

رقم الاعتماد 1860 لسنة 2013 بغداد

مدير التحرير م.م حسنين علي ذويب

المشرف العام أ.د علي عبد الحسين زوين

رئيس التحرير ورئيس مجلس الادارة
الدكتور طالب الموسوي

اخبار الكلية والوزارة

1

الكلمة الافتتاحية

أربعينية الحسين الانتصار والعمل.

لحسين عليه السلام مقامات محمودة ومكان متميز أقرت به جميع المذاهب الإسلامية كما أخذ عليه السلام مكانة عالمية في نفوس الزعماء المصلحين والمفكرين والفلاسفة ، وما ثورته في واقعة الطف والدروس المستنبطة منها إلا قيم ظلت خالدة على مدى الأزمان والحقب . وبهذا كانت لزيارة الحسين عليه السلام في أربعينته الوقوف بحزم وصرامة وعلى مدى سنيها في وجه مشروعات السلطات المتعاقبة على منهجية القهر السياسي ، إذ توفرت على خطاب تعبوي يجيد تفعيل مفرداته الثورية بين أبناء الأمة وتحسيسهم بقضايا الشأن العام ، ومشكلاتهم في الحياة . وما أشد احتياجاتنا في كل عصر إلى عناصر تقارب مكانم إحياء الإرادة في داخل النفوس ، وتعمل بفاعلية عالية على استنهاض الجمهور المؤمن كما هو ملاحظ في زيارة سيد الشهداء عليه السلام وبالتحديد زيارة الأربعين المباركة. ولعل نصوص الزيارات جميعها أكدت على الدعاء من الله سبحانه وتعالى في أن يكون القول مطابقا للعمل وأن يلحق الله سبحانه الزائر في زمرة المناصرين الحقيقيين لأهل البيت عليهم السلام ؛ وذلك من خلال الانتصار لهم بالمواقف العملية وليس الاقتصار على العواطف والكلام ، بيد أن حجم المطالبة في زيارات الحسين عليه السلام يتضخم بنحو أكبر وكان مسألة الزيارة الحسينية دعوة للعمل والتطبيق وامتحان حقيقة الذات . ويبدو أن التعمق في مضمونات زيارة الحسين عليه السلام يكشف عن أن نسيج الزيارة الداخلي يستبطن طاقة حركية مذهلة تدعو للعمل بأقصى مستويات الدعوة والتحرك تجاه حقيقة الأهداف والمطالب الشرعية التي تبناها الحسين من أجل تحقيق حلم الإنسان في أرضه لاسيما العيش بحرية واستقرار.

د. طالب الموسوي
رئيس التحرير
رئيس مجلس الإدارة.

التعليم تعقد اجتماعا عن تحديث الاستثمارات الخاصة بتقييم أداء التدريسيين

عقد جهاز الإشراف والتقويم العلمي في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي اجتماعا عن تحديث الاستثمارات العلمية الخاصة بتقييم أداء التدريسيين والباحثين في المراكز

والوحدات البحثية

وبحث الاجتماع الذي حضرته مجموعة من مدراء المراكز والوحدات البحثية في

الجامعات آليات تحديث الاستثمارات الخاصة بتقييم التدريسيين والباحثين للارتقاء بمستوى

الرصانة العلمية، فضلا عن آلية عمل نظام تقييم الأداء الالكتروني

وتطرق الاجتماع إلى آليات النشر في المجالات الوطنية المحكمة ضمن المواصفات العلمية

التي تعكس مكانية الباحث العراقي والتنافس الأكاديمي

طلبتنا الأعزاء

اود ان ابين لكم ان التقديم مستمر لكلية الكوت الجامعة
من خلال المركز الإرشادي في جامعة واسط - مركز الحاسبة الالكترونية غداً
من اجل الإسراع في التسجيل

كما نود ان نبين لكم انه يومياً ننشر لكم عن مكان وزمن التقديم من اجل ابداء التسهيلات والمعلومات من
المراكز الإرشادية التي تستقبل الطلاب كما نشير الى الطالب بإمكانه التقديم من اقرب مركز إرشادي عن
موقع سكنه
مع ملاحظة الآتي

الإسراع في التقديم لضمان مستقبلك في كلية الكوت الجامعة
وخير البر عاجله
فترة التقديم محدودة جدا
لا تتجاوز عشرة ايام
او أسبوعين ك حد اعلى
لضمان مستقبلك الإسراع في التسجيل

والله ولي التوفيق لكم جميعا



* المركز الإرشادي المعتمد لكلية الكوت الجامعة
هو (جامعة واسط)

اعلان وظائف شاغرة

تعلم كلية الكوت الجامعة في محافظة واسط -
العراق عن فتح باب التقديم للتعيين على ملاك
قسم الصيدلة و قسم طب الأسنان لحملة
الشهادات العليا (الدكتوراه _ الماجستير) للمدة
المحصورة من 8/6/2019 ولغاية 8/7/2019
على أن تتوفر الشروط الآتية :

1- ان يكون عراقياً من الأيوين.
2- أن يكون غير متعين أثناء التقديم
ويحق التقديم لمن لديه إجازة خمس سنوات من
دائرتة من دون مرتب .

3- غير مشمول بقانون المساءلة والعدالة.
4- ان يكون سالماً من الأمراض والعاهات
المستديمة.

5 - أن لا يكون معاقباً بأية عقوبة انضباطية مثل
العزل والأقصاء وليس لديه فساد إداري ومالي أو
جريمة مخلة بالشرف.

6- أن يكون التقديم للتعيين بأخر شهادة حاصل
عليها وآخر لقب علمي إن وجد .

7- عدم التقديم على وظيفتين أو وظيفة واحدة
في دائرتين في آن واحد.

8- أن يجتاز اختبار صلاحية التدريس وسلامة
اللغة ومهارات الحاسوب .9-تقديم كفالة شخصية
ضامنة بالاستمرار والالتزام بعمل التدريس في
الكلية ومن دون انقطاع .

10- أن يجتاز المقابلة بنجاح. 11- تنظيم تعهد
خطي بالوحدة القانونية بعمادة الكلية بصحة
المعلومات المقدمة.

