



رئيس مجلس الإدارة  
رئيس التحرير

فخرية

16  
500  
دنانير  
سنة

جريدة سياسية يومية

ناس وحكومة



برنامج يهتم بقضايا خدمية واجتماعية ويناقش مع المسؤولين كل ما يتعلق بحياة المواطنين من أمن و غداء و بنى تحتية و صحة و تعليم و غيرها من المشاكل التي يعاني منها المواطن العراقي. كما يحاول البرنامج أن يقدم حلاً ل قضايا الناس من خلال تضييف المسؤولين والمتخصصين.

التردد: 11766  
الاستقطاب: أفقي معدل الترميز: 27500

Email: info@almadapaper.net http://www.almadapaper.net

العدد (3754) السنة الرابعة عشرة - الأحد (9) تشرين الأول 2016



الحياة في

سيناترا والرئيس جون كنيدي

روبيرت كابا المصور الجريء الذي قتله لغم أرضي

مايكل أنجلو.. شاعراً

خلاف حاد بشأن انفراد رئيس دولة القانون باختيار مرشحي القوائم الانتخابية

قادة الدعوة مستأوون لاحتكار المالكي تمثيل الحزب في اجتماعات التحالف الوطني

بغداد / المدى

شهدت الأيام الماضية، تطوراً لافتاً وتجادبات بين أطراف التحالف الوطني. ولم يكن ذلك بمعزل عن انتقال رئاسة التحالف من إبراهيم الجعفري إلى السيد عمار الحكيم رئيس المجلس الأعلى الإسلامي، الذي سعى منذ تسلمه مسؤوليته الجديدة إلى ترميم البيت الشيعي من التصدعات التي تعرض لها، والخلافات التي تفاقمت داخله مع صعود

الحركة الاحتجاجية الجماهيرية، واتساع القوى المثابرة في تظاهرات ساحات التحرير الأسبوعية بعد انضمام التيار الصدري إليها، وما رافق ذلك من تحولات في نهجها وممارساتها الاحتجاجية. ومن أبرز التجاذبات التي ما تزال تتفاعل، الشروط التي طرحها السيد مقتدى الصدر للعودة إلى صفوف التحالف الوطني، والاعتراضات التي جوبهت بها من تيار نوري المالكي بشكل خاص. لكن هذا الخلاف سرعان ما تطور إلى تحريك

دراماتيكي داخل قيادة حزب الدعوة. وهو خلاف لم ينحصر في كيفية التعامل مع إدارة الخلاف داخل التحالف، بل وفي إصرار السيد المالكي على الانفراد في اتخاذ القرارات التصيرية باسم حزب الدعوة، وإلغاء دور قيادته فعلياً. وتشير المصادر العليمة من داخل التحالف الوطني، وعلى تماس مع قيادة الدعوة، إلى أن المالكي اتخذ قراراً "استفزازياً" أثار حفيظة الصف القيادي الأول في حزب الدعوة بإشرافه على رئيس التحالف

التفاصيل ص ٢

الخلاف حول مرشحي الوزارات الأمنية يعرقل حسم الحقائب الخدمية

3

البنتاغون تبيع العراق طائرتين بـ 65 مليون دولار

فايننشال تايمز: انقسامات المكونات تمثل خطراً على العراق

4

2

أكد أن ثقة البنوك بالزبائن تعرضت لأزمة شديدة مصرف الرافدين: الموظفون يتصلون عن تسديد قروضنا

بغداد / المدى

اتهم مصرف الرافدين، امس السبت، بعض دوائر الدولة والموظفين الراغبين بالحصول على السلف "التحليل" على المصرف بالتصل من تسديد القروض ما يعرض أمواله الى الهدر. واعتبر أن الثقة بين المصرف والزبائن تعرضت الى "أشد أزمة" خلال الفترة الماضية بسبب ذلك، وفيما أشار الى لجوئها الى أدوات الدفع الإلكتروني

لـ"تعزيز الثقة والأمان وتشجيع رؤوس الأموال على الظهور والتنقل"، لفت إلى عدد من المعوقات التي تواجه المصرف.

