

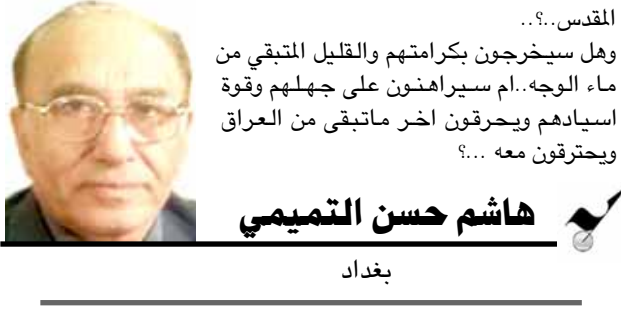
كاتيوشا

نازل اخذ حقي

لا يستطيع الكاتب والمتابع النصف ان يقدم وصفا موضوعيا للمشهد الذي يجري في الشارع العراقي منذ شهر واول ما يقال عنه انه ثورة للشباب شعارها (نازل اخذ حقي) بعد ان تبادت الكتل وزعاماتها في المواجه والتهرّب من الاصلاح والتنازل البسيط عن امتيازاتها الملايين الجيعا

وللاسف ان ساسة البلاد ورتاسات الامتيازات لم تدعن وتصغي لصوت الشعب ولم تقم بوعودها التي قطعتها في كل مظاهرات ومناسبات تجد نفسها تحت الضغط الشعبي وحين تهدا النفوس تعود كما يقولون حليلة لعاداتها القديمة ويفعلون اكثر منها في نهب المال العام وتقاسم المناصب بوصفها غنائم لاجزاب السلطة التي تقاسمت الوزارات واعوها بلايين الدولارات ووزعوها للمقربين عائلها وحزبها. ونتيجة للسياسات الفاشلة في الجالات كافة تحول العراق مضربا للمثل في الفساد والتخلف وغياب الابداع والانتاج فظهر جيل جديد متمرد على كل الطواطم والقوانين الجائرة والدستور الملعوم ويشعر بالحرمان والظلم وصدفقت عليهم مقولة ابي ذر الغفاري الذي قال عجبت من امر لا يجد الخبز في بيته كيف لا يخرج على الناس شاهرا سيفه... نعم خرجت الملايين وبع صوتها ولكن بدلا من الاصفاء لمطالبيها ضربت للبرصاح الحي وقتلت بالقتال المسيلة للدموع في العالم والزاهقة للارواح في شوارع العراقية وللأسف ان الفضل الذريع في ادارة الدولة اعقبه فشل كارثي في ادارة الازمة بالوعود والعنف المفرط مما زاد من هدر الدماء واتساع نطاق الاضطرابات والعصيان فالمتنفض يشعر بانه على استعداد لان يخسر حياته لا ستعادة وطن منهب ومحتل من اكثر من جهة دولية واقليمية وزعامات محلية... وهكذا قادت الهممنة والغطرسة وتحقير الناس لرود فعل كبيرة لا احد يعرف اين سيصل مداها وهي نار مشتعلة ومفتوحة على العالم وتنبئ بكل الاحتمالات ولن تعالج باصلاحات ظاهرة وحلول ترقيعية فالمطلوب (شلع قلع) لرموز النظام والبيات وجوده بصورة حقيقية وليس بالشعارات التخديرية . فهل سيتعلمون الدرس بعد ان تحطمت حواجز الخوف وسفطت حدود القدس...!

وهل سيخرجون بكرامتهم والليل المتبقي من ماء الوجه... ام سيراهنون على جبهتهم وقوة اسيادهم ويحرقون اخر ماتبقي من العراق ويحترقون معه ...!



