



دعم الدولة

العدد (١) آب ٢٠١٤

مجلة شهرية عامة مستقلة

تصدر عن المؤسسة الإعلامية لدعم الدولة العراقية

معتمدة لدى دار الكتب والوثائق بالرقم (2026) لسنة 2014

الامين العام لكتلة دعم الدولة سعد عبود:

يجب على جميع السياسيين
الالتزام بالمهلة الدستورية
الخاصة بتشكيل الحكومة
المقبلة وعدم تأخيرها



العتبة العلوية المقدسة:

وجود أكثر من ثمانية
ألاف طفل ورضيع و169
حالة ولادة من بين 51
ألف نازح في برنامجها
المستمر لإيواء النازحين





جماهير كتلة دعم الدولة تنظم تظاهرة كبيرة مؤيدة لنداء المرجعية الرشيدة بالجهاد

قامت جماهير كتلة دعم الدولة تلبية لنداء المرجعية الرشيدة بتنظيم تظاهرة كبيرة لاعلان التطوع لقتال عصابات داعش الارهابية وتم تشكيل عدة الوية من شباب كتلة دعم الدولة.

**الاستاذ وسام الدراجي رئيس المؤسسة الاعلامية لدعم الدولة العراقية:
يجب على الجميع الوقوف مع اهالي امرلي في محنتهم الانسانية**

تعاني امرلي اليوم من حصار خانق لمدة اكثر من شهرين من قبل ..عصابات داعش الارهابية المجرمة واکد الاستاذ وسام الدراجي مدير المؤسسة الاعلامية لدعم الدولة العراقية: يجب على الجميع الوقوف مع اهالي امرلي في محنتهم الانسانية التي يمرون بها الان، مبينا: ان المدينة تعاني من نقص في المواد الغذائية وحليب الاطفال .مما ينذر بكارثة انسانية محتملة ووضح الدراجي: ان واجب كل عراقي اليوم هو التحرك العاجل والفوري وتقديم كل اشكال المساعدات الانسانية والتحرك لفك الحصار عنهم وانقاذهم من اوضاعهم المأساوية.





رئيس مجلس الإدارة رئيس التحرير
وسام الدراجي

لم يعد امامنا نحن العراقيون سوى ان نتكاتف ونتأزر لمواجهة خطر العصابات الارهابية ومخططاتها الخبيثة التي تستهدف كل العراقيين من دون استثناء . واقع الحال يشير بوضوح الى ان هجمة الارهاب الاعمى التي استهدفت الشعب العراقي بكل مكوناته سوى في زمن الاحتلال الامريكي البغيض وتحديدا خلال العامين ٢٠٠٦/٢٠٠٧ وما تلاها من الصفحات الاخرى التي مازالت مستمرة حتى اللحظة يشير بوضوح انها لن تتوقف مادامت دول الجوار الاقليمي تحرك وتجنّد العصابات الارهابية وتمدها بالمال وسط ظروف سياسية محلية بالغة الدقة والتعقيد ليس اقلها عدم استطاعة القوى الوطنية توحيد كلمتها ورص صفوفها وتناسي خلافاتها لمواجهة تلك الهجمة الشرسة . نقول هذا ونحن يعنصرنا الالم حين كنا نستمع الى الخطاب الذي وجهه رئيس الوزراء نوري المالكي الى الشعب وفيه اوضح خيوط التآمر الداخلي والخارجي على العراق والتي ادت في النهاية الى احتلال مدينة الموصل ونقول هذا ونحن ننظر بعين الاعجاب والتقدير للفتاوى الجهادية التي اصدرها سماحة السيد علي السيستاني ومراجع السنة العظام لمواجهة العصابات الارهابية فهذه الفتاوى تستلزم منا جميعا نحن العراقيين (سنة وشيعة) ان نضع ايدينا بعضها في البعض الاخر كما يستلزم من السياسيين العراقيين فعل ذات الشيء لمواجهة الخطر القادم ... والله وراء القصد.



دعم الدولة

مجلة شهرية عامة مستقلة
تصدر عن المؤسسة الاعلامية
لدعم الدولة العراقية

العدد (١١) ايلول ٢٠١٤

رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
وسام الدراجي

مدير التحرير
علي يعقوب

هيئة التحرير

اسامة زيد البديري
محمد رضا حميد

التصوير
علي عبد الجليل



الامين العام لكتلة دعم الدولة سعد عبود:

يجب على جميع السياسيين الالتزام بالمهلة الدستورية الخاصة بتشكيل الحكومة المقبلة وعدم تأخيرها

أكد الأمين العام لكتلة دعم الدولة سعد عبود اسماعيل ان على جميع السياسيين الالتزام بالمهلة الدستورية الممنوحة لتشكيل الحكومة المقبلة، مشددا على ضرورة عدم وضع العراقيل امام تشكيلها. وبين الأمين العام: ان الشعب العراقي ينتظر بفارغ الصبر تشكيل الحكومة لما يترتب عليه من تقديم الخدمات والحفاظ على امن الدولة وهيبته وحل المشاكل العالقة وتسويتها. داعيا في الوقت نفسه الى جعل الدستور هو المعيار والحكم الفصل لكل القضايا والخلافات التي تحصل بين المكونات السياسية.



تظاهرات كبيرة وسط بغداد تأييدا لتولي نوري المالكي رئاسة الوزراء

تظاهر العشرات من الأشخاص. وسط العاصمة بغداد تأييدا للولاية الثالثة لرئيس الوزراء الحالي نوري المالكي. فيما انتشرت القوات الأمنية بشكل كثيف وقطعت الطرق المؤدية لمكان التظاهرة. وقال مراسل «الغد برس». إن العشرات من مؤيدي رئيس الوزراء نوري المالكي تظاهروا في ساحة الفردوس وسط بغداد مطالبين ببقاء المالكي رئيساً للوزراء ومنحه ولاية ثالثة. وأضاف أن المتظاهرين هتفوا بأهازيج مؤيدة للمالكي ورفعوا لافتات كتب على بعضها «ولاية المالكي الثالثة استحقاق دستوري وانتخابي». وأكد المراسل، أن القوات الأمنية انتشرت بشكل كثيف وقطعت شارع السعدون وشارع أبو نؤاس والطرق المؤدية لمكان التظاهرة. ما دفع المواطنين إلى السير على الأقدام للوصول إلى أماكن عملهم. يشار إلى أن سياسة رئيس الوزراء نوري المالكي وعلى مدى دورتين سياسيتين ترأس فيها الحكومة لاقت معارضة شديدة من قبل اغلب الكتل السياسية مما جعل البلد في فوضى مستمرة آلت مؤخرا الى سقوط مدينة الموصل وبعض المناطق بيد مسلحي داعش.



صحيفة (دعم الدولة) تهنيئ نقيب الصحفيين العراقيين بمناسبة اعادة انتخابه نقيبا للصحفيين العراقيين

بمناسبة تجديد
الثقة للاستاذ مؤيد
اللامي لمنصب نقيب
الصحفيين العراقيين،
تتقدم اسرة صحيفة
(دعم الدولة) باحر
التهانى والتبريكات
الى نقيب الصحفيين
العراقيين، متمنين له
دوام الموفقية والتألق
والنجاح خدمة للاسرة
الصحفية والكلمة
الحرّة الصادقة.



الحاج عبد الجليل الدراجي رئيس كتلة
دعم الدولة:

الجيش العراقي سور الوطن والسد
المنيع امام هجمات الارهابيين

اكّد الحاج عبد الجليل الدراجي رئيس كتلة دعم الدولة: ان الجيش العراقي سور الوطن والسد المنيع امام هجمات الارهابيين واطمأعنهم التوسعية. وبين اننا نقف مع هذا الجيش البطل لانه اثبت انه يعمل من اجل الدفاع عن البلد وولائه للوطن فقط. مشدداً على ضرورة مشاركة الجماهير في التطوع والدفاع عن ارض البلد الطاهرة.



الدكتور احمد الطائي عضو المكتب السياسي لكتلة دعم الدولة:
نؤيد وندعم المرجعية الدينية في مواقفها الوطنية النبيلة

اكّد الدكتور احمد الطائي عضو المكتب السياسي لكتلة دعم الدولة دعمه وتأييده لفتوى المرجعية الدينية العليا بالجهاد الكفائي للدفاع عن ارض العراق الطاهرة.

وبين الطائي: ان المرجعية هي صمام امان لكل العراقيين. ولن تتخلّى عنهم لانها هي الراعية الاولى لهم وستظل العين الساهرة على رعاية مصالحهم وامورهم.



كلنا مع الدولة والجيش العراقي الباسل في قتاله العصابات الارهابية

اكّد الاستاذ حسين كرم شراد الزاملي امين عام كتلة دعم الدولة في محافظة واسط دعمه وتأييده للدولة والجيش العراقي الباسل في حربه المقدسة ضد العصابات الارهابية المجرمة في كافة انحاء العراق. وبين الزاملي:

اننا نقف وقفة رجل واحد مع ابنائنا في القوات المسلحة والقوات الامنية لطرد الدواعش التكفيريين من ارض الانبياء والمقدسات. ارض الائمة الطاهرين. ونبذل كل ما في وسعنا من اجل حماية ارض العراق من الاعتداءات الائمة. ونتعاطف مع عوائل الشهداء والمغدورين على ايدي هذه العصابات المندحرة بعون الله على يد ابطالنا الشجعان.



العتبة العلوية المقدسة:

وجود أكثر من ثمانية آلاف طفل ورضيع و169 حالة ولادة من بين 51 ألف نازح في برنامجها المستمر لإيواء النازحين

لهم وجميع المساعدات لهم . وقد زار مركز إيواء النازحين هذا العديد من المنظمات الإنسانية المحلية والدولية منها الهلال الأحمر العراقي والصليب الأحمر واليونيسيف الدوليين .

وشدّد عضو مجلس إدارة العتبة المقدسة على الحاجة إلى المساعدات والإمكانيات الهائلة لدعم برنامج العتبة لمساعدة هذه الشريحة وبالتالي على الحكومة والوزارات المعنية التعاون والجدية أكثر لدعم هذا البرنامج الإنساني .

من جانبه ناشد المشرف على برنامج العتبة المقدسة لإيواء النازحين المهندس صلاح شربة . الجهات الحكومية الى مضاعفة الجهود ولعب دور أكبر لمساعدة العوائل النازحة في النجف الأشرف . وقال صلاح شربة « إن عدد العوائل النازحة وصل إلى أكثر ثمانية آلاف عائلة بحدود ٥١ ألف نازح لم يتم توزيع منحة المليون إلا الى (١٧٠٠) نازح فقط لا غير مع العلم أن العتبة العلوية المقدسة قامت بتوفير مكان ملائم لممثلي الدوائر الحكومية المعنية بمساعدة هؤلاء النازحين . كما قام مكتب مفوضية الانتخابات بتوفير قاعدة بيانات كاملة لهذه العوائل » .

وأكد شربة « أن العتبة العلوية هيئت مكان لإيواء ٧ آلاف نازح فقط واليوم تجاوز العدد الـ ٥١ ألف نازح بينهم ٨ آلاف و ٣٠٠ طفل دون سنة السادسة بينهم ١٦٠٠ رضيع و ١١٠ حالة ولادة إضافة إلى ١٤ ألف شاب تتراوح أعمارهم بين ١٥ - ٣٥ سنة » .

