

واسط مباشر بتحرك مشاريع متوقفة منذ عام 2014 بكلفة 25 مليار دينار

بغداد - موازين نيوز
 باشرت محافظة واسط، السبت، بتحريك مشاريع خدمية متوقفة منذ عام 2014 جنوب مدينة الكوت بتمويل من ميزانية تنمية الاقاليم للعام الحالي 2019، مشيرة الى ان كلفة تنفيذ تلك المشاريع تصل إلى 25 مليار دينار.
 وقال معاون محافظ واسط رحمن يسر في تصريح لصحيفة الصباح شبه الرسمية واطلعت عليه/موازين نيوز/، إن "الادارة المحلية قررت تحريك سبعة مشاريع متوقفة في ناحية الموقفية 20 كم جنوب مدينة الكوت بكلفة 25 مليار دينار."

وأضاف يسر، أن "جميع المقاولين وأصحاب الشركات الذين لديهم مشاريع متوقفة في الناحية بسبب عدم توفر الرصيد المالي باسروا تجديد العقد الخاص بمشاريعهم المتوقفة التي شملت اعادة العمل بمشروع جسر الموقفة الكونكريتي على نهر الغراف المتوقف منذ العام 2014 بسبب الازمة المالية بعد وصول نسبة انجازه الى 65 بالمئة"، منوها بأن "المحافظة قررت تخصيص أربعة مليارات و 600 مليون دينار لاكمال الجسر".

وتابع، أن "المحافظة قررت ايضا استئناف الاعمال في مشروع المجزرة النموذجية والمحالة ضمن مشاريع تنمية الاقاليم لناحية الموقفة نظرا للحاجة الماسة لهذا المشروع للحد من عمليات الجزر العشوائي للمواشي، وخصصت ثمانية مليارات و 600 مليون دينار لاكمال المشروع بعد بلوغ نسبة انجازه 52 بالمئة"، مؤكدا أن "المشروع الثالث المتوقف الذي تمت المباشرة به تضمن تطوير شوارع حي الموظفين في مركز الناحية بعد توقف الاعمال فيها منذ العام 2014 لاسيما ان نسبة الانجاز فيها كانت قد بلغت 68 بالمئة حيث تم تخصيص مليارين و 900 مليون دينار لاكمالها." وأشار إلى "استئناف العمل بمشروع تطوير حي الغدير في الناحية نفسها بعد ان بلغت نسبة الانجاز به 64 بالمئة، اذ تم تخصيص ستة مليارات و 600 مليون دينار لانجاز الاعمال المتبقية التي شملت اعمال مشتركة لدوائر المجاري والكهرباء والماء والبلدية."

وأوضح إيسر، أن "العمل بدأ أيضا بالمشروع الخامس المتوقف وهو إنشاء مدرسة بسعة 18 صفا في مركز الناحية بكلفة مليار و 200 مليون دينار والتي كانت نسبة إنجازها قد بلغت 55 بالمئة"، مشيرا الى أن "المشروع السادس المتوقف هو إنشاء مدرسة أخرى بسعة 12 صفا في ريف الموقفية بكلفة مليار دينار، إذ كانت قد بلغت نسبة الإلتحاف فيها 85 بالمئة."

وأكد معاون محافظ واسط، "استئناف الاعمال في اكساء وتبليط شارع الكورنيش في الناحية بطول 600 متر، بكلفة 100 مليون دينار ضمن تخصيصات ايرادات المنافذ الحدودية"، مذكرا بان "المحافظة قررت الاشراف على احد المشاريع المنفذة من قبل بلدية الموقفية الذي تضمن انشاء ملعب رياضي لخماسي الكرة بنظام المساحة". انتهى/29ص



ونوه بان الحبوب المسوقة لمخازن المحافظة تخضع الى المعايير والضوابط المحددة من قبل وزارة التجارة من خلال اجراء الفحوصات

المختبرية والتحقق من نسبة الرطوبة والشوائب، نأفيا في الوقت ذاته الاخبار التي تناقلتها بعض وسائل الاعلام بشأن استيراد الحنطة من قبل تجار عراقيين عبر منفذ زرباطية الحدودي المشترك مع ايران وتسويقها الى مخازن وزارة التجارة، مؤكدا ان هذه الاتباء عارية عن الصحة تماما، لان الحنطة المسوقة الى مخازن التجارة هي محلية بامتياز. وذكر ان منفذ زرباطية الحدودي المشترك مع ايران يخضع الى سيطرة الحكومة واشراف من قبل ادارة المحافظة، مشيرا الى ان المنفذ لم يسمح بدخول الحنطة المستوردة، بسبب المساعي الهادفة لتحقيق الاكتفاء

الكوت/ حسن شهيد العزاوي

قاربت كميات الحنطة المسوقة من قبل فلاحي محافظة واسط نحو نصف مليون طن لغاية امس خلال الموسم الزراعي الحالي، بينما نفت استيراد المحصول عبر منفذها الشرقي لتسويقها من قبل التجار. يأتي ذلك في وقت ذكرت فيه وزارة التجارة ان اجمالي الكميات المسوقة من الحنطة وصل الى مليوني طن. وقال معاون محافظ واسط للشؤون الزراعية سلام البطيخ لـ "الصباح" ان مخازن المحافظة تسلمت لغاية امس اكثر من 465 ألف طن من محصول الحنطة، وما زالت عمليات التسويق مستمرة حتى الان. ووضح ان الكميات المسوقة من المحصول تأتي ضمن الاراضي المحصودة من اصل المساحة المزروعة بالحنطة البالغة (568) الف دونم، في حين بلغت المساحة المزروعة بمحصول الشعير اكثر من 80 الف دونم. و اضاف ان المحافظة وضعت دراسة تشير الى امكانية ان تتجاوز غلة الارض للموسم الزراعي الحالي 650 الف طن من المحصول نسبة لما شهده من وفرة في مياه السقي نتيجة لاعتماد مصادر المياه الرئيسية و غزارة الامطار. وأشار البطيخ الى ان المحافظة باشرت تسلم محصولي الحنطة والشعير ضمن ثمانية مراكز تسويقية هي سايلو الصويرة ومركز تسلم الشحيمة وسايلاو الكوت والمجمع المخزني والرصيف النهري ومعمل الذرة الصفراء ومركزان في قضاء النعمانية، داعيا وزارة التجارة لنقل المحصول من المخازن الذاتي من المحصول. هذا واعلن وزير التجارة محمد العاني وصول الكميات المسوقة من الحنطة حتى الان مليوني طن، مؤكدا وجود مؤشرات لنجاح الموسم التسويقي وإنسيابيته العالية نتيجة التنسيق العالي بين جميع الجهات الساندة. ذات الساعات الخزنفة الصغيرة الى السايلاوات ومخازن التسويق والصومعات لضمان انسيابية عملية التسويق

تحوطات أمنية في واسط والديوانية تحسبا لحرائق محتملة تطل الحقول الزراعية

بغداد/الزوراء:

أعلن مجلس محافظة واسط، أمس السبت، عن اتخاذ القوات الأمنية إجراءات وتحوطات أمنية لمنع وقوع أي حرائق محتملة تطل حقول ومزارع المحافظة، فيما أكد عدم تسجيل أية حرائق لغاية الآن. وقال عضو المجلس صاحب الجيببوي في تصريح صحفي: إن "حقول محافظة واسط من الحنطة والشعير لم تتعرض إلى حرائق كما حصل ويحصل في عدد من المحافظات"، مؤكداً "تحقيق المحافظة انتاجاً وفيراً من محصولي الحنطة والشعير". وأضاف الجيببوي: أن "القوات الأمنية اتخذت إجراءات وتحوطات أمنية من خلال المتابعة والمراقبة"، مشيراً إلى أن "الدفاع المدني مستمرة بإجرائاتها على مدار الساعة تحسباً لأي طارئ". إلى ذلك، طالب اتحاد الجمعيات الفلاحية في محافظة الديوانية، الأجهزة الأمنية بتوفير الحماية الأمنية لجميع البساتين والأراضي الزراعية تحسباً من حدوث حرائق. وقال رئيس اتحاد الجمعيات الفلاحية في الديوانية محمد كاشان في تصريح صحفي: إن هناك تخوفاً من حدوث أعمال حرق للمزارع والبساتين داخل المحافظة بعد تسجيل عدة حوادث حرق للمساحات وأراض زراعية في محافظات متفرقة من العراق ، فيما دعا مديرية الدفاع المدني بالديوانية للاستعداد لأي حدث طارئ قد يحصل. هذا وسجلت عدد من حوادث حرائق في أراضي زراعية مختلفة في البلاد لأسباب مجهولة.

