

وزارة الاعمار والاسكان
والبلديات العامة



دائرة المباني
قسم تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

مجلة الوركاء الإلكترونية

في هذا العدد:
المرحلة الثالثة لمرقد الشهيد الصدر

انجاز 10000 وحدة سكنية
في بسماية

دورات تدريبية في عدة
اختصاصات

ورشة عمل في النمذجة المعلوماتية BIM

مجلة اصب سنوية تصدر عن قسم تكنولوجيا المعلومات والاتصالات دائرة المباني العدد الثاني 2016

الفهرست

| ت | الموضوع | رقم الصفحة |
|----|--|------------|
| ١ | كلمة السيد المدير العام | ١ |
| ٢ | نبذة عن دائرة المباني | ٢ |
| ٣ | مشروع بسماية | ٣ - ٤ |
| ٤ | لقاء العدد | ٥ |
| ٥ | مرقد السيد الشهيد الصدر (قدس) | ٦ - ٧ |
| ٦ | دورات مركز نظم المعلومات في الوزارة | ٨ - ٩ |
| ٧ | دورات التدريب والتطوير / قسم تكنولوجيا المعلومات | ١٠ |
| ٨ | النمذجة BIM | ١١ - ١٢ |
| ٩ | مشاريع دائرة المباني على خرائط Google Map | ١٣ |
| ١٠ | طريقة التحقق من خلو المواقع التي تزورها من الفايروسات اثناء التصفح | ١٤ - ١٥ |
| ١١ | كيف تستخدم محرك البحث Google للبحث عن صورة معينة | ١٥ |
| ١٢ | اصغر وحدة مغناطيسية لتخزين المعلومات في العالم | ١٦ |
| ١٣ | علماء يكتشفون اول صابون مغناطيسي في العالم | ١٦ |
| ١٤ | صحة وغذاء | ١٧ - ١٨ |
| ١٥ | ابراج | ١٩ - ٢١ |
| ١٦ | تسلية | ٢٢ |
| ١٧ | عناوين الدائرة | ٢٣ |

تتقدم دائرة المباني وعلى رأسها
السيد المدير العام المهندس حسين
مجيد حسين بأسمى آيات التهاني
والتبريكات للمهندسة السيدة أ
نافع اوسي بمناسبة تسلمها منصب
وزير الأعمار والإسكان والبلديات
الحامة متمنين لها الموفقية في
خدمة العراق وتقديمه



المشاريع المهمة لدى الوزارة لخدمة شخصية

السيد الشهيد ومكاتبه عند المسلمين ويقع في مركز المدينة وسيستقبل معظم المناسبات الدينية مثل اربعينية الامام الحسين (عليه السلام) وسيكون محط استراحة الزائرين القادمين من المحافظات الجنوبية قاصدين كربلاء مشياً على الاقدام .

زيارات السيد وزير الاعمار والاسكان والبلديات العامة لمحافظات العراق

❖ زارت وزيرة الاعمار والاسكان والبلديات العامة الدكتورة ان نافع مشروع مرقد الشهيد محمد باقر الصدر (قدس سره) وفي رفقتها المهندس حسين مجيد حسين مدير عام دائرة المباني وهي دائرة المهندس المقيم الجهة المشرفة على المشروع والمهندس جبار حمزة مدير عام المركز الوطني للاستشارات الهندسية وهي الجهة المصممة والاستشارية للمشروع اكدت الوزيرة اثناء جولتها في المرقد انه من



❖ افتتحت وزير الاعمار والاسكان والبلديات العامة د. المهندس أن نافع اوسي مشروع ماء الامير في محافظة النجف الاشرف والذي تم اتجاذه بالتعاون مع العتبة العلوية المقدسة بكلفة ٣ مليارات دينار وإن المشروع سيعمل على توفير المياه الصالحة للشرب في مركز المدينة وسيعمل على تغذية المدينة القديمة وعدد من الأحياء القريبة.



❖ زارت وزير الاعمار والاسكان والبلديات العامة د. أن نافع اوسي محافظة الانبار للاطلاع على الواقع العمراني والخدمي في المناطق التي تحررت من سيطرة عصابات داعش الارهابية، رافقها وفد وزاري ضم السادة المدراء العاميين لمديريات البلديات والماء والمجاري ودائرة الطرق والجسور.

❖ وعقدت اجتماع مع رئيس مجلس المحافظة والنائب الثاني للمحافظ ومديري الدوائر الخدمية فيها، إذ أكدت فيه على تظافر جميع الجهود ووضع خطة للاسراع في تقديم الخدمات الاساسية للمحافظة تمهيداً لعودة النازحين .



ضوء



الانضباط الذاتي طريق النجاح



بقلم رئيس التحرير
المهندس
حسين مجيد حسين
المدير العام

يعرف الانضباط الذاتي على أنه ضبط النفس والسيطرة عليها ، والقدرة على اتخاذ قرارات حاسمه بغض النظر عن العواطف والمشاعر، والانضباط الذاتي هو أحد أهم أدوات التنمية الشخصية المتوفرة لدى الشخص والتي تساعد على القيام بأشياء كثيرة جيدة والتخلي في نفس الوقت عن أشياء وعادات أخرى سيئه ويتم عمل ذلك من خلال وضع موانع وروادع لانفسنا تكون طواعيه وعن قناعه ذاتيه للحفاظ على السلوك الجيد ، وهو ما يعرف بالضوابط الذاتيه التي من دونها لايمكن للفرد ان يكون قائدا أو مديرا . ويوجد فرق كبير بين الانضباط الذاتي والانضباط العام ، لان الانضباط العام تحكمه القوانين ومن يخاف القانون يحاكم ، أما الانضباط الذاتي فلا تحكمه قوانين ولكن تحكمه رغبه الانسان في أن يكون شحص ناجحا في الحياة . ليس الفاشلون من لايملكون المواهب والقدرات والمال ، ولكن هم من لم يضعوا ضوابط ذاتيه لأنفسهم .