12- يكون التقديم في بناية كلية الكوت الجامعة
العنوان واسط/ الكوت / طريق الحيأ الاتصال

على الأرقام الآتية 07712346303 -
07805425656 أو مراجعة مكتب عميد الكلية
بشكل مباشر في البناية الجديدة - طريق الحي -
محافظة واسط الكوت - العراق بريد الكتروني :

alkutcollege@gmail.com

dr.talibmosawi@gmail.com

المستمسكات المطلوبة: - شهادة الجنسية
العراقية.- هوية الأحوال المدنية او البطاقة
الموحدة.3- الأمر الجامعي لأخر شهادة أو قرار
معادلة الشهادة . 4- صور حديثة ملونه

المنتجات النفطية تجهز المولدات بحصصها المخصصة من زيت الغاز لشهر تشرين الثاني

بغداد-

موازن نيوز

باشرت شركة توزيع

المنتجات النفطية، الاحد، بتنفيذ خطتها الشهرية المتعلقة بتجهيز المولدات السكنية ومولدات دوائر الدولة والقطاع الخاص بمنتوج زيت الغاز لكافة المحافظات لشهر تشرين الثاني الحالي وقالت الشركة، في بيان تلقت /موازن نيوز/، نسخة منه، انها " جهزت المولدات

السكنية في محافظة بغداد بـ 25 لتر لكل kva وفي محافظات (النجف الأشرف - كربلاء المقدسة- البصرة

ميسان- ذي قار، المثنى - الديوانية - بابل - ديالى - واسط - كركوك) بـ (15) لتر لكل kva من زيت الغاز وبالسعر الرسمي وذلك

بتوجيه معالي وزير النفط ومتابعة وكيل الوزارة لشؤون التوزيع حرصاً من الشركة على توفير الطاقة الكهربائية للمواطنين. وضافت، انها

ستجهز الراغبين بكمية (5) لتر لكل kva من زيت الغاز بالسعر التجاري البالغ (700) دينار / لتر فيما جهزت مولدات

دوائر الدولة بـ (5) لتر أيضاً لكل kva بالسعر الرسمي." ووضحت الشركة

:" جهزنا أيضاً الأفضية والنواحي في محافظات المنطقة الغربية (نينوى ، صلاح الدين والأنبار) بـ (25) لتر لكل kva من مادة زيت الغاز

للمولدات السكنية في المناطق التي لاتجهز بالكهرباء الوطنية ، و(15) لتر لكل kva للمولدات السكنية في المناطق التي تجهز بمعدل

(10) ساعات / يوم فما دون كهرباء وطنية ، و(10) لتر لكل kva للمولدات السكنية في المناطق التي تجهز بمعدل (11 الى 20) ساعة

/يوم كهرباء وطنية و(5) لتر لكل kva للمولدات السكنية التي تجهز لأكثر من 20 ساعة/ يوم كهرباء وطنية وبالسعر الرسمي ، في حين

جهزت مولدات دوائر الدولة بـ (10) لتر منزيت الغاز لكل kva وحسب الضوابط أما فيما يتعلق بدوائر الدولة التي توجد فيها كهرباء

وطنية فتجهز بـ (5) لتر لكل kva واشارت الى ان عملية التجهيز تكون حسب الضوابط والتعليمات وبعد التأكد من عمل هذه المولدات

وتجهزها للمناطق المذكورة بالطاقة الكهربائية اللازمة فيما تم تجهيز مولدات القطاع الخاص والمختلط في هذه المحافظات بـ (5) لتر لكل

kva وبالسعر التجاري، أما المولدات السكنية الخاضعة الى نظام الخصخصة في بغداد بـ (5) لتر لكل kva من منتوج زيت الغاز للشهر

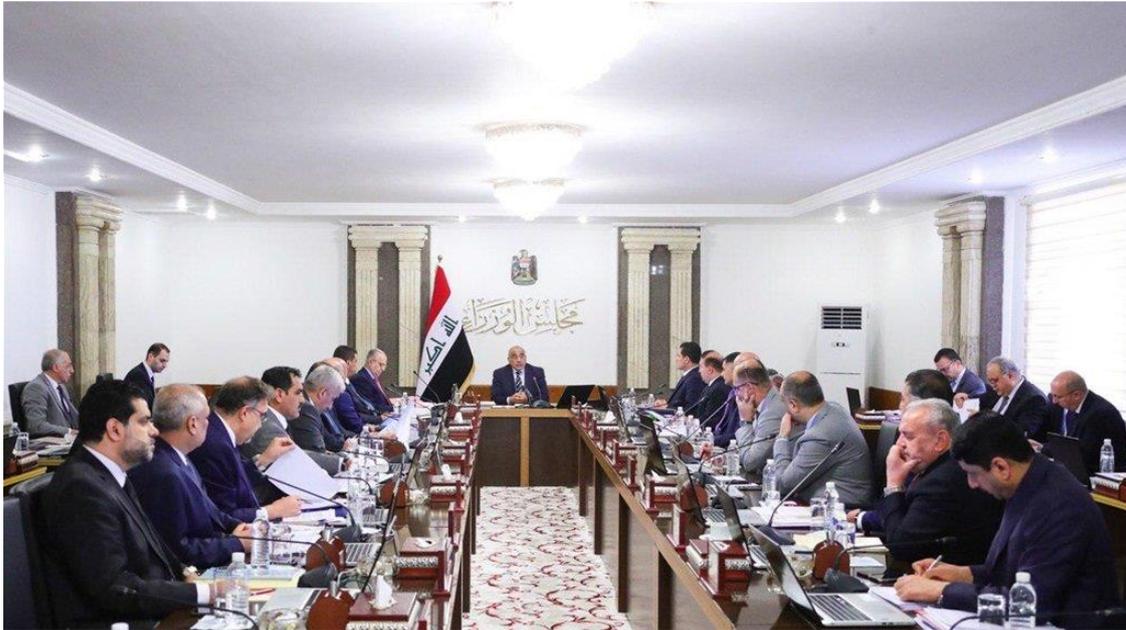
الجاري وبالسعر الرسمي المدعوم

لأغراض تجهيز الطاقة الكهربائية." انتهى 29/ص

اعتقال 3 من مروجي المخدرات في
محافظ واسطمجلس الوزراء يوافق على تعديل قرار له بشأن بناء وحدات سكنية واطئة
الكلفة