أكدت الأمانة العامة للعتبة العلوية المقدسة ان عدد النازحين في محافظة النجف والموجودين ضمن برنامج العتبة العلوية المقدسة لا يواظهم قد وصل إلى أكثر من ٥٠ ألف نازح بينهم آلاف الأطفال والرضع والنساء الحوامل والشباب .

وفي هذا الصدد صرح عضو مجلس إدارة العتبة العلوية المقدسة الدكتور علي حجي في تصريح للمركز الإعلامي للعتبة المقدسة . قائلا : « منذ حزيران الماضي والعتبة العلوية تستقبل آلاف النازحين من الموصل والمناطق الساخنة . وقد قامت في بداية الأمر باستضافتهم في مدينة الزايرين وبعد تجاوز العدد وتوافد النازحين بادرت الأمانة العامة وبتوجيه من الأمين العام الى نقل النازحين الى الحسينيات الموجودة على طريق يا حسين بالتعاون والتنسيق مع الحكومة المحلية ومجلس المحافظة والهيئات وأصحاب المراكز الحسينية والمؤسسات والمنظمات الإنسانية » .

وأضاف الدكتور علي حجي « وقد أستثمر مضيف الزايرين التابع للعتبة العلوية المقدسة على الطريق بين النجف الأشرف وكربلاء المقدسة ليكون مقراً دائماً ومركزاً لإدارة ملف مساعدات النازحين » . وتابع بقوله « اليوم تجاوز العدد الى خمسين ألف نازح وهم ضيوف أمير المؤمنين علي عليه السلام والعتبة المقدسة مستمرة بتوفير المساعدات لهؤلاء وتهيئة جميع سبل الراحة



حظر البضائع التركية والسعودية

والقطرية في النجف وذي قار والبصرة

اجراءات قانونية صارمة بحق من يتعامل بها». من جانبها. قررت حكومة ذي قار المحلية. امس الأربعاء. مقاطعة البضائع والمنتجات التركية والسعودية وسحبها من جميع الأسواق والمحال التجارية رداً على دعم تلك الدولتين لـ«الإرهاب» في العراق. وقال عضو مجلس المحافظة عبد الرحمن كاظم الطائي في حديث لـ«السومرية نيوز». إن المجلس أصدر. امس. في جلسته الاعتيادية «قراراً يقضي بمقاطعة البضائع والمنتجات السعودية والتركيبية وقطع التعاملات التجارية معها. لا سيما في مجال المواد التي تستخدم في تنفيذ المشاريع واستبدالها بمناشئ من دول اخرى». وبين الطائي أن «المجلس شكل لجنة من الجهات ذات العلاقة لمتابعة تنفيذ القرار والعمل على سحب تلك المواد من جميع الأسواق والمحال التجارية وإيقاف دخولها الى المحافظة». وأكد الطائي أن «القرار جاء رداً على دعم سلطات

قررت السلطات المحلية في محافظات النجف الاشرف وذي قار والبصرة منع بيع وشراء البضائع التركية والسعودية والقطرية في المحافظات الثلاث. نتيجة المواقف السلبية لتلك الدول تجاه العراق. ودعت مديرية شرطة محافظة النجف الاشرف ابناء المحافظة الى العمل بقرار مجلس المحافظة القاضي بـ«محرابة الزمر الارهابية ومن يقف خلفها من الجهات والدول اقتصادياً. من خلال عدم التعامل مع البضائع التركية والسعودية والقطرية». وقالت المديرية في بيان لها تسلمت «العالم» نسخة منه امس الأربعاء «أن الجهات الامنية المختصة ستقوم بمتابعة التجار والأسواق لمنع تداول بضائع تلك. وستمنع دخولها الى الحدود الادارية للمحافظة». وأضاف البيان ان المديرية امهلت التجار فترة محددة «لتصريف البضائع المنتشرة في اسواق المحافظة». مشدداً على عدم السماح «باستيراد بضائع الدول الداعمة للإرهاب. وستتخذ



35 مليار دينار لتعويض متضرري ضحايا الارهاب في المحافظات

محافظة بغداد خلال الفترة المذكورة بلغ ٢٥١٠ متضررين. وفي واسط ١٧١. والمثنى ٥٥ متضررا. ونيوى ١٦٤٩ متضررا. والبصرة ١٨١ متضررا. وصلاح الدين ٤٧٤ متضررا. وديالى ٧٨٦ متضررا». وتابع البيان «اما عدد المواطنين الذين تم تعويضهم في محافظة بابل فوصل الى ٧١٨ متضررا. والانباء ٢٥٦ متضررا. وذي قار ١٦٤ متضررا. وكربلاء ٩٠ متضررا. والديوانية ١٠٢ متضرر. وميسان ٦٤ متضررا. وكركوك ٥١٨ متضررا. والنجف الاشرف ١٤١ متضررا». ولفت الطائي بحسب البيان الى ان «اللجنة المركزية واللجان الفرعية في المحافظات اجزت اعدادا كبيرة من معاملات المواطنين المتضررين من ضحايا الارهاب. لكن تأخر إقرار الموازنة العامة للبلاد أدى إلى تأخر صرف المبالغ التعويضية للمتضررين المنجزة معاملاتهم».

باشرت اللجنة المركزية لتعويض المتضررين جراء العمليات الحربية والأخطاء العسكرية والعمليات الإرهابية في الأمانة العامة لمجلس الوزراء. تعويض اكثر من ٧ آلاف متضرر من ضحايا الارهاب بمبالغ تجاوزت ٣٥ مليار دينار خلال النصف الاول من العام الحالي. وقال الناطق الإعلامي باسم اللجنة احمد الطائي في بيان امس تسلمت «العالم» نسخة منه ان اللجنة المركزية واللجان الفرعية في بغداد والمحافظات عوضت ٧ آلاف و ٨٧٩ مواطنا متضررا من ضحايا الارهاب خلال النصف الاول من العام الحالي. واضاف البيان ان المبالغ التي تم توزيعها على المتضررين «بلغت ٣٥ مليارا و ٣٩٤ مليوناً و ١٧٣ الفا و ٣٢٠ دينار». مشيراً الى ان «هذه الاعداد والمبالغ المذكورة توزعت على ١٥ محافظة». وأوضح ان «عدد المتضررين الذين تم تعويضهم في



تهديد داعش بتدمير سد الموصل يثير مخاوف غرق بغداد

وقد اقر مصدر في قوات البيشمركة الكردية انسحاب القوات الماربطة حول سد الموصل من المنطقة وسيطرة الجماعات المسلحة عليه بعد ان امهلت قوات البيشمركة مدة زمنية بالانسحاب دون تدخل عسكري.

واكدت مصادر امنية ان سد الموصل الان بيد العناصر المسلحة بعد ان سلمتهم قوات البيشمركة السد وانسحبت باتجاه دهوك دون أية مقاومة عسكرية واشتباكات حرصا على ارواح اهالي محافظة نينوى بحسب قولها. وعبرت عن مخاوف من تفجير مسلحي داعش للسد الذي يبعد حوالي ٥٠ كم شمال مدينة الموصل عاصمة محافظة نينوى (٣٧٥ كم شمال بغداد) ويقع على مجرى نهر دجلة وقد بني عام ١٩٨٣ ويبلغ طوله ٣,٢ كيلومترا وارتفاعه ١٣١ مترا ويعتبر أكبر سد في العراق وهو يعتبر خزان العراق الأكبر حيث يستوعب ١١ مليار متر مكعب من الماء ويخدم حياة العراقيين على امتداد وادي نهر دجلة اضافة على انتاجه الطاقة الكهربائية وبحدود ٧٥٠ ميكاواط وحجزه مياه الفيضان والسيطرة عليها والتي ساعدت في سقي الأراضي الزراعية لاغلب محافظات العراق الشمالية والوسطى وتجهيزه للمياه الصالحة للشرب .

وكان من الاهداف الرئيسية لبناء سد الموصل اقامة مشاريع كبرى لتأمين مياه الري لمساحات زراعية خصبة قدرت بحدود خمسة ملايين دونم على جانبي نهر دجلة . وتأمين احتياجات الزراعة الصيفية في وسط العراق وجنوبه . فضلا عن توليد الطاقة الكهرومائية من خلال اربع وحدات كهرومائية تعمل على توليد طاقة كهربائية تصل الى ١٨٧ ميكا واط لكل وحدة في الحالات الاستثنائية . وتنمية الثروة السمكية وتنشيط السياحة في المنطقة .. اضافة الى السيطرة على مياه نهر دجلة ووقاية المناطق الواقعة جنوبا على نهر دجلة من خطر الفيضان الذي كان يفيض في فصل الربيع ويترك دماراً وأضراراً كبيرة على المزارع والاهالي والمدن القريبة وخاصة في مدينة الموصل .

يذكر أن تنظيم داعش قد فرض سيطرته على مدينة الموصل مركز محافظة نينوى في العاشر من حزيران (يونيو) الماضي كما امتدت سيطرته إلى محافظات صلاح الدين وكركوك وديالى والانبار ما أدى إلى موجة نزوح جديدة في العراق وصلت الى هجرة مليون ونصف المليون مواطن.

تثير تهديدات لتنظيم الدولة الاسلامية بتدمير سد الموصل العراقي الشمالي اكبر سدود البلاد ورابعها في العالم مخاوف من كارثة بيئية وإنسانية ستلحق بأضرارها ملايين العراقيين وثوراتهم الحيوانية والزراعية وانقطاع مصادر الطاقة عنهم.

وتخشى السلطات العراقية من ان يؤدي تنفيذ تنظيم دولة العراق الاسلامية «داعش» بتفجير السد الى تهديد مدن عراقية كبيرة بينها العاصمة بغداد بالغرق بعد ان شكلت سيطرة التنظيم على السد نقطة تحول في الحرب التي تشهدها البلاد بين مسلحي التنظيم والقوات الامنية العراقية اضافة الى قوات البيشمركة الكردية التي دخلت المعركة خلال الايام القليلة الماضية خاصة مع تمدد التنظيم الى مناطق قريبة من اقليم كردستان الشمالي حيث ظهر مسلحوه امس على تخوم الاقليم. ولا تستبعد مصادر عراقية ان يصبح السد ورقة مساومة بعد ان منحت السيطرة عليه «داعش» قدرة أكبر على قضم المزيد من الأراضي العراقية. واذا ما تم تفجير السد فإنه مياهه ستهدد الحياة البشرية والحيوانية والزراعية في محافظات الموصل وكركوك وصلاح الدين وصولا الى بغداد عبر المنات من المدن والبلدات والقرى التي ستتضرر بشكل كبير جراء هذا العمل التخريبي.

وقد عزز تنظيم الدولة الإسلامية مكاسبه في شمال العراق امس الخميس واستولى على مزيد من البلدات وشدد قبضته قرب المنطاقليم كردستان في هجوم يثير قلق حكومة بغداد والقوى الإقليمية. وأجبر هذا التقدم الاف السكان في أكبر بلدة مسيحية في العراق هي سنجار على الفرار خوفا من إجبارهم على الانعاز لطلاب المسلحين التي أعلنوها في مناطق أخرى استولوا عليها وهي إما المغادرة أو اعتناق الاسلام أو الموت.

