

خروق الاحتلال بغزة تثير قلق التهجير شرق «الخط الأصفر»

لألياته داخل المناطق السكنية، وـ ٤٢١ قصداً واستهدافاً لمواطين عزل ومنازلهم، في حين نفذ الجيش الصهيوني ١٥٠ عملية تهدف إلى إغلاق وتنصّص حاد في الغذاء، وفق المنظمة الأممية. ورصد المكتب توغل الاحتلال ٣٥٥ حالة إطلاق نار ضد المدنيين، وـ ٤٩ توغل المكتب الإعلامي.

استمرار «الأوضاع المزرية» بالقطاع، في ظل احتياجات إنسانية هائلة وسط دمار واسع النطاق، وتتصاعد حادّة في الغذاء، وفق المنظمة الأممية. ورصد المكتب توغل الاحتلال ٤٩٠ حالة إطلاق نار ضد المدنيين، وـ ٤٩ توغل المكتب الإعلامي.

القطاع جواباً لأطفالها المرتجفين خوفاً من كل غارة صهيونية، وهم يسألونها عن سبب عدم مغادرتهم لمنطقة حشو غرب خان يونس، حيث تتركز حركة التزوح، وإجابة عن الأسئلة البربرية، تختار قديح (٤٠ عاماً) «أهون الشررين» وهي ترى منطقة المواصل، غربي خان يونس، مفتلة بالكامل بالخيام. وتقول المرأة القيمة معتذلة بالكامل بالخيام، وتقول المرأة القيمة من أطفالها في خيمة بجانب منزلها المدمّر، إنهم لا ينامون طوال الليل بسبب الخوف من القصف المتواصل في المنطقة الشرقية، وليس بعيداً عن هذه المأساة، يسرد عبد الحميد الفرا (٧٠ عاماً) قصة عائلته القيمة على أنقاض منزلاً المدمّر جزئياً، مؤكداً أن يقاهم في مكانه ليس بسيّب الأسباب، بل لعدم وجود بديل. لكن معهوية الأوضاع لا تزال من عزيمة ابن غرة الفرا الذي يؤكد قائلًا «لن نخرج من هنا هذه أرضنا مما اشتقت القصف سنّقني».



الوطني - وكالات
الصهيوني، الثلاثاء، غارات جديدة على مناطق انتشار قواته شرق قطاع غزة، وسط تحشية حقيقة من أهالي القطاع بتوجيههم شرق «الخط الأصفر»، وفق ما أفاد مراسل الجزيرة. وحلقت مروحيات صهيونية صباح الثلاثاء في أجواء قطاع غزة وسط عمليات تمشيط وإطلاق نار داخل الخط الأصفر، وفق مراسل الجزيرة. الطبية تعمّقت من انتشار الشهيدتين وتناثرها إلى جنوب القطاع، أفاد المراسل بأن غارات استهدفت مناطق انتشار الاحتلال شرق مدينتي، خان يونس ورفح، جنوب قطاع غزة، في حين قال مراسل الجزيرة إن الطوافات ١٠ أكتوبر/تشرين الأول، ومنذ إعلان وقف إطلاق النار واصلت جيش الاحتلال خرق الاتفاق والبروتوكول الإنساني، وفق مراسل الجزيرة الذي أفاد باستمرار الحصار على قطاع غزة. وقبل المكتب الإعلامي الحكومي في غزة انه خلال ٧٣ يوماً، منذ سريان اتفاق وقف إطلاق النار، خرق الاحتلال الصهيوني الاتفاق ٨٧٥ يوماً، تبدأ من اليوم التالي لنشر الإعلان حيث ستجري المزايدة في تمام الساعة العاشرة من صباح اليوم التالي لانتهاء مدة الإعلان مستحبين معهم التأمينات القانونية البالغة (٢٠٪) من القيمة الكلية للمواد على ان تدفع عن طريق الدفع الإلكتروني مع تقديم كافة المستمسكات المطلوبة (البطاقة الوطنية الموحدة مع بطاقة السكن) الاصيلية مع الاستنساخ وارفاق كتاب براءة ذمة من الضريبة على ان يكون الدفع وتقديم المستمسكات المطلوبة قبل اليوم المحدد لأجراء المزايدة (خلال مدة الإعلان) وان يتم دفع قيمة المواد المشتريات خلال (سبعة أيام) من تاريخ التبليغ بالإحالة القطعية وبعكسه يعتبر ناكلاً ويتحمل كافة التبعات القانونية المترتبة على النكول وفق القانون وفي حال صادف يوم المزايدة عطلة رسمية تؤجل المزايدة إلى اليوم التالي ويتحمل من ترسو عليه المزايدة أجور خدمة (٢٪) ضمنها أجور النشر والمصاريف الأخرى.

