



# AL-WARKA

Magazine

دائرة المباني تحصل على شهادة الايزو ( ISO ٩٠٠١:٢٠١٥ )  
افتتاح مشروع بنائية المختبرات في التقييس والسيطرة النوعية في بغداد

اقرأ في هذا العدد



انجاز البلوك B1 ضمن مشروع بسماية  
ورشة عمل عن نظام الارشفة الالكترونية  
العين تبكر شمسة امطاعية

## الفهرس

٣	..... كلمة العدد
٤	.....دائرة المباني تحصل على شهادة الجودة ( ISO ٩٠٠١ : ٢٠١٥ )
٥	..... انجاز مشروع اعادة اعمار حسينية الاليخاني في قضاء داقوق التابع لمحافظة كركوك
٦	..... مشروع بسماية السكني
٧	.....نشاطات وفعاليات دائرة المباني للنصف الثاني من العام ٢٠١٨
٩-٨	..... التدريب والتطوير
١٠	..... التكنولوجيا الحديثة
١١	..... تكنولوجيا
١٢	..... صحة
١٣-١٤	..... صحة وجمال
١٥-١٦	..... حظك والابراج
١٧	..... استراحة
١٨	..... contact us

كلمة  
العدد

## المثابرة أساس النجاح

## اعداد و اشرف

قسم  
تكنولوجيا  
المعلومات  
والاتصالاتشعبة  
العلاقات  
والاعلام

من أراد النجاح فلا بد من أن يحمل معه واحدة من أهم وسائله وهو المثابرة. يقول أحد الحكماء: إن المثابرة على الشيء هي بنت الإرادة وأم النجاح. قلما يأتي النجاح بغير المثابرة، وقلما تنتهي المثابرة بغير النجاح. إن المثابرة هي الاستمرار في العمل حتى إنجازه. لقد سئل أحد الناجحين عن معنى المثابرة، فقال: إنها ثلاثة أشياء: أولاً: الاستمرار في العمل، ثانياً: بذل المحاولات المتكررة، ثالثاً: الإعادة مع بعض التغيير اللازم. تتطلب المثابرة إعادة المحاولة دوماً وباستمرار بعد كل خطوة فاشلة. إن الفشل الحقيقي هو الكف عن المحاولة، والقبول بالفشل، وفقدان المثابرة أحد أهم أسباب الفشل. كن كالنملة في المثابرة، فإنها تصعد الشجرة مائة مرة وتسقط ثم تعود صاعدة حتى تصل، ولا تكل ولا تمّل. يُذكر عن العالم الراحل إديسون أنّه جرّب ما يقارب الألفي مادة، إلى أن اهتدى لسلك الفحم المناسب لاشتعال مصباحه الكهربائي. فالرجال الناجحون كانوا أناساً عاديين ولكن كلهم كانوا من أهل الجدة والمثابرة. وإن الصبر نوع خاص من المثابرة، ويتطلب الصبر بالتأكيد تحمّل بعض المشاق والمعاناة غير المرغوبة لوقت معيّن. وإن الناجحين يلاقون في طريقهم تحديات وعوائق، ولكن يواجهون التحديات والعوائق بثبات وصبر و طاقة خلّاقة. فالمثابرة تفتح أمام الإنسان كل الأبواب الموصودة. فمن عنده همّة وثابة، ونفس متطلعة، وصبر جميل، أدرك العلياء. ثب وثباً إلى العلياء فإنّ المجد مناهيه. ويقدر همّك وجدّك ومثابرتك يكتب تاريخك، والمجد لا يُعطى جزافاً وإنّما يؤخذ بجدارة ويُنال بتضحية، وسهر ومشقة. فالمثابرة هي مظهر فعلي من مظاهر الثقة بالمستقبل، وهي من أهم أركان النجاح، وهي شرط من شروط الوصول إلى الهدف. فمن المهم دائماً أن تصل إلى أهدافك في النهاية.

المهندسة ثيرة طالب مشاق  
مدير عام دائرة  
المباني



## دائرة المباني تحصل على شهادة الجودة (ISO 9001 : 2015)



حققت دائرة المباني إحدى تشكيلات وزارة الأشغال والبلديات العامة إنجاز آخر يضاف إلى إنجازاتها السابقة بحصولها على شهادة الأيزو وبإشراف مباشر من قبل السيدة المدير العام الهندسة نورة طالب مشتاق اليساري وكوادر المتقدمة من الدائرة لجهودهم الجذولة في تطبيق المواصفات العالمية (ISO 9001 : 2015) في مقر الدائرة ومخروع بصاية السكني . وقالت السيدة المدير العام الهندسة نورة طالب مشتاق إن دائرة المباني من الدوائر المهمة لما لها من مكانة في الأشراف والتخطيط المشاريع الحكومية وفق أحدث مواصفات البناء الحديث وشيرة إلى دور الكادر المتقدم في الدائرة في سرعة إنجاز الأعمال المكلف بها لتهيئ الخدمات والشعب لذا كانت زيارة الفريق المختص من إدارة الجودة لدارتنا وإبداء الاقتراحات والتطبيقات على جميع النواحي والشعب في الدائرة إضافة إلى زيارة مخروع بصاية السكني بالتصاوغ مع شعبة الجودة . وببغت السيدة المدير العام إن الإدارة العليا في دائرة المباني في هذا سياق طبقت نظام إدارة الجودة في الدائرة بعد حصولها على شهادة (ISO 9001 : 2015) من قبل شركة المعايير الدولية ممثل شركة LMS البريطانية بموجب متطلبات المواصفات القياسية الدولية حيث أعدت مجموعة من أهداف الجودة المتوافقة مع عمل الدائرة وهي تعتمد على أساس على توفير الموارد المادية والبشرية والتي تضمن الأيضاً بمتطلبات الزبون كما تفسي بتطبيق المتطلبات القانونية والتنظيمية والفنية والتي يتم التماثل عليها مع الزبون إضافة إلى تطبيق مراحل نظام إدارة الجودة من خلال تطبيق المرحلة الأولى والتي تضم تطوير الهيكل التنظيمي ، أهداف ، سياسة ، دليل الجودة ، إجراءات ، المرحلة الثانية تضم تطبيق النظام والثالثة التدقيق الداخلي والرابعة مراجعة الإدارة والمرحلة الأخيرة الحصول على شهادة الجودة العالمية . وأضافت السيدة المدير العام أن الجهد المتميز من قبل شعبة الجودة في تطبيق إدارة الجودة في دارتنا له انوار واضعة إذ أعدت خطة للوصول إلى الهدف المنشود وهو الحصول على شهادة الجودة عن طريق بناء توثيق نظام إدارة الجودة متكامل ومركزي للدائرة ، إجراء توحيد شامل لكافة استثمارات الدائرة وإصدار الإجراءات ، إعداد دليل للجودة ودليل الوصف الوظيفي والإجراءات الخاصة بالأجهزة والصيانة ، تنظيم العمل خلال إعداد استثمارات إجراء الأشراف الميداني على تنفيذ المشاريع والتصميم والصيانة العامة وصيانة IT ، استحداث العديد من الاستثمارات المطلوبة وفق متطلبات العمل إضافة إلى تدريب الكوادر في الدائرة من خلال إقامة دورات وورش عمل في مجال إدارة الجودة وفاهيم إدارة الجودة .