واكد تنظيم «داعش» في بيان استيلائه خلال الساعات الثمان والاربعين الاخيرة على ١٥ بلدة وعلى سد الموصل الاستراتيجي على نهر دجلة وقاعدة عسكرية في هجوم مستمر بدأه مطلع الاسبوع الحالي. واكد شهود عيان إن مقاتلي الدولة الإسلامية رفعوا علمهم الأسود فوق السد الذي قد يسمح لهم باغراق مدن رئيسية أو قطع امدادات الماء والكهرباء. وبذلك اصبح تنظيم الدولة الإسلامية أكبر تهديد لوحدة أراضي العراق منذ سقوط نظام الرئيس السابق صدام حسين عام ٢٠٠٣.

انسحاب البيشمركة أوقع خزان العراق الأكبر بيد داعش

عراقيون يعلنون الثورة على المحاصصة الطائفية

ويتهموننا بأننا نريد الحصول على هذه الوزارات ولكننا في الواقع نريد إن نمنح لشخصيات مستقلة لها خبرة في الإدارة.

معظم الوزراء والمسؤولين الكبار في الحكومة لا يمتلكون خبرات في الوزارات التي يديرونها. وحصلوا عليها لأنهم كانوا معارضين لنظام صدام حسين. كما إنهم يعتقدون المناصب السياسية حق لهم وحدهم. رغم إن التحصيل الدراسي لغالبيتهم لا يتعدى دراسات دينية لا علاقة لها بالإدارة والحكم والتخطيط والتنمية.

وتقول الناشطة المدنية والنائب في البرلمان العراقي شروق العبايجي إن «هذه الوزارات أكثر الوزارات ارتباطاً بالتنمية وتطوير المجتمع. وزارتي التربية والتعليم العالي مسؤولة عن تعليم الأطفال منذ الصغر وحتى عمر ٢٠ وتلعب دوراً في خلق وعي المجتمع».

وتضيف «أما وزارة الثقافة يجب إن تكون من الوسط الثقافي لأن المثقف يعرف هموم المثقف ويحس بشعوره ويفهم احتياجاته. وكذلك الحال مع وزارة الرياضة التي تعنى بتحسين الصحة البدنية التي تؤدي إلى الصحة العقلية».

ويبدو إن عملية اختيار هذه الوزارات تم بذكاء شديد لأن إدارة هذه الوزارات من قبل شخصيات مستقلة وكفوءة تؤدي إلى زيادة الوعي للعراقيين الذين يعانون من الفقر والجهل وسوء التعليم. والشيء الآخر إن هذه الوزارات تشهد مشكلات سياسية وإدارية منذ سنوات.

ومن المفارقات إن وزير الثقافة في الحكومة العراقية الحالية هو سعدون الدليمي وينتمي إلى ائتلاف «وحدة أبناء العراق» ليس له علاقة بالثقافة فهو متخصص في علم الاجتماع. كما انه يدير وزارة الدفاع بالوكالة وغالباً ما يكون مشغولاً بوزارة الدفاع أكثر من وزارة الثقافة. كما إن عدد من المثقفين يقولون إن الدليمي يدير وزارة الثقافة وهو جالس في وزارة الدفاع.

وزير الرياضة العراقي. وهو جاسم محمد جعفر. ينتمي إلى حزب «الدعوة» بزعامة رئيس الوزراء نوري المالكي طالما استخدم المنااسبات الرياضة لخطب سياسية انتقدت دولة مجاورة. وهو ما يعتبره الرياضيون العراقيون نقطة سلبية تؤثر على النشاطات الرياضية في العراق.

ويقول مروان سعيد. وهو رياضي على وشك التخرج من كلية «التربية الرياضية» في جامعة بغداد. إن «قطاع الرياضة يجب إن يكون بيد المتخصصين والرياضيين. فمن خلالها يمكن حل النزاعات السياسية وحل الخلافات بين بلادنا وباقي الدول. ولكن السياسيون يستخدمون ملف الرياضة لتحقيق أغراضهم السياسية».

خطوة صغيرة خطأها ناشطون مدنيون لإنهاء نظام المحاصصة الطائفية في توزيع المناصب السياسية في العراق بإطلاقهم مبادرة تتضمن المطالبة بمنح أربع حقائب وزارية هي التربية والتعليم العالي والثقافة والرياضة إلى شخصيات كفوءة ومستقلة لا ينتمون إلى الأحزاب السياسية.

واجتمع سبعون ناشطاً مدنياً عراقياً في بغداد وسبقوا الموعد الدستوري لتشكيل الحكومة الجديدة بأيام. وأعلنوا مبادرة هي الأولى من نوعها ضد نظام المحاصصة الطائفية في توزيع المناصب السياسية.

المبادرة تتضمن تحشيد الرأي العام والسياسيين الناشطين في مجال الدفاع عن الحريات المدنية للمطالبة بمنح أربع حقائب وزارية إلى شخصيات تكنوقراط ومستقلة لا تنتمي إلى الأحزاب السياسية. وهي خطوة أولى كما يقول الناشطون على أن تعقبها خطوات أخرى بجعل جميع الوزارات خارج المحاصصة الطائفية.

ومنذ ٢٠٠٣ يتم تقاسم المناصب السياسية الكبيرة في العراق من الرئاسات الثلاثة (الجمهورية. البرلمان. الحكومة) حتى الوزارات ووكلاء الوزارات ورؤساء الهيئات المستقلة وفق نظام المحاصصة حيث يتم تقاسم هذه المناصب بين السنة والشيعية والأكراد.

أحمد الراوي. وهو ناشط مدني شارك في حملة «وزارات بلا محاصصة». قال لوقع «نقاش» الاخباري العراقي إن «سوء الإدارة في الوزارات بسبب نظام المحاصصة السياسية. والذي يمنح المناصب السياسية بشكل عشوائي دون خبراء. فيها دفعنا إلى إطلاق هذه الحملة. ونسعى لأن تكون المناصب من حصة الشخصيات الكفوءة ذات الخبرة والاختصاص».

واضاف «بعض السياسيين التابعين للأحزاب بدأوا الهجوم علينا



من فضائع الجماعات الإرهابية ..

مستشفى يتحول الى مقر للتعذيب

والقتل... مع كافيتيريا

المواجهة مع الغرب: أهم الحلفاء المحتملين ضد داعش هم من الإسلاميين السنة أيضا. المقاتلون الذين رافقوني خلال زيارة امتدت طوال أسبوع إلى حلب في منتصف حزيران هم من أعضاء الجبهة الإسلامية. وهي تألف معارض سائد في المدينة وفي معظم شمال سورية. الجبهة الإسلامية معارض شرس وفعال ضد داعش ولكن أيضا. في منصبه الإسلامية وفي ارتباطاته غير المباشرة مع القاعدة. جُدد نداء بعيدا عن «التفاهم مع المعارضة المعتدلة السورية» التي طلبت لها إدارة أوباما مؤخرا ٥٠٠ مليون دولارا لإجراء تدريبات عسكرية وتوفير سيولة مالية. مقر داعش المهجور في حلب هو قبالة بناء ضخم آخر كان مقرا للواء التوحيد. واحد من أكبر سبع جماعات مقاتلة انضمت معا في تشرين الثاني لتشكل الجبهة الإسلامية. كانت داعش موجودة في المعارضة وتحكمت بحلب منذ بدايات ٢٠١٣. ولكن مع نهاية العام تصاعد التوتر مع المعارضة ووصل لدرجة الأزمة. وعدت نفسها دولة ذات سيادة. ورفضت قبول الوساطة لمناقشة الخلافات. وبدأت باختطاف كل من تراه ناقدا أو عدوا لها. وضمت الشخصيات التي تعاونت مع الصحفيين الأجانب. ومنهم سلطان. وفي ٧ من كانون الثاني. شنت داعش هجوما مفاجئا على مقر لواء التوحيد. وسيطرت عليه. وفي اليوم التالي. قامت قوات لواء التوحيد بهجوم مضاد من كل أرجاء المدينة. وحاصرت المستشفى. قال الأمر الذي قاد الهجوم والذي أصبح لقبه أبو أسد «لقد حاصرناهم ومنعنا عنهم الموارد تماما». وحوالي الساعة الثالثة صباحا. وقع مقاتلو داعش في المصيدة داخل المستشفى وطلبوا الأذن بمغادرة المدينة. ولأن أبا أسد لا يريد المزيد من الدماء. وافق. وحينما بحث هو ورجاله في المستشفى ومن أول نظرة. اكتشفوا أن داعش قد ذهب

حينما أضاء واحد من المقاتلين المعارضين ضوءه فوق كتلة من الملاءات والثيراب الموزعة على أرجاء أرض قبو إسمنتية. تساءلت فيما إذا كان صديقي سلطان أمضى هنا اللحظات الأخيرة من حياته. شاب بعمر ٢٢ عاما وله فم مجوف تزينه أسنانه. عمل في خدمة محل صيانة محلية. وكان عضوا في جماعة من النشطاء السوريين. صحفيين ومقاتلين في المعارضة تم اعتقاله على يد دولة الإسلام في العراق والشام. واقتيد لهذا السجن المؤقت الذي جده في قبو كان في السابق لأحد المستشفيات. كانت البناية مقرا عاما للسنة المتشددين في حلب. أكبر مدن سورية. ولكن الآن الممرات المظلمة مهجورة. وعند السلالم. رأينا أسلاكاً طويلة من النحاس وملصقة معا بشريط لاصق. واحد من المعارضة التقطها وقلد أسلوب الجلد - السجناء السابقون الذين اعتقلوا هنا أخبرونا عن جلسات تعذيب. بعد خطوات جُدد غرفة كانت كافيتيريا. مع لوحات بالإنكليزية تدل على وجود جهاديين أجانب بين صفوف داعش. إحداها تقول: «أخش الله. تذكر أنه يراقبك لذلك من فضلك لا تهدر الطعام ونظف مكانك بعد أن تأكل». لافتة غيرها تنصح «الأخوة الذين يودون باستدعاء عائلاتهم من خارج سورية» أن يبحثوا الموضوع «مع مكتب خدمة المجاهدين». بدأت داعش كتابت للقاعدة في العراق. ثم انفصلت وشرعت منذ بدايات هذا العام بتوسيع طموحها ليشمل سورية كتمهيد لتنصيب نفسها كمؤسسة للخلافة الإسلامية. وبعد استيلائها المذهل على معظم غرب العراق في شهر حزيران. سمت نفسها ببساطة الدولة الإسلامية. غير أن داعش غادرت حلب. وقد طردها الثوار السوريون المحليون في كانون الثاني. وهذا المنعطف العسكري. وهو واحد من عدة منعطفات مرت بالحركة. يشير لمعضلة



الخزاعي :

داعش تعرض نساء الموصل للبيع .. وتهدي جميلاتهن لأمرائهم !



في اطار ممارسات داعش ضد النساء . أعلن الهلال الأحمر العراقي عرض داعش نساء الطوائف للبيع في أسواق نينوى كسبايا.