اعلان

وزارة الصناعة والمعادن
الشركة العامة للمنتوجات الغذائية

اعلان

تعلن الشركة العامة للمنتوجات الغذائية احدى تشكيلات وزارة الصناعة والمعادن عن اجراء مزايدة علنية لبيع مواد مشطوبة بعدد (١٥٦١) الموجودة في مصنع سكر ميسان الواقع في محافظة ميسان / قضاء المجر الكبير استناداً لقانون بيع وايجار أموال الدولة رقم ٢١ لسنة ٢٠١٣ المعدل فعلى الراغبين بالاشتراك في المزايدة منمن توفر فيهم الشروط المنصوص عليها في القانون اعلاه مراجعة مقر المصنع خلال (٣٠) يوم تبدأ من اليوم التالي لنشر الإعلان حيث ستجري المزايدة في تمام الساعة العاشرة من صباح اليوم التالي لانتهاء مدة الإعلان مستحبين معهم التأمينات القانونية البالغة (٢٠٪) من القيمة الكلية للمواد على ان تدفع عن طريق الدفع الإلكتروني مع تقديم كافة المستمسكات المطلوبة (البطاقة الوطنية الموحدة مع بطاقة السكن) الاصيلية مع الاستنساخ وارفاق كتاب براءة ذمة من الضريبة على ان يكون الدفع وتقديم المستمسكات المطلوبة قبل اليوم المحدد لأجراء المزايدة (خلال مدة الإعلان) وان يتم دفع قيمة المواد المشتريات خلال (سبعة أيام) من تاريخ التبليغ بالإحالة القطعية وبعكسه يعتبر ناكلاً ويتحمل كافة التبعات القانونية المترتبة على النكول وفق القانون وفي حال صادف يوم المزايدة عطلة رسمية تؤجل المزايدة إلى اليوم التالي ويتحمل من ترسو عليه المزايدة أجور خدمة (٢٪) ضمنها أجور النشر والمصاريف الأخرى.

المهندس
حيدر شويع مزعل
المدير العام / رئيس مجلس الإدارة

نسبة التأمينات	العدد	اسم المادة	ت
(٨٩٥٩٠٠) ثمانية ملايين وتسعمائة وتسعة وخمسون وتسعون الف دينار	١٥٦١	مواد مشطوبة	١

الوطني - وكالات
الصهيوني، الثلاثاء، غارات جديدة على مناطق انتشار قواته شرق قطاع غزة، وسط تحشية حقيقة من أهالي القطاع بتوجيههم شرق «الخط الأصفر»، وفق ما أفاد مراسل الجزيرة. وحلقت مروحيات صهيونية صباح الثلاثاء في أجواء قطاع غزة وسط عمليات تمشيط وإطلاق نار في جنوب القطاع، وفق مراسل الجزيرة. الطبية تعمّقت من انتشار الشهيدتين وتناثرها إلى جنوب القطاع، أفاد المراسل بأن غارات استهدفت مناطق انتشار الاحتلال شرق مدينتي، خان يونس ورفح، جنوب قطاع غزة، في حين ترسّت مروحيات شرق «الخط الأصفر»، وفق ما أفاد مراسل الجزيرة. وشهدت عمليات نسف مبانٍ نفذها الجيش الصهيوني فجر أمس. وأشار مراسل الجزيرة

ترامب: ضم غرينلاند مسألة أمن قومي

غرينلاند من أجل الأمن القومي، وليس العادن». أضاف: «إذا نظرتم إلى غرينلاند، إذا نظرتم على أمجاده إلى غرينلاند ضرورة إثبات إمكاناته، ترون سفناً روسية وصينية في كل مكان»، متابعاً «تحتاج إليها من أجل الأمن القومي»، «ويمكنك على ضرورة الحصول عليها، مشيرًا إلى أن لاندري سيقود هذه المهمة. وكان الأخير تهدّد العمل على جعل غرينلاند «جزءاً من الولايات المتحدة»، ونوه في منشور على منصة إكس الأحد بعد تعينه، إلى ترجمة بالقول «إنه سفراً فارو وغرينلاند، فلا يمكننا أن نرى في أن أخدمكم تطوعاً في جعل غرينلاند جزءاً من الولايات المتحدة». وذكر رئيس وزراء غرينلاند ينس-فريديريك نيلسن ورئيسة وزراء الدنماركية ميتي فريديريكسن في بيان منصة إكس أن «وحدة الأراضي والسياسة مشاركة الاثنين، بأن الأحوال الوطنية وسياسة الدنمارك تقوم على القانون الدولي». وأضاف أنه «يمكن ضم دولة أخرى. حتى مع التزام بل أيضاً لدول العالم بآسره».

