



بحصيلة استثنائية... نادي الشرطة يتمسك بزعامة الكرة العراقية

6



المديرية العامة لشؤون المخدرات تلقي القبض على أخطر شبكة دولية للمتاجرة بالمخدرات

3



الشرطة الاتحادية تبأشر استقبال المفصولين والمفسوخة عقودهم والمستقلين العائدين الى الخدمة

2

8

رئيس التحرير
الأولاد الإلكتروني وسكوت وصحفي

Al-Haris

الحارس



صحيفة أسبوعية تصدر عن دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية

8 صفحات

رئيس مجلس الوزراء يبحث مع مفوضية الانتخابات التحضيرات الجارية لانتخابات مجالس المحافظات

2

Wed. 19/7/2023

No. 542

١٩ تموز ٢٠٢٣

العدد: ٥٤٢

الأربعاء

ترأس اجتماعاً أمنياً بحضور عدد من القادة والضباط والجهات المعنية

وزير الداخلية يفتتح مركز مراقبة الكاميرات الحدودية لتعزيز تأمين الحدود الدولية بالكامل



من محرم الحرام والأربعينية، السيد عبد الأمير الشمري، اجتماعاً أمنياً، بحضور نائب قائد العمليات المشتركة والسادة وكلاء الوزارة وقائد قوات الشرطة الاتحادية وقائد فرقة الرد السريع والمعاون الأمني لرئيس جهاز الأمن الوطني ومعاون رئيس أركان الحشد الشعبي للعمليات ومدير متابعة مكتب رئيس الوزراء وعدد من الضباط، فضلاً عن ممثلين عن الجهات المعنية والساندة.

وناقش المجتمعون آخر الإجراءات التي شرعت بها الأجهزة الأمنية والدوائر لإحياء ذكرى زيارة عاشوراء الحسين عليه السلام في محافظة كربلاء المقدسة، كما تم بحث عملية تدفق الزائرين من داخل البلاد وخارجها خلال هذه المناسبة المهمة. وشدد السيد الوزير على أهمية أن تكون هذه الزيارة عالية التنظيم وأن تتوفر الانسيابية الكبيرة في حركة الزائرين القاصدين نحو كربلاء المقدسة، فضلاً عن تأمين موابك العزاء في مختلف محافظات البلاد، موجهاً بتكثيف الجهد الاستخباري والأمني وتوفير الأجواء الآمنة والمناسبة..

افتتح وزير الداخلية السيد عبد الأمير الشمري، مركز مراقبة الكاميرات الحدودية، في مقر قيادة قوات الحدود بالعاصمة بغداد، ومن المؤمل أن تغطي هذه الكاميرات جميع الحدود الدولية من شمال العراق الى جنوبه.

الى ذلك، عقد السيد الوزير اجتماعاً في مقر القيادة، واستمع سيادته الى إيجاز من قادة المناطق في الحدود، والعمل الذي ستقوم به منظومة كاميرات المراقبة، إذ أكد السيد الوزير على ضرورة حماية الحدود بشكل كامل ومنع عمليات التهريب والتسلس ومتابعة المتاجرين بالمخدرات واللقاء القبض عليهم، مشيراً الى أن أمن الحدود العراقية عامل مهم في عملية الاستقرار الأمني للبلاد وكذلك دعم الاقتصاد العراقي، موجهاً بتكثيف الجهد في بناء المخاطر الحدودية بالشكل النموذجي، كما أجرى سيادته جولة في مفاصل قيادة قوات الحدود، واطلع على سير العمل في القيادة وأهم الواجبات والمهام التي تقوم بها. وفي سياق منفصل، ترأس وزير الداخلية رئيس اللجنة الأمنية العليا المشرفة على زيارتي العاشر

وكيل الوزارة لشؤون الشرطة يجري زيارة تفقدية لقيادة شرطة بغداد الكرخ

أجرى وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة الفريق عادل عباس الخالدي زيارة لمقر قيادة شرطة بغداد الكرخ، التقى خلالها بقائد الشرطة، ومديري الأقسام، وأمرى أفواج الطوارئ، وأمرى حماية المنشآت، والسيطرات، واطلع على آخر التطورات..

