

القائد العام للقوات المسلحة السيد مصطفى الكاظمي يترأس اجتماعا للقيادات الامنية

تفاصيل أكثر من 2

رئيس التحرير
الإعلام الإلكتروني مسحة صحف

8
صفحات

الحارس



صحيفة اسبوعية تصدر
عن دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية

Wed. 12/5/2021 - No. 435

العدد ٤٣٥ - ٢٠٢١/٥/١٢

في إطار جولات سيادته الميدانية..

وزير الداخلية يزور محافظات كركوك وبابل وديالى

الحارس - خاص

المواضيع الأمنية في هذه المحافظات، حيث نقل السيد الوزير تحيات السيد القائد العام للقوات المسلحة للحاضرين، وأكد على ضرورة العمل على تعزيز الأمن والاستقرار في مختلف المناطق، وأن يكون قائد الشرطة متواجدا بشكل ميداني، كونه يمثل وزير الداخلية في محافظته وأن كل مفاصل الوزارة تكون تحت أمره بما يخدم مصلحة المحافظة، كما وجه سيادته المجتمعين بعدد من التوجيهات التي من شأنها تطوير العمل الأمني والخدمي، مشددا في الوقت ذاته على تجنب الفساد الإداري والمالي، وإنجاز الدعاوى في مراكز الشرطة وتطوير عمل ضباط التحقيق. كما شدد وزير الداخلية على تكثيف الجهود لمكافحة المخدرات ومكافحة الجريمة المنظمة وتعزيز الأمن الاقتصادي، مبينا أهمية الاستعانة بمديرية شؤون العوائل في وزارة الداخلية والشرطة المجتمعية لحل المشاكل المجتمعية. وأكد السيد الوزير أيضا على تفعيل مذكرات القبض ومكافحة ما تسمى بالدكات العشائرية وحصر السلاح بيد الدولة. مشددا على دعم أفواج الطوارئ وتفعيل دورها بالشكل الأمثل ومواصلة التدريب، وممارسة القيادة والسيطرة بشكل مهني بما يسهم في تقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

في إطار جولات سيادته الميدانية والزيارات التي يجريها لم محافظات البلاد المختلفة للاطمئنان على تعزيز الامن والاستقرار ومكافحة الجريمة وجيوب الارهاب، أجرى وزير الداخلية السيد عثمان الغانمي زيارات الى محافظات كركوك وبابل وديالى، وعقد خلال زيارته محافظة كركوك التي رافقه فيها نائب قائد العمليات المشتركة الفريق الركن عبد الامير الشمري وعدد من الضباط والمسؤولين اجتماعا مع القيادات الامنية في المحافظة. وعلى صعيد متصل أجرى وزير الداخلية السيد عثمان الغانمي، جولة ميدانية تفقدية لمحافظة بابل برفقة السادة وكيل وزارة الداخلية لشؤون الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية، ووكيل الوزارة لشؤون الشرطة، ومدير أمن الأهرام، ومدير دائرة العلاقات والإعلام والناطق الرسمي، وفور وصول سيادته عقد اجتماعا ضم قادة الشرطة في خمس محافظات وهي واسط وبابل والديوانية والنخف والأشرف وكربلاء المقدسة، فضلا عن مدراء الاستخبارات والمرور والأقسام الأخرى التابعة لوزارة الداخلية، بحضور رئيس لجنة الأمن والدفاع البرلمانية السيد محمد رضا وجاء هذا الاجتماع لمناقشة جملة من



شرطة نجدة بغداد تضع خطة أمنية وخدمية خلال عيد الفطر المبارك

الحارس - خاص

تأخذت الإدارات المحلية في بغداد والمحافظات استعدادات أمنية وخدمية خلال فترة حظر التجوال وكذلك أيام عيد الفطر المبارك، وسط استنفار واضح أبدته الأجهزة الامنية والدوائر المعنية لتقديم الخدمات وتوفير الخدمات للمواطنين خلال هذه الفترة وأيام العيد المبارك. مديرية شرطة نجدة بغداد من بين المديريات التي حرصت على تأمين خطة أمنية من شأنها توفير الخدمات للمواطنين خلال فترة فرض حظر التجوال وأيام عيد الفطر المبارك. وقال مدير شرطة نجدة بغداد اللواء عبد الكريم اسماعيل ..

تفاصيل أكثر من 2

- 2 شرطة بغداد الرصافة تقيم مأدبة إفطار وتوزع كسوة العيد على عوائل الشهداء
- 3 الشرطة الاتحادية تعثر على وكر لعصابات داعش الارهابية
- 3 الشعبة النسوية في الشرطة المجتمعية توزع سلات غذائية على العوائل في منطقة الفحامة
- 3 وكالة الاستخبارات: احباط أكبر عملية تهريب لادوية والقبض على خمسة مهربين

حرس الحدود: القبض على عدد من المهربين وضبط كميات من المواد المخدرة

الحارس - خاص

والتحقيق بغية اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة، فيما تمكنت قوة من لواء حدود الثالث قيادة حدود المنطقة الأولى، وشعبة استخبارات اللواء من إلقاء القبض على متهمة تعود جنسيته لإحدى دول الجوار، وضبط بحوزته ٥٠ غراما من المواد المخدرة نوع (ماريجوانا)..

والكرامة، واليوم نرى إبطال قيادة قوات حرس الحدود وهم يواصلون عملهم رغم المضاعف، لتأمين الشريط الحدودي، وإحباط عمليات التهريب، والقاء القبض على المهربين والمتسلسلين، معة تهريب ادوية بشرية، وتم تنظيم محضر ضبط اصولي وعرضت الأوراق التحقيقية أمام أنظار السيد قاضي

السمراسة الى تلبية نداء الوطن في السراء والضراء، والتفاني في أداء الواجب هي سمات مميزة لأبطال العراق الخالد، الذين يسطرون أسماهم بأحرف من نور، لكي تضفي لأجيال القادمة طريقهم المعبد بالهزة

تفاصيل أكثر من 4

الغاء الحجز الإلكتروني في مجمعات تسجيل المركبات في بغداد

الحارس - خاص

الخاصة بالمركبات، وبين ذلك الأمر من خلال ارتياح المواطن عند مراجعته مواقع التسجيل المرورية من المشروع الوطني، والمشروع الموازي، والأعداد الكبيرة من المعاملات الخاصة بالمواطنين وفق الخطة التي وضعتها وزارة الداخلية، ومدير

تفاصيل أكثر من 5

شؤون الإقامة: القبض على عدد من المخالفين لقانون الإقامة وتسفير آخرين خلال الشهر الماضي

الحارس - خاص

هوية الأحوال المدنية، وتسجيل الوافعات الحياتية الكلازج، والطلاق، والولادة، والوفاة، كما تقوم مديرية شؤون الإقامة وهي إحدى توابع مديرية الأحوال المدنية والجوازات وتوفير الخدمات للمواطنين، ولاسيما مديرية الأحوال المدنية والجوازات والإقامة المدنية، والسيد عثمان الغانمي، والسيد وكيل الوزارة لشؤون الشرطة، أعلن السيد مدير المرور..

تفاصيل أكثر من 4

النجدة الالكترونية: اختتام دورة البحث والإنقاذ بمشاركة 36 متطوعا على أيدي متطوعي مختصين بالبحث والنجدة

الحارس - خاص

المؤسسة الأمنية محل فخر هدفها خدمة الصالح العام، مديرية نجدة الرصافة يقع على عاتقها حفظ الأمن لجانب الرصافة من العاصمة بغداد، الذي يحتوي على قطوع النجدة الموزعة حسب الرقعة الجغرافية - الداخلية ميدانيا في نهر دجلة برفقة مزارع النجدة النهرية، حيث تم تسليط الضوء على مهام عمل مفازر النهرية المنتشرة ضمن نقاط ثابتة وزوارق جواله ضمن نهر دجلة، وكان في ضيافتنا مدير النجدة النهرية العميد محمد علي عودة الذي بين لنا أن وزارة الداخلية حرصت على أمن المواطنين في التشكيلات والمفاصل التابعة لها.

بالإضافة الى الواجبات الأساسية المناطة الى تشكيلات وزارة الداخلية، والتي تتضمن فرض سيادة القانون وحماية أرواح المواطنين وممتلكاتهم هناك نشاط خدمي وإنساني يلقى على عاتق الوزارة في العديد من مفاصلها منها شرطة النجدة، والتي تعد القوة الأمنية الأقرب الى المواطن من خلال انتشارها في القطوع كافة، او الاتصال بعم على هاتف سيطرة النجدة (١٠٤) لتتم الاستجابة بوقت قياسي، وما حققته اليوم

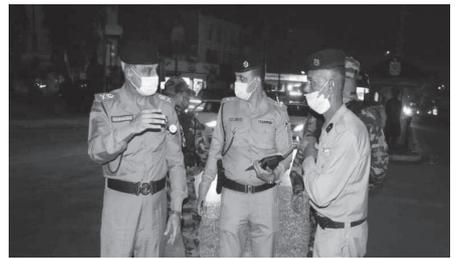
تفاصيل أكثر من 4

القائد العام للقوات المسلحة السيد مصطفى الكاظمي يترأس اجتماعا للقيادات الامنية

ترأس رئيس مجلس الوزراء، القائد العام للقوات المسلحة السيد مصطفى الكاظمي، اليوم الاحد، اجتماعا امينيا موسعا ضم عددا من الوزراء وقادة الاجهزة الامنية. وجرى خلال الاجتماع بحث جملي الأوضاع الامنية ومستجدات الاحداث في البلاد، فضلا عن مناقشة الخطط الامنية الموضوعية والجهد الاستخباري المشترك بين القيادات الامنية وبذل اقصى الجهود من أجل استتباب الامن وقدمته القيادات الامنية، بخصوص الازمة الامنية في البلاد، والعمليات الاستباقية لملاحقة العصابات الارهابية

مديرية شرطة نجدة بغداد تضع خطة أمنية وخدمية خلال عيد الفطر المبارك

المديرية التي حرصت على تأمين خطة أمنية من شأنها توفير الخدمات للمواطنين خلال فترة حظر التجوال وأيام عيد الفطر المبارك. وقال مدير شرطة نجدة بغداد اللواء عبد الكريم اسماعيل عبد الغزواني في حديث خاص به جريدة الحراس: ان الخطة التي اعدها المديرية تشمل نشر دوريات بالقرب من الاسواق التجارية والمولات والمجمعات السياحية، لمنع حركة تجوال المواطنين حفاظا على سلامتهم وصحتهم إضافة الى جولات راجلة لدورياتها في عموم المحافظة. وبين ان المديرية ومن خلال قواطعها المنتشرة في عموم مدينة بغداد والاقضية والنواحي التابعة لها مستعدة لتقديم المساعدة للمواطنين



الحارس - ستار الساعدي
اتخذت الادارات المحلية في بغداد والمحافظات استعدادات أمنية وخدمية خلال فترة حظر التجوال وكذلك ايام عيد

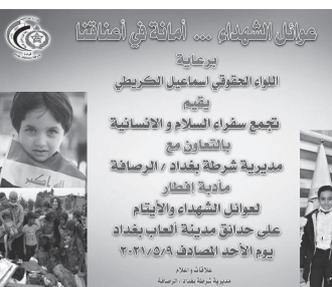
اختتام دورة القيادة والتغير في مديرية ادارة الموارد البشرية



مؤكدا على دعمه لمثل هذه الدور الذي تقوم به المديرية في تطوير عملها معبرا عن مساندة على وجود مثل هذه الطاقات في الوزارة،

