



**تكليف الفريق الركن البياتي
بمهمة جديدة.. واللواء الركن
كاظم عميداً للكلية العسكرية**

◀ 2 ص

استنزل الرزق بالصدقة

الإمام علي بن أبي طالب
(عليه السلام)

رئيس مجلس الادارة
رئيس التحرير
علي الدراجي

العراقي

المستقبل

صحيفة يومية سياسية مستقلة

تثبيت حصة إقليم كردستان بنحو ١٢,٦٧ بالمئة.. والإبقاء على سعر صرف الدولار.. وحذف مواد تخص «الخصخصة» والاستثمار تمرير الموازنة: درجات وتثبيت عقود استقطاعات للرواتب



◀ المستقبل العراقي / عادل اللامي

افتتح رئيس مجلس النواب محمد الحلبوسي، أمس الأربعاء، أعمال الجلسة رقم (٤٦) بحضور ٢١٥ نائباً للتصويت على مشروع قانون الموازنة الاتحادية الذي يتضمن ٥٨ مادة. وصوت أعضاء مجلس النواب على المادة ١ من قانون الموازنة والمادة ٢ التي تتضمن إحدى فقراتها تخصيص الأموال لصندوق البترودولار للمحافظات المنتجة للنفط الخام أو النفط المكرر أو الغاز العامة الاتحادية لجمهورية العراق للسنة ٢٠٢١، والمادة ٣ أيضاً إلى الآن. وبعد التصويت على هذه المواد الثلاث صوت أعضاء مجلس النواب العراقي على المواد ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠ من قانون الموازنة الاتحادية. ومن ثم جرى التصويت على المادة ١١ من قانون الموازنة المتعلقة بحصة إقليم كردستان. وقال النائب الثاني لرئيس البرلمان، بشير الحداد، في تصريح لجموعة من وسائل الإعلام، إنه «تم التصويت على غالبية مواد مشروع قانون الموازنة كما تم التصويت على المادة (١١) الخاصة بحصة إقليم كردستان وهي ١٢,٦٧، حيث مرت بسهولة، ومنتظر إكمال التصويت على بقية المواد». كما صوت البرلمان على المادة ١٢ و١٣ و١٤ من مشروع القانون الخاصة بالوظائف القيادية (مدير عام فما فوق)، والمادة ١٥، و١٦ الخاصة بتفعيل الجباية، و١٧ الخاصة بإعارة الموظفين، والمادة ١٨ من قانون الموازنة الخاصة بفرض الضرائب على بعض المبيعات.

التفاصيل ص 2

**محافظ بغداد يدعو
المواطنين إلى أخذ لقاح «كورونا»
بعد زيادة المخالفات التلقيفية**



**النقل تبحث مع ممثل شركة
«SELEX» الأمريكية احدث
المنظومات الملاحية**



**رئيس الجمهورية يصادق
على قانون حقوق المتوفين بـ «كورونا»
من منتسبي الصحة**

◀ 3 ص

العمليات المشتركة: ضباط عراقيون ينهون أول دورة من نوعها في مجال مطاردة الإرهاب

واشنطن تمدد الإعفاء الممنوح لبغداد لاستيراد الطاقة من طهران

العراق والسعودية يوقعان (٥) اتفاقيات ومذكرات تفاهم

السعودية، عدداً من الاتفاقيات ومذكرات التفاهم مع الجانب السعودي الذي رأس وفد في عهده المملكة العربية السعودية الأمير محمد بن سلمان. وأضاف، «جرت مراسم توقيع اتفاقية لمنع الازدواج الضريبي بين حكومة جمهورية العراق وحكومة المملكة العربية السعودية، وقعها عن الجانب العراقي وزير المالية علي علاوي، فيما وقعها عن الجانب السعودي وزير المالية السعودي»، مبيناً أن علاوي «وقع أيضاً اتفاقية تمويل الصادرات السعودية».

التفاصيل ص 2

المباحثات بين مسؤولي البلدين في عدد من الملفات الهامة وتنسيق الجهود المشتركة ضمن اطار مجلس التنسيق العراقي السعودي وبما يحقق مصالح البلدين وشعبيهما. إلى ذلك، وقع العراق والسعودية ٥ اتفاقيات ومذكرات تفاهم تشمل الجانبين المالي والاقتصادي. وقال المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء مصطفى الكاظمي في بيان تلقت المستقبل العراقي نسخة منه إن «الوفد العراقي برئاسة الكاظمي وقع خلال زيارته الرسمية الى المملكة العربية

التعاون المشترك في مجالات الاقتصاد والطاقة والامن والاستثمار والحدود. وتم التأكيد خلال الاجتماع على اهمية دور العراق في المنطقة بما يخدم استقرارها ودعم المملكة العربية السعودية للعراق في جميع المجالات كما جرت مناقشة تفعيل صندوق الاستثمارات السعودية. ثم رأس بن سلمان والكاظمي اجتماعاً موسعاً للوفدين العراقي والسعودي ناقش عدداً من الملفات في مجالات الاقتصاد والنفط والكهرباء والزراعة والاستثمار. وأكد الاجتماع على اهمية مواصلة

◀ بغداد / المستقبل العراقي

بحث رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي في الرياض مع ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، أمس الأربعاء، سبل تعزيز التعاون المشترك في مجالات الاقتصاد والطاقة والامن والاستثمار والحدود. وبحث الكاظمي مع ولي العهد السعودي نائب رئيس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان خلال اجتماع في الديوان الملكي بقصر البمامة بالرياض تطویر العلاقات بين بلديهما وتعزيز سبل



«أزمة تجسس» بين إيطاليا وروسيا

من المال. واستدعت وزارة الخارجية الإيطالية إثر ذلك السفير الروسي لدى روما. وقالت وزارة الخارجية الإيطالية في بيان إنه تم استدعاء السفير سيريغي رازوف إلى الوزارة بناء على طلب وزير الخارجية لويجي دي مايو. وأضافت أن هذا الإجراء جاء «بعدما أعلنت الشرطة الإيطالية الثلاثاء، عن توقيف ضابط في سلاح البحرية إضافة إلى ضابط روسي. من جانبه، أعلن الكرملين أنه لا تتوفر أي معلومات بشأن قضية التجسس التي أعلنتها إيطاليا».