3

مفارز وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية في محافظة نينوى تلقي القبض على ١٢ إرهابياً

الرابعة من قانون مكافحة الإرهاب، وجاءت عملية إلقاء القبض بعد متابعة وتحرر لتحركات المطلوبين من الذين انتموا لعصابات داعش الإرهابي، وشاركوا بعمليات مختلفة استهدفت حياة المواطنين الأبرياء وأفراد القوات الأمنية، كما أشرت بحق المطلوبين وثائق تدين أفعالهم الإجرامية وانتماءهم لما يسمى بـ (فرقة الفرقان لواء الفلوجة)..

بعد ورود معلومات استخبارية دقيقة، تمكنت مفارز وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية في محافظة نينوى وبكمنين محكم من إلقاء القبض على ١٢ مطلوباً وفق أحكام المادة

3

وكيل الوزارة الأقدم يزور مديرية التقاعد ويلتقي بعدد من الجرحى وذوي الشهداء والمتقاعدين من منتسبي الوزارة

زار وكيل وزارة الداخلية الأقدم الدكتور حسين العوادي مديرية التقاعد والتقى بعدد من الجرحى وذوي الشهداء والمتقاعدين من منتسبي الوزارة، واستمع الى احتياجاتهم، مؤكداً لهم أنهم خدمتم الوزارة وضحيتم للعراق لسنوات، واليوم واجب علينا..

2

وكيل الوزارة لشؤون الأمن الاتحادي يستقبل عدداً من منتسبي الوكالة وتوابعها

بحسب توجيهات معالي وزير الداخلية بالاهتمام بالشريحة المضحية من عوائل الشهداء والجرحى، استقبال وكيل الوزارة لشؤون الأمن الاتحادي الفريق سكمو ناظم أمين، في مقر الوكالة عدداً من منتسبي الوكالة وتوابعها بحضور اللواء كريم مهدي كريم مدير الدائرة الإدارية والمالية..

2

معهد التدريب النسوي في وزارة الداخلية..

تطوير مستمر للملاكات والبني التحتية لتلبية احتياجات المتدربات في الدورات كافة

لوزارة الداخلية أولويات وأسس عديدة كانت وما تزال تطرح ثمار النجاح في المجالات والمفاصل كافة، ومن بين هذه الأسس الاهتمام بالتأهيل والتدريب كنظام عام في الوزارة، يشمل منتسبيها لتطوير عملهم، وتنمية مهاراتهم، فالتدريب والتأهيل..

4



الملاكات الخدمية والهندسية تواصل إنجاز مشروع إعادة تأهيل وتطوير مدخل بغداد - بابل

على الرغم من طولها وتشعب واجباتها

شرطة السكك تحدى الصعاب لحماية قطارات المسافرين والبضائع على حد سواء

للسكك الحديدية أهمية كبيرة باعتبارها شرياناً حيويًا لنقل البضائع والمسافرين بين محافظات البلد، لما لاقتته السكك الحديدية من تهديدات وتجاوزات كثيرة، أصبح لزاماً على الدولة..

5

مديرية أفواج طوارئ بغداد الرصافة:

تنفيذ ١١٨٨ مهارسة أمنية أثمرت عن القبض على مطلوبين ومتهمين بحيازة المواد المخدرة

ما حققتة المنظومة الأمنية اليوم من نشاطات مهمة أبرزها تحقيق الأمن والمحافظة على أرواح وممتلكات المواطنين، يأتي استكمالاً لسياسة وزارة الداخلية الرامية لفرض سلطة القانون، وبناء مؤسسة أمنية محكمة، تكون اليد الضاربة على الإرهاب..