وقال المتحدث باسم الهلال الأحمر محمد الخزاعي في بيان له إن «عناصر التنظيم احتجزوا عشرات العائلات في مطار تلعفر من التركمان والأيزيدية والمسيحيين وقتلوا جميع الرجال ثم خطفوا النساء من الأيزيديات والمسيحيات كسبايا وعرضوهن في احد الأسواق لبيعهن. معربا عن استنكاره وإدانتة لهذه الأعمال الإجرامية التي ينفذها عناصر داعش.

وناشد الخزاعي المنظمات الإنسانية والمجتمع الدولي والدولة العراقية الى «التدخل في نينوى لمعالجة الوضع الإنساني الصعب».

هيمن الباجلان عضو مجلس مفوضية حقوق الإنسان أكد من أبريل ورود معلومات من قبل النازحين القادمين من مدينة الموصل عن قيام داعش باستهداف الأقليات الدينية والعرقية وتهديدهم إذا لم يشهروا إسلامهم.

وأضاف «وفي حال عدم خضوعهم تم تهديدهم بالقتل أو بالسبي بالنسبة للنساء».

وأشار الباجلان إلى إن المسيحيين والأيزيديين العالقين في الجبال في مدينة سنجار وصل عددهم الى ٢٠٠ ألف نازح بينهم أكثر من ٢٥ ألف طفل. ونوّه بأن توصيل المساعدات إليهم صعب لأن الطرقات مغلقة.

وأوضح أن حكومة كردستان أوصلت بعض المساعدات بواسطة الطائرات. وبحسب شهود عيان وصل عدد النساء المختطفات في مدينة الموصل أكثر من ٥٠٠ امرأة مصيرهن مجهول.

وأكد الباجلان إن هؤلاء النساء تبلغن أن الجميلات بينهن سوف يتم اقتيادهن إلى أمراء داعش. واستنكر باسم المفوضية هذا العمل الاجرامي معتبرا أن هذه الأعمال جرائم ضد الانسانية.

الأسرى. قال أبو أسد «كل عشرة أمتار نجد كومة من القتلى. كانوا من الثوار الحقيقيين. ومن الصحافة والأطباء. ولو علمنا ماذا فعلت داعش لما تركناهم يفرون أحياء». وليس بعد المعركة بفترة طويلة. وأنا في النصف الثاني من الكرة الأرضية. شاهدت فلما سجله المقاتلون ورفعوه لليو تيوب وتعرفت فيه على جثمان سلطان بين الأموات. كانت المعركة ضد داعش في حلب جزءا من مشكلة أكبر بدأت في بداية هذا العام. حينما شن المجاهدون في شمال البلاد من إدلب وحتى حلب - ومعهم أتباع القاعدة الأقوياء. جبهة النصرة. معركة شاملة لطرد داعش. هذه المواجهة وضعت الجبهة الإسلامية في موضع قوي. فقد سيطرت على مناطق حدودية هامة منها اعزاز. وهي معبر لتركيا. وبلغ تعداد الجبهة ٥٠ الف إلى ٦٠ مقاتلا. ويعتقد أن هذا التحالف العسكري هو الأهم في كل سورية. الجبهة الإسلامية هي بقيادة سورية تماما. وهدفها المركزي هو الإطاحة بالرئيس بشار الأسد - وحازت على سمعة جيدة من الغرب وحكوماته التي تأمل باستبعاد داعش من غير شد أزر النظام السوري. ومعظم الجماعات المقاتلة القوية - منها لواء التوحيد وفرقة كبيرة تقاتل في ضواحي دمشق وهي جيش الإسلام - ليست إيديولوجية. وكانت في بعض الأوقات متحالفة مع الجيش السوري الحر المدعوم من الغرب. ولكنهم ليسوا علمانيين. فالجبهة الإسلامية تبحث عن الدعم من أنصار الإسلاميين وشبكاتهم المقاومة. ومنهم المتبرعون الأثرياء والمتدينون الذين لهم وجود في العالم الإسلامي. وكذلك الموجودون بين صفوف حزب الإخوان المسلمين. الجماعة الإسلامية التي تعيش في المنفى. ومن وجهة نظر غربية المشكلة معقدة لأن واحدا من مفاتيح التحالف. أحرار الشام. له روابط مع القاعدة وقيادتها. وقل الشيء نفسه عن الجبهة الإسلامية فهي ككل تنسق عملياتها مع جبهة النصرة. قال القائد الميداني الذي تكلمت معه في حلب إن الجبهة الإسلامية بالنتيجة لم تتلق مباشرة أي دعم وتأييد عسكري من واشنطن أو أي حكومة غربية أخرى. ولكن هل بمقدور الغرب التأثير بقوة على الوضع العسكري في سورية بالرغم من خاشي الجماعات الإسلامية. التي هي الآن ذات سيادة وسطوة بين المقاتلين؟ قال ريشارد باريت وهو موظف استخبارات بريطاني سابق ان «الجيش السوري الحر ضعيف ومقسم. وهكذا الجبهة الإسلامية هي اللاعب الوحيد على الأرض لو رغبت بمواجهة داعش في سورية». القادة الميدانيون في حلب لم يقبلوا بعلمانية الجيش السوري الحر المرتبط بحكومة في المنفى. والذي يساندته الغربيون. قال أبو بلال وهو قائد في عمليات لواء التوحيد «إنهم مثل هيئات غير حكومية. يعرفون ماذا يرغب المتبرعون سماعه. وفي الواقع. إنهم مهربون للوقود ويسيطرون على جزء من الحدود. ولا يقومون بأي أعمال قتالية فعلية». ولو رغبت واشنطن وحلفاؤها بتقهقر أبو أسد وداعش معا. عليهم أن يكونوا أقل حذرا في التقاط الحلفاء السوريين. وإلا. لن يجدوا أحدا على الإطلاق. *كاتب في مجلة نيويورك تايمز ويعيش في كابول. هذا المقال منشور في عدد ٧ تموز ٢٠١٤. الترجمة خاصة بـ«العالم». تلك الدولتين للإرهاب في العراق وموقفهما السلبي المعادي من العملية السياسية وتضامنا مع بقية الحكومات المحلية للمحافظات الأخرى التي اتخذت هذا القرار». وفي السياق ذاته. أكد تجار في محافظة البصرة. أمس. حدوث ارتفاع في أسعار المنتجات السعودية. وتراجع الكميات المعروضة منها في السوق المحلية نتيجة تطبيق قرار حظر استيرادها. فيما أكد مجلس المحافظة تطبيق القرار من قبل إدارات المنافذ الحدودية.

عمليات بغداد تؤكد عدم احتوائها على أسلحة ثقيلة

جماعات إرهابية تحول جوامع ومنازل

مهجورة لمخازن سلاح ببغداد

ومصادرة اسلحتهم». وأوضح ان «الوزارة تعمل على اجراء تحقيقات خاصة لحاسبة المقصرين. من اجل إنهاء أية ثغرات أمنية تعبت بأمن المواطنين». عضو لجنة الامن والدفاع النيابية حاكم الزامللي قال إن «الجماع الإرهابية لديها طرق مأكرة تخزين ونقل اسلحتها من مكان لآخر». ولم ينف ان «القوات الامنية غالبا ما تواجه صعوبات بالغة في كشف تلك الخبايا». و اضاف الزامللي لـ«العالم» ان «القوات الامنية عثرت في اوقات سابقة على عدد من المستودعات المحملة بالاسلحة الثقيلة والخفيفة». وأشار الى «قيام تلك الجماعات بنقل مستودعاتها الى مناطق اخرى تحت سيطرتها». وتابع الزامللي أن «معلومات استخبارية تفيد بقيام الجماعات المسلحة في بغداد بنقل اسلحتها واعتدتها الى بعض الجوامع والمنازل المتروكة. خصوصا في المناطق التي لم تتم متابعة ملفها الأمني بشكل دقيق». وشدد الزامللي على احتياج «الملف الأمني الى جهد استخباري قوي وإلى متابعة مستمرة. من اجل عدم اعطاء الفرصة للجماعات المسلحة بتنفيذ هجمات تستهدف الابرياء». واتهم المؤسسة الأمنية بـ«التقصير في نشاطاتها. وأن عملها ليس بالمستوى المطلوب» بسبب «وجود ضعف في الجهد الاستخباري الحكومي».

أكدت لجنة الامن والدفاع ان مجاميع ارهابية في العاصمة نقلت اسلحتها خزنها في بعض الجوامع والمنازل المهجورة في مناطق تخضع لسيطرتها. لافتة الى ان المتابعة الامنية الدقيقة لم تغط تلك المناطق وان النشاط الاستخباري ضعيف. وكانت قيادة عمليات بغداد اعلنت في اكثر من بيان عثورها على مخابى اسلحة ببغداد تعود لجماعات ارهابية. مشيرة الى ان الخبايا المضبوطة لا تحتوي على اسلحة ثقيلة. كما اعلنت وزارة الداخلية في مؤتمر صحفي لها الاثنين الماضي عثورها على خمسة مخابى للأسلحة في اماكن متفرقة من البلد تضم مواد متفجرة وعبوات ناسفة. وقال العميد سعد معن. الناطق باسم وزارة الداخلية. لـ«العالم» إن «خلايا ارهابية نائمة قامت في وقت سابق بخزن الاسلحة الخفيفة في مستودعات قديمة. مؤكدة استمرار القوات الامنية بعثورها على هذه الخبايا». و اضاف معن ان «عمليات عسكرية استباقية تنفذ باستمرار من اجل العثور على هذه الخبايا» نافيا وجود «اسلحة ثقيلة فيها». وأشار الى «وجود حواضن ارهابية في الوقت الحالي تعمل على خزن الاسلحة الخفيفة بشتى الطرق». قائلا إن «القوات الامنية تلاحق تلك الجماعات باستمرار من اجل القضاء عليهم





الشركة تعتذر عن التعليق..

أبناء الموصل يخشون التحدث عن الوضع الأمني عبر «أسياسيل»

من الموصل مركز محافظة نينوى. قال ان «أهالي الموصل يعانون انقطاع الكهرباء. حيث يتم تجهيزهم لساعتين في اليوم. كذلك انقطاع الماء عن الجانب الايمن للمدينة منذ يومين». وأضاف ان «الأسواق معطلة. والعمل متوقف بشكل كبير بسبب عدم وجود سيولة نقدية وعدم صرف الرواتب للموظفين». وبين أبو رشيد أن «بعض مكاتب الصيرفة التي تتعامل مع البطاقة الذكية كي كارد صرفت بعض رواتب المتقاعدين من الأموال التي بحوزتها». وأوضح أن مكاتب الصيرفة «تصرف للمتقاعدين رواتبهم بفئات نقدية صغيرة مثل ٢٥٠ دينار». وأفاد المتحدث أن «مكاتب الصيرفة هذه. تتخلص بهذه الطريقة من الأموال الفائضة عن حاجتها. وتمشية العملات ذات الفئات الصغيرة». وأكد المواطن انه شاهد سيارات حمل في المدينة تحمل لوحات سورية علامة «دير الزور» و«الحسكة» وتتنجول هذه السيارات بشكل طبيعي في الشوارع. وذكر المتحدث أن داعش «أغلقت الأماكن الترفيهية والمقاهي التي كانت تقدم الأراكيل. ويمارس الشباب فيها لعبة الدومينو والطاولي». وزاد أن داعش قطعت أيضا «الكهرباء. ورفعت اسعار البنزين والكايز». وعن مشاهد مدينة الموصل من الداخل قال احد ابنائها «شوارع المدينة تخلو حاليا من تواجد منظور للجماعات المسلحة». وأضاف ان الشوارع خالية من السيارات الا «سيارات قليلة تابعة لداعش تحمل اسم الشرطة الاسلامية. التي تتواجد عند التقاطعات. وتناقلت وسائل الاعلام امس صورا كثيرة تظهر عناصر من داعش والجميع المسلحة المحلية يحرقون اكواما من علب السكائر. وظهرت في الصورة سيارة حافلة تستعمل لتسوية الاسفلت عند التبليط. تسحق المئات من الأراكيل.