الوراء

اعداد وتنفيذ

- قسم تكنولوجيا

المعلومات

والاتصالات

- شعبة الاعلام



الكوكة

جامعة الكوفة / كلية الهندسة تكرم مدير عام دائرة المباني
المهندس حسين مجيد حسين



تتمينا" للجهود المبذولة تكرم جامعة الكوفة / كلية الهندسة مدير عام دائرة المباني
احدى تشكيلات وزارة الاعمار والاسكان والبلديات العامة المهندس حسين مجيد حسين
وذلك لتجهيز كلية الهندسة / جامعة الكوفة بنسخ من المدونات العراقية لغرض
الاستفادة منها في مشروع تضمينها في المناهج الدراسية للكلية ،
وخصوصا" ان جامعة الكوفة من الجامعات المتعاونة مع مشروع المدونات البناء
العمراني وهي التي ثبتت مواضيع مدونات الابنية العمرانية ضمن المناهج التدريسية
الجامعية ولها الرياد في ذلك وسبق لادارة المشروع ان نظمت ندوة حول ذلك حيث
لقى المهندس حسين مجيد حسين كلمة مستهل الندوة عرض بخطة الوزارة لتطبيق
المدونات والعمل بها وكان من بين ما اشار اليه كلمة دعوة للجامعات العراقية
الاستفادة من المدونات في المناهج الجامعية وهذا ما استثمرته جامعة الكوفة .



السياسة



دائرة المباني هي الجهة الحكومية المسؤولة عن تنفيذ مشاريع الخطة الاستثمارية والموازنة العامة للدولة في قطاع المباني العامة





دائرة المباني انجاز (١٠,٠٠٠) وحدة سكنية في مدينة بسماية



انجزت دائرة المباني العامة
احدى تشكيلات وزارة
الاعمار والاسكان
والبلديات حوالي عشرة
الاف وحدة سكنية في
مشروع مدينة بسماية
السكني وفي تصريح للسيد
مدير عام دائرة المباني
المهندس حسين مجيد
حسين ان المشروع يعد من
اضخم واكبر المشاريع
الاستراتيجية.

المشروع عبارة عن مدينة متكاملة
تكون كخطوة اولى لحل مشكلة السكن
وضمن مشروع انشاء مليون وحدة
سكنية في عموم البلاد التي تنفذ من
قبل شركة (هانوا للهندسة والانشآت
الكورية) وبأشراف دائرة المباني اما
الجهة الاستشارية المركز الوطني
للاستشارات الهندسية .

والسكنية في العراق والشرق الاوسط وذلك
لكون المشروع يحتوي على
(١٠٠,٠٠٠) وحدة سكنية ، هذا
المشروع يمتلك التقنيات العالية والعالمية
في البناء حيث تبلغ مساحة المشروع
حوالي (١٨٣٠٠٠٠٠) م^٢ مع كافة
خدمات البنى التحتية اضافة الى مدارس
ومستشفيات وروضات اطفال
ومستوصفات .



الوركاء



المنطقة الوسطى هي المركز المتمثلة بالمولات ، المحلات والان نعمل بمدينة A.

المنجزات من بناية (a1 ,a2 , a3) و a6 حالياً العمل جارياً في استلام المجمع b .

تم المباشرة باعمال الركائز اما اعمال الطرق في البنايات التي سكنها المواطنين انجزت بالكامل ونحن، حالياً نعمل لأنجاز بقية الطرق بالإضافة الى المواقع الخدمية مثل محطة تصفية المياه ،



انجزنا مايقارب خمسون الف وحدة سكنية ومحطة الكهرباء نعمل على محطة كهرباء وقتية ستنجز محطة كهرباء ٣٠٠٠ ميكا واط ١٥٠٠ لتجهيز المجمع و١٥٠٠ تضاف الى الكهرباء الوطنية اما مداخل المجمع مستقبلاً سيكون تنسيق وربط مع بغداد عن طريق قناة الجيش وهناك عمل للهيئة الوطنية للاستثمار ودائرة الطرق والجسور على انشاء طريق يقرب المسافة ويختصر الوقت للوصول الى العاصمة بغداد .

مدير عام دائرة الميثاق السيد حسين
مجيد حسين يستقبل المطران شليمون
وردوني معاون الطائفة الكلدانية بالعالم



البنائيتين (C,B) في المشروع وبقية الفقرات المتضمنة التغليف من الداخل للجدران و الارضيات والمنظومات الموجودة مثل منظومة الاطفاء ومنظومة المراقبة والكهرباء وتصفية المياه وتنقيتها المشروع وصل الى مرحلة انجاز ٧١% ومراحل متقدمة في الانتهاءات الخارجية مثل تغليف الحجر والطرق واعمال

استقبل المهندس حسين مجيد حسين مدير عام دائرة المباني احدى تشكيلات وزارة الاعمار والاسكان والبلديات العامة المطران شليمون وردوني معاون الطائفة الكلدانية في العالم بتاريخ ٢٠١٦/٨/٧ واشاد المطران بالدور الكبير الذي تبذله دائرة المباني من حيث الاشراف والتنفيذ في المشروع وفي تصريح للمهندس حسين مجيد حسين اكد ان لجنة التسريع حاليا وصلت الى عملية الانتهاءات في



نسب انجاز متقدمة من المرحلة الثالثة في مشروع مرقد السيد باقر الصدر (قدس سره) في النجف الاشرف

قام المهندس حسين مجيد حسين مدير عام دائرة المباني احدى تشكيلات وزارة الاعمار والاسكان والبلديات العامة بزيارات متعددة الى مشروع مرقد السيد الشهيد محمد باقر الصدر واخته العلوية بنت الهدى (قدس سرهما) في النجف الاشرف وحول المشروع تحدث انه سيكون صرح ليس لمدينة النجف الاشرف فقط بل للعراق بأكمله وسيصبح بعد انجازه مدرسة للعمارة الاسلامية وذلك لاستخدام بناء ذات طابع هندسي اسلامي ، يحيط بالمرقد سياج بطول ١٨٥٠ متر وبأرتفاع ثلاث امتار ونصف غلف بمادة الجفقيم وحجر السينو ومن الداخل يحتوي على شوارع داخلية بطول ثلاثة

الاف متر تم تنفيذ تطبيق الشوارع اما مكان المشروع هو في مركز محافظة النجف وستغطي معظم المناسبات الدينية مثل اربعينية الامام الحسين (عليه السلام) سيكون محط استراحة الزائرين الذين يأتون من المحافظات الجنوبية قاصدين كربلاء مشياً هناك بناية المطبخ في المرقد تغطي خمسة الاف وجبة يومية للزائرين والبنية الفندقية للاستراحة والمبيت الموجودة ايضاً في المرقد بمساحة ٧٥٠ متر بثلاث طوابق ايضاً لخدمة الزائرين .





