



ومضة

عودة (4000) منتسب مفصول الى شركة حطين.. وامر زملائهم في الميكانيكية لم يحسم!

المجمع الصناعي في مدينة الاسكندرية في بابل كان يضم عددا من الشركات التي يعمل فيها الآلاف من العراقيين الذين اضطرت بعضهم لترك العمل والانقطاع عنه لاسباب سياسية، وهذا البعض ليس بالقليل فبعد صدور القرار (59) باشرت شركة حطين وهي أكبر شركة في المجمع الصناعي بتنظيم معاملات إعادة هؤلاء الى وظائفهم واعمالهم الذين تمت اعادتهم للعمل وعددهم (4000) منتسب بين موظف وعامل، وهم يتقاضون رواتبهم اسوة بزملائهم.

شركة الصناعات النسيجية تطالب بالعودة الى نظام الحافز الاضافي

بغداد / حنان السعيد طالب المهندس حامد مكي مندر مدير عام الشركة العامة للصناعات النسيجية الجهات المعنية بالعودة الى نظام العمل (بالحافز الاضافي) الذي كان معمولاً به سابقاً في مؤسسات الدولة الانتاجية.

التعليم العالي يعترف بالشهادات العليا لمعهد التاريخ العربي



بغداد طالب الماس الياس اعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الاعتراف بشهادتي الماجستير والدكتوراه التي يمنحها معهد التاريخ العربي والترات العلمي للدراسات العليا التابع للمعهد والمؤرخين العرب والذي تأسس عام (1992) في بغداد. واعلن ذلك مصدر مسؤول في المعهد وقال انه يضم اربعة اقسام

اول ما دعت اليه (R) وكشفت تآمر النظام السابق ضده توزيع طحين بمادة الحديد في الحصة التموينية

بغداد / يحيى الشرع اعلن مدير معهد بحوث التغذية في وزارة الصحة خليل محسن مهدي عن وصول الوجبة الاولى من معدات خطل الطحين بمادة الحديد. وقال ان هذه الاجهزة الفنية الخاصة بالخلط ستركب على المحاحن في عموم العراق لتكون جاهزة للعمل خلال شهر آذار المقبل لانتاج الطحين المدوم بالحديد الذي يوزع على المواطنين بموجب البطاقة التموينية.

مصدر مالي يعلن لـ (R) إمكانية حصول العراقيين على فوائد لاموالهم المودعة بسعر السوق

بغداد / ليلى العبيدي كشف مصدر في البنك المركزي العراقي لـ (المدى) عن البدء بعملية فتح الاجازات للمصارف الاجنبية واكمال اجراءاته في تحرير معدلات الفائدة العملية.

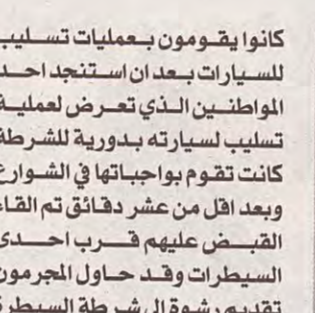
ثلاثة ملايين يورو لتأهيل واعمار مستشفى الاطفال والولادة في الديوانية

الديوانية / محمد الفطوسى بدأت الحملة الاولى لاعمار وتأهيل مستشفى الاطفال والولادة في مدينة الديوانية بكلفة مليون ونصف المليون يورو بعد ان اطلع وزير الخارجية الاسبانية (انا بلاثيو) على وضع المستشفى من خلال زيارته الاخيرة لمدينة الديوانية وتناول العمل في المرحلة الاولى تأهيل مبنى المستشفى وصيانة غرف التدفئة والتبريد ومضخات المياه الصالحة للشرب.

دعوة الى انشاء مراكز لأمراض الحساسية في محافظات الفرات الاوسط

بابل / علي المالكي بدأ المركز الصحي الاستشاري لأمراض الحساسية والجهاز التنفسي والجلدية في بابل، بتقديم خدماته الى جميع ابناء محافظات الفرات الاوسط.

