

النائب عدي عواد: «المفخفات» هي ردود واشتظن على المطالبات بخروج قواتها



**مؤسسة المستقبل العراقي
للصحافة والنشر.. تطلق**

«الحملة الوطنية الكبرى لنزع السلاح»

مَنْ سَرَّهْ أَنْ يُنْسَأَ فِي أَجْلِهِ وَيُزَادَ فِي رِزْقِهِ
فَلْيُجِصِلْ رَجَمَهُ

الإمام الحسين (عليه السلام)

رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
علي الدراجي

العراقي

المستقبل

AL-MUSTAKBAL AL-IRAQI
صحيفة يومية سياسية مستقلة

العراق يتخلى عن «الدين الخارجي» في عام ٢٠١٩

بغداد ستلجأ إلى «خط وطنية» لتعويض نقص المال.. وتشكك بقدرة الموازنة على تلبية المتطلبات الضرورية

الخارجي في عام ٢٠١٩ هو خطأ كبير ستدفع ثمنه الأجيال القادمة، فلا يوجد مبرر لاقتراض ما يقارب ٥ مليارات دولار في حين لدى العراق احتياطي نقدي جيد، مع وجود آليات أخرى من الممكن اللجوء إليها كبيع كبدل عن الاقتراض، كالإدخار الاختياري وتنشيط المصارف الحكومية من خلال رفع نسبة الفوائد للمبالغ المدعومة من قبل الأفراد والشركات، والسعي لزيادة الإنتاج المحلي ووضع قيود على استيراد المنتج الذي يمكن توفيره محلياً، وغيرها من الحلول المتبعة في مثل هكذا ظروف تمر بها بلدان ذات اقتصاد مشابه للاقتصاد العراقي «وأوضح عبدالله ان «القروض الخارجية

المستقبل العراقي / فرح حمادي أكد عضو لجنة مالية برلمانية أن من أهم الأمور التي اتفقت عليها اللجنة في موازنة ٢٠١٩ إيقاف الاقتراض الخارجي وتفادي إغراق الاقتصاد العراقي في الديون الخارجية الطويلة والقصيرة الأمد، فيما أكد نائب عن كتلة صادقون أن الموازنة بشكلها الحالي لن تلبية متطلبات الحكومة التي تحتاجها لتطبيق المنهج الحكومي. وقال عضو اللجنة المالية النيابية هوشيار عبد الله في بيان تلقت «المستقبل العراقي»، نسخة منه، «لدينا رؤية في اللجنة المالية بشأن الاستمرار في الاقتراض

المستقبل العراقي / عادل الامي بعد القضاء على البؤر الأساسية لتنظيم «داعش» في المناطق المحررة، برزت مشكلة الخلايا النائمة التي تقوم بين الفينة والأخرى بخروقات أمنية، إلا أن القوات الأمنية اتخذت استراتيجية تتمثل باختراق هذه الخلايات استخبارياً من أجل القضاء عليها. وتستغل الاستخبارات العسكرية معلومات حصلت عليها من معتقلين من عناصر «داعش»، فضلاً عن الاستعانة بمتعاونين مدنيين، لاختراق تلك الخلايا والإيقاع بها. وقال مسؤول استخباري إن في تصريحات

القوات الأمنية تلجأ إلى «الاختراق» للقضاء على خلايا «داعش»

تحصل على معلوماتها عن التنظيم من خلال المعتقلين وسكان المدن المحررة

لوسائل الإعلام «الاستخبارات العسكرية استعانت بما لديها من قاعدة بيانات حول عناصر التنظيم في المحافظات التي كانت خاضعة لسيطرته، ومعلومات أخرى حصلت عليها من قبل معتقلين من عناصر التنظيم، ووضع خططاً لاختراق خلايا التنظيم». وقال «تم الترتيب مع متعاونين من المدنيين، تربطهم علاقات معرفة أو قرابة مع عناصر (داعش) الذين كانوا في مناطقهم»، مضيفاً أن «التعامل مع هؤلاء المتعاونين تم بطريقة خاصة في الموصل وصلاح الدين»، مبيناً أنه «وفقاً للمعلومات التي حصلنا عليها من

التعاونيين، تمكننا من اختراق نحو خمس خلايا، خلال الفترة السابقة، وتمت الإطاحة بها». وأوضح «بعض تلك الخلايا تم تفكيكها واعتقال عناصرها، وأخرى تمت المواجهة معها وقتل أفرادها»، مبيناً أن «هذه الاستراتيجية الأمنية أثبتت نجاحاً، ونعمل على تطويرها من خلال معلومات إضافية حصلنا عليها من اعتقال عناصر تلك الخلايا». وتعمل القوات الأمنية، بمختلف صنفاتها، على القضاء بشكل تام على التنظيم الإرهابي.

التفاصيل ص2

وزير الخارجية: العراق مهتم بالعلاقات مع حلف الناتو وضرورة تطويرها



البرلمان يمدد «حالة الطوارئ» بناء على طلب السيسي

وحفظ أرواح المواطنين». وكانت مصر قد فرضت حالة الطوارئ للمرة الأولى في أبريل ٢٠١٧ بعد تفجيرين في كنيسة أوقعا نحو ٤٥ قتيلاً وعشرات المصابين، ثم مدتها كل ٣ أشهر. وتكافح مصر للقضاء على خطر الإرهابيين الذين يتمركزون في شبه جزيرة سيناء وقتلوا المئات من قوات الجيش والشرطة في هجمات على مدى السنوات الأخيرة.

التي ترأسها رئيس المجلس، علي عبد العال. ومن المقرر أن تبدأ الفترة الجديدة من حالة الطوارئ اعتباراً من الساعة الواحدة من صباح الثلاثاء ١٥ يناير ٢٠١٩. ويص القرار على «أن تتولى القوات المسلحة وهيئة الشرطة اتخاذ ما يلزم لمواجهة إخطار الإرهاب وتمويله، وحفظ الأمن بجميع أنحاء البلاد، وحماية الممتلكات العامة والخاصة،

وافق البرلمان المصري، أمس الأحد، على قرار الرئيس، عبد الفتاح السيسي، تمديد حالة الطوارئ المعلنة في مصر لمدة ٣ أشهر جديدة. وجاءت موافقة مجلس النواب بأغلبية بلغت أكثر من ثلثي الأعضاء، وذلك خلال الجلسة العامة

سلطة الطيران المدني تستقبل الوفد الفني لنظيرتها الإماراتية لتنسيق أدوار العمل المشترك



الصناعة تفتتح خطوط إنتاجية لتصنيع العربات القتالية المدرعة والطائرات المسيرة

تطوير المنتجات الحربية بانواعها والتقليل من كلف استيرادها الكبيرة، واسترجاع الصناعة الوطنية العسكرية بشكل تدريجي تمهيداً لاعادة الحياة للمدينة الصناعية بالإسكندرية جنوبي بغداد. وأوضح، أن «المنجزات تحققت نتيجة للخطط المعدة من قبل الوزارة منذ العام ٢٠١٥، والتي بفضلها نجح العراق خلال العامين الماضيين باستئناف إنتاج الصواريخ قصيرة المدى وصناعة القنابل الخاصة بطائرات

ثلاثة أنواع من العربات القتالية بالمستوى التدريجي السابع. وأضاف الشمري، أن «المصنع الذي افتتح بالتنسيق مع شركة الخاصة ويموجب الرخصة العالية لشركتين صربية وأمريكية، سيكون بطاقة ١٨٠ عربة سنوياً، مبيناً أن «خطوط الإنتاج الجديدة ستوفر إمكانية تدريب العجلات المدنية ضمن مواصفات متميزة، فضلاً عن صناعة الألغام المضادة للدروع والطائرات المسيرة الاستطلاعية وإملاء قنابر الهاون بمختلف العيارات». وأكد الشمري ان «ادخال هذه الخطوط المتخصصة جاء

أعلنت وزارة الصناعة والمعادن، عن افتتاح خطوط إنتاجية جديدة للعربات القتالية المدرعة والألغام والطائرات المسيرة، ضمن مساعيها الهادفة لتطوير المنتجات الحربية. وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة عبد الواحد الشمري في بيان تلقت «المستقبل العراقي» نسخة منه، ان وزارته وتزامناً مع احتفالات عيدي تأسيس الجيش والشرطة، افتتحت مصنع (الربيع) التابع لشركة الصناعات الحربية الذي سيقنت

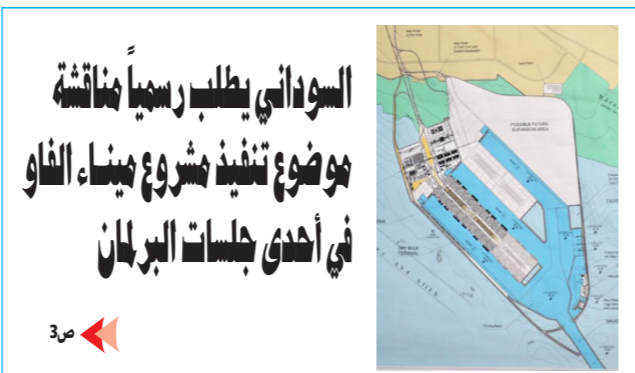
رئيس البرلمان: لن ندخر جهداً في توفير كل ما تحتاجه بابل وباقي المحافظات

الكمبي: المفوضية حددت موعد إجراء الانتخابات المحلية وعلى الحكومة الالتزام



كوتينييو
يضع شرطاً للرحيل
عن برشلونة

7 ص



السوداني يطالب رسمياً مناقشة
موضوع تنفيذ مشروع ميناء الفاو
في إحدى جلسات البرلمان

3 ص



اطباء صحة البصرة ينهون بعمليات
زرع الأعضاء المعقدة بالتعاون مع فريق
طبي يرأسه الطبيب النجادي هو فنان

3 ص



البنافذ الحدودية
تخاطب مجلس الوزراء بشأن السماح
بدخول السيارات المتضررة

8 ص

وزير الخارجية الإيراني يزور العراق لمدة (٥) ايام

اعلن البنك المركزي منح أكثر من ٣٣ مليار دينار خلال العام ٢٠١٨ لاقراض المواطنين لإنشاء مشاريع جديدة. وذكر بيان المركزي، أنه «انطلاقاً من المساهمة في دعم الاقتصاد العراقي بإعلان البنك المركزي عن مبادرته الواحد تريليون دينار لتمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة منح البنك المركزي العراقي المصارف المشاركة في هذه المبادرة أكثر من ٣٣ مليار دينار خلال العام ٢٠١٨ لاقراض المواطنين الراغبين بإنشاء مشاريع جديدة». وأضاف ان «اجمالي المبالغ الممنوحة الى المصارف منذ انطلاقة مبادرة تمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة في العام ٢٠١٥ ولغاية ٢٠١٨/١٢/٣١ بلغت أكثر من ٧٣ مليار دينار توزعت تلك مشاريع على مختلف القطاعات كانت نسبة القطاع التجاري ٥٩٪ والخدمات ٢٥٪ والصناعي ١٢٪ والزراعي ٤٪». وتابع «يشترك في هذه المبادرة ٣٤ مصرفاً منها ٣٣ مصرف أهلي ومصرف حكومي واحد، فيما تراوحت مبالغ الإقراض لهذه المشاريع من خمسة ملايين دينار الى خمسين مليون دينار ومن الممكن ان تصل الى ١٠٠ مليون دينار بعد موافقة البنك المركزي». وأشار الى ان «جميع العراقيين يحق لهم التقديم الى مبادرة تمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة من خلال الموقع الإلكتروني الخاص بالمبادرة شرط تحقق العمر القانوني للمقترض سيما وان فوائد القروض مدعومة وبإجراءات مبسطة».