◀ بغداد / المستقبل العراقي

أعلن وزير الخارجية الإيطالي لويجي دي مايو، أمس الأربعاء، طرد موظفين في السفارة الروسية على خلفية قضية التجسس. ويأتي ذلك بعد إعلان الشرطة الإيطالية عن اعتقال ضابطين أحدهما روسي والآخر إيطالي، بشبهة التجسس لصالح روسيا. وذكرت الشرطة الإيطالية أنه تم اعتقال الشخصين خلال اجتماع سري شهد تبادلًا للمعلومات مقابل مبلغ

وزير المالية: هناك زيادة ملفته بإيرادات الجمارك

وزير الصحة يعلن تعيين خريجي السنتين الماضيتين

مفوضية الانتخابات تمدد التسجيل البايومتری للناخبين



**التطعيمية
تنفق مع «مدرّب بارز»
للمنتخب الأولمبي**

◀ 7 ص



**حرمة السلاح
الحكومي**

◀ 8 ص



**العمل تطلق رواتب
مقاعد العمال المضمونين
لشهرين مع مكافأة مالية**

◀ 3 ص



**محافظ واسط يتلقى جربة
من لقاح «أسترازينكا» ويدعو المواطنين
لأخذ اللقاح**

◀ 3 ص



تكليف الفريق الركن البياتي بمهمة جديدة.. والواء الركن كاظم عميداً للكلية العسكرية



بمهام معاون رئيس أركان الجيش للادارة، إضافة لمهام السكرتير الشخصي للقائد العام.. وبحسب مصدر مطلع، فإن «معاون رئيس أركان الجيش للادارة السابق الفريق الركن عبد الأمير الزبيدي تمت إحالته إلى الأمرة».

وفي السياق، ذكر مصدر أمني أن اللواء قوات خاصة الركن وليد هيلان كاظم تسلم منصب عميد الكلية العسكرية الأولى وقال البياتي في بيان تلقت المستقبل العراقي نسخة منه إن «القائد العام للقوات المسلحة كلفه الفريق

بغداد / المستقبل العراقي

كلف القائد العام للقوات المسلحة رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، أمس الأربعاء، الفريق الركن محمد البياتي بمهام معاون رئيس أركان الجيش للادارة، في حين تسلم اللواء قوات خاصة الركن وليد هيلان كاظم منصب عميد الكلية العسكرية الأولى.

وقال البياتي في بيان تلقت المستقبل العراقي نسخة منه إن «القائد العام للقوات المسلحة كلفه الفريق

العمليات المشتركة:

ضباط عراقيون ينهون أول دورة من نوعها في مجال مطاردة الإرهاب

بغداد / المستقبل العراقي

أعلنت قيادة العمليات المشتركة، أمس الأربعاء، تخرج دفعة ضباط من دورة هي الأولى من نوعها في مجال مطاردة الإرهاب.

وقالت القيادة في بيان تلقت المستقبل العراقي نسخة منه إن «الدورة الاولى من الضباط في الجيش العراقي والشرطة والاحتدابية والإجهزة الامنية تخرجوا من دورة للتسويق الإعلامي بتوجيه وإشراف من قيادة العمليات المشتركة».

وأضافت، أن «الدورة كانت بإشراف الخبير الاختصاصي من المملكة الهولندية العقيد مارتن فنسنت والمقدم هوكو جيرارد حيث تضمنت وعلى مدى شهر كامل دروس في مجال مطاردة وملاحقة ومراقبة مواقع التواصل الخاصة بالتنظيمات الارهابية والية اكتساب القدرة على تطوير الرسالة الاعلامية الخاصة بالقوات الامنية».

يشار إلى أن التنظيمات المتطرفة استخدمت مواقع التواصل الاجتماعي، في السنوات القليلة الماضية، لنشر رسائلها وعملياتها المسلحة وسعت إلى تجنيد المزيد من العناصر إلى صفوفها عبر هذه المواقع.

الإعلام الأمني يعلن تفكيك عبوة ناسفة في طريق الديوانية - بابل

بغداد / المستقبل العراقي

والعمل الاستخباري المستمر، تمكنت القوات الأمنية من تفكيك عبوة ناسفة كانت معدة للتفجير واستهداف احد الارتال على طريق ديوانية بابل ضمن قاطع مسؤولية شرطة محافظة الديوانية».

وأضاف البيان انه «تم احباط هذه المستقبل العراقي نسخة منه إنه اضاف البيان انه «تم احباط هذه من خلال تفكيك الجهود الميدانية

طيران الجيش يلقي منشورات في الجنوب تخص «الانتخابات»



بغداد / المستقبل العراقي

لقى طيران الجيش، أمس الأربعاء، منشورات على المواطنين في محافظة ميسان جنوبي العراق، تدعوهم لتحديث بطاقاتهم الانتخابية.

وقال مصدر محلي، في تصريح صحفي، إن طيران الجيشلقى مئات المنشورات على المواطنين في محافظة ميسان يدعوهم فيها لتحديث بطاقاتهم الانتخابية.

وأضاف أن ورقة المنشور تضمنت دعوة الدائرة الانتخابية الى استلام وتحديث البطاقة الانتخابية في وحدات التسجيل، وخطت عليها عبارة «أخي الناخب أختي الناخبة.. بطاقتك البايومترية اتجاهك الصحيح للمستقبل.

بغداد / المستقبل العراقي

قدم وزير الصحة والبيئة حسن التميمي، أمس الأربعاء، شكره لمجلس النواب بعد التصويت على تعيين المشمولين بقانون ٦ لسنة ٢٠٠٠.

وقال التميمي في بيان تلقت «المستقبل العراقي» نسخة منه إنه «ببارك الانجاز الكبير بتعيين خريجي عام ٢٠١٨-٢٠١٩ و ٢٠١٩-٢٠٢٠ من المشمولين بقانون ٦ لسنة ٢٠٠٠ وتعديلاته من العلمويين- تصويت مجلس النواب العراقي الموقر على تعيينهم ضمن موازنة ٢٠٢١».

وبحسب البيان شكر التميمي «الحكومة ومجلس النواب والاعضاء في لجنة الصحة والبيئة لموقفهم ودعمهم لجهود وزارة الصحة ولاسيما وانها في معركة مستمرة مع قساوة جائحة كورونا». ودعا الوزير الخريجين الى «أن يكونوا على مستوى المسؤولية دفاعا عن الامن الصحي العراقي وسلامة المواطن».

تثبيت حصة إقليم كردستان بنحو ١٢,٦٧ بالمئة.. والإبقاء على سعر صرف الدولار.. وحذف مواد تخص «الخصخصة» والاستثمار تمرير الموازنة: درجات وتثبيت عقود ولا استقطاعات للرواتب

بغداد / المستقبل العراقي / عادل اللامي



من الاعمال الارهابية، والمادة ٣٥ خاصة بالرسوم الجمركية، والمادة ٣٦ خاصة بصندوق العراق للتنمية، والمادة ٣٧ خاصة بالاعتمادات المستندية المفتوحة.

فيما صوت البرلمان على حذف المادة ٣٨ الخاصة بفتح باب الاستثمار.