اختتمت دورة (القيادة والتغير) في مديرية ادارة الموارد البشرية وحضر السيد مدير عام ادارة الموارد البشرية اللواء الركن رجب هاشم محمد اختتام الدورة التي اقامتها المديرية في الايام الماضية وكان ضمن منهاج الدورة العمل على تطوير مستوى الاداء الوظيفي الذي يمكن من خلاله مواكبة الحداثة العالمية. حيث كرم مدير عام ادارة الموارد البشرية المشاركين بشهادات مشاركة بهذه الدورة من الاساتذة

مديرية شرطة بغداد الرصافة تقيم مأدبة إفطار وتوزع كسوة العيد على عوائل الشهداء



عوائل الشهداء ... أمانة في أمانتنا
يرعاية
اللواء الحقوقي اسماعيل الكريطي
تقيم
تجمع سفراء السلام والانسانية بالتعاون مع
مديرية شرطة بغداد الرصافة
مأدبة الإفطار
لعوائل الشهداء والايتمام
على حدائق مدينة العاصم بـ بغداد
يوم الأحد المصادف ٢٠٢١/٥/٩
حالات
مدير شرطة بغداد الرصافة

للزمن التي تكبدوها على يد ابناؤنا في ساحات الفداء، اليوم لننتقي بفضل تلك التضحيات الجسام ، مضيئا أن إقامة هذه المأدبة يأتي بمناسبة شهر رمضان المبارك وفي إطار التواصل مع عوائل الشهداء الكرام في الشهر الفضيل، مؤكدا أن من دواعي الفرح والسرور أن تكون عوائل الشهداء في ضيافة المديرية في هذا الشهر الفضيل، وهو فرصة طيبة للتواصل والاطلاع على أحوال عوائل الشهداء، الحفل شهد أيضا توزيع الكسوة العيادية لابناء وبنات شهداء المديرية، وأكد السيد اللواء على أهمية توفير كسوة العيد لابناء ونوي الشهداء، معتبرا ذلك أقل واجب نظير التضحيات التي قدمها ذوبهم دفاعا عن الوطن، والعرض، والسيادة الوطنية، واستمع السيد مدير شرطة محافظة بغداد الرصافة



تحت شعار عوائل الشهداء أمانة في أعناقنا. اقامت مديرية شرطة بغداد الرصافة، بالتعاون مع تجمع سفراء السلام والانسانية، مأدبة إفطار لعوائل الشهداء والايتمام، وذلك على حدائق مدينة العاصم بـ بغداد، وقال مدير شرطة محافظة بغداد الرصافة:

مكافحة إجرام بغداد:

القبض على مبتز الكتروني

الحارس - احمد سعد
الجريمة هي الفعل الذي يتم ارتكابه، ويكون منافيا للمنظم الاجتماعية السائدة، ويكون فيه خروج عن القانون، وهي اي سلوك غير ايجابي وغير مقبول في المجتمع، ويتطلب ردة فعل في اصدار العقوبات ضد الشخص مرتكبيها، وهي كل فعل مخالف للأداب والأخلاق أو العدالة في المجتمع، ويؤثر بنظام الجماعة، أو الاضرار بمصالح، أو حقوق الأفراد، أو المساس بالقيم، وينظر للجريمة بالمفهوم القانوني بأنها كل مخالفة لتقواعد القانون الوضعي المعمول به سواء اكانت هذه التقواعد متعلقة بالقانون الجنائي أو غيره من القوانين، وأبرز التطور والتقدم العلمي والتقني في مجال الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وشبكة الإنترنت (وسائل التواصل الاجتماعي) أنماط مستحدثة من الجرائم المعقدة في طرق ارتكابها وفي وسائل كشفها، وتشكل هذه الجرائم خطرا يوقر المجتمع الدولي والمحلي على حد سواء، وهذه الجرائم المستحدثة هي جرائم الابتزاز الإلكتروني التي تمثل عملية تهديد وترهيب للضحية بنشر صور أو فيديو أو تسريب معلومات شخصية وحساسة وسرية تخص الضحية، مقابل طلبات معينة تتلخص بدفع مبالغ مادية أو القيام بأعمال غير مشروعة لصالح المبتزيرين أو القيام بأعمال منافية للأخلاق أو العمل مع العدو، وغالبا ما يتم تهديد الضحايا عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي نظرا لانتشارها الواسع واستخدامها الكبير من قبل جميع فئات المجتمع، والأجهزة الأمنية بمختلف صنفوها هي الجهة المسؤولة عن انفاذ القانون، ومحاسبة الخارجين عنه، ويعد مكتب مكافحة إجرام بغداد من أهم الأجهزة الأمنية المسؤولة عن الكشف والتحقيق في الجرائم التي لها أثر على أمن العاصمة بغداد وأمن المواطنين كجرائم السطو المسلح، والخطف، والقتل، والغصب، والمقترون بالسرقة، والسرقة بالإكراه، والسرقات بأنواعها، والاتجار بالبشر، وانتحال الصفة، والتزوير، وأضيف لها مؤخرا مكافحة جريمة الابتزاز الإلكتروني، ومن جرائم الابتزاز الإلكتروني التي تمكنت مكافحة إجرام بغداد هي جريمة مساومة قنائة على مبلغ ٤٠ الف دولار مقابل عدم نشر صورها، وذلك تم من خلال مكتب مكافحة إجرام الكرادة بعد اتصال المتهمه برقم مكافحة الابتزاز الإلكتروني وابلغاها بقيام شخص بابتزازها عبر الفيسبوك وتهديدها ومسومتها بنشر صورها الخاصة وأرقام هواتفها مقابل الحصول على مبلغ قدره ٤٠ الف دولار، وتم تشكيل فريقا للعمل ومعرفة مكان المبتزير من قبل المشتككية، وتم إلقاء القبض عليه وفق أحكام المادة (٤٣٠) ق.ع. ودونت أقواله ابتدائيا وقضايا بالاعتراف بالجريمة، وتم عرض الأوراق التحقيقية أمام أنظار السيد قاضي التحقيق، فقرر توقيف المتهم وفق أحكام العادة اعلاه لينال جزاءه العادل .

مديرية حماية المنشآت والشخصيات تنظم حملة تبرع بالدم



من منطلق الشعور بالمسؤولية الوطنية إزاء الوضع الراهن، نظم قاطع حماية منشآت الشعب احد مفاصل مديرية حماية المنشآت والشخصيات في بغداد وبالتنسيق مع مصرف الدم حملة للتبرع بالدم لدعم الجرحى والمقاتلين من أبناء القوات المسلحة والحشد الشعبي المشاركين في العمليات العسكرية للقضاء على بقايا فلول الإرهاب . وأكد المشاركين إن التبرع بالدم واجب وطني تجاه المواطنين في جهات القتال ، الذين يضحون بالغالي والثمين على يد داعش الإرهابي والنفس بالي نعم العراق وشعبه بالأمن والأمان مؤكداين بأن دماننا هذه أرخص ما يقدم لهؤلاء الشجعان . وتأتي هذه الحملة ضمن سلسلة من الحملات التي تقوم بها المديرية حرصا

التدريب والتأهيل تنظم برنامجا حول الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي للعنصر النسوي بالتعاون مع بعثة الاتحاد الأوروبي

نظمت مديرية التدريب والتأهيل برنامجا تدريبيا حول الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي لضابطات معهد التدريب النسوي، وبإشراف خبراء مختصين من بعثة الاتحاد الأوروبي الاستشارية باستخدام الأجهزة والمعدات الطبية الحديثة، حيث شاركت (٥) ضابطات مديريات في هذا البرنامج بهدف إعدادهن كمدربات في هذا المجال، وتدريب السورات التي تنظم في المعهد أعلاه، تجدر الإشارة الى أن أجهزة الإنعاش القلبي والمعدات الطبية التي تم التدريب عليها تم تقديمها كهدية من بعثة الاتحاد الأوروبي الاستشارية الى المعهد.

مديرية شرطة بغداد الرصافة تقيم مأدبة إفطار وتوزع كسوة العيد على عوائل الشهداء

مديرية شرطة بغداد الرصافة تقيم مأدبة إفطار وتوزع كسوة العيد على عوائل الشهداء، وذلك في إطار التواصل مع عوائل الشهداء الكرام في الشهر الفضيل، مؤكدا أن من دواعي الفرح والسرور أن تكون عوائل الشهداء في ضيافة المديرية في هذا الشهر الفضيل، وهو فرصة طيبة للتواصل والاطلاع على أحوال عوائل الشهداء، الحفل شهد أيضا توزيع الكسوة العيادية لابناء وبنات شهداء المديرية، وأكد السيد اللواء على أهمية توفير كسوة العيد لابناء ونوي الشهداء، معتبرا ذلك أقل واجب نظير التضحيات التي قدمها ذوبهم دفاعا عن الوطن، والعرض، والسيادة الوطنية، واستمع السيد مدير شرطة محافظة بغداد الرصافة

الشرطة الاتحادية تعثر على وكر لعصابات داعش الارهابية

نفذت قطعات الفرقة الخامسة شرطة اتحادية عملية أمنية لتفتيش وتطهير مناطق «وادي الكور»، ضمن قطاع مسؤولية اللواء العشرون أسفرت عن العثور على وكر يحتوي دراجة نارية تستخدمها العصابات الارهابية للتقليل، افرشة منام، اغطية، فيما شرع اللواء التاسع عشر بتنفيذ عملية ثانية لتفتيش «مجمع النور» و«مجمع اليرموك» في ناحية الرشاد تم خلالها العثور على وكر يحتوي ملابس عسكرية ومسلح، مسطرة معدة للتفجير عدد ١٨، قنبل قذاح عدد ٨، تم تدمير الأوكار من قبل الجهد الهندسي للفرقة.

وفي نفس السياق نفذت قيادة عمليات غرب نينوى واجب تفتيش ضمن قطاع المسؤولية من ثلاث محاور حيث عثرت في المحور الأول على ٣ قنابل هاون عيار ١٢٠ ملم تالفة و ٢ قنابل هاون عيار ١٢٠ ملم. أما في المحور الثاني عثرت على ٨

مؤكدا اهمية عمل المرور في تعزيز الواقع الامني مدير دائرة العلاقات والإعلام يلتقي مدير المرور العام



كاهل المواين . على سعيد متصل اكد اللواء الدكتور سعد معن ان الارتقاء والنهوض بواقع العمل الامني يتطلب تواصلًا فاعلاً مع الاجهزة الامنية الاقليمية والعربية والدولية ما يعزز من الاستقرار الامني ويكافح الجريمة والارهاب جاء ذلك خلال اللقاء الذي جمعه بمدير الشرطة العربية والدولية (الانتربول) اللواء القحوي صادق فرج . وجرى خلال اللقاء بحث عددًا من المواضيع والتأكيد على توجيهات السيد وزير الداخلية «عثمان الغانمي» حول تطوير عمل منظومة الانتربول . رئيس خلية الاعلام الامني اكد خلال اللقاء على اهمية متابعة اصدارات النشرات الخاصة بالقاء القبض على المطلوبين وتعميقم لاتخاذ الاجراءات القانونية بحق المجرمين.