تحصل على معلوماتها عن التنظيم من خلال المعتقلين وسكان المدن المحررة

القوات الأمنية تلجأ إلى «الاختراق» للقضاء على خلايا «داعش»

المستقبل العراقي / عادل اللامي

بعد القضاء على البؤر الأساسية لتنظيم «داعش» في المناطق المحررة، برزت مشكلة الخلايا النائمة التي تقوم بين الفينة والأخرى بخروقات أمنية، إلا أن القوات الأمنية اتخذت استراتيجية تتمثل باختراق هذه الخلايا استخبارياً من معتقلين معرفة أو قرابة مع عناصر وتستغل الاستخبارات العسكرية معلومات حصلت عليها من معتقلين من عناصر «داعش»، فضلاً عن الاستعانة بمعاونين مدنيين، لاختراق تلك الخلايا والإيقاع بها. وقال مسؤول استخباري إن في تصريحات

لوسائل الإعلام «الاستخبارات العسكرية استعانت بما لديها من قاعدة بيانات حول عناصر التنظيم في المحافظات التي كانت خاضعة لسيطرته، ومعلومات أخرى حصلت عليها من قبل معتقلين من عناصر التنظيم، ووضعت خططاً لاختراق خلايا التنظيم». وقال «تم الترتيب مع متعاونين من المدنيين، تربطهم علاقات معرفة أو قرابة مع عناصر (داعش) الذين كانوا في مناطقهم»، مضيفاً أن «التعامل مع هؤلاء المتعاونين تم بطريقة تامة، واستطاعوا اختراق عدد من الخلايا، خاصة في الموصل والقادسية»، مبيناً أنه «وفقاً للمعلومات التي حصلنا عليها من



المحافظات المحررة، واستطاعت تنفيذ أعمال عنف فيها. وفي ديالى، التي شهدت عدّة خروقات خلال الأسابيع الماضية، تم إرسال قوة خاصة إلى محافظة لتعقب قادة وعناصر التنظيم. وقال مسؤول عسكري في قيادة عمليات دجلة إن «القوة أرسلتها بغداد إلى أطراف المحافظة، وتحديدًا في الحور الشمالي الشرقي للمحافظة». وأوضح أن «القوة ستنفذ عمليات أمنية واستخبارية لتعقب خلايا التنظيم في مناطق تواجدها»، مبيناً أن «القوة مدربة على تنفيذ عمليات التسلسل الليلي لتنفيذ المهام».

المتعاونين، تمكنًا من اختراق نحو خمس خلايا، خلال الفترة السابقة، وتمت الإطاحة بها». وأضاف «بعض تلك الخلايا تم تفكيكها واعتقال عناصرها، وأخرى تمت المواجهة معها وقتل أفرادها»، مبيناً أن «هذه الاستراتيجية الأمنية أثبتت نجاحاً، ونعمل على تطويرها من خلال معلومات إضافية حصلنا عليها من اعتقال عناصر تلك الخلايا». وتعمل القوات الأمنية، بمختلف صنوفها، على القضاء بشكل تام على التنظيم الإرهابي، بعدما نشطت خلاياه في عدد من

بغداد ستلجأ إلى «خطوط وطنية» لتعويض نقص المال.. وتشكيك بقدرة الموازنة على تلبية المتطلبات الضرورية

العراق يتخلى عن «الدين الخارجي» في عام ٢٠١٩

المستقبل العراقي / فرح حمادي

أكد عضو لجنة مالية برلمانية أن من أهم الأمور التي اتفقت عليها اللجنة في موازنة ٢٠١٩ إيقاف الاقتراض الخارجي وتفادي إغراق الاقتصاد العراقي في الديون الخارجية الطويلة والقصيرة الأمد، فيما أكد نائب عن كتلة صادقون أن الموازنة بشكلها الحالي لن تلبية متطلبات الحكومة التي

تحتاجها لتطبيق المنهج الحكومي. وقال عضو اللجنة المالية النيابية هوشيار عبدالله في بيان تلقته «المستقبل العراقي»، نسخة منه، «لدينا رؤية في اللجنة المالية بأن الاستمرار في الاقتراض الخارجي عام ٢٠١٩ هو خطأ كبير ستدفع ثمنه الأجيال القادمة، فلا يوجد مبرر لاقتراض ما يقارب ٥ مليارات دولار في حين لدى العراق احتياطي نقدي جيد،

مع وجود آليات أخرى من الممكن اللجوء إليها كبديل عن الاقتراض، كالإدخال الاختياري وتنشيط المصارف الحكومية من خلال رفع نسبة الفوائد للمبالغ المودعة من قبل الأفراد والشركات، والسعي لزيادة الإنتاج المحلي ووضع قيود على استيراد المنتج الذي يمكن توفيره محلياً، وغيرها من الحلول المتبعة في مثل هكذا ظروف تمر بها بلدان ذات اقتصاد

مشابه للاقتصاد العراقي». وأوضح عبدالله ان «القروض الخارجية الطويلة والقصيرة الأمد ترتب عليها فوائد مرتفعة، وما تم اقتراضه خلال السنوات السابقة هو خطأ ستراتيغي فادح»، مبيناً ان «إيقاف القروض الخارجية في عام ٢٠١٩ هو خطوة وطنية تتطلب دعم وتأييد مجلس النواب». واستكمل مجلس النواب في جلسته التي عقدت الخميس ١٠ كانون

الثاني ٢٠١٩ مناقشة وتقرير الموازنة الاتحادية للسنة المالية الحالية. بدوره، أكد النائب عن كتلة صادقون البرلمانية محمد البلداوي على أهمية تحقيق العدالة والمساواة في توزيع تخصيصات الموازنة الاتحادية بين المحافظات والمكونات. وقال البلداوي، في تصريح صحفي، إن «مجلس النواب مستمر بالحوارات والنقاشات حول الموازنة الاتحادية بغية اكتمالها بالشكل الأمثل،

المنهجا ضمن المدد المحددة بالشكل الأمثل»، لافتاً إلى ان «الموازنة بشكلها الحالي لن تلبية متطلبات الحكومة التي تحتاجها لتطبيق المنهج والبرنامج الحكومي». وأكد البلداوي، على أهمية مراعاة الموازنة لمظلومية البصرة التي تمثل رئة العراق الاقتصادية ورغم هذا فهي مازالت تعيش محرومية واضحة ونقص بالخدمات وانتشار للأمراض والأوبئة».

وزير الخارجية الإيراني يزور العراق لمدة (٥) ايام



بغداد / المستقبل العراقي

اعلنت السفارة الإيرانية في العراق، أمس الاحد، عن برنامج زيارة وزير الخارجية الإيراني محمد جواد ظريف الى العراق.

وقالت السفارة في بيان ان «وزير الخارجية الإيراني محمد جواد ظريف يصل الى بغداد يرافقه أكثر من ٣٠ شخصية سياسية

وأقتصادية». وبحسب السفارة فإن ظريف سيلتقي يوم الاثنين، بكل من رئيس الوزراء عادل عبد المهدي ورئيس البرلمان محمد الحلبوسي، وفي تمام الساعة الثالثة عصراً سيشارك ظريف في الندوة الاقتصادية المقرر عقدها على قاعة غرناطة في فندق منصور ميليا، والتي ستكون مشتركة بين التجار والمستثمرين العراقيين والإيرانيين وبتراسها وزير التجارة العراقي، يلقي خلالها ظريف كلمة إيران. ويلتقي ظريف برئيس الجمهورية

أعلنت السفارة الإيرانية في العراق، أمس الاحد، عن برنامج زيارة وزير الخارجية الإيراني محمد جواد ظريف الى العراق. وقالت السفارة في بيان ان «وزير الخارجية الإيراني محمد جواد ظريف يصل الى بغداد يرافقه أكثر من ٣٠ شخصية سياسية

النائب عدي عواد: «المفخحات» هي ردود واشطن على المطالبات بخروج قواتها

بغداد / المستقبل العراقي

أكد النائب عن كتلة صادقون البرلمانية عدي عواد، أمس الاحد، أن السيارات المفخخة التي تنفجر في المناطق ومن بينها في قضاء القائم هي «ردود امريكية» على المطالبات بخروج قواتها من الأراضي العراقية. ونقلت وكالة «السومرية نيوز» عن عواد القول ان «تنظيم داعش انتهى عسكريا لكن فكره وخلاياه النائمة مازالت موجودة

وهي تعمل من وقت لآخر على محاولة اثبات الوجود من خلال تنفيذ عمليات ارهابية جبانة تجاه الإبرياء في المناطق»، مبيناً ان «الإجهزة الاستخبارية عليها مضاعفة جهودها لكشف العمليات الارهابية بشكل استباقي وقبل حصولها من خلال مصادرها خاصة ان زمر داعش اليوم تعمل بشكل سري من خلال خلاياها النائمة أكثر من التواجد على الأرض». وأضاف عواد ان «عدم حسم وزاراتي الدفاع والداخلية لعلاقتها له

الكعبي: المفوضية حددت موعد إجراء الانتخابات المحلية وعلى الحكومة الالتزام

بغداد / المستقبل العراقي

اعلن نائب رئيس مجلس النواب حسن الكعبي، أمس الاحد، أن مفوضية الانتخابات حددت موعداً لاجراء انتخابات مجالس المحافظات، وعلى الحكومة تهيئة الإجراءات اللازمة لهذا الموعد». وأضاف الكعبي أن «مجلس النواب سيمضي بالتعديلات الخاصة بقانون انتخابات مجالس المحافظات الاخير رقم ١٢ لسنة

اجتماعاً مع مفوضية الانتخابات في مبنى مجلس النواب، إن «مفوضية الانتخابات حددت موعداً لاجراء انتخابات مجالس المحافظات، وعلى الحكومة تهيئة الإجراءات اللازمة لهذا الموعد». وأضاف الكعبي أن «مجلس النواب سيمضي بالتعديلات الخاصة بقانون انتخابات مجالس المحافظات الاخير رقم ١٢ لسنة

الصناعة تفتتح خطوط انتاجية لتصنيع العربات القتالية

بغداد / المستقبل العراقي

أعلنت وزارة الصناعة والمعادن، عن افتتاح خطوط انتاجية جديدة للعربات القتالية المدرعة والالغام والطائرات المسيرة، ضمن مساعيها الهادفة لتطوير المنتجات الحربية. وقال الناطق الاعلامي باسم الوزارة عبد الواحد الشمري في بيان تلقته «المستقبل العراقي» نسخة منه، ان وزارته وتزامناً مع احتفالات عيدي تأسيس الجيش والشرطة، افتتحت مصنع (الربيع) التابع لشركة الصناعات الحربية الذي

هذه الخطوط المتخصصة جاء لتطوير المنتجات الحربية بانواعها والتقليل من كلف استيرادها والصناعية بالاسكندرية جنوبي بغداد. وأوضح أن «المنتجات صنعتت نتيجة للخطط المعدة من قبل الوزارة منذ العام ٢٠١٥، والتي بفضلها نجح العراق خلال العامين الماضيين باستئناف انتاج الصواريخ قصيرة المدى وصناعة القنابل الخاصة بطائرات (السوخوي).