وأكمل المجلس التصويت على المادة ٣٩ من قانون الموازنة الخاصة بالكشوفات والسحب والإيداع، والمادة ٤٠ الخاصة ببناء المدارس.

وأجل البرلمان العراقي التصويت على المادة ٤١ الخاصة بالأراضي الزراعية.

وصوت على حذف المادة ٤٢ من قانون الموازنة الخاصة بالمشاريع السياحية والتجارية والخدمية، والمادة ٤٣ الخاصة ببيع العقارات، فيما أكمل مجلس النواب التصويت على المادة ٤٤ من قانون الموازنة الخاصة ببيع الحنطة، والمادة ٤٥ من قانون الموازنة الخاصة ببيع الشعير، والمادة ٤٦ من قانون الموازنة الخاصة بحجب الحصة التموينية عن بعض الفئات، اما المادة ٤٧ الخاصة بأصول الشركات صوت على حذفها.

ومن ثم صوت على المادة ٤٨ من قانون الموازنة الخاصة بإدارة المستشفيات، والمادة ٤٩ الخاصة بصندوق الحماية، والمادة ٥٠ الخاصة بالتأمين، والمادة ٥١ الخاصة بالمكافآت عن استرداد الأموال، والمادة ٥٢ الخاصة بتأسيس صندوق إعمار ذي قار، والمادة ٥٣ الخاصة برسوم التسجيل، والمادة ٥٤ الخاصة ببيع الطاقة بالترعفة الحالية.

أما المادة ٥٥ التي صوت عليها مجلس النواب فهي خاصة بسد النقص في تعويضات الموظفين من الرواتب واجور العقود والأجراء اليوميين كافة، والمادة ٥٦ بالعجز المالي، والمادة ٥٧ الخاصة بإصدار تعليمات الموازنة.

والمادة الأخيرة من قانون الموازنة جرى التصويت عليها أيضا وهي ٥٨ وتنص على نشر هذا القانون في الجريدة الرسمية وينفذ بدءاً من الأول من كانون الثاني ٢٠٢١.

والعقود، والمادة ٢٨ الخاصة بكري الأتھار، والمادة ٢٩ الخاصة بالشهداء، والمادة ٣٠ الخاصة بصندوق الإعمار.

أما المادة ٣١ التي صوت عليها مجلس النواب من قانون الموازنة خاصة بأرباح الشركات، والمادة ٣٢ خاصة بمكافآت نهاية الخدمة لمنسوبي الجيش السابق، والمادة ٣٣ خاصة بأعمال التنظيف للبلديات في المحافظات، والمادة ٣٤ خاصة بتعويض المتضررين

أنه أكمل التصويت على المادة ٢١ من قانون الموازنة الخاصة بإلغاء الجميع بين راتبين أو أكثر.

ومن ثم جرى التصويت على المادة ٢٢ من قانون الموازنة الخاصة بقروض المشاريع الزراعية، والمادة ٢٣ الخاصة بفك ارتباط صندوق الإقراض الزراعي، والمادة ٢٤ الخاصة بعقود التراخيص، و٢٥ الخاصة بصلاحيات نقل التخصيصات، والمادة ٢٦ الخاصة بهيئة التقاعد، والمادة ٢٧ الخاصة بإجازات الموظفين

الكاظمي وبن سلمان ناقشا جملة من الملفات الاقتصادية

العراق والسعودية يوقعان (٥) اتفاقيات ومذكرات تفاهم

العراقي برئاسة الكاظمي وقع خلال زيارته الرسمية الى المملكة العربية السعودية، عدداً من الاتفاقيات ومذكرات التفاهم مع الجانب السعودي الذي رأس وقده ولي عهد المملكة العربية السعودية الأمير محمد بن سلمان.»

وأضاف، «جرت مراسم توقيع اتفاقية لمنع الزواج الضريبي بين حكومة جمهورية العراق وحكومة المملكة العربية السعودية، وقعها عن الجانب العراقي وزير المالية علي علاوي، فيما وقعها عن الجانب السعودي وزير المالية السعودي»، مبيناً أن علاوي «وقع أيضاً اتفاقية تمويل الصادرات السعودية، ووقعها عن الجانب السعودي الرئيس التنفيذي المكلف للصندوق السعودي للتنمية». وأشار إلى «توقيع اتفاقية مشتركة للتعاون في مجال التخطيط التنموي للتنوع الاقتصادي

السعودية للعراق في جميع المجالات كما جرت مناقشة تفعيل صندوق الاستثمارات السعودي.

ثم رأس بن سلمان والكاظمي اجتماعاً موسعاً للوفدين العراقي والسعودي ناقش عدداً من الملفات في مجالات الاقتصاد والنفط والكهرباء والزراعة والاستثمار.

واكد الاجتماع على اهمية مواصلة المباحثات بين مسؤولي البلدين في عدد من الملفات الهامة وتنسيق الجهود المشتركة ضمن اطار مجلس التنسيق العراقي السعودي وبما يحقق مصالح البلدين وشعبيهما.

إلى ذلك، وقع العراق والسعودية ٥ اتفاقيات ومذكرات تفاهم تشمل الجانبين المالي والاقتصادي.

وقال المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء مصطفى الكاظمي في بيان تلقت المستقبل العراقي نسخة منه إن «الوفد

بغداد / المستقبل العراقي

بحث رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي في الرياض مع ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، أمس الأربعاء، سبل تعزيز التعاون المشترك في مجالات الاقتصاد والطاقة والأمن والاستثمار والحدود.

وبحث الكاظمي مع ولي العهد السعودي نائب رئيس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان خلال اجتماع في الديوان الملكي بقصر اليمامة بالرياض تطوير العلاقات بين بلديهما وتعزيز سبل التعاون المشترك في مجالات الاقتصاد والطاقة والأمن والاستثمار والحدود.

وتم التأكيد خلال الاجتماع على أهمية دور العراق في المنطقة بما يخدم استقرارها ودعم المملكة العربية

مفوضية الانتخابات

تمدد التسجيل

البايومترى للناخبين



قررت مفوضية الانتخابات، أمس الأربعاء، تمديد التسجيل البايومترى للناخبين إلى يوم ١٥ من نيسان المقبل.

وقالت المحدثثة باسم المفوضية جماعة غلاي في بيان تلقت المستقبل العراقي نسخة منه إن، «مفوضية الانتخابات قررت تمديد مدة تحديث سجل الناخبين لاسبوعين إضافيين، ولغاية نهاية الدولم الرسمي ليوم ٢٠٢١/٤/١٥».