ذكرت مصادر من محافظة نينوى أن السكان يتحدثون كثيرا عن قيام التنظيمات الإرهابية المسيطرة على الموصل بمراقبة الهواتف النقالة للأهالي. بخاصة خطوط أسياسيل. الا ان شركة الاتصالات اعتذرت عن التعليق بخصوص قدرة الجميع المسلحة على مراقبة الهواتف النقالة او تعطيل الشبكات. وينقل بعض المواطنين من الموصل انهم يعانون من تردي الخدمات وانقطاع الماء والكهرباء بالإضافة الى الأوضاع المعيشية الصعبة بسبب توقف العمل وعدم استلام موظفي الدولة رواتبهم. وتقيد الحريات الشخصية للمواطنين. وقال مواطن من المحافظة ان الاهالي يتحدثون كثيرا عن «قيام التنظيمات الإرهابية المسيطرة على الموصل مؤخرا بمراقبة الهواتف النقالة للأهالي التي خطوطها اسياسيل». وشكا المتحدث من أن أهالي نينوى بدأوا «يخشون الحديث عبر الهاتف عن اي امور تخص الوضع الأمني». وقال مواطن آخر من أهالي الموصل في حديث له «العالم» أمس إن «الجميع المسلحة سبق لها ان عطلت شبكة الهواتف النقالة عند ألقاء زعيمهم ابو بكر البغدادي خطبة الجمعة». وخطب البغدادي في اول ظهور اعلامي له. خطبة الجمعة في مسجد الجامع الكبير وسط الموصل. في الخامس من تموز الجاري. وأعلن نفسه «خليفة للمسلمين». ولم يستبعد المتحدث ان يكون الحديث عن مراقبة المسلحين لشبكة الاتصالات في المحافظة «إشاعة تبثها داعش لتعرف الاتصالات التي تتم بالجهات الرسمية التابعة للحكومة». واعتذرت شركة «اسياسيل» عن الاجابة على سؤال «العالم» بخصوص قدرة الجميع المسلحة المسيطرة على الموصل. على مراقبة الهواتف النقالة. او تعطيل الشبكات الهاتفية. أبو رشيد صاحب محل

اجتماع مهم للجنة الفنية والاعلامية لخليجي 22 والعراق بالمستوى الثالث

حدد الاتحاد السعودي لكرة القدم مواعيد اجتماعات اللجنة الفنية والاعلامية لدورة كأس الخليج العربي الثانية والعشرين في الرياض فيما وضع المنظمون العراق الى جانب البحرين في التصنيف الثالث قبل اجراء القرعة .

وقال الموقع الرسمي للبطولة إن «الحادي عشر من شهر اب الجاري سيكون موعدا لاجتماع اللجنة الفنية فيما سيكون اليوم التالي أي الثاني عشر منه موعدا لاجتماع اللجنة الاعلامية وهو نفس اليوم الذي ستقام فيه قرعة دورة كأس الخليج».

واضاف أنه «من المقرر أن يناقش أعضاء اللجنة الفنية للبطولة آخر استعدادات دورة كأس الخليج العربي الثانية والعشرين بالإضافة إلى إجراءات مراسم القرعة والكثير من المواضيع المدرجة على جدول أعمال اللجنة فيما سيناقش أعضاء اللجنة الاعلامية الخطة الاعلامية للبطولة بالإضافة الى الأمور المتعلقة بالنقل التلفزيوني». وبين الموقع أنه «سيتم تصنيف المنتخبات حسب تصنيف الفيفا لشهر تموز الماضي وستكون السعودية البلد المنظم للبطولة على رأس المجموعة الاولى بينما ستكون الامارات بطل النسخة السابقة على رأس المجموعة الثانية». وأوضح أنه «بحسب التصنيف الخاص بالاتحاد الدولي للعبة فان عمان وقطر بالمستوى الثاني والعراق والبحرين في المستوى الثالث اما الكويت واليمن فسيكونان بالمستوى الرابع».

مدربي عمو بابا في تركيا لتبادل الخبرات

قال عضو الاتحاد المركزي لكرة القدم كامل زغير ان الوجبة الاولى من تدريبي مدرسة عمو بابا الكروية ستغادر الى تركيا خلال المدة من الرابع عشر ولغاية الحادي والعشرين من شهر اب الجاري وذلك من اجل تبادل الخبرات والاطلاع على واقع ادارة المدارس الكروية هناك والمشاركة في دورات الصقل التدريبية للتعرف على واقع التدريب الحديث.

واضاف زغير: ان الوفد سيكون برئاسة برياستي ويضم في عضويته كل من الدكتور قحطان جليل خليل نائبا لرئيس الوفد وكاظم صدام منشد خبيرا فنيا وعبد الكريم قاسم رسن منسقا اعلاميا وسالم ابراهيم عبد الله مديرا ادريا وقيس كاظم صدام مقررا للجنة وثمانية مدربين هم علي حسين بطوش وجعفر عمران سلمان ورياض فرحان عبد وعدنان بدر حمود وسعدون صدام سلمان وجمال حمودي سلمان وابراهيم علي كاظم وكريم صدام منشد وياسين خضير سلطان معالج وكاظم جاسم عبد.



حكيم شاكر:

لهذا السبب منحت لاعبي المنتخب أجازة

أكد مدرب منتخب العراق الاولمبي بكره القدم حكيم شاكر: انه منح لاعبي المنتخب إجازة لمدة خمسة أيام بعد العودة من البصرة والمشاركة في مهرجان دعم الجيش لغرض التوقيع مع أنديةهم باعتبار ان مصدر رزق اللاعب السنوي هو مبلغ العقد الموقع بينه وبين النادي. وقال شاكر إن «المرحلة الثانية من إعداد المنتخب للدورة الآسيوية ستبدأ يوم الجمعة المقبل بعد انقضاء مدة الإجازة. وفيها اشترطت على اللاعبين بأنه من يعود من الإجازة ومن ثم يطلب أخرى لغرض التوقيع مع ناديه لن يحصل ولا على ساعة واحدة. لذا كان من الواجب على اللاعبين تصفية كل الأمور مع النادي والعودة الى المنتخب والتفكير بفترة الإعداد فقط». وأضاف ان «الاولمبية تفكر بفترة إعداد او معسكر خارجي آخر. ومفاجئة بعض المنتخبات لغرض إجراء مباريات ودية معها. وان الجمعة المقبل سيكون اليوم الأول من المعسكر الداخلي حيث ستجري الوحدات التدريبية على ملعب الشعب الدولي». يذكر ان منتخب العراق الاولمبي يستعد حاليا لدورة الألعاب الآسيوية والتي تقام الشهر المقبل. وكانت الفترة الأولى من إعداد هو معسكر جورجيا.





الملاكم جعفر عبد الرضا يتطلع لمنصة الذهب في الدورة العربية

عانق الاتحاد بتوفير سبل النجاح لمفردات الاعداد الخاص بي من قبل الجهاز الفني». وعن الأجاز الذي يشغل باله حدث قائلا: «ان المسؤولية أصبحت مضاعفة فتحقيق الأجاز قد يتحقق ولكن الحفاظ عليه هو الأمر العسير وبالتالي. أنا بدأت منذ الآن التفكير بالدورة العربية المقبلة وأتمنى ان أتواجد فيها على منصة التتويج كما حصل في كازاخستان لان الطموح والرغبات كثيرة ولكننا نحتاج الى جهود عالية جدا وهذا ما سأعكف عليه لكي ابقى بالصورة التي عرفت عني وان اسجل حضورا يليق بسمعه الملاكمة العراقية بين الاشقاء العرب على الرغم من قوة المنافسات التي ستشهدها الدورة المقبلة

معسكر تدريبي للملاكمة في

النجف قبل التوجه الى القاهرة

عقد الاتحاد المركزي للملاكمة اجتماعا موسعا ناقش فيه العديد من الأمور الهامة التي تخص مسيرة لاعبي منتخبنا الوطنية للاستحقاقات الخارجية التي تنتظرهم فضلا عما حقق من إنجازات للعام الجاري. وقال أمين سر اتحاد اللعبة عبد الرضا علي. ان من بين الأمور التي تم مناقشتها والموافقة عليها في الاجتماع هي إقامة معسكر تدريبي للمتقدمين في محافظة النجف ثم بعدها التوجه الى العاصمة المصرية القاهرة للدخول في معسكر تدريبي آخر يعقبه ايضا تحضيرا في كوريا الجنوبية بغية الاستعداد الأمثل قبيل الدخول في منافسات الدورة الآسيوية بكوريا شهر ايلول المقبل. وبين أمين السر ان المنتخب الوطني للمتقدمين يواصل تحضيراته حاليا في كازاخستان تحت إشراف المدير الفني الكازاخستاني دامير موضحا ان روح الإثارة والتنافس حاضرة بين الملاكمين بشكل يجعلنا على يقين بقدراتهم على تحقيق الأجاز مميز في جمع القارة الصفراء المقبل بكوريا الجنوبية.

رغم صغر سنه الذي لم يتجاوز السبعة عشر عاما الا أنه أستطاع أن يلفت انظار الحضور جميعا في ختام بطولة كوستاني الدولية للشباب التي اختتمت في كازاخستان ويقف على منصة التتويج موشحا بالوسام الذهبي بوزن ٥١ كغم فقد حدث لنا هذا البطل عن ذلك الأجاز الكبير قائلا: ان الأجاز الذي حقق لم يأت عن فراغ بل هو نتيجة جهود كبيرة تضافر عليها اتحاد اللعبة والجهاز الفني بقيادة سعيد عبد الحسين فبالرغم من قصر الاعداد للبطولة الذي اقتصر على معسكرين احدهما داخلي في الجادرية والثاني في العاصمة الايرانية طهران كانت لدي العزيمة والاصرار على تحقيق الأجاز في تلك البطولة ولاسيما ان الاتحاد كان يعول كثيرا علي لتحقيق الأجاز هناك بعد ان تمكنت من خطف الاضواء في النزالات التجريبية التي خضتها مع الملاكمين الايرانيين وبالتالي كان لدي حافز ان الا اخيّب ظن الاتحاد بي اذ دخلت المنافسات بثقة عالية بالنفس وتمكنت من تسجيل سلسلة من الانتصارات في مواجهات شرسة مع ملاكمين من دول أوزبكستان وروسيا وأذربيجان ليحط بي الرحال في اللقاء النهائي ضد الكازاخستاني وتمكنت من حسم النتيجة وخطف المعدن النفسي لأنهي مهمتي الوطنية وسط ذلك الحشد الكبير من ابطال اللعبة. وعن طموحه المستقبلي والمعوقات التي تقف امام تلك الرغبات قال: «ان كل رياضي يتمنى ان يحقق الشيء الكثير لبلده وبالتالي تسجيل اسمه بين نجوم اللعبة وهذا ما اطمح اليه حقيقة لاسيما وان عمري يسعفني ان اواصل التحضير العالي والاستماع الى نصائح المدربين بدقة عالية لكي اكون على اتم الاستعدادات فنيا وبدنيا للمهام الرسمية التي ستوكل الي في المستقبل القريب. هناك مقومات للنجاح تقع على عاتق المعنيين ومنها توفير المعسكرات العلية المستوى في بلدان تتمتع بتاريخ عريق في لعبة الفن النبيل هناك طاقات مكنونة لدينا تحتاج الى من يظهرها وهذا يقع على