## افتتاح مشروع بناية المختبرات في دائرة التقييس والسيطرة النوعية في بغداد

اعلنت المهندسة ثورية طالب مشتاق الياسري مدير عام دائرة المباني احدى تشكيلات وزارة الاعمار والاسكان والبلديات والاشغال العامة عن افتتاح بناية المختبرات في دائرة التقييس والسيطرة النوعية في بغداد / الجادرية لصالح وزارة التخطيط وبحضور رئيس الجهاز المركزي للتقييس والسيطرة النوعية الاستاذ سعد عبد الوهاب وعدد من المتخصصين والفنيين بتاريخ ٢٠١٨/٨/١٦ اذ يعد من المشاريع المهمة والحيوية لما يقدمه من خدمات للمواطنين اضافة الى ان دائرة المباني من اولوياتها تنفيذ المشاريع التي تخدم المواطن اذ هي الجهة الحكومية المسؤولة عن تنفيذ مشاريع الخطة الاستثمارية في قطاع المباني العامة وبموجب عقود تبرم مع شركات المقاولات الحكومية او شركات القطاع الخاص العراقية والعربية والاجنبية. وقالت مدير عام دائرة المباني المهندسة ثورية طالب مشتاق ان دائرة المباني عازمة على انجاز جميع مشاريعها في المحافظات كافة وفق المواصفات الفنية المطلوبة لما لها من دور كبير في ابراز الوجه الحضاري للبلاد اذ يهدف هذا المشروع الى ايجاد موقع مختص بالدراسات المختبرية للمواد المستوردة اذ شيد هذا المبنى على مساحة ارض ١٣٥٠ م<sup>٢</sup> ومساحة بناء ٢٤٥٠ م<sup>٢</sup> دينار وتتكون البناية من طابق ارضي واول وثاني وتحتوي على قاعات كبيرة للمختبرات ( غذائية ، تحليل كيميائي ، فيزيائي ، مختبرات هندسية وكهربائية ).

## انجاز مشروع اعادة اعمار حسينية الاليخاني في قضاء داقوق التابع لمحافظة كركوك



اعلنت المهندسة ثورية طالب مشتاق ان دائرة المباني انجزت الاعمال الاشراقية المكلفة بها لمشروع اعادة اعمار حسينية الاليخاني في قضاء داقوق في محافظة كركوك . وقالت السيدة المدير العام ان دائرة المباني عازمة على انجاز جميع المشاريع الموكلة اليها من خلال وضع خطه استراتيجية لتنفيذ الاعمال بدقة عالية ذات مواصفات جيدة مع مراعات عامل الزمن ومنها مشروع حسينية الاليخاني في محافظة كركوك اذ يتكون المشروع من مساحة (٧٠٠)م<sup>٢</sup> ويضم المصلى الرجالي والمصلى النسائي مع مطبخ عدد ٢ ومخزن عدد ٢ مع خدمات صحية تتوزع بالتساوي على المصلين الرجالي والنسائي اضافة الى مساحات خضراء وسياج خارجي يضم المبنى . و اضافت يعد هذا المشروع من المشاريع المهمة لما لهذا الصرح من المكانة التاريخية والدينية التي يتمتع بها أهالي القضاء كونه المكان المقدس الوحيد الذي يمارسون فيه مناسباتهم وطقوسهم الدينية لتعود الى سابق عهدها مكاناً مقدساً يمارسون فيه طقوسهم ومناسباتهم الدينية.





## دائرة المباني العامة : انجاز البلوك (B١) ضمن مشروع مدينة بسماية السكنية في بغداد

اعلنت دائرة المباني العامة احدى تشكيلات وزارة الاعمار والاسكان والبلديات والاشغال العامة , المشرفة على تنفيذ مشروع مدينة بسماية السكنية عن انجاز الاعمال كافة في البلوك (B١) ضمن المدينة (B-TOWN) . وقالت مدير عام الدائرة المهندس ثورية طالب مشتاق ان شركة (هنوا) وبأشراف دائرة المهندس المقيم انهت مراحل العمل في البلوك المذكور كافة ومن ضمنها عملية زرع الحدائق بالعشب الطبيعي والاشجار وشتلات الزينة ومنظومة انابيب السقي مشيرة الى ان الدائرة استلمته تمهيداً لتوزيعه على المواطنين المسجلين على الوحدات السكنية واوضحت المدير العام بأن البلوك المذكور وهو من ضمن (B-TOWN) سيبقى خاضعاً لفترة الصيانة من قبل الشركة المنفذة لسنة كاملة بدأمن تاريخ تسليمه الى الجهة المستفيدة (الهيئة الوطنية للاستثمار), مؤكدة ان دائرة المهندس المقيم ثبتت جميع ملاحظاتها ضمن استمارة خاصة للاخذ بها من قبل الشركة المنفذة قبل الاستلام النهائي وهي تحرص على اكمال جميع مراحل العمل وفق المواصفات والمعايير العالمية ابتداء من البنى التحتية وانتهاء بأدق التفاصيل لضمان توفير سكن يليق بالعوائل العراقية الكريمة.

