

مجلس الأمن الوطني يناقش أمن الحدود وحماية البعثات الدبلوماسية



للسلام سبعونَ سنة. تسع وستون للمبتدي. وواحدة ليزاد

الإمام الحسين (عليه السلام)

رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
علي الدراجي

العراقي

AL-MUSTAKBAL AL-IRAQI
المستقبل
صحيفة يومية سياسية مستقلة

سوريا للعراق: الأجواء مفتوحة لضرب «داعش»

دمشق خولت بغداد بقصف أهداف التنظيم الإرهابي من دون الرجوع إليها.. و«المخلفات» الأميركية تسمم الانبار

المستقبل العراقي / عادل اللامي

يحاول العراق استدراك ما تقوم به الولايات المتحدة من أخطاء في المنطقة، والتي تفاقم تغول التنظيمات الإرهابية، وتمنح مساحة للتحرّك بحرية. ويأخذ العراق على عاتقه تجفيف منابع الإرهاب بالتعاون مع الدول المجاورة، فضلاً عن تحصين حدوده من خلال إرسال تعزيزات عسكرية إلى الحدود للقضاء على مضافات تنظيم «داعش».

وقد حقق العراق، عبر التفاهم مع سوريا، اتفاقية تتيح له ضرب أهداف «داعش» داخل الأراضي السورية من دون العودة والتنسيق مع الحكومة السورية. وتخفف هذه الإجراءات عادة

من الأمور الروتينية التي قد تمنح وقتاً لعناصر التنظيم للهرب.

وأفاد مصدر في الحكومة العراقية بأن الرئيس السوري بشار الأسد خول العراق بقصف مواقع «داعش» في سوريا دون العودة إلى السلطات السورية.

وقال مصدر حكومي عراقي، لموقع RT الروسي، إن «الأسد خول العراق بقصف مواقع داعش في سوريا دون العودة إلى السلطات السورية». وبين المصدر أن «الطيران العراقي صار بإمكانه الدخول للأراضي السورية وقصف مواقع داعش، دون انتظار موافقة الحكومة السورية، التي أعطت الضوء الأخضر، ولكن يتعين إبلاغ الجانب السوري فقط». وتقصف الطائرات الحربية العراقية مواقع

تنظيم «داعش» داخل سوريا منذ أكثر من عامين، وقد استطاعت القضاء على عدد من قيادات التنظيم وتدمير مخازن السلاح، والاتفاق التي يستغلها التنظيم للتسلل إلى الأراضي العراقية المحاذية لسوريا. وتأتي الخطوة السورية بعد تسلم الرئيس السوري بشار الأسد السبت رسالة من رئيس الحكومة عادل عبد المهدي سلمها إياه رئيس هيئة الحشد الشعبي، فالح الفياض. على الجانب السوري، سيطر الجيش السوري على سد «تشرين» الاستراتيجي على نهر الفرات ضمن اتفاق مع قوات الوحدات السورية المعروفة بسوريا الديمقراطية «قسد».

التفاصيل 2ص



في يومه الوظيفي الاول بعد العودة..

رئيس مجلس محافظة البصرة صباح البرزوني، نساند مطالب المتظاهرين ونعمل على تحقيقها ما تعرضت له كان بسبب وقوفي مع قرارات تخدم المجتمع البصري

البصرة / المستقبل العراقي

واهلها. وتابع قائلا: «ناسف لقضاءنا كل هذا الوقت الطويل في المحاكم العراقية، لكننا نؤكد ان كل القرارات كانت لصالح البصرة، سواء في دعم الاجهزة الامنية والحشد الشعبي وجرى العمليات العسكرية، وتوفير الدعم المادي والمعنوي للدوائر الحكومية العاملة في البصرة».

اكاد رئيس مجلس محافظة البصرة الحقوقي صباح البرزوني، وقوفه التام مع طلبات المتظاهرين والتي عدّها طلبات حقيقية وواجبة التنفيذ، مشدداً على ضرورة ازالة اي خلاف سياسي في البصرة، لانها ستتؤثر على تقديم المستوى المطلوب من الخدمات

التفاصيل 2ص

الحشد الشعبي يطلق «عملية أمنية» للاحقة «خلايا داعش» في جزيرة تكريت

تحويل وزير المالية صلاحية التوقيع على اتفاقية قرض مصرفي لتمويل مشاريع الكهرباء

التقاعد تنفي استقطاع الرواتب في عام 2019

نائبة تتحدث عن زيادة «الموازنة الاستثمارية» الى ترليون دينار



رئيس الوزراء يكشف تفاصيل جديدة عن زيارة ترامب للعراق

نفت هيئة التقاعد العامة، ما تداوله مواقع التواصل الاجتماعي من أخبار غير صحيحة عن وجود إستقطاعات في رواتب المتقاعدين وتداول أحاديث عن قانون التأمينات الاجتماعية. وأعلنت الهيئة في بيان تلقت «المستقبل العراقي» نسخة منه، أنه «نود التنويه لجميع المتقاعدين عدم الإنصات لهذه الأشاعات لأن الهدف منها عرقلة مسيرة النجاحات المتحققة في كافة المجالات وأرباب المواطنين. ونقل البيان عن رئيس هيئة التقاعد أحمد عبد الجليل الساعدي تأكيد به عدم وجود أي استقطاع حالياً وكذلك في موازنة ٢٠١٩ وإن الهيئة مستمرة بصرف الرواتب التقاعدية بشكل منتظم».

دمشق خولت بغداد بقصف أهداف التنظيم الإرهابي من دون الرجوع إليها.. و«المخلفات» الأميركية تسمم الانبار سوريا للعراق: الأجواء مفتوحة لضرب «داعش»

المستقبل العراقي / عادل اللامي

يحاول العراق استرداك ما تقوم به الولايات المتحدة من أخطاء في المنطقة، والتي تفاقم تفول التنظيمات الإرهابية، وتمنح مساحة للتحرك بحرية. ويأخذ العراق على عاتقه تجفيف منابع الإرهاب بالفهم مع الدول المجاورة، فضلاً عن تحصين حدوده من خلال إرسال تعزيزات عسكرية إلى الحدود للقضاء على مضافات تنظيم «داعش». وقد حقق العراق، عبر التفاهم مع سوريا، اتفاقية تتيح له ضرب أهداف «داعش» داخل الأراضي السورية من دون العراق والتنسيق مع الحكومة السورية، وتخفف هذه الإجراءات عادة من الأمور الروتينية التي قد تمنح وقتاً لعناصر التنظيم للهرب. وأفاد مصدر في الحكومة العراقية بأن الرئيس السوري بشار الأسد حول العراق بقصف مواقع «داعش» في سوريا دون العودة إلى السلطات السورية. وقال مصدر حكومي عراقي، لموقع RT الروسي، إن «الأسد حول العراق بقصف مواقع داعش في سوريا دون العودة إلى

السلطات السورية». وبين المصدر أن «الطيران العراقي صار بإمكانه الدخول للأراضي السورية وقصف مواقع داعش، دون انتظار موافقة الحكومة السورية، التي أعطت الضوء الأخضر، ولكن يتعين إبلاغ الجانب السوري فقط». وتقصف الطائرات الحربية العراقية مواقع تنظيم «داعش» داخل سوريا منذ أكثر من عامين، وقد استطاعت القضاء على عدد من قيادات التنظيم وتدمير مخازن السلاح، والانفاق التي يستغلها التنظيم للتسلل إلى الأراضي العراقية المحاذية لسوريا. وتأتي الخطوة السورية بعد تسلم الرئيس السوري بشار الأسد السيت رسالة من رئيس الحكومة عادل عبد المهدي سلمها إياه رئيس هيئة الحشد الشعبي، فالح الفياض. على الجانب السوري، سيطر الجيش السوري على سد «تشرين» الإستراتيجي على نهر الفرات ضمن اتفاق مع قوات الوحدات السورية المعروفة بسوريا الديمقراطية «قسد». وقالت وكالة «سيونتيك» الروسية أن وحدات



من الجيش السوري انتشرت في محيط وجسم السد الذي يقع على نهر الفرات ضمن اتفاق أشمل بات يسمى باتفاق «منج».

السورية التركية شمالاً. ويتسم السد الذي يقطع نهر الفرات بأهمية استراتيجية ضمن قطاع الطاقة الكهربائية السوري، ويعد صلة الوصل بين محافظتي حلب والرقية كما يعد مصدراً مهماً وأساسياً لتوليد الطاقة الكهربائية في محافظة حلب. كما تكمن أهمية السد في تنظيم وتقاسم الثروة المائية بين سوريا والعراق الذي يواجه شحة مائية في موسم الصيف الطويل واللاب. وخرج السد عن سيطرة الدولة السورية في تشرين الثاني ٢٠١٥ بعد أن حاصرته مجموعات كبيرة من التنظيمات المسلحة لمدة ٥ أيام. وعقب تغيير تنظيمات من «الجيش الحر» اسمها إلى «جبهة النصرة»، قام الأخير بطرح أقرانه من التنظيمات الإرهابية والاستفراد بالسيطرة على السد. وفي أيار ٢٠١٤، قام داعش الإرهابي بالانشقاق من النصرة وانتزاع السيطرة على السد وطرد بعض مسلحي الأخير، ليقيم التحالف الدولي في شباط ٢٠١٦ بطرد إرهابي «داعش» من السد واستبدلهم بمسليحين من

مجلس الوزراء يصوت على تعديل موازنة ٢٠١٩.. وينظر بـ «تخفيف» الزخم المروري

بغداد / المستقبل العراقي

صدر مجلس الوزراء عددا من القرارات في جلسته الاعتيادية التي عقدت برئاسة رئيس مجلس الوزراء عادل عبدالمهدي، كما جرى مناقشة

تفصيلية للمواضيع المعدة لجدول اعماله. ووافق المجلس على اتفاقية تمويل مشروع محطة السماوة ودي قار لصالح وزارة الكهرباء، وعلى تخفيض الرسم الكمركي لمادة الحبيبات البلاستيكية الى الحد

الصفري مع الالتزام بشروط حماية البيئة. وناقش مجلس الوزراء مجدداً مشروع قانون (المجلس الاعلى للتعليم والتدريب التقني والمهني) كهيئة اعتمادية تعمل على تقدير احتياجات سوق العمل والتنسيق

بين الوزارات ذات العلاقة، وتم توجيه هيئة المستشارين بدراسته واعادة صياغته واخذ الملاحظات الواردة من الوزارات المعنية. وبحث المجلس توصية محضر الاجتماع الخاص بالكشف على معمل الحديد والصلب

بهدف دمج الهيئات الرقابية الثلاث بهيئة واحدة واعطاء فرصة اسبوعين للوزارات المعنية لتوحيد الرؤى من اجل تحقيق هذا الهدف. واستعرض مجلس الوزراء موضوع ضوابط تسجيل المركبات بما يساعد

جدول الموازنة العامة لسنة ٢٠١٩، كما اعد عرض موضوع ايقاف العمل بقرارات مجلس الوزراء ورئيس الوزراء السابقين للفترة من ١/٧ لغاية ٢٤ / ٧ / ٢٠١٨ على ان تنجز الوزارات عملها في سبعة ايام عمل.