وقال مصرف الرافدين في بيان اطلعت عليه، (المدى برس)، إن "المصرف وحدة اقتصادية مموله ذاتياً وتعمل على وفق مبدأ اقتصادي، تساهم في تنفيذ السياسات النقدية المالية للدولة ويقوم بخدمة ذوي الفئات النقصي ويساهم في توفير السيولة للمحتاجين لها"، مبيناً، أن "من واجب المصرف تقديم أفضل وأجود الخدمات

العراق يُحافظ على احتياطياته من الذهب عند 89.8 طن

5

داعش يحتجز إيزيديات شرقي الشرجقات ويهدد بقتلهن

6

النفط تعزم طرح "مصفي بيجي" للاستثمار

بغداد / المدى

أعلن وزير النفط جبار اللعبي، امس السبت، عن قرب طرح مصفي بيجي للاستثمار، مؤكداً أن العاملين في المصفي يمثلون أحد أعمدة قطاع المصافي ويحظون برعاية المسؤولين في الوزارة، فيما طالبت لجنة النفط والطاقة النيابية، بفتح تحقيق "عاجل" بملفات الفساد التي تتعلق بعقد تجهيز خزانات تبريد في مصفي الدورة، منتقدة أداء مدير مصفي الدورة في إدارة المصفي والحفاظ على المال العام، وقال اللعبي في بيان تلقى "المدى"، نسخة منه، إن "الدوائر المعنية في وزارة النفط تضع النمسات النهائية لمشروع مصفي بيجي الذي من المؤمل طرحه للاستثمار

المحلي والخارجي خلال الفترة القريبة المقبلة على وفق قانون استثمار المصافي"، مؤكداً حرص الوزارة على إعادة الحياة لمصفي بيجي في محافظة صلاح الدين على وفق أحدث المواصفات الفنية العالمية والتكنولوجيا الحديثة". وأعرب اللعبي عن "اعتزازه بالعاملين في مصفي بيجي، ووصفهم بأنهم جزء مهم من أبناء القطاع النفطي حيث يمثلون أحد أعمدة قطاع المصافي ويحظون برعاية المسؤولين في الوزارة". وفي ما يخص معهد النفط في بيجي أكد وزير النفط "حرص الوزارة على استئناف الدراسة في هذا المعهد بعد إعادة تأهيله وتوفير الظروف المناسبة لطلبة".

التفاصيل ص 5

توصية بإعفاء فنادق كربلاء والنجف من فواتير الكهرباء

كربلاء / المدى برس

أوصت اللجنة الحكومية الخاصة بمناقشة واقع القطاع السياحي في العراق، أصحاب الفنادق الخاصة بالسياحة الدينية بـ"التريث" في تسديد فواتير الكهرباء لغاية نهاية العام الحالي. وفيما لفت الى ضرورة

الإسراع بتشكيل لجنة عليا لإدارة السياحة الدينية في العراق، طالبت بغداد بتوجيه الوزارات عدم اجراء أية اتفاقيات خاصة بالسياحة الدينية إلا بعد التنسيق مع محافظات العتبات المقدسة. وقال محافظ كربلاء عقيل الطريحي في مؤتمر صحفي عقد في مبنى محافظة

التفاصيل ص 5

40 مسلحاً لداعش هاجموا الجانب المحرر من الشرجقات عبر دجلة التقدم السريع في الأنبار يجبر ثاني نكسة للجيش في صلاح الدين

بغداد / المدى

حتى صباح أمس السبت، كانت القوات المشتركة في صلاح الدين تبحث عن مسلحين تسللوا، مساء الجمعة، الى الضفة المحررة من الشرجقات. وقتلوا اثناء العملية شريطياً، وفجروا ثكنة وعددا من الأليات العسكرية. وقدر زعماء محليون في الشرجقات، أعداد المتسللين من داعش بنحو ٤٠ عنصراً، كانوا يحملون معهم أسلحة خفيفة وعبوات ناسفة، وسيطروا لساعات معدودة على بضعة منازل. واعتبر الهجوم الاول من نوعه، بعد اسبوعين من تحرير المدينة، الذي نفذ بتنظيم عالٍ وباعداد كبيرة،

التفاصيل ص ٢

62 % نسبة الفقر بين نفوس واسط

واسط / المدى برس

أعلن مجلس محافظة واسط، امس السبت، عن تقليص عدد المشمولين بروتب شبكة الحماية الاجتماعية من ٤٨ ألف الى ١٦ ألف شخص. وفيما عزا أسباب التقليص لـ"عدم توفر الشروط المطلوبة للعدد الأكبر من المتقدمين للحصول على الاعانة الاجتماعية"، أكدت أن نسبة الفقر في المحافظة بلغت ٦٢٪.