دولة التحرير المستقلة

اكتب عن دولة جديدة غير مسجلة في هيئة الأمم المتحدة وليس لها تمثيل دبلوماسي في الدول الأخرى وهي ولدت بين ليلة وضحاها في بقعة صغيرة في قلب بغداد السلام اسمها (دولة التحرير) وولادتها كان في يوم هو ليس كمثل سائر الأيام وهو الأول من تشرين الأول من عام 2019 حيث تجمع في هذا اليوم خيرة شبابنا العراقيين الأضلاء في 2019 هذه البقعة المباركة ليسجلوا حدثاً هاماً في تاريخ العراق وليقولوا كلمتهم ويرفعوا أصواتهم ضد الظلم والطغيان وجمعهم معاندة واحدة من الفساد والجوع والحرمان والتمهيش والفقر والبطالة ونقص الخدمات جاؤوا ليصرخوا صرخة واحدة ويسمعوا العالم كله ويقولون اننا موجودون وكفى ظلماً وكفى تمهيشاً ونحن نطالب بحقوقنا المشروعة التي تكفلها كل الدساتير الكونية والدولية ونريد ان نعيش بكرامة كما يعيش الناس في كل دول العالم ونحن نريد وطناً . كانت صرختهم مدوية في عنان السماء لانها صرخة حق وصرخة مظلوم فوصل نداؤهم للجميع فهب لتأييدهم معظم أفراد الشعب في بغداد وفي كل المحافظات العراقية ووصلت صرختهم الى كل دول العالم فهب أخوانهم يتظاهرون في عواصم العالم المختلفة تأييداً لمطالبهم فلما شعروا بهذا التأييد زاد حماسهم وكبر إصرارهم على الثبات وعدم التنازل عن حقوقهم فاعادوا الكرة في يوم الخامس والعشرين من شهر تشرين الأول في نفس البقعة المباركة ولكن هذه المرة جاؤوا بعزيمة أكبر وبإصرار أعلى وعاهدوا أنفسهم ان لا يخرجوا من التحرير حتى تتحقق مطالبهم فكان ثباتهم مصدر فخر واعتزاز لكل العراقيين الشرفاء الذين هبوا لنشدتهم وموازنتهم من كل حدب وصوب وهذا ما شجعهم على الصبر وتنظيم أمور دولتهم الجديدة (دولة التحرير) حيث لا حاكم ولا محكم والك فينا سواسية ، فسارعوا بترتيب أمورهم ليكتفوا ذاتياً وكانت صورة جميلة سيذكرها التاريخ بأحرف من نور وبالرائر لهذه الدولة الصغيرة يجد كل شيء متوفر فيها فالكهرباء، تم توفيره في كل زواياها وأبنيتها وخاصة مبنى المطعم التركي المهجور الذي اختاره قلعة للصوصم والتخدي فالكهنة حلة جديدة زاوية من الأنوار واللائات الرائجة الزاخرة بعبارات الحق ورفض الظلم والطغيان ورفعوا على جدرانهم صور أخوانهم الشهداء وأطلقوا عليه مختلف التسميات مثل (جيل أجد) و (الجنائن البشرية المعلقة) وغيرها من الأسماء الجميلة وسارعوا بإيصال شبكات الإنترنت في كل زوايا الساحة لكي يتواصلوا مع كل أفراد الشعب الذي يتابعهم كل لحظة . وبمضي أيام صغيرة لاسعاف الجرحى سرعان ما امتلئت بالمواد الطبية والأدوية وبياتنا المتطوعين من الأطباء والطبيبات والكواثر الترميمية التي تعمل ليل نهار لاسعاف الجرحى، وفي زوايا أخرى منتشرة في كل الساحة تجد خيم منصوبة مليئة بكل أنواع المواد الغذائية والمياه الصالحة للشرب والعصائر والكمامات وتوزع للجميع بالمجان.

في دولة التحرير التنقل بالمجان بفضل الأبطال من أصحاب التوك توك الذين سطوروا أزوع المواقف ونالوا حب وتقدير كل العراقيين حيث يقومون بنقل المتظاهرين ونقل المصابين الى وحدات الاسعاف المنتشرة وكل ذلك بالمجان.

الطعام والموكولات العراقية بكل أصنافها والماء والشاي والعصائر المختلفة والأوكولات متوفرة في دولة التحرير بالمجان ليل نهار، والادامات مستمرة لا تنقطع تنقل بعجلات من كل مناطق العاصمة وحتى من المحافظات الأخرى ويتسابق غفوي عالي ورانع.