الوركاء



من جهة أخرى كانت هناك جولة ميدانية برفقة مدير المشروع المهندس (ظافر كاظم منخي) تحدث لنا مبتدأ " بالحرم المتكون من اعمال متعددة ابتداء من السور الحلقى الذي يحيط بالحرم على شكل دائري المغلف بأسماء الله الحسنى المصاغ بماء الذهب على الطريقة الكربلائية ومحاط بجدران مغلقة بالوحدات كربلائية بأرتفاع ١٣ م وهناك لوحات كربلائية خاصة بالكشوانيات ولوحات خاصة بالاعمدة والاقواس ولوحات للجدران الخارجية للحرم اللوحات الكربلائية متعددة النقشات والاحجام وايضا عملية رسم اللوحة وتقطيعها يكون بشكل دقيق اما الكيشوانيات هناك ١٦ كيشوانية متعددة الاعمال للسيطرة الكهربائية والسيطرة على منظومة الكامرات .

الانتهائات من الخارج مغلف بالكربلائي والمرمر اليوناني المستخدم في الحرم المكي مع النقشات الكربلائي على الطريقة متعددة الابعاد من الداخل مغلف بالسيراميك الاسبتي اما من داخل الحرم السقوف مغلقة بالمرابا العيكنار متعددة النقشات والالوان وتكون اعمال تطبيق المرابا دقيقة جداً والقبّة من الداخل ذات مقرنصات ثلاثية يغلف بأيات قرآنية والجدران فيكون تغليفها بالمرمر كانت هناك صعوبات كثيرة لكن تواصل المهندس حسين مجيد مدير عام دائرة المباني و برفقة المهندس (جبار حمزة) مدير عام المركز الوطني والاستشارات الهندسية وهي الجهة الاستشارية وبدعم من مقر وزارة الاعمار والاسكان كانت هناك زيارات ميدانية متكررة ومستمرة للمشروع لحل معوقات العمل وايجاد الحلول لكي لا يقف العمل .





البرامج

- دورات مركز نظم المعلومات في الوزارة خلال النصف الثاني من العام ٢٠١٦

دورات مركز نظم المعلومات لشهر تموز

| عنوان الدورة | عدد الايام | تاريخ اقامة الدورة |
|-------------------|------------|--------------------|
| Visual Basic. Net | ١٠ | ٢٠١٦/٧/٢٨-١٧ |

دورات مركز نظم المعلومات لشهر اب

| عنوان الدورة | عدد الايام | تاريخ اقامة الدورة |
|-------------------------------|------------|--------------------|
| Visual Basic. Net | 10 | 2016 / 8 /25 – 14 |
| دورة Excel | 5 | 2016 / 8 /11 – 7 |
| ورشة عمل لنظام الافراد الشبكي | 3 | 2016 / 8 /11 – 9 |



الخطط

• دورات مركز نظم المعلومات في الوزارة خلال النصف الثاني من العام ٢٠١٦

دورات مركز نظم المعلومات لشهر ايلول

| عنوان الدورة | عدد الايام | تاريخ اقامة الدورة |
|--|------------|--------------------|
| علم الجيوديسيا والخرائط في نظم المعلومات الجغرافية الـ (GIS) | ٥ | ٢٥ - ٢٩ / ٩ / ٢٠١٦ |
| MS Publisher 2013 | ٥ | ١٨ - ٢٢ / ٩ / ٢٠١٦ |

دورات مركز نظم المعلومات لشهر تشرين الثاني

| عنوان الدورة | عدد الايام | تاريخ اقامة الدورة |
|-------------------|------------|---------------------|
| COREL DRAW | ٥ | ٦ - ١٠ / ١١ / ٢٠١٦ |
| SWITCHING&ROUTING | ١٢ | ١٣ - ٢٤ / ١١ / ٢٠١٦ |



التدريب والتطوير



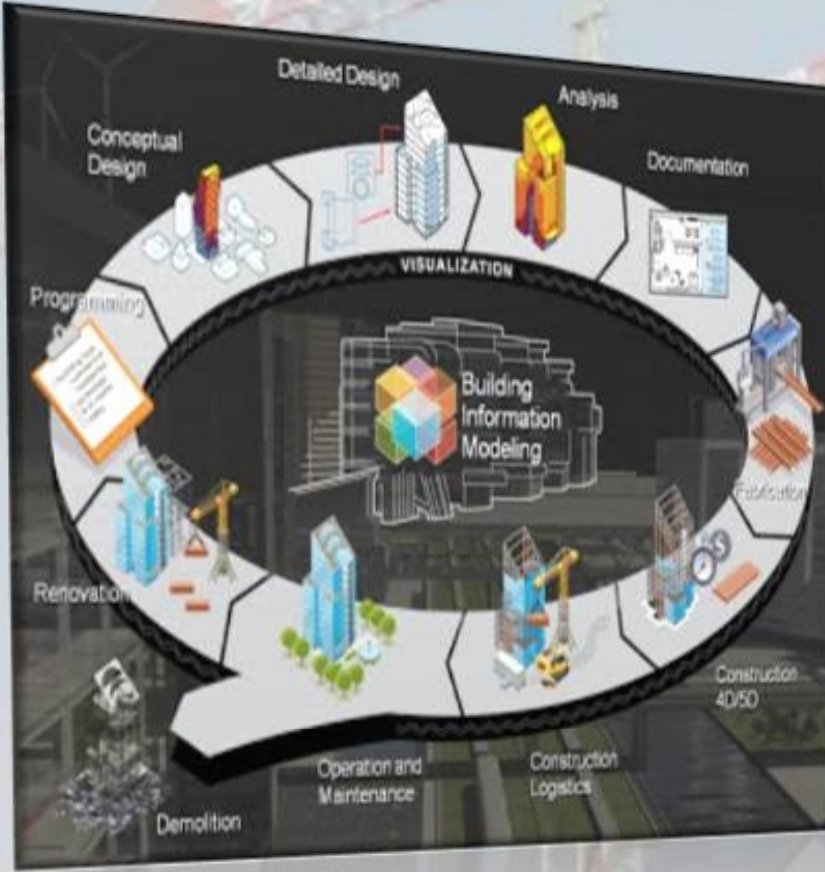
أقامت دائرة المباني العامة عدة دورات تدريبية
خلال النصف الثاني من العام ٢٠١٦ تضمنت