بعد تقرير البنتاغون..

الصين ترد: لسنا في سباق تسلح نووي مع أحد

الوطني - وكالات

ردت وزارة الدفاع الصينية الثالثاء، على مسودة تقرير صاروخ بالستي عبر للارات في مواقع اطلاق، وأنها لا تهتم بمبادرة واشنطن لمنع السلاح النووي، بالقول إن على الولايات المتحدة الوفاء بمسؤليتها في نزع الأسلحة النووية. وقال لين جيان، المتحدث باسم وزارة الخارجية الصينية، خلال مؤتمر صحافي دوري، إن على الولايات المتحدة خلق الظروف اللازمة للسلام الدائم الأخرى لمنع الأسلحة. وأضاف أن الصين لا تشارك في سباقات التسلح النووي مع أي دولة. وكانت مسودة تقرير البنتاغون سلط الضوء على معلومات الصين العسكرية المتزايدة، حيث نفت إلى أن يمكن حفلات على الأرجح ما يربو على ١٠٠ صاروخ بالستي عبر للارات في أحد ٣ مواقع إطلاق أنها لا ترغب في إجراء حادثات للحد من التسلح وتقول الصين إنها تلتزم «باستراتيجية نووية متوازنة، وأعلن ترجمة في المبادرة باستخدام الأسلحة النووية». وأنلن ترجمة رغبته في أن تستأنف الولايات المتحدة تجربة الأسلحة النووية، لكن لم يتضح بعد الشكل الذي يسير عليه الأمر. وتحري الصين تحدثات لرسانتها من الأسلحة وتوسيع نطاقها بوتيرة أسرع من أي قوة نووية أخرى. ووصفت بكين التقارير التي تتحدث عن تعزيز قدراتها العسكرية بأنها سلاح شهوي سمعتها، والتضليل المعمد للمجتمع الدولي». والشهر الماضي، قال الرئيس الأميركي دونالد ترجمة إنه ربما يعمل على خطة لمنع السلاح النووي مع الصين وروسيا، لكن مسودة تقرير البنتاغون، التي اطلعت عليها «رويترز»، أشارت إلى أن يمكن «لا تبدو مهمته بهذا الأمر». وذكر التقرير أن الصين قد تكون نشرت أكثر من ١٠٠ صاروخ بالستي عبر للارات من طراز DF-31 (دي إف-٣١) يعمل بالوقود الصارب في منشآت تخزين الصاروخ، وهي بقربها من منشآت تخزين الصاروخ التي تشيرها. وسبق وأن أشار «البنتاغون» إلى هذه المواقع، لكنه لم يذكر عدد الصاروخ المحملة بها. وأحجم «البنتاغون» عن التعليق على مسودة التقرير، ولم ترد السفارة الصينية في واشنطن حتى الآن على «رويترز» للحصول على تعقيب، ولم تحدد مسودة تقرير «البنتاغون» أي هدف محتمل لهذه الصاروخ. وأشار مسؤولون أمريكيون إلى أن التقرير ربما يخضع للتنقيح قبل إحالته إلى المشرعين. وجاء في التقرير: «ما زلنا نرى أي رغبة من بكين بشأن اتخاذ مثل هذه الإجراءات أو الدخول في مناقشات شاملة بشأن الحد من التسلح». وجاء في التقرير أن مخزون الصين من الرؤوس الحربية النووية ظل في حدود ٦٠٠ رأس عام ٢٠٢٤، مما يعكس ببطء معدل الاتساع مقارنة بالسنوات السابقة». لكن التقرير ذكر أن التوسيع النووي للصين مستمر، وأنها في طريقها لاملاك ما يزيد على ١٠٠٠ رأس نووي بحلول عام ٢٠٣٠.

شركة مصافي الجنوب لجنة بيع وإيجار أموال الدولة في الشركة

٥ / اعلان للمرة الأولى

العدد: ١٨
التاريخ: 2025/12/15

تعلن شركة مصافي الجنوب (شركة عامة) عن أجراء مزايدة علنية للمرة الأولى لتأجير محلات تجارية وصناعية عددها (٧) محلات عائدة لشركتنا في دور المصفى بالشعبية فعلى الراغبين بالاشتراك في هذه المزايدة الحصول على مكان المزايدة المشار اليه اعلاه في تمام الساعة (٩) صباحاً من يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢٦/١/٢١ مستحبين معهم مبلغ التأمينات القانونية والمبيبة في مرفق هذا الاعلان مع كافة التفاصيل مع جلب البطاقة الموحدة وبطاقة السكن مع براءة ذمة صادرة من الهيئة العامة للضرائب ضمن منطقة سكنهم ويتحمل من ترسو عليه المزايدة أجور نشر الإعلان والدلالية وأجورأعضاء لجنة البيع ولجنة التثمين والتقدير.