5

بحصيلة استثنائية.. نادي الشرطة يتمسك بزعامة الكرة العراقية



الذهاب مقمدا نتائج جيدة، وليكمل مساعده أحمد صلاح برفقة حسين عبد الواحد المهمة بإتقان في مرحلة الإياب ومواصلة العروض القوية. وتوعدت قائمة الشرطة، من خلال تواجد عدد من العناصر الدولية التي تلعب مع أسود الراقدين كالحارس أحمد باسل ومناف يونس وأحمد فرحان وأسو رستم، وكذلك وجود مواهب شابة أمثال باسم شاكر وأمير صباح وعمار غالب. كما اسم الموسم والملفت للمحترفين المواس واليوسف وعبد المجيد ونيانج ومحمود، في عهد المواهب المصيرية بالحفاظ على درع الدوري في خزانة القيثارة الخضراء، وبمبجح هذا الإنجاز الحافظ المعنوي يطل العراق بالظهور المشرف في بطولة كأس الملك سلمان لأندية العربية التي ستطلق في الـ ٢٧ من تموز الجاري.

بعد توفيرها لميزاتية ضخمة لدفع عقود نجومها. وكان للمدرب السابق وأحمد فرحان وعلي حصني، علاوة على البدلاء أمير صباح وبسام شاكر وعبد الرزاق قاسم. وشكلت المقدمة قوة ضاربة بوجود الحافظ المخضرم علاء عبد الزهرة والسوري محمود المواس، وكذلك حضر بشكل مميز محمد داود واليمني ناصر محمودو وأسو رستم. وأسهمت عوامل عديدة في وصول الشرطة لمنصات التتويج، بفضل الدعم الكبير من قبل إدارته التي وفرت جميع مقومات النجاح، وتمكنها من الحفاظ على أغلب المحترفين

تمسك نادي الشرطة بلقب الدوري الممتاز للموسم الثاني تواليًا، وللمرة السابعة في تاريخه، بعد أن تجاوز عقبة مستضيفه نبط ميسان بنتيجة (٣-١) بالجمولة ٣٧ من المسابقة. وواصل الشرطة زعامته على الكرة العراقية، بعد رحلة امتازت بالتفوق وتسجيل الأرقام الاستثنائية بعد الانتصارات التي وصلت إلى ٢٤ حتى الآن. ويتبقى للشرطة مواجهة بالجمولة الأخيرة أمام الحدود، ستقام على ملعب الشعب الدولي، وحال فوزه باللقاء سينتصر للمرة ٢٥ هذا الموسم ويصل للنتيجة ٧٩.

وتمكنت الكتيبة الخضراء بقيادة المدرب الشاب أحمد صلاح، من فرض إيقاعها للعام الثاني تواليًا وبشكلية تضم ٩٠ بالمنة من التي وصلت لمنصات التتويج بالموسم الماضي، وبرز في قائمته، الحارس أحمد باسل، الذي قدم موسمًا استثنائيًا بعد مشاركته في جميع المباريات بالدوري. واستقبلت شبابه ٢٢ هدفًا في ٣٧ مباراة، ونجح في الحفاظ على شبابه منظمة في ٧ مباريات متتالية خلال مرحلة الإياب، وتآلق في الخط الخلفي قلبا الدفاع مناف يونس وفيمصل جاسم، إلى جانب الظهيرين أحمد يحيى والسوري فهد اليوسف. وظهر بشكل ملفت رياعي المنتصف