قائد قوات شرطة كربلاء يفند ما تناقلته وكالات الانباء انفجار الاحد الماضي لم يكن بسبب سيارة مفخخة بل رمانة يدوية القاها شخص تحت تأثير المخدرات



كانوا يقومون بعمليات تسليم للسيارات بعد ان استنجد احد المواطنين الذي تعرض لعملية تسليم لسيارته بديورية للشرطة كانت تقوم بواجباتها في الشوارع وبعد اقل من عشر دقائق تم القضاء القبض عليهم قهر احدى السيطرات وقد حاول المجرمون تقديم رشوة الى شرطة السيطرة من اجل اطلاق سراحهم الا ان رجال السيطرة رفضوا ذلك واعادوا السيارة الى المواطن واعترف المجرمون بجرمهم وتمت مصادرة ما بحوزتهم من اسلحة ومبالغ مرسوفة.



ما تناقلته وكالات الانباء انفجار الاحد الماضي لم يكن بسبب سيارة مفخخة بل رمانة يدوية القاها شخص تحت تأثير المخدرات ادت الى مقتل احد عناصر المتطوعين واصابة اكثر من عشرة مواطنين كانوا متواجدين في مكان الحادث.

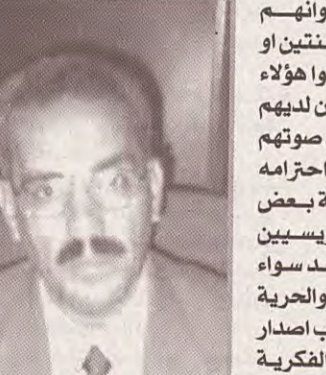


بغداد / كبرى العبيدي قال قائد شرطة كربلاء العميد الحقوقي عباس فاضل الحسيني ان الانفجار الذي حدث في وسط مدينة كربلاء مؤخرًا كان سببه قنبلة وتندرج فعلته هذه ضمن الافعال الجنائية حيث كان في حالة تخدير بسبب تناول كمية كبيرة من الحبوب المخدرة وقد اعترف بذلك بعد القضاء القبض عليه.



وكانت وكالات الانباء والقنوات الفضائية قد نقلت الخبر على اساس كون الانفجار ناتجاً عن سيارة مفخخة وبعضها قالت انها عبوة ناسفة وقال قائد شرطة كربلاء ان هذه الكوالت والقنوات الفضائية تحاول بث اخبارها بسرعة قبل لا تنتظر ظهور الحقيقة وبعضها

رئيس جامعة ذي قار لـ (R) وفرنا المستلزمات الدراسية بنسبة فوق المتوسط.. وتوسعنا في الدراسات العليا وعلاقتنا مع الخارج



دائمين في هذا المركز وانهم سيغدرون بعد سنة او سنتين او ثلاث والذين انتخبوا هؤلاء الاشخاص يجب ان يكون لديهم التزام اخلاقي وسياسي بان صوتهم الذي منحوه لمتنخبين له احترامه لذا فنحن نواجه في الجامعة بعض الشطحات من بعض التدريسيين والموظفين والطلبة على حد سواء تحت ذريعة الديمقراطية والحرية ونحن ازاء ذلك بصدد كتاب اصدار كتاب يضم هذه المفاهيم الفكرية التي يجدها بعضنا بعضا (الديمقراطية، الحرية، الفيدرالية، المركزية، الامركزية....) وعن الاقبال على الدراسات العليا قال رئيس الجامعة.

الفاصية / حسين كريم العامل بعد ان هيات جامعة ذي قار بدبلا لابنتها التي درتها عمليات النهب والحروب وبعد ان اخذت العملية الدراسية تتواصل وتستقر نسبياً في الكليات والاهتمام بالفرع بدأ (الكادر) التعليمي من اساتذة وعمداء الكليات ورئيس الجامعة يقيمون الاداء ويواصلون اللقاءات مع قيادة الاحزاب والحركات السياسية لضمان استقلالية الجامعة وابعادها عن الصراعات والاحتراب وحتى لا تكون ساحة للتناحرات السياسية البغيضة.