مجلس الامن الوطني يناقش امن الحدود وحماية البعثات الدبلوماسية

بغداد / المستقبل العراقي

ناقش مجلس الامن الوطني، امس الاحد، تطورات الاوضاع بسوريا وانعكاسه على امن واستقرار العراق، الى جانب حفظ امن البعثات والمقرات الدبلوماسية وفق الاصول والاعراف الدولية، والضوابط القانونية لعمل المراقق

السياحية. وقال المكتب الاعلامي لرئيس الوزراء في بيان تلقت، «المستقبل العراقي»، نسخة منه، إن «مجلس الامن الوطني عقد اجتماعه الاسبوعي برئاسة رئيس مجلس الوزراء القائد العام للقوات المسلحة عادل عبدالمهدي، لبحث القضايا المطروحة على جدول اعماله واتخاذ القرارات والتوصيات اللازمة». و اضاف المكتب،

أن «عبد المهدي جدد خلال الاجتماع التأكيد على حرص الحكومة العراقية على تطوير العلاقات مع جميع دول العالم على اساس احترام السيادة الوطنية، وموقفه الثابت من هذا الموضوع». و اوضح المكتب، أن «مجلس الامن الوطني ناقش تطورات الاوضاع في سوريا وانعكاس ذلك على امن واستقرار العراق»، مبينا ان «المجلس

بحث تعزيز قدرات القوات العراقية المسلحة بجميع صنوفها والحرص على تجهيزها بالاسلحة والمعدات من افضل الماشي في العالم، وحل بعض الاشكالات المتعلقة بها، الى جانب حفظ امن البعثات والمقرات الدبلوماسية وفق الاصول والاعراف الدولية، والضوابط القانونية لعمل المراقق السياحية».

بهدف دمج الهيئات الرقابية الثلاث بهيئة واحدة واعطاء فرصة اسبوعين للوزارات المعنية لتوحيد الرؤى من اجل تحقيق هذا الهدف. واستعرض مجلس الوزراء موضوع ضوابط تسجيل المركبات بما يساعد

بتخفيف الزخم المروري وتنظيم حركة المرور وتمت اعسادة عرض توصيات اللجنة المعنية باعادة النظر بقرار مجلس الوزراء ومتطلباته المالية. وصوت مجلس الوزراء على تعديل في

في يومه الوظيفي الاول بعد العودة..

رئيس مجلس محافظة البصرة صباح البرزوني: نساند مطالب المتظاهرين ونعمل على تحقيقها ما تعرضت له كان بسبب ووقوفنا مع قرارات تخدم المجتمع البصري

البصرة / المستقبل العراقي

اكاد رئيس مجلس محافظة البصرة الحقوقي صباح البرزوني، ووقوفه التام مع طلبات المتظاهرين والتي عددها طلبات حقيقية وواجبة التنفيذ، مشدداً على ضرورة ازالة اي خلاف سياسي في البصرة، لانها ستؤثر على تقديم المستوى المطلوب من الخدمات في المحافظة. وقال البرزوني في يومه الوظيفي الاول بعد العودة من رحلة طويلة في المحاكم العراقية في البصرة وبغداد: «من يعتقد اننا كنا مخطئين في اتخاذ القرارات وتنفيذها خلال الفترة الماضية، فهو واهم، لان هذه القرارات كانت تصب في صالح المجتمع البصري»، منوها الى ان ما عاناه خلال ١٨ شهرا في المحاكم العراقية يهون من اجل صالح البصرة واهلها.

على ارض الواقع ومتابعة عمل الدوائر الحكومية والعمل على حل كل الخلافات السياسية، الموجودة في الشارع البصري، وتفعل مبدأ التفاهم وتنشيط التنظيم الوظيفي، من اجل العمل على كسب حقوق البصريين بعد كل المعاناة التي شهدها البصري. وعن متابعتها للمظاهرات شبه اليومية وطلبات المتظاهرين، اكاد رئيس مجلس محافظة البصرة الحقوقي صباح حسن البرزوني، اكاد ووقوفه الداعم لكل مطالب المتظاهرين والتي وصفها بالمطالب الحقيقية والواجبة التنفيذ. و اضاف قائلاً: « كل مطالب المتظاهرين واجبة التنفيذ، لانها تتمحور في تسهيل حياة المواطن البصري، ونحن نقف داعمين لكل هذه المطالب» مشدداً على ضرورة توحيد الجهود مع المتظاهرين وممثلي منظمات المجتمع المدني ورجال الدين وشيوخ العشائر والوجهاء واعضاء مجلس النواب السابقين والحاليين، من اجل يكون طلباتنا واحدة وتمتلك قوي اكبر باتجاه الجهات ذات العلاقة، منوها الى انه سيعقد لقاءات مفصلة ونقاشات مع المتظاهرين وتنسيقيات البصرة وشباب المحافظة. وبين ان اغلب مطالب المتظاهرين ستصعب في محورين اساسيين هما الخدمات والوظائف، لان الحكومة الاتحادية وفي زيارات المسؤولين خلال الاشهر الماضية وعدت بتقديم اعداد كبيرة من الوظائف لاهل البصرة، لكن هذه الوعود بقت حبرا على ورق. واختتم البرزوني حديثه بالقول: «الان علينا طي صفحة الماضي، وتوحيد صفوفنا لتقديم كل طلبات المجتمع البصري للجهات ذات العلاقة، من اجل تحقيق افضل النتائج لاهل البصرة، واذ لم نصل الى نتيجة سنكون عندئذ في صفوف المتظاهرين».

التحقيق المركزي تصدق اعترافات متهم بحوزته (٣٧) قطعة أثرية بابلية

بغداد / المستقبل العراقي

تلقت «المستقبل العراقي» نسخة منه، إن «قاضي تحقيق في محكمة التحقيق المركزية دون اعتراف تاجر مخدرات عثر في هاتفه الجوال على صور لقطع أثرية وبعد إجراء التحقيق معه اعترف بان القطع معروضة للبيع ولا تعود له».

نأبة تحدثت عن زيادة «الموازنة الاستثمارية» الى ترليون دينار

بغداد / المستقبل العراقي

كشفت النائبة عن محافظة البصرة زهرة البجاري، أمس الأحد، عن زيادة الموازنة الاستثمارية من ترليون الى ترليونين دينار، مشيرة إلى أن موازنة ٢٠١٩ لم تنصف المحافظات المنتجة للنفط. وقالت البجاري في تصريح

صحفي إن «الموازنة الاستثمارية ازادت من ١ ترليون إلى ٢ ترليون في موازنة ٢٠١٩ وهذه الزيادة سيتم توزيعها على جميع المحافظات وفق النسب السكانية». وأضافت أن «موازنة ٢٠١٩ ليست فيها انصاف للمحافظات المنتجة للنفط كمحافظة البصرة»، مبينة أن

جزيرة تكريت شرعت قوات الحشد الشعبي والشرطة بعملية أمنية للاحقة الارهابيين». وأضاف أن «العملية تجري بمشاركة اللواتين

مطر، في بيان تلقت «المستقبل العراقي» نسخة منه، إنه «بناء على معلومات استخباراتية دقيقة تفيد بوجود تحركات لعناصر داعش في

الحشد الشعبي يطلق «عملية أمنية» للاحقة «خلايا داعش» في جزيرة تكريت

أمل أن يكون العام المقبل عام الانجازات والرفاهية للعراقيين

رئيس الوزراء يكشف تفاصيل جديدة عن زيارة ترامب للعراق

بغداد / المستقبل العراقي

اكاد رئيس مجلس الوزراء عادل عبد المهدي، أمس الاحد، ان الجانب الاميركي اخبر الحكومة بزيارة ترامب، مشددا على ان الحكومة اشترطت ان تكون زيارة رسمية ومحددة بجدول. وقال عبد المهدي في كلمة له خلال المؤتمر الاسبوعي إن «الجانب الاميركي اخبرنا بزيارة ترامب

واشترطنا ان تكون الزيارة رسمية ومحددة بجدول اعمال». و اضاف عبد المهدي، «التقينا السفير الاميركي واشاد بالوقف العراقي المتوازن ازاء زيارة ترامب الى العراق». واعتبر عبد المهدي ان سيادة العراق لا دخل لها بتواجد قوات اجنبية على الارض، وقال إن «هناك قواعد عراقية بها جنود اميركيون، ولا توجد قواعد اميركية صرفة في

العراق». وطرح مراسل السومرية سوآلا بشأن زيارة ترامب وخروج بعض الكتل والجهات السياسية بمطالبات لرئيس الوزراء باتخاذ اجراءات تعاد فيها السيادة الوطنية من خلال اخراج القوات الاميركية، فأجاب عبد المهدي إن «كل التصريحات والمطالبات للكتل السياسية احترامها جدا ولكن لا دخل للسيادة بتواجد قوات اجنبية على الارض».

ورغمه بأن يكون العام المقبل عام الانجازات والرفاهية للعراقيين. وقال «نأمل ان يكون العام المقبل عام الانجازات والرفاهية لكل اطراف الشعب العراقي»، مشيرا الى ان «هناك زخما عالميا كبيرا ومتزايدا باتجاه العراق». و اضاف عبد المهدي، «نحتاج اجراء تغيير كامل للبنية الاقتصادية لتقليل الاعتماد على الموازنة المالية في التنمية».