الحارس - ستار الساعدي
التقى اللواء الدكتور سعد معن مدير دائرة العلاقات والإعلام ورئيس خلية الاعلام الامني اللواء طارق اسماعيل مدير المرور العام وجرى خلال اللقاء بحث عددًا من المواضيع ذات الاهتمام المتبادل حيث اكد اللواء معن على اهمية الدور الحيوي لتشكيلات المرور العامة في تعزيز الاستقرار الامني ومكافحة الجريمة من خلال منع العجلات المشبوهة وغير القانونية من السير في الشوارع خشية ارتكاب الجرائم مبينًا ان المرور العامة من خلال قاعدة بياناتها كانت لها مساهمات كبيرة في ارشاد القوات الامنية على العديد من مرتكبي الجرائم. كما جرى خلال اللقاء بحث الواقع المروري واهمية وضع حلول جذرية لمعالجة مشكلة الاختناقات المرورية والتخفيف عن



عبوات ناسفة مختلفة الانواع ووفقا لمعلومات استخبارية دقيقة، تمكنت قوة من اللواء التاسع عشر الفرقة الخامسة شرطة اتحادية من القاء القبض على ٤ ارباب خلال عملية متابعة تحركاته بناحية الرياض في كركوك . تم تسليم المتهمين الى جهة الطلب اصوليا لإكمال الإجراءات القانونية والتحقيقية بحقهم.

وكالة الاستخبارات: احباط اكبر عملية تهريب لادوية والقبض على خمسة مهربيين

وقد تم ضبط مبلغ ومقداره (١٠٠٠٠) دولار امريكي مزيفين و كمية من المواد المخدرة عمل نوع كرسنال لدى العصابة. مشتركة ومتابعهم ونصب كمين محكم، وتمكنت مفاز وكالة الاستخبارات والتحقيقات من القاء القبض على خمسة مهربيين من الجنسية السورية عصابةين تتاجران بالعملة العزيفة والمكونة من اربعة متهمين وبالجرم المشهود بغداد.

القبض على عصابة لتهرب الآثار في بغداد

تمكنت مفاز اللواء الخامس عشر عمليات الفرقة الأولى بالشرطة الاتحادية بعد نصب سيطرة مفاجئة ضمن منطقة «الكرامة» ساحة الواثق من القاء القبض على متهمين يقومون بتهريب الآثار، صادرة بحقهما مذكرة قبض من محكمة الزهاة والمطلوبين وفق المادة (٤/٤) تهريب الآثار ضبط بحوزتهما (مخطوطة جلدية عليها كتابات ورسوم مختلفة باللون الذهبي يبلغ طولها حوالي أكثر من متر داخل علبة خضراء مرصعة بأحجار كريمة، كتاب تاريخي ذو اطار خشبي منقوش بالرموز التاريخية) تم تسليمهما الى جهة الطلب اصوليًا.

اللجنة الامنية تواصل اجتماعاتها حول موضوع الانتخابات

شرح موجز لاهم نشاطات دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية في تعاونها مع المفوضية العليا المستقلة للانتخابات في حملتها السابقة بتسجيل وتحديث بطاقة الناخب والاستمرار بالتعاون في حملة جديدة تخص استلام بطاقة الناخب بعد انتهاء المدة القانونية للتحديث واكد السيد رئيس اللجنة الفرعية على اهمية تظافر كل الجهود من أجل الظفر بالنجاح في العملية الديمقراطية الانتخابية كما اكد على اهمية الحضور الفعال لاجراء الانتخابات وكذلك التنسيق المستمر بينهم وتقديم الدعم للسادة مديري مفوضية الكرخ والرافصة.



عقد اجتماعا للجنة الامنية والرافصة حيث استمع من الفرعية لانتخابات مجلس النواب العراقي برئاسة اللواء الركن أحمد سليم قائد عمليات بغداد حضر الاجتماع اعضاء اللجان الامنية والادارية والاستخباراتية والاعلامية ومديري مفوضية الكرخ ومديري مفوضية الكرخ

قوة مشتركة من عمليات البصرة تشرع بواجب تفتيش في مناطق مختلفة

قيادة عمليات الجزيرة، تمكنت الفرقة السابعة من العثور على ١٥ قنبرة قديمة هاون عيار ٨١ ملم في منطقة الرومية. تم رفعها من قبل مفاز معالجة الفرقة على سعيد متصل وبناءً على معلومات استخبارية دقيقة، نفذت قوه من لواء المشاة السادس والستون في فرقة المشاة العشرين ضمن قيادة القوات البرية، عملية بحث وتفتيش في منطقة التلال التابعة الى قضاء سنجر شمالي مدينة الموصل، أسفرت عن العثور على ٤ قنابل هاون عيار ١٢٠ ملم وعبوة ناسفة محلية الصنع من قبل الجهد الارهابي تم تفجيرها من قبل الجهد الهندسي .



تم العثور في منطقة تل عبطة الجنوبي على ٤ عبوات ناسفة، مسطرة تفجير (١)، كما تم القاء القبض على اربابي في (آرية ابوجنة) المطلوب وفق المادة (٤/١) القضاء. وتم اللقاء مع العديد من الاهالي واصحاب المحال التجارية والاعمال في المنطقة، وتم الاطلاع على احوالهم والاستماع الى طلباتهم واحتياجاتهم، مؤكداً على اهمية التعاون بين القوات الامنية والمواطنين لتعزيز الامن والاستقرار هناك. من جانبهم قدم الاهالي الشكر والتقدير لجهود قواتنا الامنية البطلة التي حققت انتصارات كبيرة على عناصر عصابات داعش ناسف وعبوتين ناسفتين من مخلفات داعش الارهابية.

تم العثور في منطقة تل عبطة الجنوبي على ٤ عبوات ناسفة، مسطرة تفجير (١)، كما تم القاء القبض على اربابي في (آرية ابوجنة) المطلوب وفق المادة (٤/١) القضاء. وتم اللقاء مع العديد من الاهالي واصحاب المحال التجارية والاعمال في المنطقة، وتم الاطلاع على احوالهم والاستماع الى طلباتهم واحتياجاتهم، مؤكداً على اهمية التعاون بين القوات الامنية والمواطنين لتعزيز الامن والاستقرار هناك. من جانبهم قدم الاهالي الشكر والتقدير لجهود قواتنا الامنية البطلة التي حققت انتصارات كبيرة على عناصر عصابات داعش ناسف وعبوتين ناسفتين من مخلفات داعش الارهابية.

شُرعت قوة مشتركة من قيادة عمليات البصرة بواجب تفتيش في مناطق مختلفة حيث تم القاء القبض على (٧١) مطلوباً وفق مواد قانونية مختلفة و ضبطت (٩٦) غم مواد مخدرة، وجيوب مخدرة ٢٠ كارتون، و٥٥ عجلات بدون لوحات. ونفذت قوة من قيادة عمليات سومر واجب من قبل مراكز الشرطة ضمن قطاع المسؤولية في قضاء العمارة حيث تم القاء القبض على (٢) مطلوبين وفق المادة (٤/١) ارباب . كما نفذت قوة مشتركة من قيادة عمليات بغداد وواجب تفتيش ضمن قطاع المسؤولية، حيث القت القبض على متهم مطلوب وفق المادة (٢/٨) مخدرات ، وتم ضبط ٧ مسدسات ، بنفقيه AK ، ٣٠ اجهزة تعاطي مخدرات ٥٠، خط اتصال بدون تخويل ، مواد مخدرة ، اعدتة مختلفة عدد ٨٣ ، و٣٤ عجلة مخالفة ، وبناءً على معلومات استخبارية دقيقة ، نفذت قوة مشتركة من قيادة عمليات غرب نينوى واجب في مناطق عدة، حيث

الدفاع المدني يخمد حريقا داخل سوق الكيارة



تمكنت فرق مديرية الدفاع المدني من إخماد حادث حريق اندلع داخل محال تجارة وبسببها مخصصة لبيع ملابس البالة في سوق الكيارة في مدينة الصدر ببغداد، وبيئت المديرية إن الفرق طوقت الحريق واخمدت النيران ومنعت اتساع الحادث الى أرجاء السوق المجاورة دون تسجيل إصابات أو خسائر بشرية مع تحجيم الأضرار المادية، وأضافت أن سبب حادث الحريق كان نتيجة الإهمال بشروط السلامة، فيما يخص التسليك الكهربائي للمولدات الكهربائية المحلية.

الشعبة النسوية في الشرطة المجتمعية توزع سلات غذائية على العوائل في منطقة الفحامة



نفذت الشعبة النسوية في الشرطة المجتمعية بدائرة العلاقات والاعلام حملة توزيع سلات غذائية على العوائل في منطقة الفحامة وبالأخص العوائل الفقيرة التي تحتاج دعماً من مؤسسات الدولة وقد استقبلت عوائلنا الكريمة هذه الخطوة بدعم ومباركة مشيرين أن ذلك عمل إنساني وخدمي إلى جانب الدور الأمني لإبطل وزارة الداخلية وفي ذات السياق لبت كوادر الشرطة المجتمعية التابعة لدائرة العلاقات والاعلام في محافظة كركوك نداءً عائلاً استجبت بالمجتمعية لتسهيل أمر معالجة أطفالها الثلاثة والمصابين بمرض (اللوكميا) . وعلى الفور توجه مدير شعبة الشرطة المجتمعية وكادر من منتسبها بصاحب الأطفال المصابين إلى مستشفى ازادي التعليمي واتخاذ كافة الإجراءات الصحية الداعمة لعلاج الأطفال واستمرار متابعة تطور حالتهم

الصحية مع الكادر الطبي في المستشفى. كما خرجت مفزة من ضباط ومنتسبي الشرطة المجتمعية في كركوك التابعة لدائرة العلاقات والاعلام في وزارة الداخلية بواجب مشترك برفقة السيد قائد شرطة كركوك العميد كاوة غريب وعدد من ضباط ومنتسبي الشرطة في المحافظة إلى قضاء داقوق وعدد من القرى التابعة للقضاء. وتم اللقاء مع العديد من الاهالي واصحاب المحال التجارية والاعمال في المنطقة، وتم الاطلاع على احوالهم والاستماع الى طلباتهم واحتياجاتهم، مؤكداً على اهمية التعاون بين القوات الامنية والمواطنين لتعزيز الامن والاستقرار هناك. من جانبهم قدم الاهالي الشكر والتقدير لجهود قواتنا الامنية البطلة التي حققت انتصارات كبيرة على عناصر عصابات داعش الارهابية في مختلف المناطق خاصة في محافظة كركوك.