- ١- دورة تعريفية في الـ GIS .
- ٢- دورة الاوتوكاد .
- ٣- دورة المراسلات الرسمية والشخصية باللغة الانكليزية .
- ٤- دورة نظام Widows 10 .
- ٥- دورة المستوى الاول في الـ GIS .
- ٦- دورة الاكسل ٢٠١٣ .
- ٧- دورة outlook 2013 .
- ٨- دورة الـ ms-project .
- ٩- دورة photoshop .
- ١٠- دورة تصميم موقع الويب .
- ١١- دورة powerpoint .
- ١٢- دورة صيانة الطابعات .
- ١٣- دورة primavera .

وقد شارك فيها عدد من منتسبي دائرة المباني ومنتسبي تشكيلات الوزارة.



الاوركاء



برعاية السيد مدير عام دائرة المباني المهندس حسين مجيد حسين وبأشراف مباشر من قبل السيدة معاون المدير العام الست (ابتسام احمد ولي) وبالتنسيق مابين قسم تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والجامعة التكنولوجيا / قسم العمارة ، أقام قسم تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ورشة عمل لنظام نمذجة المباني BIM لمدة يوم واحد وبحضور منتسبين من كافة تشكيلات الوزارة بالاضافة الى منتسبين من ديوان الوقف الشيعي والقي المحاضرات الاستاذ (حسين علي الكاهه جي) من الجامعة التكنولوجيا .

النمذجة (BIM)

هي :

- ١- القدرة على اتخاذ القرارات في مرحلة مبكرة اي انه بالامكان تقييم التصميم وتحليله قبل عملية الانشاء .
- ٢- يحسن بشكل كبير جدا من عملية التوثيق والتوريد .
- ٣- يساعد بشكل رائع في عملية التعاون بين الاطراف المختلفة في عملية البناء
- مصممون ، مقاولون ، مصنعون ، بنائون الخ.
- ٤- توفير الوقت والجهد والتكلفة بشكل ملفت .



البيوركاء

ما هو المقصود بان النموذج
model
رباعي الابعاد او خماسي او حتى
سداسي 4D , 5D , 6D
بالاضافة الى الابعاد الثلاثة المعروفة
لدينا توجد ابعاد اخرى ترتبط بـ BIM



- البعد الرابع 4D : هو الزمن او في لغة المهندسين المدة الزمنية Duration
(البناء و التسلسل الزمني للنشاطات phasing/sequencing)
- البعد الخامس 5D الكلفة (cost)
حساب الكميات والتسعير Quantities take off and cost estimating
- البعد السادس 6D : هو ادارة المبنى بعد تسلم البناء او ما يعرف بـ
Life Cycle Management
وهذا البعد يختص بالمالك او الجهة التي ستدير البناء بعد انتهاء المشروع .