منطقة بعقوبة الجديدة بالتنسيق مع قوات التحالف (cpa) بكلفة (17) الف دولار، فضلاً عن اصلاح معمل الاسفلت والاشارات الضوئية في تقاطعات شوارع المدينة. كذلك اعدت البلدية كشوفات لشراء اليات مختلفة بكلفة (480) الف دولار من الممول ان تحتملها قوات التحالف.

في بلدية بعقوبة (885) مليون دينار لإنشاء وإكساء وتزيين شوارع (572) الف دولار لإقامة مشاريع وشراء آليات متخصصة

الداخلية. ومن الممول ان يباشر العمل لتنفيذ الخطة، بعد المصادقة عليها من قبل وزارة البلديات والاشغال العامة، في منتصف آذار المقبل. من جانب آخر هناك مشروع مشترك للبلدية مع منظمة فوكا الإنسانية لتأهيل ساحة الفرق في المدينة بكلفة (30) الف دولار، ومشروع تطوير المنطقة الواقعة بين جسر بعقوبة من جهة

اعت مديرية بلدية بعقوبة خطة طموحة للعام (2004) تدخل في نطاق المنهج الاستثماري للقطر.. وقال المهندس احمد سلمان كيطان مدير البلدية للمدى ان الخطة تتضمن انشاء شوارع بكلفة (251) مليون دينار واكساء شوارع بكلفة (236) مليون دينار وتطوير حدائق عامة ومنتزهات بكلفة

لنحارب الموت المحلب تصوير / سمير هادي اكدت مصادر صحية وتجارية دخول معليات للحم الحمرء والدجاج تحمل امراضاً سرطانية وقاير وسات لنجون واليصر والتفلونزا الطيور وغيرها من الامراض المشتركة بين الحيوان والانسان بسبب انعدام فعالية جهاز السيطرة النوعية والكمارك عند المنافذ الحدودية البرية والبحرية علاوة على ضعف الرقابة الصحية والشعبية مما اتحت للمورد اذخال مثل هذه المواد الغذائية غير الصالحة للاستهلاك البشري.

لنحارب البضاعات القاتلة ونوقف توريدها واستيرادها الى بلادنا وتداولها في الاسواق.. وهي مسؤولية الجميع وزارات وتجارة ومستهلكين.

Footer containing publication information: issued by: Al-Mada Establishment for Mass Media, Culture & Art. Contact details for various departments like editorial, circulation, and advertising.





















## في ذكرى كارثة المكوك كولومبيا

## تحذير من استئناف رحلات ناسا في الخريف

المكوك. وانتظمت الحفلات الخاصة، في مدن شرق تكساس وهي نفس المناطق التي شهدت تساقط لحطام المكوك في رحلته الأخيرة.

أما أبرز حفل فهو الذي شهده ملعب لكرة القدم الأمريكية في مدينة هوستن أثناء مباراة نهائية لدوري السوبر بول. ونقلت أسوشيتد برس أن مدينة كارنال الهندية شهدت بدورها صلوات لإحياء ذكرى رائدة الفضاء كالبانا شاولا التي قضت في نفس الكارثة.



لم يمكن تصوره" وذلك أمام مائة من موظفي وكالة الفضاء الأمريكية ومتطوعين شاركوا في انتشار حطام المكوك، وكذلك متابعين للبرنامج الفضائي. وبدأ الحفل في تمام الساعة الثانية ظهرا بتوقيت غرينيتش، أي في نفس اللحظة التي انقطع فيها الاتصال بكولومبيا عندما كان فوق تكساس، وانتهى اثر ذلك بست عشرة دقيقة بالضبط، أي في نفس اللحظة التي كان من المفترض أن ينهي فيها المكوك هبوطه على الأرض.

عن كارثة مكوك كولومبيا، أشار دابل وزملائه من المحققين إلى أن كارثة الأول شباط 2003 لا تعود إلى ضرر أصاب طبقة القوم بالمكوك، بل إلى خلل في نظام الأمان بالوكالة. ومن جهة أخرى أحييت وكالة الفضاء الأمريكية الذكرى السنوية لكارثة المكوك المنكوب كولومبيا، الأحد في مركز كينيدي الفضائي في كيب كانافيرال بفلوريدا.