حرس الحدود: القبض على عدد من المهربين وضبط كميات من المواد المخدرة



القانونية بحقه وتسليمه الى الجهات المختصة، هذا وتستمر قيادة قوات حرس الحدود بملاحقة المهربين والخارجين عن القانون، حيث تمكنت مفاز مركز شرطة كمر كمر ام قصر الاوسط التابعة لمديرية شرطة مارك المنطقة الرابعة من ضبط واحباط عملية تهريب ثلاث حاويات حديدية حجم (٤٠) قدما الاولى تحتوي على (الدوية بشرية) مختلفه الانواع موضوعة خلف مفروشات وهي مخالفة لشروط الخزن الصحي، كونها غير مبردة، والاخرى تحتوي على (دراجات نارية) مستعملة ممنوعة من الاستيراد، اما الاخرى تحتوي على (تراكيل) ممنوعة من الاستيراد، وتم تنظيم محضر ضبط اصولي للتحقيق، فيما أعلنت قيادة حرس حدود المنطقة الرابعة عن انطلاق الفصحة الثالثة من المرحلة الثانية ضمن عملية (الوعد الصادق) لتفتيش مناطق جنوب محافظة البصرة بالتعاون مع الطيران الامنية الحدودية بقيادة اللواء خلف لفته البدران قائد حرس حدود المنطقة الرابعة ضمن محور قضاء الزبير وشارك بالعملية العديد من الاجهزة الامنية في وزارتي الداخلية والدفاع والوكالات الامنية والاستخباراتية والحشد الشعبي المقدس من محافظة البصرة، والتي أسفرت عن إلقاء القبض على مطلوبين وفق مذكرة تفتيش من ضمنهم احد الإرهابيين المطلوبين، إضافة الى ضبط عدد كبير

وتم تسليمه الى الجهات المختصة، كما تمكنت قوة من اللواء ذاته بالتعاون مع شعبة الاستخبارات من ضبط كمية (١٠ كغم) من المواد المخدرة نوع (كرسنال) على الشريط الحدودي لإحدى الدول المجاورة، وتم تسليمها الى الجهات المختصة، وعلى صعيد ذي صلة شرعت قوة من قسم استخبارات قيادة حدود المنطقة الرابعة بالقبض على تاجر مخدرات يقوم بنقل وتهريب المواد المخدرة من إحدى دول الجوار الى الأراضي العراقية، وتم ضبط بحوزته مادة مخدرة نوع (حشيشة) تقدر ب(١٠) كيلو غرام مع عجلة لوري قلاب ومبالغ مالية، وبعد التحقيق معه اعترف على شخص مطلوب قضائياً بيقوم بنقل المواد المخدرة الى داخل الأراضي العراقية، وبعد نصب كمين محكم له داخل أحياء العمرة تم إلقاء القبض عليه وعند تفتيش منزله عثرت القوة على كميات كبيرة من المواد المخدرة نوع (حشيشة) تقدر ب(٣) كيلو غرام، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحقه وتسليمه الى الجهات المختصة، كما تمكنت قوة من امرية سواحل قيادة حدود المنطقة الرابعة بالتعاون مع استخبارات القيادة بالقبض على متسلل بعد تبادل الاطلاق نار بين القوة والمتسلل الذي كان على متن زورق من منطقة الفاو، وتم إلقاء القبض عليه، وضبط بحوزته بناقل كلاكشوف عدد (٦)، ومخازن عتاد يدوية عدد (١٢) زورق صيد، حيث تم اتخاذ الإجراءات

الحارس - ثائر عبد الحارث
المسارعة الى تلبية نداء الوطن في السراء والضراء، والتفاني في أداء الواجب هي سمات مميزة لأبطال العراق الخالد، الذين يسطرون أسماؤهم بأحرف من نور، لكي تضفي للأجيال القادمة طريقهم المعبد بالعرف والكرامة، واليوم نرى أبطال قيادة قوات حرس الحدود وهم يواصلون عملهم رغم الصعاب، لتأمين الشريط الحدودي، واحباط عمليات التهريب، وإلقاء القبض على المهربين والمتسللين، جريده الحارس سلط الضوء على بعض هذه الجوانب والتي توزعت على مناطق متفرقة من العاصمة بغداد والمحافظات، حيث تمكنت قوة من مديره شرطة الكمارك، ومركز شرطة كمر كمر بغداد، وسرية مغاوير قيادة قوات حرس الحدود من ضبط أربع شاحنات في أحد كراجات العاصمة ببغداد كانت معدة لتهريب ادوية بشرية، وتم تنظيم محضر ضبط اصولي وعرضت الأوراق التحقيقية أمام أنظار السيد قاضي التحقيق بيفية اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة، فيما تمكنت قوة من لواء حدود الثالث قيادة حدود المنطقة الاولى، وشعبة استخبارات اللواء من إلقاء القبض على متهم تعود جنسيته إحدى دول الجوار، وضبط بحوزته ٥٠ غراماً من المواد المخدرة نوع (ماريجوانا) بعد دخوله الأراضي العراقية بصورة غير قانونية،

تنفيذ واجبات مشتركة لإزالة ومنع التجاوزات الحاصلة على نهر دجلة.. النجدة النهرية:

اختتام دورة البحث والإنقاذ بمشاركة ٣٦ متدرباً على أيدي مدربين مختصين بالبحث والغوص



النهر بدون موافقات اصولية كون ان هذا الموضوع يشكل خطورة على المواطن، اذا لم يكون هناك التزام بإجراءات السلامة، مؤكداً ان هناك مناطق محرمة داخل النهر يمنع التجاوز عليها او تشييد اي صرح او إنشاء عيارات دون أخذ الموافقات الرسمية من الجهات واللجان ذات العلاقة، وأضاف العميد ان هناك تنسيق يتم لمساعدة الطلبة ممن يرومون إعداد بحوث خاصة متعلقة بعياه النهر، مشيراً الى ان هناك مفاز من النجدة النهرية ترافق الطلبة داخل النهر وتوفر لهم الحماية اللازمة أثناء الواجب، كما أشار العميد ان ضمن ملاكات النجدة النهرية عناصر متمرسه بالفوق تلقوا تدريبات بمستويات عالية بالفوق، مبيناً ان مركز تدريب النجدة النهرية يتم من خلاله فتح دورات تخصصية بمجال الغوص والبحث والإنقاذ داخل المياه، بالإضافة الى دورات صيانة وتصليح الزوارق ليكمل التدريب منتسبي الشرطة النهرية في بغداد والمحافظات، مؤكداً ان الشهر الماضي تم تخريج ٣٦ البحث (الفوص) والإنقاذ بمشاركة ٣٦ متدرباً من بغداد ومن باقي مديريات شرطة المحافظات تم خلال الدورة التي أسفرت عن ١٠٠ يوم تلقى التدريبات عن الفوص وكيفية البحث والإنقاذ في الأماكن الغوص خصوصاً بمستويات منخفضة

هناك أماكن سياحية على مقربيات النهر تشمل المطاعم، والكانزونات، والمواقع الترفيهية، مؤكداً ان كل ما تم ذكره يحتاج الى جهد امني وتأمين من داخل النهر، مؤكداً ان النجدة النهرية منتشرة في أسفل الجسور على شكل مفاز ونقاط ثابتة، وتكون جريزتها عالية استجابة لأي طارئ، وأشار العميد ان المفاز تكون متكاملة من الناحية العددية، وتشمل زورق وفواصين ومعدات فوص، وتابع العميد ان أعمال النجدة النهرية تشمل قواطع المسؤولية التي تبدأ من جسر المثنى الى جسر الدورة، مبيناً ان ضمن تلك القواطع المشتركة يتم فيها اشراك مفاز النجدة النهرية في بغداد، فضلاً عن باقي المحافظات، وأشار العميد ان هناك تنسيق مع باقي المؤسسات الحكومية التي تحتاج جهد النهرية، مؤكداً ان هناك واجبات مشتركة تنتهها مفاز النجدة النهرية مع وزارة النقل، وهيئة النقل البحري، ووزارة الموارد المائية فيما يخص واجبات نقل العيارات، وانتشار زهرة النيل، او حملات الإرامنة وتنظيف كربي النهر، موضحاً ان هناك حملات متواصلة بخصوص إزالة ومنع التجاوزات التي تحصل على مقربيات وضايف النهر، بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة، فضلاً عن منع الزوارق غير المرخصة وتشهيد المطاعم على مقربيات



من العاصمة بغداد، الذي يحتوي على قواطع النجدة الموزعة حسب الرقعة الجغرافية ، الداخلية ميدانياً في نهر دجلة برفقة مفاز النجدة النهرية، حيث تم تسليم الضوء على مهام عمل مفاز النهرية المنتشرة ضمن نقاط ثابتة وزوارق جولة ضمن نهر دجلة، وكان في ضيافتها مدير النجدة النهرية العميد محمد علي عوده الذي بين لنا ان وزارة الداخلية حرصت على أمن المواطن في القواطع كافة، و الا اتصال بهم على هاتف سيطرة النجدة (١٠٤) لتتم الاستجابة بوقت قياسي، وما حققته اليوم المؤسسة الامنية محل فخر هذهما خدمة الصالح العام، مديرية نجدة الرصافة يقع على عاتقها حفظ الأمن لجانب الرصافة

مديرية شؤون الإقامة: القبض على عدد من المخالفين لقانون الإقامة وتسفير آخرين خلال الشهر الماضي

الشك بسماط الدخول العراقية المصنعة داخل جوازاتهم أثناء التدقيق من قبل ملاك مركز إقامة وجوازات مطار النجف الأشرف وبعد فحصها بإجهزة فحص الوثائق تبين أنها مزورة، وتم إبطال سمات الدخول المزورة وإرجاعهم الى نفس الرحلة، كما تم إلقاء القبض على مسافر كان يروم السفر عبر الخطوط الجوية العراقية المتوجهة الى ألمانيا، وقد قدم إقامة المانية الى ضباط جوازات مطار بغداد الدولي الذين شكوا به وإرساله الى مختبر فحص الوثائق وتحليل البيانات والذي بدوره أكد بان إقامته مزورة وغير اصولية اجري اللازم واتخذت الإجراءات القانونية بحقه وتم إحالته الى القضاء، هذا وتمكن قسم إقامة وجوازات مطار النجف الأشرف الدولي من إلقاء القبض على مسافر تحمل جواز سفر سويدي لا يعود لها وإنما لمواطنة أخرى تشبها بالشكل تروم السفر به الى السويد على متن الخطوط الجوية القطرية عن طريق مطار النجف الدولي، حيث تم ضبطه والشخص الذي ساعده اجري يحمل الجواز السويدي المؤقت من قبل ضباط جوازات مطار النجف الدولي، وتم إحالتهما الى الجهات المختصة اصيلاً.

الإقامات للأجانب الموجودين فيه، ومتابعة المخالفين لقانون الإقامة وتغريمهم او إبعادهم عن البلد، وتعمل مديرية شؤون الإقامة وفق قانون الإقامة رقم ٧٦ لسنة ٢٠١٧ الذي يدخل البند الثالث منه تنظيم إقامة الأجنبي بحد جمهورية العراق على النحو التالي (إقامة الأجنبي لسنة حسب مبرر منح الإقامة، وإقامة الأجنبي لمدة ثلاث سنوات، وهي التي يعارض بها المستثمرين، ورجال الأعمال، ومن يقدم خدمة ناعمة للبلد، بالإضافة الى زوجة العراقي والمترزوج من العراقية)، وتعمل مديرية شؤون الإقامة على إبعاد الأجانب المخالفين لقانون الإقامة، حيث هناك حملات تفتيشية يقوم بها قسم الإبعاد والإخراج بالتنسيق مع القضاء للقبض على الأجانب المخالفين لشروط قانون الإقامة، او الذين لا يحملون صمة دخول ويتم إبعادهم وانزالهم في قائمة المنع، ويتم منحهم من دخول العراق، وأن ملاكات قسم الإبعاد والإخراج، وبالإشتراك مع جهاز المخابرات الوطني العراقي، البصرة على متهم يحمل جواز سفر بلقاري يعود لشخص آخر كان يروم السفر الى دولة أخرى عن طريق الخطوط الجوية القطرية من مطار البصرة الدولي، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحقه وإحالته الى الجهات المختصة، كما التقت المديرية القبض على ١٧ مسافراً اجنبياً تم

السفر وبطاقة السكن، بالإضافة الى إصدار صحة الصدور، بصورة القيد عن هوية الأحوال المدنية، وتسجيل الوافقات الحياتية كالأزواج، والطلاق، والولادة، والوفاة، كما تقوم مديرية شؤون الإقامة وهي إحدى توابع مديرية الأحوال المدنية والجوازات والإقامة المعنية بإصدار الأوراق الثبوتية للمواطنين من هوية أحوال مدنية، وشهادة الجنسية العراقية، وجواز