نادي آليات الشرطة يحصد مداليات متنوعة في ختام بطولة أندية العراق للملاكمة

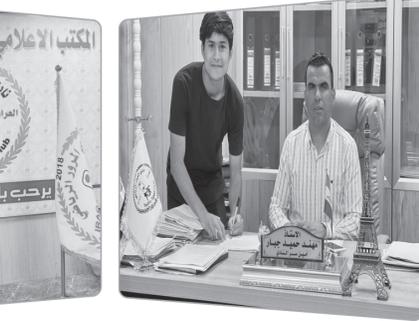


الحارس - المكتب الاعلامي
في ختام بطولة أندية العراق للملاكمة السومرية لفتي الناشئين والبراعم بقيادة الكابتن زياد محمود شمران حصد فريق آليات الشرطة للعبة المركز الثاني قريبًا بتحقيقه مراكز متقدمة بعد حصول لاعبيه على ميداليات متنوعة، وبيدورهم شكر المدرب واللاعبون رئيس العينة الإدارية للنادي اللواء الركن ماجد فالح الموسوي وأعضاء الهيئة ومدير النادي المقدم مالك واثق زيارة على الدعم المتواصل واللاحمود للفرق، حيث حصد لاعبو البنفسجي على: ١. اللاعب موسى جبار طارش بوزن (٢٣) كغم / المركز الأول. ٢. اللاعب يوسف محمد قاسم بوزن



رسميا محمد كوجي وصادق عادل يوقعان على كشوفات نادي المرور قادمين من نادي الصليخ

بدورها قدمت ادارة نادي المرور الرياضي ممثلة بأمين سر النادي الأستاذ مهند حميد جبار شكرها وتقديرها إلى إدارة نادي النفط الرياضي ناصر محمد حسين كوجي وقادما من نادي النفط لتمثيل نادي المرور للموسم الكروي المقبل، في إنجاح العمل الرياضي المشترك للموسم الكروي المقبل.



الحارس - المكتب الاعلامي
في إطار التعاون المتبادل بين إدارة نادي المرور ونادي النفط تم التوقيع مع اللاعب محمد حسين كوجي وقادما من نادي النفط لتمثيل نادي المرور للموسم الكروي المقبل، في إنجاح العمل الرياضي المشترك للموسم الكروي المقبل.



وجه نجم العراق الصاعد، علي جاسم، رسالة شكر لإدارة ناديه السابق الكهراء والجهاز الفني، لإسهامهم في وصوله لعالم الاحتراف. وانضم جاسم لصفوف انطاليا

سبور التركي، في أولى تجاربه الاحترافية بعد تألقه في كأس آسيا للشباب ومونديال الأرجنتين تحت ٢٠ عاما). وقال اللاعب، عبر حسابه على (إنستجرام): وأنا في طريقي إلى فريقتي الجديد انطاليا سبور، اود ان أشكر كل من ساعدني ووضع ثقته بي، ولن أنسى فضل كل المدربين الذين أشرفوا على تدريبي، وأخص بالذكر منهم الكابتن لؤي صلاح وعماد محمد.

وفي مشوارتي الاحترافي. وسبق لجاسم ان أعلن انتقاله للدوري التركي، بعقد يمتد لـ ٤ أعوام، مقدما اعتذاره لإدارة جينت البلجيكي التي قدمت له عرضا مغريا، لكنه رفضه لأسباب تتعلق بضيق الوقت وصعوبة الحصول على التأشيرة.

عبد المجيد أبو بكر وإديسا نيانج وأحمد فرحان وعلي حصني، علاوة على البدلاء أمير صباح وبسام شاكر وعبد الرزاق قاسم. وشكلت المقدمة قوة ضاربة بوجود الحافظ المخضرم علاء عبد الزهرة والسوري محمود المواس، وكذلك حضر بشكل مميز محمد داود واليمني ناصر محمودو وأسو رستم. وأسهمت عوامل عديدة في وصول الشرطة لمنصات التتويج، بفضل الدعم الكبير من قبل إدارته التي وفرت جميع مقومات النجاح، وتمكنها من الحفاظ على أغلب المحترفين

عبد المجيد أبو بكر وإديسا نيانج وأحمد فرحان وعلي حصني، علاوة على البدلاء أمير صباح وبسام شاكر وعبد الرزاق قاسم. وشكلت المقدمة قوة ضاربة بوجود الحافظ المخضرم علاء عبد الزهرة والسوري محمود المواس، وكذلك حضر بشكل مميز محمد داود واليمني ناصر محمودو وأسو رستم. وأسهمت عوامل عديدة في وصول الشرطة لمنصات التتويج، بفضل الدعم الكبير من قبل إدارته التي وفرت جميع مقومات النجاح، وتمكنها من الحفاظ على أغلب المحترفين