ملاحظة: اذا صادف يوم المزايدة عطلة رسمية يكون اليوم التالي هو يوم أجراء المزايدة.

مدير عام شركة مصافي الجنوب
حسام حسين ولي

مبلغ التأمينات الاولية	مشغول حاليا	المساحة	نوع العقار	ت
١٧٠,٠٠٠	عبدالرضا مهدي نجم	٢٣٠٠	كافيريا مركز الشركة	١
١٣٠,٠٠٠	حسين عباس مطروح	٢٧٨,٧٥	حانوت	٢
١٥٠,٠٠٠	علي مسلم دشر	٢٤٢	حانوت	٣
١٦٠,٠٠٠	سلوان سالم محسن	٢٤٢,٧٥	حانوت	٤
١٢٠,٠٠٠	محمد كامل رحيم	٢٥٢	حانوت	٥
١٠٠,٠٠٠	علي ضياء جبار	٢٢٠	حانوت	٦
	مصطفى محمود عمران	٢١٣,١٢	حانوت	٧

كلام عراقي



منغصات صرف (الدولار) للمسافرين ..

عز الدين المانع

سوق للمختصين بالشؤون المالية والاقتصادية أن حذروا من انهيار العملة الوطنية، وعجز البنك المركزي بالسيطرة على سعر صرف (الدولار) وقيام المصارف الحكومية بإيجار المواطنين على تسلم ودائتهم وحوالاتهم بـ الدينار العراقي، وعدم وضع حول جزيرية لكافحة الفساد بكل أشكاله، في ظل غياب الرؤية السليمة التي تتمثل بتشريع قوانين تنسجم مع الوضع الراهن، وتستوعب حجم التحدي المفروض، وتنعيل الدور الرقابي ليأخذ مداه الطبيعي الذي أوجد من أجله.

وبرغم التطمينات المتكررة الصادرة على لسان المعينين في إدارة البنك المركزي والسلطة المالية، فإن آلية حلول حقيقة تبعث الطمأنينة في نفوس المواطنين لم تتحقق على أرض الواقع.

وقد سجلت فروع المصارف المخولة بصرف (دولار المسافرين) فشلاً ذريعاً في ملف توزيع هذه الحصة لمستحقها، وعدم الالتزام بالضوابط والإجراءات النظامية، واعتماد المحسوبية والواسطات، واستغلال بعض الموظفين.. وتتفاقم هذه الحالة كلما اخترع ادارة المصارف عدد منافذ التوزيع لقلة سيولة العملة الصعبة، وبهذا اتاحت اجراءات البنك المركزي غير المحسنة فرصة التلاعب والفساد لعدد من المصارف (المحضية) للوصول الى الدولار التقديري وقيامها بحرمان العيد من المسافرين من الحصول على (دولاراتهم) ودفعهم الى الشراء من السوق الموازي بالسعر المتصاعد.. إن حصة المسافر من الدولار ليست (منه) ولا (عطيه)، بل هي حقيقة التعليمات.. وعلى إدارات المصارف الرئيسية إعادة النظر بتكييف فروعها لوضع ذوي الخبرة والذراهة والكفاءة في موقع الصرف ليخدموا المسافرين بلا منغصات..

مناشدة عاجلة

الى السيد محافظ النجف والمسؤولين في المحافظة؟

ضمن حملات الأعمار والتطوير وإنجاز مشاريع فك الاختناقات في مدينة النجف وتطوير خدمات البنية التحتية في معظم شوارعها واسكتها بتوجيه ومتابعة ميدانية يومية مباشرة من قبل السيد المحافظ." يرجو سكنته (الشارع رقم ٢) في ملحق قرية الغدير الأول الذي غمرته مياه الأمطار والأطيان وصار متعدراً على ساكنيه وأبنائهم عوره بامان، شمول هذا الشارع بالإكساء ومد أنبوب تصريف مياه الأمطار وربطه بمجرى الشارع الأبيعية التي تفصلهم عن القرية والتي تم تبليطها مؤخراً ضمن حملات العطل ورفع التجاوزات التي مازالت تجري على قدم وساق.. وأنشادهم وأطفالهم من المعاناة اليومية التي لا تخفي على المعينين في المحافظة...

فيعسى أن يحظى سكنته هذا الشارع (رقم ٢) برعاية وعناية السيد محافظ النجف ورئيس وأعضاء مجلس المحافظة والمسؤولين في المؤسسات المعنية في المحافظة، وانتشالهم من معاناتهم اليومية مع التقدير.