وتدعو مفوضية الانتخابات باستمرار الناخبين إلى تحديث سجلاتهم لديها للحصول على البطاقة البايومترية الجديدة التي تتضمن صورة للناخب ومعلومات أكثر من نسخة البطاقة القديمة، وقد وجه مجلس الوزراء باعتماد البطاقة الجديدة ضمن الأوراق الثبوتية للمواطن.

بغداد / المستقبل العراقي

أكد المتحدث باسم القائد العام للقوات المسلحة، اللواء يحيى رسول، أمس الأربعاء، القاء القبض على ٦ متهمين بـ «الارهاب» في مناطق متفرقة من البلاد.

وقال رسول في بيان تلقت المستقبل

العراقي نسخة منه، أنه «حسب توجيهات القائد العام للقوات المسلحة، تمكن جهاز مُكافحة الإرهاب من تنفيذ سلسلة دقيقة من الواجبات النوعية التي تكلفت بالنجاح من خلال إلقاء القبض على عدد من المطلوبين في مناطق مُختلفة من البلاد».

المتحدث باسم القائد العام: اعتقال (٦) ارهابيين في مناطق متفرقة

«(٢٠١٣)».

وتابع، أن «هذه التشكيلات البطلة تمكنت ايضا من إلقاء القبض على (٣) من بقايا داعش أثنان منهم في بسايتين شمالي بغداد والآخر في غربها»، مبيناً أن «عدد الذين ألقى القبض عليهم إلى (٦) إرهابيين».

وأضاف أنه «تم القاء القبض على أحد عناصر داعش في منطقة الحبيانية - الأنبار، وبالتنسيق مع أسايش محافظة السليمانية القى ابطال الجهاز القبض على إرهابيين (أثنين) كانا ينشطان ضمن مفازر إرهابية خطيرة أحدهم كان هارباً من سجن أبو غريب في العام



الأحد المقبل.. وفد الاتحاد الخليجي يتفقد البصرة

درجال يكثف الاتصالات لضمان الاستضافة

المستقبل العراقي / متابعة

ألتقى وزير الشباب والرياضة عدنان درجال، رئيس الهيئة التطبيقية لاتحاد الكرة اباد بنين وأمينها العام محمد فرحان لبحث اخر المستجدات التي تتعلق بتكثيف الجهود لاستضافة البصرة لخليجي ٢٥. كما بحث المجتمعون بحسب بيان لوزارة الشباب «استقبال وفد الاتحاد الخليجي، الاحد المقبل، الذي سيتفقد المنشآت الرياضية والخدمية في البصرة». وثمن الوزير درجال «مواقف الدول الخليجية الداعمة للعراق وما اقدمت عليه الشقيقة قطر من موقف مشرف يحمل دلالات كبيرة جدا، موجها بتكثيف الاتصالات مع البلدان الداعمة للعراق في الخليج لحسم ملف البصرة». من جانبه قدم بنين «شكره للحكومة العراقية ووزارة الشباب والرياضة، مُثمناً حرص الوزير درجال بالاطلاع على التفاصيل وتذليله الصعاب التي تعترض ملف

خليجي البصرة ٢٥، على الرغم من الظروف الصحي الذي يمر به.



المستقبل العراقي / متابعة

كشفت الهيئة التطبيقية لاتحاد الكرة، عن قرب انتهائها من الاتفاق مع مدرب هولندي متمرس لقيادة المنتخب الأولمبي في المرحلة المقبلة. وقال عضو الهيئة التطبيقية أسعد لازم في تصريح صحفي، إن «اللجنة الفنية وبعد اجتماعات متكررة توصلت لضرورة حسم ملف المدرب الذي سيقود المنتخب الأولمبي بالفترة المقبلة، وتم الاتفاق الأولي مع أحد المدربين الهولنديين».

وبين: «المفاوضات وصلت لمراحل متقدمة وفي الأيام المقبلة سنرسل العقد إلى المدرب الهولندي لتوقيعه



التطبيقية تتفق مع «مدرب بارز» للمنتخب الأولمبي



أيضا يحظى بسيرة ذاتية غنية وسيشكل إضافة مهمة للفئات السنية واللجنة في طور إبرام العقد بشكل نهائي للإعلان عن الصفقة بشكل رسمي». يذكر أن المنتخب الأولمبي بدون مدرب بعد انتهاء عقد المدرب المحلي عبد الغني شهيد.

وحينها يتم الإعلان بشكل رسمي عن الصفقة، والمدرب من الأسماء القدرية البارزة ويملك سيرة ذاتية جيدة». وأشار: «اللجنة الفنية كذلك أجرت اتفاقا مع مدرب إسباني للإشراف على الفئات السنية وكذلك مشروع الموهبة وهو

كлуб يتلقى خبراً راعياً بخصوص فيرمينو

المستقبل العراقي / متابعة

شهدت تدريبات ليفربول الإنجليزي بقيادة المدرب الألماني يورجن كلوب عودة المهاجم البرازيلي روبرتو فيرمينو لأول مرة بعد إصابة عضلية عطلته لمدة شهر.

وعاد فريق ليفربول بقيادة اللاعبين الغير دوليين إلى التدريبات مرة أخرى يوم الإثنين الماضي بعد إجازة دامت حوالي ثلاثة أيام بسبب التوقف الدولي كان غرضها إراحة اللاعبين.

وكان المدرب الألماني يورجن كلوب المدير الفني لنادي

ليفربول الإنجليزي قد أعطى هدية ثمينة للاعبيه الغير دوليين خلال فترة التوقف الدولي الحالية. وبدأ التوقف الدولي الخاص بشهر مارس في أوروبا منذ حوالي عشرة أيام على أن ينتهي اليوم الأربعاء وهناك بعض اللاعبين في ليفربول لم ينضموا إلى منتخباتهم. وقرر كلوب إعطاء لاعبي ليفربول إجازة ثلاثة أيام من التدريبات بدأت يوم الخميس الماضي بغرض إراحة اللاعبين الحاليين. وحقق ليفربول فوزاً مهماً على مستضيفه وولفرهامبتون الإنجليزي بنتيجة هدف نظيف في فوز ثاني على التوالي بعد تحقيق الريز الفوز على لايبزج في دوري أبطال أوروبا.

الرماحي: نجتهد لإبقاء القاسم في الممتاز



المستقبل العراقي / متابعة

أكد رجل الأعمال، حسين الرماحي، الداعم لنادي القاسم العراقي، أنه سيجتهد لبقاء الفريق في الدوري الممتاز. وقال الرماحي، في حديث صحفي، إن «لحظة الدخول لعالم الرياضة ودعم فريق القاسم كانت عاطفية، وذلك بعدما شاهد مقاطع لجماهير النادي، تجمع التبرعات لتوفير مبلغ مالي لتسيير الأمور».