ضمن منافسات الجولة 37 من الدوري الممتاز فرسان فريق الحدود يعودون بفوز ثمين من دهوك



الجولة ٣٧ من دوري الكرة الممتاز، سجل الاهداف اللاعب محمد سويبيد، وقال أمين سر نادي الحدود الرياضي الكابتن حازم تيموز إن فريقه أعد العدة لملاقاة فريق دهوك الذي يعد الممتاز.

بغداد تستقبل أصحاب الإنجاز العربي بالورود

حظى منتخب العراق للمصارعة والملاكمة باستقبال حافل من قبل اللجنة الأولمبية، عقب وصولهما إلى العاصمة بغداد، بعد نيلهما ٢٤ ميدالية بمنافسات الدورة العربية المقامة حاليا في الجزائر. واستقبل النائب الثاني لرئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية سمير الموسوي، وفدي اتحادي المصارعة والملاكمة. وحقق منتخب المصارعة ١٨ ميدالية بواقع ٦ ذهبية، ٩ فضية، و ٣ برونزية، فيما حقق منتخب الملاكمة ٦ ميدالية بينها فضيتين و٤ برونزية. وتواجه العراق في جدول الأوسمة من المركز ٧ إلى ٩، بعد أن أخفق طوري على البرونزية.

أضرار وفوائد حبوب سد الشهية

اختصاصية التغذية بريسلا الخوري في حديثها لـ«سيدتي نت».، فإذا كنت عروساً ما لا، وترغبين في اتباع نهج سليمة لخسارة الوزن دون مجهد، ندعوك لمقابلة ما قالته اختصاصية التغذية في هذا الموضوع: اختصاصية التغذية بريسلا الخوري تستعمل الاختصاصية حديثها مشيرة إلى أن الخوف من الآثار السلبية للعناصر المهمة. وللسمنة، يدفع الكثير من الأشخاص إلى استخدام سبل سهلة وسريعة للنخس من الوزن الزائد دون التدقيق في مدى تأثيرها على الجسم، وهو ما قد يسبب مشاكل عديدة لدى البعض.

حبوب سدّ الشهية: ما هي أبرز أضرارها؟

١-الإسهال المزمن: قد يتعرّض الجسم إلى الجفاف بسبب تناول حبوب الشهية، وذلك لفقد كمية كبيرة من السوائل، وبسبب التأثير السلبي لهذه الأدوية على وظائف عمل المعدة والأمعاء في بعض الأحيان.

٢-مشاكل في القلب: بسبب حبوب سد الشهية قد يتعرّض القلب لبعض المشاكل الصحية مثل زيادة نبضات القلب، وارتفاع ضغط الدم. وعلى الرغم من أنها وسيلة سريعة وسهلة للتخلّص من الوزن الزائد، إلا أنها أيضا أضرارا صحية كما تشير

٣-مشاكل نفسية: قد تؤدي حبوب سد الشهية إلى زيادة حالات الاكتئاب الشديدة، التي قد تصل إلى حد

٤-الإسهال ومشاكل في المعدة: لأن بعض حبوب سد الشهية يحتوي على مركبات، مثل: فينيتامين بي B والكافيين، والتي تساعد بدورها على تحسين الحالة المزاجية وققدان زيادة طاقة الشخص، وذلك لأن حبوب سد الشهية المولدة للحرارة تساهم في زيادة مستويات الطاقة في الجسم، وذلك عن طريق زيادة أكسدة الدهون لإنتاج الطاقة، كما تساعد بعض الحبوب على التحكم في الشهية، ومن ثم عن طريق تعزيز عمليات الهضم، وكم هذه الحبوب المولدة للطاقة فيتمين بي B. ما هي حبوب سد الشهية؟