وقالت رئيسة اللجنة هناء خزعل المياحي في حديث الى (المدى برس) إن "اللجان المتخصصة في دائرة الحماية الاجتماعية بالمحافظة قررت شمول ١٦ ألف شخص فقط من أصل ٤٨ ألفاً تقدموا بطلبات للحصول على إعانات الشبكة". وأضافت المياحي أن "هذا الإجراء جاء على خلفية تدقيق طلبات الأشخاص الراغبين بالحصول على إعانات الشبكة"، مشيراً إلى أن "نحو ٣٢ ألفاً منهم لا تنطبق عليهم الشروط وبالتالي تم رفض طلباتهم والإبقاء على قرابة ١٦ ألف شخص سيتم شمولهم بتلك الإعانات".

وتابعت المياحي أن "اللجان المكلفة بعملية تدقيق الطلبات عملت ببهنية عالية وحصلت على أدلة ووثائق وإبانات تؤكد أن العدد الأكبر من المتقدمين للحصول على تلك الإعانات لا تنطبق عليهم الشروط المنصوص عليها في القانون وبالتالي تم إبعادهم"، مشيراً إلى أنه "من خلال عملية المسح الميداني الذي قامت بها الفرق المتخصصة في قسم الرعاية الاجتماعية بالمحافظة اتضح أن وجود نسبة عالية من الفقر في المحافظة تكاد تصل الى ٦٢٪".

التفاصيل ص ٦

انتزنت مفتوح يومياً 2,000 دينار

لاشتراك بالباقة اليومية ارسل 15 الى 21777

اعتباراً من يوم 2016-10-10 سيكون سعر باقة الانترنت اليومية 2,000 دينار بدلاً من السعر الحالي

تمتع بأسرع انترنت من الشبكة الاولى زين

زين، عالم جميل







والهند أكثر الدول استهلاكاً لهذا المعدن النفيس".  
وقرر البنك المركزي في ٢٣ كانون الثاني ٢٠١٤ سك تشكيلة من السبائك من الذهب الخالص تتراوح أوزانها بين (٥٠ غم و ١٠٠٠ غم) لبيعها للمتعاملين بالذهب والمستثمرين وشرائح المجتمع الراغبة في ذلك بالدينار العراقي.

من احتياطياته من العملة الأجنبية"، مشيراً الى ان "العراق يحتل المرتبة الخامسة عربياً في هذه الاحتياطيات والمرتبة ٣٧ عالمياً".  
وتابع المجلس ان "الولايات المتحدة تحتل المرتبة الاولى في احتياطياتها للذهب بواقع ٨,١٣٣ الف طن تليها ألمانيا بواقع ٣,٢٧٨ الف طن، فيما تعد كل من الصين

عليه "المدى"، ان "الإحصاءات الرسمية لشهر تشرين الاول اظهرت ان العراق حافظ على احتياطياته من الذهب ولم يقم ببيع او شراء اي كمية من الذهب، مبيناً ان احتياطياته من الذهب ما زالت ثابتة عند ٨٩,٨ طن".  
وأضاف المجلس ان "هذه الاحتياطيات من الذهب تمثل ٦,٩٪

بغداد/ المدى

أعلن المجلس العالمي للذهب، يوم أمس السبت، ان العراق حافظ على احتياطياته من الذهب لشهر تشرين الاول، مشيراً الى ان كلاً من الصين والهند تعدان أكثر الدول استهلاكاً لهذا المعدن النفيس.  
وقال المجلس في تقرير اطلعت

المعد (3754) السنة الرابعة عشرة -  
الأحد (9) تشرين الأول 2016

# ECONOMY

اقتصاد



## النفط تطرح مصفى بيجي للاستثمار.. والطاقة النيابية تطالب بفتح ملفات فساد الدورة

بغداد/ المدى

٢٢

**أعلن وزير النفط جبار اللعبيبي، يوم امس السبت، عن قرب طرح مصفى بيجي للاستثمار، مؤكداً ان العاملين في المصفى يمثلون احد اعمدة قطاع المصافي ويحظون برعاية المسؤولين في الوزارة، فيما طالبت لجنة النفط والطاقة النيابية، بفتح تحقيق "عاجل" بملفات الفساد التي تتعلق بعقد تجهيز خزانات تبريد في مصفى الدورة، منتقدة أداء المصفى والحفاظ على المال العام.**