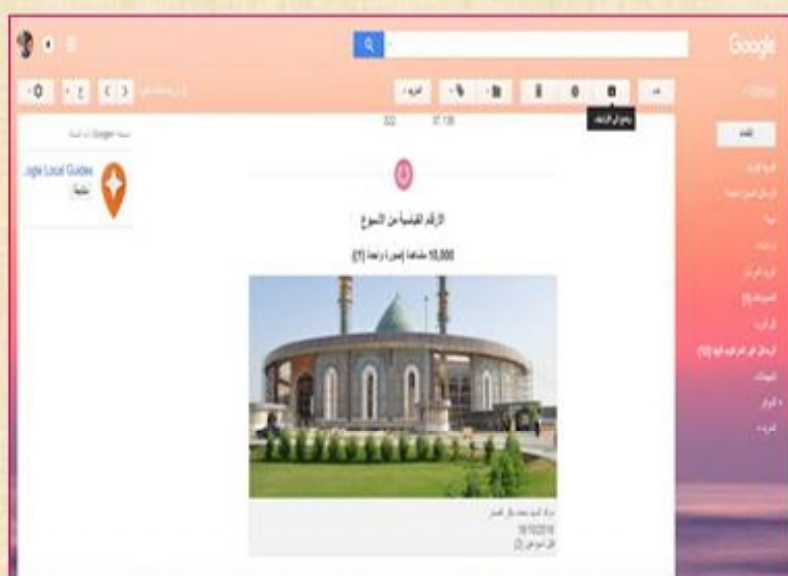




الوركاء

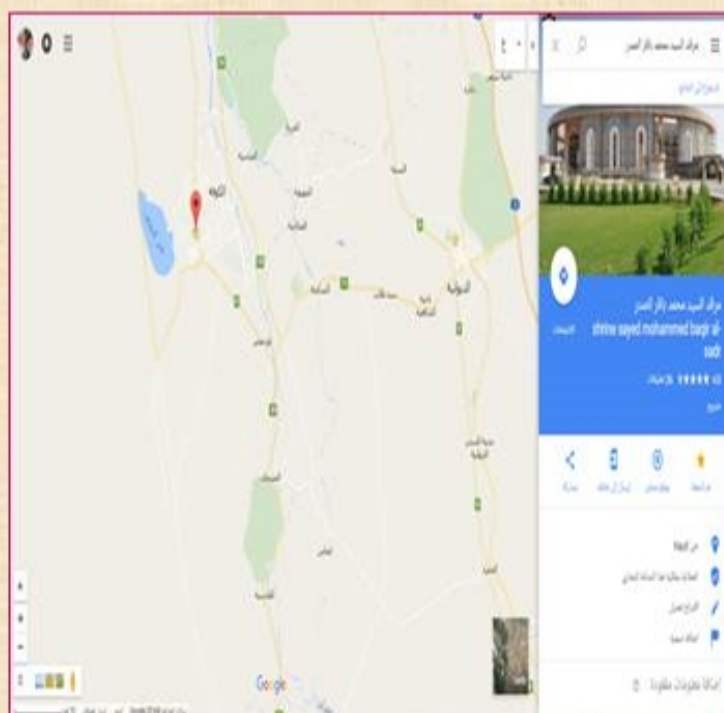
تكنولوجيا

مشاريع دائرة المباني على خرائط Google Map



باشرت دائرة المباني / قسم تكنولوجيا الاتصالات بتسقيط المواقع الجغرافية للمشاريع على الموقع الالكتروني GoogleMap مرفقة بصور لكل مشروع وذلك للاستدلال عليها من قبل متصفح google وايضا" للولوج اليها في اي موقع على الشبكة العنكبوتية وللاستفادة

من الخواص الكثيرة التي تقدمها GoogleMap مثل قياس المسافات وتحديد مسار الطريق وغيرها . ونشيركم الى ان احدى الصور التي تم رفعها لمقر الشهيد الصدر (قدس) قد حصلت على اكثر من (٥٠.٠٠٠) مشاهدة وكان هذا رقما " قياسيا " جديدا " لاسبوع على خرائط google والعدد في تزايد مستمر .

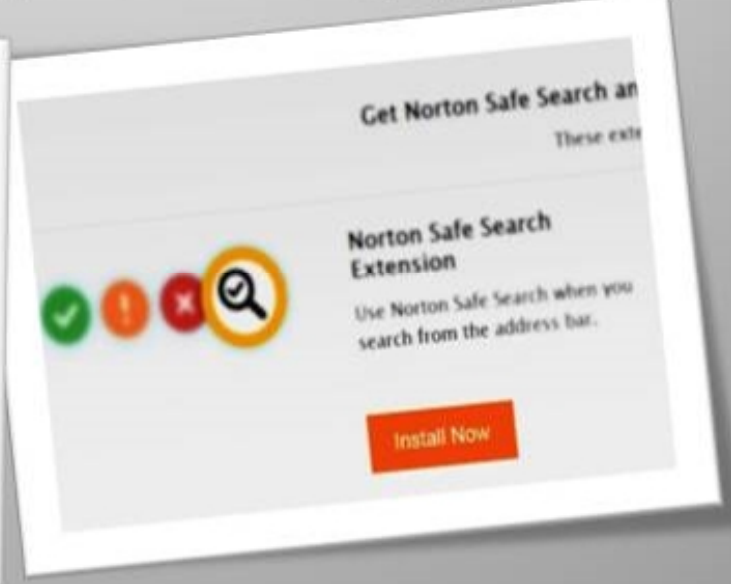




أفضل طريقة للتحقق من خلو المواقع التي تزورها من الفيروسات أثناء التصفح

يعتبر الإنترنت المصدر الأكبر للفيروسات والبرمجيات الخبيثة بمختلف أنواعها، لذا فإذا كنا نريد حماية حواسيبنا من هذه الفيروسات قبل أن تصبح عليها بالفعل فلا بد من التحقق من المواقع التي نقوم بفتحها قبل القيام بالدخول إليها والتحميل منها، لذا سنتحدث اليوم عن طريقة بسيطة للغاية يمكنك استخدامها أثناء تصفح الإنترنت لتجعل تصفحك آمناً وخالياً من أي برمجيات خبيثة أو أدوات تجسس بالإضافة إلى كونها طريقة سهلة ولن تعرقل استخدامك للإنترنت أبداً ولن تبطئه.

١ - طريقة استخدام خدمة Norton Safe Web :
اكتب في google العبارة Norton Safe Web ثم ادخل الموقع الرسمي



٤ - عند الموافقة على رسالة التأكيد سيتم تثبيت الإضافة في متصفحك، وستظهر العلامة الخاصة بها في الزاوية اليسرى في الأعلى
٥ - الآن عند القيام بالبحث عن أي موقع تريده ستظهر لك النتائج بشكل جديد بحيث يظهر بجانب كل موقع حالته بحيث يمكنك إما المتابعة وفتح الموقع في حال كانت الإشارة خضراء أو عدم القيام بفتحها في حال كانت حمراء
٦ - في حال كنت ترغب بالحصول على معلومات أكثر حول حالة الموقع يمكنك الإقتراب من العلامة بجانبه لتحصل على معلوماته

٢ - الآن عند الضغط على Install Now سيتم نقلك إلى متجر جوجل كروم في حال كنت تستخدم متصفح جوجل كروم، وبالأخص إلى صفحة الإضافة الخاصة بخدمة Norton Safe Web.

٣ - الآن كما هو الأمر بالنسبة إلى أي إضافة أخرى سنقوم بالضغط على تثبيت وسنحصل على رسالة تأكيد



السيوركااء

7- الآن قمت بالبحث عن صفحات اختراق الفيسبوك على سبيل المثال وظهرت عدد من المواقع التي تتضمن برمجيات خبيثة مضرّة للحاسب كما في الصورة التالية:



الآن في حال لم تكن تستخدم مثل هذه الأداة كان هناك احتمال أن تقوم بفتح واحدة من الصفحات التي تتضمن برمجيات خبيثة وأدوات مضرّة بحاسبك دون أن تعلم، لذا أنصح بشدة استخدام هذه الأداة أو واحدة من الأدوات المشابهة لحماية جهازك من أكبر مصدر للفيروسات والبرمجيات الخبيثة على الإطلاق .