أمير المانع
عن سكنته الشارع رقم ٢
في ملحق قرية الغدير الأول



بين متعة المدخن بسجائره ...

والاضرار بغير المدخنين



التدخين عادة مضرة وغير صحية ومستنكرة من قبل معظم المواطنين في العالم . والجميع يقر ويعترف بمدى خطورته على الصحة العامة والبيئة .. ومع ذلك فإن هناك الملابين من الناس يدخنون، ومن كافة الأعمراء والأجناس والأديان..

إذا وضعناً أضرار ومساوي المدخن والأضرار الصحية الناجمة عنه جانباً، فإن

للتدخين قواعد وأداب يجب الالتزام بها من قبل المدخنين على الدخان .. حرصاً على

التعامل اللائق مع المجتمع غير المدخن ..

وعلى المدخن أن لا يغفل مدى الأزعاج والاضرار الذي يمكن أن يسببه للأخرين ..

ولا بد من مراعاة مشاعر وأحساس المواطنين الذين يتواجدون الى جوار المسرف في التدخين.

أمير عزالدين.

من يقف وراء الاختناق المروoria

التي تعانى منها العاصمة بغداد؟!

محمد شباب السوداني بتنفيذ العيد
والملطاعم التي أصبحت عبئاً مضافاً على
من المحسرات والانفاق ..

// وعسى ان تكون الحكومة القادمة
و مجلس النواب الجديد اكثر حرصاً
على مواصلة انجاز المشاريع التي يوش
بتبنفيتها مؤخراً وقطع دابر توريد
الدوائر المهمة وعدم الحرص على تفتت
المركبات الجديدة المتواصلة عبر الدخول،
و تسقيط الموديلات القديمة. مع تحياتنا
وهكذا هو الحال في العديد من المواقع التي
بتبنفيذ مشروع مهروري مؤلف من
نفق و مسر (بدل انشاء هذا المول
أبو اوس.

دعوة لمواصلة عمليات ترميم واسع الشوارع الداخلية
والطرق الخارجية وحماية المواطنين من إضرارها ..

من غير المعقول وغير المنطقي أن تساهم
أمانة بغداد في زيادة الاختناق المروoria
، حيث قامت قبل بضعة أيام ببناء
مجموعة مطاعم (مول) قرب تقاطع
جامعة جامعه بغداد الذي يشهد ازدحاماً
دوائرياً كبيراً، وأضافت عبئاً كبيراً على
انسيابية حركة المركبات !!
في وقت كان يفترض عليه أن تسرع
بتبنفيذ مشروع مهروري مؤلف من
نفق و مسر (بدل انشاء هذا المول
أبو اوس.

الى وزارة التربية رجاء



عزيزي المواطن

كل ما ينشر على هذه الصفحة من شكاوى وملحوظات ومقترنات وآراء، هي على ذمة مرسليها وكتابها، وتعبر عن وجهة نظرهم، وهي خدمة مجانية لا تستوفي الجريدة عنها أية أجور مطلقاً. وعليه فإن أية رسالة أو شكاوى لا تحمل الاسم الصريح أو العنوان لا تنشر. وبإمكان كتابها أن يطلب الاحتفاظ بالاسم إذا رغب بذلك.

أنت المواطن تستقبل رسائلكم وشكاوىكم وآراءكم وفكاركم على العنوان الآتي:

بغداد - الكرادة شارع (٦٢)

البريد الإلكتروني:

بريد المواطن

المواطن المزارع نجم عبد الله أحمد

- محافظ

لقد سبق المديرية زراعة بابل - قسم الواقية ان دعت كافة أصحاب المساكن من ظهرت لديهم اصابات بمرض طاعن التخليل مراجعة وحدات الواقية في الشعوب الزراعية المنتشرة في قصبة ونواحي المحافظة لتسليم المبيدات الحشنة الخاصة بمكافحة المرضي .. وبإمكانك مراجعة الوحدة الوقائية القريبة اليك لتسليم المبيدات التي تحتاجها .. مع تحياتنا.

المواطن غسان عبد الواحد

- بغداد

لقد حذر مصرف الرافدين موظفي دوائر الدولة والمتقاعدين أكثر من مرة من التعامل مع بعض الشركات والجمعيات الاستهلاكية ومنافذ البطاقة الذكية الذين يدعون تعاملهم مع المصرف لفتح السلف والقرض المصرفية من خلالهم .. وأكد أن هؤلاء يستخدمون موقع التواصل الاجتماعي كمنصة لتحقيق غاياتهم غير النزيهة والابتزاز غير المشروع.