وقال اللعبيبي في بيان تلقى "المدى"، نسخة منه، إن "الدوائر المعنية في وزارة النفط تضع المسامات النهائية لمشروع مصفى بيجي الذي من المؤمل طرحه للاستثمار المحلي والخارجي خلال الفترة القريبة المقبلة على وفق قانون استثمار المصافي، مؤكداً حرص الوزارة على إعادة الحياة لمصفى بيجي في محافظة صلاح الدين على وفق أحدث المواصفات الفنية العالمية والتكنولوجيا الحديثة".  
وأعرب اللعبيبي عن "اعتزازه بالعاملين

في مصفى بيجي، ووصفهم بأنهم جزء مهم من أبناء القطاع النفطي حيث يمثلون احد اعمدة قطاع المصافي ويحظون برعاية المسؤولين في الوزارة".

يخص معهد النفط في بيجي أكد وزير النفط "حرص الوزارة على استئناف الدراسة في هذا المعهد بعد إعادة تأهيله وتوفير الظروف المناسبة لطلبة".

وكان مجلس محافظة صلاح الدين قد صوت، الثلاثاء (٤ تشرين الاول ٢٠١٦)، على قرار يلزم الجهات الأمنية المشرفة على موقع مصفى بيجي



المركزية ووزارة النفط بشأن الامر ذاته، شددت ادارة شركة مصافي الشمال على ضرورة المباشرة بإعمار مصفى الصينية للاستفادة منه في عائدة تكرار النفط.

من جانبه أكد النائب قتيبة الجبوري، انه اتفق مع وزير النفط على عدم هيكلة مصفى بيجي، فيما اشار انه سيتم الاعلان عن إعادة تأهيله بطريقة الاستثمار.

وقال الجبوري في حديث صحفي تابعته "المدى"، انه "اتفق مع وزير النفط على عدم هيكلة مصفى بيجي"، مشيراً الى انه "سيتم الاعلان عن إعادة تأهيله بطريقة الاستثمار من خلال شركات عالمية متخصصة وابقاء كادر المصفى في عمله دون المساس بهم".

وأضاف الجبوري "كذلك اتفقنا مع الوزير على إلغاء الأمر الصادر بخلق معهد النفط في بيجي"، معتبراً ان "هذه الاجراءات سيكون لها الأثر الكبير والمساهمة الفاعلة في خلق حالة الاستقرار وإعادة النازحين للقضاء

بعد ان تم تحريره وسحق الدواعش الأنجاس من قبل قواتنا الأمنية وانباء الحشد الشعبي الابطال".  
وتابع ان "هذا انجاز يحسب لوزير النفط وكادر الوزارة في خدمة ابناء شعبنا العظيم".  
يذكر ان رئيس البرلمان سليم الجبوري أكد، في (١٧ شباط ٢٠١٦)، ان مصفى بيجي تعرض الى حجم تخریب كبير وعيبت واضع، مبيناً ان محاولات تدمير هذا الصرح الاقتصادي الكبير ستوء بالفشل، في سياق متصل طالب عضو لجنة النفط والطاقة النيابية علي فيصل

بتسليمه إلى إدارته خلال ثلاثين يوماً، ودعا إلى إعادة تأهيل المصفى محلياً او طرحه للاستثمار، وفيما أكد الشروع بتشكيل وفد للتفاوض مع الحكومة

## لجنة حكومية تؤجل استيفاء أجور الكهرباء من الفنادق وتشكل إدارة عليا للسياحة الدينية

كربلاء / طارق جعفر

بتوصيات سترفع الى رئيس مجلس الوزراء لتكون خريطة عمل لتنظيم قطاع السياحة الدينية خصوصاً في محافظات بغداد وبابل والنجف وكربلاء".  
من جانبه قال رئيس مجلس محافظة كربلاء نصيف الخطابي في حديث الى "المدى برس)، إن "توصيات اللجنة تضمنت الإيعاز لأصحاب الفنادق بالتريث بتسديد فواتير الكهرباء لغاية نهاية العام الحالي لحين اكتمال اللجنة دراسة هذا الموضوع والوصول الى حلول بشأنه".