كيف تستخدم محرك البحث Google للبحث عن صورة معينة ؟



فإذا كان لديك صورة تريد ان تعرف معلومات عنها فما عليك سوى ادراج الصورة في شريط البحث ليقوم google بتزويدك بمعلومات تفصيلية عنها .
وكما موضح في الصور .

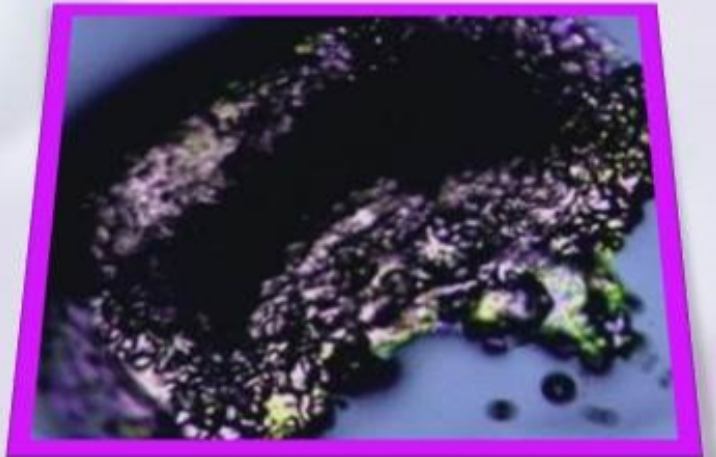


الاوركاء

أصغر وحدة مغناطيسية لتخزين المعلومات في العالم

قام علماء ببناء أصغر وحدة مغناطيسية لتخزين المعلومات في العالم. يستخدم هذا الاكتشاف ١٢ ذرة فقط لتخزين بت واحد وهو وحدة المعلومات الرئيسية وبالتالي يتم ضغط البايت (٨ بت) في ٩٦ ذرة فقط. يحتاج القرص الصلب بالمقارنة إلى أكثر من نصف مليون ذرة للبايت الواحد. تضمن الفريق الذي وصل إلى هذا الاكتشاف علماء من شركة (IBM) وعلماء من المركز الألماني لعلوم ليزر الإلكترونيات الحرة.

الصورة: سلسلة من ذرات الحديد المنتظمة. مؤسسة هالمهولتس لمراكز البحث الألمانية



علماء يكتشفون أول صابون مغناطيسي في العالم

قام علماء من جامعة بريستول بتطوير صابون مغناطيسي جديد. يتكون الصابون المغناطيسي من أملاح غنية بالحديد وذائبة في الماء. يستجيب هذا الصابون للمجال المغناطيسي في المحلول الذي يوضع فيه. تنتج هذه الخاصية المغناطيسية في الصابون من تكتلات صغيرة جداً وغنية بالحديد موجودة في وسط مائي.

يتوقع العلماء أن تكون للصابون المغناطيسي تطبيقات مهمة مثل القضاء على البقع النفطية في المياه وتنقية المياه بالإضافة إلى تطوير أنواع جديدة من المنظفات بكفاءة أعلى من تلك المتوفرة حالياً.

صحة وغذاء

مضادات الأكسدة : أحدث علاج لحاربة امراض

الاعصاب

الطماطم: إنّ مادة الليكوبين التي تمنح الطماطم لونها الأحمر هي واحدة من أشدّ مضادات الأكسدة قوّة. ولتعزيز المناعة، يوصى بتناول الطماطم. ويفضّل أن تكون مطبوخة أو مصنّعة كصلصة البيتزا، لتسهيل امتصاصها من قبل الجسم على نحو أفضل. وتوجد مادة الليكوبين كذلك في البطيخ والجريب فروت الوردي والفلفل الأحمر.



الفراولة

تحمي الفراولة من التقاط العدوى المختلفة لاحتوائها على فيتامين C وتحمي الفراولة كذلك من أمراض القلب وضعف الذاكرة والأمراض السرطانية، بسبب احتوائها على حمض الالاجيك، الذي يزيد من سرعة الإنزيمات المقاومة لتأكسد الخلايا وتحتوي الفراولة أيضاً على مركبات الفلافونويد، التي تقوم بدورها في قمع الإنزيمات. الضارة بالحمض النووي. ولا تقتصر هذه الفوائد على الفراولة فقط،



الحمضيات:- يحتوي كل من البرتقال والليمون على نسب عالية من فيتامين "سي" المضاد للتأكسد والمنشط لجهاز المناعة، كما أنه يساعد على تكوين الجليكوجين الضروري لالتئام الجروح ومقاومة العدوى.

السبانخ:- تتمتع هذه الأوراق الخضراء بفوائد عالية للجسم، بفضل ما تحتويه من مضادات الأكسدة والأحماض والكاروتينات والحديد، باعتبارها ضرورية للمناعة.





حظك

والابراج

برج الجوزاء

عراقيل متنوعة
تصعب الظروف وتشتد المحن اذا كانت
العلاقة متقلبة وغير مستقرة. نظرا
لمواجهة كوكب الزهرة من برج القوس
الذي يلتقي زحل في بيت الحب كما ان
وجود المريخ في مربع مع برجك من
العقرب قد يدفعك الى التشكيك بالحبيب
او الى فضح امر لا يرضيك فتتأذى
العلاقة الجديدة لا سيما اذا كانت
س—طحية ومص—طنة.
انه شهر صعب يعرض العلاقة لاختبار
او اكثر لا سيما في الايام الأقل حظا
والتي ستكون بالفعل سلبية وغير
مناسبة للتطرق الى مواضيع حساسة
وشائكة. تتحسن الاجواء لتصبح ألطف
واكثر هدوءا ابتداءً من تاريخ ٢٠ مع
انتقال الشمس الى برج الدلو الصديق .