الحارس - احمد سعد

بمناسبة أسبوع المرور السابع والأربعين

مدير المرور العام ينتهي في مقر المديرية عدداً من عوائل شهداء الكرور

الغاء الحجز الإلكتروني في مجمعات تسجيل المركبات في بغداد



والأربعون والذي يصادف من (٤ إلى ١٠) ٢٠٢١، موضحاً أن الهدف من هذا الأسبوع توعية إخواننا سائقي المركبات في الإسهام والعمل الجاد والالتزام الطوعي بأنظمة وقوانين المرور، وتابع اللواء من أجل تفادي وقوع الحوادث المرورية المفجعة باشرت مديرية المرور العامة وضمن خطتها بتكثيف برامج التوعية المرورية لاسيما في مجال التوعية بمخاطر المخالفات المرورية، والتي تسبب حوادث، حيث تم إجراء حملات مكثفة للتوعية على المخالفات المرورية كافة، وأن الهدف من تلك الحملات هو الحد من الحوادث المرورية وضحاياها، وضمن هذا الإطار تم توزيع الكرايس والمطبوعات والبرسورات التي تحتوي على مفاهيم وإجراءات مديرية المرور العامة لغرض تعريف المواطن بالحقوق والواجبات، فضلاً عن زيادة الوعي المروري، لأنه كلما زاد أدراك الفرد بالقوانين والتعليمات كلما انخفضت نسبة ارتكاب الأخطاء التي تؤدي إلى الحادث المروري، مشيراً بهذه المناسبة إلى يسعنا إلا أن نقدم أركي واطيب التبريكات إلى منسوبي مديرية المرور العامة، داعياً رجال المرور لبذل المزيد من الجهود والتعاون مع المواطنين من أجل تحقيق السلامة المرورية، وخلق نظام مروري منظم ومتحضر ومتطور، والجدي في العمل لتحقيق هذه الرسالة الإنسانية، كما ناشد اللواء سائقي المركبات كافة للتعاون مع رجال المرور الذين يتحملون الظروف الجوية القاسية للحفاظ على ممتلكاتهم، وخلق انسيابية مرورية عالية، وأدعواكم للالتزام بقواعد المرور، والابتعاد قدر الإمكان عن المخالفات، داعياً وسائل الإعلام المساهمة الجادة والفاعلة مع مديرية المرور العامة لغرض السلامة المرورية والالتزام الطوعي للمواطنين بأنظمة وقوانين المرور لتقديم خدمات أفضل للمواطن الكريم، وفي سياق منفصل وفي إطار متابعة العمل مدير المرور العام يقعد اجتماعاً تخصصياً مع مدراء مجمعات التسجيل في بغداد، حيث بينت المديرية إنه هناك اجتماعاً تخصصياً عقده اللواء الحقوقي طارق اسماعيل حسين مدير المرور العام بحضور المعاون الفني، ومدراء مجمعات التسجيل في بغداد، وناقش الاجتماع مجموعة من الروى والمشكلات التي من شأنها تطويع وتعزيز عمل مديرية المرور العامة وبما يحكم المواطن الكريم، حيث أثنى السيد اللواء على الانسيابية المتميزة في موقف المراجعة في مجمعات التسجيل، كما وجه بضرة بذل المزيد من الجهود لتقديم خدمات أفضل للمواطنين، وفي إطار الجهد المروري والعمل لخدمة المواطن وبما يخص موضوع الشاحنات



بشكل مباشر، وأوضح اللواء أن الخطط التي وضعت في السابق منها تقسيم الدوام للشفتين الصباحي والمسائي، ووضع آلية الحجز الإلكتروني أسهمت في عملية تنظيم سير المعاملة، وقللت الزخم الحاصل في أعداد المراجعين على مواقع التسجيل، مبيناً أنه بعد انتهاء الحاجة لموضوع الحجز الإلكتروني تم إلغاء واعتماد آلية المراجعة المباشرة، وبيئت مديرية المرور العامة تم إطلاق معاملات المركبات التي تحمل لوحات تسجيل كركوك، حيث وجه مدير المرور



والتي وضعها وزارة الداخلية، ومدير المرور العام، والتي أثمرت عن تنظيم العمل وخلقت انسيابية في أعداد المراجعين، وبإمكان المواطنين الذين لديهم مركبات تحمل لوحات تسجيل كركوك مراجعة دوائر المروري محافظة كركوك لترويج وإكمال معاملاتهم، وبمناسبة أسبوع المرور الحارس أجرت تغطية خاصة لعمل المفازر المرورية ومهامها المتميزة، حيث بين مدير المرور العام اللواء الحقوقي طارق اسماعيل حسين برقع الحجز الإلكتروني في مجمعات تسجيل المركبات وإصدار إجازة السوق في بين مدير المرور وذلك بسبب تحسن موقف المراجعة والانسيابية المتحققة في إكمال المعاملات، وبإمكان المواطنين كافة من لديهم أي معاملة في دوائر المرور في بغداد المراجعة

تخصيص موقع تسجيل عويريج للمركبات (القاطرة والمقطورة) التي تحمل لوحات تسجيل بغداد لغرض الفحص

والأربعون والذي يصادف من (٤ إلى ١٠) ٢٠٢١، موضحاً أن الهدف من هذا الأسبوع توعية إخواننا سائقي المركبات في الإسهام والعمل الجاد والالتزام الطوعي بأنظمة وقوانين المرور، وتابع اللواء من أجل تفادي وقوع الحوادث المرورية المفجعة باشرت مديرية المرور العامة وضمن خطتها بتكثيف برامج التوعية المرورية لاسيما في مجال التوعية بمخاطر المخالفات المرورية، والتي تسبب حوادث، حيث تم إجراء حملات مكثفة للتوعية على المخالفات المرورية كافة، وأن الهدف من تلك الحملات هو الحد من الحوادث المرورية وضحاياها، وضمن هذا الإطار تم توزيع الكرايس والمطبوعات والبرسورات التي تحتوي على مفاهيم وإجراءات مديرية المرور العامة لغرض تعريف المواطن بالحقوق والواجبات، فضلاً عن زيادة الوعي المروري، لأنه كلما زاد أدراك الفرد بالقوانين والتعليمات كلما انخفضت نسبة ارتكاب الأخطاء التي تؤدي إلى الحادث المروري، مشيراً بهذه المناسبة إلى يسعنا إلا أن نقدم أركي واطيب التبريكات إلى منسوبي مديرية المرور العامة، داعياً رجال المرور لبذل المزيد من الجهود والتعاون مع المواطنين من أجل تحقيق السلامة المرورية، وخلق نظام مروري منظم ومتحضر ومتطور، والجدي في العمل لتحقيق هذه الرسالة الإنسانية، كما ناشد اللواء سائقي المركبات كافة للتعاون مع رجال المرور الذين يتحملون الظروف الجوية القاسية للحفاظ على ممتلكاتهم، وخلق انسيابية مرورية عالية، وأدعواكم للالتزام بقواعد المرور، والابتعاد قدر الإمكان عن المخالفات، داعياً وسائل الإعلام المساهمة الجادة والفاعلة مع مديرية المرور العامة لغرض السلامة المرورية والالتزام الطوعي للمواطنين بأنظمة وقوانين المرور لتقديم خدمات أفضل للمواطن الكريم، وفي سياق منفصل وفي إطار متابعة العمل مدير المرور العام يقعد اجتماعاً تخصصياً مع مدراء مجمعات التسجيل في بغداد، حيث بينت المديرية إنه هناك اجتماعاً تخصصياً عقده اللواء الحقوقي طارق اسماعيل حسين مدير المرور العام بحضور المعاون الفني، ومدراء مجمعات التسجيل في بغداد، وناقش الاجتماع مجموعة من الروى والمشكلات التي من شأنها تطويع وتعزيز عمل مديرية المرور العامة وبما يحكم المواطن الكريم، حيث أثنى السيد اللواء على الانسيابية المتميزة في موقف المراجعة في مجمعات التسجيل، كما وجه بضرة بذل المزيد من الجهود لتقديم خدمات أفضل للمواطنين، وفي إطار الجهد المروري والعمل لخدمة المواطن وبما يخص موضوع الشاحنات

فرضت الغرامات بحقهم، وحجز المركبات التي لا تحمل لوحات، وعدم إخراجها إلا بعد تثبيت لوحاتها، ومحاسبة سائقي المركبات على مخالفتي قيادة المركبة بدون إجازة السوق، ومخالفتي عدم تجديد إجازة السوق وباتني المخالفات، وفي سياق آخر في محافظة المثنى باشرت المفاز المرورية في المحافظة بحملة في شوارع المحافظة لمحاسبة المخالفين، وفرضت القانون، وضمن المخالفات، وفرضت الغرامات بحقهم، وحجز المركبات التي لا تحمل لوحات، وعدم إخراجها إلا بعد تثبيت لوحاتها، ومحاسبة سائقي المركبات على مخالفتي قيادة المركبة بدون إجازة السوق، ومخالفتي عدم تجديد إجازة السوق وباتني المخالفات، وأمين من الإخوة أصحاب المركبات

أمر قاطع مرور الكرخ الجنوبي: تسجيل ٢٢٣٥٠ غرامة مرورية وحجز ٢٢٥ مركبة مخالفة خلال الأشهر الأربعة الماضية



والواجبات التي يقوم بها، فهو يلعب دوراً مهماً واستثنائياً خلال الأزمة التي يمر بها البلاد وهي جائحة كورونا، حيث اتخذ القاطع التدابير الاحترازية والوقائية منسوبة لمكافحة فيروس كورونا وللوقاية منه من خلال تطبيق مقاررات لجنة الصحة والسلامة الوطنية وفي مقدمتها قرار حظر التجوال، حيث تمت مضاعفة الجهود لتطبيق هذا القرار باعتبار المرور هي الجهة المسؤولة عن حجز وتزوير المركبات المخالفة لهذا القرار، حيث قامت المديرية بنشر مفازها بكل التقاطعات الرئيسية والمداخل والمخارج لتطبيق قرار حظر التجوال، مشيراً إلى أنه تم التشديد على تطبيق حظر التجوال مع مراعاة التعاون مع المواطنين وأعداداً هائلة من المواطنين والمركبات وتقدم التنسيبات للحالات الإنسانية، كما تبين أن قاطع مرور الكرخ الجنوبي نظم حملات توعية واسعة لتعريف وتعميق القاطع والوديات بشكل مستمر، كما تم توجيه المنتسبين على الالتزام بمبادئ السلامة والوقاية من فيروس كورونا عن طريق ارتداء الكمامات، والتعميق المستمر والالتزام بالابتعاد الاجتماعي.