وأضاف الخطابي أن "التوصيات تضمنت أيضاً الإسراع بتشكيل لجنة عليا لإدارة السياحة الدينية في العراق وتوزيع مدخلاتها على المحافظات المشمولة بها، فضلاً عن دعوة الحكومة المركزية لتوجيه الوزارات المعنية بإسناد الزيارات الدينية لعدم اجراء اية اتفاقيات أو بروتوكولات عمل مع اية جهات أو دول راعية بزيارة العتبات إلا بالتنسيق مع هيئة السياحة والحكومات المحلية في المحافظات المعنية بالزيارة".  
ولفت الخطابي الى أن "من ضمن التوصيات كذلك التأكيد على وزارة المالية بدفع مستحقات الزائر دولاً لكربلاء والنجف".  
وكان رئيس مجلس الوزراء حيدر العبادي قد أمر في الاجتماع التنسيقي للمحافظات الذي عقد يوم الخميس، في بغداد بتشكيل لجنة خاصة لدراسة واقع الفنادق السياحية في كربلاء والنجف وتابع الطريحي أن "الاجتماع ناقش تنظيم عمل القطاع السياحي وتأثيرات أجور الطاقة الكهربائية على الفنادق السياحية"، لافتاً الى الخروج

## مصرف الرافدين يتهم دوائر وموظفين مستلفين بـ"التحايل" ويلجأ لـ"الدفع الإلكتروني" لتعزيز الثقة

بغداد/ المدى

اتهم مصرف الرافدين، يوم امس السبت، بعض دوائر الدولة والموظفين الراغبين بالحصول على السلف بـ"التحايل" على المصرف بالتوصل من تسديد القروض ما يعرض أمواله الى الهدر، وعد أن الثقة بين المصرف والزبائن تعرضت الى "أشد أزمة" خلال الفترة الماضية بسبب ذلك، وفيما أشار الى لوجونها الى أدوات الدفع الإلكتروني لـ"تعزيز الثقة والأمان وتشجيع رؤوس الأموال على الظهور والتنقل"، لفت إلى عدد من المعوقات التي تواجه المصرف. وقال مصرف الرافدين في بيان اطلعت عليه، (المدى برس)، إن "المصرف وحدة اقتصادية مموّلة ذاتياً وتعمل على وفق مبدأ اقتصادي، تساهم في تنفيذ السياسات النقدية المالية للدولة ويقوم بخدمة ذوي الفائض النقدي ويساهم في توفير السيولة للمحتاجين لها"، مبيناً، أن "من واجب المصرف تقديم أفضل وأجود الخدمات لكافة الأطراف".

يستطيع دفع رواتب موظفيه وتحقيق فائض يدعم موازنة الدولة". وتابع المصرف، أن من غير المعقول أن يقلل الخزائن على هذه الأموال وانما عليه المتبادلة بين المصرف والمواطن ولكن عندما تتعرض أمواله الى الهدر فانه بكامل ملاكه يتعرض للعبادة بين المصرف والمواطن الى القضاء"، لافتاً الى أن "الثقة مهمة جداً، ولكن الثقة بين المصرف والزبائن تعرضت الى أشد أزمة خلال الفترة الماضية وأمواله التي هي اموال المواطنين تعرضت بعض منها للسرقة والتحايل".

وأكد مصرف الرافدين، أن "هذه الأسباب اضطرت المصرف ومن أجل الموازنة بين الواجبات والالتزامات والحقوق بين جميع الأطراف الى وضع الضوابط المعلنة للتسليف بهدف النهوض بواقع القطاع المصرفي وبخدماته ولأجل تطبيق أحدث التقنيات في العمل واستخدام أدوات الدفع الإلكتروني وتشجيع جباية الحقوق إلكترونياً، للقضاء على التعامل بال نقد"، موضحاً، أن "هذا مادفعها الى إعداد استمارة إلكترونية لمنح السلف باعتماد احد أدوات الدفع الإلكترونية لغرض السيطرة على آلية العمل ولغرض تسليم الرواتب وتوظيفها في حسابات توفير خاصة ليتسنى لزبائن المصرف انخار ما يمكن انخاره".  
وعرض المصرف عددا من المشاكل

والمعوقات التي يتعرض لها المصرف وموظفوه، مؤكداً عدم قدرته على معالجتها إلا بتعاون المواطنين في تنفيذ الضوابط والالتزام بها وإعادة الثقة المتبادلة بين المصارف والمواطنين خدمة للمصالح العام".  
وفي ما يأتي نص المشاكل التي عرضت:

– قام بعض من طالبي السلف والقروض ببذل الجهود للممارسة انواع التزوير والتحايل على موظفي المصرف كان نتيجتها ألا إحالة الموظفين الى لجان تحقيق متنوعة وحجب مستحقاتهم واصبحت في ملفاتهم وسيرهم الذاتية الكثير من العقوبات التي تعيق تقدمهم والنتيجة الثانية خسارة المصرف لمبالغ هذه السلف التي أصبحت ضمن الديون المشكوك في تحصيلها ويقابلها مخصص مخاطر يبلغ ١٠٠٪ من أقيامها.