مجلس التنسيق الصناعي

ماجد زيدان

عقد مجلس التنسيق الصناعي في الايام القليلة الماضية اجتماعاً برئاسة رئيس مجلس الوزراء محمد شيعان السوداني وبحث في اوضاع المشروعات الصناعية للقطاعين العام والخاص، ومتطلبات استدامة التنمية التنموية في القطاع الصناعي، وسبل توفير كل الموارد الضرورية لتوسيع الانتاج، واجتذاب المزيد من القدرات والاستثمارية لهذا القطاع الواعد حسب بيان له.

وأوضح الحال ان هذا المجلس يعمل على وفق المثل الشهير "جعة بدون طحن "

للأسف الشديد، اولاً المجلس يجتمع في المناسبات من دون نتائج تأخذ طريقها للتطبيق، رغم انه يضم كبار المسؤولين في الجهات القطاعية المعنية. وثانياً لم نسمع عنه تمكن من تأهيل معملاً او مصنعاً من منشآت الدولة المتوقفة عن العمل منذ عشرين عاماً او حدث بمعادات وتقنيات جديدة..

وليس هناك من اصحاب تفاصيل دوره ومساهمته في الدخل الوطني على حساب تقليص الدخل المتأتي من الريع النفطي، وبالتالي اتخاذ خطوات ملموسة في زيادة نسبة مساهمة الصناعة في الاقتصاد الوطني.

نعم على الورق يتخذ قرارات صحيحة قد تسهم في معالجة الاخلاقيات بين القطاعات الاقتصادية وتنمية البلاد وتطوير امكاناتها وخلق فرص مشجعة، ولكن تبقى حبراً على الورق او انها تتخلص الى درجة تكاد لا تذكر او تخدم فئات معينة قريبة من السلطة ولا تنشط الاهداف التي اتخذت من اجلها .

هذا المجلس من مهامه وضرورة انشائه تقديم الدعم الى قطاع الدولة والخاص بما يؤمن قدراتهما على تلبية الحاجة المحلية للاستهلاك وزيادة قدرتها على منافسة ما يورد للسوق الوطنية من دول الجوار التي تفرضها بياتها لفسحة الاتصال المحلي لعوامل مختلفة ينبغي وضعها في صلب مهام مجلس التنسيق ومتابعة تنفيذها.

المشاريع الصناعية في البلد تعانى من مشاكل جمة في علاقتها مع مؤسسات الدولة وضرورة ان تكون حلولها لها الاولوية في العمل وتخطيها وتجاوزها لكي تنجز هذه المنشآت اهدافها وبرامجهما وتعزز من مساهمتها في تكوين الدخل الوطني وتتمكن من تقليل استيراد البضائع، وتحقيق نسبة نمو ملحوظة، وبالتالي ما يترتب على ذلك من منافع لشعبنا عموماً.

وسائل الاعلام متخصمة بما تعانيه المؤسسات التابعة لوزارة الصناعة من مشكلات وعوائق لا يختلف مع التي تم مشاركة القطاع الخاص الاجنبي والحاصل في الاستثمار فيها، فقد تردى وضعها من ذي قبل، بل ان المستثمرين الجدد يحاولون الالتفاف عليها وتصفيتها، وسوف تبقى اثراً بعد عين ، ما دامت الرقابة والمتابعة مفقودة ، ولا يخلو هذا النهج والسياسة من القصيدة لبقاء العراق مختلفاً وسوقاً لاستهلاك لبضائع الدول الاجنبية ومقاومة البطالة واستنزاف موارده وما الى ذلك من مصاعب ومعاناة.

ان اعادة تأهيل المؤسسات الاقتصادية ينبغي ان تكون على راس المهمات والتعامل معها بشكل استثنائي وتكريس نسبة كافية من موارد الدولة للنهوض بها وادعمها بالتشريعات الازمة.

الإيقاع للمواطنين المطالب
بتوعويضهم عن الأضرار الناجمة عن انقطاع الكهرباء .

من الغريب ان تعلن وزاره الكهرباء عن توجهها بجایه اجرؤ الكهرباء من المواطنين الكهربائية وهو حق مشروع في حاله تمنع المواطنين على مدار اليوم ولكن في ظل الواقع الحال فإنه من الإنصاف ان تعمل الوزاره العكس فهي ملزمه ان تسدد الديون الكهربائية التي يبدمها للمواطنين لأن الدولة بامكانياتها وميزانياتها الكهربائية متمثله في هذا بوزاره الكهرباء ووفقاً للقانون والدستور ان تكون ملزمه بتقدیم خدماتها كامله للمواطنين وبدون اي نقص .. ولكن الذي يحصل حالياً هو عجز الوزاره من تحقيق ذلك وانها مازالت تجهز المواطنين بساعات قليله بالمسلاطات الاهليه ويفسر المواطنون الى الاشتراك بالمسلاطات الاهليه ودفع الأجرور التي هي أضعاف ماتدفعه لوزاره الكهرباء اضافه الى شرائهم الأسلام وملحقات التوصيل لمنازلهم وغيرها كما اضطر العديد من المواطنين لشراء مولدات كهربائيه منزله ليغوصوا بها عن حاجتهم للتيار الكهربائي والتي تجعل المواطن من شراء الوقود لتشغيله ولا شك أن مسؤولين في الدوله وخاصة في وزاره الكهرباء لا يدركون ذلك وانما يدركونه من اجل الربح من سقوط النظائر والذئاب العابرة