يذكر ان الشركة المنفذة لمشروع مدينة بسماية السكنية كانت قد انهت جميع الاعمال في المدينة (A) التي تتكون من ثمانية (بلوك) بواقع ١٤٢٨٠ وحدة سكنية , فيما باشرت مطلع العالم الحالي بأنشاء المدينة (B) والتي ستضم تسعة بلوك وبواقع ( ١٥٢٤٠ ) وحدة سكنية ومن المؤمل الانتهاء من بنائها بشكل كامل مع نهاية العام القادم. ويعد مشروع مدينة بسماية السكنية واحداً من اهم مشاريع الاسكان في العراق ومنطقة الشرق الاوسط , اذ يتكون المشروع من ( ١٠٠٠٨٠ ) ح وحدة سكنية مقسمة على (A) مدن تبدأ بالمدينة (A) وتنتهي بالمدينة (H) , بالإضافة الى مئات المباني الخدمية والترفيهية الملحقه بالمشروع فضلاً عن المناطق التسويقية والتجارية والصناعية .



## نشاطات وفعاليات دائرة المباني للنصف الثاني من العام 2018

### لجنة العمل التطوعي في دائرة المباني تزور العوائل المتعففة في باب الشيخ

زارت لجنة العمل التطوعي في دائرة المباني إحدى تشكيلات وزارة الاعمار والاسكان والبلديات والأشغال العامة وبتوجيه من المدير العام لدائرة المباني السيدة ثورا طالب مشتاق الياسري وضمن نشاطات اللجنة التطوعية قامت بتوزيع حصص وتشمل الملابس والمواد الغذائية على العوائل المتعففة في باب الشيخ.



مستمرة بالعمل التطوعي وتقديم الدعم للملايئة والمحتاجين من خلال جمع التبرعات من الموظفين وعدد من المواطنين .

لجنة العمل التطوعي في دائرة المباني تزور دار الطفولة للايتام في منطقة الصالحية قامت لجنة العمل التطوعي في دائرة المباني إحدى تشكيلات وزارة الاعمار والاسكان والبلديات العامة ومن ضمن نشاطات اللجنة وبإشراف السيدة مدير عام دائرة المباني السيدة ثورا طالب مشتاق الياسري بزيارة الى دار الطفولة للايتام في الصالحية حيث تم توزيع الهدايا والملابس والألعاب الى مستفيدي الدار إضافة الى انه تم تنظيم سفرة الى مدينة الألعاب وحديقة الحيوانات (الزوراء) في المنصور للأطفال التي تتراوح أعمارهم ما بين (٣ الى ١٣ سنة) وتم تجهيزهم بوجبة غداء وكانت سفرة معنوية لمتلقيه عن الأطفال وأدخل الفرحة ورسم الابتسامة على وجوههم . وان اللجنة



تقيم دائرة المباني احتفالاً بمناسبة عيد القدير الأغر محصور السيدة مدير عام دائرة المباني المهندس ثورا طالب مشتاق الياسري وعدد من الموظفين بهذه المناسبة حيث عبروا منتسبي دائرة المباني عن فرحهم بتبادل المعايدات للثبات على الولاية إذ نصّب الرسول الأكرم محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) بكلمته يا علي أنت مني بمنزلة هارون من موسى إلا أنه لا نبي بعدي إذ نادى للجمع (من كنت مولاه فهذا علي مولاً) اللهم انصر من نصره وخذل من خذله نسأل الله أن يعيده على عراقنا بالأمن والأمان إن شاء الله تعالى



### زيارة لجنة العمل التطوعي في دائرة المباني الى دار الحنان للاحتياجات الخاصة

قامت لجنة العمل التطوعي في دائرة المباني وبتوجيه من مدير عام الدائرة السيدة ثورا طالب مشتاق الياسري وضمن نشاطات اللجنة بزيارة دار الحنان للاحتياجات الخاصة لتفقد أحوالهم وتسليم التبرعات العينية والاحتياجات مثل المواد الغذائية وضروريات العناية الشخصية .





### الدورات التدريبية للنصف الثاني من العام 2018



- 1- دورة 3MAX المستوى الاول . 4- دورة اساسيات الشبكات .
- 2- دورة 3MAX متقدمة . 5- دورة الكاميرات الفيديوية .
- 3- دورة Primavera . 6- دورة المراسلات باللغة الانكليزية .



## ورشنة عمل عن نظام الارشفة الالكترونية



نسخة مجانية من النظام وصور وفيديوات توضيحية لطريقة عمله للتشكيلات التي شاركت في الورشة . وتم اعداد وتهيئة مستلزمات الورشة من الملصقات التعريفية وتنظيم الحضور واعداد القاعة من قبل كادر قسم تكنولوجيا المعلومات وتثبيت حضور المشاركين الذين اثنوا على مستوى تنظيم الورشة وموضوعها لما وفرته من فرصة لمناقشة تطوير اسلوب العمل في مجال الارشفة الالكترونية .