رئيس البرلمان: لن ندخر جهداً في توفير كل ما يحتاجه بابل وباقي المحافظات

بغداد / المستقبل العراقي

الابتعاد عن المشاكل السياسية وتوفير كل ما يحتاجه اهالي بابل من الخدمات. وأضاف ان «تدهور الأوضاع الخدمية في بابل يعود لسوء التخطيط وعدم توفير الاموال اللازمة لاكمال المشاريع المتوقفة». وأشار الى ان «الموازنة لهذا العام ستكون افضل من سابقتها من خلال توفير الاموال الكافية لتنمية الاقاليم وزيادة تخصيصات بابل».

أكد رئيس مجلس النواب محمد الحلبوسي، أمس الاحد، ان البرلمان لن يدخر جهداً في توفير كل ما يحتاجه بابل وباقي المحافظات. ودعا الحلبوسي، في كلمته خلال اجتماعه والوفد النيابي المرافق له بحكومة بابل في مقرها بمدينة الحلة مركز المحافظة مجلس محافظة بابل الى

للمرة الأولى.. امرأة قاضية نائباً لرئيس جمعية القضاء العراقي

بغداد / المستقبل العراقي

العراقي» نسخة منه، أن «مجلس ادارة جمعية القضاء العراقي عقد اجتماعه الاول في مقر الجمعية في العاصمة بغداد وجرى خلاله انتخاب القاضي غالب عامر الغريباوي رئيس محكمة استئناف واسط الاتحادية رئيساً للجمعية». وأضاف البيان ان «مجلس إدارة الجمعية انتخب القاضي ذكري جاسم داخل نائباً للرئيس لتسجل بذلك المرة الأولى التي تكون المرأة فيها عضواً في جمعية القضاء العراقي ونائباً لرئيسها».

عقد مجلس إدارة جمعية القضاء العراقي بدورته الجديدة اجتماعه الأول في مقر الجمعية ببغداد بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٠ وانتخب رئيساً للجمعية ونائباً له، ولفت مجلس الإدارة إلى أن هذه هي المرة الأولى التي تشغل فيها امرأة منصب نائب رئيس الجمعية. وذكر بيان صادر عن المركز الاعلامي لمجلس القضاء الأعلى تلقت «المستقبل

النزاهة البرلمانية تناقش تعديل قانون صندوق استرداد الاموال من الخارج

بغداد / المستقبل العراقي

عقدت لجنة النزاهة، أمس الاحد، اجتماعاً لمناقشة تعديل مشروع التعديل الاول لقانون صندوق استرداد الاموال رقم ٩ لسنة ٢٠١٢ وتحديد موعد اختيار رئيس ونائبه ومقرر اللجنة. وأضاف البيان أنه «تم خلال الاجتماع الاتفاق على تحديد موعد لا يتجاوز يوم ٢٧ من الشهر الجاري لانتخاب رئاسة اللجنة».

أن «لجنة النزاهة النيابية عقدت اجتماعاً لمناقشة تعديل مشروع التعديل الاول لقانون صندوق استرداد الاموال رقم ٩ لسنة ٢٠١٢ وتحديد موعد اختيار رئيس ونائبه ومقرر اللجنة. وأضاف البيان أنه «تم خلال الاجتماع الاتفاق على تحديد موعد لا يتجاوز يوم ٢٧ من الشهر الجاري لانتخاب رئاسة اللجنة».

نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية يبحث مع ممثلة الأمين العام للأمم المتحدة في العراق دور المنظمة الدولية في دعم وتطوير السياسات الاقتصادية

بغداد / المستقبل العراقي

استقبل نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية وزير المالية السيد فؤاد حسين في ببغداد السيدة جانيت هينيس ممثل الأمين العام للأمم المتحدة في العراق. قدمت السيدة هينيس التهاني والتبريكات للسيد فؤاد حسين لمناسبة تشكيل الحكومة وتسلمه لمنصبه الجديد متمنية له النجاح والتوفيق ، وبدوره هذا السيد نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية السيدة جانيت هينيس لتسليمها ممثلة الأمين العام للأمم المتحدة في العراق مشيداً في الوقت نفسه بالدور الكبير والمهم الذي تلعبه الأمم المتحدة لمساعدة العراق في مسيرة التحولات الديمقراطية واعداد الاعمار والاستقرار في مختلف



انحاء البلاد . واستعرض السيد فؤاد حسين جهود الحكومة العراقية في دعم اللامركزية في ادارة الدولة مشيراً الى اهمية تقوية السلطات المحلية واعطائها الدور اللازم لادارة مناطقهم مضيفاً ان قوة الحكومة المركزية تزداد بقوة السلطات المحلية من خلال توزيع الصلاحيات والمهام والواجبات. كما بحث الجانبان مايمكن ان تقوم به المنظمة الدولية في دعم وتطوير السياسات الاقتصادية في العراق من اجل تحقيق النمو الاقتصادي وخلق فرص العمل ومكافحة الفساد من خلال البرنامج الحكومي . وبحث الجانبان ايضا خطوات انجاز الموازنة العامة للدولة وضرة الاسراع في اقرارها من اجل البدء بحملات الاعمار والبناء وتقديم الخدمات.

سلطة الطيران المدني تستقبل الوفد الفني لنظيرتها الإماراتية لتنسيق ادوار العمل المشترك

بغداد / المستقبل العراقي

استقبل مدير عام سلطة الطيران المدني العراقي علي خليل ابراهيم ، الفريق الفني المتخصص من قبل هيئة الطيران المدني الإماراتي بهدف عقد اجتماعات مشتركة في بغداد تحت مظلة ICAO Ready التي تقدمها دولة الامارات الشقيقة. وذكرت سلطة الطيران المدني العراقي في

بيان ورد لهـ المستقبل العراقي»، ان تلك الزيارة تأتي انطلاقاً من مبدأ التعاون الدولي مع مختلف الدول سيما الإمارات ، حيث يقوم فريقها بالتنسيق مع قسم السلامة الجوية بإعداد خطة الدعم للاستفادة من الخبرات والإمكانات لتطوير إجراءات السلامة وكذلك التنسيق المشترك بين الجانبين.»

جاءت بعد ان وقع الجانب العراقي في شهر أيلول من العام الماضي مذكرة تفاهم يخص سجل المناقشات الجوية التي تضمن كافة الأمور التشغيلية والفنية المتعلقة بمجال النقل الجوي.» كما وتطلع سلطة الطيران المدني العراقي خلال هذا العام تفعيل العديد من سجلات المناقشات الجوية مع دول عربية واجنبية ضمن إطار تعزيز التعاون في مجال العمل المشترك معها .



أهميته الحيوية والاقتصادية.. السوداني يطلب رسمياً مناقشة موضوع تنفيذ مشروع ميناء الفاو في إحدى جلسات البرلمان

بغداد / المستقبل العراقي

الاقتصادية مع دول العالم، موضحاً خلال تصريح صحفي ان اي تأخير في تنفيذ المشروع سيمنح الفرصة للدول المجاورة بالتفكير في تقديم وتنفيذ مشاريع مماثلة مما سيؤثر على جدوى وحيوية مشروع ميناء الفاو الكبير. وكانت دراسة أعدتها شركة ايطالية تناولت عوامل اهمية اختيار موقع المشروع، ومواصفات الميناء، وتطرق الى مشروع القناة الجافة مع التأكيد على ضرورة انشائها ليلتحق العراق بطريق الحرير بوصفه الطريق المستقبلي لتجارة العالمية،

وأيضاً تناولت التأثيرات الاقتصادية المحتملة للميناء في مجالات تفعيل نمو الاقتصاد الوطني وجذب الاستثمارات الأجنبية وتعزيز التجارة الخارجية، مؤكدة ان الميناء في حال إنجازه و تشغيله فإنه سوف يوفر فرص عمل لحدود ٧٠ الف فرصة . و اضاف النائب ان الكثير من الكلام والوعود قد ذكرت من خلال الحكومات السابقة ، منوها الى انه سبق وكلف بلجته وزاره مع وزارة النقل وهيئة الاستثمار وهيئة المستشارين ، وقد انجزت اللجنة التفاوض مع الشركات المتقدمة لتنفيذ المشروع سواء

اطباء صحة البصرة ينهجون بعمليات زراعة المفاصل المعقدة بالتعاون مع فريق طبي يرأسه الطبيب النمساوي هونمان

بغداد / المستقبل العراقي

قامت شعبة جراحة العظام والكسور في مستشفى البصرة التعليمي وبالتعاون مع مركز البصرة لزراعة المفاصل بإجراء عدد من عمليات (تبديل مفصل الركبة الثاني المعقدة) بعد ان تم معاينة الرضى من قبل الطبيب النمساوي هوفمان والفريق الطبي العراقي. وتحدث الدكتور خليل ابراهيم اختصاصي جراحة العظام والكسور ومدير مركز البصرة لزراعة المفاصل انه تم اختيار حالات مرضية معقدة واجريت لهم العمليات، وان نجاح مثل هذه العمليات سيساهم في تقليل حاجة المرضى

للسفر خارج العراق لأجراء عمليات مماثلة، بالإضافة الى مساعدة ذوي الدخل المحدود في اجرائها في المستشفيات الحكومية. من جانبه تحدث الدكتور محمد باقر اختصاصي جراحة العظام والكسور ان هذه العمليات هي من العمليات المهمة التي تجرى في البصرة والمنطقة الجنوبية وتكون علاجية وتدريبية في الوقت نفسه ونسب نجاحها كبيرة كما اوضح ايضا ان تلك العمليات التي اجريت تعتبر الاولى في المنطقة الجنوبية، علماً ان جميع المرضى الذي اجريت لهم عمليات تبدل المفاصل المعقدة قد غادروا الى محل سكنهم وبصحة جيدة.