بورصة العراق تتراجع عند الإغلاق
بـ0.35%

بغداد-موازیننیوز

اختتم المؤشر العام لبورصة العراق جلسة تداولات اليوم الإثنين ، على انخفاض بنسبة 0.35 % ، عند مستوى 498.19 نقطة ، فافداً نحو 1.76 نقطة. وتم التداول على أسهم 31 شركة ، ارتفعت منها أسهم 8 شركات ، وانخفضت أسهم 13 شركات ، بينما استقرت أسهم 10 شركة. وسجلت قيمة التداولات نحو 1,062,435,800 دينار ، بينما بلغت عدد الأسهم نحو 1,958,038,408 سهم ، بعدد صفقات بلغت نحو 496 صفقة. وبلغ عدد الأسهم المشتراة من المستثمرين غير العراقيين نحو 78.785 مليون سهم بقيمة بلغت نحو 103.182 مليون دينار من خلال تنفيذ 69 صفقة على أسهم 8 شركات. وبلغ عدد الاسهم المباعة من المستثمرين غير العراقيين 131.565 مليون سهم بقيمة بلغت 65.985 مليون دينار من خلال تنفيذ 24 صفقة ، على أسهم 3 شركات. انتهى 6/29



عبد المهدي يهنئ العراقيين
والأمة الإسلامية بحلول عيد
الفطر المبارك

بغداد - موازين نيوز هُنَا رئيس مجلس الوزراء عادل عبد المهدي، اليوم الاثنين، العراقيين والامة الاسلامية بحلول عيد الفطر المبارك.

وذكر في بيان تلقته / موازين نيوز / ، "واذ نودع ايام شهر رمضان وليلاه وساعاته المباركة ونستقبل عيد الفطر المبارك ، فاني اتقدم بأزكى التهاني والتبريكات الى شعبنا العراقي الكريم والامة الاسلامية كافة وأسأل الله العلي القدير ان يتقبل صيامكم وطاعاتكم واعمالكم ويجعله عيد رحمة وسلام ومحبة وأمن واستقرار لجميع العراقيين والمسلمين ، وللبرشيرةجمعاء".

انتهى

م ح ن

وزارة العلوم والتكنولوجيا تنجز مشروع نظام الإيداع الرقمي للوثائق



تمكن فريق عمل متخصص من دائرة تكنولوجيا المعلومات في وزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة من تصميم نظام الإيداع الرقمي (Repository) بديلاً عن مشروع استير. (ISTIR) ويعمل النظام على رفد المؤسسات بالإمكانات كافة اللازمة لتطبيق سياساتها في تخزين واسترجاع الملفات بحيث تكون جميع محتوياتها موثقة ومتوفرة على الدوام مع إمكانية استعماله كمستودع للمحتوى الرقمي للبحوث والدراسات والتقارير والوثائق. ويوفر النظام بيئة تحتية سهلة يمكن من خلالها تخزين وإدارة وإعادة استعمال الوثائق الرقمية بالاعتماد على المنصات البرمجية المفتوحة المصدر والافادة من ميزات البحث في معلوماتها الوصفية.

العلوم والتكنولوجيا تعد تصاميم متكاملة لحاصدة زهرة النيل

تمكن فريق متخصص في دائرة الشؤون الفنية في وزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة، اعداد تصاميم ميكانيكية متكاملة لحاصدة زهرة النيل. وقال رئيس فريق ان الحاصدة تعمل على التخلص من نبتة زهرة النيل لما تسببه من مشاكل في ابطاء جريان مياه الأمطار وسرعة امتصاصها له، فضلا عن امتصاص كميات كبيرة من الأوكسجين الذائب في الماء حيث. وأضاف انه تم تصميم الية لجمع وحصد النبات من الماء بطريقتين الأولى رفع وحصد النبات من الماء وإخراجه الى أكثاف الأنهر، والثانية تشمل حصد النبات ورفع من سطح الماء وتحويله الى مكبس لكبسه وتعبئته بأكياس خاصة لتقليل حجمه والإفادة منه في مرحلة لاحقة كسماد كيميائي للتربة. وبين ان مواصفات الحاصدة مع مراحل الكبس تحتوي على منظومات هيدروليكية وهيكل حديد مغلون وطوافة نهريّة، فضلا عن غرف سيطرة متكاملة لتحريك العبارة وإدارة عملية الحصد والية التجميع لغرض دفع النبات المائي باتجاه الحزام الناقل وسكين القطع الأمامية ومكبسين هيدروليكية.

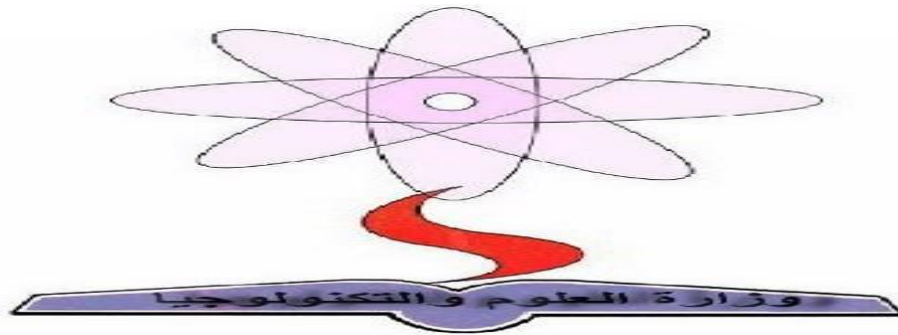
وزارة العلوم والتكنولوجيا تقيم دورة عن الموصافة القياسية الدولية الايزو

أقام قسم ادارة الجودة في وزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة دورة عن الموصافة القياسية الدولية الايزو 9001:2015 بمشاركة عدد من المختصين. وتضمنت الدورة محاضرة ألقاها الباحث عبد الحسن حميد شلاكة تناول خلالها الفوائد المتوقعة للمؤسسة من تطبيق نظام ادارة الجودة وطبيعة وثائق النظام والتعرف على بنود الموصافة القياسية الدولية المتكونة من عشرة بنود واستعمالها في منهجية العمليات والتي تتضمن عجلة ديمك (خطط، نفذ ، وافحص، واتخذ القرار) فضلاً عن التفكير المبني على المخاطر. وقدمت الدورة شرحاً مفصلاً عن البنود (4-10) وعلاقتها بعجلة ديمك من خلال تطبيقات الرسوم التوضيحية والأجهزة الالكترونية في هذا المجال.



فريق بحثي في وزارة العلوم والتكنولوجيا يحصلون على براءة اختراع عن تصميم منظومة لمساعدة الأشخاص المكفوفين

حصل فريق بحثي في دائرة بحوث المواد بوزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة على براءة اختراع عن تصميم منظومة هجينة لمساعدة الأشخاص المكفوفين. وقال رئيس الفريق المهندس علي قادر بكي ان المنظومة تتألف من جزئين الأول عبارة عن جهاز كهرومغناطيسي يوضع على الرأس كالفقعة يعمل بموجات الاشعة تحت الحمراء حيث يرسل الموجات بشكل متقطع ويقيس شدة المنعكس وعلى ضوء ذلك يعطي تنبيه للمستخدم ليتجنب العوائق والأشخاص ويحدد نوع العائق. وأضاف علي ان الجزء الثاني من المنظومة يوضع على منطقة الحزام ويعمل بالموجات الميكانيكية لتحذير المكفوف من تغيرات مستوى الأرض التي يسير عليها ويمثل هذا الجزء كمقدر مسافات يعمل على قياس المسافة بشكل تتابعي كل ثانية ويمكن تزويده بنظام تعقب (GPS) ونظام اتصال عبر شبكة الهاتف النقال (GSM) ، فضلا عن ان هذه المنظومة تسهم في مساعدة المكفوف وتسهل عملية تعقبه في حال فقده.