التوصيات التي جاءت في التقرير النهائي لمحقيقي الكارثة، ولاسيما تلك المتعلقة بفحص وإصلاح أجنحة المكوك في الفضاء. وردا على التحذير، قال مسؤول بارز في ناسا، بيل رايد، إن اتصال بالعلماء في ناسا، والذين أعربوا عن شعورهم بضغوط من أجل الالتزام بإطلاق الرحلات الفضائية في موعدا، فضلا عن تأكيدهم بوجود معارضة داخل الوكالة ضد إجراء تغييرات جذرية. ونوه دابل إلى نقص في الالتزام ببعض

حذر محقق في كارثة مكوك كولومبيا من احتمال وفاة المزيد من رواد الفضاء، حال اندفاع وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) نحو استئناف رحلات الفضاء خلال الخريف الحالي، بدون القيام بالإصلاحات الضرورية. وقال القائد الأمريكي البارز، دوان ديل، من القوات الجوية الأمريكية إن "الإطلاق المبكر للمركبات الفضائية سيخلق نفس لظروف التي أدت إلى مصرع 16 شخصا" في إشارة إلى رواد فضاء كولومبيا، واثنين آخرين توفوا في

تعتبر الألياف النباتية المصدر الرئيس والمهم للطاقة في الحيوانات المجترة واكله الأعشاب بشكل عام ولكن دورها بالنسبة للإنسان يتركز في الوظيفة الميكانيكية ولا تعتبر مصدراً للطاقة عند الإنسان حيث أنها هي الجزء من النبات الذي عند أكله يقاوم أنزيمات الهضم في الأمعاء الدقيقة ويتم تحللها بواسطة البكتريا في الأمعاء الغليظة.

## لا ترم التمشور فهي مفيدة

## أسئلة وأجوبة عن أهمية الألياف النباتية

1. استعمال الطحين الأسمر في إعداد المعجنات والحلويات.
  3. شراء المعرونة والبسكويت المصنع من الطحين الكامل.
  4. استخدام البقول الكاملة القشرة.
  5. أكل الفاكهة الطازجة واستخدام الفواكه الجففة في صنع الحلويات والمعجنات والفتائر.
  6. الاستعانة بالمكسرات في إعداد الطعام.
  7. سلق أو شوي البطاطس بقشرها.
  8. عدم التخلص من قشور الخضراوات المستخدمة في المرق.
  9. أكل الفاكهة مثل التفاح والكمثرى بقشرها.
  10. استعمال حبوب الإفطار الكاملة والمطعمة بالفاكهة الجففة والمكسرات.
- أهمية الألياف في تخفيض الوزن. تقوم الألياف بدور مهم في تحديد الامتصاص في الأمعاء حيث تسارع بمرور الطعام دون امتصاص كذلك تقلل من تناول من الطعام بسبب دورها في الإشباع وتقليل الشهية للطعام ومقاومة الإمساك حيث أنها قليلة السعرات وتحتاج لضغ أكثر وتتطلب طاقة أكثر للهضم وتعطي الإحساس بالشبع الظاهري والذي يقلل من الشهية للطعام.
- الأمراض المرتبطة بنقص الألياف:
- القولون الإمساك المزمن - سرطان القولون - السمنة - التهاب الزائدة البواسير - الدوالي الوريدية - وغيرها..



5. تساعد على تعديل مستوى الكوليسترول..
  6. مصدر من مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ما الكمية التي نحتاجها من الألياف؟
- يجب أن لاتقل الكمية عن 25 غراما يوميا توزع على الوجبات اليومية مع زيادة تناول السوائل وتوزيع مصادر الألياف وتناولها من مصادرها الطبيعية ويجب عدم المبالغة في تناول الألياف وخاصة على شكل أقراص أو

1. تزيد من الإحساس بالإشباع والشعور بالامتلاء في المعدة فتحد من الشعور بالجوع الظاهري فتقي من الإفراط والشهية في تناول الطعام لذلك تعتبر وسيلة جيدة وسليمة لكبح الإفراط في الشهية للطعام أثناء اتباع نظام غذائي للحفاظ أو تخفيف الوزن..
2. تساعد القولون المضطرب على استعادة توازنه ووظائفه الطبيعية وهي بذلك تقضي وتعالج الإمساك، القولون التشنجي، فتاق

كان الناس يعتقدون بأنها ليست مهمة لتغذية الإنسان حيث أنها غير قابلة للهضم هي عبارة عن كربوهيدرات معقدة تشمل أنواعا غير قابلة للهضم وأخرى قابلة للهضم.