من اجل الربح من سقوط النظائر والذئاب العابرة

وفي ضوء هذه المعلومات والحقائق لابد من إعفاء المواطنين من فواتير الكهرباء وتوعويضهم

الذئاب العابرة من حقهم يا سياده رئيس مجلس الوزراء وايا زراعة و مجلس الشواب العرقي

المقدس على البابا

وزارة الداخلية/ وكالة الوزارة للشؤون الادارية والمالية
مديرية الدخواں المدنیة والجواہات والاقامة العامة
مديرية الدخواں المدنیة والجواہات والاقامة في محافظة میسان
شئون الدخواں المدنیة

اعلان

بناءً على الطلب المقدم من قبل السيد (مزيان شدهان شطب يوخ) الذي يطلب فيه تبديل لقبه وجعله (الشمري) بدلاً من (اللامي) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوماً وبعكسه سوف تنظر هذه المديرية في الطلب وفق احكام المادة ٢٢ من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦.

الفريق
شئان ابراهيم الخفاجي
مدير عام مديرية الدخواں المدنیة
والجواہات والاقامة

المصرف العراقي للتجارة القسم القانوني (اعلان)

المنذر: رئيس المصرف العراقي للتجارة/إضافة لوظيفته.
وكيله الموظف الحقوقى: انمار قيس جاسم.
المنذر اليه: سعد فندي حسن.

جهة الإنذار:

سبق وان سبّت اليكم الانذار بالعدد (٤١٨٥١٠/٠٠١) المؤرخ في ٢٠٢٥/١١/٢٧ حيث انك لم تسدّد المبلغ وقدره (٢٨,٣٧٧,١٥٠) دينار (ثمانية وعشرون مليون وثلاثمائة وسبعين الف وستمائة وخمسون دينار) لغاية تاريخ (٢٠٢٥/١١/٢٥) إضافة الى ما سبّرت عليه من فوائد خين التسديد وذلك عن (فرض) سبق ومنح اليك بموجب العقد المؤرخ في (٢٠١٨/١٢/١٣) وبالرغم من مطالبتك بتسديد المبلغ اعلاه الا انك لم تستجيب للطلب ولم تبادر الى تسديده، لذا ندعوك الى تسديد المبلغ اعلاه خلال عشرة ايام، من تاريخ تبلغك بهذا الانذار، والا سيتم اصدار قراراً بجز اموالك المنقوله، وفقاً للمادة الخامسة من قانون تحصيل الديون الحكومية رقم (٥٦) لسنة ١٩٧٧ المعدل.
ولثبوت مجهولية محل اقامتك حسب شرح القائم بالتبليغ الصادر من مركز شرطة الشعلة بالعدد (٢٠٢٥/٤) في ١٩٧٣٥ وتأييد مختار المنطقة، لذا اقتضى تبليغك بواسطة صيغتين محلتين واعتبارك متبلغ من تاريخ النشر بموجب القانون.

المنذر: رئيس المصرف العراقي للتجارة / إضافة لوظيفته
وكيله الموظف الحقوقى: انمار قيس جاسم
بموجب الوكالة المرقمة (٠٠٠١/٣٩٥١٨) في ٢٠٢٥/١١/١

اعلان

بناءً على الطلب المقدم من قبل السيد (ودايري راضي مدورى جبر) الذي يطلب فيه تبديل لقبه (الكعبي) بدلاً من (الجيبي) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوماً وبعكسه سوف تنظر هذه المديرية في الطلب وفق احكام المادة ٢٢ من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦.

الفريق
شئان ابراهيم الخفاجي
مدير عام مديرية الدخواں المدنیة
والجواہات والاقامة

اعلان

بناءً على الطلب من قبل السيد / (جلال مرشد شهاب) الذي يطلب فيه (اللقب) من (العطبي) الى (الموسوي) خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوماً وبعكسه سوف تنظر هذه المديرية في الطلب وفق احكام المادة ٢٢ من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦.