باحثة في وزارة العلوم والتكنولوجيا تشارك في المؤتمر الدولي السابع عن العواصف الغبارية

شاركت الباحثة في دائرة الفضاء والاتصالات في وزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة الدكتورة سعاد حسن هلوس في المؤتمر الدولي السابع الذي اقامته كلية العلوم / جامعة كربلاء. وتمثلت مشاركتها في المؤتمر القاء بحث علمي عن تأثيرات معامل الغطاء النباتي (NDVI) ومعامل الغطاء النباتي المحسن (EVI) على حدوث العواصف الغبارية في العراق بالاعتماد على بيانات المتحسس (MODIS) المحمول على الاقمار الصناعية (Terra و Aqua) وبيانات العواصف الغبارية لـ (11) محطة رصد انوائية تابعة الى هيئة الارصاد الجوية العراقية والرصد الزلزالي. وأظهرت نتائج البحث ان معامل الغطاء النباتي (NDVI) مناسب اكثر من المعامل (EVI) لدراسة العواصف الغبارية، وان اعلى قيمة لتكرارية العواصف الغبارية لمحطات الدراسة قد رصدتها محطة كربلاء من خلال ازدياد تكرارية العواصف الغبارية التي تزامنت مع تناقص الغطاء النباتي حيث تميزت السنوات 2008 و 2012 بازدياد هذه العواصف قابله انخفاض في قيم معاملات الغطاء النباتي الربيعي فيما يُعزى انخفاض نسبها في الاعوام 2006 و 2014 الى ازدياد قيم معاملات الغطاء النباتي.

فوز فريق فالنسيا في نهائي كأس ملك إسبانيا

بغداد/ شبكة أخبار العراق- فاز نادي فالنسيا على حامل اللقب نادي برشلونة في نهائي كأس ملك إسبانيا مساء أمس السبت، 2-1، بفضل هدفي كيفن غاميرو ورودريغو مورينو.وتقدم فريق الخفافيش بهدفين سجلهما كيفن جاميرو ورودريجو مورينو في الدقيقتين 21 و33.ثم رد برشلونة، بطل الدوري والأكثر تتويجا ببطولة الكأس برصيد 30 لقبا، بهدف وحيد سجله النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي في الدقيقة 73.لتنتهي المواجهة بفوز فالنسيا باللقب للمرة الثامنة في تاريخه



للمرة السادسة..الحذاء الذهبي لميسي

بغداد/شبكة أخبار العراق- حصد ليونيل ميسي، نجم نادي برشلونة، جائزة الحذاء الذهبي للمرة السادسة في تاريخه، بعدما انتهت الجولة الأخيرة من الدوري الفرنسي، امس الجمعة.وتلقى باريس سان جيرمان خسارة غير مؤثرة أمام مضيقة ريمس، بثلاثة أهداف مقابل هدف، في مباراة سجل فيها كيليان مبابي الهدف الوحيد للفريق الباريسي بالدقيقة 59.وبهذا الهدف، رفع كيليان مبابي رصيده إلى 33 هدفاً معتليا صدارة هدافي الدوري الفرنسي، لكن هذا الأمر لم يشفع له لتجاوز ليونيل ميسي في سباق الحذاء الذهبي.وسجل ليونيل ميسي 36 هدفاً في الدوري الإسباني هذا الموسم، في حين سجل بالموسم المنصرم 34 هدفاً، ليفوز البولجا بالجائزة المرموقة للمرة السادسة في مسيرته.ويعد ميسي أول لاعب يفوز بتلك الجائزة 6 مرات، حيث سبق وأن فاز بها في مواسم 2010/2009، و2011/2012، و2012/2013، و2016/2017، والموسم المنصرم 2017/2018.وأصبح برشلونة، يملك في رصيده 8 ألقاب من جائزة الحذاء الذهبي، 6 مرات لميسي، ولويس سواريز موسم 2015/2016، والظاهرة رونالدو في موسم 1996/1997.

فريق الجوية يفكر في الانسحاب من مباريات الكأس

بغداد/شبكة أخبار العراق- استغربت الهيئة الادارية لنادي القوة الجوية الرياضي، من أصرار الاتحاد العراقي على اقامة مباريات الكاس في موعدها المحدد، لافتة إلى جديتها بالانسحاب من مسابقة الكأس.وذكرت الهيئة الادارية لنادي القوة الجوية في بيان، “بأنها سوف تجري اجتماع طارنا مساء اليوم الثلاثاء، لتحديد موقف الفريق من المشاركة في بطولة الكأس من عدمها”.وأضاف البيان: “تفكر الادارة جدياً بالانسحاب من المسابقة، وذلك بسبب الغيابات المؤثرة والمهمة في صفوف الفريق، بتواجد أربعة لاعبين من صفوف المنتخب، والتحاق لاعبي منتخب سوريا زاهر ميداني ومؤيد العجان مع منتخب بلادهم”.وأوضحت إدارة القوة الجوية “في أيام الفيفا دي، لا تقام المباريات الرسمية في جميع بلدان العالم، هذا الشيء في العراق فقط، نلعب مباريات الكأس في يوم مباريات المنتخب العراقي، وهذا الشيء غير صحيح”.وطالبت من الاتحاد العراقي بـ”التعامل مع الفريق بالإنصاف، خصوصاً ان قرارات الاتحاد الاخيرة بحق الفريق كانت غير منصفة وحتى مع دعوة اللاعبين للمنتخب، فأنا تلقينا وعودا من جانب الاتحاد بتأجيل المباراة مقابل السماح للاعبي المنتخب بالتواجد في مباراة تونس الودية.”

كاتنيتش يستدعي لاعب القوة الجوية محمد قاسم لقائمة المنتخب

بغداد/شبكة أخبار العراق- استدعى مدرب منتخبنا الوطني كاتنيتش لاعب القوة الجوية محمد قاسم لقائمة المنتخب.وقال مصدر في الاتحاد العراقي لكرة القدم ، ان”كاتنيتش استدعى لاعب القوة الجوية محمد قاسم لودية تونس الشهر المقبل”.واضاف، ان”استدعاء قاسم جاء بعد الاداء الجيد الذي قدمه مع الجوية خلال الموسم الجاري.”



رونالدو يعبر بالبرتغال إلى نهائي أمم أوروبا

متابعة - موازين نيوزقاد كريستيانو رونالدو البرتغال إلى نهائي النسخة الأولى من دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم، بتسجيله ثلاثية الفوز على سويسرا 3-1 على "إستاديو دراغاو" في بورتو. وبعد أن افتتح التسجيل لبلاده من ركلة متابعة - موازين نيوزقاد كريستيانو رونالدو البرتغال إلى نهائي النسخة الأولى من دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم، بتسجيله ثلاثية الفوز على سويسرا 3-1 على "إستاديو دراغاو" في بورتو. وبعد أن افتتح التسجيل لبلاده من ركلة حرة في الدقيقة 25 من ثالث مباراة له بعد العودة إلى المنتخب الذي قرر الابتعاد عنه بعد الخروج من الدور الثاني لمونديال روسيا 2018، بدأ الفريقان في طريقهما إلى التمديد بعدما أدرك ريكاردو رودريغيز التعادل من ركلة جزاء (57). إلا أن رونالدو ضرب في الوقت القاتل بتسجيله هدفين في الدقيقتين 88 و90، ليقود بلاده إلى النهائي المقرر الأحد على الملعب ذاته ضد الفائز من مباراة الخميس بين إنجلترا وهولندا. انتهى م ح ن

خلاف بين زيدان وإدارة ريال حول لاعب الوس

بغداد/شبكة أخبار العراق- ظهرت بوادر خلاف بين زين الدين زيدان المدير الفني لريال مدريد، وإدارة النادي الملكي، حول لاعب الوسط المنتظر انضمامه لريال مدريد في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.ووفقاً لصحيفة “موندو ديبورتيفو” الإسبانية، فإن الإدارة المديرية تفضل التعاقد مع الدنماركي كريستيان إريكسن لاعب توتنهام، فيما يفضل زيدان التعاقد مع مواطنه بول بوجبا لاعب مانشستر يونايتد.وشارك إريكسن رفقة توتنهام في نهائي دوري أبطال أوروبا أمام ليفربول، لكنه لم ينجح في صنع الفارق لفريقه، واختفي في معظم أوقات المباراة.ورغم استحواذ توتنهام على الكرة، والذي وصل في بعض الأوقات إلى 64%، ومع خوض إريكسن المباراة بالكامل، إلا أنه لم ينجح سوى في خلق 36 تمريرة، منها واحدة فقط خطيرة، بالإضافة إلى ذلك، فقد إريكسن الكرة 13 مرة، واستعادها 3 مرات فقط.هذه الأرقام ربما تعزز من رأي زيدان، وتجبر إدارة ريال مدريد على التنازل عن التمسك باريكسن، والتحول لضم بول بوجبا، الذي يرى فيه زيدان لاعب الوسط الشامل الذي يلانم احتياجاته.