وافق مجلس الوزراء، الثلاثاء، على تعديل الفقرة (5) من قرار مجلس الوزراء (70 لسنة 2019) بشأن بناء وحدات سكنية واطئة الكلفة، كما ناقش مجلس الوزراء تشكيل مجلس الخدمة الاتحادي

وافق في جلسته مجلس الوزراء" وقال مكتب رئيس الوزراء في بيان تلقت السومرية نيوز نسخة منه، إن على تعديل الفقرة (5) عادل عبد المهدي مجلس الوزراء الاعتيادية التي عقدت اليوم الثلاثاء برئاسة رئيس لسنة 2019) بشأن بناء وحدات سكنية واطئة الكلفة، وتخويل وزارة الإعمار (70) مجلس الوزراء من قرار والاسكان صلاحية تعديل المبلغ الوارد في الفقرة الخامسة من القرار المذكور لتغطية المعالجات الفنية اللازمة



العلوم والتكنولوجيا تطلق نظام تمييز بصمة الوجه وتحديد الاشخاص عبر الصور الرقمية

تمكن فريق بحثي من دائرة تكنولوجيا المعلومات في وزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة من اطلاق نظام تمييز بصمة الوجه والتعرف على الاشخاص عبر الصور الرقمية المحملة على النظام .

وبينت دائرة تكنولوجيا المعلومات ان التطبيق الجديد يعمل على تحديد ملامح الوجه في الكاميرات ويقارنها بالصور المخزنة في قاعدة البيانات اعتماداً على شكل وحجم العينين وابعادهما مع الانف وعظام الخد ما يتيح تتبع مسار الشخص ضمن التاريخ المحدد ورسم مسار لتحركاته .

واضافت ان النظام يعمل ضمن بيئة الويب لسهولة استخدامه ووضوحه للمستخدم من دون الحاجة الى جهد او زمن اضافي للحصول على المعلومة فضلاً عن المرونة العالية المتمثلة بالواجهة الرسومية نظراً لسهولة استخدامها مع كثرة الامكانيات المتاحة للوصول الى الاشخاص المراد البحث عنهم بما يخدم عمل المؤسسات الحكومية وغير الحكومية .

العلوم والتكنولوجيا تنظم ندوة عن كشف الملوثات البيولوجية والكيميائية

نظمت دائرة البيئة والمياه في وزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة ندوة علمية عن فحص الاغذية للكشف عن الملوثات البيولوجية والكيميائية وتضمنت الندوة لقاء محاضرة للباحث .وتطبيقات السلامة الصحية فرقد عبد الله تناول خلالها طرق الكشف عن الملوثات البيولوجية والكيميائية في الاغذية المستوردة والمياه المعبأة ومسببات التلوث البيولوجي جراء إعادة تدوير العبوات البلاستيكية المستعملة في تعبئة وتناولت . المياه وتأثيراتها الكيميائية في صحة وسلامة المستهلك المحاضرة طيبة الملوثات الموجودة في العناصر الثقيلة كالرصاص والزنابق في الأسماك المعلبة وفي الفطر فضلاً عن الكشف عن مادة الدايبوكسين المسرطنة وتأثيراتها السلبية في صحة الإنسان



العلوم والتكنولوجيا تنظم ورشة عمل عن الارشاد المهني ودوره في مكافحة التطرف

نظمت مديريةية التدريب في وزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة ورشة عمل عن الارشاد والتوجيه المهني وأثره في مكافحة التطرف ومحاربة السلوك المنحرف، بمشاركة باحثين ومختصين. وتضمنت الورشة محاضرة ألقاها الدكتور فاضل عبد الزهرة مزعل تناول خلالها دور الارشاد المهني والقدرة على استعمال الأساليب الإرشادية في توعية المجتمع ومناهضة التطرف في السلوكيات وأهمية التخطيط المهني واتخاذ القرارات الصائبة وامتلاك القدرة على معرفة الذات وتنمية مهارات التفاعل الإنساني والتركيز على محاربة السلوكيات المنحرفة والغلو والتطرف في المجتمع. وتطرقت الورشة الى نظرية (سوير) الخاصة بالنمو المهني بوصفها احدى النظريات التي وظفت الارشاد النفسي في المجال المهني ودراسة الاختلافات الفردية بين الافراد فيما يخص جانبي القدرات والذكاء والوعي للقيام باختبارات تربوية ومهنية والتخطيط السليم من اجل الوصول الى القرارات الصحيحة.

محاضرة في العلوم والتكنولوجيا عن إعداد وكتابة البحوث العلمية والنشر في المجلات العالمية

نظمت دائرة معالجة وإتلاف المخلفات الكيماوية في وزارة العلوم والتكنولوجيا المدمجة، محاضرة عن كتابة البحوث العلمية لأغراض النشر في المجلات العالمية بمشاركة باحثين ومختصين. وتناولت المحاضرة للدكتور علي صبري بداي، أسس ومبادئ كتابة البحوث العلمية باللغة الانكليزية والضوابط الواجب إتباعها في كتابة كل قسم من أقسام البحث والطرق العلمية المعتمدة في صياغة المقدمة والاستنتاجات من اجل الوصول إلى تقييم ايجابي من قبل المقيمين في المجلات.وبينت المحاضرة الأسس العلمية الواجب مراعاتها في منهجية إعداد البحث العلمي وضرورة اعتماده على معطيات علمية سليمة مدعمة بنتائج كافية وواضحة وتجنب الإشكاليات المتعلقة بالاستلال العلمي وطرق اختيار المجلات المناسبة للبحوث المراد نشرها.