من مختلف التشكيلات حيث افتتحت الورشة بالترحيب بالحضور الكرام ومن ثم القى الست مديرة قسم تكنولوجيا المعلومات والاتصالات كلمة الادارة العليا للدائرة نيابة عن الست مدير عام دائرة المباني الست ثورة طالب مشثاق ومن ثم تم تقديم عرض تفصيلي شامل لنظام الارشفة من قبل م.احمد كاظم واذاوات البرنامج والامكانيات التي يتيحها للمستخدمين سواء بمستخدم واحد او عدة مستخدمين بصلاحيات عمل مختلفة وحاوليل بحدها المسؤول عن عمل النظام واختتمت اعمال الورشة بمناقشة الحضور للسيد مصمم النظام وطرح عدة مقترحات لتطوير اسلوب العمل فيه مع تزويد المشاركين بقرص ( CD ) يشمل

انطلاقاً من مبدأ التعاون بين تشكيلات الوزارة كافة من اجل تطوير اساليب العمل في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات باستخدام أحدث البرمجيات وانظمة المعلومات وتبادل الخبرات نظم قسم تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في دائرة المباني ورشة عمل عن نظام الارشفة الالكترونية وبالتعاون مع دائرة اسكان الديوانية / م. أحمد كاظم مصمم ومعد النظام باستخدام قاعدة بيانات بلغة SQL server ونوافذ المستخدمين في visual studio c # والمشار اليه في كتاب مركز نظم المعلومات ذي العدد ٢١٠٢١ في ٢٥/٩/٢٠١٨ وذلك يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٨/١١/١٣ وبحضور عدد من ذوي الاختصاص العاملين في مجال تكنولوجيا المعلومات



## التكنولوجيا التكنولوجيا

### إرسال الروائح عبر الهواتف بات ممكناً

أكد فريق خبراء ماليزيين، أن إرسال الروائح عبر الهواتف الذكية، قد يتحول إلى حقيقة يوماً ما. ويزعم باحثون من ماليزيا أن مستخدمي الهواتف الذكية سيكون مقدورهم مستقبلًا إرسال جميع أنواع الروائح عن طريق تطبيقات التواصل، باستخدام تقنية تسمى "الرائحة الرقمية".

وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن الباحثين صنعوا "رائحة كهربائية" من خلال وضع أقطاب كهربائية داخل أنوف المشاركين في البحث.

ووفق الصحيفة فقد نجحت التجربة بعدما حقنت التيارات الكهربائية فتحت الأنف، وهو ما حفز بدوره الخلايا العصبية التي تضفي الدماغ بمختلف الروائح.



وأشار الباحث الرئيسي، أدريان شيك إلى أن العملية جزء من الواقع الافتراضي المتكامل أو الواقع المحزز، مضيفاً "على سبيل المثال، يمكنك الحصول على عشاء افتراضي مع صديقك عبر الإنترنت. يمكنك رؤيته بتقنية ثلاثية الأبعاد ومشاركة الوجبة معه".

وتابع: "نعتقد أن الناس سيصبحون يوماً ما قادرين على إرسال الروائح عبر الإنترنت. بالرغم من أن الأمر ما يزال بعيداً، مشيراً إلى أن كل العملية تعتمد على "التحفيز الكهربائي".

وأضاف: "نرجح أيضاً أن هذه العملية قد تساعد الأشخاص للمرضى على استعادة حاسة الشم في حال فقدوها".

### الصين تبتكر شمساً اصطناعية حرارتها أقوى من الشمس بـ 6 مرات



تمكن مفاعل توكماك الملقب "بالشمس الاصطناعية" الذي طورته الصين بهدف مضاعفة إنتاجها للطاقة المتجددة من بلوغ درجة حرارة تفوق ١٠٠ مليون درجة مئوية.

ويقدر العلماء درجة حرارة الشمس بـ ١٥ مليون درجة مئوية. وبالتعاون مع خبراء محليين ودوليين، تمكن الجهاز الذي يسمى إيسيت في معهد هيفي للعلوم الفيزيائية التابع للأكاديمية الصينية للعلوم - بعد من إدخال تقنيات متكاملة وفعالة لأربعة أنواع من طاقات التسخين - من إنتاج طاقة هائلة لم ينتجها أي مفاعل نووي قبل اليوم.

التقنيات الجديدة سمحت للطاقة التي ينتجها جهاز "إيسيت" بتجاوز قوة ١٠ ميغاوات، وعززت طاقة البلازما المخزنة إلى ٢٠٠ كيلوجول بعد أن قام العلماء باختبارات أخرى في مجال الاندماج النووي.

وتكلفت مهمة ماكينة إيسيت نحو ١٥ ألف دولار يومياً. ويقول الباحثون المشاركون على البرنامج أن الهدف من إنشاء إيسيت هو إدراك أوسع لعملية الاندماج النووي المستخدمة في المفاعلات، من أجل التفكير في طرق أخرى لإنتاج الطاقة، خصوصاً الكهروم. ولكن عملية الاندماج النووي تستخدم أيضاً في المجال العسكري وهي، كما بات معروفاً، شرط أساسي للحصول على القنبلة الذرية الهيدروجينية. وهذا يعني أن الدراسة الصينية قد تفتح الباب على مجالات أخرى. بيد أن العلماء يقولون إن الرغبة الكامنة خلف المشروع ليست عسكرية، إنما هي علمية، تهدف إلى ابتكار سبل جديدة لتوليد الطاقة غير النووية التقليدية، التي تنتج كمية نفايات "قاتلة" تصعب إعادة تدويرها.