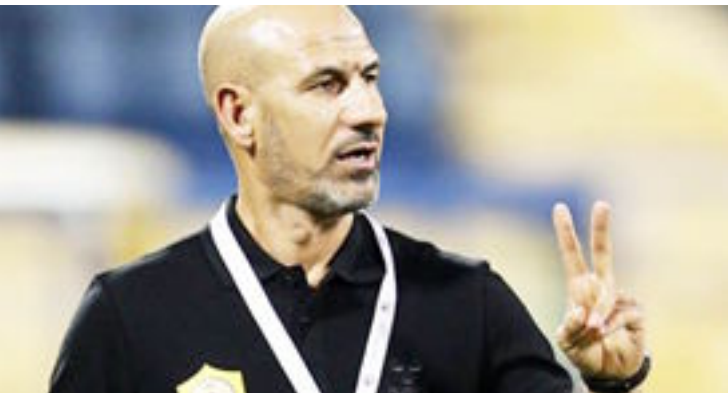
وأضاف: «لأني من أبناء هذه المدينة، قررت حينها دعم الفريق، دون أي تخطيط مسبق.. والخطوات التي قطعناها هذا الموسم، في ظرف زمني قصير، مكنت الفريق من مغادرة مؤخرة الترتيب، وسنجتهد لضمان بقائه في الدوري الممتاز».

وأشار إلى أنه «يخطط لمستقبل النادي، بحيث يكون الموسم المقبل مختلفاً».

وأردف الرماحي: «سنجتهد لإقامة مشاريع في المدينة، لتكون مصادر دائمة للنادي، وستحتاج دعم الإعلام والجهات المسؤولة في الحكومة، ليكون القاسم نادياً نموذجياً في الاعتماد على أمواله الخاصة»؟

يشار إلى أن القاسم، يحتل المركز الثامن عشر في جدول ترتيب الدوري العراقي، برصيد ٢٢ نقطة.

شنيشل: الزوراء مستعد لمواجهة نفط البصرة



البصرة المركز الثالث عشر برصيد ٢٨ نقطة.

المستقبل العراقي / متابعة

أكد مدرب الزوراء راضي شنيشل أن فريقه أكمل تحضيراته لخوض مباراة الجولة ٢٦ من الدوري بمواجهة نفط البصرة، مضيفاً أنهم في حاجة إلى الفوز ولا يحملون مزيداً من نزيف النقاط. وقال شنيشل في حديث صحفي، إن «مباراة الكأس أمام أربيل والفوز بنتيجتها منحت الفريق دفعة معنوية بالإضافة إلى التحضير البدني، وفريقنا بحاجة إلى الفوز بعد أن فقدنا عدداً من النقاط في المباريات الماضية، وبالتالي لا نتحمل مزيداً من نزيف النقاط لاسيما وأن المباريات المتبقية من الدوري جولات

حسم».

وبين، أن «نفط البصرة من الفرق المميزة ويضم مجموعة من اللاعبين الشباب الذين يقدمون مباريات ممتعة في الدوري ومن يظن أن مهمة الزوراء في حصص النقاط سهلة سيكون واهماً تماماً». وأشار، إلى أن «الفريق مكتمل لكن عودة لاعبي المنتخب الوطني من أوزبكستان بوقت متأخر قد تجربنا على إراحة بعض منهم ممن خاضوا مباراة كاملة أو إشراكهم بوقت محدود، ونطمح لتقديم مباراة كبيرة وممتعة وأن نوفق بحصد النقاط الثلاث لكونها مهمة قبل التوجه لخوض مباراة الوحدة الإماراتي في محلق دوري أبطال آسيا».

إشبيلية يحمي جوهرة من أنظار برشلونة

من قبل ناد يستهدف التعاقد معه مثل برشلونة. وأفادت صحيفة الأس الإسبانية أن إشبيلية يتحدون مع اللاعب وممليه منذ أسابيع لتمديد عقده على الأقل حتى عام ٢٠٢٥ ومضاعفة سعر الشرط الجزائي إلى ١٠٠ مليون يورو أو حتى ١٥٠ مليوناً.

المستقبل العراقي / متابعة

يلعب بريان جيل هذا الموسم على سبيل الإعارة مع فريق إيبار، ويسعى النادي الأندلسي في الصيف إما بالإبقاء عليه وتجديد عقده أو القيام ببيعه. يملك بريان عقداً مع إشبيلية حتى يونيو ٢٠٢٣ وشرط جزائي يبلغ ٥٠ مليون يورو فقط وهو مبلغ يُمكن أن يجعل الاهتمام به أكثر

أصبح بريان جيل واحداً من أعظم المواهب الواعدة داخل إسبانيا في الفترة الأخيرة، مع ظهوره بشكل جيد مع فريق إيبار هذا العام ومع منتخب إسبانيا الأول.

الانضباط تصدر هزمة من العقوبات وحرمان لاعب لنهاية الموسم

المستقبل العراقي / متابعة

للموسم الكروي المقبل ٢٠٢١-٢٠٢٢، وذلك استناداً للمادة ٥١ / ٣ انضباط، مع إلزام نادي (الصادق) بدفع غرامة مالية مقدارها عشرة ملايين دينار. استناداً للمادة ٥١ / ٣ انضباط». وأشار البيان إلى انه «لدى مناقشة تقرير مباراة (النجد والجبش) في دوري الصالات، تقرّر معاقبة اللاعبين (سليم رهيف) الذي يحمل الرقم ١٥، و(حيدر علي) الذي يحمل الرقم ٩ بالإيقاف لمبارتين لكل لاعب، استناداً للمادة

في نهاية الموسم، وذلك استناداً للمادة ٥١ / ٣ انضباط،

لقيامهما بالإعتداء بالضرب على حكم المباراة». وتابعت: «بعد مناقشة تقرير مشرف مباراة (الصادق) والخليج (العربي) ضمن منافسات دوري الدرجة الأولى، تقرّر معاقبة كل من رئيس نادي الصادق (حسن جاسم) وعضو الهيئة الإدارية لنادي الصادق (نضال غني) وإداري النادي (حسن علي)، والموظف في النادي (مجتبى جمعة)، بالإيقاف

جودين: كونتي قرر رحيلي عن إنتر ميلان

المستقبل العراقي / متابعة

واستكمل مدافع كالياري: "لقد أنهينا الموسم الماضي في المركز الثاني في الدوري الإيطالي ووصلنا إلى نهائي الدوري الأوروبي، إنتر لم

يلعب نهائي أوروبي لمدة عشر سنوات". وعن أسباب رحيله عن النيراتزوري: "يجب أن تسأل ماروتا وأوسيليو وكونتسي، كان قرار المدرب بيبي، لقد وقعت على عقد لمدة ثلاث سنوات". وحول مشاهدته مع زلاتان إبراهيموفيتش في