فوائد الصيام من وجهة نظر علمية

إعداد د. رابي الوائلي.

من فوائد الصيام التي ظهرت حديثاً فمنها ما يتعلق بالحالة النفسية للصائم وانعكاسها على صحته من خلال تحسين الحالة النفسية وإزالة القلق والإكتئاب ، بالإضافة إلى أن الصوم له تأثير غير مباشر على تحسين وظائف الجسم المختلفة كونه يساهم في علاج الكثير من أمراض الجسم، كأمراض جهاز الهضم، مثل التهاب المعدة الحاد، وأمراض الكبد، وسوء الهضم، وكذلك في علاج البدانة وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وذلك من خلال إحداث عمليات شديدة التنظيم من دورها مساعدة الجسم ، ومنها:

-خفض الالتهاباثنان الصوم يؤدي إلى تقليل إفراز مادة IL-6 و CRP ومادة الهوموسستين Homocystin وتلعب هذه المواد دورا كبيرا في إحداث الالتهاب بقدرتها على التعامل مع بروتينات الجسم المختلفة خاصة في وجود مخزون من الدهون مؤدية إلى تفسير البروتينات وإحداث عطب للأعضاء المختلفة والتهابات كما يحدث في الاوعية الدموية. ولأن هذه المواد تلعب دورا كبيرا في زيادة الالتهابات فإن تأثير الصوم على هذه المواد يفسر تقليل الالتهاب وخاصة أمراض الأوعية الدموية والقلب أثناء الصوم.صوم رمضان يسفر عن تخفيضات كبيرة في مستوى انترلوكين 6 (ايل - 6) استمر لمدة 20 يوما على الأقل إلى ما بعد فترة الصيام. وهناك الآن كمية كبيرة من البيانات التي تبين أن ارتفاع مستويات هذا البروتين عامل خطر قوي لمرض القلب والأوعية الدموية. و(ايل-6) هو عبارة عن مادة التهابية proinflammatory تفرزها الأنسجة الضامة وغيرها من الخلايا الالتهابية التي تصل إلى الدورة الدموية والكبد في نهاية المطاف. وأظهر عدد من الدراسات أن نحو 30 في المئة من (ايل - 6) يأتي من الأنسجة الدهنية ، خاصة في البطن أو الأنسجة الدهنية الحشوية (أو أكثر بشكل صحيح، من الضامة وخلايا أخرى من جهاز المناعة الفطرية التي تهاجم هذه الخلايا الدهنية). وارتفاع مستويات هذا البروتين تحفز التهاب الكبد.. ماذا يعني هذا؟وباختصار فإن ذلك يعني أن انخفاض كبير في الالتهاب وذلك لأن (ايل - 6) يرتفع خلال الالتهاب وتستخدم كعلامة للالتهاب-. الصوم له أيضا تأثير على مستوى مادة الهوموسستين

HomocystinHomocystinفقد أوضحت الأبحاث العلمية زيادة في مادتي Folate و B12 والتي لهما تأثير معاكس تماما على الالتهاب وتحسين وظائف الجهاز المناعي. فقد وجود مستويات منخفضة من مادتي Folate و B12 يتحول الحمض الأميني ميثونين إلى سستين Cystin بعد تكوين مادة الهوموسستين Homocystin أما في حالة وجود مستويات عالية من مادتي Folate/B12 كما يحدث في الصيام فإن تكوين السستين لا يصاحب بتكوين الهوموسستين Homocystin. ومن ثم فإن تأثير الصوم ليس بتأثير عرضي ، بل هو تأثير متخصص جدا بإرادة الله سبحانه وتعالى بفضل هذا الشهر الكريم .فإذا كنت تريد جهازاً مناعياً قوياً والتخلص من الالتهابات فما عليك إلا الصوم بروحانية وطمانينة نفسية . التحلل الذاتي للشحوم(Autolysis) فائتاء الصيام يقوم الجسم بطريقة تلقائية في تكسير الدهون المتركمة في الكبد وتحولها إلى أحماض دهنية يتم تحريرها في الدم لتصل مرة أخرى للكبد حيث يتم إستخدامها في تكوين طاقة للجسم وذلك بتحويلها إلى جلوكوز وكما تؤدي هذه العملية إلى تفرغ الكبد من السموم وغسله من منتجات هذه الشحوم التي وجودها يؤدي إلى تقليل وظائف الكبد. واستمرار عملية تفرغ الكبد هذه وغسله طوال شهر كامل وبطريقة منتظمة (12 ساعة غسيل - 12 ساعة راحة) يؤدي إلى تحسن شديد في وظائف الكبد والذي بدوره يؤدي إلى تحسين وظائف الجسم الأخرى وخاصة الجهاز المناعي والذي يسعد كثيرا بإخفءاء الشحوم ؛ وذلك لأن قدرته على قتل الميكروبات والأورام تزداد بزيادة مستويات البروتين وليس الشحوم وهذا ما يحدث أثناء عملية الغسيل الكبدية هذه. ونود أن ننوه أن عملية تكسير الدهون هذه تتم أيضا في الخلايا الورمية في حالة وجودها في الجسم ؛ ولأن الخلايا الورمية تنمو أسرع كثيرا من الخلايا العادية أكثر من عشرة أضعاف ؛ فإن الورم ينكمش أثناء الصيام وذلك لعدم توافر كميات من المكونات الغذائية له .إطالة الشباب وتأخر الشيخوخةإن الصيام يفيد في الشعور بتجديد وتمديد متوسط العمر المتوقع. فالتنظيف المستمر للخلايا باستخدام الصيام يؤدي إلى إطالة عمر هذه الخلايا وبالتالي تأخر الشيخوخة لدى من ينظم في الصيام. حيث إن حاجة الجسم من البروتين تخف خلال الصيام إلى الخمس وهذا ما يعطي قدراً من الراحة للخلايا، حتى إن الصيام هو وسيلة لتجديد خلايا الجسم بشكل آمن وصحيح بالإضافة إلى أن هرمون النمو البشري يتم تحريره بشكل متكرر أكثر أثناء الصيام، وهو هرمون لمكافحة الشيخوخة وينتج أيضا بصورة أكثر كفاءة. وقد أظهرت بعض الدراسات أن ممارسة الصيام على الحيوانات يصاحف من فترة بقائها أو حياتها و"إن الوسيلة الوحيدة التي يعول عليها لتمديد عمر حيوان ثديي هو نقص التغذية دون سوء التغذية" فهناك دراسة أجريت على ديدان الأرض التي برهنت على تمديد فترة حياتها بسبب الصيام .إسراع عملية الشفاء :إن الصوم وسيلة فعالة للشفاء من الأمراض خصوصاً المصحوبة بقرى أو إسهال أو ارتفاع في درجة الحرارة، مثل الانفلونزا والتهاب المعدة ،التهاب اللوزتين ونزلات البرد حيث يتيح الصوم لخلايا الجسم وأنسجته راحة فسيولوجية خصوصاً المعدة والأمعاء ، فتتخلص من سمومها، ويقوي جهاز المناعة للتغلب على أسباب المرض حيث يوفر الجسم الطاقة الكبيرة التي تستخدم في عمليات مضغ وهضم الأطعمة والأشربة التي نتناولها، وهذه الكمية من الطاقة تزداد مع زيادة الكميات المستهلكة من الطعام والشراب، في حالة الصيام سيتم توفير هذه الطاقة، سيتم استخدام هذه الطاقة في عمليات إزالة السموم من الجسم وتطهيره من الفضلات السامة. أن الصيام يساعد على الوقاية من الأورام من خلال مساعدة الجسم على إزالة الخلايا التالفة والضعيفة في الجسم التي لا تتوفر لها المواد الغذائية المساعدة على النمو وبالتالي تكون أكثر عرضة للتحلل الذاتي. وعلاوة على ذلك فإنه يساعد في عملية بناء الخلايا والأعضاء المريضة، وتجديد خلاياها حيث إن إنتاج البروتين وتصنيعه لاستبدال الخلايا التالفة يحدث بصورة أكثر كفاءة.تحسين وظائف الخلايا المناعيةالخلايا المناعية حساسة جدا لأي تغيرات نفسية أو غذائية فهناك علم يسمى Phsychoimmunology وكذلك NeuroImmunologyفالخلايا المناعية يوجد على سطحها مستقبلات للجزيئات التي يفرزها الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء وقد ثبت علمياً على مستوى الإنسان وحيوانات التجارب بأن أي اضطراب نفسي شامل للقلق يؤدي إلى زيادة كبيرة في إفراز هذه الجزيئات والذي بدوره يؤدي إلى تأثير سلبي على وظائف الخلايا المناعية. ولأن الصائم يكون في حالة صفاء نفسي أثناء شهر رمضان فإن مستوى هذه الجزيئات يكون في أحسن حالة مقارنة ببقاىي شهور السنة التي يكون الفرد تحت تأثير ضغوطات الحياة من كل شكل ولون.والخلايا المناعية تتأثر بصورة سلبية شديدة بالأحماض الدهنية المشبعة والغير مشبعة والمختزنة في أماكن كثيرة في الجسم أهمها الكبد والبطن والمعدة والأمعاء. ويؤدي الصوم إلى تحلل هذه الدهون بعملية تسمى Autolysis وذلك كمصدر للطاقة.وبحكمة الله في خلقه ، فإن الطاقة الناتجة من تكسير الدهون قوية جداً حيث لا يحتاج الجسم إلى تكسير البروتينات كمصدر ثالث للطاقة وبهذا يظل مستوى البروتينات ثابت في الجسم نظراً لأهميتها القسوى لوظائف الجسم عموماً والخلايا المناعية خاصة والتي تسعد كثيرا بقدوم شهر رمضان والذي يخلصها من أي تراكم الدهن طول العام فتتحسن وظائفها حوالي عشرة أضعاف ما قبل شهر رمضان. وقد أثبتت الأبحاث العلمية زيادة كبيرة في عدد وظائف الخلايا البلعية التي تلتهم الميكروبات وقتلها وقد يفسر ذلك بتقليل أعراض مرض تصلب الشرايين عند الصائمين وذلك لأن الخلايا البلعية لها قدرة غير عادية على ابتلاع الدهون المترسبة في الأوعية الدموية التي تسبب تصلب الشرايين. والمشوق جدا أن الصوم يؤدي إلى زيادة أعداد ووظائف الخلايا التائية المناعية بصورة ملحوظة والتي تلعب دورا كبيرا في تحسين الوظائف المتخصصة للجهاز المناعي ضد الأورام والميكروبات المختلفة. ...القرء الاعزاء، للصوم فوائد كثيرة لصحة الإنسان وسلامه بدنه وقد قال تعالى: وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (184) سورة البقرة. فرغم التقدم العلمي الهائل فما زال العلم الحديث يحاول كشف اسرار الصيام والحكمة من تشريعه والله سبحانه تعالى لا يكتب شيئا على عباده إلا إذا كان فيه مصلحة ومنفعة لهم.