## تكنولوجيا

### أقدم فائز ب جائزة نوبل في العالم يصرح أن جهازه الجديد سيقدم طاقة نظيفة ورخيصة

أقدم فائز ب جائزة نوبل، (Arthur Ashkin) - أقدم فائز ب جائزة نوبل في العالم يصرح أن جهازه الجديد سيقدم طاقة نظيفة ورخيصة. (آرثر آشكين في العالم، بفضل الراحة على الأناقة، عندما التقيته في منزله في نيو-جيرسي، كان مرتدياً سروالاً ضيقاً من الصوف المخطط مع سحاب وحذاء مخططاً من يبدو هذا الزي ملائماً لشخص مُضي وقتاً طويلاً شاغلاً نفسه بالاختراعات الجديدة في الدور السفلي من منزله، آشكين، البالغ من العمر "Crocs" إنتاج بتطوير جهاز لتسخير الضوء و الطاقة الشمسية

«يقول آشكين: «إنني أصنع كهرباء رخيصة»

يستخدم اختراع آشكين الجديد علم الهندسة بشكلٍ جوهري، يعتمد الاختراع على أنابيب التي ستمكن من خلق ألواح شمسية أكثر أرخص وأبسط. يقول آشكين: «لا تُسبب بضعة بنسات فقط لصنعها»، ما يجعل يبدو أن آشكين يتطلع نحو جائزة «جديد».

أنقذ اثنان آشكين بالضوء مدى حصل آشكين على نصيبه في جائزة دوره في اختراع تكنولوجيا رافعة وهي عبارة عن شعاع قوي من يستطيع التقاط الأشياء الصغيرة. ومهدد الحمض النووي، وبذلك فإنها واحد من أكبر الألفاظ في الوجود

استخدمت هذه التقنية في علم تحليل الطيف وغيرها الكثير. وساعدت وفهم أفضل لما تفعله الأدوية الخافضة الحمراء، إلا أن آشكين غير مهتم بالكثير الضوء الذي سيأتي قريباً، أي المكثفات أو يف تتم عملية رفع الأشياء؟

عندما تلقى آشكين اتصاله لمصري من أكاديمية من تشرين الأول اعتقد أن الأمر مجرد غش أو خدعة. كان قد حصل على حصته (Stephen Chu) -يُدعى (ستيفن شو

شمل قمل شو -المُعتمد أصلاً على عمل آشكين- جَمع زيد من مستنقعات، وإسقاط الكائنات الحية الدقيقة بشكلٍ متتالٍ تحت المجهر ورفعها في الهواء، كما يقول آشكين، باستخدام شعاع الليزر فقط. سألتني آشكين وهو يُشير إلى مصباح قريب: «هذا الضوء الذي يُشع عليك؛ هل تعلم أنه يدفعك؟! معظم الناس لا يعرفون، ولكنه يفعل ذلك حقاً، لأنه يمتلك طاقة. الأمر برؤيته أن الطاقة صغيرة جداً لدرجة أنك لا تشعر بها بدأ آشكين بإجراء الأبحاث حول خصائص الضوء هذه، من أجل تحسين تكنولوجيا الاتصالات لصالح مختبرات بيل. قال آشكين: «الضوء عبارة عن موجة، صحيح؟ وفي الفيزياء هو جزيء أيضاً، وهو جزيء غامض نوعاً ما». عندما أدرك آشكين أن بإمكان الضغط الذي تولده الفوتونات -وهي الجزيئات الأساسية للضوء- أن يلتقط الأشياء الصغيرة جداً، ركّز على علم الأحياء وبدأ باستخدام الملاقط البصرية بهدف محاصرة، ورفع، وشدّ ومدّ الأشياء الصغيرة جداً كالحمض النووي.

للقيض على الضوء وتحريره في قمع أو أنبوب. مكثفه وعاكسة تُقوي الانعكاسات الشمسية فعالية، أو ربما يُستبدلون جميعاً بشيء الأنابيب التلوث أو الفضلات، وهي تكلف آشكين يعتقد بأنها ستقلد العالم نوبل ثانية، ويقول: «سأريح من

حياته أعداداً لا تحصى من الأرواح. التويل للفيزياء عام ٢٠١٨ بسبب للأشياء، سُميت بالملاقط البصرية، الليزر، يصفه آشكين قائلاً: «إنه تستطيع للملاقط البصرية إمساك تساعدنا في استكشاف أو استقصاء

الأحياء، وتكنولوجيا النانو، ومنظار الباحثين في تطوير فحص دم للملازم، للكوليسترول من إضعاف لكريات الدم من احتفالات جوائز نوبل. فقد ركّز على (concentrators) - (المركّزات)

العلوم السويدية الملكية في ستوكهولم بتاريخ الثاني وذلك لأنّ عالمًا آخر -وهو وزير طاقة أمريكي سابق

من جائزة نوبل لعام ١٩٩٧ لبعض الأبحاث المتعلقة بالأمر ذاته في مختبرات بيل، حيث كان آشكين يعمل عند قيامه بتطوير الملاقط البصرية

شمل قمل شو -المُعتمد أصلاً على عمل آشكين- جَمع زيد من مستنقعات، وإسقاط الكائنات الحية الدقيقة بشكلٍ متتالٍ تحت المجهر ورفعها في الهواء، كما يقول آشكين، باستخدام شعاع الليزر فقط. سألتني آشكين وهو يُشير إلى مصباح قريب: «هذا الضوء الذي يُشع عليك؛ هل تعلم أنه يدفعك؟! معظم الناس لا يعرفون، ولكنه يفعل ذلك حقاً، لأنه يمتلك طاقة. الأمر برؤيته أن الطاقة صغيرة جداً لدرجة أنك لا تشعر بها بدأ آشكين بإجراء الأبحاث حول خصائص الضوء هذه، من أجل تحسين تكنولوجيا الاتصالات لصالح مختبرات بيل. قال آشكين: «الضوء عبارة عن موجة، صحيح؟ وفي الفيزياء هو جزيء أيضاً، وهو جزيء غامض نوعاً ما». عندما أدرك آشكين أن بإمكان الضغط الذي تولده الفوتونات -وهي الجزيئات الأساسية للضوء- أن يلتقط الأشياء الصغيرة جداً، ركّز على علم الأحياء وبدأ باستخدام الملاقط البصرية بهدف محاصرة، ورفع، وشدّ ومدّ الأشياء الصغيرة جداً كالحمض النووي.