الألياف غير القابلة للهضم تشمل السيليلوز-الليجنين شبه السيليلوز تساعد على تنظيم حركة الأمعاء ونمو البكتريا المعوية المفيدة وحماية القولون من السرطان والجيوب المعوية.

الألياف القابلة للهضم تشمل البكتين-الصمغ-الهلام تساعد على خفض الكوليسترول والجلوسيدات الثلاثية وضغط الدم وتساعد على التحكم في وزن الجسم وتحسن استقلاب الدهون.

أهم مصادر الألياف هي:

الفواكه الطازجة والمجففة والخضراوات والحبوب الكاملة مثل القمح والذرة والبقول والمكسرات.

كيف تزيد الألياف في طعامك؟

- تناول الأغذية النباتية.
- تناول الحبوب الكاملة البر.
- تناول الفاكهة بقشرها.
- ما النافع الصحية للألياف؟

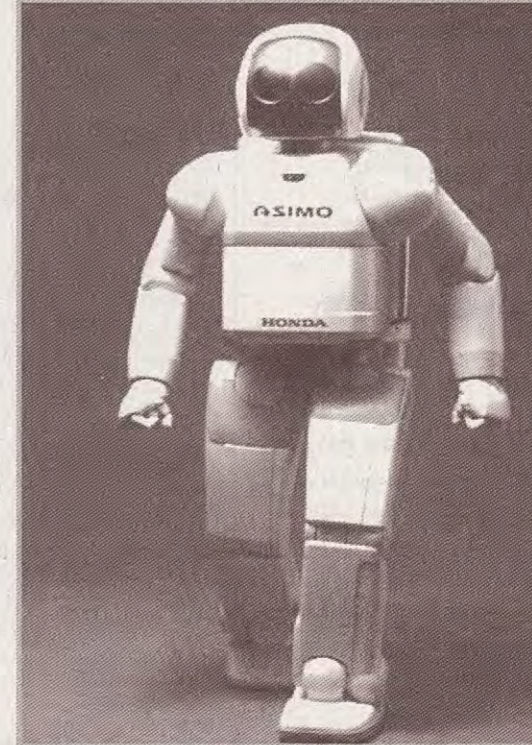
## حلم اقتناء انسان آلي منزلي يتزايد حاليا

نحو 19 في المائة. وأشار إلى أن ذلك يعني أن أكثر من 91 الف روبوتات صناعية ستكون قيد العمل خلال العام المقبل. وتستخدم العديد من الروبوتات والسيارات وغيرها للقيام بمهام ضخمة جدا أو دقيقة للغاية لا يستطيع سوى الآلات القيام بها. وقال فيربروغ أن ملايين الأنواع الجديدة من الروبوتات ستدخل الأسواق في مختلف الأعمار القبلية وذلك في مختلف القطاعات والمناطق الجغرافية التي ستأثر بذلك حتما بطبيعة تطور السوق والطلب والتطور الصناعي ومقتضياتها". وأضاف أن أمريكا الشمالية وحدها سجلت عام 2003 ارتفاعا في الطلب على الروبوتات الصناعية بلغت نسبته 35 في المائة من عدد الآلات المستخدمة وقتها فيما بلغت نسبة الزيادة في أوروبا 25 في المائة وفي آسيا 18 في المائة وفي باقي المناطق