لجنة البيع والإيجار

الثانية في محافظة نينوى

إعلان اول ١٧٦ في ١٨/١٢/٢٠١٨

تعلم اللجنة أعلاه عن تأجير العقارات المدرجة تفاصيلها في أدناه والعائدة ملكيتها إلى مديرية بلدية ربيعة وفقا لإحكام القانون (٢١) لسنة (٢٠١٣) وبطريقة المزايدة العلنية . فعلى الراغبين من شركات الاتصالات بالإيجار مراجعة مديرية بلدية ربيعة وخلال مدة (٣٠) يوم تبدأ من اليوم التالي لنشر الاعلان بالصحف مستصحبين معهم التأمينات القانونية البالغة (٥٠٪) من القيمة المقدرة وستجري المزايدة في اليوم الأخير من مدة الإعلان ويتحمل من ترسو عليه المزايدة اجور نشر الاعلان و المصاريف الاخرى على ان يقوم بتسديد باقي بدل الإيجار والرسوم الأخرى وإبرام العقد خلال مدة ثلاثون يوم من تاريخ تصديق قرار الإحالة وبخلافه يعتبر المستأجر ناكلا ويعاد الإعلان عن تأجير الملك وعلى حساب الناكل وتحمله فرق البدلين وكافة المصاريف الاخرى المترتبة على ذلك إضافة إلى مصادرة أماناته وعدم السماح له بالدخول بالمزايدة مجددا وستكون المزايدة في مبنى محافظة نينوى (قاعة الحدباء) ملاحظة/ مدة الإيجار سنة واحدة فقط

ت	نوع العقار ورقمه	رقم القطعة والمقاطعة
١	منتزه	٥/٢٢٢١٧/٦٦ السعدة بمساحة ٢م٢٣١٦/٥
٢	انشاء مشتل عليها	٥/٢٢١٦/٦٦ السعدة بمساحة ٢م٣٠٠

الحقوقي

عبد القادر احمد حسن

مدير بلديات محافظة نينوى

لجنة البيع والإيجار الثانية

في محافظة نينوى

إعلان ثاني (١٦٨) ٤/١٢/٢٠١٨

تعلم اللجنة أعلاه عن تأجير العقارات المدرجة تفاصيلها في أدناه والعائدة ملكيتها إلى مديرية بلدية برطلة وفقا لإحكام القانون (٢١) لسنة (٢٠١٣) وبطريقة المزايدة العلنية . فعلى الراغبين بالإيجار مراجعة مديرية بلدية برطلة وخلال مدة (١٥) يوم تبدأ من اليوم التالي من تاريخ الاعلان مستصحبين معهم التأمينات القانونية البالغة (٥٠٪) من القيمة المقدرة وستجري المزايدة في اليوم الأخير من مدة الإعلان ويتحمل من ترسو عليه المزايدة كافة المصاريف المتعلقة بنشر الاعلان واية مصاريف اخرى على ان يقوم المستأجر بتسديد بدل الإيجار بالكامل والرسوم الأخرى وإبرام العقد وخلال ثلاثون يوم من تاريخ تصديق قرار الإحالة وبخلافه يعتبر المستأجر ناكلا ويعاد الإعلان عن تأجير الملك وعلى حساب الناكل وتحمله فرق البدلين وكافة المصاريف المترتبة على ذلك إضافة إلى مصادرة أماناته وعدم السماح له بالدخول بالمزايدة مجددا وستكون المزايدة في مقر مديرية بلدية برطلة. ملاحظة / علما ان الفقرتين الاخيرتين يكون اعلانهما اعلان ثاني مكرر ملاحظة/ مدة الإيجار سنة واحدة فقط ملاحظة/ يقدم طالب التأجير لساحة الغاز الموافقة المبدئية من دائرة النفط وتقديمه صك مصدق او خطاب ضمان مبلغ (٢٥٠٠٠٠٠٠٠٠٠) مائتان وخمسون مليون دينار) مع باق الشروط التي ستقراء يوم المزايدة او يمكن الاطلاع عليها لدى البلدية او سكرتير اللجنة

ت	نوع العقار ورقمه	المشيد على القطعة المرقمة
١	الدكاكين المرقمة (٢٠٣ و ٢٠٥ و ٢٠٦ و ٢٠٧ و ٢٠٨)	٤٦٨/٥٧٠م٧٥ برطلة الغربية
٢	الدكان / ٥٨	٢٥٤/٢٥٤م١٣٨ برطلة الوسطى
٣	ساحة بيع الخضروات	١٩٠/١٦٣م١٣٩ برطلة القديمة بمساحة ٢م٧٠٥
٤	الدكاكين المرقمة (١٢ و ١٩ و ١٣ و ١٩ و ٢٠ و ٢١)	٤٦٨/٧٥م٧٨ برطلة الغربية
٥	الدكاكين المرقمة من (٤١) الى (٥٠) و ٦١ و ٦٠ و ٦٢	٢٥٤/٢٥٤م١٣٨ برطلة الوسطى
٦	تأجير ساحة الغاز على القطعة المرقمة ٢/٥٥ برطلة الغربية وفقا للشروط المدونه في ادناه	

الشروط:

- ١/ ان يكون حاصل على شهادة الاعدادية على الاقل
- ٢/ ان يقدم طالب التأجير مبلغ وقدره ربع مليار دينار عراقي كأمانات للساحة وتسترد بعد انتهاء العقد
- ٣/ في حالة عدم حصول طالب التأجير على موافقة المنتجات النفطية يعتبر ناكلا وتطبق عليه احكام القانون

الحقوقي

عبد القادر احمد حسن

مدير بلديات محافظة نينوى

وزارة النقل

الشركة العامة للسكك الحديد العراقية

لجنة بيع والتأجير المركزية

م / نشر اعلان

تعلم الشركة العامة للسكك الحديد العراقية احدى تشكيلات وزارة النقل عن اجراء المزايدة العلنية وفق قانون بيع وتأجير اموال الدولة رقم ٢١ لسنة ٢٠١٣ النافذ لتأجير العقارات المدرج تفاصيلها ادناه والعائدة لشركتنا والتي ستجري المزايدة عليها في محطة قطار كركوك في اليوم (٣٠) من اليوم التالي لنشر الاعلان في الصحيفة في تمام الساعة العاشرة صباحا واذا وافق يوم المزايدة عطلة رسمية فتكون المزايدة في اليوم الذي يليه من الدوام الرسمي فعلى الراغبين بالاشتراك في المزايدة الحضور في الزمان والمكان المعنيين مستصحبين معهم التأمينات القانونية البالغة ٢٠٪ من القيمة المقدرة بصك مصدق معنون لأمر الشركة العامة للسكك الحديد او نقدا على ان تستكمل باقي التأمينات بالسعر الذي ترسو عليه المزايدة وعلى المزايد استقدام براءة ذمة ضريبية وجلب المستمسكات المطلوبة (هوية الاحوال المدنية وشهادة الجنسية وبطاقة السكن والبطاقة التموينية الاصلية والمصورة) ويتحمل من ترسو عليه المزايدة اجور الاعلان والخدمة البالغة ٢٪ من قيمة الايجار السنوي ويتم تسديد بدل الايجار السنوي دفعة واحدة عند الاحالة القطعية ويمكن الاطلاع على العقار قبل موعد المزايدة وعلى من ترسو عليه المزايدة تسديد بدل الايجار خلال (٣٠) يوم من تاريخ المصادقة وبعكسه يعتبر ناكلا ويتحمل جميع الاجراءات القانونية المترتبة عليه وعلى من ترسو عليه المزايدة مراجعة شعبة الاملاك والعقارات في مقر الشركة لغرض تبليغه بالاحالة القطعية

المدير العام

للشركة العامة للسكك الحديد العراقية

ت	التفاصيل	المشيدات	نوع الاستخدام	مدة الايجار	التأمينات الايجار السنوي
١	العقار الواقع على جزء من القطعة المرقمة ٥٦٩ مقاطعة ٣٩ تسعين وبمساحة ٢م ١٠٥٠	قطعة ارض	ساحة لوقوف السيارات	٣ سنوات	١.٠٠٠.٠٠٠.٠٠٠
٢	العقار الواقع على جزء من القطعة المرقمة ٢/٤٩ مقاطعة ٢٥ تركلان وبمساحة ٢م ٤٥٠	قطعة ارض	ساحة لتجميع الحبوب	٣ سنوات	٤٠٠.٠٠٠
٣	العقار الواقع على جزء من القطعة المرقمة ٢/٤٩ مقاطعة ٢٥ تركلان وبمساحة ٢م ٧٥٠	قطعة ارض	ساحة لتجميع الحبوب	٣ سنوات	٦٠٠.٠٠٠

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية
محكمة الاحوال الشخصية في النجف
العدد: ٧٨٧٩/ش/٢٠١٨
التاريخ: ٢٠١٨/١٢/٢٠
الى /الشخص الثالث /رزاق عبد الحسين ايدام
اقام المدعي (حسين حيدر مهدي) الدعوى المرقمة ٧٨٧٩/ش/٢٠١٨ امام هذه المحكمة والذي يطلب فيها تصديق زواج واثبات نسب الطفلة (فاطمة حسين حيدر تولد ٢٠١٨) ومجهولية محل اقامتك وحسب شرح المبلغ القضائي واشعار مختار حي الزهراء / النجف لذا تقرر تبليغك بواسطة صحيفتين يوميتين محليتين رسميتين فعليك الحضور امام هذه المحكمة في موعد المرافعة الموافق يوم ٢٠١٩/١٠/١٠ الساعة التاسعة صباحا وعند عدم حضورك سوق تجري المرافعة بحقك غيابيا وعننا وفق الاصول
القاضي
حسين عباس سمين

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية
محكمة بداية النجف
العدد: ٢٣٦٧/٢/٢٠١٨
التاريخ: ٢٠١٨/١٢/٢٧
اعلان
بناء على القرار الصادر من هذه المحكمة بازالة شيوخ العقار المرقم ٣/٤١٢٤٦ في السلام في النجف عليه تعلم هذه المحكمة عن بيع العقار المذكور اعلاه والمبينة اوصافه وقيمه ادناه فعلى الراغبين بالشراء مراجعة هذه المحكمة خلال (خمس عشرة) يوما من اليوم الثاني لنشر الاعلان مستصحبيا معه التأمينات القانونية البالغة ١٠٪ من القيمة المقدرة بموجب صك مصدق لامر محكمة بداية النجف وصادر من مصرف الراغبين رقم (٧) في النجف وستجري المزايدة والاحالة في الساعة الثانية عشر من اليوم الاخير من الاعلان في هذه المحكمة وعلى المشتري جلب هوية الاحوال المدنية وشهادة الجنسية العراقية
القاضي الاول
عبد الرضا عبد نور الجنابي
الاصناف:

العقار المرقم ٣/٤١٢٤٦ في السلام في النجف عبارة عن عرصه فارغة (خالية من البناء) تقع على شارعين (ركن) شارع بعرض ١٠ متر مقابل الشقق السكنية في السلام وغير مشغولة من احد بمساحة اجمالية ٣٠٠ متر مربع والقيمة الكلية للعقار مبلغ (٢٨٥.٠٠٠.٠٠٠) مائتان وخمسة وثمانون مليون دينار لا غيرها

تنويه
نشر في صحيفة المستقبل العراقية بالعدد ١٨١٤ وصحيفة العراق الاخبارية بالعدد ٧٥٢ اعلان تنفيذ النجف رقم الاضبار ٢٠١٧/٢٤٢١ ذكر مديره تنفيذ السماوة خطأ والصحيح مديره تنفيذ النجف، لذا اقتصى التنويه

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف القادسية الاتحادية
محكمة بداية عفاك
الى /المدعى عليه (احمد مانتع فلاح)

م / اعلان

اصدرت محكمة بداية عفاك حكمها المرقم (٨١٠) ب/ (٢٠١٨) والمؤرخ في ١٩/١٢/٢٠١٨ والمتضمن الحكم عليك بأن تؤدى للمدعي (عامر صلف رغيف) مبلغا قدره (٤.٠٠٠.٠٠٠) اربعة ملايين دينار وفي حال عدم اعتراضك على الحكم الغيابي المذكور اعلاه خلال المدة القانونية سوف يكون الحكم بمثابة الحضور وبموجب هذا الحكم اقامتك تم تبليغك بواسطة الصحف المحلية.
القاضي
كاظم عبد الهادي عيفان