الويندوز فون هي منصة التشغيل الأسرع نموًا، وفقًا لشركة مايكروسوفت

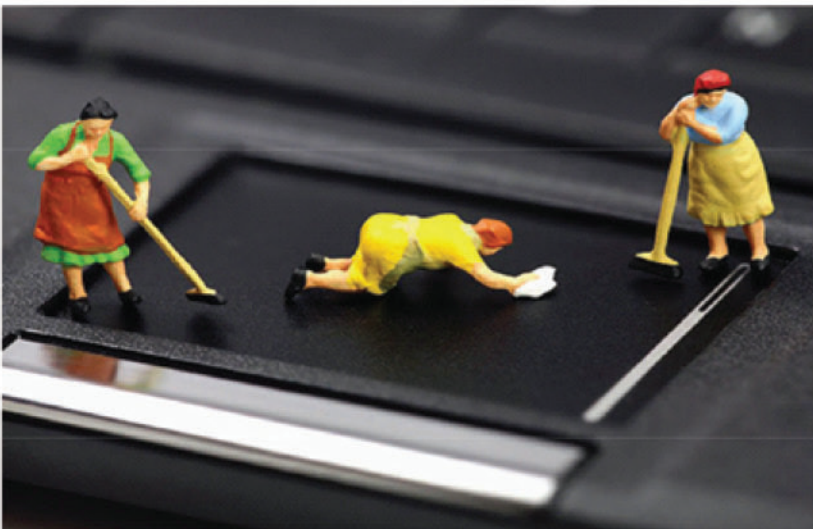
منصة الويندوز فون لا تزال بعيدة عن منصة الأندرويد و iOS، ولكنها تكتسب زخمها بسرعة كبيرة. العديد من المطورين يركزون الآن على جعل تطبيقاتهم متوافقة أيضا مع منصة التشغيل التابعة لشركة مايكروسوفت. بالأمس في مؤتمر Worldwide Partners Conference قامت شركة مايكروسوفت بتسليط بعض الضوء على أداء منصة الويندوز فون في السوق. وقد ذكرت شركة مايكروسوفت بأن منصة الويندوز فون هي منصة التشغيل المحمولة الأسرع نموًا في العالم بحيث تنمو هذه المنصة بمعدل ٩١٪ على أساس سنوي. وهذا معدل مؤثر جدا. الأمر لا ينتهي عن هذا الحد. فقد ذكرت شركة مايكروسوفت أيضا بأن منصة الويندوز فون تعد منصة التشغيل الثانية الأكثر شعبية بعد منصة الأندرويد في ١٤ سوقا مع حصة سوقية مكونة من رقمين في ثمانية بلدان في جميع أنحاء العالم. والأمر المثير للإهتمام أكثر هو تصريح شركة مايكروسوفت بأن شحنات هواتف الويندوز فون تفوق شحنات iPhone في ٢٤ سوقا مختلفا. نحن لسنا على يقين من ذلك. ولكن يجب أن يكون للشركة أرقام تثبت ذلك. أما بالنسبة للتطبيقات. فقد ذكرت شركة مايكروسوفت بأنه يتم إضافة نحو ٥٠٠ تطبيق جديد في اليوم إلى متجر الويندوز فون. وتقول شركة مايكروسوفت بأن العدد الإجمالي للتطبيقات في متجر الويندوز فون يبلغ ٢٧٠ ألف تطبيق. هذه بمثابة أخبار جيدة لعشاق منصة الويندوز فون وكذلك للمطورين الذين لا يزالون مترددون بشأن دعم منصة الويندوز فون. وبالفعل هناك العديد من التطبيقات الشعبية التي شقت طريقها إلى منصة الويندوز فون. وهناك المزيد من التطبيقات التي تشق طريقها إلى هذه المنصة كل يوم.

الإمارات والكويت في قائمة أفضل 20 بلداً في سرعة الإنترنت في العالم

قامت شركة «أكامي» الأميركية بدراسة حول سرعة الإنترنت في نحو ١٨٥ دولة. واحتلت هونغ كونغ رأس القائمة عالمياً في حين جاءت الإمارات الأولى في بلدان الشرق الأوسط وتبعها الكويت. وبسرعة التحميل من الإنترنت حل لبنان في المرتبة ما قبل الأخيرة بسرعة بلغت ٠,١٠ ميغابايت في الثانية. وأشارت الدراسة إلى أن متوسط سرعة الاتصال بالإنترنت على الصعيد العالمي ارتفع بنسبة ١٩٪ مقارنة مع الربع السابق وعلى أساس سنوي بلغت نسبة الزيادة بالسعة ٤٤٪.

هذه قائمة أفضل ٢٠ بلداً في سرعة الإنترنت في العالم:	سويسرا. ٢٨,٤ ميغابايت في الثانية.
هونغ كونغ. ١٥,٤ ميغابايت في الثانية.	بلغاريا. ٣٧ ميغابايت في الثانية.
كوريا الجنوبية. ١٣,٦ ميغابايت في الثانية.	الولايات المتحدة الأميركية. ٣٧ ميغابايت في الثانية.
اليابان. ٥٢ ميغابايت في الثانية.	الكويت. ٣٦,٤ ميغابايت في الثانية.
سنغافورة. ٥٠,١ ميغابايت في الثانية.	الإمارات العربية المتحدة. ٣٦ ميغابايت في الثانية.
رومانيا. ٤٥,٤ ميغابايت في الثانية.	بريطانيا. ٣٥,٧ ميغابايت في الثانية.
لاتفيا. ٤٣,١ ميغابايت في الثانية.	كندا. ٣٤,٨ ميغابايت في الثانية.
تاوان. ٤٢,٧ ميغابايت في الثانية.	الجمهورية التشيكية. ٣٤,٨ ميغابايت في الثانية.
هولندا. ٣٩,٦ ميغابايت في الثانية.	مكاو. ٣٤,٤ ميغابايت في الثانية.
بلجيكا. ٣٨,٥ ميغابايت في الثانية.	السويد. ٣٣,١ ميغابايت في الثانية.

كيف تقوم بتنظيف حاسبك الشخصي؟



الأدوات الإلكترونية عامةً تتطلب طريقة معينة ودقيقة في التنظيف. لاحتوائها على العديد من القطع الصغيرة بالإضافة إلى وصلها بالكهرباء. والأمر نفسه ينطبق على حاسبك الشخصي. إذاً إن أردت تنظيف اللابتوب الخاص بك. اتبع هذه النصائح.

-قم أولاً باختيار الأدوات الخاصة بالتنظيف المناسبة. فيجب استخدام منظف خاص للشاشة.

-من المهم تنظيف اللابتوب وهو مطفئ وقم أيضاً بإزالة البطارية. كما يجب أن تزيل كل شيء مرتبط بالجهاز من CD و USB وغيرها.

-قم بتنظيف علبة المفاتيح بقطعة قطن مع بعض السيبريتو لإزالة الأوساخ المتراكمة.

-امسح شريط الكمبيوتر أيضاً بقطعة قماش فهو يوضع في معظم الأحيان على الأرض مما يجعل الأوساخ تتراكم عليه.

-يمكنك استبدال الرذاذ الخاص بتنظيف الشاشة بآخر من صنعك في المنزل وهو عبارة عن ماء وخل. ولكن لا تقم بوضع المواد مباشرة على الشاشة بل على قطعة قماش وقم بمسح الشاشة بها.

-ومن المهم أخذ اللابتوب من حين إلى آخر إلى اختصاصي ليقوم بفتحته وتنظيفه من الداخل حيث يتراكم الغبار وخاصةً عند المروحة.



أخطر عشر عادات عليك تجنبها أثناء استخدام هاتفك الذكي

حفظ صور حساسة على الهاتف

ينتشر هذا الأمر بشدة بين المراهقين حيث تؤكد الدراسات أن ٢٠٪ من المراهقين يتبادلون إرسال الصور العارية. وأن ١٧٪ من يتلقون هذه الصور يقومون بمشاركتها مع طرف ثالث.

عدم إبطال ميزة تحديد المكان الجغرافي

عندما تقوم بنشر صورك إلى مواقع التواصل الاجتماعي من المهم أن تقوم بإلغاء ميزة تحديد المكان الجغرافي لأن ذلك سيسمح للآخرين بمعرفة مكانك. وقد تكون هذه فرصة سانحة لأحد اللصوص لاستغلال وجودك خارج المنزل.

مشاركة المعلومات الشخصية من خلال الاتصالات

والرسائل القصيرة

من المهم جداً ألا تقوم بمشاركة أي معلومات شخصية مع أي شخص غير موثوق به من خلال المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية القصيرة. ٢٧٪ من حوادث انتحال الهوية تحدث بهذه الطريقة. لذلك من الضروري التنبيه وعدم الاستهانة بها أبداً.

عدم استخدام غطاء للحماية

٢٥٪ من مالكي الأجهزة المحمولة لا يستخدمون الأغشية الواقية لحماية أجهزتهم مما يجعلها عرضة للضربات والسقوط وغيرها من الأمور التي قد تؤثر على عمل الجهاز.

الاتصال بشبكات الإنترنت غير الآمنة

الاتصال بشبكات الإنترنت اللاسلكية غير الآمنة يجعل من هاتفك المحمول فريسة سهلة للقراصنة. حيث يمكنهم الولوج إلى كافة معلوماتك وبياناتك الشخصية والتحكم بهاتفك عن بعد.

شراء هاتف غير مؤمن

١٠٪ من المستخدمين يقدمون على شراء أجهزتهم الذكية دون أي اعتبار لموضوع التأمين. على الرغم من أهميته البالغة. وهذا أيضاً أمر في غاية الأهمية ويستحق الذكر في هذه اللائحة.

من خلال استخدامنا اليومي لأجهزتنا الذكية. نقوم بالعديد من الممارسات الخطيرة والتي قد تعود بالضرر الكبير علينا. فما هي العادات العشر الأشد خطراً والتي يتوجب علينا الإقلاع عنها مباشرة؟

ترك هاتفك الذكي دون كلمة سر

ترك هاتفك دون كلمة سر هو الأمر الأول الذي ستندم عليه عندما تفقد هاتفك الشخصي ويقع في أيدي أناس آخرين. قد تتوقع أن عدد المستخدمين الذين يقعون في هذا الخطأ قليل. لكنه ليس كذلك. فنسبة من يقومون بذلك تصل إلى ٦٢٪!