وجبات الأولى من الساعة السادسة والنصف صباحاً وحتى الساعة الثانية ظهراً، والوجبة الثانية من الساعة الثانية ظهراً حتى الساعة العاشرة مساءً، والوجبة الثالثة من الساعة العاشرة مساءً حتى الساعة السادسة عصراً حتى الساعة الثانية بعد منتصف الليل، بالإضافة إلى دوريات آخر الليل التي يكون عملها من الساعة الرابعة فجراً وحتى الساعة السادسة والنصف صباحاً حتى استلام الوجبة الصباحية، مبيناً أن واجبات هذه الدوريات هو تنظيم حركة سير المركبات، وتحقيق انسيابية في حركة السير، وفك الاختناقات المرورية، والحفاظ على سلامة المواطنين وحياتهم في حال حصول الحوادث، وبين أن قاطع مرور الكرخ الجنوبي سجل خلال الأشهر الأربعة الماضية ٢٢٣٥٠ غرامة لمختلف المخالفات المرورية، واحتجز ٢٢٥ مركبة بمخالفات متنوعة، و٢٢٤ دراجة نارية مخالفة لتجاوز المرور، مؤكداً أن الغرامة ليست هي الهدف من محاسبة المخالفين وإنما الهضم من الالتزام بقانون المرور حفاظاً على أرواح وممتلكات المواطنين، لذلك تحرص على توجيه المواطنين بالالتزام بقانون المرور

والقطاعات التي يسفر عنها اختناقات مرورية، أو هناك مخالفات تؤدي إلى حوادث خطيرة قد تذهب أرواح أناس أبرياء، ومن هذه الحوادث عدم الامتثال للإشارات المرورية، والقيادة بسرعة كبيرة، والقيادة بصورة متهوره، هذا بالإضافة إلى عملها بتسجيل المركبات، وتحويل ملكيتها، وإصدار إجازات السوق، وأوضح أن قاطع مرور الكرخ الجنوبي من أكثر القطاعات المهمة والحيوية في العاصمة بغداد، ويضم العديد من المناطق الحيوية والمكتضة، بالإضافة إلى أن المنطقة الخضراء التي تقع ضمن قاطع مسؤوليته، مبيناً أن قاطع مسؤولية مرور الكرخ الجنوبي يحتوي على العديد من المؤسسات الحكومية، والوزارات، والمراكز التجارية، والمولات، والمناطق التجارية التي تشهد إقبالا شديداً من المواطنين من كافة الجهات، مما يجعل عمل رجال المرور في هذا القاطع عمل شاق وصعب، وأضاف العميد محمد إن دوريات قاطع مرور الكرخ الجنوبي متواجدة ضمن قاطع المسؤولية وفي الشوارع والتقاطعات على مدار ٢٤ ساعة، فإنها تعمل بثلاث

والتي وضعها وزارة الداخلية، ومدير المرور العام، والتي أثمرت عن تنظيم العمل وخلقت انسيابية في أعداد المراجعين، وبإمكان المواطنين الذين لديهم مركبات تحمل لوحات تسجيل كركوك مراجعة دوائر المروري محافظة كركوك لترويج وإكمال معاملاتهم، وبمناسبة أسبوع المرور الحارس أجرت تغطية خاصة لعمل المفازر المرورية ومهامها المتميزة، حيث بين مدير المرور العام اللواء الحقوقي طارق اسماعيل حسين برقع الحجز الإلكتروني في مجمعات تسجيل المركبات وإصدار إجازة السوق في بين مدير المرور وذلك بسبب تحسن موقف المراجعة والانسيابية المتحققة في إكمال المعاملات، وبإمكان المواطنين كافة من لديهم أي معاملة في دوائر المرور في بغداد المراجعة

خلال تجوالي في شوارع منطقة المنصور بجانب الكرخ من العاصمة بغداد شاهدت انسيابية عالية في سير المركبات، وتنظيم كبير لحركة المرور، وعدم وجود اختناقات مرورية، هذا ما لاحظته بجهود رجال المرور ودورياتهم المنتشرة في تقاطعات وشوارع المنطقة وباتني مناطق لجان الكرخ، بالإضافة إلى مشاهدتي أعداد قواطع المرور وهم يقومون بالتجوال في شوارع الكرخ، والوقوف في التقاطعات والأماكن الحيوية، للإشراف المباشر على عملية تنظيم حركة سير المركبات، إلى ذلك التقت جريدة الحارس بأمر قاطع مرور الكرخ الجنوبي العميد محمد محمود محمد الراوي الذي قال: إن شرطة المنصور هي واحدة من أهم المديريات التابعة لوزارة الداخلية، وهي الجهة المعنية بتنظيم حركة سير المركبات، وفك الاختناقات المرورية، وتحقيق انسيابية عالية بحركة سير المركبات، والحد من الحوادث المرورية، وتوجيه المواطنين بالالتزام بقانون المرور، بالإضافة إلى متابعة المخالفات التي تحصل في الطرق



الرياضي

ناشئة الحدود تتغلب على فريق المرور

الحارس : خاص
تواصل ناشئة الحدود لكرة القدم عروضها المميزة حيث اكتسحت فريق المرور برباعية مقابل هدف واحد سجل الأهداف سجاد امير واوس فراس وعلي

محمد ومحمد صادق، وفي نفس السياق ضمن مباريات دوري الناشئين حقق فريق الحدود فوزا مستحقا على فريق الحسين بنتيجة (١-٢) ليرفع فتيان الحدود رصيدهم الى سبعة نقاط.



الشرطة يضرب الكرخ بثلاثية

هزم الشرطة مضيفه الكرخ بثلاثية نظيفة، على ملعب الساحر أحمد راضي، في مباراة مؤجلة عن الجولة الـ ٢٩ من الدوري العراقي الممتاز. وفي الدقيقة ٣٠، سدّد أمجد عطوان كرة ارتدت من حارس الكرخ، ليشتتها مناف يونس وتصطدم بمارن فياض وتدخل المرمى، ليتقدم الشرطة بهدف. وفي الدقيقة الثالثة من الشوط الثاني، تكرّر نفس السيناريو، حيث سدّد محمد قاسم كرة قوية ارتدت من الحارس، ليكملها أمجد عطوان داخل الشباك. وأجّز محمد داود على طموحات الكرخ، في الدقيقة ٥٩، بتسجيله الهدف الثالث، لتنتهي المباراة بفوز الشرطة بثلاثية نظيفة، ورفع الشرطة رصيده بذلك إلى النقطه ٥٥، ليتقدم للمركز الثاني، بينما تجمد رصيد الكرخ عند النقطه ٣٦، في المركز العاشر.

شباب نادي النجدة يتصدر مجموعته في ثاني مبارياته من الدوري العراقي

الحارس : ستار الساعدي

بكرة القدم (الاول والريفي والشباب) وثمن جهود الكوادر التدريبية المميزة واللاعبين الكفاء على نتائجهم، كما تقدم رئيس النادي بالشكر والعرفان لجهود الهيئة الادارية للنادي والسيد ضياء كاظم المشرف العام على فرق كرة القدم بتواصله مع الادارة والمربين واللاعبين وتوفير احتياجاتهم وتمنى رئيس النادي بذل المزيد لتحقيق الانجازات ومواصلة سلسلة النجاحات التي حققها ابناء النادي.

في ثاني مبارياته في مسابقة دوري الدرجة الاولى للدوري العراقي للفتيات العبرية لفئة الشباب تغلب شباب النجدة على نادي شباب الحرية بهدف قاتل في الدقيقة ٨٩ من امضاء اللاعب البديل عباس علي الذي اهدى بهدفة النقاط الثلاث لنادينا والصدارة للمجموعة . وفي ذات السياق اشد رئيس النادي الكابتن مصطفى جبار علك بسلسلة الانجازات لفرق النادي



مديرية حماية المنشآت والشخصيات مستمرة بتأمين حماية دوري كرة القدم

الحارس : ستار الساعدي

- الخيرات
- ٦- ملعب السكك بين فريقي شباب الحرية والجنسية
 - ٧- ملعب الطموح بين فريقي الجامعة والجيش
 - ٨- ملعب الزعفرانية بين فريقي شباب العراق وجسر ديال
 - ٩- ملعب الغزالية بين فريقي شباب العدل والتجارة
 - ١٠- ملعب فلسطين بين فريقي الأثير والحسين
 - ١١- ملعب الإسكان بين فريقي الإسكان وشباب المستقبل
 - ١٢- ملعب الشعلة بين فريقي الشعلة وبلادي
 - ١٣- ملعب البياع بين فريقي البياع والمنشآت
 - ١٤- ملعب الولاء بين فريقي الصناعات وجذوب بغداد
 - ١٥- ملعب ناطق هاشم بين فريقي الشرطة والكهرباء
 - ١٦- ملعب الطموح بين فريقي السياحة والوديع

ضمن الواجبات المهمة التي تقع على عاتق قسم امن الملاعب التابع ل مديرية حماية المنشآت والشخصيات هي تأمين حماية دوريات كرة القدم ومن مختلف الفعاليات الرياضية، حيث قام قسم امن الملاعب بتأمين مباريات دوري الدرجة الممتازة لكرة القدم بين فريقي الشرطة ونظ ميسان والمقامة على ملعب الشعب الدولي من قبل قوة قسم أمن وسلامة الملاعب الرياضية . كما تم تأمين مباريات دوري الشباب وكما يلي :-

- ١- ملعب الجيش بين فريقي جنوب بغداد والسياحة
- ٢- ملعب الصليخ بين فريقي الصليخ والمرور
- ٣- ملعب ٥٠٠٠ بين فريقي الحسين والظفر
- ٤- ملعب التاجي بين فريقي التاجي والمصافي
- ٥- ملعب الاعراس بين فريقي النجدة وشباب



خبر وصورة

الكشف عن سبب تراجع مشاركات ديمبلي مع برشلونة



حافظ ليفربول على حظوظه في التأهل إلى دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، بفوزه على ضيفه ساوثهامبتون، بنتيجة (٢-١)، على ملعب أنفيلد، ضمن مباريات الجولة ٣٥ للدوري الإنجليزي الممتاز، وسجل هدفي ليفربول في شباك ساوثهامبتون، السنغالي ساديو ماني في الدقيقة (٣١) والإسباني تياجو ألكانتارا في الدقيقة (٩٠).

ورفع ليفربول رصيده بهذا الفوز إلى ٥٧ نقطة ليرتقي للمركز السادس وله مباراة مؤجلة، بفارق ٦ نقاط عن ليستر سيتي

صاحب المركز الرابع، في المقابل تجمد رصيد ساوثهامبتون عند ٣٧ نقطة في المركز السادس عشر وله مباراة مؤجلة أيضا، واعتمد مدرب ليفربول يورجن كلوب، على طريقة اللعب (٤-٣-٣)، حيث لعب ريس ويليامز إلى جانب ناتانيل فيليبس في عمق الخط الخلفي، بإسناد من الظهيرين ترينت الكسندر أرنولد واندري روبرتسون، وأدى البرازيلي فايبيو دور لاعب الارتكاز وتحرك أمامه جورجينيو فينالدموم وتياجو ألكانتارا، خلف ثلاثي الهجوم المكون من محمد صلاح وساديو ماني وديوجو جوتا.

سيميويني: لن أشاهد مباراة الريال وإشبيلية

أكد الأرجنتيني ديجو سيميويني، المدير الفني لآتليكو مدريد الإسباني، عقب التعادل مع برشلونة سلبيا، أن فريقه سيغيب كل مباراة على حدة، بغض النظر عن نتائج فريقه في الشوط الأول، مشيرا إلى المنوال.

هازارد يثير الغضب في مدريد

فجرت تصرفات البلجيكي إيدين هازارد نجم ريال مدريد، عقب الخسارة أمام تشيلسي (٢-٠)، بإياب نصف نهائي دوري الأبطال، حالة من الغضب داخل النادي الملكي، وظهر هازارد صاحب الـ ٣٠ عاماً عقب نهاية المباراة، وإقصاء الميرنجي من دوري الأبطال، يضحك ويديع الفرنسي كورت زوما مدافع تشيلسي. وبحسب برنامج «الشيرنجوتو» الإسباني الشهير، فإن الأمر لم يمر على الإطلاق في النادي الملكي، خاصة وأن رصيد هازارد قد نفذ بسبب غيابه المتكرر عن المشاركة للإصابة، لذلك قرر النادي عرضه للبيع في الصيف.