اعتراف مثير من نجم يوفنتوس عن كريستيانو رونالدو

المستقبل العراقي / متابعة

دافع الكولومبي خوان كوادرادو عن أندريا بيرلو مدرب يوفنتوس، كما أشار إلى أنه لم يكن يؤمن بإمكانية انتقال كريستيانو رونالدو إلى يوفنتوس في السابق. كان الجناح والظهير الخبير ضعيفاً في اجتماع عن بعد مع طلاب أحد جامعات تورينو عبر الانترنت، وتطرق لعدد من المواضيع الكروية. قال الظهير الكولومبي: "نحن نلعب كرة

القدم غالباً ما تكون بعيدين عن ديارنا، وخلال البواء أتيت في الفرصة لقضاء المزيد من الوقت مع عائلتي. استطرد: "من السهل اللعب بدون جماهير، لكننا لاعبون محترفين، ويجب علينا القيام بالأشياء بأفضل طريقة ممكنة.. عندما أصبت بفيروس كورونا كنت هادئاً ولا يوجد أعراض، كان يمكنني التدريب على أية حال لكنني استرحت جسدياً وعقلياً". يحتل يوفنتوس المركز الثالث في جدول الترتيب بمنافسات الدوري الإيطالي

رفقة المدرب أندريا بيرلو ويواجه تورينو يوم السبت في ديربي ديل مولي: "بيرلو يقوم بعمل رائع وليس من السهل تدريب ناد كبير، لكنه أحدث تغييرات عديدة ونحن بحاجة للتخلي بالصبر.. لقد فقدنا الكثير من النقاط لكن أمامنا فرصة الفوز بأكبر عدد ممكن من النقاط الآن، ومحاولة تحقيق مركز مؤهل لدوري الأبطال، كما أن نهائي دوري الأبطال مهم أيضاً بالنسبة لنا".

ساكي يكشف تفاصيل اتصال جوارديولا به

المستقبل العراقي / متابعة

كشفت الصحافة الإيطالية الشهيرة أريجو ساكي عن اتصال جوارديولا به في نوفمبر لحل مشاكله في الفترة الصعبة التي مر بها مانشستر سيتي في بداية الموسم الحالي. تطرق ساكي مدرب إيطاليا و ميلان السابق لعدد من الموضوعات، من بينها ما دار بينه وبين جالياني لإقناعه بالعودة للعمل في كرة القدم. قال ساكي لصحيفة جازيتا ديلو سبور: "لقد رفضت عرضاً بأن أصبح المدير التقني في نادي مونزا - الذي يملكه سيلفيو بيرلسكوني مالك ميلان السابق-، لقد قدم في بيرلسكوني قبلًا لكنني رفضت العودة". خسرت إيطاليا كأس العالم أمام البرازيل في نهائي ١٩٩٤ بقيادة ساكي، لكنه صنع إنجازات كبيرة للغاية مع ميلان حيث فاز معه بدوري أبطال أوروبا مرتين وكذلك عدة بطولات محلية. كما استرجع

ساكي بعض الذكريات له كمدير تقني في ريال مدريد عام ٢٠٠٤: "أتذكر أن ريكاردو مدرب برشلونة كان يدخل سيارته في مدرجات البرنابيو قبل مواجهة الكلاسيكو، كان قلقاً، ولذلك هدأته وقلت: لا تقلق.. ستفوز ٣-٠ فنحن لسنا منافسين في هذه اللحظة.. استمع فلورنتينو بيريز رئيس الريال في وسأنتي: هل أنت معهم أم معنا؟ في النهاية فاز برشلونة بالفعل بثلاثة أهداف نظيفة". وكشف ساكي الاتصال الذي تم بينه وبين بيبي جوارديولا والذي يعتبره صديقاً مقرباً منه: "اتصل بي مرة أخرى في نوفمبر خلال أحد أكثر اللحظات الصعبة له في الموسم.. أخبرته أن مانشستر سيتي لم يعد يطبق نظام الضغط العالي بالكفاءة المطلوبة في الملعب.. لكنهم الآن يطبقونه بقوة، بشكل عام فإن جوارديولا يقوم بتحسين اللاعب الذي يتدرب معه لأنه ينقل له الشجاعة والأفكار.





مساحة للرأي

اللواء الدكتور عدي سمير حليم الحساني

حرمة السلاح الحكومي

يُعتبر النظام العام من المقومات الأساسية لقيام الدولة القانونية وذلك بسعي مؤسساتها بحسب اختصاصاتها بفرض النظام وسيادة القانون من خلال أجهزتها التنفيذية والقضائية. ومن هذه المؤسسات هي الأمنية والعسكرية والتي يقع على عاتقها الحمل الأكبر والعديد من المهام الإدارية والفنية والخدمية والأمنية وهو الواجب الاساسي المتمثل في حماية امن واستقرار الدولة وتحمل بذلك مسؤولية كبرى في حماية حقوق المواطنين والسيادة على راحتهم بأجواء امنيه آمنه ضماناً لفرض العدالة الاجتماعية من خلال المحافظة على الحقوق التي اقرها الدستور تحقيقاً للنفع العام والراحة العامة والسكينة العامة والأمن العام والتي تشكل أهم الالتزامات التي تقع على عاتق الدولة وبما يؤسس لاحترام سيادتها والحفاظ على استمرارها، ومن اجل ذلك تحتاج الدولة الى تسليح ادواتها القائمة على تحقيق اهدافها كما وتحتاج لحمايتهم من اي اعتداء عليهم وهو واجب تنظيمي من الدولة تجاههم، ففي سبيل ذلك تعمد الدولة لتسليم اسلحة حكومية لموظفيها من الشريحة اعلاه تمكنهم من تنفيذ واجباتهم الموكلة اليهم وتمنحهم هويات تعريفية تخولهم حمل وحيازة السلاح. وضمن الثقافة الوظيفية يستوجب ان تكون لهذا السلاح حرمة تقيد حاملها من اي تصرف يخالف النظام العام.

اي ان استخدام السلاح وفقاً للآلية التي اقرتها القوانين الوظيفية والتعليمات، ولكننا نجد اليوم قيام (البعض) ممن لا يمتلك الدراية الكاملة بأهمية وحرمة ذلك السلاح الذي في محزمه حيث يتعمدون على حملهم مكشوفاً أثناء تجوالهم في الأسواق والمتنزهات والاماكن العامة للتباهي والترافق امام المواطنين. كما وناسف كثيراً حين نجد احدهم يتبضع من الأسواق مع زوجته حاملاً سلاحه بصورة ظاهرية في جنبه او يضعه في جيبه الخلفي (لا نعلم ما هو شعوره) ولكنه قد لا يتصور حجم الضرر النفسي لدى عامة الناس وحالة الرعب التي تتولد لدى الأطفال.