الدخول التلقائي إلى الحسابات الشخصية

تتيح الأجهزة الذكية حالياً ميزة حفظ كلمة السر وكل بيانات الدخول الخاصة بالحسابات. مما لا يحجب لإعادة إدخال هذه البيانات في كل مرة. هذا الأمر مريح جداً. لكنه في الوقت نفسه خطير للغاية خاصة عندما يتعلق الأمر بالحسابات المصرفية وحسابات التواصل الاجتماعي. فهذه الأمور هي أول ما ستقلق بشأنه عندما تفقد هاتفك. نسبة من يقومون بذلك هي ٣٢٪.

فتح الرسائل الإلكترونية غير الآمنة

من أخطر الأمور التي يمكنك أن تفعلها أثناء استخدام جهازك الذكي هو أن تفتح رسائل البريد الإلكتروني غير الآمنة خاصة أن ١٥٦ مليون من هذه الرسائل جوب الإنترنت بشكل يومي. عليك التأكد من مصدر الرسالة قبل أن تضغط عليها. وكن على علم أن معظم الشركات والجهات الرسمية لن تطلب منك تقديم معلومات حساسة. كرقم حسابك المصرفي. أو كلمة سر بريدك الإلكتروني.

مشاركة الصور أثناء السفر

قد يبدو هذا الأمر عادياً جداً ولا يشكل أي خطورة تذكر. لكن كن على علم أن الكثير من اللصوص يعتمدون هذا الأسلوب لمعرفة مواعيد تواجد ضحاياهم خارج المنزل. ليقوموا بالسرقة.

3 طرق تساعدك على الإنجاز في العمل بشكل أفضل و أسرع

١٥ دقيقة قبل البدء في العمل من هنا يمكن أن تعطى لعقلك الراحة والصفاء المطلوب للعمل وتعطيك الفرصة في الإنجاز في العمل بشكل أكبر

٢. التعامل مع المقاطعات:

من أكبر المشاكل التي تواجه الإنجاز في العمل خلال اليوم هو المقاطعات المستمرة. خاصة مقاطعات الرسائل الإلكترونية أو رسالة نصية قد أبلغتك بخبر ما على هاتفك المحمول أو حتى بعض الأسئلة من فريق العمل والتي تستنزف كمية كبيرة من الوقت وتقل بشكل كبير من القدرة على التركيز. لذلك فأنت تحتاج إلى زيادة المقاطعات بحيث تضع في وقتك القدرة على التعامل مع مثل هذه المقاطعات المفاجئة.

٣. يجب أن ترى خلال المستقبل:

لكي تحافظ على الإنجاز في العمل و تكون أكثر إنتاجية يجب أن ترى خلال المستقبل. افتح تقويمك الإلكتروني وتقدم ٩٠ يوم إلى الأمام من يومك. وفي مجموع كلمات ما بين ٣٠٠ إلى ٥٠٠ كلمة أوصف حياتك وعملك وصحتك وأهدافك التي تريد تحقيقها وقم بهذا العمل كل ٣٠ يوم وسوف تلاحظ قدرتك على التركيز والإنجاز في العمل وحياتك وأهدافك

لكي تستطيع القيام بما تريد والنجاح في حياتك وتقليل فرص شعورك بالملل يجب أن تشعر كل فترة أنك قمت ب الإنجاز في العمل أو في حياتك. وهذا لن يتأتى إلا بالقدرة على تنظيم الوقت واستغلال الفرص ومعرفة طبيعة عملك بشكل كبير.

إن تقط ورقة و اكتب ما تريد أن تفعله في يومك بالتفصيل ثم لاحظ أي الأوقات تشعر فيها بالملل أو عدم القدرة على التفكير؟؟ وبمجرد أن تعرف كيف يسير عملك يمكنك تطبيق هذه الطرق الثلاثة:

١. إستغل الوقت بحكمة:

أكثر ما يمكن أن يربك رائد الأعمال هو إعادة تفكيره في مهمته بشكل مستمر. وعادة ما تكون الأشياء الصغيرة هي صاحبة الفضل في الحيرة الأكثر التي نشعر بها. فعادة في وسط المهمة تفكر في الوقت الذي ستدخبل فيه إلى الطبيب أو في الطابعة المعطلة التي يجب أن تصلحها في المكتب. ولكن المشكلة أن في هذا الوقت قد تريد أن تتخذ قرارًا مهمًا بشأن المبيعات مثلًا تحتاج عندها إلى أكبر قدر من صفاء الذهن والجل: يجب أن تعرف أن وقتك محدود لا يتسع لمثل هذه التراهاات فبدلًا من التفكير فيها بهذا الشكل العشوائي يمكنك أن تحصل على نوتة صغيرة تدون فيها المهمات التي تخطر في بالك لكي تنفذها في وقت آخر وهذا لا يستغرق من وقت دماغك أكثر من





10 وجبات سريعة حارقة للدهون

الأميركيون يحيون تناول وجبات سريعة وخفيفة بقدر ما يريدون انقاص وزنه. ولكن وفقا لبحث أجري مؤخرا من قبل وزارة الزراعة الأميركية. أن تناول الوجبات الخفيفة يقوم بإضافة الكثير من السعرات الحرارية والقليل من العناصر الغذائية إلى وجباتنا الغذائية. تقول سوزان باورمان RD. المدير المساعد لمركز UCLA لتغذية الإنسان "عندما تتناول وجبة خفيفة اغتنم الفرصة واحرص على الحصول على كل احتياجاتك الغذائية داخل هذه الوجبة."

ما هي الوجبات الخفيفة التي تحرق الدهون؟

تناول وجبات خفيفة مع نسبة جيدة من العناصر الغذائية. ونسبة قليلة من السعرات الحرارية. سوف يساعدك على فقدان الوزن. ان البروتين مثلا (بالإضافة إلى ممارسة الرياضة) يزود الجسم بالوقود ويساعد على نمو العضلات. الذي يعزز معدل الأيض ويزيد من حرق السعرات الحرارية. والألياف في الوقت نفسه تساعد على تحسين الهضم ومنعك من الاقدام على الدهون والسكريات. في الواقع ليس هناك طعام تأكله سيقوم ب(حرق الدهون) بالمعنى الحرفي ولكن هناك بعض الخيارات الذكية التي سوف تساعد جسمك أن يعمل على أقصى قدر من الكفاءة. باورمان تقترح وجبات خفيفة تحتوي على أقل من ٢٠٠ سعرة حرارية. مع ١٠ غراما من البروتين وعلى مقربة من ٥ غرامات من الألياف. وفي هذا الموضوع من خلال موقع ثقف نفسك سنقدم لكم ١٠ وجبات خفيفة وسريعة تحرق الدهون.

١_ الحليب الخالي من الدسم والتفاح

"تقريبا أي نوع من الفواكه سيصبح وجبة خفيفة رائعة. ولكن عادة قد تحب اضافة القليل من البروتين لجعلها وجبة مرضية أكثر". وتقول باورمان: "سوف تساعد هذه الوجبة على الحفاظ على طاقة الجسم ومنع الجوع لعدة ساعات بعكس الكربوهيدرات". لدينا اختيار لاقتزان البروتين والفاكهة: تفاحة واحدة كبيرة وكوب واحد من الحليب الخالي من الدسم. وهذا الثنائي يعطيك ١٠ جراما من البروتين و ٥ غرامات من الألياف و ٢٠٠ سعرة حرارية فقط.

٢_ رقائق حبوب الافطار من الشوفان

سبب اقبالك على وجبة افطار خفيفة في الصباح يرجع الى انخفاض مستوى السكر في الدم , لذلك تعد رقائق حبوب الشوفان في الافطار من أفضل الأطعمة الحارقة للدهون , حيث تحتوي على نسبة ألياف عالية تبقى في المعدة لساعات طويلة تجعلك لست في حاجة لتناول المزيد من الأطعمة , ولكن احرص عند الشراء على اختيار رقائق حب الشوفان الخالية من النكهات والسكر , واشترى النوع التقليدي .

٣_ الجمبري

لا تفكر في الأسماك الصدفية على أنها تطفل على الوجبات الخفيفة . ولكن يمكنك وضع الجمبري بعد تسويته كإضافة لذيدة مع الزبادي والأفوكادو. انها وجبة مليئة بالبروتين مع ٩ غرامات لكل حصة (و ٤ غرام من الألياف). فقط ١٢٩ سعرة حرارية.

٤_ الكرفس

تحتوي قطعة الكرفس على ٥ سعرات حرارية يستهلك الجسم أكثر منها لحرقها وبذلك يكون الكرفس من الأطعمة الحارقة للدهون .

٥_ الفاصوليا بأنواعها واللوبياء

تحتوي الفاصوليا بأنواعها واللوبياء على نسبة عالية من الألياف والبروتين

والتي تعمل بشكل فعال على انقاص الوزن , لذلك ينصح خبراء التغذية بتناول الفاصوليا بأنواعها واللوبياء بكمية كبيرة مثل عمل ساندويتش منها أو لفها في رقائق التورتيللا ولو مرة في الأسبوع حيث حدث عملية احلال فتحل الألياف محل الدهون .

٦_ البيض

يحتوي البيض على فيتامين B١٢ الذي يزيد من سرعة هضم الدهون , ولذا يعد البيض من الأطعمة الحارقة للدهون , كما كشفت أحد الأبحاث العلمية أن الأشخاص الذين يتناولون البيض في الافطار بشكل يومي يفقدون الوزن الزائد بشكل أسرع من نظائهم الذين يعتمدون على الخبز .

٧_ التوت

يعتبر التوت من الفواكه الغنية بالألياف والغير مسببة لزيادة الوزن فكوب واحد من التوت يحتوي على ٦ جرامات فقط من الدهون .

٨_ حبات اللوز

تعتبر حبات اللوز من الأطعمة الحارقة للدهون لذا ينصح خبراء التغذية بتناول حبات اللوز يوميا فهذه من أفضل طرق فقدان الوزن , فقد أجريت دراسة على مجموعتين من الأشخاص احدهما تتناول حبات اللوز بشكل دوري وأخرى تأكل كعكة الأرز لتظهر النتيجة أن الأفراد الذين يعتمدون على تناول اللوز لا يتناولون المزيد من الطعام عكس المجموعة الثانية , ويجب أن يكون اللوز خاليا من أي نكهة سواء سكر أو ملح .

٩_ التونة المعلبة على مقرمشات من القمح الكامل

إذا كنت لا ترغب في دمج منتجات الألبان في كل وجبة خفيفة. يمكنك استبدالها بسمك التونة وهو مصدر آخر من البروتين الطري الصحي أوميجا ٣. حوالي ٢٠٠ سعرة حرارية. يمكنك التمتع بـ ٣ قطع من سمك التونة الخفيفة و ٦ قطع مقرمشات القمح الكامل مع ٣ غرامات من الألياف. و ٢٠ غراما من البروتين.

١٠_ الشاي الأخضر المثلج

المشروبات الخالية من السعرات الحرارية لا تنطبق عليها صفة وجبة خفيفة حقيقية. ولكن إذا وجدت نفسك تستكشف المطبخ فقط لأنك تشعر بالملل ولست جائعا. ووجدت هذا المشروب اللذيذ فعليك تناوله دون قلق. بالإضافة الى ذلك. فقد تبين أن الشاي الأخضر يساعد المتزمين ببرنامج غذائي على فقد المزيد من الوزن. وفقا لدراسة نشرت في المجلة الأميركية للتغذية العلاجية. وذلك بفضل عملية التمثيل الغذائي. زيادة مركب المضادات للأكسدة التي تسمى EGCG.