– قدمت بعض الدوائر تأييدات مختلفة لموظفيها سواء المقترض او الكفيل وتسلم المصرف صحة صدور عنها على وفق السياقات المعمول بها وتم منح السلف والقروض بموحيها ويعد مئة من الالتزام في تسديد الأقساط يتم إبلاغنا من هذه الدوائر إن جميع التأييدات التي صدرت عنها هي مزورة وغير صادرة عنها وان موظفيها لا تدخل لهم.. هكذا حصلت خسارة اخرى ولكن من نوع آخر.



















أطباء اختصاص ل (9) :

# ارتفاع معدل الإصابة بأمراض الصداع النصفي والسكري عند الشباب

## صحتك

### تناول تفاحة يوميا تحمي من السرطان والزهايمر

يعتمد الأشخاص الذين يرغبون في تخفيض أوزانهم على تناول التفاح لما له من قدرة كبيرة على تخفيض نسبة الكوليسترول في الجسم، وبالتالي تساعد بشكل كبير على إنقاص الوزن ولكن للتفاح العديد من الفوائد الغذائية الكبيرة التي رصدها موقع Best Health.

1- محاربة السرطان  
يوفر التفاح ما يقرب من 10٪ من فيتامين C والألياف التي يحتاجها الجسم يوميا، ففيتامين C له قدرة كبيرة على تعزيز الجهاز المناعي، كما أن الدراسات تشير إلى أنه يقلل من فرص الإصابة بسرطان المريء كما أن الألياف الغذائية تحد من خطر الإصابة بسرطان القولون، وقشور التفاح تحتوي أيضا على كيرسيتينو الفلافونويد التي بها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة والتي تساعد في الوقاية من السرطان.

2- يخفف الكوليسترول  
يحتوي التفاح على نوع واحد من الألياف القابلة للذوبان وله دور كبير في تقليل نسبة الكوليسترول وقد تقلل من خطر السكتة الدماغية.

3- يحمي من الإصابة بمرض الزهايمر  
أظهرت دراسة جديدة أجريت أن شرب عصير التفاح يمكن أن يقي من مرض الزهايمر ويحارب آثار الشيخوخة.

4- حماية الجسم من الإصابة بالشلل الرعاش  
1- محاربة السرطان  
يوفر التفاح ما يقرب من 10٪ من فيتامين C والألياف التي يحتاجها الجسم يوميا، ففيتامين C له قدرة كبيرة على تعزيز الجهاز المناعي، كما أن الدراسات تشير إلى أنه يقلل من فرص الإصابة بسرطان المريء كما أن الألياف الغذائية تحد من خطر الإصابة بسرطان القولون، وقشور التفاح تحتوي أيضا على كيرسيتينو الفلافونويد التي بها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة والتي تساعد في الوقاية من السرطان.



وصف عدد من الأطباء الاختصاص في أمراض العلوم العصبية ارتفاع معدل الإصابات بأمراض الشقيقة عند الشباب وبمختلف الأعمار بالإضافة إلى تعرضهم إلى الإصابة بأمراض السكري. وأوضح الدكتور اختصاص احمد عنان أن مرض الشقيقة من الأمراض الشائعة عند البعض، لكن هناك مؤشرات واضحة تشير إلى ارتفاع معدل الإصابة عند الشباب خصوصا، الدكتور احمد أشار إلى أن مرض الشقيقة والمعروف بـ (الصداع النصفي) هو عبارة عن نوبات شديدة من الصداع الذي يحدث في جانب واحد من منطقة الرأس ويكون نابضا وقد يترافق أحيانا مع غثيان وانزعاج من الضوء والأصوات المرتفعة.