## قد يوترك معرفة ما يفعله التوتر



إذا كنت قلقًا مُسبقًا فمع الأسف هناك شيء إضافي قد تحتاج إلى القلق بشأنه، فقد وجدت دراسة جديدة أنّ التوتر يمكنه أن يُضعف ذاكرتك حاليًا ويُسرّع من الانحدار (الراجع) المُعرفي لاحقًا في السنوات المقبلة من حياتك.

وإذا لم يكن هذا مؤشرًا بشكل كافٍ فاعلم أنه قد يكون للتوتر أيضًا علاقة بانكماش الدماغ قليلًا وفقًا لدراسة نُشرت في ٢٦ تشرين الأول في مجلة "Neurology".

وفي دراسة ضمت أكثر من ٢٠٠٠ متطوّع ذي صحّة جيّدة وفي منتصف العمر وجد الأطباء أنّ الأشخاص أصحاب المستويات المرتفعة من الكورتيزول -وهو مؤثر للتوتر- في الدم كان أداؤهم ضعيفًا بشكل أكبر في اختبارات الذاكرة كما أنّ حجم الدماغ لديهم كان مُقلصًا قليلًا مقارنةً مع أولئك الأشخاص أصحابي المستويات الطبيعية من الكورتيزول.

وكان هذا التأثير أكثر وضوحًا عند النساء في هذه الدراسة. ولكن، قبل أن تفزع اعلم أنّ الباحثين اتّبعوا على أنّ النتائج -وهي مُقلقة في الحقيقة- لا تعني أنّ التوتر يُسبّب ضررًا للدماغ. ولكن الدراسة بدلا من ذلك كشفت عن علاقة بين التوتر ووظائف الدماغ، وهذا يتناسق مع الدراسات المخبرية القائمة على الفئران.

لا تقلق فذلك طبيعي إنَّ الاستجابة للتوتر هي جزء طبيعي من الحياة إذ أنّه يجب على الجسم أن يتفاعل عندما يواجه الخطر أو تهديدات من قِبل الآخرين.

والكورتيزول هو جزء رئيسي لاستجابة التوتر تلك، كما قال مؤلف الدراسة الدكتور (جوستين إتشو-تشيجوي -Dr. Justin Echeuffe-Tcheugui-) أستاذ مساعد في الطب في كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز في بالتيمور. وخلال لحظات التوتر ترتفع مستويات الكورتيزول وتقوم -بالاشتراك مع هرمون آخر يُدعى الأدرينالين- بدخخ الجسم لتشكيل استجابة المقاومة أو الهروب.

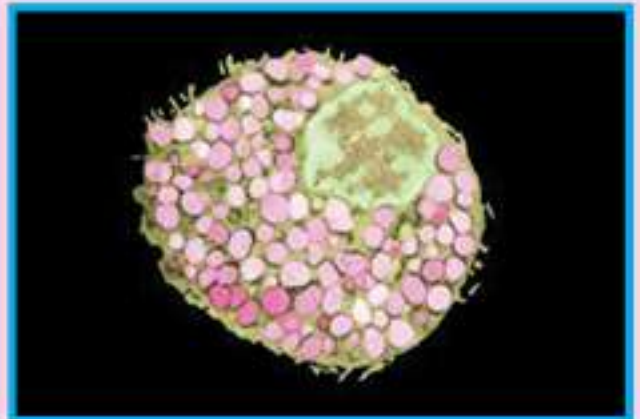
## كيف يمكن لتفاعل الحساسية أن يوقف عمل جسدك في ثوان

يمكن للحساسية أن تكون مميتة، وعلى الرغم من مدى شيوعها إلا أنّ العلماء لم يفهموا بعد ماذا يحدث في الجسم لكي يبدأ ذلك التفاعل الرهيب السريع والذي يعرف بـ (الصدمة التأقية - anaphylactic shock) أو صدمة الحساسية التي يمكن أن تؤدي إلى الموت.

ولكن العلماء يقرّبون من الحقيقة بعد اكتشافهم للآلية التي تجعل الجسم في حالة انطفاء عند تعرّضه لجزء صغير من العامل المُحسس.

تحدث الحساسية عندما يتعرّف الجهاز المناعي بالخطأ بعض المواد مثل الفول السوداني أو المحار على أنّها مواد مضرّة ويتفاعل للقضاء عليها مؤديًا وبقوّة إلى الصدمة التأقية والتي تعدّ خطيرة للغاية؛ فهي من أخطر تفاعلات الحساسية على الإطلاق ويمكن أن تحدث بسرعة، ويؤدي الجهاز المناعي بعد دقائق من التعرض للعامل المُحسس إلى انتفاخ الوجه وتسارع ضربات القلب والطفح والارتعاش وعدم القدرة على التنفس.

تلعب (الخلايا المناعية البدينة - Mast cells) دورًا مركزيًا في تلك الصدمة، فعندما يتعرّف الجهاز المناعي على المُستهدف تطلق تلك الخلايا الجزيئات الالتهابية التي تسمى الهيستامين والتي تلعب دورًا مهمًا في الاستجابة المناعية وهي إحدى الكيئات الدفاعية في الجسم.







## عالم الصحة والجمال

### الاهتمام بالبشرة

يجب الاهتمام بالبشرة بشكل كبير من خلال التنظيف والترطيب اليومي لها، مع التركيز على استعمال أقنعة الوجه المختلفة لمرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع الواحد، واختيارها تبعاً لنوع البشرة، بالإضافة إلى تقشير البشرة والجسم بشكل منتظم، وعدم الاستخدام المفرط للمكياج الذي يسبب العديد من المشاكل للبشرة؛ مثل البثور وتصبغات في البشرة التي يسببها كريم الأساس أو خافي العيوب، كما ينصح برش رذاذ من الماء البارد على الوجه كل صباح ومساءً، وذلك لمدة عشرة ثوان تقريباً، وذلك لإغلاق مسام البشرة بشكل طبيعي.