منتخبنا الوطني في المركز 74 في تصنيف الفيفا لشهر تشرين الاول

بغداد- واع
قفز منتخبنا الوطني لكرة القدم خمسة مراكز دفعة واحدة في التصنيف العالمي لشهر تشرين الاول الصادر اليوم الخميس من الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا".
حيث احتل منتخبنا المركز 74 عالمياً متقدماً خمسة مراكز مقارنة بالمركز الذي كان يحتله في تصنيف شهر ايلول الماضي وهو المركز 79 عالمياً .
وحقق منتخبنا هذا التقدم في التصنيف العالمي بعد أن حقق فوزين ثمينين في تصفيات آسيا المزدوجة المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم 2022 وكأس آسيا 2023 أمام كل من كونغونغ وكمبوديا .
فيما حل منتخب اسود الرافدين في المركز التاسع آسيويا، بعد منتخبات إيران واليابان وكوريا الجنوبية وأستراليا وقطر والإمارات والسعودية والصين.

الاتحاد الفرنسي يحافظ على "ديشامب" حتى مونديال قطر



تصفيات أوروبا: إنجلترا تسحق بلغاريا.. وفرنسا تتعادل مع تركيا

تعافت إنجلترا من أول هزيمة لها في تصفيات بطولة خلال عشر سنوات، وسحقت بلغاريا 6-صفر، في تصفيات بطولة أوروبا لكرة القدم 2020، الاثنين، في مباراة شهدت توقفا خلال الشوط الأول بسبب أحداث عنصرية وأوقف الحكم اللعب مؤقتاً في استاد فاسيل ليفسكي في الشوط الأول، عملاً بتوصيات الاتحاد الأوروبي للعبة للتصدي للعنصرية من الجماهير.
وسمعت صيحات عنصرية من المدرجات وأبلغ اللاعبون المدرب غاريث ساوثغيت كما تم إبلاغ الحكم وأعلن عن توقف المباراة، وفق ما ذكرت "رويترز".
أما في الملعب سجل لاعب الوسط روس باركلي هدفين بعد أن افتتح ماركوس راشفورد التسجيل في الدقيقة السابعة ثم هز رحيم سترلينغ الشباك قبل انتهاء الشوط الأول.
وأضاف سترلينغ هدفاً جديداً بعد الاستراحة كما أحرز القائد هاري كين هدفاً بلمسة رائعة قبل خمس دقائق على النهاية لتتجرع بلغاريا أثقل هزيمة في أرضها على الإطلاق.



سائق فيراري أول المنطلقين في جائزة اليابان الكبرى

وضع سيباستيان فيتل سيارة فريقه فيراري في مركز أول المنطلقين في جائزة اليابان الكبرى ببطولة العالم لسباقات فورمولا 1 للسيارات، الأحد، وانضم إليه زميله شارل لوكلير في الصف الأمامي على خط الانطلاق.
واحتلت سيارتا مرسيدس الصف الثاني، إذ تقدم فالتييري بوتاس على لويس هاميلتون متصدر الترتيب العام الذي حل رابعاً.
وتأجلت التجارب التأهيلية، السبت، بسبب الإعصار هاجيببس، وهو أقوى إعصار يضرب اليابان منذ عقود. ومن المقرر أن ينطلق السباق الساعة 2:10 مساءً بالتوقيت المحلي (05:10 بتوقيت غرينتش).
وأقيمت التجارب التأهيلية التي تحدد مكان كل سائق عند الانطلاق الساعة العاشرة من صباح الأحد بالتوقيت المحلي (01:00 بتوقيت غرينتش) فيما ألغيت التجارب الحرة الثالثة.



Kut University College
Alkutcollege.edu.iq



كلية الكوت الجامعة

نبذة عن الكلية

هي كلية و مؤسسة أكاديمية رصينة

أمانة علمية - التراء أكاديمي وتكامل - مستقبل مشرق - منها يتحقق الطموح الواعد في خدمة العراق واهله . هي واحدة من المؤسسات العلمية الرصينة وذات شهادات جودة عالية ، وهي عضو مجلس تنفيذي في رابطة الجامعات الاسلامية وحصلت على ثلاث تصنيفات عالمية معتمدة وثلاث شهادات جودة (ايزوا) دولية.

تأسست عام 2012 - 2013 في العراق / محافظة واسط / مركز قضاء الكوت

معترف بها من لدن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بموجب الكتاب ذي العدد هـ / 2092 بتاريخ 2013-4-23 م وتضم الأقسام العلمية الآتية:

اقسام الكلية

1- قسم طب الأسنان

2- قسم الصيدلة

3- قسم تقنيات المختبرات المرضية

4- قسم القانون

5- قسم هندسة الليزر والالكترونيات البصرية

6- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

7- قسم إدارة الأعمال

8- قسم اللغة العربية / تربية

9- قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

هواتف الكلية

07730399962

07712368632

07723467489

07801414525

07712346303

07730414525

السنوان:

العراق - محافظة واسط

1-البنية الأولى في قضاء الكوت المركز - طريق كوت - الحي / منطقة السفحة.

2-البنية الثانية في قضاء الصورة المركز (تقسيم العربي وعلوم القرآن والتربية الاسلامية)

3-الاقسام الداخلية للطالبات في قضاء الكوت المركز - منطقة الهورة - حي النمام على ابن طالب (عليه السلام)

مواقع الكلية على وسائل التواصل الاجتماعي

www.alkutcollege.edu.iq

http://t.me/alkutcollegeuniversity

https://www.instagram.com/kut_university_college

https://mobile.twitter.com/kut_university

http://t.me/alkutcollegeuniversity

youtube.com/c/كلية الكوت الجامعة

Facebook.com/kut.university.college

:Email

alkutcollege@gmail.com

dr.talibamosawi@gmail.com

في بناية أنشئت بأحدث المواصفات الأكاديمية العالمية ، ذات قاعات دراسية بتقنيات عالية ومختبرات متكاملة متعددة الوسائل ، وحداائق وملابح متعددة متنوعة و ذات فضاءات مفتوحة وقاعات رياضية مغلقة ، و نادي طلابي ، ومكتبة تضم آلاف الكتب الورقية بحدود 100 ألف كتاب ورقي ، فضلا عن المكتبة الالكترونية والافتراضية المشتركة عالميا من أجل الأساذة والطلبة ... أما كادرها التدريسي فقد تشكل من مختلف علماء البلدان العربية والدولية ، وللكلية مراكز لتعليم اللغتين الفارسية والإنكليزية ، فضلا عن تقنيات الحاسوب ، وتتوافر في الكلية أقسام داخلية للطالبات ذات مواصفات عالية 5 نجوم مجهزة بخدمات الإنترنت بواقع 24 ساعة في اليوم ونتائج متطلبات الطالبات فيها مرشدة ومشرقة تريوية....