ان حالة الطيش الوظيفي التي يعيشها من هم لا يحملون صفات الموظف الصالح الذين تخطوا بأفعالهم هذه المحرمات الوظيفية وسببهم ما في ضرر المصلحة العامة بدل نفعها، وصار من اللازم تثقيف هؤلاء بثقافة قانونية اجتماعية صحية احتراماً للنظام الجماعي.

كاريكاتير



كاريكاتير



امضادات

ماجد عبد الغفار الحساني

الزراعة تبكي والليمون تركي

الزراعة ثروة دائمة لا تنضب وسلاح أقوى من سلاح النفط، وعُرف العراق منذ القدم بأرضه الخصبة ووفرة مياهه وقدرته على تغطية الأسواق بالمنتوج المحلي، ولم يعرف المستورد من الفواكه والخضر وبدا الخراب الزراعي في زمن النظام المفقور وذلك بتجريف البساتين وتجفيف الأهوار ومن ثم بدأت صفحة أخرى في فترة الحصار وعدم الدعم الحكومي وهذه الأخطاء لم تعالج الآن والحكومة لا تولي اهتمام في الجانب الزراعي مما عطلت البساتين وذبلت أغصانها وغابت الثمار وحلت محلها الفواكه والخضر المستوردة لا طعم لها ولا ذوق، فالتفاح الإيراني والليمون تركي والحنطة استراي والرز هندي والبصل أردني، وقيل البعض منها إسرائيلي، ومن أسباب تخلف وتراجع المنتج الزراعي يكمن بترسيات التخطيط الاقتصادي الفاشل وفقدان الدعم والتشجيع مما جعل الفلاح والمزارع يركن إلى الكسل مما اضطره لترك الزراعة والبحث عن بديل آخر وهناك عوامل طبيعية وسياسية واجتماعية ومنها الاحتباس الحراري وقلة سقوط الأمطار والمواقف السياسية لدول المنبع والمتناطقة على نهري دجلة والفرات بحجب المياه وحرمان العراق من حقه المائي ولكن لا مستحيل أمام العقل البشري لمعالجة المشاكل المائية دون البقاء متفرجين ويجب التنسيق بين وزارة الزراعة والموارد المائية ونقابة المهندسين الزراعيين وإشراك المزارعين لخلق ثروة زراعية شاملة وذلك بتمويل البحوث الزراعية والعمل لترشيد الاستهلاك المائي واستخدام الطرق الحديثة للسقي كالرش بالتنقيط وتوفير المبيدات والأسمدة وإعادة الحياة للأراضي والبساتين التي تصحرت، ولكن الإدارة السيئة للأموال المخصصة للوزارات المعنية جعل البلاد تفقد فرص التطور الإنتاجي وغياب سياسة الاكتفاء الذاتي وتنمية العلاقة بين الشجرة التي تنتظر الماء لترتوي والفلاح الذي ينتظر الثمار ليأكل، ومن الإستراتيجية المائية المشبودة استغلال الموارد المائية وترشيد إدارة واستغلال المياه الجوفية وتنمية الموارد البديلة والقيام بدراسة الجدوى الاقتصادية لاستغلال مياه الصرف الصحي وتوفير الكوادر البشرية ورفع كفاءتها والإرشاد بعدم تبذير المياه وحماية مصادر المياه من التلوث سواء السطحية منها او الجوفية والتركيز على المياه لتحقيق الأمن الغذائي بالإضافة إلى تقديم دراسة لمشروعات استثمارية توضح المنتج والتكاليف والمزايا المكفولة للمستثمرين واستغلت دول كثيرة أراضي صالحة للزراعة في دول أخرى عن طريق الاستثمار وتوفير الموارد اللازمة للزراعة وصولاً إلى الاكتفاء الذاتي دون الاعتماد على الاستيراد ونأمل باليوم لمشاهدة الخضار غطي أرضنا الحبيبة والبساتين زاهية والأسواق رافضة الليمون التركي.

علماء يكشفون فوائد الإجهاد والتوتر في تعزيز قدرات الدماغ

تجاربهم على الأشخاص الذين لم يتعرضوا للإجهاد من قبل، في حين شملت المجموعة الثانية الأشخاص الذين يتعرضون للإجهاد بشكل مستمر ومزمن، فكانت نتائج هذه الدراسة صادمة بالنسبة للعلماء.

اتضح في بداية الأمر أن الأشخاص الذين لم يتعرضوا للإجهاد من قبل هم أكثر عرضة للمتاع بمزاج جيد وأقل عرضة للإصابة بأمراض مزمنة، لكن هؤلاء الأشخاص أظهروا نتائج أقل في الاختبارات المعرفية، الأمر الذي أثار دهشة العلماء واستغربهم. وخلص العلماء في تلك الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر عرضة للتوتر والإجهاد يتمتعون بصحة دماغية أفضل ويظهرون نتائج مذهلة في الاختبارات المعرفية أيضاً. أي يمكن القول أنه بخلاف الاعتقاد الخاطئ الذي يعتقد الكثيرون، يؤدي التوتر دوراً إيجابياً في تعزيز قدرات الدماغ والصحة العامة له أيضاً.



الاضطرابات الأخرى. ولمعرفة مدى تأثير الإجهاد والتوتر على الأشخاص بشكل دقيق، قرر علماء من جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية اكتشاف مدى تأثير الإجهاد الطفيف على الأشخاص، وللقيام بذلك، طبقوا

وجدت دراسة جديدة أن الأشخاص الأكثر عرضة للتوتر والإجهاد يتفوقون على الأشخاص غير المعرضين للتوتر للإجهاد، ويكونون أكثر تميزاً في الاختبارات المعرفية ويبدون نتائج أفضل أيضاً.

نشر موقع "ميديك فوريوم" الطبي تقريراً أفاد فيه بأن أكثر من ٧٥ بالمئة من البالغين في الولايات المتحدة يتعرضون للإجهاد بشكل متكرر، كما وجدت دراسة حديثة أجرتها جمعية علم النفس الأمريكية أن ما يقرب من ٧٨ بالمئة من البالغين الأمريكيين يتعرضون لضغط شديد بسبب جائحة فيروس كورونا أيضاً. وقال هؤلاء الأشخاص أن أجسامهم معتادة على التعامل مع فترات الإجهاد الصغيرة، لكن الإجهاد المزمن كان له العديد من العواقب الصحية السلبية، بدءاً من الصداع إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية، وغيرها من

فوائد صحية مذهلة لخل التفاح

عاجلاً إذا مرضت، وفقاً لتقرير Holland & Barrett. ويمكن للخصائص المضادة للبكتيريا لـ ACV أن تقاوم مسببات الأمراض في الجسم، مثل E-Coli وعدوى الميكروبات العنقودية والمبيضات البيضاء.