بغداد / قيس عبيدان

والشقيقة نوعان : شقيقة من دون نسمة وشقيقة مع نسمة ، وهناك عوامل تتسبب في حدوث نوبات الشقيقة منها بشكل أساسي انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم ونقص الماء وانسحاب الكافيين. الدكتور احمد أوضح أن النظام الغذائي الصحيح يسهم في تحسن المريض واستقرار وضعة الصحي بشكل تدريجي ويستعيز الجسم عنه بتحليل مخزون الجلوكوز في الكبد المسمى بالغليكوجين الذي يمد الجسم بما يحتاجه من الجلوكوز، وإذا نفذ هذا المخزون ينخفض مستوى الجلوكوز الذي يصل لخلايا الجسم، وبما أن خلايا الدماغ (من الخلايا المعتمدة بشكل أساسي على الجلوكوز في الحصول على الطاقة) تتأثر أكثر من غيرها بنقص الجلوكوز، وخلايا الدماغ التي تلعب الدور الكبير في التحكم بمرض الشقيقة فان نقص الجلوكوز سوف يؤثر بدوره على شدة نوبات الشقيقة وتكرارها. من جانب أوضح الدكتور الاختصاص برهان مشناق: لغرض الوقاية من التعرض لعدد من النوبات



التي تلعب الدور الكبير في التحكم بمرض الشقيقة فان نقص الجلوكوز سوف يؤثر بدوره على شدة نوبات الشقيقة وتكرارها. من جانب أوضح الدكتور الاختصاص برهان مشناق: لغرض الوقاية من التعرض لعدد من النوبات

## ما بين آلام الأذن والرأس والأسنان . . السبب عامل مشترك

الدكتورة الاختصاص سناء محمد عزيز  
يعاني البعض من وجود عامل مشترك ما بين آلام الأذن والرأس والأسنان، بل يصل الأمر إلى عدم معرفة مشكلة الألم أين؟ وهذا أمر طبيعي بسبب وجود علاقة قوية بين آلام الأسنان والآلام والرائحة، حيث أن التهابات الأسنان التي تصيبها نتيجة للتسوس والتهابات اللثة تؤدي إلى انتفاخ قد يمتد إلى أسفل العين وكذلك يسبب آلام في الرأس (الصداع) أو الأذن، وقد يكون الصداع بسبب ضرس العقل ولذلك لا بد من علاج الأسنان حتى تخففي تلك الأعراض. فيما يشكو الآخرون من مشكلة نزيف اللثة أو نزف اللثة عند إصابتها بالتهاب، وقد يلاحظ هذا عند استخدام فرشاة الأسنان أو عود الأسنان أو الخيط الخاص بتنظيف الأسنان أو عند أكل التفاح، ويمكن السيطرة على هذه الحالة في المراحل الأولية

## مخاطر لا تعرفها عن الأطعمة السريعة!

لم تستجب في تقديم التزامات عالية محددة زمنياً، لإنهاء استخدام المضادات الحيوية، وأكدت المنظمة في تقريرها الذي نشرته أخيراً، أن انتشار استخدام البروتين للمضادات الحيوية في تربية الحيوانات، تسهم في جعل الالتهابات البسيطة قادرة على التسبب بالوفاة، لأنها تؤدي إلى إلغاء قدرتها على علاج الأمراض العادية مثل السل والتهاب الرئوي.

وأكد الباحث في مركز "أبحاث الصحة المختص بالتغذية" وليام غرانت، والمشارك في دراسة نشرها موقع دايلي مايل، إلى أن الوجبات السريعة عالية الدهون والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، تصيب الإنسان بـ "الزهايمر"، لأنها تساعد على رفع نسبة الكوليسترول والبروتينات التي تؤدي إلى إنسداد شرايين المخ، بينما يقلل تناول الحبوب الكاملة والفواكة والخضراوات والأسماك من خطر الإصابة به.

وذكر تقرير آخر نشره الموقع ذاته، أن الوجبات السريعة ترفع من معدلات الإصابة بالأمراض النفسية، إذ أوضحت الأستاذة في جامعة "كانتيري" بنيوزيلند، جوليا روكلاج، أن انتشار الأطعمة المصنعة والسريعة الغنية بالدهون، يرافقه ارتفاع نسب الانتحار والاكتئاب، ما جعلنا نبحث في ارتباط الظاهرتين معا، والتوصل إلى وجود علاقة قوية ما بين الإصابة بالاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة النفسية، والنظام الغذائي.