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية
محكمة بداية النجف
العدد: ٢٠١٧/٣ب/١٢٨٣
التاريخ: ٢٠١٨/١٢/٢٠
اعلان
الى /المدعى عليه (قحطان وعامر اولاد عبود عبد الامير)
اصدرت هذه المحكمة قرارها المرقم ١٢٨٣/٣ب/٢٠١٧ في ٢٧/١١/٢٠١٨ والمتضمن الحكم ب(ازالة شيوخ العقار لتسلسل ٢٠٣/٢١٨٨ حي السعد بيعا وتوزيع صافي النثم على الشركاء كل حسب سهامه في العقار) ولثبوت مجهولية محل اقامتكما حسب شرح المبلغ القضائي واشعار مختار حي السعد جاسم حسن الشمري لذا تقرر تبليغكما اعلانا بالقرار المذكور بصحيفتين محليتين يوميتين ولكما حق الطعن على القرار المذكور خلال المدة المقررة بكافة طرق الطعن القانونية وبعكسه سيكتسب القرار المذكور درجة البتات وفق الاصول
القاضي
خالد جابر عبيد

اعلان
الى المتهم الغائب / ن.ع عثمان نزار شهاب احمد الجوزي
محل العمل / قسم امن افراد بابل
العنوان / مجهول الإقامة

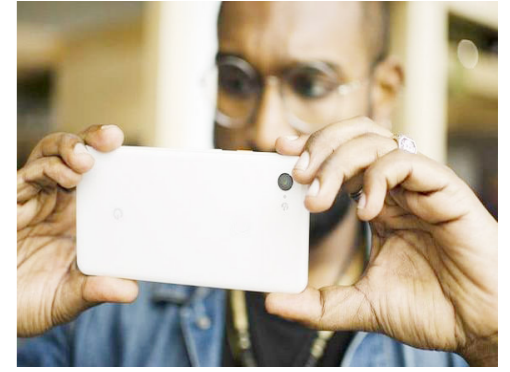
بما انك متهم وفق احكام المادة (٣٢) من قانون عقوبات قوى الامن الداخلي رقم ١٤ لسنة ٢٠٠٨ المعدل ومجهولية محل اقامتك اقتضى تبليغك بواسطة هذا الاعلان على ان تحضر امام محكمة قوى الامن الداخلي المنطقة الرابعة خلال مدة اقضاها ثلاثون يوم اعتبارا من تاريخ تعليق هذا الاعلان في محل اقامتك وتجب على التهمة الموجه ضدك وعند عدم حضورك سوف تجري محاكمة غيابيا استنادا لاحكام المواد (٦٥ و ٦٨ و ٦٩) من قانون اصول المحاكمات الجنائية لقوى الامن الداخلي

لواء الشرطة الحقوقي
ماجد عبد علي حردان
رئيس محكمة قوى الامن الداخلي المنطقة الرابعة

فقدان
فقدت مني باج دخول شركة اسياسيل باسم (منذر محمد علي ولي) على من يعثر عليه تسليمه الى جهة الاصدار.

فقدان
فقدت الهوية الصادرة من وزارة الموارد المائية / مركز الدراسات والتصاميم الهندسية باسم (هيثم جدوع عبد الكريم) على من يعثر عليها تسليمها الى جهة الاصدار .

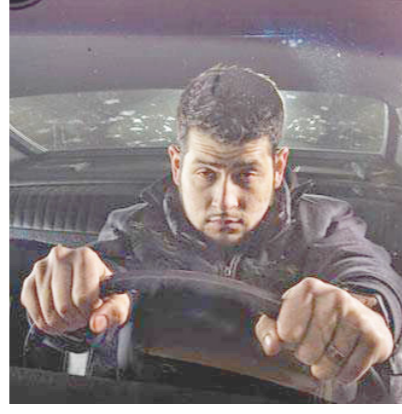
أفضل كاميرات الهواتف الذكية



تطورت تكنولوجيا كاميرات الهواتف الذكية بشكل ملحوظ خلال السنوات الأخيرة، وأصبحت مواصفات الكاميرا عاملاً مهماً في عملية الشراء. وقد أجزت مواقع متخصصة عديدة تجارب على كاميرات الهواتف الصادرة العام الجاري واجمعت كلها تقريباً على اختيار كاميرا هاتف جوجل بكسل ٣ للمركز الأول. تك رادار يختار بكسل: رشح موقع Techradar

هاتف جوجل بكسل ٣ للمركز الأول ثم هواوي Mate ٢٠ Pro وسامسونج جلاكسي نوت ٩، وأيفون XS و XS Max، وجلاكسي S٩ Plus وهواوي Pro ٢٠ على الترتيب. ديجيتال كاميرا ووردل: اختار موقع Digital Camera World جوجل بكسل ٣ للمركز الأول وبعده هواوي Pro ٢٠، ثم شقيقه الأحدث هواوي Mate ٢٠ Pro وأيفون XS، وجلاكسي S٩

بلس، وون بلس OnePlus ٦، وموتو G٦ Plus وجلاكسي نوت ٩ على الترتيب. ديجيتال ترندز: اختار موقع DigitalTrends جوجل بكسل للمركز الأول ثم أيفون XS وهواوي Mate ٢٠ Pro على الترتيب. جوجل بكسل ٣ وبكسل ٣ XL: ليست فقط أفضل كاميرا هاتف على مستوى أجهزة أندرويد بل على مستوى كل الهواتف حتى الآن.



كيف تتخلص من النعاس خلال القيادة؟

سبيل التعامل مع النعاس عندما يهاجم قائد السيارة لحمايته هو وكل من على الطريق. ليس من السهل أن يقول المرء إنه متعب لدرجة تمنعه من القيادة، وقد شرحت المؤسسة علامات تنبه بأن الوقت غير موات للجلوس خلف عجلة القيادة وأهمها:

– صعوبة التركيز وغمض العين المتكرر أو مقاومة حاجة ملحة لغمط العينين.
– شرود الذهن والخوض في أفكار غير متصلة

يظن كثير منا أن بوسعهم الحفاظ على الانتباه والتركيز حتى عندما يشعرون بوطأة النعاس على أدمغتهم وأجسامهم. لكن الحقيقة هي أن النوم أشبه بتيار بيولوجي قوي لدرجة تجعله يتغلب حتى على أهمهر السائقين وكثيراً ما تفتشل معه الحيل مثل فتح نوافذ السيارة أو رفع صوت المذياع. وتقول مؤسسة «النوم الوطنية الأمريكية» المعنية بأنماط النوم الصحي إن من المهم معرفة

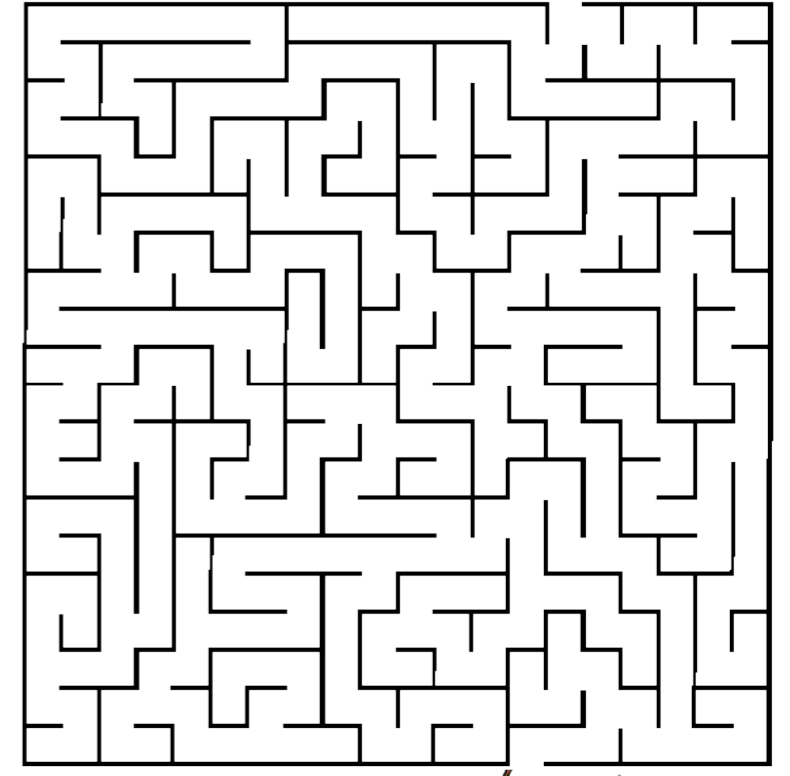
سودوكو

4	1	6				5
		2				1
		1	4	3	6	
3	4	5	1			
1			2			
5			6	1	3	

هل تعلم ؟؟

١٤. لاحظ العلماء أن النمل «يتناب» كالإنسان عندما يستيقظ من نومه في الصباح..
١٥. في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك لبضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجثة كي تفقد رونقها ونضارتها حتى لا تبدو مثيرة في نظر المحنطين..
١٦. لاحظ علماء الحيوان أن أنثى حيوان الأرماديلو – وهو حيوان جنوب أميركي يشبه القنفذ – تحمل وتلد دائماً ٤ أجنة من الجنس نفسه، أي أنهم يكونون جميعاً إما ذكوراً وإما إناثاً..
١٧. تشير تقديرات علماء الفلك إلى أن مجرة «درب التبانة» – التي تشكل كواكب المجموعة الشمسية جزءاً منها – ومجرة «أندرو ميديا» العملاقة ستتصادمان بعد نحو مليار سنة.
١٨. قلب سمكة الروبيان يوجد في رأسها.