### الغذاء الصحي

يجب تناول الطعام بشكل معتدل وعدم الإفراط بتناوله مع تجنب الأطعمة التي تساعد على إكساب الجسم وزناً أكثر، وتجنب الامتلاء الكامل للمعدة لإعطائها فرصة لهضم الطعام، من خلال التركيز على تناول الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة، وتجنب الأغذية التي تحتوي على مواد محلاة بشكل اصطناعي أو ألوان أو سكريات مخفية أو دهون مفرطة.

### النوم

يرتبط النوم بشكل وثيق في الصحة الجسدية والعقلية، حيث تؤدي قلة النوم أو عدمه في الإخلال بالعديد من الوظائف في الجسم مثل خلل في عملية التمثيل الغذائي بالإضافة إلى تأثيره النفسي على الإنسان، مثل تدني مهارات التركيز والذاكرة وتغيرات في المزاج وهرمونات التوتر كما يؤثر في المهارات الحركية وصحة القلب والأوعية الدموية وجهاز المناعة.

### الابتعاد عن التدخين

يُعد التدخين من العادات السيئة التي يجب الابتعاد عنها، والتي قد تسبب أمراضاً مختلفة مثل أمراض القلب والحنجرة والفم، وقد تصيب صاحبها بسرطان الرئة، ويُعتبر التدخين من أهم العوامل المسببة لانتفاخ الرئة ومرض الانسداد الرئوي المزمن.





## صحة وجمال



### جرعات عالية من الشاي الأخضر يمكن أن تسبب تلفاً حاداً للكبد والكليتين

ركّز الباحثون على مركّب كيميائي يسمى كاتيشين - Catechine، وهو نوع من مضادات الأكسدة.



في إحدى نشراتها الإخبارية عن حالة رجل احتاج لعملية نقل كبد بعد تناوله كمية كبيرة من هذه المكملات. وقد وثقت أكثر من ٨٠ حالة عن أشخاص يعانون من أذية الكبد الحادة بسبب مثل هذه المكملات. في مراجعة أجريت عام ٢٠١٧، وجدت الحكومة الكندية أنه «قد يكون هناك ارتباط بين استخدام مستخلص الشاي الأخضر وخطر حدوث إصابات كبدية نادرة وغير متوقعة». من غير الواضح ما هي المادة الكيميائية الموجودة في الشاي الأخضر التي يمكن أن تسبب رد فعل سلبي أو أضراراً على الجسم.

يستمتع ملايين الناس في جميع أنحاء العالم بالشاي الأخضر، وذلك بسبب مذاقه الجيد ولكن في الغالب بسبب فوائده الصحية المزعومة. حتى الآن، كان هناك بعض الدراسات التي تؤكد فوائد الشاي الأخضر، ولكن الأدلة الطبية البشرية محدودة. ومع ذلك، فقد ازدهرت صناعة كاملة حولها، حتى تحول الشراب إلى مكملات غذائية عالية الجرعة. ولكن لسوء الحظ، رغم أنها غير مؤذية لمعظمنا، فإن هذه المكملات المشتقة من الشاي الأخضر يمكن أن تؤدي الكبد والكليتين لدى بعض الأشخاص. أعلنت أخبار BBC



## حظك والابراج

برج السرطان



ايها السرطان ستكون سنة ٢٠١٩ بالنسبة لك هي سنة الإزدهار لحياتك العاطفية، ففي خلال هذه السنة ستجد نفسك قادراً علي شراء منزل جديد أو أن تقوم بالإنتقال إلي مكان آخر أو حتي القيام بالهجرة ، فإذا كنت مرتبطاً بزواج أو بعلاقة جديدة فعليك أن تقوم بالإستمتاع بشكل جيد بالعواطف العميقة الدافئة وبالحياة المستقرة مع شريك حياتك.

لما في حاله إن لم تكن مرتبطاً أو متزوجاً، فستجد نفسك ترغب بشدة بأن تستقر في حياتك أو أن تقعد خطوبة أو أن تتزوج أو تقوم بتأسيس عائلة ، فعليك ايها السرطان بأن تستفيد بشكل قوي من التأثيرات الإيجابية التي ستلاحظها في كلا من الأشهر (تشرين الثاني، تشرين الأول، آب، كانون الثاني).

برج الأسد



هناك مستوى عال من المسؤولية في انتظاركو ذلك بسبب حضور كوكب زحل في برج السرطانطيلة السنة بعض مواليد برج السرطان سيتولون منصباً هاماً في العمل والبعض الآخر سيقومون ببذل مجهود جبار لتحقيق بعض الاهداف المنشودة اما بعض مواليد برج السرطان فهم ملزمون بعدة واجبات اتجاه كل افراد عائلتهم والقيام بواجبهم اتجاه اقاربهم هو هدفهم الاسمي في سنة ٢٠١٩ والبعض الآخر منهم يبحثون عن حمية غذائية يمكنهم من العيش بسلام دون الحاجة الى ادوية او اطباء.

جميع مواليد برج السرطان ستشعرون و مع حلول شهر مارس سنة ٢٠١٩ بتعثر شديد في حياتكم فمعن في بداية هذه السنة انها فعلا بمثابة اختبار لبعض صفات شخصيتك من بداية شهر مارس.

برج العذراء



سنة ٢٠١٩ تحمل كل المكونات لتكون سنة ممتازة بالنسبة لمواليد برج العذراء ابتداءاً من شهر سبتمبر ٢٠١٨ ستحدث بعض التغييرات على المستوى العاطفي و التي ستستمر حتى سنة ٢٠١٩.

انها السنة المثالية لتحقيق حلمك بالارتباط و تطوير مشاريعك ؛ تدور في رأسك بعض الأفكار التي قد تخلق لك فرصاً جديدة لتطوير نفسك من بداية السنة و حتى شهر ماي أنت في حاجة لضبط نفسك أكثر ووضع نظام جديد، من الأشهر الاولى في السنة وحتى شهر سبتمبر عدة تغييرات.