الكوليسترول وكيفية التعامل معه.

إتصل بي أكثر من صديق ليسألوا عن صحة ما يتداول في الاعلام المصري ووسائل الاتصال بأن الكوليسترول برئ من الاصابة بجلطات القلب والشرايين ولا داعي للعلاج منه وأن منظمة الزراعة الأمريكية رفعتة من قائمة المحضورات وإستدل البعض ببعض كلماتي ومحاضراتي بأن القشطة والسمن البلدي غير ضار. وقالوا أهلاً بكل ما يرفع الكوليسترول فلا خطورة منه!! والحقيقة أنه إختلط الأمر على الكثيرين وحتى على الأطباء منهم. وللتوضيح الشديد والبسيط أولاً إرتباط الكوليسترول بجلطات القلب والشرايين هو إرتباط وثيق لايساوره الشك وبمعنى أن إرتفاع الكوليسترول وتركه بدون علاج سيؤدي حتماً الى إندداد شرايين القلب والدماغ والأطراف خاصة إذا كان الشخص مدخناً أو مصاباً بالبدانة أو إرتفاع ضغط الدم أو مرض السكر. وخفض الكوليسترول الضار LDL بالتأكيد يؤدي الى خفض فرص الإصابة بجلطات القلب والدماغ وخاصة عند مرضى السكر. فما هو إذن مصدر الالتباس؟ مصدر الالتباس كان عن مصدر إرتفاع الكوليسترول وليس عن خطر الكوليسترول. فكوليسترول الدم الضار LDL يأتي من زيادة إنتاجه من الكبد وليس له حل طبي سوى العلاج بمخفضات الكوليسترول المعروفة بالاستاتين statin أو بعض الادوية الحديثة بالحقن. أما الكوليسترول في الطعام كالموجود في البيض والكبد والكلوي والمخ والجيري وغيره من القشريات البحرية فمساهمته قليلة في كوليسترول الدم لصعوبة إمتصاصه من الأمعاء فتأثيره لا يزيد عن ١٠-١٥% من كوليسترول الدم وهو ما وجدت هيئة الزراعة الأمريكية في ٢٠١٥ أنه لا داعي لتحديد كميته في الأكل لأقل من ٣٠٠ غم يومياً كما كان معهوداً ومنصوحاً به من قبل وهو ما طالبت به لسنوات أنا وكثير من زملائي من الخبراء في التغذية الطبية وهو ما تم رفعه فعلاً من التوصيات فيمكن للشخص البالغ أن يتناول بيضة أو إثنين مسلوقتان يومياً بلا خوف. وللتأكيد مرة ثانية هذا ليس معناه أن الكوليسترول غير ضار ولكن زيادته من هذا المصدر (البيض) ضئيلة. والسمن الآخر كان في خطورة الدهون المشبعة وعلاقتها بجلطات القلب والدماغ لأنها ترفع الكوليسترول الضار في الدم. وللتوضيح: الدهون المشبعة لا تحتوي على الكوليسترول ولكن تناولها بكثرة يرفع من مستوى الكوليسترول الضار في الدم بنسبة كبيرة. وتأتي الدهون المشبعة من مصدرين رئيسيين أولهما اللحوم والثاني منتجات الألبان كاملة الدسم. فالدهون المشبعة من اللحوم تزيد بلا شك من فرص الإصابة بجلطات القلب والشرايين كما أن اللحوم نفسها وخاصة المخلفة منها كاللانشون والهوت دوجز وغيرها تزيد من فرص الإصابة بالسكر من النوع الثاني. لذا للوقاية من أمراض شرايين القلب والمخ يجب نزع دهن اللحوم الحمراء والامتناع تماماً عن أكل اللحوم المخلفة processed meat ولتقليل فرص الإصابة بالسكر ينصح بالافلال من أكل اللحوم الحمراء ككل الى مرة أو إثنان في الاسبوع كما كنا نأكل زمان والامتناع عن اللحوم المخلفة كلياً. أما المصدر الآخر للدهون المشبعة وهو منتجات الألبان كالزبادي والجبن والقشدة والسمن البلدي فهي ذات فائدة على عكس الدارج ولا تزيد من أمراض شرايين القلب والدماغ كما كان معتقداً من قبل ولقد إنتهينا لتونا من بحث سيعرض في المؤتمر القادم للجمعية الامريكية للسكر يوضح أنه لا فرق بين منتجات الألبان عالية أو منخفضة الدسم على مسببات أمراض القلب والشرايين إلا أن متناولي منتجات الألبان عالية الدسم قد زاد وزنهم لكثافة السعرات الحرارية في دهن منتجات الألبان. ومعنى ذلك أنه يمكنك تناول منتجات الألبان عالية الدسم بدون خوف ولكن إحذر الكمية حتى لا يزيد وزنك وبالتالي تزيد فرصة إصابتك بمرض السكر وأمراض القلب والمرتبطة أيضاً بزيادة الوزن. يبقى نوعان من الدهون أولهما قاتل جداً والآخر مفيد جداً! أما القاتل جداً فهو الزيوت المهدرجة كالسمن الصناعي والموجود في جميع المعجنات كالتورت والكحك ومعظم الحلويات والبسكويت والبطاطس المحمرة والمقليات ويكفي تناول جرام واحد منه يومياً ليزيد فرصة حدوث جلطات القلب بنسبة ٩٣%ALM كما أثبتت كلية هارفارد للصحة العامة. وللأسف مصر وباكستان أعلى دولتان في العالم في إستهلاك هذا السمن المصنع من الزيوت المهدرجة والتي منعتة تماماً العديد من الدول المتقدمة لخطورته الشديدة. وبحزنني جداً مشاهدة إعلانات السمن التي تملأ المحطات المصرية بلا وعى أو رقابة من وزارة الصحة فهو السم الغذائي القاتل في علب من الصفيح! أما الدهن المفيد فهو القادم من زيت الزيتون والكانولا والأفوكادو وهى الزيوت الوحيدة التي تخفض الكوليسترول الضار وترفع الكوليسترول الحميد في الدم. ومن أفضل الدهون أيضاً دهن السمك والموجود بكثرة في السمك البوري المصري والقراميط وغيرهم من الاسماك الدهنية فهو يخفض مستوى الترايجليسرأيد triglycerides في الدم كما أن به مادة ال EPA المضادة للالتهاب في الجسم والموجودة في دهن الأوميگا ٣ omega-3 والمتوفرة في دهون الاسماك. والابحاث الحديثة أثبتت أن تناول ال EPA من دهون السمك يقلل الإصابة بجلطات القلب بنسبة ٢٥%ALM. فرحم الله أبائنا حين كانوا يصرون على تناولنا لمعلقة زيت السمك المر كل يوم قبل الذهاب للمدرسة.إذن ما هى النصيحة العامة وخلاصة القول:أكثر من أكل الأسماك الدهنية أو تناول زيت السمك وأكثر من زيت الزيتون والكانولا ولا مانع من أكل البيض المسلوق واحدة أو إثنان يومياً كما أنه لا مانع من شرب اللبن كامل الدسم وتناول منتجات الألبان كالجبن والقشدة والسمنة البلدي ولكن باعتدال شديد لزيادة سعراتها الحرارية مما قد يزيد الوزن وأفضل منتجات الألبان الزبادي والجبن المخمر كالجبن الأزرق والرومي وحتى المش لاأحتوانهم على بكتريا اللاكتوباسيلس lactobacillus المفيدة للجهاز الهضمي وللصحة عموماً .وإمتنع تماماً عن دهون اللحم وتوقف عن أكل الدهون المخلفة كاللانشون والهوت دوجز وغيرهم ولا تدخل بيتك بتاتاً السمن الصناعي وكل ما دخل فيه السمن الصناعي وتوقف عن المحمرات في الزيوت والسمن الصناعي كالبطاطس الشيبس. لكم أطيب الأمنيات ، وكل رمضان وأنتم بخير.