المتاهات



«حركة مرور غير اعتيادية» في تويتر

ولا أي بيانات شخصية أخرى. وقالت: «في حين أننا لا نستطيع تأكيد الغرض على وجه اليقين، فمن المحتمل أن بعض عناوين IP هذه قد تكون لها صلة بالجهات الفاعلة التي ترعاها الدولة. لقد قمنا بتحديث معلومات جهات تطبيق القانون حول هذه النتائج، بما في ذلك لجنة التجارة الفيدرالية ومفوض حماية البيانات بالاتحاد الأوروبي والمستخدمين المتأثرين». من جهته، رفض متحدث باسم الشركة الكشف عن التفاصيل، بما في ذلك عدد الحسابات التي تأثرت بهذه المشكلة، إلا أن أسهم الشركة سجلت أكبر انخفاض لها في أكثر من شهرين. وألقى المحلل مايكل باشر، من شركة الخدمات المالية Wedbush Securities،

أعلنت شركة تويتر أنها تحقق في حركة مرور غير اعتيادية قد تكون من المسلمين الذين ترعاهم الدولة. وفيما يبدو أنها قضية غير ذات صلة، قالت شركة أمنية إن المسلمين استخدموا المنصة في محاولة لسرقة بيانات المستخدمين، مما أدى إلى انخفاض أسهم تويتر بنسبة تقارب ٧٪. وأوضحت المنصة أنها اكتشفت حركة مرور مشبوهة إلى أحد نماذج دعم العملاء أثناء التحقيق في خلل في الأمان يعرض البيانات، بما في ذلك رموز بلدان هواتف المستخدمين وتفاصيل حول الحسابات المقلدة. كما أضافت أن المشكلة تتعلق بأحد نماذج الدعم الخاصة بها، والتي

طبق اليوم

الحواشي السريع بالفلفل الملون



المقادير:
نصف كيلو لحمه مفرومة - ٤ ريف خبز بلدي - ١ حبة بصل مفروم ناعم - ١ حبة فلفل أحمر مقطوع - ١ حبة فلفل أخضر مقطوع - ١ حبة فلفل أصفر مقطوع - ١ حبة فلفل حار مفروم - ربع كوب ماء - ٢ ملعقة كبيرة زيت - ١ ملعقة كبيرة دقيق - ١ ملعقة صغيرة بهارات - ١ ملعقة صغيرة ثوم بودرة - ١ ملعقة صغيرة بصل بودرة - نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة - رشّة قرفة - رشّة زنجبيل
طريقة التحضير:
يسخن الفرن على درجة حرارة ١٤٠ مئوية. توضع اللحم في بولة، ويضاف إليها البصل والفلفل الملون والحار، وتخلط جيداً. يضاف الدقيق، وتقبل بالملح والفلفل الأسود والبهارات والبصل البودرة والثوم البودرة وجوزة الطيب والقرفة والزنجبيل، وتخلط جيداً حتى تتجانس. يخلط الماء مع الزيت، ويدهن به الخبز البلدي. يحشى الخبز بخليط اللحم ويراعي توزيعه على كامل الرغيف. يلف الخبز بورق الألومنيوم «قوي»، ويدخل الفرن لمدة من ٢٠ إلى ٣٥ دقيقة وحتى ينضج. يخرج من الفرن، ويزال القوي، ثم يقطع أربعاً. يبرص من الطبق، ويقدم ساخن مع البطاطس المحمر ومخلل الفلفل الحار.

كلمات متقاطعة

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

عمودي

- 1- ممثلة مصرية - متشابهة
- 2- شركة نقلات - تدعى لـ متشابهة
- 3- علم مؤنث - انفهما
- 4- فركت (م) - امالك عبور - نساعد (م)
- 5- مطربة لبنانية - بصدرها
- 6- من الممار - علم مذكر - العابر (م)
- 7- ممثلة مصرية قديمة - للتعريف
- 8- من دول أمريكا الجنوبية (م) - الاحل (م)
- 9- صوت الامواج (م) - سقانا - تفكك (م)
- 10- ممثل مصري
- 11- خزى - مخلوق من نار (م) - ضمير المخاطب
- 12- الرغبات (م) - لعبة اولمبية
- 13- عكس خلف (م) - تترق - اهل الزمان الواحد
- 14- متشابهة - الاستسلام عن الشيء (م)
- 15- ادعو (م) - علم مذكر

أفقى

- 1- مخرج سوري - اولادي باللهجة المصرية
- 2- من الاثاث (م) - يرغيان - ارشد (م)
- 3- حضرات نافعة - علم مذكر - العابر (م)
- 4- يقرا (م) - معشوقها - نعاث (م)
- 5- اللؤلؤة (م) - الواهب (م)
- 6- عصي - جزا (م) - النار اللقطة (م)
- 7- من الطيور (م) - الحيوانات (م) - اله فرعونى
- 8- كلف - علم مذكر - متشابهة - في الغم
- 9- ماركة مسحوق غسيل (م) - عكس حلو - حرف
- 10- نصب (م) - الحاجز
- 11- ابداع (م) - جمع الف - اقطع (م)
- 12- عاصمة جزر القمر (م) - قتال
- 13- المنازل - يكيان بشدة - شعور (م)
- 14- احد المحيطات - التوافق
- 15- اصقله - برج مائي - بيت

الميزان



حافظ على حذرك في بداية الشهر ولا تعرض نفسك للجروح والكسور وذلك حتى تاريخ ٢١، فكوكب مارس معاكساً يولد بعض البلبل، كما ان كواكب كثيرة في العقرب تجعلك مشككاً وقلقاً، فيعاكسك القمر ايضا

الحمل



مهنياً: قد يحمل اليوم الاول من الشهر كما اليوم الثاني بعض المتاعب، فتجد نفسك محشوراً في الزاوية، وتضغط عليك الامور فتقلق بسبب بعض المهام التي توكل اليك. تحتاج الى محيط آمن وتشعر بعدم الارتياح عاطفياً: نصيحة الفلك هي في المحافظة على الأسرار

العقرب



مهنياً: تتبدل الاجواء وتطمئن الخواطر انه يوم مضمّن فتتقوى الحظوظ في لقاءات ومفاجآت ومعلومات جيدة تحصل عليها وتضيء طريقك. تشجع على تكرار المحاولة، ستعرف تضميماً للجروح وتخفيفاً من الألم. تملك أفكاراً غنية وحيوية فائقة

الثور



مهنياً: كن ذا افاق واسع وبعيد نظر وخصوصاً في تعاملك مع رؤسائك في العمل. من الأفضل ان تستفيد من الاجواء للاسترخاء والتزود بشحنة اضافية من العزم عاطفياً: ما زالت الضغوط تمارس في مجال الحب، فحاول التعويض في علاقاتك الاجتماعية

القوس



إذا بدت لك الاجواء دقيقة لمواجها، فاعلم انها تسير نحو التصعيد في وسطه، وقد تتحول إلى احتكاكات كبيرة أو حتى شيء من العنف عاطفياً. قد تضطر إلى التجاوب مع قرارات لا تستسيغها، أو تجد نفسك أمام موقف دقيق، أو مازق تواجهه أو تتهرب منه

الجوزاء



قد تتعثر الخطوات وتواجه مصاعب عملية جديدة تردت سلباً على وضعك الاقتصادي. لا توقع أي عقد أو صفقة، وانتظر بضعة أيام لتعرف على ما سترسو عليه الحالة الاقتصادية. تجنب بعض الأشخاص الذين يحاولون الإيقاع بك في حساباتهم

الجدي



لا تزال الحظوظ تدعم كل تطّعاتك وتوجهاتك. ولا بد من أن تكون قد وضعت الخطوط العريضة على مختلف الصعد المالية والدراسية والمهنية وغيرها لتحسّن الوضع المالي من خلال ربح اضافي أو انفراج لمسألة عالقة عاطفياً: تبدو اليوم نشيطاً ومتحمساً لفكرة مشروع جديد

السرطان



عليك أن تتجنب الأتانية في التعامل مع الآخرين، وهذا ستكون له انعكاسات إيجابية على مستقبلك عاطفياً: منافسة شريفة بينك وبين الشريك، لكنها قد تخرج عن إطارها الحقيقي فتصبح تحدياً غير محسوب النتائج

الدلو



عليك أن تحسم الأمور العالقة سريعاً، لأن ذلك سيساعدك النقة بالنفس ويقطع الطريق على المصطادين في الماء العكر عاطفياً: التسامح سيكون عنوان المرحلة المقبلة مع الشريك، وذلك سيساهم في ترميم ما تهد صحياناً: عليك ان تحافظ على الغذاء الصحي المتبع

الاسد



حاضر من درب خاطئة تعتمدها، فقد بسود جوّ اليوم بعض الإرباك وتواجه مطالب أو أوضاعاً دقيقة. تجنّب الانتقاد والاثام حتى لا ينقلب الأمر عليك عاطفياً: قد تقدم على شيء مختلف أو تدور الانبنيات بسرعة نحو مناخ أكثر إيجابية ووعداً

الحوت



تبدأ الشهر مع وعود وتجارب جديدة وحظوظ آفاقاً حلوة ولقاءات فكرية وثقافية وعواطف مزدهرة. قد تستعيد اوراقاً ضائعة أو علاقة كانت مهددة عاطفياً: الرثابة في العلاقة مع الشريك تسبب بعض المشاكل، لكن الحلول سهلة وبين يديك.

العدراء



يحمل إليك هذا اليوم بشرى سارة وهدية من القدر. قد تعرف خبراً مهماً أو تطلق عملية خلاقة جداً أو مشروعاً مميزاً عاطفياً: قد يقدم إليك الشريك عرضاً بارتباط، أو يحرك حدث ما مشاركتك. حاول أن تتناغم مع الأجواء ولا توجه انتقادات إلى الآخر

جهاز لخداع الدماغ والقضاء على السمونة

افتكر علماء جامعة «Wisconsin-Madison» جهازاً طوله ١ سم، يمكن تثبيته في المعدة لإخبار الدماغ بأنها ممتلئة، وذلك عبر تيارات بسيطة من الكهرباء. وينشط الجهاز عندما تبدأ المعدة بتحريك الطعام طبيعياً أثناء عملية الهضم، ما يؤدي إلى توليد نبضات كهربائية يتم توصيلها إلى العصب المبهم (الحائر)، الذي يربط القناة الهضمية بالدماغ، كي يفهم أن المعدة ممتلئة بعد عدة جرعات من الطعام. وأظهرت الاختبارات التي أجريت على



الفران، أن الجهاز قلص استهلاكها الغذائي بمقدار الثلث، وتسبب في فقدانها ٢٨٪ من وزن الجسم بعد ١٥ يوماً فقط. وعلى عكس حزام المعدة، يمكن إزالة الجهاز بسهولة، بحيث تعود الفران إلى عاداتها السوية في الأكل مباشرة. ونشرت النتائج في مجلة «Nature Communications» العلمية. وقال العلماء إن النبضات ترتبط بحركة المعدة، ما يعزز الاستجابة الطبيعية للمعدة، في التحكم بكمية الطعام المتناولة.

الاتحاد يعتمزم اقامة نصب تذكاري للنجوم الراحلين

المستقبل العراقي / وكالات

أقيمت، اليوم، في قاعة اتحاد الأدباء، الذكرى السنوية للاعب الدولي، علي كاظم، بحضور نخبة كبيرة من الرياضيين والمسؤولين، فضلا عن حضور رجال الصحافة والإعلام.