اقسام كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي 2019 - 2020

- 1- قسم اللغة العربية
- 2- قسم علوم القرآن والتربية الاسلامية
- 3- قسم هندسة الليزر والالكترونيات البصرية
- 4- قسم القانون
- 5- قسم ادارة الاعمال
- 6- قسم تقنيات المختبرات الطبية
- 7- قسم الصيدلة
- 8- قسم طب الاسنان
- 9- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



وقبل زمني علمسا
KUT UNIVERSITY COLLEGE
تأسست سنة 2012
كلية الكوت الجامعة
وحدة الاعلام والنشر

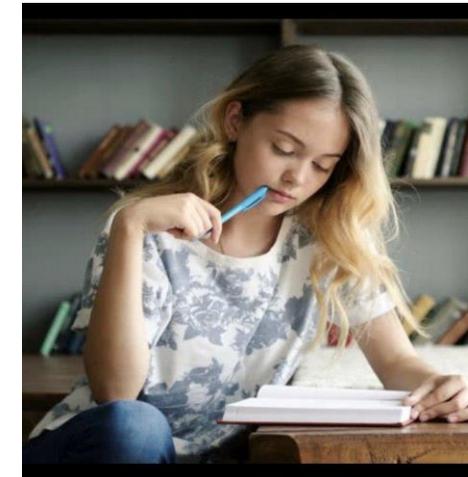


طبعا سنكون في محافظة واسط - الكوت من اجل الإجابة عن أسئلتكم واستفساراتكم

موقع كلية الكوت في الهورة
موقع كلية الكوت في طريق الكوت - الحي
موقع كلية الكوت في الصورة

www.alkutcollege.edu.iq
www.facebook.com/alkutcollege
www.instagram.com/kut_university_college
telegram.me/alkutcollegeuniversity
www.youtube.com/channel/UCacWJA-oVbbxcFWwPCqJWSg

كلية الكوت الجامعة في العراق واسط تتمنى لطلاب الصف السادس اخباراً سارة ودرجات عالية.




كوكب زحل "ملك الأقمار" باكتشاف فلكي جديد

رصد علماء الفلك 20 قمراً آخر، تدور حول كوكب زحل، ليصبح العدد الكلي لأقماره المعروفة 82، أي أكثر بثلاثة أقمار عن كوكب المشتري، وهذه الأقمار صغيرة يتراوح قطرها بين ثلاثة وستة كيلومترات. هذا الرصد تم عبر فريق بحثي بقيادة عالم الفلك سكوت شيبارد من معهد كارنيجي للعلوم في واشنطن، باستخدام مرصد سوبارو في هاواي. ويدور أحد هذه الأقمار على مسافة هائلة من زحل تصل إلى نحو 24 مليون كيلومتر، وهي مسافة أبعد بكثير مما عليه أي من أقماره الأخرى. وتدور 17 من الأقمار التي رُصدت حديثاً في الإتجاه المعاكس لدوران الكوكب، فيما تدور الثلاثة الأخرى في نفس إتجاه دورانه، كما يحدث عادة لأقمار باقي الكواكب.



5 طرق طبيعية لتوازن الهرمونات

قوم جهاز الغدد الصماء بتوزيع هرمونات الجسم، ويعمل على تعويض النقص وتحقيق التوازن. ويؤثر خلل هذا التوازن على وظائف حيوية في الجسم، مثل الخصوبة، وتساقط الشعر، والبدانة، والقلق المزمن. ويمكنك اتخاذ إجراءات طبيعية تساعد الجسم على استعادة درجة من التوازن، أهمها:

تجنّب الأكل غير الصحي، وخاصة الغني بالسكر والدهون، لمنع الجسم من الإفراط في إنتاج بعض الهرمونات والإخلال بالتوازن.
*ممارسة النشاط الرياضي والتمارين البدنية، لينتج الجسم مزيداً من الهرمونات المضادة للالتهابات.
*تخفيف التوتر والإجهاد، بالخروج إلى المتنزهات، والضحك، وترتيب جدول مواعيد واقعي.
*النوم 7 ساعات في اليوم من أكثر العادات الحياتية التي تساعد على توازن الهرمونات.
*تنوع مصادر الغذاء، وتناول البقول والحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والألبان باعتدال، ليحصل الجسم على تنوع يساعد على التوازن.

مايكروسوفت تطلق لوحات مفاتيح جديدة

أعلنت شركة مايكروسوفت عن إطلاق لوحة المفاتيح Classic Ergonomic Keyboard الجديدة التي تخاطب المسبب المسمى كثرة استخدام الكمبيوتر في المكتب. وأوضحت الشركة الأمريكية أن لوحة المفاتيح Classic Ergonomic Keyboard الجديدة، بالتقسيم الواضح لنطاق المفاتيح المخصصة لليد اليمنى واليد اليسرى، وزر المسافة، الذي يمتد الجانبين، إضافة إلى وجود ارتفاع في الوسط ومسند كبير لراحة اليد ومن ضمن الوظائف الجديدة بلوحة المفاتيح Classic Ergonomic زر الرموز التعبيرية noji وكذلك زر Office ، ويتم توصيل لوحة المفاتيح بالكمبيوتر عن طريق كابل USB ، ومن المقرر إطلاق لوحة المفاتيح الجديدة في الأسواق بأسعار 50 دولاراً، وإضافة إلى ذلك، تهدف الشركة الأمريكية من خلال لوحة مفاتيح البلوتوث Bluetooth Keyboard الجديدة إلى تلبية متطلبات المبتدئين، حيث تقدم لهم لوحة مفاتيح بالوظائف الأساسية فقط وبثمن منخفض. وتزخر لوحة البلوتوث الجديدة من مايكروسوفت بزر الرموز التعبيرية Office و زر Office ، كما تدعم وظيفة الاقتران السريع في بيئة عمل نظام ويندوز 10، حيث يتعرف النظام على لوحة المفاتيح تلقائياً ويوفر إمكانية إنشاء الاتصال، وأعلنت شركة مايكروسوفت أن لوحة المفاتيح الجديدة تتألف من 60 دولاراً.