العمل تجري ٥٩، فحماً مختبرياً وتدريب ٢٦٥، طالباً في مجال الصحة والسلامة المهنية

بغداد / المستقبل العراقي

اعلن المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية التابع لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، احصائية اسبوعية عن انجازات الاقسام

الفنية للمدة من ٨-٢٠١٩/١/٢٠١٩. وذكر بيان للوزارة ،ان عدد الفحوص السريرية والفلسجية والمختبرية بلغ (٥٩) فحصاً ، فضلاً عن اصدار شهادة فحص هندي ، وتدريب (٢٢) طالباً من كلية التقنيات

الصحية والطبية . و(١٠٩) طالباً من المعهد الطبي التقني / الدراسة الصباحية و(١٢٣) طالباً من معهد الطبي التقني / الدراسة المسائية ، كذلك تدريب اربعة من اطباء البورد العراقي واربعة من اطباء البورد العربي

المنافذ الحدودية تخاطب مجلس الوزراء بشأن السماح بدخول السيارات المتضررة

بغداد / المستقبل العراقي

كشف مصدر مطلع من هيئة المنافذ الحدودية، ان الهيئة رفعت كتاباً الى مجلس الوزراء بشأن السماح بدخول



السيارات المتضررة الى البلد. وقال المصدر « ان رئيس هيئة المنافذ الحدودية، رفع كتاباً الى مكتب مجلس الوزراء بشأن السماح للهيئة بدخول السيارات المتضررة الى البلد.» وتابع ان «هذا القرار هو تلبية لطلب شعبية كثيرة، وصلت للهيئة تطلب بدخول السيارات المتضررة من جميع دول العالم.» يذكر ان هيئة المنافذ الحدودية، موافقة مكتب رئيس الوزراء عادل عبد المهدي على الاجراءات المتخذة من قبلها بشأن دخول السيارات غير المتضررة في المنافذ البرية والبحرية. وقالت في بيان تلقتنه ان «هذا التأييد جاء بعدما تم التصويت في وقت سابق لاجتماع مجلس الهيئة برئاسة كاظم العاقبي على دخول السيارات غير المتضررة والتفريق بين المتضررة والمستخدمة لغرض الاستيراد ورفع نواحيه المجلس بعد ان تم التصويت عليه لغرض تعميمه على المنفذ والذي تضمن اجازة الاستيراد، بالإضافة الى مصادقة لجان الكشف الموقعي في المنافذ لغرض دخول السيارات المستوردة والمستخدمة بدون ضرر.» وكانت هيئة المنافذ الحدودية قررت في ٢٨ تشرين الثاني ٢٠١٨، السماح باستيراد السيارات المستخدمة بدون ضرر.

سومو: العراق يثبت سعر بيع خام البصرة الخفيف لآسيا



بغداد / المستقبل العراقي

قالت شركة تسويق النفط الوطنية (سومو)، ان العراق أبقى على سعر البيع الرسمي لخام البصرة الخفيف إلى آسيا في فبراير شباط عند حد التعادل مع متوسط أسعار عمان/ دبي المعروضة وذلك دون تغيير عن الشهر السابق.

وأضافت سومو في بيان أنه تقرر تسعير خام البصرة الثقيل لآسيا في الشهر ذاته دون أسعار عمان/ دبي بمقدار ثلاثة دولارات للبرميل. وتحدد سعر البيع الرسمي لخام البصرة الخفيف في فبراير شباط لأسواق الأمريكتين عند مؤشر أرجوس لخام العالي الكبريت زائد ١,٠٥ دولار للبرميل، ارتفاعاً عن الشهر السابق، في حين زاد سعر خام كركوك للولايات المتحدة إلى ٠,٥٥ دولار للبرميل فوق المؤشر. وبالنسبة لأوروبا، تراجع سعر البيع الرسمي لخام البصرة الخفيف في فبراير شباط بمقدار ٠,٢٥ دولار ليصبح بخصم قدره ٢,٢٠ دولار للبرميل عن برنت المؤرخ، بينما ارتفع سعر البيع الرسمي لخام كركوك إلى خصم قدره ٢,٥٠ دولار للبرميل.

أمانة بغداد تعلن فتح الشارع المحاذي لطار بغداد الدولي بعد غلق دام ١٥ عاماً

بغداد / المستقبل العراقي

اعلنت امانة بغداد ، عن فتح الشارع المحاذي لطريق مطار بغداد الدولي قرب ساحة عباس بن فرانس بالتعاون مع قيادة عمليات بغداد بعد غلق دام لـ(١٥) عاماً لتسهيل حركة السير المرور. وذكرت مديرية العلاقات والإعلام في بيان ،ان «ملاكات دائرة بلدية الرشيد بالتعاون مع مديرية الحراسات والامن وبالتنسيق مع قيادة عمليات بغداد قامت بفتح شارع(٢١) ضمن المحلة (٨٩٢) الرابط بين شارعي (١٢٥) بمنطقة حي الفرات .» و اضافت ان «ملاكات الدائرة البلدية نفذت حملة في الشارع تضمنت رفع النفايات وفتح الانسدادات في شبكات تصريف مياه الصرف الصحي والامطار وانشاء عدد من مشبكات تصريف مياه الامطار ورفع الكتل الكونكريتية لتسهيل دخول مراجعي مستشفى الفرات العام .

الكمارك تعلن ضبط ٣ شاحنات تحمل مواد متنوعة مخالفة في الخازر

بغداد / المستقبل العراقي

تمكنت الهيئة العامة للكمارك «مديرية كمرك المنطقة الشمالية» قسم التحريات والمكافحة ليوم أمس السبت وبالتعاون مع شرطة الكمارك والحشد الشعبي من ضبط (٣) شاحنات مخالفة للضوابط والتعليمات النافذة.» و اضافت الهيئة في بيان تلقت « المستقبل العراقي» نسخة منه، ان احد الشاحنات تحمل مادة المعسل المنوع استيرادها فيما تحمل اخرى البان ايرانية مخفية تحت البان عراقية واخرى تحمل مواد غذائية مخفية تحت مادة الخفالة. وأشارت الهيئة « الى أن سلوك طريق الخازر يهدف التهرب من دفع الرسوم الكمركية والفحوصات المختبرية فيما أكدت انها قامت بتنظيم محضر ضبط اصوي و اتخاذ الاجراءات القانونية بحقها.

واكدت الهيئة انها مستمرة بالتعامل مع هكذا حالات بكل حزم وشدة فيما حذرت من سلوك الطرق اللتوية وان من يقوم بهذا العمل سيعرض نفسه للمسائلة القانونية فضلاً عن مصادرة البضائع المضبوطة.

التجارة تعلن عن استيراد ٢٧٥ شاحنة

مهمة بالهظة والرز لتعزير خزير البلاد

بغداد / المستقبل العراقي

اعلنت الشركة العامة لتجارة الحبوب، عن توجه ٢٧٥ شاحنة محملة بالحنطة والرز المستورد من ميناء ام قصر الى سايلوات ومخازن التجارة لتعزيز خزير البلاد.

وذكر نعيم المخصوصي مدير عام الشركة، في بيان، تلقت «المستقبل العراقي» نسخة منه، ان «عملنا مستمر خلال عطلة نهاية الاسبوع بدون توقف في تفريغ وشحن حمولات البواخر الراسية على الارصفة.»

واضاف ان «الباخرة (mythos) والمحملة بالحنطة الامريكى بلغ مجموع المرفغ منها (٥٠٥٨) طن تم تحميلها على (١١٣) شاحنه توزعت (٧٤) شاحنة تعود لاسطول نقل وزارة التجارة و (٣٩) شاحنة تعود لاسطول النقل البري.» و اوضح ان «الملاكات الفنية في الميناء تواصل تفريغ حمولة الباخرة (minanure) والمحملة بالرز الاورغواني وبلغ مجموع ماتم تفريغه (٦٤٩٢) طن، وبلغ عدد الشاحنات التي وجهت للمواقع (١٦٢) شاحنة تعود عانديتها الى اسطول النقل البري.»

واشار المخصوصي الى «توجهات وزير التجارة بأهمية الاسراع في تأمين المفردات الغذائية وتفريغ الحمولات الراسية في الموانئ الجنوبية ومواصلة عمليات التجيز للمواطنين حسب الاستحقاق واليات التوزيع.

سودوكو

	2	8					1	
7		6					9	
		5	4					
	4		3				8	9
			1					
6	5		9				4	
				8	4			
		2			6			1
					7	5		
6								

أضرار الكمون

منذ القدم والكمون يستخدم في بعض الحضارات على أنه محفز محتمل لحصول إجهاض. لذا، يجب على النساء الحوامل الحذر عند تناول الكمون واستشارة الطبيب خوفاً على صحة الحمل. ٢- قد يحفز سرطان الكبد من أضرار الكمون المحتملة أن تناوله قد يحفز الإصابة بسرطان الكبد.

المحتملة أنه قد يقوم بتثبيط إنتاج هرمون التستوسترون في الجسم، ما قد يجعله عاملاً يقلل من احتمالات حدوث الحمل. كما وجدت البحوث أن تناول الكمون قد يؤثر سلباً على عمليات تكوين الحيوانات المنوية لدى الرجل، ويخفضها، ما يجعل الكمون مانع حمل طبيعي للرجال. ٢- التسبب بالإجهاض

يعتبر الكمون عموماً آمناً ولا يمكن أن يكون ساماً حتى عند استهلاكه بكميات كبيرة جداً، ولكن هناك مضاعفات ومحاذير عليك إدراكها وإن كانت نادرة الحدوث، خاصة لدى فئات معينة، فما هي أضرار الكمون؟ إليك التفاصيل:

١- مانع حمل طبيعي للرجال
وجدت بعض الدراسات أن من أضرار الكمون



رجل إطفاء يحرق المنازل لشعوره بالملل

البنزين في إضرام النار في المنزلين. ووفقاً للمجلس القومي الأمريكي لمكافحة الحرائق، فإن هنالك حوالي ١٠٠ حادثة مشابهة تقع في البلاد كل عام، إلا أن هذه الظاهرة لا تقتصر على الولايات المتحدة فحسب، ففي العام الماضي، تم اتهام ثلاثة رجال إطفاء في ألمانيا بالتسبب عمداً بأكثر من ٣٠ حريقاً، بحسب ما نقل موقع «أوديتي سنترال» الإلكتروني.