إصابة المصري مصطفى محمد

كشفت تقارير صحفية تركية عن تفاصيل إصابة مصطفى محمد، مهاجم منتخب مصر وفريق جالطة سراي، التي تعرض لها في لقاء بشكتاش بالدوري التركي. وفاز سراي بنتيجة ٢-١ على حساب بشكتاش في الجولة ٤٠ للدوري التركي. وشارك مصطفى محمد بديلاً، ولكنه تعرض للإصابة قبل نهاية اللقاء. وأكدت صحيفة (فانتيك)

برشلونة وأتلتيكو يتعلان لصالح ريال مدريد

حسم التعادل السلبى مواجهة برشلونة وضيفه أتليكو مدريد، في إطار الجولة الـ ٣٥ من الليجا، على ملعب كامب نو، وبهذا التعادل، رفع أتليكو مدريد رصيده إلى ٧٧ نقطة في الصدارة، كما رفع برشلونة رصيده إلى ٧٥ نقطة، في المركز الثاني، وهو ما يصب في مصلحة

ريال مدريد الثالث بـ ٧٤ نقطة، والذي سيلتقي إشبيلية في نفس الجولة. وجاء أول تهديد في المباراة من جانب الضيوف، حيث انطلق ليمار لاعب أتليكو مدريد، وسدد كرة أرضية تصدى لها تير شيدجن، حارس مرمرى برشلونة، على مرتين في الدقيقة ٣.

تشيلسي يصعق سيتي في بروفة نهائي الأبطال



الأيمن، حتى وصل إلى منطقة الجزاء، مسدداً كرة ذهبت بعيداً عن المرمى. وظهر سيتي مرة أخرى في الدقيقة ١٧، بعدما ارتقى آكي عرضية من ركلة ركنية، مسدداً رأسية ذهبت أعلى العارضة.

وهدت المباراة في الدقائق العشر التالية، قبل أن يظهر تشيلسي هجومياً للمرة الأولى، في الدقيقة ٢١، بتسديدة من جيمس، من على حدود منطقة الجزاء، تابعها فيرنر بتصويبة مباشرة سكنت الشباك، إلا أن الحكم ألغى الهدف بداعي التسلل. وسدد زياش كرة مقوسة، في الدقيقة ٤٢، تصدى لها إيدرسون، وتبعه روبيجير بكرة من خارج منطقة الجزاء، ذهبت بعيداً عن المرمى. ونجح سيتي في افتتاح التسجيل في الدقيقة ٤٤، بعدما تلقى جيسوس تمريرة

بينية، خطأ في إبعادها كريستينسن، ليمرها البرازيلي لأجويرو أمام المرمى الخالي، لكن الأرجنتيني تأخر في التسديد، ليسبقه ستربلنج إلى الكرة ويسجل في الشباك. وتحصل سيتي على ركلة جزاء، في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع للشوط الأول، بعد تعرض جيسوس للإعاقة من قبل جيلمور، ونفذ أجويرو الركلة على طريقة بانينكا، إلا أن ميندي نفضت لها، وتصدى للكرة، لينتهي الشوط الأول بتقدم سيتي بهدف دون رد. وبدا تشيلسي في الشوط الثاني، رحلة البحث عن تسجيل هدف التعادل، وذلك بتسديدة أرضية من فيرنر، من داخل منطقة الجزاء، في الدقيقة ٥٠، مرت بقليل إلى جوار القائم، وأرسل وصعق البلوز أصحاب الأرض بتسجيل الهدف الثاني، في الدقيقة الثالثة من الوقت بدل الضائع.



عاد تشيلسي بانتصار ثمين من ملعب الاتحاد، بالتغلب على مانشستر سيتي (٢-١)، في قمة الجولة الـ ٣٥ من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وافتح سيتي التسجيل عبر رحيم ستربلنج، في الدقيقة (٤٤)، وعدل حكيم زياش النتيجة لتشيلسي، في الدقيقة (٦٣)، قبل أن يسجل

ماركوس ألونسو الهدف الثاني، في الدقيقة (٩٣)، وبهذه النتيجة، تجمد رصيد مانشستر سيتي عند ٨٠ نقطة، في صدارة جدول الترتيب، بينما رفع تشيلسي رصيده إلى ٦٤ نقطة، ليرتقي إلى المركز الثالث. وأتت المحاولة الأولى في المباراة لصالح سيتي، في الدقيقة الرابعة، وذلك بانطلاقه من توريس من الجانب

الحفاظ على الصحة بـرمضان في ظل كورونا



من الملع بما يساوي ٥ جرامات فقط للفرد في الوجبة الرئيسية.

٢. الابتعاد عن تناول المخللات بكل أنواعها، والبعد عن الغفريات منها وخاصة في الأسواق؛ حيث تكثر في شهر رمضان. فهذه المخللات تصفي الجسم من الماء وبالتالي تقلل نسبته في الجسم وهذا غير صحي.

٤. الابتعاد عن شرب المنبهات من القهوة أو الشاي قدر المستطاع؛ لأنها تصفي ماء الجسم ولكنها مدرة للبول... فقط كوب بعد التراويح أو قبل لا غير.

٥. الاهتمام بتناول الخضروات الورقية من الجرجير واليقدمونس والسبانخ والخيار في السلطة اليومية على مائدة الإفطار والسحور، بالإضافة للزبادي والتموز للحفاظ على منسوب الماء في الجسم وقلة الإحساس بالعطش، وعلى نسبة البوتاسيوم للحفاظ على رطوبة الجسم أثناء الصيام.

٦. تناول الإفطار والسحور ونزف المناعة ضد كورونا؟

١- بداية لا بد من مراعاة طريقة الطهي الصحي لوجبات الإفطار والسحور، فالبروتين الحيواني يجب أن نعتمد في تحضيره على طريقة الشوي أو الرستو، كما التقليل من إضافات الدهون والزيوت للبروتين النباتي قدر المستطاع.

٢- تناول الخضروات المطهية على البخار أو النيئة.

٣- تعويد الجسم على تناول السموتي من الخضروات والفاكهة أو الجمع بين الصنفين، لرفع مناعة الجسم بما يسمى بالـ Sirt Food وهذا النوع من الأكل يعتبر اتجاهًا عالميًا لرفع مناعة الجسم، ولكن يحتاج إلى تدريب وتعود وإضافات من الأعشاب وغيرها لرفع كفاءة الجهاز المناعي به.

أهم الفيتامينات التي يجب أن تتضمنها وجبة الإفطار اجعلي طعامك متوازنًا وغنيًا بالفيتامينات والمعادن اجعلي طعامك متوازنًا وغنيًا بالفيتامينات والمعادن لا بد أن تتضمن وجبة الإفطار عددًا من الفيتامينات الهامة، والتي لا غنى عنها لرفع كفاءة الجهاز المناعي لمقاومة الأمراض، وهي: مجموعة الـ ADEK + فيتامين

طرق تساعدك على الاستفادة من القراءة

تعد القراءة من النشاطات المسلية التي يستطيع أي فرد ممارستها، فهي من أفضل وسائل الترفيه، فالقراءة تمنح القارئ فرصة للخروج من ضغوطات الحياة اليومية والاندماج في عالم الكتب من روايات وقصص، مما يمنح العقل والجسم الراحة التي يحتاجها.

تقول الدكتورة سوزان القليني عميدة كلية آداب جامعة عين شمس إن القراءة مهارة تكتسب بالتعلم وتطور بالممارسة والتدريب، وبقدر ما تكون مهارتك عالية بقدر ما يكون استيعابك لما تقرأ عاليًا.

يُخبرنا "دانيوس فوروس" Darius Foroux مؤلف كتاب "Massive Life Success: Live a Stress-Free Life and Achieve Your Goals by Dealing with Anxiety, Stress, and Fear" عن أفضل الحلول لهذه المشكلة:

١- حدّد هدفًا:

قبل أن تفكر في أي كتاب ستقرأ، ففكر بما تريد تحقيقه؛ لأنّ محتويات الكتاب الذي تختاره يجب أن تكون متوافقة مع مقبورات حياتك الحالية.

ما الذي جدّ في حياتك؟ هل تبحث عن عمل؟ ما تحاول تطوير وتبقيتك؟ هل ترغب بإنجاز بعض الأمور؟

إذا قرأ الكتاب بوعي تعلمت كيفية التغلب على تحدياتك الحالية، عندها ستستريح المعلومة في رأسك على الأرجح.

٢- اجعل من نفسك معلما:

المعرفة جيدة إذا طبقت، لكن ما يفعله معظم الناس أن نشر المعرفة هو أحد طبيعتنا.

قد لا تكون معلما لكن إذا تصرفت كذلك، فإنك تقوم بتطبيق معرفتك بالفعل، كل ما يلزم هو تغيير نمط التفكير.

لا تقرأ نفسك، بل التهم الكتاب، وتاور مع الآخرين عنه.

أخير ففعلك بوجوب التركيز على ما بين يديك؛ لأنك ستقوم بمشاركة كل ما تعلمته مع الآخرين، ويجب أن تكون متعمكًا منه.

٣- دون ملاحظتك واربط المعلومات:

علميا كلما قمت بربط أجزاء المعلومات في مماغك، كان ذلك أفضل لتذكرها؛ لذا حاول أن تقوم بذلك عن طريق التدوين.

لا تزال جائحة كورونا تتشكل تهديداً حقيقياً قائماً في ظل انتشار الموجة الثالثة للفيروس، ومع دخول شهر رمضان الكريم، نجد صناعات خبراء التغذية واستشاريي التغذية العلاجية تتشدّد على أهمية البقاء يظطين في أثناء الصيام وعدم التهاون، من أجل صحتنا.

الماء هام جدا للصائمين في ظل كورونا

تقول د.هنا إن نظرة لأهمية الماء في حياتنا وخاصة في ظروف الكورونا فلا بد من ضبط كمية الماء التي نتناولها في الفترة الممتدة من الإفطار إلى السحور، والا نشغل بـشرب العصائر، فهي لا تغني عن الماء.

١. نهنتم بتناول الماء قبل كل وجبة بما لا يقل عن كوبين، فالجسم يحتاج ما لا يقل عن ٢ لترات ماء في فترة الإفطار بمعدل كوب كل ساعة.

٢. الابتعاد عن الأكل المالح بمعنى تقليل نسبة الملح أثناء الطهي قدر الإمكان؛ إذ يكفي ملعقة صغيرة فقط

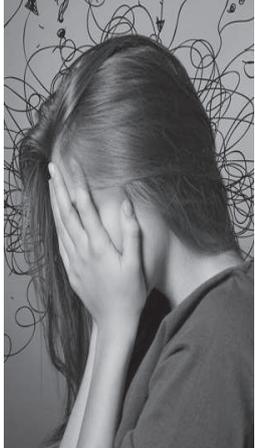
أربع خطوات للتخلص من الخجل الاجتماعي

عندما تكون في مواقف تجعلك قلقاً بشكل خاص، غالباً ما تنتج نحو الداخل ونركز على أنفسنا، وكيفية سيرانا الأخرين، توقف عن التركيز على نفسك وعلى ما يفكر فيه الآخرون مثلك، ركز على الأشخاص الآخرين، وحاول أن تكون حاضرًا، وقم بإجراء اتصالات حقيقية، لا يوجد أحد مثالي، لذا حاول أن تكون في الوقت الحالي واستمع فعلياً إلى ما يقال.

٤. اتبع أسلوب حياة صحي

طريقة تعاملك مع جسمك له تأثيره على بنية العقل والجسد مرتبطان ببعضهما البعض، وطريقة تعاملك مع جسمك يمكن أن يكون لها تأثير كبير على بنية حياتك، بما في ذلك مستويات القلق لديك، يمكن أن يساعد إجراء تغييرات صغيرة في نمط الحياة على تحسين ثققت بنفسك وفترتك على التعامل مع أعراض الخجل، تجنّب أو قلل من تناول الكافيين عن طريق عدم شرب القهوة أو المشروبات المحتوية على الكافيين بعد فترة زمنية معينة، تعمل مشروبات الطاقة كمسكّن طبيعي وأن تزيد من أعراض القلق والخجل، اجعل التمرين البدني أولوية في يومك وحاول دائماً أن تكون نشطاً.