هل الامتناع عن أكل السكر مفيد حقاً؟

يوفر الإنترنت نصائح صحية كثيرة، وبعضها متضارب أو مبالغ فيه، وخاصة ما يتعلق بالتغذية، فهناك النظام النباتي، والنظام قليل الدهون، أو الخالي من القمح والغلوتين، أو النظام الغذائي الخالي من السكر. ولكل نظام فوائد وأثار جانبية، فهل يوفر استبعاد السكر من الطعام فائدة كبيرة حقاً؟ بحسب خبراء التغذية يعتبر استبعاد السكر تماماً طريقة سريعة لخفض الوزن وضبط نسبة الجلوكوز بالدم. وعادة ما يعتمد هذا النظام الغذائي على تناول حصة جيدة من الكربوهيدرات كبديل للسكريات، ويتم التوصية بهذا النظام لمدة 7 أيام حتى يتحقق التوازن بين السكر والأنسولين في الدم ماذا يحدث؟ عند استبعاد السكر وتزويد الجسم بالكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة أو البطاطس أو البقول أو الشوفان يخسر الجسم بعض الوزن الزائد سريعاً. ويقل الإحساس بالتعب نتيجة عبء الوزن الزائد، ويقوم الجسم بحرق دهون مخزنة حول الفخذ أو الصدر. لكن الاستمرار لفترة طويلة من دون مراعاة احتياجات الجسم من بعض المعادن كالسيوم، قد يسبب شداً عضلياً، وقد يحدث جفاف للجسم بعد مرور أسبوع من اتباع هذا النظام من دون زيادة شرب الماء. وقد يحدث بعد ذلك، أن تزداد شهية تناول الكربوهيدرات، فيستعيد الجسم بعض الوزن الذي خسره، وتكون هذه الزيادة غير صحية. لذلك، إذا اخترت اتباع نظام غذائي خالٍ من السكر عليك زيادة حصة الكربوهيدرات الجيدة، والخضروات والشوفان، وتناول الخضروات الغنية بالبوتاسيوم، وشرب الماء لترطيب الجسم جيداً.



*عشق ميرم

"إن أحبك مليون شخص ، فاتا منهم ، وإذا أحبك شخص واحد فهو انا ، وإن لم يحبك احد ، فاعلم أنني مُت" لا اعلم لماذا خطرت في بالي تلك المقولة وأنا اقرأ ذلك المقال المبدع حقا في الدراسة النقدية لكتابك بغتة صرت في مهبّ حضورك وصار قلبي عارياً يتدرج مثل كوز صنوبر بري ، من اعلى القمة ، على المنحدر ، حتى السفح ليتناثر بوحاً في ما ظننته مطوياً في راحة النسيان..

كنت طيبة طواري المستشفى في ذلك المساء البعيد ، حين اقتحمت عربة الإسعاف مرأبها ، تحملك جريحا اثر حادث سير مروع ، فيهب طاقم الاطباء لإسعافك كنت مقاوما استثنائيا لبرائن الموت مزروعا في غرفة العمليات بيننا ، وأنا اراقب معدل نبضك ، فيهوي قلبي عند انخفاضه ، ويتماسك حين انتعاشه ، حتى كانت معجزة إلهية اعادتك الى الحياة فتحت عينيك وسط عرين الألم ، وتبسمت لي شبه ابتسامة ، اطبقت من حينها على مجامع قلبي ولم تزل..

في اليوم التالي إختصرت مواعيد مرضاي ، لأهرع اليك اطمئن عليك وارجع في ملفك كل تفصيلا تتعلق بك انت بالذات ..

في الأيام التي تلت والأسابيع ، اثبتت لي ان الإرادة الجبارة تقهر ما لا يقهر ، فتجتزح المعجزات...

واصبحت زياراتي اليومية لك ، قيمة مضافة ليومي من الفرح والحياة ... نتشارك فنجان القهوة واطراف احاديثك وحكاياك الاسطورية الإثارة والخيال .

حتى حان اليوم الموعود لتغادر سريرك ، وعلى كرسيك الرمادي المتحرك كنت تستعد لتصول وتجول ، حين أمسكت باطرافه ودفعتك امامي فرجوتني بلهجة حاسمة الا افعل ، قانلا لي :

ارجوك يا ابنتي ، يكفيني اهتمامك وحرصك وعيادتك اليومية ، دعيني ادفع نفسي ولا تحرجيني واجبتك برجاء لم تتوقعه

...

--ارجوك يا سيدي لي طلب عندك فلا تخيب امنيتي.

وقصصت عليك حين كان والدي مقعدا على كرسي رمادي متحرك ، وكنت فقط في الثالثة من عمري ، لشدة حبي له وتعلقني ، اتمنى لو اعينه و اخفف عنه تعبته ، فاقف وراءه على رؤوس اصابعي لعلي اصل لمستوى الكرسي وادفعه امامي دون جدوى

كنت صغيرة جدا ، مقابل العملاق في كل شيء كما كنت اراه حينها ويدعي ابي عملاق في حبه وحنانه ، ونبله وقصصه الشيقة التي كان يحكيها لي قرب سريري ، وتلك القبلية الشهية الدافئة التي كان يحملني تاثيرها لوردية الاحلام ، توفي ابي ، غادر الحياة دون ان احقق امنيتي المتواضعة في دفعه على كرسيه المتحرك.

اذكر حينها ، كيف كنت اقص حكايتي فتشربني بكؤوس عينيك ، وبوح صمتك الصاحب الجميل ، فاستبشر خيراً وانت تربت على راحة يدي ؛ لننطلق سوياً بعدها كل يوم في نزهتنا المسائية المعتادة ، انا اعود المرضى ، وانت تطلب لهم الشفاء العاجل ، وتطبب على جراهم ، كانوا توانمك في الوجع وطول العلاج ونوبات الألم.