١-حبوب سد الشهية أو حبوب التتسيس مثلما يطلق عليها أصبحت من أكثر الوسائل الدوائية التي يتم استخدامها من قبل الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وذلك لأنها تؤثر على جراثيم المكتسبة. هذه الحبوب عبارة عن كبسولات بيبيية يتم تناولها عن طريق الفم، وعندما يتم تناول هذه الحبوب فإنها تعمل على زيادة كمية هرمون السيروتونين والنورادرينالين الموجودين في الدماغ، مما يقلل الجسم بعدم الرغبة في تناول الطعام وانقطاع الشهية، وبالتالي ينتج عنها خسارة الوزن.

كيفية التعامل مع كبار السن نفسياً

في بعض الحالات، قد ينبع السلوك المسيء من مرض عقلي، مثل اضطراب الشخصية الجذبية (NPD) أو اضطراب الشخصية الجدية (BPD). في مواقف أخرى، ينقلب الآباء على الابن البالغ الذي يظهر أكبر قدر من الحب: لأنهم يشعرون بالأمان الكافي للقيام بذلك، فهم لا يسيئون إلى هذا الابن أو ابنة عن قصد، بل ينغسون عن إحتياهم بطريقة غير صحيحة عن طريق الانتقاد. وللتعامل مع السلوك المسيء، يجب على كبار السن حاولي أن تشرحي كيف يؤثر سلوكهم على شعورك، فإذا كانت الإساءة لفظية أو عاطفية، فساعدتهم على إدراك مقدار ما تغلبين من أجهم بالتراجع لفترة من الوقت، إذا احتاج أحد أحيالك إلى الإشراف والمساعدة لضمان سلامته، فعليك إحضار مساعدة خارجية لتولي واجباتك.



غضب كبار السن يمكن أن يؤدي التقدم في العمر والمرضى إلى تكثيف السمات الشخصية القديمة بطرق غير سارة، على سبيل المثال قد يصبح الشخص سريع الانفعال، غاضبا في كثير من الأحيان، أو قد يصبح الشخص غير الصبور ومتعلبا ويستحيل إرضاءه. علماً أنه لا يمكنك التعامل مع غضب كبار السن إلا بمحاولة تحديد السبب الجذري لغضبهم، فعملية الشيفوخة ليست سهلة، ويمكن أن تثير الإستهياء لدى كبار السن الذين يعيشون مع ألم مزمن، ويفقدون أصداق، ويعانون من مشاكل في الذاكرة، وجميع الأشياء الأخرى التي تأتي مع تقدمهم في السن. ويمكن أن يتسبب مرض الزهايمر وأشكال الخرف الأخرى في حدوث هذه السلوكيات أيضا. من المهم أن

مهمياً: حاول أن تتجنب الإرهاق وكثرة المجموع غير المرغوب لأنك قد تواجه بعض الصعاب في الأيام سيئاً واستمر طمأنينة: التبرية والمواهب من سبيل استقبال الفرس مطمئن: يبدأ فينوس بالانفصال إلى موقع فينيل مزاكع العاطفي وتصبح اندم تطلباً من آخر، وربما تعيش بعض الحوض بكرًا والجدوم. في شؤنك الشخصية صحياناً لا تدع لصنع الآخرين المشؤالية المشؤالية بجان ممارستك الرياضة لن تجديك

مهمياً: تتكون رغبة واضحة للمستقبل، وتأتي ربات مفيدة، وقد تعرف ربحاً مادياً مطمئناً أو سلفة أو ما عاطفياً: يزداد حبك للشرتك مع الأيام، حافظ على غير استدامتك وامنع كل ما تمكك من عاطفة سامة صحياناً: يوجد بوعكة شديدة جزاء إصابة شخص عزيز على قلبك بمرض تعتقد أنه خطير وليس لك عنده ذلك وحقق منتخب المصارعة ١٨ ميدالية بواقع ٦ ذهبية، ٩ فضية، و ٣ برونزية، فيما حقق منتخب الملاكمة ٦ ميدالية بينها فضيتين و٤ برونزية. وتواجه العراق في جدول الأوسمة من المركز ٧ إلى ٩، بعد أن أخفق طوري على البرونزية.