وقال عضو اتحاد كرة القدم، غالب الزامل، إنه، «لدى أفكار عدة، واهم هذه الأفكار عمل نصب تذكاري لجميع الرياضيين الراحلين الذين خدموا الكرة العراقية». وأضاف، «هناك أسماء كثيرة تستحق هذا النصب التذكاري، وهذا قليل بحقه ما قدموه للرياضة، وسيتم الاتفاق مستقبلا على إقامة المناسبات الرياضية في قاعة الاتحاد العراقي لكرة القدم، فضلا عن تسمية القاعة بإسم أحد الراحلين الرياضيين الذين شرفوا الكرة العراقية، وهم كثيرون». وأشار إلى، «انني سأقدم مقترح في اول اجتماع للمكتب التنفيذي لاتحاد كرة القدم بأن تبنى موضوع تسمية اللجان في الاتحاد بأحد الرموز الرياضية، بالاتفاق مع الاعلام والرابطة والاتحاد».

بيكيه يشتري نادي أندورا

المستقبل العراقي / وكالات

أعلن نادي أندورا، اليوم السبت، رسميا، بيع أسهمه لشركة أندورية تضم عدة مستثمرين، من بينهم مجموعة كوزموس التي يملكها جيرارد بيكيه، نجم برشلونة.

ونشر النادي بيانا يؤكد فيه موافقة أعضائه بالكامل خلال الجمعية العمومية غير العادية، على بيع النادي إلى المالك الجديد.

وذكرت صحيفة «ماركا»، أن نجم البلوجرانا سيكون رئيسا للنادي، بينما سيستمر جابري وألبرت خوركيرا في تدريب الفريق.

ويأتي الإعلان الرسمي يؤكد تصريحات بيكيه في الآونة الأخيرة حول نيته لشراء أحد الأندية، فيما لم تصدر حتى الآن أي تصريحات سواء من اللاعب أو من المجموعة حول تفاصيل شراء النادي.

ويلعب نادي أندورا الذي تم تأسيسه عام ١٩٤٢، في مسابقات الاتحاد الإسباني، ويشارك حاليا في الدرجات الدنيا بالدوري الإسباني، ولعب ١٧ عاما في دوري الدرجة الثانية.

بالأسماء.. القائمة النهائية لأسود الراقدين في أهم آسيا ٢٠١٩

المستقبل العراقي / متابعة

علي ومحمد داود وبشار رسن وللهجوم مهند علي وايمن حسين وعلاء عباس». وتابع البيان «فيما بلغ اللاعبين مهند عبد الرحيم ومهدي كامل وسامح سعيد واحمد عبد الرضا ومحمد صالح بشكره وتقديره لجهودهم ومثابرتهم في التدريب ودعوتهم للاستمرار بالتدريبات لاحتياجه لخدماتهم في اي وقت قادم على صعيد متصل أكد كاتانينش بحسب البيان «عدم وجود مباراة تجريبية قادمة للمنتخب وانه اكمل جميع استعداداته للدخول الى البطولة حيث سيغادر منتخبنا الوطني الدوحة

ابلق المدرب كاتانينش ادارة المنتخب العراقي باعتماد اسماء ٢٣ لاعبا سيمثلوا المنتخب الوطني في بطولة امم اسيا في الامارات. وذكر بيان لاتحاد الكرة اليوم ان اللاعبين هم { لحراسة الرمي محمد كاصد وجلال حسن ومحمد حميد وللدفاع علي عدنان وفرانس بطرس ووليد سالم وعلاء مهوي واحمد ابراهيم وعلي فائز وسعد ناطق ورينين سولاقا». وأضاف «ولخط الوسط صفاء هادي وامجد عطوان واسامة رشيد واحمد ياسين وهمام طارق وعلي حصني وحسين



صراع إيطالي على مدافع مانشستر يونايتد

المستقبل العراقي / وكالات

مانشستر يونايتد والبيانكونيري، لاتفاق بشأن انتقال اللاعب. وأوضحت تقارير صحفية إيطالية، أن لتاسيو وانتر ميلان على استعداد لدفع مبلغ زهيد، مقابل الحصول على دارميان في فترة الانتقالات الشتوية. ويستطيع اللاعب الإيطالي أن يتفاوض مع أي ناد آخر مع بداية العام الجديد، حيث سيتبقى في عقده ٦ أشهر فقط. وقد فكر إنتر ميلان في التخلي عن مدافعه هنريك دالبرت، في حال الحصول على دارميان، خاصة أن وست هام الإنجليزي يرغب في الحصول على اللاعب البرازيلي في فترة الانتقالات الشتوية القادمة.

أبدى نادبان إيطاليان، اهتمامهما بمدافع مانشستر يونايتد الإنجليزي، مانيو دارميان، والذي ينتهي عقده مع الشياطين الحمر، بنهاية الموسم الحالي. وقالت صحيفة «صن» البريطانية، إن إنتر ميلان ولاتسيو، يريدان الحصول على المدافع الإيطالي صاحب الـ ٢٩ عامًا، والذي بإمكانه الرحيل مجانًا في الصيف المقبل. وقشل دارميان خلال الصيف الماضي في الانضمام ليوفنتوس، بعدما لم يتوصل



برشلونة يثق في ضم «فاران الجديد»

المستقبل العراقي / وكالات

توبييو، مدافع تولوز والذي ينتهي عقده بنهاية الموسم أيضا. وقالت صحيفة «موندو ديپورتيفو» الإسبانية، إن برشلونة متفائل بشأن صفقة المدافع الفرنسي الشاب، جان كلير توبييو، الذي رفض تجديد عقده، وقرر الرحيل عن تولوز بنهاية الموسم الحالي. ويحظى اللاعب الملقب بـ «فاران الجديد» في إشارة لمواطنه رافائيل فاران مدافع ريال

توبييو، مدافع تولوز والذي ينتهي عقده بنهاية الموسم أيضا. وقالت صحيفة «موندو ديپورتيفو» الإسبانية، إن برشلونة متفائل بشأن صفقة المدافع الفرنسي الشاب، جان كلير توبييو، الذي رفض تجديد عقده، وقرر الرحيل عن تولوز بنهاية الموسم الحالي. ويحظى اللاعب الملقب بـ «فاران الجديد» في إشارة لمواطنه رافائيل فاران مدافع ريال



صلاح يشعل سباق الهادفين ويزاهم ثنائي لندن

بغداد / المستقبل العراقي

الإنجليزي. وأحرز صلاح الهدف الرابع بعدما احتسب الحكم ضربة جزاء لصالحه لدى سقوطه في منطقة الجزاء، ليسد الكرة بقوة ويسجل الهدف الرابع لفريقه.

وبذلك، بلغ رصيد المهاجم المصري ١٣ هدفا، متساويا مع مهاجم أرسنال الذي فشل في هز شياكليربول في ليلة لم تكن أبدا في صف «المدفعية»، وذلك بعد أقل من ساعتين من إحراز مهاجم توتنهام هاري كين الهدف الثالث عشر له

وضع نجم ليفربول محمد صلاح الكرة على يسار بيرند لينو من ضربة جزاء، في ليلة اهتزت فيها شباك أرسنال ٥ مرات، لكن الملك المصري رفع أيضا الأريينالين لدى منافسه بيريريك أوبامانغ وهاري كين، عندما تساوى معهما في عدد الأهداف، ليزيد من حراة سباق هادفي الدوري



البحري يسمي مدربه الجديد

بغداد / المستقبل العراقي

البدنية، أحدهما المدرب البرازيلي لوبيز، والآخر رامون وهو إسباني الجنسية، وشعسى لحسم التعاقد مع أحدهما». وأشار إلى أن الفريق سيضم لاعبا من هندوراس، خلال الفترة المقبلة على سبيل الاختبار، منوها بأن الجهاز الفني قد يستبعد أحد المحترفين المتواجدين حاليا مع الفريق في فترة الانتقالات الشتوية. ونوه بأنه سيقود تدريبات الفريق يوم الأربعاء المقبل، مؤكدا أن هدفه إبعاد الفريق عن ذيل الترتيب والحفاظ على موقع البحري بالدوري الممتاز. ولفت إلى أن الفريق سيجري تدريباته على ملعب الفيحاء في المدينة الرياضية، وأنه سيكون الملعب الرسمي في منافسات الدوري.

عين مجلس إدارة نادي البحري، سعد حافظ، مدربا لفريق كرة القدم، خلفا للمدرب المستقبل ناصر طلاع. وقال حافظ في تصريح صحفي، إنه «سعيد بالعمل مع إدارة متفهمة وجادة في تصحيح مسار الفريق، لافتا إلى أنها منحت الضوء الأخضر لترتيب الصفوف خلال الانتقالات الشتوية، واختيار الطاقم الفني المساعد.

وأوضح أنه اختار المدرب أحمد حريم كريم، مدربا مساعدا، مشيرًا إلى أن هناك مفاوضات مع مدرب لحراس الرمي، على أمل أن تحسم خلال اليومين المقبلين.

وتابع «فتحنا قنوات الاتصال مع مدربين أجنيين للياقة

ديوكوفيتش يحلم باعتلاء عرش فيدرر

بغداد / المستقبل العراقي

وقال ديوكوفيتش: «سأكون كاذبا لو قلت إنني لا أتطلع لتحقيق أكبر عدد ممكن من الألقاب في الجرانند سلام، بكل تأكيد هدي هو تحطيم رقم فيدرر». وأضاف: «دائما أرغب في تقديم أفضل ما لدي في الجرانند سلام، إلى جانب القتال على صدارة التصنيف العالمي».

وتابع: «هناك تغيير كبير في شكل التنس الحالي، بسبب ظهور الجيل الواعد والذي سيصعب الأمور في الموسم المقبل وعلى رأسه ألكسندر زفيريف، إضافة إلى تواجد فيدرر ونادال وعودة أندي موراي وستان فافرينكا من جديد».

وواصل: «أرى أن هناك تنافس كبير في تنس الرجال، وسيكون التحدي الأكبر بالنسبة لي الحفاظ على المستوى العالي الذي أقدمه خاصة أنني رجل له أسرة، ولكنني أحب التحديات، فهي من تساعدني على التطور والتعلم».

أكد الصربي نوفاك ديوكوفيتش على رغبته في تحطيم رقم روجر فيدرر القياسي كأكثر من توج بألقاب في الجرانند سلام بواقع ٢٠ لقبًا.

واستهل ديوكوفيتش موسمه الجديد بقوة من خلال التتويج بلقب مبادلة الاستعراضية في أبو ظبي، بالتغلب أمس على الجنوب أفريقي كيفن أندرسون، في المباراة النهائية. ويملك ديوكوفيتش في رصيده ١٤ لقبًا في الجرانند سلام، ويتعد عن رقم فيدرر بـ ١ لقب، وعن رافائيل نادال بـ ٣ ألقاب.

رونالدو يصل الإمارات لحضور حفل «جلوب سوكر»

المستقبل العراقي / متابعة

٢٠١٧. ولم يسبق لأي لاعب باستثناء رونالدو، الفوز بجائزة أفضل لاعب في العالم من جلوب سوكر أكثر من مرة واحدة. جدير بالذكر أن الحفل سيشهد توزيع العديد من الجوائز الأخرى أبرزها أفضل مدرب، التي يتنافس عليها ديبديه ديشامب، مدرب فرنسا مع مدرب ريال مدريد السابق زين الدين زيدان، ودييجو سيميوني مدرب أتلتيكو مدريد، ويورجن كلوب مدرب ليفربول، ومدرب يوفنتوس ماسيميليانو أليجرى.