برج الحمل

تجارب استثنائية

ان التأثيرات الفلكية السائدة ستكون ايجابية في
معظمها نظراً لوجود الزهرة في برج القوس حتى
تاريخ ٢٣ الذي يحدث مربعا مع المشتري في برج
العذراء حوالى منتصف الشهر فقد يعني حبا تعيشه
مع شخص بعيد عنك او تلتقيه بعيدا عن محيطك
الاعتيادي كما الذي يحمل اليك ملذات كثيرة ويعزز
ثقتك بالنفس قد ترغب في السفر او تمضية وقت
مميز الى جانب الحبيب.
اذا كنت عازباً قد تلتقي بشخص اجنبي يلتفت انتباهك
وتجد ضالتك وتعيش تجارب استثنائية تخوضها
ومعلومات جديدة تحصل عليها فكوكب الزهرة موجود
في بيت المغامرات اي البيت التاسع وهو القوس
يرتاح اليك وترتاح اليه.

برج الثور

شهر التغييرات والمفاجآت

ان الشهر الاول سلبي وضغط يتحدث عن تملكية من
قبلك او محاولة فرض شروط على من تحب خفف من
الملاحقة والمحاسبة ولا تلعب دور المحقق في حياتك
الشخصية كما قد تعيش بعض الاوضاع المعقدة في
حياتك العاطفية وبعض الازمات التي تمر بها نظرا
لوجود الزهرة في برج القوس حتى تاريخ ٢٣ ان هذا
الموقع يجعلك عدوانيا قليلا فتشعر بأن الظروف
متطلبة على كل المستويات فتتناقض التأثيرات الفلكية
ففي الـيوم ذاتها.

برج السرطان

تتسلط الاضواء هذا الشهر على مسائل عائلية او شخصية بحيث تشهد حياتك العاطفية بعض
التغييرات والصدمات المفاجئة فكوكب زحل هو كوكب الحب بالنسبة اليك يتفاعل مع الخسوف ما
قد يسبب القلق وربما التوتر في العلاقة بالاضافة الى وجود المريخ في العقرب الذي يتحدث عن
لقاء طارئ حاذر الانجراف وراء افكار سوداء او نوايا احد الاشخاص السلبية.
كما ان وجود الزهرة في القوس يشكل اشكالا اكبر وقد يجعلك حائرا في امرك.

برج الأسد

بداية متطلبة

لحسن الحظ ان كوكب الزهرة في برج القوس الصديق حتى تاريخ ٢٤ يدعمك عائليا بتأثيراته الايجابية ويتحدث عن دفاع ورومانسية استعداد لكل جديد ومنعش هذا الشهر سواء كنت مرتبطاً او عازباً.

هنالك تأثيرات جميلة ودافئة تفرح قلبك وتتقذ العلاقة اذا كان متراجعة. تقوى الحظوظ ويتحدث الفلك عن تفاهم وانسجام وارتباط.

يناسبك التعرف الى وجوه جديدة وقد تلتقي بالفعل شخصاً يلفت انتباهك وقد يكون ذلك في الخارج خلال رحلة او مؤتمر او زيارة ما .

برج العذراء

لا تسمح للضغوط الخارجية بالتأثير على سير حياتك العاطفية حيث ان التواصل يبدو صعباً وقد يسبب لك قلقاً وهموماً ان وجود الزهرة في القوس في مربع مع برجك لا يسهل عليك الامور بالاضافة الى تراجع عطارد ما قد يثير البلبلة كما ان هذا الطالع الفلكي ينذر بالمشاكل سواء كانت شخصية ام عائلية اصف الى ذلك الضغوط المتنوعة والمتطلبة التي تجبرك احياناً على الابتعاد عن متطلبات الأحباء فاذا كانت العلاقة .

برج الميزان

نقطف ثمار جهودك

تكون الابن المدلل للكواكب فتكون حديث المجتمع في هذا الشهر الجميل والمميز الذي يكافئك بلقاء جميل او بمصالحة وتسوية يحتل كوكب الزهرة موقعا مناسباً ما يزيد سحرك واشراقك ويجعلك محط الانظار والاهتمام قد يضع في طريقك شخصاً مناسباً جداً ويسطع نجمك اجتماعياً.

ستكون الاسابيع الثلاثة الاولى مميزة ومطمئنة وهي من افضل فترات الشهر لإعادة الامور الى مجراها الطبيعي

برج العقرب

تتقدم بخطى ثابتة

قد ترافقك تأثيرات الفلك السلبية لتسبب لك القلق وتضطرك للسعي الى ايجاد مخرج او حل لأزمة ما. يتحدث الفلك عن لحظة انفعال قد تزيد الامور تعقيداً.

ان كوكب الزهرة يجعلك مشككاً اكثر من العادة وميالا الى احداث ازمة مع الحبيب او تتراجع عن وعد وربما يثير امر ما غيرتك فتبدو تملكيا لحسن الحظ ستلمس انفراجاً مطمئناً ابتداءً من تاريخ ٢٣ وسيكون الاسبوع الأخير هادئاً وواعداً .

برج القوس

ورطة وتحديات

قد يصعب عليك التفاهم منع من تحب بحيث يظهر هذا الشهر بعض التحديات العاطفية لا سيما في النصف الأول منه مع وجود الزهرة في برجك حتى تاريخ ٢٣ ما يجعلك تطالب بالشفافية والوضوح.

قد يصبح الحبيب او الشريك لسبب ما او ظرف ما متطلباً اكثر من المعتاد. تسيطر الرتابة وتستفيد من الجو الهادئ لإقامة حوار بناء يعيد الامور الى طبيعتها اذا كانت متوترة ابتداءً من تاريخ ١٩ ومع وصول الشمس الى برج الدلو تتحسن الظروف لصالحك.

تستعيد قدرتك على الوقوف في وجه العراقيل وتستمد عزيمتك من تفاؤلك .