لافوتني ان أذكر حملات التنظيف المستمرة التي يقوم بها شباب وشابات وراثعون على مدار الساعة وحملات صعب الأربعة وتزيينها بالورود والمزروعات الجميلة، وأما الحدران فكان لها نصيب كبير من ابداعات شبابنا الرائع الذين طرزوها بأجمل اللوحات لتكثن دولتهم الصغيرة متكاملة وجميلة في عيونهم والرائزين، أما الشاعر والأغاني والأهازيج الوطنية والرقص فلا تنسى ولانها لحظة واحدة وكانهم في مهرجان فرح.

حقيقة مهما كتبت الأقلام وصدحت الحناجر لنصف دولة التحرير فانها ستعجز عن الوصف والذي يريد ان يعرف حقيقتها فما عليه سوى زيارتها ليجد بنفسه عظمتها ووحدة شعبها وقوته وروح التعاون والتفاني والتضحية التي ليس لها مثل في الوجود ونصيحتي لكل المشككين والذين يكيلون التهم بالمؤامرة والدعم الخارجي ان يزوروا دولة التحرير مرة واحدة وأنا على يقين بانهم سيخجلون من أنفسهم ويسارعوا بالاعتذار للجميع عندما يجدوا هذا الكم الهائل من الوطنية والوحدة والتلاحم بين أفراد الشعب العراقي وحيث لا وجود لتفرقات دينية ومذهبية وطائفية وقومية في قاموسهم وسيجدون ان الذي يوحد الجميع في هذه البقعة الطبية من بلدي هو شيء واحد فقط وهو ((العراق)).



السوداني : مجلس الوزراء يعين درجات خاصة عليها مؤشرات نزاهة

المعاونون الإداريون يزاولون مهمات عمداء الكليات والمعاهد



اجتماع: جانب من احد اجتماعات وزارة التعليم العالي

ومن بدرجتهم (المعينين بالوكالة) بتسيير أعمال تشكيلاتهم لحين حسمها من قبل مجلس الوزراء وانتهاء تكليف المدراء العمامين وكذلك العمداء ومن بدرجتهم ويكلف اقدم معاونيهم من حيث اللقب العلمي بتسيير اعمال تشكيلاتهم لحين تعيين البديل.

وقرر السهليل تحويل جميع المختارين في الدراسة الصباحية والموظفين الاجراء البوميين في جامعات ومؤسسات الوزارة وكذلك العلوم والتكنولوجيا المدجة من بقاضون اجورهم على الموازنة التشغيلية الى عقود وفقا لقرار 315 لسنة 2019.

التأكد من صحة صدور وثائقهم وسلامة الموقف القانوني. وإشارة الى اعمام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المضمّن إنهاء تكليف العمداء في الكليات والمعاهد ، أكدت الوزارة ان هذا الاجراء جاء مستندا لامام الامانة العامة لمجلس الوزراء/الدائرة القانونية والقاضي بانتهاء تكليف العمداء بالوكالة ولغااية 2019/10/24 وابتداء على ماورد في قانون الموازنة لعام 2019 وتعديله الأخير في مجلس النواب.

وفي هذا المجال أكدت الوزارة ان هذا الاعمام ذو بعد قانوني -إداري حيث ان الوزارة ارسلت اسماء

فساد عبر حالات بيع المناصب وشراؤها وهذا الأمر ينطبق على بعض ترشيحات المجلس من ذوي المناصب العليا ممن بضعون الى موافقة مجلس النواب، وطالب السوداني مكتب رئيس الوزراء بـ (تزويده بمحاضر اللجنة المشتركة المشكلة برئاسة رئيس ديوان الرقابة المالية ورئيس هيئة النزاهة وكالة والمكلفة بتدقيق الترشيحات الخاصة بالمديرين العمامين والدرجات الخاصة والوكلاء مع الاوليات المتعلقة بالموضيع لبيتسنى لنا المراجعة والتدقيق). من جهة اخرى باشر معاونو عمداء الكليات والمعاهد في الجامعات العراقية الخاصة بهماتهم كعمداء بالوكالة إثر صدور قرار وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إنهاء أعمال العمداء على وفق القانون وتعليمات مجلس الوزراء.