سبب الشعور بالوحدة على الرغم من وجود الناس

الأفراد الذين لديهم تاريخ من الصدمة كانوا أيضا من ذوي أعلى معدلات الشعور بالوحدة الذاتية، ولكن حدث صادم إضافي في الطفولة، زادت احتمالات الشعور بالوحدة العاطفية بنسبة ٢٨.٠، حيث تم اختيار هذه الوحدة العاطفية حتى عندما كان الشخص يحتل مرتبة عالية في عدد العلاقات، وفي الوقت نفسه، كان أداء أولئك الذين كانوا وحدهم ذاتياً هو الأسوأ وتأثير صدمة الطفولة في الفرد خلال فترات نموه وتطوره الأكثر ضعفاً؛ إذ لا تؤثر مثل هذه التجارب على إحساس الفرد بالأمان فحسب، بل تؤثر أيضاً في تصور الشخص للعلاقات، ومصداقية الآخرين، وإحساس الفرد بالذات والجدارة، ونسبة المخاطرة والمكافأة لكونه عرضة للأذى، وعندما يُصاب الشخص بصدمة نفسية أو يتأذى بشكل متكرر، يصبح من الصعب جداً تصديق أن الناس آمنون أو ولا توجد عرج انتقائية.

نحن نعيش أيضاً في مجتمع يقدر الصلابة والاستقلال الفردي، ولقد تعلمنا جميعاً درساً منذ سن مبكرة أنه من غير المقبول أن تكوني «ضعيفة»؛ لذلك تصبح مشاعرنا أجزاء خطيرة ومخزنة من كياننا.



أفضل أطعمة ومشروبات تطرد الأرق وتساعدك على النوم

يعاني البعض من عدم القدرة على النوم، وقد يجهلون الأسباب المؤدية إلى ذلك، ولعل من بين أبرز الأسباب هو تناول أنواع معينة من الفواكه التي تزيد من إفراز الحمض المعدي، فتسبب حموضة المعدة، التي تتفاقم عند الاستلقاء، فتؤثر على جودة النوم. إليك ٦ فواكه يجب تجنبها في المساء، وفقاً لاختصاصي التغذية رافائيل غرومان:

١- الفواكه الحمضية يمكن أن تتداخل حموضة بعض الفواكه، مثل الحمضيات الجريب فروت، والليمون، والبرتقال، وما إلى ذلك في النوم. يوضح خبير التغذية: «يمكن أن تسبب ارتجاعاً مزججاً عند الاستلقاء».

٢- الفراولة يمكن أن تتداخل حموضة بعض الفواكه، مثل البقان من أكثر الفواكه سعرات حرارية: ١٠٠ جرام تمثل ٧٢٩ سعرة حرارية، لذلك يجب أن تستهلك باعتدال في المساء، يوصي بالحد من المنتجات التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. لأن السعرات العالية التي تسبق العشاء، تتخزن في الجسم فتؤثر على جودة النوم. ربما يكون من المفيد الإطلاع على فوائد المكسرات للصحة.

٣- الفواكه النيئة بشكل عام ينصح خبير التغذية بعدم تناول الفاكهة النيئة بكثرة في المساء، لأنك من الأفضل تناولها مطبوخة أو في شكل كومبوت»، يؤكد رافائيل غرومان. سيكون الشيء نفسه صحيحاً بالنسبة للخضروات. يصعب هضم الخضروات النيئة؛ لاحتوائها على الكثير من الألياف.