مربراً فعلته بأنه كان يشعر بالملل. فبينما كانت الشرطة تحقق في الحريق الثاني، لاحظت وجود ريان في موقع الحريق قبل اندلاعه بدقائق على تسجيلات كاميرات المراقبة، وبدأت باستجوابه حيث ادعى في بداية الأمر أنه كان في منزله أثناء نشوب الحريق. وعندما واجهته الشرطة بتسجيلات كاميرات المراقبة، لم يجد ريان بداً من الاعتراف بجريمته، وأقر باستخدامه

وجهت الشرطة الأمريكية مؤخراً تهمة الإضرار بالملكية وتعريض حياة الآخرين للخطر، لرجل إطفاء متطوع يبلغ من العمر ١٩ عاماً، من غرب ولاية بنسلفانيا بعدما اعترف بأنه أضرم النار في منزلين لأنه شعر بالملل. وقد اعتقلت الشرطة الشاب ريان لوياب، بعد أن أضرم النار في منزلين، في الثالث والعاشر من شهر ديسمبر (كانون الأول) الماضي، واعترف بما اقترفت يده



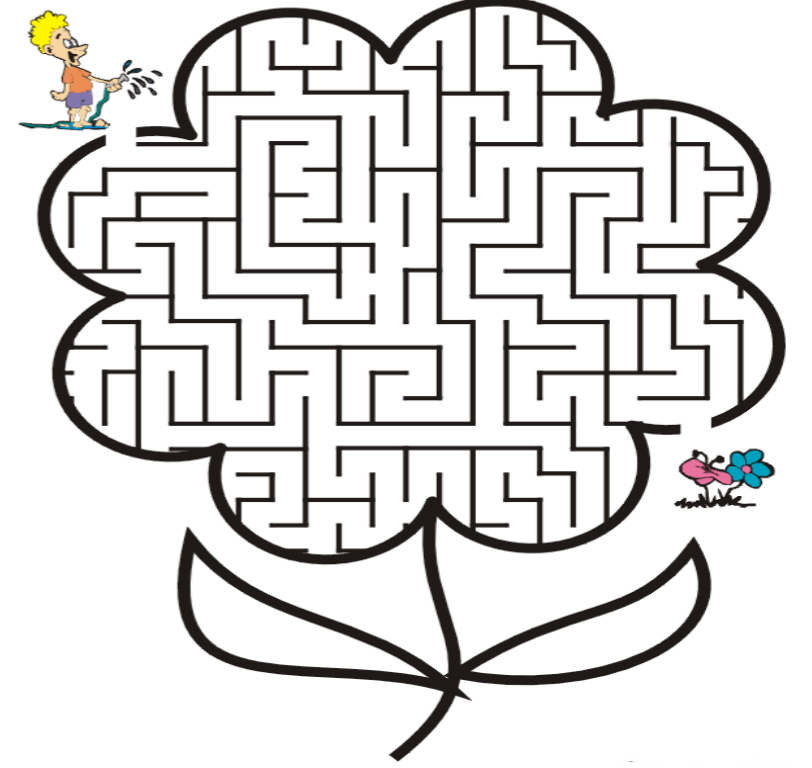
هل تعلم؟؟

هل تعلم أن أول من وضع فرضاً علمياً للنظرية الموجبة عن الضوء هو كريستيان هوكرز (١٦٢٩ - ١٦٩٥ م) عالم فيزيائي هولندي.

هل تعلم أن النجوم النيوترونية كثيفة جداً بحيث أن ملعقة شاي منها ستكون أثقل من مجموع أوزان جميع الناس على الأرض!

هل تعلم أن البرد يشتد في الجبال العالية، مع أنها أقرب إلى الشمس من الأودية والسواحل، لأن سطح الأرض موصل جيد للحرارة، فهو بذلك بمثابة خزان كبير لحرارة أشعة الشمس الساقطة عليه، أما الجبل العالي فهو جزء صغير من سطح الأرض فلا يخزن سوى كمية قليلة من الحرارة، هذا من جهة ومن جهة أخرى تزداد كثافة الهواء على سطح الأرض وفي جواره، وبذلك يشكل الهواء الكثيف حاجزاً يمنع الحرارة من الانتشار، لكونه موصل رديء للحرارة. أما الهواء المحيط بأعلى الجبال، فهو قليل الكثافة، ومن ثم تنتشر الحرارة المخزونة لخلو الأحوال من المانع، وهذا بالضبط هو حال الثوب الرقيق، فهو أقل وقاية لنا من البرد.

المتاهات



نصائح للتصفح عبر الإنترنت بأمان



كانت انتهاكات البيانات، وهجمات البرمجيات الخبيثة على نطاق واسع، والإعلانات المخصصة ذات النغمات الصغيرة، من أبرز ملامح الحياة الرقمية عام ٢٠١٨، وفقاً لما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. ومع تغير التقنيات، فإن خبراء الأمن يقدمون نصائح حول أفضل السبل للحفاظ على سلامة مستخدمي الإنترنت فيما يلي:

١- وضع حدود والالتزام بها من بين الأمور المتسقة والتي يوجد إجماع بشأنها هي أن «أفضل طريقة للحفاظ على سلامة المستخدم هي وضع الحدود». ويمكن القيام بذلك من خلال أن يقرر المستخدم -بنفسه وبشكل مسبق - ما هي البيانات التي يرغب في مشاركتها عبر التطبيقات والخدمات عبر الإنترنت وأن يلتزم بهذه الحدود. وبهذه الطريقة، عندما يطلب منه أي تحديث جديد لأي تطبيق الحصول على إذن يحتاج ما يرغب في مشاركته، فسيتكون قادراً على الإجابة بالرفض بسهولة.

٢- مكافحة التحيز والخلافات الفكرية إن الأشخاص الذين يحصلون على أخبارهم بشكل أساسي - أو بشكل حصري - من منصات ووسائل الإعلام الاجتماعية يخضعون أنفسهم طوعاً لأمهات الخوارزميات، التي تقر وتنتقي ما يتم عرضه لكل مستخدم. نظراً لأن الطريقة التي تعمل بها هذه الخوارزميات، ترجح أن يرى مستخدمون بأعينهم مقالات محددة من مصادر الأخبار التي يفضلونها بالفعل ويميلون إلى الموافقة عليها. ويؤدي هذا إلى العزلة عن الاطلاع على وجهات نظر

أخرى، وعن الأدلة التي قد تتحدى رؤى معينة، وربما يسهم في وجود مستويات غير مسبوقة من التحيز والاختلاف في المجتمع الحديث. وتعد الوسائل أو التطبيقات المجانية عبر الإنترنت مثل AllSides و Purple Feed، من بعض المواقع التي تعرض التقارير الإخبارية وموضوعات الإعلام الاجتماعية من وجهات نظر سياسية مختلفة، وتحدد المعلومات المتفق عليها بشكل عام عبر الطيف السياسي.

٣- تأمين كلمات المرور

الميزان

لا تفكر في الأمور بسلبية وإلا ستكون سبباً قوياً في ضياع فرص عظيمة منك. الوقت من ذهب فاستغله في إنجاز بعض الأعمال لتتلا إجابات من حولك في العمل. عليك أن تكون متفائلاً فستدنو من أحلامك وطموحاتك فاجتهد وكن إيجابياً وستحقق ما تريد.

الحمل

ربما يحدث شيء ما يغير أفكارك وحتى قراراتك ولذلك ستشعر بأنك مشوش. من الأفضل أن تؤجل اتخاذ أي قرارات اليوم فربما تتفاجأ بعض المشاكل، كل ما تحتاج إليه اليوم هو أن تتحلل بالهدوء وتبدأ في حل مشاكلك فوراً.

العقرب

أنت سعيد الحظ اليوم فربما تتخذ خطوة جديدة نحو هدفك ولذلك ستشعر بالسعادة على مدار اليوم. تشعر أن لديك قدرة عالية على التركيز ولذلك ربما تستغل هذا التركيز في إقناع بعض المعارضين لك بوجهة نظرك. استمتع بروح المغامرة اليوم من خلال الدخول في مشروعات جديدة

الثور

بتعين عليك اليوم أن تتنبه لأعدائك فربما لا تستطيع أن تتعرف عليهم ولكن يمكنك بكل سهولة التعرف عليهم من خلال تصرفاتهم فغالبا ما يرغبون في إرباكك والتقليل من شأنك. ربما لا تلاحظ تأثيرهم عليك ولكن سيدمرونك إذا لم تواجههم من البداية.

القوس

لديك رغبة ملحة اليوم في السيطرة على الأمور واتخاذ القرارات ولكن قد يؤدي تعدد المسؤوليات إلى شعورك بالتوتر إلى حد ما. إذا شعرت بذلك فحاول أن تؤجل تلك القرارات للغد لكي لا تندم. ركز اليوم على التحكم في أعصابك وتصرفاتك أثناء تعاملك مع من حولك.

الجوزاء

قد يؤثر عليك بعض الأشخاص اليوم لتغير أفكارك ولكن احذر وكن واثقاً من نفسك ومن تفكيرك. لا تقلق ولا تياس إذا وجدت أن أفكارك ووجهات نظرك متعارضة مع الآخرين فهذا يدل بالتأكيد على أنك متفكير في تفكيرك عنهم. ابتعد عن هؤلاء وقرأ مزيداً من الكتب تدعم تفكيرك.

الجدي

تحتل مكانة مميزة بين رفقاءك بل وربما تحقق نجاحاً غير مسبوقة في العمل. سيحاول الجميع الاستفادة منك والتعريف على ما تقوم به لتحقيق أحلامك فأنصحهم وأعرض عليهم بعض الأمثلة. اشرح لهم بعض الخطط التي تمكنهم من النجاح ولكن دون فخر أو كبرياء.

السرطان

تشعر بالتوتر والقلق على مدار الأيام الماضية ومن المؤسف أن هذا التوتر سيستمر الأيام المقبلة أيضاً. عليك أن تتوخى الحذر فربما تصل إلى حالة سيئة اليوم بسبب عصبيتك وانفعالك. حاول أن تحل مشاكلك ولا تخاف من الفشل. ربما تكون متردداً في اتخاذ خطوة ما

الدلو

كن حذراً فربما يكون هناك أثر سلبي لوجود بعض الأشخاص في حياتك فهم يحاولون أن يقنعوك بوجهة نظرهم فابتعد عنهم وامض في طريقة دون الالتفات لأحد. اهتم بمشاريعك وعملك ولا تنسى أن تأخذ قسطاً من الراحة من حين لآخر.

الاسد

ربما تغير تفكيرك اليوم بسبب إطلاعك على بعض المعلومات الجديدة ولكن بتواصلك مع الأصدقاء ومناقشتهم في تلك المعلومات قد تغير الصورة أمامك تماماً. تمهل وكن صبوراً حتى تتأكد من معلوماتك وتعرضها على الآخرين قبل اتخاذ أي قرار تدم عليه فيما بعد.

الحوت

استعد فربما تواجه مشكلة ما في محيط أسرته، فمن أهم الأمور التي يجب أن تهتم بها هي استشارة بعض الأشخاص ليقدّموا لك بعض الحلول لتلك المشكلة. لا تفقد الأمل ولا تعتمد على غيرك واستغل طاقتك في التفكير بعقلانية لحل مشاكلك.

العذراء

تبتذل اليوم قصارى جهده لتتغلب على الصعاب والتحديات فربما تجد أن هناك صراعاً بين رغبتك في المغامرة وحاجتك إلى التواصل أولاً مع الآخرين. من الأفضل أن تعبر عن رأيك بحرية حتى وإن عارضك البعض فستكون لبقاً في حديثك خاصة فيما يتعلق بالموضوعات الدينية أو الفلسفية.