الفريق الحقوقى
شئان ابراهيم الخفاجي
مدير الدخواں المدنیة والجواہات
والاقامة العامة

شركة مصافي الجنوب لحنة بيع وإيجار أموال الدولة في الشركة

العدد: 19
التاريخ: 2025/12/15

م / اعلان للمرة الأولى

تعلن شركة مصافي الجنوب (شركة عامة) عن إجراء مزايدة علنية للمرة الأولى لتأجير كافتريا مركز الشركة مساحتها (٣٠٠) م٢ عائدة لشركتنا في الشعيبة ولمدة (٣) سنوات فعلى الراغبين بالاشتراك في هذه المزايدة الحصول إلى مقر شركتنا بالشعيبة في تمام الساعة ٢٠٢٦/١/١٩ صباحاً من يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٦/١/١٩

مستصحبين معهم مبلغ التأمينات القانونية والبالغة (١٠,٠٠٠,٠٠٠) عشرة ملايين دينار فقط مع جلب البطاقة الموحدة وبطاقة السكن مع براءة ذمة صادرة من الهيئة العامة للضرائب ضمن منطقة سكانهم ويتحمل من ترسو عليه المزايدة أجور نشر الإعلان والدلالة وأجور أعضاء لجنتي البيع والتنمية والتقدير.

ملاحظة: اذا صادف يوم المزايدة عطلة رسمية يكون اليوم التالي هو يوم اجراء المزايدة.

مدير عام شركة مصافي الجنوب
حسام حسين ولي

المنذر: رئيس المديرية / مكتب الوزير
مديرية الدخواں المدنیة والجواہات والاقامة
قسم الجنسيات والمعلومات المدنیة في العدل
المنذر رقم: 16106 / 16106
التاريخ: 2025/12/22

بناءً على الدعوى المقدمة من قبل المدعى (حيدر ستار جبار) التي يطلب فيها (تبديل لقبه) من (حمدى) الى (البطاط) ومن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوماً وبعكسه سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم (٣) لسنة ٢٠١٦.

اعلان

بناءً على الدعوى المقدمة من قبل المدعى (حيدر ستار جبار) التي يطلب فيها (تبديل لقبه) من (حمدى) الى (البطاط) ومن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوماً وبعكسه سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم (٣) لسنة ٢٠١٦.

الفريق الحقوقى
شئان ابراهيم الخفاجي
المدير العام

جمهورية العراق / مجلس القضاء الأعلى
وأناسة محكمة استئناف البصرة / محكمة الدخواں الشخصية في البصرة
العدد: 21193
التاريخ: 2025/10/20

م / اعلان

تحية طيبة
لمقتضيات إصدار حجة الحجر والقيمة
قدم المستعدي (فيصل محمد عبدالساده) طلياً إلى هذه المحكمة والذي يروم نصبه قيماً على (شقيقه) (مهدى محمد عبد الساده) (المفقود) بتاريخ ١١/١٩٩٩ فـمن لديه معلومات عن المفقود المذكور اعلاه مراجعة هذه المحكمة خلال مدة (١٥) يوماً اذا كان داخل العراق (٢٠) يوم اذا كان خارج العراق من تاريخ النشر وبعكسه ستتخذ الاجراءات القانونية وفق الاصول.

القاضي
صلاح عبد الواحد حيدر
2025/10/20

عدد الخطوات اللازم لحرق سعرات أطعمة موسم الأعياد



الموطن- متابعة
كشف خبراء في الصحة عن عدد الخطوات اللازمة لحرق السعرات الحرارية في أطعمة موسم الأعياد الشائعة، وظاهر التناول أن المشي المعتدل يمكن أن يساعد في توازن استهلاك السعرات خلال الاحتفالات، وحل الخبراء السعرات الحرارية في الحصص القياسية من الأطعمة، تم حولها إلى عدد الخطوات والوقت اللامنطقي للشخص أن المشي المعتدل يمكن أن يساعد في توازن استهلاك السعرات خلال الاحتفالات، وحل صحة القلب والمساعدة على إنقاص الوزن وتعزيز الصحة النفسية، غالباً ما يذكر المشي ١٠٠٠ خطوة يومياً كهدف شائع، ومع ذلك، يشير المدرّب الروماني المشي أنها حرقاً، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، وتنطلب ٣٥٧ خطوة، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية، إذ تحتوي على نحو ١٩٠ سعرة حرارية، أي نحو ٣٦ خطوة، إذ تتحمّل الحسنة القياسية على ١٤٠ سعرة حرارية، ما يتطلب ٢٠٥٨ خطوة أو نحو ذلك، وكان المدرّب الروماني المشي يومياً ١٥ دقيقة مشي، وأشار الباحثون إلى أن الحصص الكبيرة ستنطلب مشياً أطول، وحالياً يقتصر المطابق الشوكي في المرة الثانية،