برج الجدي



برج الحوت

حماسة ونجاح

يتزامن تراجع كوكب عطارد مع وجود الزهرة في برج القوس الي يتحدث عن بلبلّة او يشعرك بالوحدة على الصعيد الشخصي في هذا الشهر المرهق على أعصابك وعلى العلاقة. قد تقسو عليك الظروف وتنعزل قليلا لسبب من الاسباب فتكون مزاجياً ومشّتت الافكار فيصعب التفاهم معك بحيث يخيم التشاؤم عليك.

حاذر التسرّع بكلمة أو بانتقاد وراع ظروف الحبيب أو الشريك كي لا تتهم باللامبالاة أو الأنانية أو عدم الاهتمام. قد تتعرّض العلاقة الجديدة لمضايقات وربما التحديات كبيرة تسبب الجفاء والقطيعة .

برج الدلو

اجواء دقيقة

ان الوضع العاطفي والشخصي افضل بكثير ان كوكب الزهرة في القوس يتحدث عن الصداقات وعن العلاقات المستقرة بحيث ان لقاء الزهرة بكوكب زحل يجعلك تحظى باهتمام المحيط وبصداقات غنية جدا توفر لك الطمأنينة والدعم تشعر بحماسة وتنظر الى الحياة بإيجابية وعزيمة الامر الذي لا بد وان ينعكس على علاقتك العاطفية بشكل ايجابي ويغذي الأجواء الرومانسية ويشجّع على المصالحة والتلاقي اذا كنت وحيدا فقد تجد نصفك الاخر او تعود للقاءه بعد فترة من الغياب بالاجمال انه شهر جيد ومميز عاطفيا وغني بالمشاعر الصادقة الدافئة والنوايا الحسنة ولا بد ان تلتقي بمن يلفت نظرك وإحساسك.

جو من اللا استقرار

يبدأ العام بوجود الزهرة كوكب الحب في برج القوس حتى تاريخ ٢٣، فقد يحمل بعض التعقيدات والازمات التي تحتاج الى مهارتك لمحاصرتها واحتوائها الامر الذي يشير الى برودة وجمود ومعاكسات لتختلط الامور بين شؤونك العاطفية والمسؤوليات المهنية ويثير في نفسك بعض الشكوك فتبدو حائرا في امرك وقد تلتبس عليك الاوضاع او تشكك انت بالشريك او الزوج وتشعر ان هناك امرا لا تفهم حقيقته ممنوع المجازفة في مجالات دقيقة واستعراض القوى في هذا الشهر حاذر حتى لا تعاود ارتكاب الخطأ الذي دفعت ثمنه في السابق ولا تعرض علاقتك الحالية لمطبات وظروف انت بغنى عنها.



البوركلاء

مكتبة المعرفة

مرة واحد ضرب كيكي بكرك ..
راح الكيكي اشتكى عليه يم الشرطة ..
الشرطي سأل الكيكي :
حبيبي بشنو ضربك ؟
الكيكي كال :

عمو هذا الوحش ضربني بخاشوكة أكس لارج

وحدة تحجي بالتلفون ... نص ساعة
و خلصت المكالمة ... زوجها گالها: غريبة ؟
إنتي كل مرة تحجين ساعتين بالتلفون !!
گالت له: لا مو غلطان بالرقم

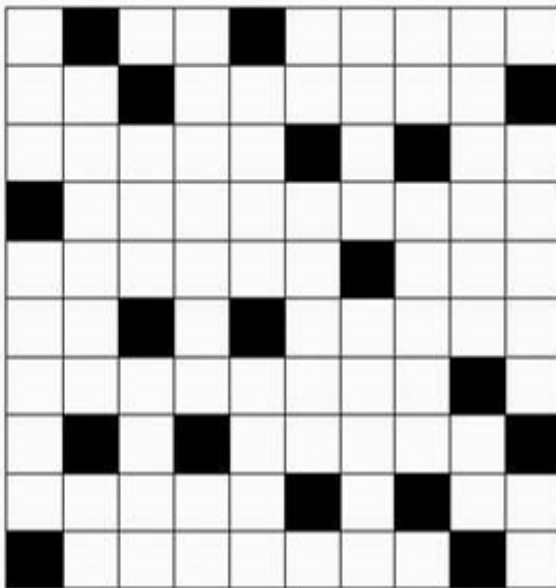
| | | | |
|------|---|---|---|
| 18 | 5 | 3 | 1 |
| 36 | 7 | 4 | 2 |
| 45 | 6 | 5 | 3 |
| ???? | 3 | 2 | 1 |

اختيارات

6-8-10-12-14

الكلمات المتقاطعة

١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١



أفقياً:

- ١- نفوس - رمز جبري ٢- أمهات - احد الوالدين ٣- مناص - متسعة
- ٤- مؤلف رواية الجزور ٥- سماح - ثاني أكبر مدن العراق ٦- تولفوا
- معكوسة - طرفي ثوانم ٧- ملكة آشورية أصلها من دمشق ٨- ذنبها ٩-
- كثير - إبنية ١٠- عاصمة الصين الاقتصادية والمالية.

رأسياً:

- ١- حافلات - من الأقارب ٢- مارشال إيطالي شهير قاد حملة ناجحة على
- أثيوبيا عام ١٩٣٥ م - عكس مدح ٣- للندبة - يشرب الشاي ٤- الريبة -
- وضعتنا شروط من أجل الدخول في مفاوضات ٥- فاصل - عالية المكانة
- ٦- الفعل الماضي من يمهل - الفعل الماضي من يراوغ ٧- إكمالها -
- خاصته ٨- ذهب معكوسة - جاهزاً ٩- يترصد أخطاء الآخرين معكوسة
- حرفان متشابهان ١٠- شعب - مسته.

Email:

moh_buldings@yahoo.com

mng.mabany@gmail.com

Web site:

WWW.mabany.moch.gov.iq

Facebook:

mabany.itc.@yahoo.com

Mabany.mediaoffice.yahoo.com, ((اعلام دائرة المباني))

العنوان :

**بغداد النهضة مجمع دوائر وزارة الاعمار والاسكان
هاتف نقال : ٠٧٨١٨٢٥٦٢٦٤ - ٠٧٧١٠٥٥٣٢٦٩**