حرمان الجسم من الدهون غير المشبعة

الدهون غير المشبعة، وتسمى أيضاً «الدهون الصحية»، عبارة عن مغذيات تمنح الجسم الطاقة، وهي مسؤولة عن تحسين مستويات الكوليسترول بالدم وتحد من الالتهابات. وتحت هذه الدهون على أنها أحادية غير مشبعة، مثل زيت الزيتون وزيت الفول السوداني، أو متعددة غير مشبعة، مثل تلك الموجودة في الأسماك وحبوب الكتان. ويؤدي حرمان الجسم من الدهون غير المشبعة إلى العديد من الآثار السلبية كما في القائمة التالية وفق موقع «هيلثي إيتنغ»

مرض السكري: يعمل تناول الدهون المتعددة غير المشبعة، مثل الموجودة في الزيوت والمكسرات النباتية، بدلا من الدهون المشبعة، على تحسين مقاومة الأنسولين في الجسم، مما يقلل من فرص الإصابة بالسكري من النوع الثاني. ويربط الأطباء بين داء السكري من النوع الثاني والإصابة بمرض القلب، إذ يرفع نقص الدهون غير المشبعة لدى مرضى السكري من النوع الثاني فرص إصابتهم بأمراض القلب التاجية.

مناشدة

أمام أنظار السيد وزير التعليم العالي والبحث العلمي المحترم

م / ليكن قراركم حاسماً وملزماً بإنهاء مهنة الطلبة الرقنة قيودهم

تحية طيبة.. وعام مبارك مكلل بالخير والأمان وتحقيق الأمل بعون الله.. لقد استشر الطلبة الرقنة قيودهم وأولياء أمورهم خيراً خلال الاحتفالات بأعياد رأس السنة الميلادية بموافقكم المباركة على إعادتهم إلى مقاعدهم الدراسية وإعادة نظام التحميل وغيرها من التوجهات السديدة المتعلقة بشؤون الطلبة الذين حرما من مواصلة الدراسة برغم وصولهم إلى مراحل متقدمة، بسبب الظروف العسيرة والخطيرة التي ألمت بالبلاد من خلال الأعمال الإرهابية التي لم تنقطع خلال السنوات الست الأخيرة وتدفق الزمر الداعشية عبر الحدود واحتلال العديد من المدن والقصبات ونزوح الآلاف من العوائل من مناطقهم السكنية قسراً، واستشهاد المئات من الأبرياء وهجرة العديد إلى خارج البلاد للنجاة بأنفسهم. وأود أن يعلم السيد الوزير المحترم بأن السيد الوزير السابق أصدر عدة قرارات مماثلة لمعالجة مثل هذه الحالات، ولكنها لم تنفذ من قبل مجالس الجامعات المعنية بسبب النزاع بالضوابط الصادرة عن هيئة الرأي التي تقف بعض فقراتها حجر عثرة أمام تنفيذها، أو من خلال العقيبات الروتينية والإجراءات البطيئة جدا التي تكون سبباً آخر في عدم إعادة معظم الطلبة المعنيين من القرارات المذكورة. وهذا ما تحدثنا عنه أكثر من مرة وأشرفنا إلى حالات تتعلق بعدد من طلبة كليات الطب الذين رقت قيودهم وهم على وشك إنهاء دراستهم سواء في المرحلة

عزالدين المانع

ديبالا يتفادى القتل بسبب ميسي ورونالدو

فرصة، لذا سأؤكد دائما أنهما على نفس المستوى».

تهرب باولو ديبالا، نجم يوفنتوس الإيطالي، بطريقة ساحرة من تحديد من الأفضل بين زميليه في المنتخب الأرجنتيني ليونيل ميسي، مهاجم برشلونة الإسباني، وكريستيانو رونالدو الذي انضم لليوفي مطلع الموسم الجاري.

وصرح ديبالا، عبر برنامج «تليفوت» الفرنسي: «إذا قلت إن أحدهما أفضل من الآخر، ستقتلني الصحف في أقرب

المستقبل العراقي / وكالات

المستقبل العراقي / وكالات

المستقبل العراقي / وكالات

شنيشل يعلق على أداء اسود الراقدين في بطولة كأس آسيا

المستقبل العراقي / متابعة

اليمن، وأوضح أن منتخب اليمن فقير فنيا وبالتالي لا يمكن أن نحكم على مستوى منتخبنا من خلاله»، لافتا إلى أن على اسود الراقدين تقديم مباراة أفضل أمام إيران، «لكي يثبت أنه يسير في الاتجاه الصحيح». وأشار إلى أن الاستقرار، يمنح الفريق ارتفاعا تصاعديا على مستوى الأداء، وبالتالي ننتظر من المنتخب مباريات أفضل في الأدوار المقبلة، وتنمى أن نرى منتخبنا في الأدوار النهائية من البطولة. «يشار إلى أن المنتخب الوطني هزم اليمن بثلاثة نظيفة أمس، في مباراته الثانية بدور المجموعات، وضمن التأهل إلى الدور الثاني».

أكد مدرب نادي نفط الوسط، راضي شنيشل، أن أداء المنتخب الوطني (اسود الراقدين) في بطولة كأس آسيا التي تستضيفها الإمارات، في تصاعد. وقال شنيشل في تصريح صحفي إن «مباراة اليمن كشفت عن تصاعد نسبي على مستوى أداء الفريق، وهناك تطور من حيث الاستحواذ وخلق الفرص على الرمي واستعادة الكرة». واستدرك «لكن علينا أن نتوقف عند نقطة مهمة، وهي أن المنتخب واجه أضعف فريق بالبطولة» في إشارة إلى



كوتينييو يضع شرطاً للرحيل عن برشلونة

المستقبل العراقي / وكالات

أكد تقرير صحفي، أن البرازيلي الدولي، فيليب كوتينييو، لاعب برشلونة، قد رحل عن البارسا في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة وقالت صحيفة «مرور» البريطانية، إن كوتينييو سينظر في مستقبله في حال استمرار وضعه الحالي مع الفريق الكتالوني، حيث لم يشارك أساسياً في آخر 4 مباريات في الليجا. وانضم كوتينييو في يناير/كانون ثان الماضي إلى برشلونة قادماً من ليفربول الإنجليزي، لكن مستوى البرازيلي انخفض في المباريات الأخيرة ولم يعد لاعباً أساسياً في تشكيلة المدرب إرنستو فالغريدي. وقالت تقارير سابقة إن برشلونة قد يفكر في بيع كوتينييو، لتمويل استعادة نيمار، من سان جيرمان، في الصيف المقبل. ويعد مانشستر يونايتد أحد أبرز الأندية المهتمة بضم كوتينييو، وقد أجرى النادي الإنجليزي مباحثات مع وكلاء أعمال البرازيلي، لبحث إمكانية ضمه الموسم المقبل. وختمت الصحيفة بالتأكيد على أن فيليب كوتينييو غير راض عن الوضع الذي يعيشه في برشلونة في الوقت الراهن، لكنه لا يتطلع إلى التخلي عن حلمه بالنجاح مع البلوجرانا، مشددة على أنه لن يقبل بالابتعاد عن التشكيلة الأساسية.



سولسكاير يدعو زميله السابق للتدريب مع مانشستر يونايتد

المستقبل العراقي / وكالات

في 2004 وكان من عمره، وخاض مع النادي 14 مباراة تحت قيادة السير أليكس فرجسون، وكان من أهداف فقط، قبل أن ينتقل في عام 2007 إلى فياريال الإسباني. وتآلق روسي مع فياريال الإسباني حيث سجل 22 هدفاً في 56 مباراة، قبل أن يتعرض لإصابة أبعدهت عن الملاعب لأكثر من عام في موسم 2010-2011. ويسعى روسي صاحب الـ 31 عاماً، لإيجاد ناد جديد للتعاقد معه بعد رحيله الصيف الماضي عن جنوى الإيطالي.

وجه أو في جونار سولسكاير، المدير الفني لمانشستر يونايتد، دعوة لزميله السابق في الشياطين الحمر، الإيطالي جوسيب روسي، للتدريب مع الفريق خلال الفترة المقبلة. وقالت صحيفة «ذا صن» البريطانية، إن مانشستر يونايتد سيسمح لروسي، بخوض تدريبات مع الفريق، في ظل بحثه عن ناد جديد للتعاقد معه، بعد غيابه عن الملاعب في الفترة الماضية بسبب الإصابة. وانضم روسي إلى مانشستر يونايتد

كلوب: لسنا سحرة هارلم

المستقبل العراقي / وكالات

الفوز جاء في وقته المناسب بعد خسارتين على التوالي أمام مان سيتي بالدوري، ثم ولغرهامبتون بالكأس، لتتطرق على الفور تساؤلات عدة بشأن قدرة الفريق على استعادة اللقب الغائب منذ موسم 1989-1990. المدير الفني الألماني تحدث ساحراً، وذكر منتقدي أداء الفريق أمام برايتون بأن ليفربول ليس سحرة «هارلم غلوبتوترس»، في إشارة إلى فريق كرة السلة الأمريكي، الذي اعتاد أداء مباريات استعراضية تمزج المهارة بالكوميديا، لكنها بالتأكيد تبعد تماماً عن أجواء المنافسات الحقيقية.

أمام برايتون، السبت، حقق ليفربول المطلوب، 3 نقاط جديدة أمنت الصدارة وأوقفت مسار التراجع سريعاً بعد خسارتين، لكن المدرب يورغن كلوب بدا غاضباً، ورد بحسم على انتقادات، رأى أنها لا تعطي فريقه حقه في هذا الوقت من الموسم. وتسبب النجم المصري محمد صلاح في ركلة جزاء وسددها بنفسه، ليقود ليفربول للفوز بهدف نظيف على مضيفه العنيد، السبت، ويؤمن موقع فريقه على صدارة الدوري الإنجليزي الممتاز. ووقع ليفربول رصيده من النقاط إلى 57 بعد 22 مرحلة، مقابل 50 للاحقه مانشستر سيتي الذي يواجه ولغرهامبتون،



ريال مدريد يتطلع لصفقة دفاعية من سان جيرمان

بغداد / المستقبل العراقي

ريال مدريد يريد التعاقد مع المدافع البرازيلي ماركينوس، لاعب باريس سان جيرمان الفرنسي. وأوضحت أن ريال مدريد وضع اللاعب البرازيلي صاحب الـ 24 عاماً كأولوية له لتدعيم دفاع الفريق، الصيف المقبل. ويملك ماركينوس عقداً مع سان جيرمان

حتى صيف عام 2022، وكان برشلونة قد حاول التعاقد معه في الفترة الماضية، لكن باريس لم يسمح له بالرحيل. وتشير العديد من التقارير في إسبانيا إلى أن فلورنتينو بيريز، رئيس النادي الملكي، سيقوم بشورة إحلال وتجديد في صفوف المرينجي، في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.