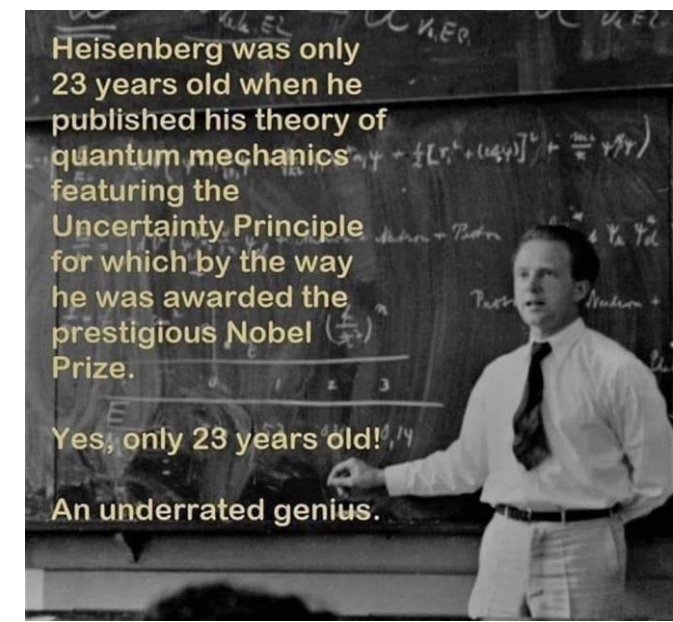
الدكتور أسامة حمدي.

الاتفاق بين الكوت الجامعة وكلية أمير كبير الإيرانية مدعاة جهود حثيثة ومثابرة .

بقلم ا.د.فاخر مطر

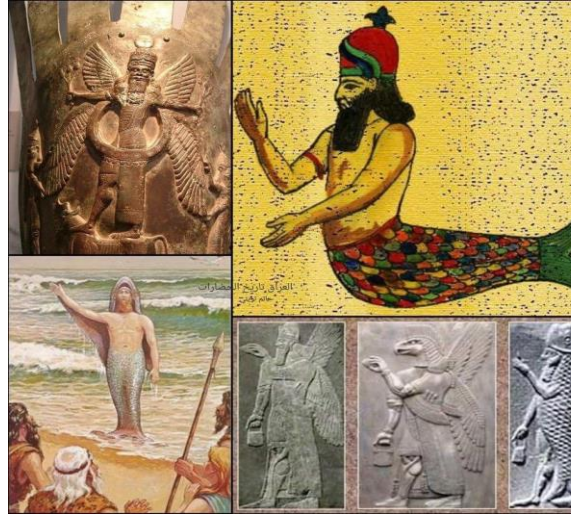
بعد هذا الاتفاق بين كليتنا كلية الكوت الجامعة وكلية أمير كبير للتكنولوجيا/جمهورية ايران الإسلامية من الاتفاقيات المهمة في تطوير كثير من القضايا الجامعية العلمية في باب تطوير المناهج الدراسية ، وفي توسيع البحوث العلمية وتبادل الخبرات العلمية على مختلف الصعد ، ففي مجالات الزيارات تكون هناك زيارات متبادلة بين تدريسيي الطرفين كلية الكوت الجامعة وجامعة أمير كبير وكذلك تبادل الخبرات بالقاء المحاضرات العلمية الرصينة ، فضلا عن تدريس فصل دراسي هنا وهناك لأساتذة كليتنا والجامعة ، وأيضا التعاون في أعمال المؤسسة البحثية وتبادل الكتب والمطبوعات بين الجانبين، ثم هناك مسالة مفيدة كثيرا لخريجي كلية الكوت الجامعة في هذه الاتفاقية ، وهي قبول طلبة الكلية من الخريجين في الدراسات العليا ، ويعد هذا البند من الأمور المهمة التي تسعى إدارة الكلية لتحقيقها وإلحاق أكبر عدد من الخريجين في مختلف الأقسام في الدراسات العليا.

إن مثل هذا المنجز الكبير لولا الجهود الحثيثة للسيد الدكتور طالب الموسوي رئيس مجلس الإدارة لما تحقق هذه المنجزات الكبيرة التي قلما تحصل في الكليات الأهلية.نتمنى للقائمين على كلية الكوت الجامعة الفتية الازدهار والتقدم العلمي ؛ ليرتفع مكانها تقدما في مصاف الكليات المتطورة ؛ وبذلك ترتفع المستويات العلمية في العراق على مستوى التعليم العالي.



هايزنبرغ كان عمره 23 عامًا فقط عندما وضع نظريته في ميكانيكا الكم التي نُشرت عام 1925 ،والتي أسفرت بشكل خاص عن اكتشاف الأشكال المتمايزة من الهيدروجين ، ونتيجة لهذه النظرية وتطبيقاتها حصل هايزنبرغ على جائزة نوبل للفيزياء لعام 1932.

استندت نظريته الجديدة فقط على ما يمكن ملاحظته ، أي على الإشعاع المنبعث من الذرة. لا يمكننا ، حسب قوله ، أن نحدد دائمًا الإلكترون لموقع معين في الفضاء في وقت معين ، ولا أن نتبعه في مداره ، بحيث لا يمكننا افتراض أن المدارات التي افترضها نيلز بور موجودة بالفعل. يجب تمثيل الكميات الميكانيكية ، مثل الموضع ، والسرعة ، وما إلى ذلك ، ليس بالأعداد العادية ، ولكن عن طريق هياكل رياضية مجردة تسمى "المصفوفات" وصاغ نظريته الجديدة من خلال معادلات المصفوفة.