وكانت وزارة التعليم العالي



صرف المستحقات المالية المدخرة لموظفي زراعة أربع محافظات

إتلاف مواد غذائية غير صالحة للإستهلاك في بلدروز



والتبريرية. وأكد مدير مستشفى البتول التعليمي الدكتور نبيل فاضل حذاف لـ (الزمان) ان هذه الخطوة تسهم في رفع الطاقة الاستيعابية للمستشفى مما يعني زيادة المستفيدين من الخدمات التي تقدمها المؤسسة الصحية من خلال الردهات السابعة واقع ردهتين في الطابق السابع اطفال ودهة في الطابق الخامس). ومن جانب آخر أكدت قيادة شرطة محافظة ديالى ، انها منعت حركة الدرجات النارية في بعض مناطق المحافظة.

الخاضعة لها، وإن عملية الإتلاف جرت في موقع الطمر الصحي وفق محاضر رسمية وبحضور اصحاب العلاقة . فيما استكمل مستشفى البتول التعليمي والتابع لصحة ديالى، التجهيزات اللازمة لفتح ثلاث ردهات جديدة تسهم في زيادة السعة السريرية للمستشفى من خلال تخصيص غرف جديدة ورفدها بالاسرة والمعدات الضرورية اللازمة لاستقبال المرضى وتلقيهم العناية الطبية

ديالى - سلام الشمري أعلنت دائرة صحة ديالى عن إتلاف أكثر من 165 كيلو غراما من المواد الغذائية وأكثر من 525 لترا من المشروبات غير الصالحة للإستهلاك البشري خلال الشهر الماضي، وقال مدير اعلام صحة ديالى فارس العزاوي لـ (الزمان) امس إن (فرق الرقابة الصحية للإستهلاك البشري) و اشار العزاوي ، انه (تم إستيفاء قرابة مليوناً و638 ألف دينار عن أجور الخدمات التي تقدمها الرقابة الصحية للمحال الغذائية



مواد منتهية الصلاحية تم إتلافها في بلدروز

الخبراء يحذرون من بدائل السكر

باحثون : إستراتيجيات لتهدئة عقل الإنسان

أنواع المشروبات الغازية. وياتي أيضا باسم K acesulfame 4- سوكرايوسي: غالبا ما توجد في حمية الصودا، و Splenda 5- نيوتام: تم العثور عليه في بعض علكة المصغ، ومشروبات البروتين 6- انفانتام: مشتقة من الأسبارتام، غالبا ما تكون في مساحيق المشروبات، وكذلك منتجات الطهي والخبز

التقييم وإعادة تحديد الأولويات. ويتعرض الأطفال لمجموعة متنوعة من المحليات التي تضر بصحتهم، وغالبا ما تختفي هذه المحليات في الأطعمة التي يتم الإعلان عنها على انها تحتوي على نسبة أقل من السكر، فيجب على الآباء الذين يبحثون عن بدائل للسكر توخي الحذر عند اختيار الأطعمة التي تعد بسكر أقل. ووفقا لخبراء فهناك 8 محليات

ترتبط الأبحاث الحديثة بين العقول الهائنة وطول العمر، وفي دراسة افاد باحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد، المنشورة في المجلة الطبية الطبيعية، ان الدماغ الهائئ مع نشاط عصبي أقل يمكن ان يؤدي إلى حياة أطول، حيث يرى الباحثون ان الدماغ الأقل نشاطا يستخدم طاقة الجسم أقل. ويقول الخبراء ان هناك عدة طرق لتهدئة عقلك، بما في ذلك التأمل، والاستماع للنشط، والأكل اليقظ، وهذه خمسة طرق لتهدئة عقلك عليك ان تكون أكثر وعيا بجسمك، عن طريق تخفيف الضغط ومتابعة مستوى الدهون لديك. ويعمل التأمل جنبا إلى جنب مع اليقظة لأنه يوفر مقياسا مفيدا لحالة الشخص العقلية. وفي نقاش مفعم بالحويوة، من السهل جدا التوقف عن الاستماع لآخرين وانت تنتظر فرصتك للتحدث، لذا عليك ان تركز ولا تقع في فخ السرحان. ومن المهم ان تضع حدودا وان تخبر نفسك بوعي أنك تقضي بعض الوقت لنفسك. وتخبر من الناس لا يعتبرون بالإرهاق حتى يتم حرقهم بالكامل، يمكن ان يساعد التعرف على علامات الإرهاق قبل البدء في إعادة



رسم تخيلي لتعقيدات سريان عمل العقل



مصابة بمرض السكري في سريرها