مدافع ليفربول على رادار هارسيليا

بغداد / المستقبل العراقي

معيبي» واستعداد ذكريات مواجهة برشلونة في ربع نهائي النسخة الماضية من دوري أبطال أوروبا، موضحاً: «إنها ليست أفضل ذكرياتي في عام 2018، مع ذلك كنت سعيداً بمواجهة ليونيل ميسي والفريق الكتالوني، لكن الأمر انتهى بخيبة أمل (ودع البلوز البطولة)». وأضاف: «لدي 3 أطفال وقد تواجدا في ستامفورد بريدج وأكرهم

ميسي» واستعداد ذكريات مواجهة برشلونة في ربع نهائي النسخة الماضية من دوري أبطال أوروبا، موضحاً: «إنها ليست أفضل ذكرياتي في عام 2018، مع ذلك كنت سعيداً بمواجهة ليونيل ميسي والفريق الكتالوني، لكن الأمر انتهى بخيبة أمل (ودع البلوز البطولة)». وأضاف: «لدي 3 أطفال وقد تواجدا في ستامفورد بريدج وأكرهم

سيميونى على رادار «الشياطين الحمر»

بغداد / المستقبل العراقي

هوتسبير، ماوريسيو بوتشيتينو، إلى جانب مدرب المنتخب الإنجليزي، غاريت ساونفغيت. لكن مصادر «المتر» رجحت كفة سيميونى، حيث قالت إنه أبرز مرشح لقيادة سفينة مانشستر يونايتد ابتداء من الموسم المقبل. ومن المنتظر أن يبدأ المسؤولون، خلال الأيام المقبلة، التفاوض مع المدرب الأرجنتيني، البالغ من العمر 48 عاماً، لمعرفة رغبته في خوض تجربة جديدة بالدوري الإنجليزي الممتاز، لأول مرة. وحقق سيميونى نجاحات باهرة مع أتليتيكو، حيث قاد إلى لقب الدوري الإسباني وأصبح منافساً قوياً لبرشلونة وريال مدريد، كما أحرز معه عدة ألقاب أوروبية. وخاض المدرب تجارب مختلفة بالدوري الأرجنتيني ثم الإيطالي، قبل أن ينتقل إلى «الليغا» الإسبانية.

قالت صحيفة «متر» البريطانية إن المدرب الأرجنتيني، دييجو سيميونى، قد يكون خليفة جوزيه مورينيو، في تدريب مانشستر يونايتد الإنجليزي. ويقود «الشياطين الحمر»، منذ الشهر الماضي، أولي سولسكاير، بصفة مؤقتة، حيث يحتل معهم المركز السادس برصيد 38 نقطة. وذكرت «متر» أن إدارة يونايتد تسعى جاهدة إلى تعيين «خليفة دائم» لمورينيو، في نهاية الموسم الجاري، مضيفاً أنها تستهدف حالياً 3 مدربين. ووضع مسؤولو الفريق على رأس اهتماماتهم مدرب أتليتيكو مدريد، سيميونى، ومدرب توتنهام

رقم «تاريخي» يرجح كفة ليفربول للتتويج بالدوري هذا الموسم

المستقبل العراقي / متابعة

10 أهداف فقط في 22 مباراة. وكان إنجاز «أقوى دفاع» مسجلاً باسم فريق تشلسي، الذي استقبل 8 أهداف في 22 مباراة خلال موسم 2004-05، الأمر الذي قاده إلى لقب «الريمبلغ» لاحقاً في نهاية الموسم ويرقم رابع آخر حيث لم تهتز شبكته طوال الموسم سوى 10 مرة.

ونجح ليفربول في الخروج بشياكة نظيفة في 12 مباراة من 22 بالدوري هذا الموسم، وهو رقم رائع، يرهن على مناعة الخط الدفاعي للمدرب كلوب، وتأثير استخدام حارس الرمي البرازيلي استسون في صفقة تكلفت ما يقرب من 75 مليون يورو. وفاز ليفربول، إلى حدود الساعة، في 18 مباراة وتعادل في 3 وخسر واحدة، كما سجل

تسبب المنافسة على لقب الدوري الإنجليزي هذا الموسم في سياق سباق ثنائي بين ليفربول، المتصدر حتى الجولة الـ 22، وبين مانشستر يونايتد مطارده حامل اللقب، لكن رقماً واحداً يرجح كفة «الريدز» لاستعادة اللقب الغائب منذ 29 عاماً. وبينما يتحدث متابعو الريمبلغ عن قوة خط هجوم ليفربول، المكون من الثلاثي محمد صلاح وفيرمينيو وساديو ماني، (أحرز الفريق 50 هدفاً حتى الآن)، يشير المتخصصون إلى رقم آخر ذي دلالة قوية يبدو عنواناً لحملة لاعبي بورغن كلوب لحصد اللقب الغائب.

فقد كشفت صحيفة «ذا صن» البريطانية أن خط دفاع «الريدز» هو الأقوى بين أندية الريمبلغ، منذ موسم 2004/2005، بعدما استقبل الفريق



يوفنتوس يزاحم إنتر ميلان على صفقة مودريتش

المستقبل العراقي / متابعة

القوية التي تربطه مع ريال مدريد، عقب صفقة كريستيانو رونالدو، في الصيف الماضي، ويأمل في خطف مودريتش خلال الموسم المقبل، قبل إنتر ميلان. وستعتمد مفاوضات يوفنتوس مع مودريتش، على الأجر السنوي الذي سيتقاضاه الكرواتي والذي يطالب براتب كبير، على الرغم من بلوغه 23 عاماً.

ويتهيء عقد مودريتش مع ريال مدريد في صيف 2020، وما زال النادي الملكي لم يجدد للكرواتي حتى الآن. وربما يستخدم يوفنتوس، خورخي مينديز، وكيل أعمال رونالدو، كوسيط لإتمام الصفقة، رغم أن مودريتش لديه وكيل أعماله الخاص.



دخل يوفنتوس الإيطالي في منافسة مع نظيره إنتر ميلان، على ضم الدولي الكرواتي، لوكا مودريتش، من صفوف ريال مدريد. وكان إنتر ميلان يحاول في الصيف الماضي، التعاقد مع مودريتش، إلا أن رئيس الملكي، فلورنتينو بيريز، رفض بيع لاعبه، رغم موافقة الكرواتي على عرض النيراتزوري الذي قدم راتباً سنوياً يقدر بـ 10 ملايين يورو. وأشارت شبكة «ميدياست» الإيطالية، إلى أن يوفنتوس يعمل على العلاقة

إمضاءات



أعمدة الدولة الحضارية الحديثة

محمد عبد الجبار الشوبار

حين نتحدث عن الدولة الحضارية الحديثة من الضروري أن نستحضر الفرق بين الدولة والحكومة والسلطة. فالدولة هي الحاضنة الكلية للأرض والناس والجهاز الحاكم والقيم العليا.

أما الحكومة فهي الجهاز التنفيذي في الدولة الذي يحتكر السلاح والتشريع والعقاب. وأما السلطة فهي القدرة على فرض إرادة المتسلط على الآخرين، القدرة على الإكراه.

في أطروحتنا، نحن نتحدث عن «الدولة» بعناصرها الأربعة أعلاه، ولا نتحدث عن الحكومة فقط. وقيمة الدولة وصفتها تنبثق من الشعب ومنظومة القيم التي يؤمن بها ويجسدها في سلوكه وتصرفاته وعلاقاته الفردية والجمعية. ومنظومة القيم تتعلق بعناصر «المركب الحضاري الخمسة» وهي: الإنسان والأرض والزمن والعلم والعمل.

الدولة الحضارية الحديثة بناء هندسي محكم، وتقوم د ح ح من الناحية البنوية على خمسة أسس أو ركائز أو أعمدة هي: المواطنة، والديمقراطية، والقانون، والمؤسسات، والعلم والحديث.

تشكل المواطنة الأساس الأهم في بناء الدولة، وهي حق قانوني موروث أو مكتسب. وهي علاقة مباشرة بين الدولة والفرد. فالفرد في د ح ح لا يحتاج إلى وسيط يربطه بالدولة كالعشيرة والحزب والدين وما شابه. تستطيع الدولة أن تخاطب أو تعاقب أو تثيب المواطن مباشرة، ويستطيع المواطن أن يخاطب الدولة مباشرة أيضاً، بلا وسيط أو جسر عبور.

ويتمتع المواطنون بالحرية والمساواة في د ح ح. فالحرية تعني تمتع بحق التصرف في إطار القانون، والمساواة تعني عدم التمييز على أساس الدين أو الطائفة أو العرق أو الانتماء السياسي.

وتتمثل الديمقراطية الأساس الثاني في بناء د ح ح. وهي تعني حق المواطن في تقرير مصيره والمشاركة العامة ضمن القانون، وبإيمان وحرية. كما أنها تشمل الطريقة السلمية في تداول السلطة دورياً بموجب الآليات الديمقراطية التي تضمن الحيادية والحرية الفعلية وليس فقط الشكلية في الاختيار. وتأتي الانتخابات الحرة والنزيهة والشفافة والعادلة في مقدمة هذه الآليات، ونظام الانتخاب بالقائمة لا يضمن القدر الكافي من الشفافية والقدرة على الاختيار. لهذا السبب يفضل //الانتخاب الفردي. والانتخاب شرط في التوقي. فالأصل أن لا ولاية لأحد على أحد إلا بسبب والسبب في د ح ح هو الاختيار والانتخاب الشعبي الدوري. ويتأكد هذا في السلطتين التشريعية والتنفيذية. النظام الحالي القائم في العراق ليس ديمقراطياً، إنما هو نظام هجين. وهذا من أسباب الدعوة إلى د ح ح ومن أهدافها. وهو إقامة ديمقراطية سليمة.

ويمثل القانون الأساس الثالث في بناء الدولة الحضارية الحديثة. ولا يمكن تصور وجود دولة حضارية حديثة بدون قانون. والمجتمعات تبدأ، وتعزز، مسيرتها الحضارية بتعزيز وتطبيق القانون. والعراق من أوائل المجتمعات التي عرفت القانون قبل الألف سنين من خلال مسألة حمورابي وما سبقتها. لكن العهود المظلمة التي مرت به جعلت قيمة القانون وسلطته المعنوية والتنفيذية تتراجع لتحل محلها سنن العشائر أو القروى أو الأحكام العرفية والتعسفية للحكام. ويجب أن يلي القانون حاجات المجتمع وينسجم مع مستواه وطبيعته الحضارية. وتمثل المؤسسات الأساس الرابع في بناء الدولة الحضارية الحديثة. فهناك المؤسسات التشريعية والتنفيذية والحزبية والاقتصادية والدينية والإدارية، والمراكمة من شروط التقدم في المجتمعات الإنسانية، والمجتمع الذي يفقد خاصية المراكمة لا يمكن أن يتقدم. والمجتمع الذي تعوزه المؤسسات القوية والمستقرة والفاعلة يفقد خاصية المراكمة، ويعجز عن تحقيق التقدم والتطور. والمؤسسات تتنوع بتنوع اختصاصاتها، والتعليمية وغير ذلك. يعاني المجتمع العراقي منذ عام ١٢٥٨ من انقطاعات متواصلة في الجانب المؤسساتي. لذا وجدناه يراوح في مسيرته التاريخية، ولا يملك القدرة على مراعاة الخبرات السياسية والاقتصادية والإدارية والعلمية الخ. والسعي إلى إقامة د ح ح في العراق لا بد أن يتضمن بناء مؤسسات رصينة في الدولة والمجتمع.