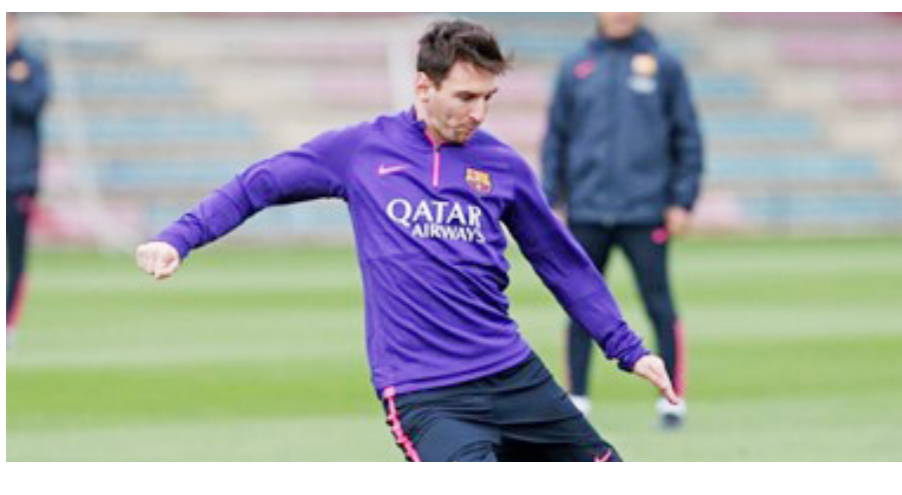
وفي فئة أفضل فريق يتنافس على الجائزة أتلتيكو مدريد وريال مدريد، وليفربول، كما يتنافس البرتغالي خورخي مينديز، الإيطالي ستيفانو كاستانيا والإنجليزي جوناثان برانيت، على جائزة أفضل وكيل.



ميسي على رأس الغائبين عن مران برشلونة

المستقبل العراقي / وكالات

(١-١)، على ملعب واندرا ميتروبوليتانو، الشهر الماضي. ودعا فالفردي ٦ لاعبين من الفريق الريد للمشاركة



استأنف برشلونة صباح اليوم الأحد، تدريباته بعد انتهاء عطلة عيد الميلاد، التي استمرت ٧ أيام، للتحضير لمواجهة خيتافي، المقرر لها الأحد المقبل بالليجا. ووفقا لصحيفة «موندو ديپورتيفو» فقد شارك في المران صامويل أومتيتي الذي يتعافى من الإصابة بعد عودته من رحلة علاجية في قطر، وشارك كل اللاعبين المتاحين في المران باستثناء ليونيل ميسي، لويس سواريز، أرتورو فيدال، آرثر ميلو، مالكوم دي أوليفيرا ومنير الحدادي، بإذن من المدير الفني إرنستو فالفردي، حيث تنتهي عطلتهم في ٢ يناير المقبل. وأشارت الصحيفة، إلى أن سيرجي روبرتو، شارك في المران اليوم، بعد أن تعافى من إصابته. ويغيب روبرتو، عن البلوجرانا منذ إصابته في مباراة أتلتيكو مدريد بالليجا والتي انتهت بالتعادل الإيجابي

إمضاءات



طرق «بهائية» للبدء من جديد

دينا عبد الكريم

في نهاية عام ملء بالأحداث العامة والشخصية بميل معظمنا إلى تقييم الأعيان.. فيطلقون على بعضها صفة «جيدة» وأخرى «سيئة»، وأخرى «كارتية وتعيسة»، حسب وصف وتقييم كل شخص، وهي عادة إيجابية في معظم الأوقات.

مجتمع السوشيال طبيعه يميل إلى الدراما والكارتية وأدعاء التعاسة رغم كل شيء- وربما هم تعساء فعلا بسبب كثرة ما يتعرضون له من سلبيات وأخبار مزجة- لكن الحقيقة التي نحتاج لإعادة تذكرة أنفسنا بها كل يوم وليس فقط كل عام.. أن السعادة هي واحد من أعظم الأهداف التي خلقنا لأجلها.. نعم أنت وأنا جميعا خلقنا لنحيا سعداء.. وأن هناك أشياء في الحياة «مكلفة» اسمها الرفاهية.. بينما «أسباب السعادة» تظل هي العطية المجانية من الله لكل البشر مهما بدت ظروفهم مرتبكة وخسارتهم ثقيلة ورفاهيتهم مجدودة.. لا أحب التخاطر، لكن سأسرد معك بعض الطرق «المجزبة والمجانبة» لأنني آمن جديد.. وهو حقل لكل البشر وفي أي عمر:

- 1- تعلم أن تقول «لا» أكثر.. اختر من جدولك الأسبوعي تلك المشاوير التي بلا معنى، واللغناء الثقيلة والمناسبات التي بلا مشاعر.. قليل من الرفض لتلك الأمور يعطيك وقتا لما تريد إنجازة فعلا.
- 2- اكتب أولوياتك الحقيقية، ولا تستخدم الكليشيات التجارية التي يستخدمها كل الناس، فما تريد حقا تكتشفه بمرور السنين، بعد أن تختبر كل ما «لا تريد» وكل ما حدث لك وأنت سائر مع القطيع، فتمنيت لو تفعل سواه.
- 3- استبدل بمقاييل الأصدقاء في الكافيات والإماكن المزدحمة اللغاءات في البيوت، البيوت الممتلئة بالأصدقاء والضحكات ورائحة القهوة ومشاركة الطعام بيوت سعيدة مهما من بها من مشاكل.. فزاحم للمطعم وطعام وصوت الموسيقى العالية والضحكات المستعارة تخلق جوا زائفا بالصحة، تعقبه وحشة مخيفة لا يعالجها سوى شركة المحبين والحقيقتين في حياتنا.
- 4- استمع لكتب مسموعة إن كنت لا تجد وقتا لقراءتها، واستخدم السلم إن كانت صحتك تسمح بذلك.
- 5- تعرّف على أشخاص جدد، وكوّن صداقات عميقة من ذلك النوع الذي يسمح لك بالجلسات الطويلة من الحديث حول كل شيء وأي شيء دون أي تحفظ أو قلق من سوء الفهم.. تذكر أنه يمكنك أن تبدأ من جديد في أي وقت، وتذكر أيضاً أن من حقه أن تنهي كل الأمور التي طالما أزعجتك دون أن تضع السنين في الخوف من نتائج إنهاء تلك الأمور والعلاقات.

عام جديد.. سعيد.



كاريكاتير

مساءلة العراقي



فرض سياسة تصديق الكذب

ماجد عبد الغفار الحساوي

من أخطر الأعراض لتي انتابت الانظمة العربية هي مرحلة الزيف أي يزيفوا حقائق كثيرة ويفرضوا على الناس من الخاضعين لسلطانهم أن يعيشوا عيشة زائفة بالرغم من أن الديانات السماوية ومعظم القوانين الوضعية اعترت الزيف والكذب والنفاق والغدر وخيانة الأمانة ظواهر اجتماعية خطيرة يجب حماية المجتمع منها رغم أن بعض المنفردين بالسلطة اباحوا لأنفسهم ومن حولهم من الناس مبررين ذلك بالاعتبارات السياسية ولجا بعض الحكام لتزييف التاريخ وقلب الحقائق تحقيرا لخصومهم وتعظيما لأنفسهم ومحاولة منهم لإقناع الناس باحققتهم في الحكم واحتكرت السلطة الحاكمة جميع وسائل الإعلام والنشر ومنع الناس من المشاركة في بناء الوطن بالجهد والرأي وسياسة فرض تصديق الكذب على الناس زرعت في نفوسهم الريبة وتزعزعت اركان الثقة بين الناس واصبح النفاق والخداع ظاهرة مألوفة وامتد الزيف إلى الكثير من مظاهر السلوك وانماطه ولم يعد الصدق والصراحة في التعامل بين الناس شيئا يحمده عليه كما كان منذ زمن ليس ببعيد وكان بعض الانظمة العربية يبيحون لأنفسهم نقض المواقف وتجميد القوانين والسياسات التي يصدرونها وعدم تطبيق الشعارات التي يعرفونها وينادون بها رفقوا شعارات الحرية والديمقراطية ولكن الحاكم المنفرد بالحكم يترجم شعار الديمقراطية للناس عملا وتطبيقا بأنه الفرد المستبد فهو وحده المشرع والقاضي والمنفذ أي يدير شؤون البلاد كبيرها وصغيرها وأن جميع الأجهزة التشريعية والتنفيذية والقضائية مجرد أزرار يحررها بأصبعه في أي اتجاه يشاء حسب رأيه ومزاجه وترجم شعار الحرية عملا وتطبيقا بأنه بناء المزيد من السجون وصناعة الاعتلال والقيود ونصب المشائق ونشر الإرهاب والرعب في قلوب الناس واصبحت حرية الحاكم وحده يفعل بالناس ما يشاء دون رقيب وحسيب وحسب شعار الحرية الزائف فقدت الشعوب العربية أمنها واستقرارها وفقدت البلاد من خبرة علمائها ورجالها في دهاليز التنكيل والتعذيب و على اعداء المشائق صحيح الاعضاء ومؤسسات برلمانية وهمية يصنعونها بأيديهم ويضعون فيها الاعضاء بمعرفتهم واختيارهم وامتدت ايادي الانظمة على عقيدة الناس الدينية واخضعوها لسلطة الحكومة وقوانينها واصبح رجال الدين مجرد ادوات تنفيذ وظيفي ولم يعد عالم الدين قادر على الامر بالمعروف والنهي عن المنكر وإنما يجهر بما يمليه عليه الحاكم وإن لم يفعل تعرض إلى الفصل من العمل أو السجن وربما الإغتيال وتحول الناس عن التعلق بالدين وعلماؤه إلى الانشغال بالمطربين والفنانين والراقصات وكانت روابط الثقافة الدينية والعقيدة الإسلامية تربط أهل المشرق بالمغرب ورباط قوية وكان المسلمون كالبنيان المرصوص يشد بعضهم بعضاً ودخل العرب بعد الحرب العالمية الثانية مرحلة الهيمنة الأمريكية واصبحت الانظمة العربية بنيت ثقافتهم وعقولهم وفق مخططات استعمارية ولم يكفهم الأفراد بالسلطان والنقوذ وتكريس التجزئة وتزييف الشعارات السياسية بل تدخلوا في شؤون الدين وابعدوه عن مساراته وحصروه في دائرة العبادات وبعض الاحتفالات الشكلية فخلت الساحة الدينية من رجالها وعلماؤها الفطاحل وانمتها القادرين على التأثير في النفوس والجمع كلمة المسلمين في صف واحد للتصدي للغزوات وكان الدين الإسلامي وسيلة لوحيد المسلمين فحواله المستبد بالسلطة إلى أداة للتجزئة وتعويقها ومنح على الناس ممارسة دينهم وعقيدتهم في نطاق ضيق ومحدد من صلاة وصوم وحج بعد أن جردها من معانيها الإنسانية والاجتماعية واصبحت الصلاة لا تنهيه عن الخشياء والمنكر واصبح الكثير من المصلين يمارسون الفواحش في القول والعمل بمجرد فراغهم من صلاتهم ويمارسون الغش في التجارة ويتعاطون المحرمات والاعتداء على حرمت الجيران واصبح صوم رمضان لا يعني ترويض النفوس على الصبر وتوزيع الطعام والشراب على الفقراء والمساكين وتحول موسم الحج إلى موسم للتراحم وعدم التراحم ودوس الشيوخ والضعفاء بالاقدام بدلا من أن يكون مؤتمر اسلامي تلقني به الوفود من شتى انحاء العالم لتدارس احوال المسلمين في كل بلد والإسراع بتقديم المساعدات والمعونات للبلاد الإسلامية التي تصاب بالامراض والفقير والمجاعة ومساعدة البلد الذي يتعرض للغزو والاعتداء والدين الإسلامي يعلمان بضرة المظلوم ونرد الظالم ونجبر الخائف ونصرة الحق وهذا يعتبر من جوهر الدين والفكر الذي ميزت الكلمة وكريست الحد والبغضاء وما يحز في النفس أن الخوف من جبروت الحاكم وتسلطه وطفيلياته دفع رجال الدين الصمت والسكوت رغم انتشار الفساد وبسبب الانظمة الفاسدة التي مزقت الكلمة وكريست الحد والبغضاء فساتل الدماء انهارا لفرض سياسة تصديق الكذب والزيف ليبقى الحاكم المستبد في عرشه واداة تحركه ايادي خفية ليصبح معول هدم الإسلام.