٤- البطيخ والشمام والبطيخ في المساء: المصدر:

مهمياً: يُبذر هذا اليوم مواضيع محببة مهمة ويحفظ عملك ويتحدث عن تغيير في أجواء العمل عاطفياً؛ لا تترك مشاركتك وأرائك سرية، واعمل بعيداً عن العيون عاطفياً؛ لا تنتشر مبالغة الشريك لتعزير له من مشاكلك، فبعضها مبراً من الانتعاش العاطفي صحياناً: يوجد بوعكة شديدة جزاء إصابة شخص عزيز على قلبك بمرض تعتقد أنه خطير وليس لك عنده ذلك وحقق منتخب المصارعة ١٨ ميدالية بواقع ٦ ذهبية، ٩ فضية، و ٣ برونزية، فيما حقق منتخب الملاكمة ٦ ميدالية بينها فضيتين و٤ برونزية. وتواجه العراق في جدول الأوسمة من المركز ٧ إلى ٩، بعد أن أخفق طوري على البرونزية.

مهمياً: تتكون رغبة واضحة للمستقبل، وتأتي ربات مفيدة، وقد تعرف ربحاً مادياً مطمئناً أو سلفة أو ما عاطفياً: يزداد حبك للشرتك مع الأيام، حافظ على غير استدامتك وامنع كل ما تمكك من عاطفة سامة صحياناً: يوجد بوعكة شديدة جزاء إصابة شخص عزيز على قلبك بمرض تعتقد أنه خطير وليس لك عنده ذلك وحقق منتخب المصارعة ١٨ ميدالية بواقع ٦ ذهبية، ٩ فضية، و ٣ برونزية، فيما حقق منتخب الملاكمة ٦ ميدالية بينها فضيتين و٤ برونزية. وتواجه العراق في جدول الأوسمة من المركز ٧ إلى ٩، بعد أن أخفق طوري على البرونزية.

مهمياً: يتسلسل هذا اليوم العنصر الذي يفصلنا مالبعض عن بعض الأصدقاء، ولعل هذا طبيعي حين تكون في دائرة الصدق، فعدان الثقة يؤثر في علاقتك بالشريك، فهو قد يوصلكما إلى أماكن لا ترغبان في الوصول إليها صحياناً: يوجد بوعكة شديدة جزاء إصابة شخص عزيز على قلبك بمرض تعتقد أنه خطير وليس لك عنده ذلك وحقق منتخب المصارعة ١٨ ميدالية بواقع ٦ ذهبية، ٩ فضية، و ٣ برونزية، فيما حقق منتخب الملاكمة ٦ ميدالية بينها فضيتين و٤ برونزية. وتواجه العراق في جدول الأوسمة من المركز ٧ إلى ٩، بعد أن أخفق طوري على البرونزية.



الجهد الخدمي والمهني



تحقيق التكامل الخدمي هدفنا



٢٠٢٣ عام الخدمات



ترشيد استهلاك الماء والكهرباء واجب وطني وإنساني



المحافظة على ثرواتنا الوطنية من الماء والكهرباء تسهم في حماية البيئة وتضمن مستقبل أجيالنا المقبلة



لا تكن صيداً سهلاً للفساد

للإبلاغ عن حالات الفساد

الاتصال على

الرقم المجاني (١٥٤)

(٠٧١٨٨٨٨٨٥٤)

للإبلاغ عن تضخم الأموال والكسب غير المشروع

اتصل بنا على : ٠٧٨٠٠٧٠١٦٥٣

صفحة من اين لك هذا / الموقع الرسمي لهيئة النزاهة الاتحادية

Blaghat@nazaha.iq

E-mail:hotline@nazaha.iq

الموقع الالكتروني لهيئة النزاهة الاتحادية

WWW.nazaha.iq

حكومة المواطن الالكتروني

WWW.ca.iq

قسم شؤون المواطنين ٥٥٦٦



لا للمخدرات



الخط الساخن (178) متاح لأي بلاغ أو معلومة عن الأشخاص المتعاطين

أو المتاجرين أو المروجين.. المديرية العامة لشؤون المخدرات والمؤثرات العقلية