، ودعوا له الإله أنو بالرحمة بسبب ندمه ، وافق الإله أنو بالعفو عنه وأعطاه طعام الخلود كمكافأة لحزنه وندمه ، لكنه تذكر كلام الإله انكي ، ولم يأكل ، فخسر فرصة الخلود ، ولم يعيش طويلاً مثل باقي الآلهة وهو يواجه مصير الفناء والموت بعد أن عاد إلى الأرض. من كتاب مقدمة في أدب العراق القديمه باقر من ص ١٦٦ إلى ص ١٦٩ و كتاب سومر اسطورة وملحمة

فاضل عبد الواحد.

الحمية الغذائية

د.زيد السعدون

تعد الحمية الغذائية الصحية من الأنظمة المستخدمة للحفاظ على الوزن الصحي والمثالي، وللحفاظ على صحة الجسم، وتعتمد الحمية الغذائية على تحديد كمية الطعام التي يتم تناولها في مختلف الحالات، سواء في حالة المرض أو الصحة، وفي هذا المقال سنعرفكم على كيفية اتباع حمية صحية. كيف أتبع حمية صحية ، وذلك من خلال عدم النظر للحمية الغذائية على أنها تطبيق استثنائي مرتبط بفترة محددة، حيث يفضل اعتباره بداية جديدة لتغيير نمط الحياة إلى الأفضل وذلك بممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي. تناول الأطعمة الصحية، والاعتدال في تناول الأطعمة الأخرى، وينصح بتحديد بعض الأطعمة الصحية، والالتزام بها. المواظبة على قياس الوزن في فترة الالتزام بالحمية، لزيادة الدافعية للتخلص من الوزن الزائد. تجنب التفكير بأن الحمية الغذائية ستساعد على الحصول على جسم رشيق في أسبوع مثلاً، لأن الجسم عبارة عن أجهزة متعددة، وتعمل بنظام دقيق، ولذلك ينصح البدء ببطء، لكن بثبات، لتجنب إلحاق أي ضرر بأجهزة الجسم. تخفيض نسبة السعرات الحرارية في الطعام المتناول، وتجنب حرمان النفس من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، حيث يمكن تجنب الإفراط في تناولها فقط. تدوين الخطوات التي تقوم بها أثناء تطبيقك للحمية الغذائية، من خلال كتابة ما تم تناوله، وشربه، وأنواع التمارين التي تم ممارستها. الصبر والإصرار على الوصول للنتيجة المطلوبة. أسباب فشل الحمية الغذائية:

اتباع أنظمة رجيـم خاطئة وغير مضمونة على الإنترنت، مثل رجيـم التمر، ورجيـم الماء، وغيره، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية للجسم، وخسارة الدهون بسرعة، إلا أنها تعود فور التوقف عنها. اتباع رجيـم قاسي، يؤدي لبطء عملية التمثيل الغذائي في الجسم؛ مما يؤدي نقص العديد من العناصر الهامة للجسم. زيادة نشاط الغدة الدرقية، ونقص فيتامين D ، لأنه يؤخر عملية فقدان الوزن، ويزيد من الشعور بالاضطراب، وقلة النوم، والقلق. عدم المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية ؛ مما يؤدي لترهل الجسم. نصائح للتغلب على شعور الجوع مع الحمية الغذائية:

عدم اتباع أنظمة الرجيم القاسية. تناول كمية قليلة من الدهون المشبعة وغير المشبعة، كالمكسرات، لأنها تؤخر عملية الهضم، مما يزيد من الشعور بالشبع. تناول السوائل كالشاي الأخضر والعصائر، لزيادة الشعور بالشبع. تناول البروتينات في كافة أيام الرجيم، لأنها تزيد من الشعور بالشبع، كما تعزز كثافة عضلات الجسم. تناول الخضروات الغنية بالكربوهيدرات، والألياف، مما يسهل عملية الهضم. الأكل ببطء، ومضغ الطعام مرات عديدة؛ لأن المخ يرسل إشارات الشبع بعد 20 مضغة. تناول الفواكه. تناول التوابل، خاصة التوابل الحارة؛ لأنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية، وتزيد من الشعور بالشبع. تناول الوجبات في مواعيدها. الابتعاد عن مسببات الضغوطات النفسية، لأنها تزيد من تناول الطعام.

الانتماء والمواطنة

حسن الجعيفري

من المسلمات أن الانتماء يدور وجودًا وعمدًا مع إعمال مبدأ المواطنة الذي ضمنته كافة المواثيق الدولية المعنية بحقوق الإنسان العالمية والإقليمية على السواء، والذي يعني ببساطة شديدة الحق في الحصول على الحقوق دون تمييز، وهذا أمر تفرضه طبيعة الأشياء ومنطق الأمور، إذ إن الانتماء علاقة تبادلية أخذ وعطاء فالإنسان ينتمي للمكان بقدر ضمان – هذا المكان - لحقوقه وصونه لحرياته، فإذا لم يتحقق هذا الأمر في المكان الذي يقطنه فما الدافع الذي يدفعه للانتماء إليه ؟ حقيقة الأمر إن مشاعر الانتماء سوف تتحول إلى مشاعر بغض وكراهية و من ثم فإنه لا مجال للحديث عن تحقق الانتماء للأوطان بمعزل عن تحقق مبدأ المواطنة بمفهومه السابق الذي يتطلب بدوره مبدئيًا تحقيق الديمقراطية كآلية لنظام الحكم، - بشكل موضوعي - باعتبار أنها آلية تضمن الحق في الحصول على الحقوق للجميع على قدم المساواة متى توافر فيهم المركز القانوني المطلوب للحق، وهذه الأخيرة لن تتحقق إلا عندما يصبح الشعب لاعب رئيسي في المعادلة السياسية ، بمعنى أن يكون مصدر السلطات بشكل حقيقي، إذ يصبح صوت المواطن هو الأساس في تولي السلطة – بشكل موضوعي – بمعنى نتيجة انتخابات حرة نزيهة تجرى في جو فسيح من الحرية يتاح فيه للجميع إمكانية الترشح والانتخاب والتسويق لبرامجهم، بالطبع في معية أحزاب سياسية حقيقية مُتاح لها القدرة على الحركة وتأدية دورها السياسي. وقد يقول قائل أنه وفقًا لهذا المنظور فإن الأشخاص المتصفين بالسلطة - في النظم الاستبدادية - مُعق لديهم الانتماء باعتبار أنهم يحصلون على ما هو من حقوقهم بل وما هو ليس من حقوقهم أيضًا متجاوزين الآخرين، والحقيقة أن هؤلاء الأشخاص بالفعل لديهم انتماء ولكن ليس للمكان أو ما يسمى بالوطن تجاوزًا، وإنما لشخص السلطة الذين دعموهم لأجل الحصول على هذه الحقوق، حتى ولو كانوا أكفاء ، وهذه الحقوق من حقهم بالفعل، لسبب بسيط أنهم لم يحصلوا على هذه الحقوق نتيجة كفاءتهم في منافسة موضوعية مع الآخرين وإنما لدعمهم من جانب بعض شخوص السلطة.الخلاصة لن يتحقق الانتماء إلا بتحقيق مبدأ المواطنة بكافة صوره وعلى الأخص العدالة Justice ، ولن يتحقق هذا الأخير إلا بالديمقراطية، ومن ثم يغدو الحديث عن تعميق الانتماء بمعزل عن هذا المسار حديث بلا معنى.