وأضافت جوليا، أن الذين يعانون من الاضطرابات النفسية تتحسن حالتهم الصحية عند تناولهم الكمالات الغذائية، بما فيها فيتامينات "إي" و"سي" و"دي"، والمعادن مثل المغنيسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور واليود والزنك، بالإضافة إلى بعض الأحماض الأمينية. ويتعدى خطر الوجبات السريعة، لبشمل أدوات تغليفها التي تدخل في تركيبها مادة "الفتالات" الكيميائية، وهي مادة

## فنجانان من القهوة يوميا يقللان من مخاطر الإصابة بخرف الشيخوخة

كشفت بحث جديد عن مزيد من الفوائد لشرب القهوة، وهي المشروب الذي يحبه الكثيرون، فهي ربما تحول دون الإصابة بنوبات الخرف المرتبط بالشيخوخة. وبحسب الدراسة - التي نقلتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية - فإن النساء اللائي تتجاوز أعمارهن 65 عاماً واللائي يتناولن معدلات طبيعية من الكافيين هن أقل عرضة بنسبة 36 بالمائة للإصابة بما يُسمى بالخلل الإدراكي.

وقال باحثون من جامعة ويسكونسن-ميلواكي الأميركية إنهم قاموا ببحث وضع 6 آلاف و479 سيدة ممن تتجاوز أعمارهن 65 عاماً والكميات التي يتناولنها يوميا من القهوة. وكشفت النتائج أن شرب أكثر من 261 مليغراما - أي ما يوازي فنجانين صغيري الحجم من القهوة - يرتبط بانخفاض في مخاطر الإصابة بخرف الشيخوخة بعد مرور عشر سنوات، غير أن العلماء أوصحوا أنهم لم يعرفوا بالضبط لماذا يساعد الكافيين في الحيولة دون الإصابة بهذه الأعراض؟

## الجوز... يخفف الكوليسترول ويقوي المناعة

قال مركز استعلامات المستهلك الألماني إن الجوز غني بالأحماض الدهنية الصحية، حيث يحتوي 100 غرام من الجوز على 41 غراما من الأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة ونحو 10 غرامات من الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية ونحو 7 غرامات من الأحماض الدهنية المشبعة.

كما يحتوي الجوز على حمض ألفا لينولينيك، وهو أحد الأحماض الدهنية أوميغا 3، ويتمتع بتأثير إيجابي على مستوى الكوليسترول. وبالإضافة إلى ذلك، يزخر الجوز بالبروتين، ويحتوي على نسبة عالية من الزنك، الذي يعمل على تقوية المناعة.



Email: info@almadapaper.net

## القارئة منال جاسم تعاني 17 عاماً تتسأل عن مشكلة حبوب كثيرة في الوجه؟

بشكل يومي وذلك باستخدام الماء الفاتر وصابونة مضادة للبكتريا أو الغسول المناسب لنوع بشرتك، فإذا كانت بشرتك من النوع الدهني فتجنبني المقشرات وخاصة الصناعية، كما لا يمكن استخدام أدوية التخلص من حب الشباب من دون الاستشارة الطبية، حيث إن تلك الأدوية تحتوي على

## أنت تسأل والطبيب يجيب

### القارئ مهند فاضل يتساءل عن الماء الأزرق وأسباب الإصابة؟

الدكتور الاختصاص بكر عبد الوهاب جميل يجيب القارئ: تعد الإصابة بالماء الأزرق في العين من أمراض العيون الشائعة يسبب ضرا مستمرا ويمتد نحو عصب البصر؛ وهذا العيب هو المسؤول عن نقل الصورة من العين إلى الدماغ ولهذا تصاب القدرة على الرؤية ومع المرض يحدث ضعف تدريجي في الرؤية ويضيق مجالها تدريجيا، وفي اغلب الحالات يتم اكتشاف المرض في مرحلة متقدمة هناك نوع حد منها هو (معلق الزوايا) يمتاز بارتفاع كبير في الضغط داخل العين ويرافقه

وذكرت المنظمة، إلى أن نحو نصف المضادات الحيوية المنتجة عالمياً تستخدم في التربية الحيوانية، لتسريع النمو ومنع الأمراض عن الحيوانات والدواجن، فيما أكد القائمون على الحملة، أن الشركات العالمية مثل "ماكودالدر" و"كتاكي" و"صب واي"،