تأثيرات مرعبة للسجائر العادية مقارنة بالإلكترونية

التدخين الإلكتروني أقل بنسبة ٩٥٪ على الأقل، مقارنة بتدخين السجائر العادية.

وقال الدكتور شهاب، وهو أستاذ أكاديمي بارز في مجال الإقلاع عن التدخين، وأستاذ مشارك في علم النفس الصحي بجامعة لندن، إن «الاعتقاد الخاطئ بأن السجائر الإلكترونية ضارة بقدر العادية، منع آلاف المدخنين من الانتقال إلى السجائر الإلكترونية لمساعدتهم على الإقلاع عن التدخين».

وأضاف موضحا: «أمل أن تساعد هذه التجربة التوضيحية الناس على رؤية الأضرار الضخمة الناجمة عن التدخين، والتي يمكن تجنبها عن طريق التحول إلى السجائر الإلكترونية. وأظهرت الأبحاث أن الأخيرة آمنة نسبيا على المدى الطويل، على غرار استخدام منتجات النيكوتين المخصصة».

وتجدر الإشارة إلى أن التدخين يزيد بشكل كبير من خطر تطوير أكثر من ٥٠ حالة صحية خطيرة، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب، ويضاعف خطر الموت من السكتة الدماغية.



كشف فيديو جديد يوثق الآثار المتناقضة لتدخين السجائر العادية والإلكترونية، عن نتائج صادمة وأجرت الصحة العامة في إنجلترا «PHE» تجربة لتحديد الأثر للدمر للتدخين على الجسم، وأوضحت كيف يمكن تجنب مثل هذا الضرر من خلال التحول إلى السجائر الإلكترونية، أو الإقلاع عن التدخين تماما.

وصدر الفيديو المصور كآخر عمل في حملة «HealthHarms» التابعة لـ «PHE»، وهي مبادرة تسعى إلى تشجيع المدخنين على التخلص من هذه العادة من خلال اظهار الضرر الدائم، الذي يمكن أن تحدثه السجائر.

وتحاكي التجربة تأثيرات استنشاق دخان التبغ، والسجائر الإلكترونية والهواء العادي في الرئتين، مع ٣ عبوات أسطوانية ملية بالصوف القطني.

وفي نهاية التجربة، يتحول الصوف القطني في عبوة دخان التبغ إلى اللون البني، مع انسداد

همية غذائية تطيل عمر الحياة!

أعلن العلماء، في المؤتمر السنوي لجمعية أمراض القلب الأوروبية بمدينة ميونخ، عن نوع النظام الغذائي، الذي يطيل الحياة الجنسية للرجال.

وقالت الباحثة، كريستينا هريسو، من جامعة أثينا في اليونان: «على عكس المتعارف عليه، فإن الفياغرا لا تحسن عمل الأعضاء التناسلية على المدى الطويل، لأنها تحشد «الاحتياطي» الموجودة في الجسم فقط، أي تستهلكها بشكل مكثف».

أما النظام الغذائي المتوسطي فإنه يجب متبعا مشاكل عدم الانتصاب، دون استخدام أي عقاقير». وأوردت الخبيرة مثالاً حيا يؤكد إيجابيات حماية البحر الأبيض المتوسط، ألا وهو سكان جزيرة إيكاريا، الذين يعيشون عمرا أطول بكثير من أقرانهم في أماكن أخرى، ويتميزون بصحة جيدة طوال حياتهم وخاصة مع تقدمهم في العمر.

وأجرت الباحثة اليونانية دراسة، تؤكد فائدة حمية المتوسط في محاربة العجز الجنسي. وشارك في التجربة حوالي سبعمائة رجل من كبار السن، وافقوا على الإجابة عن أسئلة تتعلق بحياتهم الجنسية ونظام غذائهم. وجاءت نتائج الدراسة كالتوقع حيث عانى نصف المشاركين، الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و٦٧، من ضعف الانتصاب ومشاكل أخرى في حياتهم الجنسية.

أما الاستبيان الذي أجري في جزيرة إيكاريا، فقد أظهر نتائج أفضل بكثير لاتباعهم نظام المتوسط الغذائي، حيث لم يشك من مشاكل في الحياة الجنسية من كبار السن إلا ٢٠٪ منهم. كما أظهرت نتائج العديد من الدراسات والمقارنات، أن الإصابة بالعجز الجنسي مرتبط بكمية الفواكه والخضراوات والأسمالك والأطباق المتوسطية، الغنية بزيت الزيتون، التي يتناولها الرجال.

انستغرام تشير هوجة غضب

أبلغ عدد من مستخدمي إنستغرام من جميع أنحاء العالم عن تغيير في طريقة عرض محتوى التطبيق، وأعربوا عن استيائهم من هذا التغيير. وأدى تحديث إنستغرام المفاجئ إلى عرض المحتوى بشكل أفقي، تماما مثل عرض القصص، عوضا عن الطريقة المعتادة للسحب من أعلى إلى الأسفل.

وقوبلت هذه الخطوة برد فعل فوري عبر الشبكات الاجتماعية، حيث أعرب المستخدمون عن انزعاجهم من التحديث الذي يدمر برأيهم تجربة التطبيق، ويمكن أن يعمل ضد الفنانين والمبدعين الذين قد تضع مشاركاتهم بواسطة هذا التغيير.

وقالت شركة إنستغرام إن التحديث كان غير مقصود، ويمكن العودة إلى الشكل التقليدي للتطبيق من خلال إعادة التشغيل.

وأكد متحدت باسم الشركة أنه تم إصلاح المشكلة بسرعة، مقدما اعتذارا للمستخدمين عن الارتباك الذي سببه التغيير المفاجئ للتطبيق.

وجاء هذا بعد تغريدة لرئيس إنستغرام، آدم موسري، عبر حسابه على تويتر، أكد من خلالها للمستخدمين أن التغيير كان حادثا.



الإجازة تقلل الإصابة بأمراض القلب

العلمي علاقة غير اعتيادية بين أمراض القلب والأوعية الدموية وبين الوفيات، من خلال متابعتهم لـ ١٢٠٠ شخص من رجال الأعمال الأثرياء في هلسنكي لمدة نصف قرن، حيث قسمهم الباحثون إلى مجموعتين، مجموعة كانت تعيش على نمط حياة صحي، مع تناول الأدوية التي تحمي الجسم من ارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول السيئ وفقا لنصائح الأطباء، ومجموعة أخرى استمرت في الحياة كيفما اعتادت. أثر تغيير نمط الحياة بالنسبة للمجموعة الأولى من رجال الأعمال، وفقا لستراندرغ، بصورة إيجابية على الصحة، حيث انخفضت مشكلات القلب عند أفراد تلك المجموعة بنسبة ٤٦٪ مقارنة بالمجموعة الثانية، وتحسنت حالة الصحة العامة على نحو ملحوظ.



العالمية، السبب الرئيس للوفيات في العالم، حيث تقضي على حياة زهاء ١٧ مليون شخص سنويا. ويظل أحد أهم أسباب هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم، الناتج عن الإجهاد والتغذية السيئة والعدادات الضارة ونمط العمل المعتمد على الجلوس لفترات طويلة من دون حركة. كشف ستراندرغ وفريقه

أثبت أطباء القلب أن الأشخاص الذين يقضون إجازات طويلة، يتمتعون بأعمار أطول، وأقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بمن يعملون فترات أطول ويحصلون على إجازات قصيرة.

جاء ذلك في تقرير قدمه أستاذ كلية الطب، تيمو ستراندرغ، من جامعة هلسنكي إلى مؤتمر جمعية أطباء القلب، المنعقد في ميونخ بألمانيا: «هناك اعتقاد خاطئ بأن نمط الحياة الصحي والغذاء الجيد يعوضان العمل المستمر وعدم التمتع بإجازة. فالإجازة - وسيلة جيدة وضرورية للتخلص من الإجهاد وتحسين صحة القلب وخاصة للرجال». تظل أمراض القلب والأوعية الدموية بما في ذلك النوبات القلبية والجلطات الدماغية وقصور القلب المزمن، بحسب إحصائيات منظمة الصحة

«سرعة الكتابة» تكشف داء لا دواء له!

يرتعاشات اليد، التي تؤثر على حوالي ثلاثة أرباع المصابين بمرض باركنسون، ويمكن أن تظهر قبل ٦ سنوات من تشخيص المرض.

ويعتقد الباحثون أنه يمكن الاعتماد على هذا الاكتشاف - شاف يوما ما، لتحديد علامات الإصابة بالمرض، حيث

توصلت دراسة أسترالية حديثة، إلى أن سرعة الكتابة على لوحة المفاتيح، يمكن أن تكشف عن العلامات المبكرة لمرض باركنسون، حال وجدت.

ويمكن أن يشير الوقت الذي يستغرقه الشخص للضغط على مفاتيح مختلفة، إلى ما إذا كان يعاني من اهتزازات أو