موظفون في “سناپ شات” تجسسوا على صفحات مستخدميـ

كشف تحقيق أجرته مجلة “مودرِبورد Motherboard” التابعة لـ”فايس Vice” أن عدداً من الموظفين، من أقسام عدة في شركة “سناپ” المالكة لمنصة “سناپ شات”، كانوا قادرين على الاطلاع على مواقع المستخدمين ومنشوراتهم المحفوظة وأرقام هواتفهم وعناوين بريدهم الإلكتروني، عبر أداة اسمها “سناپ ليون.SnapLion” ولم يتضح عدد المرات التي أسيء فيها استخدام الأداة المذكورة، لكن موظفاً سابقاً في “سناپ شات” قال لـ”مودرِبورد” إن إساءة استخدام الوصول إلى البيانات حدثت “مرات عدة” في الشركة.وتواصلت المجلة مع أربعة موظفين سابقين وموظف حالي في الشركة، وقد أكدوا إساءة استخدام الأداة “قبل سنوات عدة”. لكن من غير المعروف ما إذا كانت لا تزال تحدث اليوم.وكشفت رسائل البريد الإلكتروني التي حصلت عليها المجلة من موظف يستخدم الأداة للبحث عن عنوان بريد إلكتروني لمستخدم في سياق غير متعلق بإنفاذ القانون.

...في ظمأ المناديل...

نورة حلاب

كان يهيمن بروحه المجنحة في أرجاء المكان ، وكأنه بُعثَ كطائر ألفينيق.
عيناه عدستان مركّزتان ، تقتنصان أدقّ تفاصيل الأشياء في غرفة العمليات حيث
كان بين يديه صدر مهيا وقلب يوشك أن يصبح رهينة أنامله.
عيناه العسلتان المتأملتان به ، تحتضنانه بهيبة الأمومة و تدفّق الحنان .
--توكل على الله.

تمتعت شفتاها تحت كمّامة معقّمة ، تخفي نصف وجهها محاولة إخفاء إبتسامتها
عن إختراق جوانب قلبه وهو يردد وراءها:

بسم الله.

مسك المشروط ، شقّ الصدر ، وبدأ جبينه يتفصّد عرقا . حدّق بها وأحنى راسه
للطف عنايتها ، وهي تسمح حبات عرقه بمندبل دسّته في جيب قميصها الأخضر
؛ لتحفظ به ذكرى وهي تهمس له :

--أيها البطل ، من مثلك ؟ !

كانت تتأمله بخشوع مشحون بالشغف.

شرع يفتح الصدر ؛ ليشرّف على قلب متعب النبض ، يسبح في بركة أرجوانية
تجوس فيها أنامله بقوة هدوءه العجيب ؛ لتقطع وتبدّل وتصل الشرايين ، وبين
اللحظة والأخرى كان يلتفت صوبها على عادته ؛ ليرتوي من عرق جبينه المندبل
، فتدسّه في جيبها وهي تباركه..

أيها المتألق ..من يوازيك ؟؟ !!

ويخفق قلبها في أعماقها ويهتز كهزة عصفور بلله القطر

ربيع قرن مضى ، وهي وراء الكواليس ، حبيسة هذا العشق الأيكم الغريب ...
تضمّخ روحها من عطر جبينه النابت كالأقحوان الأصفر على حوافي المناديل
حتى تجاوزت الستين ، فتقاعدت بانسة منهكة ، من فرح تجاهل أن يضيئه يوماً
في حناياها كما تضاء الشعلة في عثم القناديل !!!..

لم يمض شهر واحد على تقاعدها حتى اعتزل ، مكتفيا باستشارات ، ومواعيد
بعد أن كادت يده تودي بحياة مريض ، فلم تعد هناك من كانت تستودع المناديل
شرف تعرّق جبهته ... وهي تردد على مسامعه ...

أيها البطل ... من يشبهك ؟!

أيها المبهر ...من يضاهايك ؟!



شعر د. رحيم الغرباوي(موارد)
للنهار حكايات

وموارد

طلاسمها الأمنيات

أيها النازح خلف حدود المرايا

هي البلبا

يزداد بالمرق منها

إلى عزيز طال انتظاره

كما تطول في بوادرها النانبات

إنّ على شواطئها

أو الإبحار فيها

على عدد سني القهر

وجديده

منات من تباريح الشجو

تغمرها الحسرات

أيها الماكث المخبأ خلف أعمارنا

لاتجد سوى الشوق على مسافة مأمونة

قد لاتقطع عقباها سوى

ظلال المسافات

النهر لاجري

والصراط لاجير

وأغاني الرعاة

ما استهوت سوى ليالي الرعاة

أنت فينا مثمنا نحن نستلذ بربيع دنيانا

وليس للربيع سوى

حصاد الذكريات

نم أيها المتدثر بأشواقنا

وهل لأشواقنا

نوال

أو لنا منها

تنحنى الموجعات ؟

قدرّ سال في أحيانا

فما يذيع تبارجه

إلا شجانا

وقميص الأديار

عدل

ودونه قد تموت الموبقات

فقليل القدر غوي

وكبير النفس

مهما بلغت الغواشي دونه -

لاتنكره المكرمات



(عطر جدي)

شعر : فاطمة النعيمي

اعشق ذاك العطر النابض

بعيون الشوق

ذاك العطر غاب سنينا

نأء بعيدا

غابت ضحكات كانت في الروح حنينا

غالية كلمات الأمل المعقود في شفتيه

عنوان هناءذكرى صارت في قلب

الدهر

من داخل عمري

أشواقا

ونوادر صلوات

كم اشتقت لأحاديث

تمالكها الليل بالماء المبلول

بضياء عيون

تمرح في قلب البسمات

والقمر بجللها

بالعشق الدافئ

بحكايا أمي

ووصايا أبي

ونوادر جدي حين تغازل عينيه

أندى الصلوات

قلبي قد امتلأ حنينا

لليالينا لظلال الطرقات

ياخذني

اليها وأنا في صغري

اتعثر

وبغنائني أتندر

جدي يا عطر زماني

يا قمر الكون الساطع

اشتقت لحكاياك

لظرافتها

اشتقت لشعرك ذاك الأشيب

كما الفضة

كما ضوء الشمس

تعلوها النسمات

أخذتك خبول البين من انظاري

لكن تبقى في قلبي ذكرى

لن يحورها مهما تناءت أزماني

فكل الأيام تذكرني فيك

تجعلني أحن إلى لياليك

فأنا أتأمل خيالاتك

أضم حكاياها إلى دمعي

وأقبل يديك

بأبهى الغايات

جدي ذكرى لايمكن أن يحورها

النسيان

جدي الحب

ومدانن أضواني

وبحاري

وقناديل الأكوان

بمازجها الشوق

في وحي الألحان

عباءة رابعة

.وليد جاسم الزبيدي/ العراق

(..الى الدكتوراة -خالدة الذكر- عاتكة الخزرجي)

عباءة توطرُ روحاً،

تُعمّدها: "قلّ أعودُ

خيوطها: تغزلُ حياة،

سوادها: بياضُ تصوّف،

صومعة رابعة،

محرابُ الحلاج،

عطرها: نسيجُ بغدادَ الذي يحضن الخليج،

تصافحُ صبايئةَ الشام،

فتعاكسُ رملَ الحجاز،

لتحضنها مآذنُ المحروسة،

صوفيّةُ الظنون، والشك، والعشق،

"تضيءُ لياليّ" باريز

تقفزُ نافورةً في حدائق السوربون،

يلقنُ "بلاشير" أطفالها،

يحملُ "ماسينيون" أقنعتها وإشاراتها

تشاكسُ غُذريةً إبنَ الأحنف

حنينُها: أنا الله، أنا بغداد، أنا العراق

شطحاتها توميءُ نحو أزقةِ الأعظمية

فيرجغُ الصدي: نينوى

عباءة

تنشرُ أطرافُها ،تنادي

أ سرب القطا هل من مُعير)

(.....لعلّي إلى من قد

:عباءتها تتقاسمُها

فوزٌ ..التي تغارُ على ابنِ الأحنف،"

رابعة" .. التي أيقنت سطوع نجمها"

غليّة المهدي" .. بين امتداد الترف الملوكي وعشق البياض،"

صوتك الهامسُ، موسيقى ترقصُ مع لآلئ القمر؛على شاطئء دجلة

خلعتِ عباواتِ تكشفُ غري الطبيعةِ

.فكان سفورُكِ حجاباً جميلاً

منار أحمد

(هاجس)

على صوت هاتفي أقبلت

خشية العيون ترقبني

أسرعت خطاي إلى الخفاء

دقات قلبي كأجراس الكناس

تهتزّ منها الأرجاء

استمع لشجوك

فأود لو ينطلق لساني

ليخبرك

عما يحمله قلبي من وفاء ؛

لسارعت خطاك إلي

تمتطي الريح ، وتبتغي لحظات

اللقاء