كنا نلقت الانتظار فتدور علينا همسات مريض استثنائي تدفع كرسيه الطبية بدل الممرضة ، همسات سرعان ما ضمرت وتلاشت حين عرفك طاقم المستشفى عن قرب ، فاوسعوا لك في قلوبهم الامكنة واوسعت لهم بدورك في روحك وغرفتك. شهور طويلة مضت اثناء علاجك ، صارت خلالها غرفتك محجة لكل من يريد تذوق طعم الحياة بنكهتك المختلفة

في عيد الحب ، تعود بي صورة المشهد كانت الشموع في غرفتك احتفالية فرحوكنت من منبر سريرك ، تدير حلقة المساء عن عيد العشاق ، فتخبرنا عن اول قصة حب كابدت جنونها ، وبدورهم زملائي كانوا يسردون ، تفاصيل خيبتهم افراحهم ، اوجاع قلوبهم وطعم اول قبلية نارية نقشتها الشفاه وشماً على افدتهم ، وحين دارت الدورة علي حأقت نظرة خاطفة من عينيك لبحيرة عيني الخافتة بتأملك وكانت كافية لتقدير دفة الحديث وتحول الانتظار عن ذكريات الحب لاسرار العشق الصوفي ، وقصص الانبياء وخبياات البشر ، وعقوق القلوب.

كنت أمة في رجل مع كل ما تحوي الأمم من تاريخها القديم والمعاصر ، ولم اكن في حضورك سوى مجرد طفلة تلهو على الشاطي ، فتحصي امواج البحر وتعد الاصداف ، و اثار قدميها الصغيرتين على الرمال.

كنت صاحب الإبتسامة التي تشق طريقها الى النور ، رغم عبوس الألم وتجهم طقس المزاج السيء والليالي السرمدية من القلق ونوبات الوجع.. كنت كونا مضغوطاً في عالم رجل ، كنت الأسلوب المختلف ، معلمي الروحاني وملهمي، طيلة شهور ، أعدت خلالها ترتيب غرفتي السرية وترميم تصدعات روجي الذابلة من منهل وجودك

كنت لي الأب حين اضع راسي على كتفك ، والصديق حين تهزني نصائحك ، والحبيب حين يغمرني بلمسة يد من بحر حنانك .وكما لكل شيء بدايته المكتوبة ، كان لقصتنا نهاية لا تقل غرابة وألما عن اولى سطورها حين غادرت المستشفى اثناء غيابي في سفر طارئ ، عدت بعدها منه وأنا احمل لك هديتين.

قلبي البكر الذي ذبحه اليتيم بعيدا عنك ، وقارورة عطر تشبه إبتسامتك الوارفة حين تتفيء النفوس ظلال انوارها .

في جراب الوقت

شعر منى عثمان

لي قبل أن يقتلني الجواب

أن أرتب تساؤلي

عن رهينة في جراب الوقت تقبع ،

تخبئ اللهفة وتجرع

كأس صمت سممه التشتت

وتدور عيناها بجدران قلب تشقق

وتناثر فتات صبرا

وعلى جفنيها غفى الشوق منهاكا

والروح تستجدي الفرار

وبين دقائق الساعات

تشب مجامر الانتظار

أنى تقاوم الغرق في مدى

تلفحه ألف نار ...

كُف عشقك سيدي

صرت ألفا من الأوجاع تتبدى ،

والحزن ليس بيدي ،

والجرح يتولى المسار

في خندق الليل يا كم انشطر

حلم حاصره المحال

حتى تلاشى وسكن !

ماعاد يهفو إلى سماء وقر

هو في نار المسافة تصطليه

مفتتا بلوك المرار

وفي اندياح الظل

والوقت استدار

يزرد حنظل النيه المعشش

في دروب مزقها الانتظار

ويلملم الأفق أشلاء خوف

في جوف السؤال كالظلال

صرنا ألفا من الخطى ولا مدار !

وفي أتون الشوق يقذفنا المحال

نتقاسم النبضة عبر المسافة نرتجف

وفي جب الحنين ندس ليلا

يتصاعد الوجد منه كالبخار

كُف عشقك سيدي

فإن أفواه المتاهة لا تكف عن السؤال

تمضغ القلب وتشتطرننا شظايا

وفي جنبتي يتلوى الجواب

تنثرنا رياح البعد حبات رمال

متهالكا قلبي

يقعى بين جنبات الحصار .

بيني وبينك ألف حزن مرتقب

ويدي ويدك أسيرة الأغلال.....

إذا ماتقطعت كل الجسور

(صباح بلادي)

د. علاء الحلبي

بلادي

صباح الخير أيها الأرض

يا أمنا الرؤوم التي

تمدنا بالخبز والخريّة

انتظرينا قليلاً ريثما يهدأ الموت

وريثما

تسكن قنابلهم العنقوديّة

فسوف نتعلم كيف نخبئك

على الرغم من هجرة نخيلنا

وعلى الرغم من الطائرات المغيرة

والموت الذي ينأم هادناً تحت مخداتنا

وأطراف أصابعنا

سوف نخضر مرةً أخرى هناك

بعد ألف عامٍ من القتل

سوف نغني للعدالة الضريرة

فليقتلوا كل شيءٍ

فليقتلوا الشجر

وليمزقوا الحجر

فليقتلوا النهار وهو يتسلل خفيةً

من شرفة إلى شرفة

ومن شارع إلى شارع

في ساعات الصباح الأولى

وقبل أن ينبج عن الطوق

فليجهضوا الشمس

ويأسروا القمر

فليقتلوا العصفير التي تعبر

من بناية إلى بناية

لأنها لم تستأنهم في الطيران والضحك

فليقتلوا الفجر

سوف نقيم الصلاة

للذين أحبوا هذي البلاد وغنوا

بناي جريح

للذين عفرتهم بالرصاص

فقاموا لها بشريان ذبيح

ونقيمها للذين

قتلتهم هذي البلاد بغير آتهم

فلم ينطقوا بعذر قبيح

للذين يسكنون بصدر المنايا

وبين المرايا

وفوق العذاب الفسيح

وسوف نغني لحبة القمح

لكل الحقول

التعليم تطلق استمارة التقديم الإلكتروني للقبول المركزي في الجامعات

أطلقت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي استمارة التقديم الإلكتروني للقبول المركزي في الجامعات العراقية للسنة الدراسية 2018/2019