شعر أكثر صحة: إذا كان شعرك جافاً أو هشاً، فإن استخدام ACV غير المصفى بدلا من الشامبو والبلمس العاديين يمكن أن يفعل المعجزات لشعرك.

ووجدت الأبحاث أن استخدام الشامبو عالي القلوية يؤدي إلى تكسر الشعر والجفاف العام.

ويعتقد أن حمض الأسيتيك الموجود في خل التفاح يساعد في خفض توازن درجة الحموضة في الشعر لمحاربة الجفاف والتجعد.

بشرة أكثر نضارة وأظافر أفضل: بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات، يستخدم خل التفاح كعلاج طبيعي للبشرة والأظافر الأكثر صحة.

وبالنسبة للكعب الخشن والمتشققة والالتهابات الفطرية الخفيفة، غالباً ما يستخدم خل التفاح كمنقوع للقدم.



يحظى خل التفاح (ACV) بشعبية في جميع أنحاء العالم، ولكن ليس في أي مكان أكثر من اليابان، حيث تعود ممارسة استهلاك خل التفاح هناك إلى عام ١٢٠٠ قبل الميلاد.

واعتقد الحاربون اليابانيون أن شرب خل التفاح سيعزز طاقتهم ويساعد في الحفاظ على صحتهم، لذلك كانوا يشربونه بانتظام. وواصل الرومان هذه الممارسة بعد أن اكتشفوا أن الخل يقتل البكتيريا والجراثيم في الماء. ولكن السادة الحقيقيين لـ ACV موجودون، ولا يزالون، في أوكيناوا، جنوب اليابان.

وغالباً ما يقال إن تقليد عائلة أوكيناوا لوصفات شرب الخل الخاصة المتوارثة عبر الأجيال، هو السبب في أن سكان المدينة يعيشون لفترة أطول من معظم الناس. ويجب أن يكون هناك شيء ما، حيث يبلغ متوسط العمر المتوقع لليابانيين ٩٠ بينما في المملكة المتحدة، يبلغ ٨١ فقط. وبالإضافة إلى ذلك، هناك أكثر من ٤٠٠ شخص تبلغ أعمارهم ١٠٠ سنة أو أكثر يعيشون في أوكيناوا حتى يومنا هذا.

يساعد على تحسين الهضم: تحتوي الأطعمة

أسباب غير متوقعة وراء شعورك المستمر بالتعب خلال النهار



من الممكن أن تشعر بالتعب خلال النهار من دون أن تبذل أي جهد يمكن أن يؤدي إلى ذلك. إذا علمتي أن هذا يمكن أن يعود إلى اتباع بعض العادات الخاطئة. ومن هذه العادات تناول الأطعمة تحتوي على نسبة مهمة من السكر خلال وجبة الفطور. ومنها أيضاً البقاء في المنزل أو المكتب لمدة طويلة. فمن المهم الخروج لتنشّش الهواء بين الحين والآخر.

كذلك من الممكن أن تشعر بالتعب نهائياً لأسباب أخرى منها عدم المشي حيث من المهم أن تقومي بـ ١٠ آلاف خطوة يومياً فضلاً عن عدم شرب كمية كافية من الماء. ففي حالات التعب من الضروري استهلاك الماء الذي يحتوي على المغنيزيوم. كذلك يمكن أن يؤدي إلى هذه الحالة العمل من دون تنظيم المهام وتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون أو السكر أو الملح والنوم لأقل من ٧ إلى ٨ ساعات يومياً فضلاً عن قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر أو الهاتف أو اللوح الإلكتروني.

ما هي علاقة فيتامين «د» بالوقاية من فيروس كورونا؟



الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، والسكري، وأنواع من السرطان، والأمراض المعوية، وبعض أمراض الحساسية.

وعن علاقة هذا الفيتامين بفيروس كورونا، يشير كاشمان إلى أن "الدراسات العلمية الأولية تؤكد وجود روابط بين نقص فيتامين د وتأثيرات كوفيد-١٩ على الصحة". موضحاً في الوقت ذاته إلى أن هذه العلاقة "ليست قوية بما يكفي للتوصية بفيتامين "د" كطريقة للوقاية أو العلاج بعد". ويتابع كاشمان أنه يرى "أن البحث يسير على الطريق الصحيح، وأن الوباء دفع بمشاكل نقص فيتامين "د" إلى بؤرة الضوء".

بعدي أو احتقان، وهي أشياء واردة بشدة هذا العام"، بحسب ما نقل موقع "بي بي سي".

ويشدد على أن أي نقص في فيتامين "د"، مهما كان بسيطاً، يرتبط بـ "زيادة خطر

تفاحة حمراء أم خضراء.. أيهما الأنفل لصحة الجسم؟

وأشارت إلى أن كلا من التفاح الأحمر والأخضر متماثلان تقريباً من حيث قيمة الطاقة ومحتوى السكر.

وأضافت الخبيرة أنه وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية، يجب أن يكون الحد الأدنى للاستهلاك ٣٠٠-٤٠٠ غرام من الفاكهة يومياً للحفاظ على الأداء الطبيعي للجسم.

الخصوص، وجود الحساسية، والتفضيلات الشخصية.

وقالت لقناة "زفيزدا" الروسية: "تفاحة حمراء أم خضراء؟ في الواقع، إذا لم تكن هناك قيود على الحساسية، فعندئذ أي تفاحة أو فاكهة "تبتسم لك"، خذها، وهذا يعني خذ ما تفضله".

أعلنت اختصاصية التغذية وطبيبة أمراض الجهاز الهضمية، نوريا ديانوفا، أن لون التفاح لا يؤثر على فائدة الفاكهة أو تأثيرها على الجسم.

وكما أوضحت الطبيبة، ومن وجهة النظر الدهون أو السكر أو الملح والنوم لأقل من ٧ إلى ٨ ساعات يومياً فضلاً عن قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر أو الهاتف أو اللوح الإلكتروني.

جريدة المستقبل العراقي

تصدر عن مؤسسة المستقبل العراقية
للصحافة والطباعة والنشر

هاتف رئاسة التحرير
للاشتراك والإعلان

07801969233
07901463050
07709670606



العنوان : بغداد - الكرادة داخل
البريد الإلكتروني : tahaa.iraq@yahoo.com
الموقع الإلكتروني www.almustakbalpaper.net
رقم الابداع في دار الكتب والوثائق العراقية 1530 لسنة 2011