أشرب الكثير من الماء وحافظ على رطوبتك واحصل على قسط كافٍ من النوم عالي الجودة، عندما تدرم من النوم، تكون أكثر عرضة للقلق، ويمكن أن تتأثر حالتك المزاجية بشكل كبير. يقترح بحث جديد أن الحرمان من النوم يمكن أن يسبب بالفعل اضطراب الخجل الاجتماعي.



القلق الاجتماعي حالة شائعة ومزعجة، وهي أكثر بكثير من مجرد الشعور بالخجل وعدم الرغبة في التحدث في مجموعات كبيرة. يمكن أن يكون اضطراب القلق الاجتماعي منهكاً بشكل خطير، ولكن هناك الكثير الذي يمكن القيام به من خلال المساعدة الذاتية للتغلب على القلق الاجتماعي.

سيحدث توضع بعض الاستراتيجيات الفعالة للتغلب على الخجل والقلق الاجتماعي واكتساب الثقة وفقاً لـ Psychologytoday:

١. تحدّ أفكارك السلبية والقلق

تحدي أفكار السلبية والتقليل لعراض الخجل الاجتماعي

يمكن أن يكون تحدي عقليتك وأفكارك السلبية وسيلة فعالة لتقليل أعراض الخجل والقلق الاجتماعي. ابدأ بتحديد الأفكار المقلقة التي تخطر ببالك تلقائياً عندما تفكر في المواقف الاجتماعية. بعد ذلك، قم بتحليل هذه الأفكار وتحديها. تسأل عن سبب تفكيرك بهذه الطريقة وما إذا كان رد فعلك الأول هو في الواقع ما تشعر به أو أنك تفترض الأمور دائماً. اقم تغيير طريقة تفكيرك هو رحلة طويلة وليس إصلاحاً فوراً، لكن العقل شيء قوي، وهو ممكن.

٢. كن يظفاً

الخجل الاجتماعي حالة شائعة ومزعجة يساعدك الانتباه وممارسة التأمل اليقظ على أن تكون حاضرًا ومدركاً لأفكارك ومشاعرك بطريقة غير قضائية وإيجابية. في دراسة نشرت في مجلة Social Cognitive and Affective Neuroscience، وجد الباحثون أن التأمل له أثر على النشاط في مناطق معينة من الدماغ.

كيف تديرين انفعالات الأطفال خلال فترة الحجر؟

انفعالات الأطفال خلال فترة الحجر مع انتشار جائحة الفيروس التاجي، يعد العزل الذاتي أو الحجر الصحي واحداً من الاستراتيجيات الرئيسية في «تسطيح منحنى» معدلات الإصابة ضمن فترات العزل التي تبلغ ١٤ يوماً، أفراد وعائلات يقيمون داخل منازلهم، ولا يتواصلون جسدياً مع أولئك الموجودين في الخارج، وخاصة بعد غلق المدارس والجامعات وأماكن العمل، مما يجعل أغلب الأطفال يتعرضون للانفعالات خلال فترة الحجر، بالنسبة للآباء الذين يحاولون العمل من المنزل، فإن قدرتهم على القيام بذلك ستعتمد على عوامل مختلفة من عمر أطفالهم وتصميم منزلهم إلى طبيعة عملهم. سوف يلعب مزاج الوالدين والأطفال أيضاً دوراً، فثبات هؤلاء الآباء أن يديروا انفعالات الأطفال خلال فترة الحجر قد يسهل لهم من خلال حملة سبديت مرحبا بيئي أفضل الطرق لتدبير انفعالات الأطفال خلال فترة الحجر.

انفعالات الأطفال خلال فترة الحجر

قدم الدكتور «هاني عامر» اختصاصي تعديل السلوك، بعض الحلول حول انفعالات الأطفال خلال فترة الحجر وهي تتمثل فيما يلي:

تومي بعمل التحققة مع الأسرة كلاً، كان تقترح في البداية أن تجلس الأسرة، وتضع عقداً أو خطة عمل للامثلة، ويتم تبادل الاستفسارات التالية: ماذا ستكون أكبر التحديات برأيك؟ ما هي نقاط القوة التي يمتلكها كل منا



الأبراج

<p>برج الحمل</p> <p>مهنياً: يوم مناسب يفتح أمامك مجالات جديدة، وتبدو نشيطاً مهنياً ووسيداً، وبالتالي لن تتأخر في بت الموضوعات التي كارت حيرتك سابقاً عاطفياً: قد تتوتر حول علاقتك بالحبوب بسبب سوء تعاملك الشخصي بينما تفتحه وسخياً لا تستقد هذا البحث في العلاط صديقاً: استغل فترة بعد الظهر لتوجه إلى البحر وممارسة السباحة المفيدة للجسم</p>	<p>برج الثور</p> <p>مهنياً: يوم ناجح يليق الصنوع، على قضيا اجتماعية، تتمسك بصداقات فاعلة في هذا الوقت ويبتعد عن التعشيق بأشخاص قديمة عاطفياً: لن تواجه شوكها وسهل عليك التعبير عن نفسك، ما قد يولد أجواء رائعة وانسجاماً كبيراً بينك وبين الشرك صديقاً، جاور بكل ما يعترقك من هموم وصرخ بها علناً ولا تتراكم تعتمل في اخلك فقد تؤذيك</p>	<p>برج الجوزاء</p> <p>مهنياً: تتلقى معلومات ومعرفة تتعسب من خلالها خبرة في الحياة المهنية، لا تكن لجوباً في بعض الأمور عاطفياً: قد تعترضك مع الشرك بعض التطورات المفاجئة لكنك لن يكون مرحباً وسريعاً ما يزلون صديقاً، لا تغثي عن المشكلات الصحية لتضاه في متابعتها العملية وغيرها، مارس الرياضة تر انحا العقل المفيد للتخلص منها</p>	<p>برج السرطان</p> <p>مهنياً: يوم دقيق يرضع أمام خيارين ويحتاج حذراً يجب أن تعطي جواباً سريعاً عن عرض أو دعوة أو اقتراح وتميل إلى عدم الالتزام عاطفياً: يبدو الارتباك واضحا في تصرفاتك مع الشرك، خذوا ل أن تكون أكثر هدوءاً لتخفق اهدافك معه وتبني مستقبلكم براحه وامثنان صديقاً، قم مسانك من الضغوط والانفعالات وكن مستعلا من الزلراء في العمل</p>	<p>برج الأسد</p> <p>مهنياً: رسم اهدافك جيداً ووثّ عزيمتك للوصول إلى تحقيق طموحاتك بعد طول انتظار عاطفياً: لا تعارض الشرك على ما يقترحه عليك، عليك أن تكون سلساً في تعاملاتك مع وتبادل الأفكار والتفاهة: أكثر هدوءاً لتخفق اهدافك معه وتبني مستقبلكم براحه وامثنان صديقاً، قم مسانك من الضغوط والانفعالات وكن مستعلا من الزلراء في العمل</p>	<p>برج العذراء</p> <p>مهنياً: يوم مناسب يفتح أمامك مجالات جديدة، وتبدو نشيطاً مهنياً ووسيداً، وبالتالي لن تتأخر في بت الموضوعات التي كارت حيرتك سابقاً عاطفياً: قد تتوتر حول علاقتك بالحبوب بسبب سوء تعاملك الشخصي بينما تفتحه وسخياً لا تستقد هذا البحث في العلاط صديقاً: استغل فترة بعد الظهر لتوجه إلى البحر وممارسة السباحة المفيدة للجسم</p>
<p>برج الميزان</p> <p>مهنياً: تعيش يوماً مثقلاً يتركك من الوتوق بصحة أفضل، وقد يمر بغيره مهنياً أو يتكره بوجبات معينة تختلف عنما عاطفياً: وقت ملائم لإزالة التشببات والتساؤلات التي لم تجد لها الأجوبة في الماضي، وتفتح صفحة جديدة للنظر في علاطك مع صديقاً، لا يزوج التحليل والإيمان في العصور الطبيعي يوماً وهو مفيد ويمتلك الانتعاش خصوصاً الفني الفيتامين سي</p>	<p>برج العقرب</p> <p>مهنياً: تعيش يوماً مهما يكون مشوّراً جيداً لإطلاق بعض المشاعر وبصورة بعض الأفكار والانفلاق بجديد ولن تعانك الظروف، تجنّب المشاكل مع الشرك الذي قد تتسبب عليه الأمور، وسوء الأفعال بأسرع ما يمكن وتجنب الدخول في نقاشات عنيفة معه صديقاً، لا يزوج التحليل والإيمان في العصور الطبيعي يوماً وهو مفيد ويمتلك الانتعاش خصوصاً الفني الفيتامين سي</p>	<p>برج القوس</p> <p>مهنياً: انفعالات في حياتك المهنية، وتعمل بشكل مستمر وودي التحسين وضحك العالبي والتقدم خطوات نحو الأمام عاطفياً: تترشح إلى وجود الصديق عليه الأمور، وسوء الأفعال بأسرع ما يمكن وتجنب الدخول في نقاشات عنيفة معه صديقاً، لا يزوج التحليل والإيمان في العصور الطبيعي يوماً وهو مفيد ويمتلك الانتعاش خصوصاً الفني الفيتامين سي</p>	<p>برج الجدي</p> <p>مهنياً: يوم دقيق يرضع أمام خيارين ويحتاج حذراً يجب أن تعطي جواباً سريعاً عن عرض أو دعوة أو اقتراح وتميل إلى عدم الالتزام عاطفياً: يبدو الارتباك واضحا في تصرفاتك مع الشرك، خذوا ل أن تكون أكثر هدوءاً لتخفق اهدافك معه وتبني مستقبلكم براحه وامثنان صديقاً، قم مسانك من الضغوط والانفعالات وكن مستعلا من الزلراء في العمل</p>	<p>برج الدلو</p> <p>مهنياً: تتلقى عرضاً مغرياً يوصلك إلى تحقيق ما كنت تمنع إليه دائماً، وتحقق مكاسب كبيرة عاطفياً: جان الوقت للانفلاق مع الشرك، فقد تلال إجابته بك وقتك أنتظاره إلى أمور جديدة لم يلقها منك في السابق صديقاً، التفتيات التي قد تطرأ عليك قد تمسبك بخيبة أمل، وتبقيتك في وضع صحي غير مطمئن</p>	<p>برج الحوت</p> <p>مهنياً: يتناظر المشرع الجودة لتطبيق المكاسب الكبيرة، وخير هذا اليوم إلى قدرات خلاصة توظفها في المكان المناسب عاطفياً: تبدو حياتك العاطفية مبهمة، وتنتق عدداً من الرسائل التي تدرج عليك في دعوات إلى تمضية بعض الوقت خارج البلاد صديقاً، أكثر من تناول الأدوية للتخلص من مشكلاتك العصبية تزيد وضحك صديقاً، سواءاً لنا فكر ملياً في صحتك</p>



لضمان الحصول على لقاح كورونا

سارع بالتسجيل على هذا الرابط



<https://cov19reg.phd.iq/>

عزيزي المواطن.. عزيزتي المواطنة: لقاح كورونا متوفر في المنافذ التلقيحية في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية

07901925947
07901925648
07901908061

اضافة الى رقم الاسعاف الفوري 122



www.moh.gov.iq