وقال المتحدث الرسمي للوزارة الدكتور حيدر العبودي إن التقديم على القبول المركزي لقناتي القبول العام وذوي الشهداء عبر البوابة الالكترونية للدراسات والتخطيط والمواقع الاخرى (www.dirasat-gate.org) والمتابعة المدرجة ضمن دليل الطالب سيبقى متاحا أمام الطلبة الى غاية انتهاء الدوام الرسمي من يوم الاثنين الموافق العاشر من شهر أيلول المقبل

وأضاف أن على الطلبة من خريجي الفرعين الاحيائي والتطبيقي ملء (50) اختيارا على ألا يقل عدد المعاهد فيها عن (10) فيما يتوجب على خريجي الفرع الأدبي ملء ما لا يقل عن (25) اختيارا مع إمكانية الزيادة وصولا الى (50) (اختيارا على ألا يقل عدد المعاهد فيها عن (10) وتابع أن القبول سيكون على وفق الاختيارات التي يثبتها الطالب نفسه في استمارة التقديم وعلى وفق المنافسة في المجموع وبحسب الأسس المعمول بها



التعليم تحدد 23/9 موعدا لإطلاق المنحة المجانية للقبول في الاختصاصات الطبية في الجامعات والكليات الأهلية

حددت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الثالث والعشرين من أيلول الحالي موعدا لإطلاق مبادرة المنحة المجانية للطلبة المتفوقين من عوائل ذوي الدخل المحدود وأسرة الشهداء والحشد الشعبي وأبناء القرى والأرياف للقبول في المجموعة الطبية بالجامعات والكليات الأهلية

وقال المتحدث الرسمي للوزارة الدكتور حيدر العبودي إن الوزارة حددت يوم الأحد الموافق الثالث والعشرين من شهر أيلول الحالي موعدا لإطلاق مبادرة المنحة المجانية المقدمة من الجامعات والكليات الأهلية للقبول في المجموعة الطبية ولغاية العاشر من شهر تشرين الأول المقبل

وأضاف أن ضوابط التقديم على المنحة اشترطت التنافس على وفق معايير محددة منها ألا يقل معدل الطالب عن 94%، وأن يكون ضمن شريحة ذوي الدخل المحدود أو الأيتام أو من ذوي الشهداء، أو الحشد الشعبي أو أبناء القرى والأرياف، وأن يكون الطالب من خريجي السنة الدراسية 2017-2018

وتابع أن التقديم سيكون مباشرا في مقر دائرة التعليم الجامعي الأهلي وسيخضع المتقدمون الى مقابلة للاطلاع على المستمسكات التي تثبت شمولهم بحالات التنافس والتقديم على المنحة

وكانت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي قد رعت العام الماضي توزيع أكثر من خمسمئة منحة دراسية مجانية مدفوعة التكاليف على مدى سنوات الدراسة في الاختصاصات الطبية على الطلبة المتفوقين من شريحة ذوي الشهداء والحشد الشعبي والعوائل المتعففة والمهجرين



السيد علي سعد الموسوي
السيد احمد قصي الغراوي
السيد كرار حيدر شاكر
رؤى علي ذويب

أعضاء هيئة التحرير

أ.م.د رحيم الغرباوي
أ.م.د ناطق عبد الله علي
م.د رابي نوري حمودي
م.م واثق نعيم علوان

التعليم العالي النيابية تناقش مع مدراء في وزارة التعليم قانون دعم الأقسام الداخلية

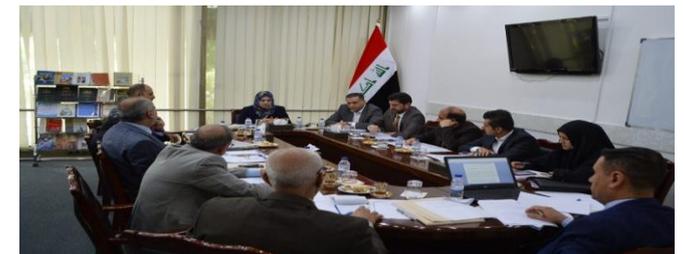
التعليم العالي النيابية تناقش مع مدراء في وزارة التعليم قانون دعم الأقسام الداخلية

استضافت لجنة التعليم العالي والبحث العلمي برئاسة الدكتورة غيداء كمش رئيس اللجنة وحضور أعضائها يوم الخميس 2016/9/26، السادة المدراء العاميين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي للدائرتين المالية، القانونية، والأقسام الداخلية التابعة للوزارة

وتمت خلال الاستضافة التي عقدت في مقر اللجنة، مناقشة مشروع قانون التعديل الأول لقانون صندوق دعم الأقسام الداخلية في وزارة التعليم العالي

كما بحثت اللجنة موضوع تخصيصات قانون منحة الطلبة في موازنة 2020 اضافة الى موضوع تحويل المحاضرين والاجراء اليوميين وعقود التمويل الذاتي في الوزارة الى عقود وامكانية اضافتهم الى قرار 315 الصادر من مجلس الوزراء

وفي ذات الشأن استمعت اللجنة الى ملاحظات السادة المدراء العاميين في الوزارة حول القانون، ووعدت بعقد لقاءات أخرى من أجل دراسة فقرات القانون بغية إنضاجه



تنويه

السلام عليكم السادة الفضلاء القراء والمتابعين والأصدقاء ومن يهمله الأمر نود ان نبين و نلفت عنايتكم احببتنا جميعا ان جميع المنشورات التي خارج نطاق كلية الكوت الجامعة في المواقع والصحيفة والمجلة الخاصة بكلية الكوت الجامعة تعبر عن اراء ناشريها وليس بالضرورة تعبر عن رأي إدارة المجموعة او الكلية لذا نسترعي الانتباه لذلك وسيتم من ينشر المواضيع التي تعبر عن الاراء الشخصية باسم صاحب المنشور. او من يقدم التعليقات ستكون باسمه ايضا وتحفظ المجموعة او الكلية بحقها وفق السياقات القانونية اللازمة والله من وراء القصد عمادة كلية الكوت الجامعة