ويبقى العلم الحديث بوصفه الأساس الخامس من أسس بناء الدولة الحضارية الحديثة. العلم هو الباب إلى الحضارة والعلم الحديث هو شرط الحدائث. ولا تكون الدولة حضارية وحديثة بدون العلم الحديث. والعلم نقبض الجهل والخرافة والسحر والأساطير. العلم هو معرفة بالواقع وطريقة للتعامل مع الواقع. والعلاقة بين الإنسان والطبيعة تقوم على أساس العلم. كما أن بناء الدول علم، والإدارة علم. والعلم من مستلزمات استخلاف الإنسان في الأرض. والدولة الحضارية الحديثة تقوم على العلم في خطتها وإدارتها وتصرفاتها. والعلم هو من مستلزمات تحسين حياة الناس وتيسير الإجراءات وتحقيق السعادة والرخاء والرفاهية. كل ما تقدم يحتاج إلى ثقافة. والوطن والضعف في هذه الأسس والركائز سببه ثقافي في المقام الأول. لذا فإن إقامة د ح ح تتطلب إشاعة ثقافة المواطنة والديمقراطية والمؤسساتية والقانون والعلم الحديث في المجتمع.

العمل على إقامة د ح ح لا يتم بالتسلط على الشعوب بالغلبة على الناس، إنما يتم بتغيير المحتوى الداخلي لهذه الشعوب بالثقافة الحضارية.

انا انسان واريد حقي



كاريكاتير

خفض ضغط الدم بلا أدوية

الذي حققه البرنامج يعادل ما يمكن تحقيقه باستخدام ٣ أدوية قياسية لضغط الدم.

كما تمكن ٩٣٪ من المشاركين إما بخفض جرعة أدوية الضغط (بنسبة ٢٤٪) أو الاستغناء عن أدوية ضغط الدم كلياً بنسبة ٦٩٪. وقال قائد فريق البحث، الدكتور ألفريدو ميچيا: «عبر اتباع برنامج Newstart Lifestyle، فإن نصف الأشخاص في دراستنا حققوا ضغط دم طبيعياً خلال أسبوعين، مع تجنب الآثار الجانبية والتكاليف المرتبطة بأدوية ضغط الدم». وأضاف أن «هذا البرنامج يعمل بسرعة، وهو رخيص ويستخدم نظاماً غذائياً مستساغاً يسمح بكميات معتدلة من الملح والدهون الصحية من المكسرات والزيتون والأفوكادو وبعض الزيوت النباتية».

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم. وتحدث سنوياً نحو ١٧,٢ مليون حالة وفاة جراء أمراض القلب، ما يمثل ٣٠٪ من مجموع الوفيات في العالم كل عام. وبحلول عام ٢٠٢٠، من المتوقع وفاة ٢٢ مليون شخص سنوياً بسبب الأمراض القلبية.



الطبيعي ١٢٠/٨٠ ميلييمتر زئبقي (وحدة قياس ضغط الدم)، حيث انخفض ضغط الدم لديهم ١٩ نقطة في المتوسط. ووفقاً للباحثين، فإن خفض ضغط الدم بهذا المعدل يمكن أن يقلل إلى النصف من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية. وأثبت البرنامج فاعلية في خفض ضغط الدم لدى جميع الفئات، بما في ذلك الرجال والنساء الأصحاء، والأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو السمنة أو ارتفاع مستويات الكوليسترول. ووجد الباحثون أن الانخفاض في ضغط الدم

أفادت دراسة بريطانية حديثة، بأن اتباع برنامج طبيعي قائم على حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية، يمكن خلال أسبوعين أن يخفض ضغط الدم بسرعة تماثل الأدوية. الدراسة أجراها باحثون في جامعة «سانت أندروز» البريطانية، وعرضوا نتائجها، اليوم الثلاثاء، أمام مؤتمر الجمعية الأمريكية للتغذية، الذي عقد بين يومي ٩ و١٢ يونيو / حزيران الجاري في مدينة بوسطن الأمريكية. وأوضح الباحثون أن البرنامج يطلق عليه اسم «Newstart Lifestyle»، ويتضمن اتباع نظام غذائي نباتي، وشرب كميات كبيرة من الماء، والحصول على قسط كافٍ من النوم يتراوح بين ٨ و٩ ساعات، وممارسة التمارين الرياضية بالخارج. ومن الأطمعة التي توصي بها الدراسة: البقوليات والحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه والمكسرات والبذور والزيتون والأفوكادو وحليب الصويا وحليب اللوز وخبز الحبوب الكاملة. واختبر الباحثون البرنامج على ١١٧ شخصاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والتزموا به لمدة ١٤ يوماً. في نهاية البرنامج، حقق نصف المشاركين معدل ضغط الدم

لتحقيق يمنح الحصول على الدهون

يبدو أن الذين يكافحون من أجل الحفاظ على وزنه المثالي وأولئك الذين يرغبون في التخلص من الدهون غير المرغوب فيها، على وشك تحقيق ما يسعون إليه دون عناء. فقد اقترحت العلماء من إيجاد لقاح يمنح الأشخاص من الحصول على الدهون، بعد أن عثروا على أدلة دامغة تربط بين البكتيريا والفيروسات المعوية.

وعثر العلماء على «Adenovirus-٣٦» أكثر بأربع مرات في الحالات التي تعاني من السمنة، مقارنة بالمرضى الذين يمتلكون وزناً صحياً. وتشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن الفيروس مسؤول عن إضافة ما يصل إلى ١٥٪ من وزن الجسم. وللفيروس تأثير من شقين، حيث أنه لا يسبب تراكم الخلايا الدهنية ويؤدي إلى التهابها فقط، بل أيضاً يمنعها من الموت وطرد خارج الجسم. فتتراكم الخلايا المصابة، ما يؤدي إلى السمنة. وفي دراسة استخدمت نماذج من الأنسجة السليمة لـ ٨٠ امرأة مصابة بسرطان الثدي، كشفت النتائج معاناة أربعة من بين كل خمسة من زيادة الوزن. وعلى الرغم من أن الرابط قد يكون نتيجة للسرطان الذي يجعل العدوى أكثر احتمالاً، فإن الأبحاث السابقة وجدت أن الفيروسات التي حققت بالفيروس اكتسبت وزناً.



«الكعب العالي» يؤدي إلى الإجهاض

العضلات، والتي تسبب آلام للحامل. وارتداء الكعب العالي مع زيادة الوزن في الحمل يضع ضغطاً زائداً على فقرات الظهر والحوض مما يسبب آلام في الظهر. تغيير وضع الرحم: ارتداء الكعب العالي يسبب تغيير في وضع الرحم مما قد يضيق الأم والجنين، حيث يغير وضع الجنين في رحم الأم إلى وضعية خاطئة وهذا قد يرفع من احتمالية الولادة القيصرية.

مشاكل في الحوض: الكعب العالي يؤدي إرتداؤه إلى انحناء عضلات الحوض إلى الأمام وزيادة مشاكل الحوض خلال الحمل. قلة الأتران: في فترة الحمل تقل قوة تحمل الكاحلين بسبب زيادة الوزن والتغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم.



فيات الجنين. تشنج العضلات: عندما ترتدي الكعب لفترة طويلة، يكون الضغط على العضلات وهذا يؤدي إلى حدوث تشنجات في

ينصح العديد من الأطباء بعدم ارتداء المرأة الحامل الكعب العالي في الحمل لعدة أسباب وجيهة. فإذا كنت معتادة على ارتداء الكعب العالي ستجدي أنه من الصعب التخلي عنه أثناء حملك لكن يجب عليك البدء في التخلي عن الكعب العالي مع بداية شهور حملك الأولى.

سوف نتحدث في هذا المقال عن كل ما يخص ارتداء الكعب العالي في الحمل أضراره وما يسببه لك من مشاكل. أضرار الكعب العالي للحامل الإجهاض: دائماً ما تكون المرأة التي ترتدي الكعب العالي أثناء الحمل أكثر عرضة لخطر الإجهاض المفاجئ، حيث يكون الحمل مهدد بسبب خطر السقوط أو عدم

الزلازل القوية تسبب توابع في الطرف الآخر من الأرض!

من العالم، وهو ما قد يكون خطوة مهمة نحو تحسين التنبؤ بالزلازل وتقييم المخاطر على المدى القصير. وكان يعتقد أن الهزات الارتدادية، أو كما تعرف بـ«التوابع»، في المنطقة نفسها التي وقع فيها الزلزال الأول هي النشاط الزلزالي الوحيد الذي يمكن أن يؤدي إليه الزلزال

توصل بحث جديد إلى أن وقوع زلزال كبير في مكان ما يمكنه أن يحفز الزلازل الأخرى في الطرف الآخر من العالم. واستناداً إلى بيانات الزلازل من عام ١٩٧٣ حتى عام ٢٠١٦، وجد الباحثون من جامعة ولاية أوريغون أدلة على أن الزلازل القوية، تؤدي إلى وقوع زلازل أخرى في الجانب الآخر

يعتقد الخبراء الغربيون أن تناول مواد غذائية محددة يساعد في الحفاظ على النشاط والحيوية على الرغم من التقدم بالمرح. ويعد التفاح أحد هذه المواد الغذائية، حيث أن تناوله بانتظام يجدد النشاط والحيوية، لاحتوائه على مركبات الفلافونويد والبوليفينول المضادة للأكسدة. كما تساعد هذه المركبات في تحسين عمل القلب، بحيث يمكن اعتبار تناول التفاح بصورة منتظمة وقائية فعالة من أمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن التفاح يحسن عملية الهضم وعمل البنكرياس والكبد. وينسب البنجر (الشمندر) أيضاً إلى المواد المفيدة، حيث أن تناوله وعصيره يزيد من قدرة الجسم على التحمل بفضل حمض الفوليك الذي يساعد في خلق خلايا جديدة. كما أن البنجر يحفز عمل الدماغ ويحميه من عمليات الانتكاس المرتبطة بالتقدم في العمر. ويطلق على البنجر خضرة الجمال، لأنه يساعد في تطبيع ضغط الدم ويحسن المزاج وينظف الكلى والكبد، ويؤثر إيجابياً في حركة الأمعاء وعملية التمثيل الغذائي، ويخفض مستوى السكر في الدم وينشط نمو الشعر والأظافر.