والآن عليك الاستعانة بهذه القائمة اذا كنت تبحث عن وجبات سريعة تحرق الدهون.

أمل العوضي وحليمة

بولند ..

من تقلد الأخرى؟

تشتعل مواقع التواصل كل يوم و السبب مئات المقارنات التي يتم عقدها بين أمل العوضي و حليمة بولند خاصة و أن الاثنتين تظهران بتوقيت متقارب ضمن برنامجي مسابقات على فضائيتين مهمتين جداً وهما «mbc» و «ديي».

حيث يقارن المشاهدون بين المذيعتين الجميلتين من كافة النواحي، طريقة الحديث ، الصوت، المظهر وذوق اختيار الإطلالات، وحتى أسلوب التواصل مع المشاهدين و الدلال الذي حاول كلتاهما إثبات أنه حقيقي و غير مصطنع .. و لكن ما حقيقة رأي المتابعين بهما؟!!

في استطلاع عام على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» ، تقول أماني الكويت: «ستأبل حليمة بولند و أمل العوضي جداً متشابه ولكن أمل لفتت الأنظار أكثر بسبب أن جسدها مشوق جداً برغم إن حليمة جذابة أيضاً» ، أما سيرين بكر فتقول: «حليمة و أمل تقلدا بعضهما وهذا أمر جداً واضح لكنهما تتنافسا على لقب ملكة الاصطناع»، وتقول آلاء مبتعل: «حليمة بولند و أمل العوضي تقلدا جرأة بعض لدرجة أنهما تختارا كثير من الإطلالات المنفرة و الغير مقبولة بالشهر الفضيل و للأسف فالجرأة كل يوم بازدياد». في حين تقول إسراء الثبيتي: «أعتقد أن أمل العوضي هي التي حاول تقليد حليمة بولند لأن حليمة هي الأقدم ، لكن طريقة أمل في تقليد حليمة مستفزة لأن حليمة من الأساس مو سهل أي أحد يتقبل طريقتها فالكثير يعتبرون شخصيتها مصطنعة».

و كان أبو طيلة الناقد التلفزيوني الساخر الشهير في شهر رمضان هذا الموسم عبر زاويته الخاصة بإحدى الصحف العربية التي تلاقي متابعة كبيرة قد شن هجوماً لاذعاً على المذيعتين العوضي و بولند بالنظر إلى إطلالاتهن المبالغ بها وكيفية ظهورهما يومياً على المشاهدين و أسلوبهما في تقديم برنامجيهما ملقياً بإيهما بـ «ملكات الهلاقة» حيث قال: «هن يمثلن الملاقة والهلاقة والذي منه!! ولا يشبهن شجون

الهاجري التي تمثل العفوية والأداء الطبيعي والأناقة اليومية» ملمحاً

إلى أن استغناء الفضائيات

عن إطلالة شجون صاحبة

الجماهيرية الأكبر في

الخليج وإعطاء الهواء

لغيرها من المذيعات

و من بينهن أمل

العوضي و

حليمة بولند

كان رهاناً

خاسراً!!.



Paparazzi





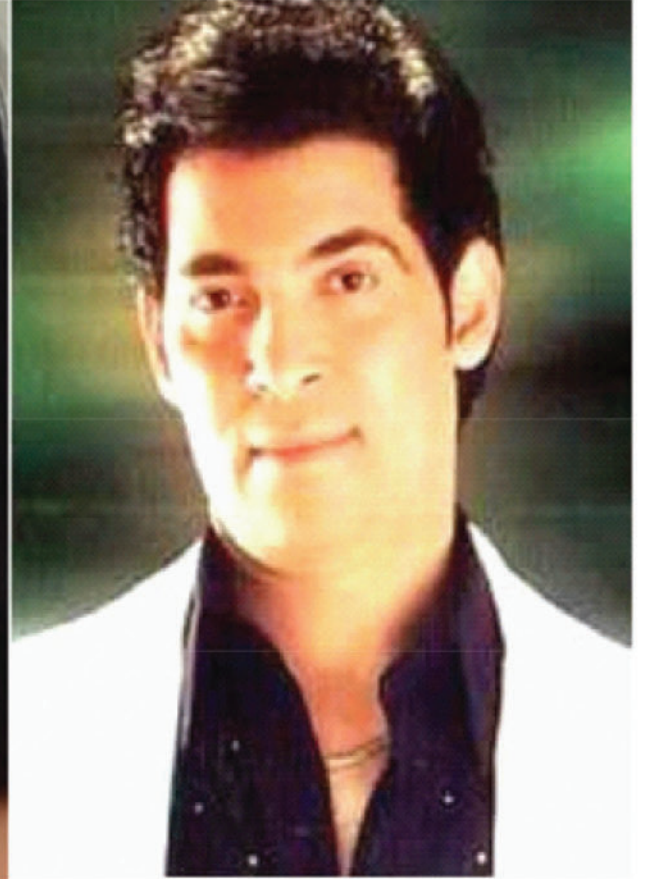
ليلى علوي تقيم بشقة ابن خالها بعد صدور حكم قضائي بمصادرة أموالها

فوجئت الفنانة ليلى علوي بصدور حكم قضائي بمصادرة جميع ممتلكاتها وإخلاء منزلها فوراً. ليلى لم تجد مفرّاً من تنفيذ الحكم والبحث عن مسكن مؤقت تعيش فيه. ولم تجد إلا شقة هشام ابن خالها حسين لتقيم فيها! هذا ما ستدور حوله أحداث الحلقة الـ ١٨ من مسلسل «شمس» الذي تلعب بطولته الفنانة ليلى علوي مع الفنانين جميل راتب وهاني عادل وسميرة عبد العزيز وصبري عبد المنعم، المسلسل من تأليف علاء حسن وإخراج خالد الحجر.

سعد الصغير: صافيناز لن تشارك في «عمر وسلوى»

تخص دوري. وذلك بناءً على تعليمات من المنتج أحمد السبكي. ولكن الفيلم سوف يعرض في عيد الأضحى المقبل». وفي السياق ذاته نفى الصغير انضمام كل من الفنان كرم محمود عبد العزيز والراقصة الأرمنية صافيناز إلى أسرة الفيلم، قائلاً إن كل ما أثير في هذا الشأن هو إشاعات. ويشارك في بطولة «عمر وسلوى» كل من حسن حسني، وبوسي، ومحمود الليثي، وهو من تأليف سيد السبكي، وإخراج تامر بسيوني.

بدأ المطرب الشعبي سعد الصغير تصوير أولى مشاهدته في فيلمه الجديد «عمر وسلوى». وقال الصغير إن «عمر وسلوى» ينتمي لنوعية الأفلام الكوميديّة التي أصبح الجمهور المصري متعطشاً لمشاهدتها. خصوصاً وأن المصريين عاشوا فترات عصيبة خلال السنوات الأخيرة. ما جعلهم في أمس الحاجة للضحكة بحسب تعبيره. ونفى الصغير وجود أي تشابه بينه وبين فيلم «عمر وسلمى»، الذي قدمه تامر حسني ومي عز الدين. وأضاف «لن أتمكن من الإفصاح عن أي تفاصيل



هل تعلم ...

حساب طول قدمه ومن ثم مضاعفة الرقم
— أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلث محتواها من فيتامين "ب" إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
— أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته مئاة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
— أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
— أن الكسوف لا يستمر أكثر من ٧ دقائق و٨ ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
— أن درجة حرارة النار التي تنفثها المركبة الفضائية لدى دخولها مجال الغلاف الجوي للأرض تعادل نفس حرارة سطح الشمس والتي تصل إلى ٦٠٠٠ درجة مئوية.

من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه
— أن طائر الكيوي هو الطائر الوحيد التي تقع فتحتا أنفه في مقدمة منخاره
— أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
— أن أحد الأطباء قد كتب في نهاية القرن الماضي من أضرار مضغ العلكة فقال: أنها تنهك الغدة اللعابية . وتسبب التصاق الأمعاء
— أن مايخص الجمل من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من ١٠٠٠ كلمة
— أن البعد بين الشمس والأرض يعادل ٣٨٥ ضعفا من بعد الأرض عن القمر
— أنه بإمكانك معرفة ارتفاع الفيل عن طريق

— أن سور الصين العظيم هو واحد من الأعجازات القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر
— أن كل الطاقة الموجودة في صاعقة كبيرة قادرة إذا سخرت لرفع مياه المحيط ٢ متر في الهواء
— أن ما يدعى باسم (العظم الضاحك) هو ليس بعظم بل عصب
— أنه إذا ما قورن دماغ الإنسان بدماع طائر السنونو فإن وزن دماغ الإنسان يشكل نسبة ٢,٥ ٪ من وزن الجسم كله . أما وزن دماغ طائر السنونو فيشكل نسبة ٤,٢ ٪ من وزن الجسم كله
— أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار . انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة
— أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له . ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه

ذكاء طيب

وقفه :

الناس بمشاعرهم المزيفة. وهناك من يحتفظون بمشاعرهم داخل قلوب بالحب مغلفة.
ما أكثر القروء وما أقل الأسود!
-أوقف شرطي امرأة تقود السيارة وقال لها ألم تقرئي كلمة(قف)
اجابت قرات قف ..وليس قفي.
-سأل الصغير صديقه: لماذا تقف طويلا في الشمس؟!
اجابه: حتى يتغير لوني مثل الخرباء. ولا تعرفني امي حين تراني.
- سأل المعلم تلميذا: كيف يتكون الندى?
اجابه: عندما تدور الارض وتتعب يتساقط منها العرق!

كان أحد الأطباء يتقاضى خمسة جنيهات عن الفحص الأول وجنيها عن الفحص الثاني ومرة جاءه مريض ماكر لم يسبق أن فحصه فلما دخل عليه بادره بقوله : ان الدواء الذي وصفته لي في الزيارة الأولى لم يشفني ؟ ففطن الطبيب إلى ما يرمي إليه . ولكنه جاهل , ومضى يتحسس جسده واعضائه ثم قال له : انك أحسن حالا ما رأيتك عليه قبلاً فثابر على الدواء الذي وصفته لك في المرة السابقة
-ذهب زوجان معاً إلى حديقة الحيوان. فوجدا القرد يلعب مع زوجته. فقالت له: يا لها من قصة حب رائعة!
وعندما ذهباً إلى قفص الأسود وجدا الأسد يجلس صامتاً بينما زوجته تبعد عنه قليلاً. فقالت له: يا لها من قصة حب مأساوية!



فقال لها: ألقى هذه الزجاجة الفارغة جآه زوجته وشاهدي ماذا سيفعل! وعندما ألقتهها هاج الأسد وصاح من أجل الدفاع عن زوجته!
وعندما ألقتهها على قفص القروء ترك القرد زوجته هارباً حتى لا تصيبه الزجاجة!
فقال لها: لا تنخدعي بما يُظهره الناس أمامك. فهناك من يخدعون



**جانب من نشاطات رئيس
المؤسسة الإعلامية لدعم
الدولة العراقية**



تبقى راية
الله أكبر
خفاقة دائماً وشامخة
كشموخ نخيل العراق