واتجه العلماء خلال الستينيات بدلا من الإنسان الآلي (انسال) إلى صنع ما يسمى بالروبوت العامل للعمل في المصانع وخطوط الإنتاج لتوفير الأيدي العاملة وإنجاز الأعمال الصناعية بسرعة متناهية. وتم صنع أعداد ضخمة من الروبوتات الصناعية للعمل في مختلف الصناعات لدرجة بدأت معها الشركات الكبرى في الاستغناء عن أعداد كبيرة من موظفيها الذين حملت الآلات قليلة مكانهم لتبدأ بعدها مخاوف المنظمات النقابية والعمالية بل حتى علماء الاجتماع. واليوم اصبح الروبوت الصناعي من بديهيات العالم الحديث وأي صناعة متطورة أو حتى نصف متطورة.. واصبحت أعداد الآلات في تزايد مستمر. وقال رئيس الاتحاد الدولي للروبوتس هرمان فيربروغ في حديث للصحفيين في نادي المرسلين الأجنبي في باريس أنه على الرغم من تراجع طفيف في حجم مبيعات الروبوت العامل من 1999

الارتفاع مجددا من نهاية عام 2001 ليصل إلى نحو 69 الف وحدة حول العالم. وتستخدم العديد من الروبوتات والسيارات وغيرها للقيام بمهام ضخمة جدا أو دقيقة للغاية لا يستطيع سوى الآلات القيام بها. وقال فيربروغ أن ملايين الأنواع الجديدة من الروبوتات ستدخل الأسواق في مختلف الأعمار القبلية وذلك في مختلف القطاعات والمناطق الجغرافية التي ستأثر بذلك حتما بطبيعة تطور السوق والطلب والتطور الصناعي ومقتضياتها". وأضاف أن أمريكا الشمالية وحدها سجلت عام 2003 ارتفاعا في الطلب على الروبوتات الصناعية بلغت نسبته 35 في المائة من عدد الآلات المستخدمة وقتها فيما بلغت نسبة الزيادة في أوروبا 25 في المائة وفي آسيا 18 في المائة وفي باقي المناطق

يتزايد حاليا حلم اقتناء انسان آلي (روبوت) منزلي للقيام بأعمال الخدمة المنزلية وبعض المهام البسيطة الأخرى بعد ان تم هجر هذا الحلم خلال ستينيات القرن الماضي.



## باناسونيك اليابانية تطرح شريط فيديو رقمية

ولكن الشركة التي اعترفت بارتفاع قيمة الشريط قالت ان هذا السعر يمكن أن ينخفض مع التوسع في استخدامه مستقبلا. واعتبرت باناسونيك ان "التقنية المستخدمة في إنتاج هذا الشريط الرقمي الجديد تعتبر منعطفا هاما في مجال صناعة البث الرقمي بوزاي طرح تقنية تسجيل الفيديو قبل 35 عاما".



المقبل قبل أن يتم توزيعه في الشرق الأوسط، وأضاف أن باناسونيك ستجري محادثات مع بعض محطات التلفزيون في الشرق الأوسط لاستخدام هذه التقنية الجديدة.

منه في الكاميرا مما يرفع زمن التسجيل إلى 90 دقيقة، كما أن الشركة تسعى حاليا إلى زيادة الطاقية التسجيلية تدريجيا للشريط الواحد حتى تصل إلى 128 دقيقة.

الذي افتتح الأحد الماضي أن المنتج الجديد هو عبارة عن شريحة مستمرة ولا تحتاج للاستبدال. وسيستطيع الشريط الذي أطلق عليه اسم بي 2 (بروفيشنال بلج ان كارد) تسجيل نحو 18 دقيقة فقط إلا أنه يمكن تركيب خمسة أشرطة

تبلغ سعته 4 غيغابايت ولا يتجاوز حجمه بحجم بطاقة الذاكرة، ويتم استخدامه في كاميرا خاصة لا تحتاج إلى محرك مما يعني عدم الحاجة إلى إجراء صيانته لهذه الكاميرا وعدم حصول أية أعطال فيها.

أعلنت شركة باناسونيك اليابانية للإلكترونيات عن طرح شريط فيديو رقمي متفوق مع معايير بث الفيديو الرقمي ويمكن إجراء عمليات التحرير عليه عبر أجهزة الكمبيوتر.

وقال مانابو فوكوزاوا مدير قسم منتجات البث في شركة باناسونيك بالشرق الأوسط إن الشريط الجديد