برج الحمل



الحمل بشكل عام سنة جيدة سنة حلوة سنة قوية يستقوي فيها برج الحمل بشكل كبير والحمل يكمل نجاحات السنة الماضية فهناك متابعة للعقود الي مضاهي ' في حتي تقدم أكثر لأن كوكب أورانوس عم ييزيح عنه، ففي هذه السنة سيربح برج الحمل قضية قانونية يمكن في عندو مسأله إدارية عم يشتغل عليها او مسأله أرثية يتم عندو إذا في عندو ديون او بدو مساري من الآخرين في أمور لازم ترجعلو ، فسنة ٢٠١٩ يرد له اعتباره بتردله موقعه وقوته بيوصل مطرح ما بدو.

برج الثور



بالنسبة لبرج الثور يحضر حاله مولود برج الثور ، صحيح المشتري مش موجود في برجه لكن عم يحضرله نوع من تفاهم مع جهه بيهمه امره إن كانت هذه الجهة عاطفية ان كانت هذه الجهة قانونية ممكن يتجوز معقوله يربط مهنه وعمل جديد في مركز كبير كثير مهم غنى احتمال انو ينقل من عمل إلي عمل آخر من مؤسسة إلي مؤسسة ، ويعتبر مولود برج الثور من الأقوياء مع انه في كتاب كارمن شماس راج يكون في تفاصيل أكثر لأن في شوية أكسبشن لمواليد برج الثور خاصة بالي خلقناين في شهر ابريل في شوية أكسبشن وشوية خريطات..

برج الجوزاء



أنت في بحث مستمر عن عمل أو تغيير في مهنتك ستتوفى في العثور عما تبحث عنه ، ترغب في احدث أي تغيير في حياتك مع بداية شهر يناير ابتداء من منتصف شهر ماي الي نهاية شهر يونيو سيكون وقتك المناسب للتغيير و لخوض مغامرات جديدة و ربط علاقات مع أشخاص جدد و السفر لاكتشاف معالم جديدة

الفرص التي سيحظى بها مواليد برج الجوزاء على المستوى الشخصي: برجك يعرف حضورا لكوكب الزهرة بامتياز ما بين الفترة الممتدة من ٤ الى ٧ غشت ستحمل لك الكثير من الفرص و انتعاش على الصعيد المالي ، الحب و العلاقات ستعرف تطورا كبيراً خلال هذه الفترة كما ستعرف تطورا عاما على كل مستويات حياتك.



## حظك والأبراج



ستبدأ هذه السنة ببعض الحيرة في حياتك ككل بسبب قرار اتخذته في شهر شتير لسنة ٢٠١٨ ابتداء من ٦ يناير إلى ٦ فبراير سيؤثر عليك هذا القرار بشكل كبير؛ قد تغير نظرتك لبعض الأمور. علاقاتك و شركائك مع الآخرين الذين يكبرونك سناً قد تكون امتحانك لهذه السنة كن على حذر من بعض التجمعات التي ستنظم لها من بداية شهر مارس إلى شهر نوفمبر مكانك المخي قدما في بعض الصفقات التي عقدتها مؤخراً لكن هذا لن يتأق لك إلا بعد أن يمر بحياتك أشخاص يكونون بمثابة دروس تلقنها لك الحياة ابتداء من شهر ماي وحتى شهر غشت .

هي سنة الفن و الإبداع لمواليد برج الميزان تتضخم مواردك المالية و أرباحك ابتداء من شهر فبراير إلى شهر أبريل التي ستحصدها كنتيجة لشراكة عمل بينك و بين أحد الأصدقاء أو الشركاء في العمل ستخضع لفترة تدريب أو لتدريس بعض التلاميذ يتعلق ذلك بمستوى تطور مهاراتك و قدراتك. شراكك مع أحد مواليد برج الجوزاء خاصة نساء مواليد هذا البرج ستكون شراكة مربحة ؛ أواخر شهر سبتمبر ٢٠١٨ حياتك في تطور مستمر الكثير من الفرص في طريقها اليك للسفر و تغيير الجو أو لزيادة مواردك المالية.



ستبدأ هذه السنة ببعض الحيرة ستلاحظ الفرق الشاسع بين الأكار الناجمة عن قراراتك في السنوات الماضية و آثار قراراتك لهذه السنة؛ الجانب المادي من حياتك في تغير مستمر قد تدخل مجال عمل جديد ؛ شهر أبريل و شهر غشت سيكونان فترة جيدة لتطوير جانبك الاجتماعي إذا اختلطت بمواليد برج الجوزاء أو بعض الأشخاص المثقفين فيضعاف عدد أصدقائك و ستأثر وثقافتهم و إيجابيتهم في الحياة ؛ إذا كنت تخطط للسفر ف شهر نوفمبر سيكون وقتاً مناسباً لذلك. الفرص التي سيحظى بها مواليد برج الدلو

خلال هذه السنة ستجد نفسك أحد المساهمين في شركة جديدة سيكون لك دور القيادة في هذه الشركة فلا شيء يسير دون تدخلك عملك مع شخصين أو أكثر سيطور قدرتك على العمل وسط مجموعة و الإنسجام معهم طاقتك في تزايد طيلة الفترة الممتدة ما بين شهر مارس إلى أواخر شهر سبتمبر. ستستمتع بانضمامك إلى مجموعة أصدقاء للسفر و التمتع شهر ماي و شهر يونيو يمثلان الوقت المثالي لتحقيق أفكار جديدة تدور في ذهنك بعض التغييرات المفاجئة تمس علاقاتك المقربة ابتداء من شهر أكتوبر إلى نهاية السنة مواليد آخر أسبوع من شهر أكتوبر و أول أسبوع من شهر نوفمبر سيحسون بذلك. الفرص التي سيحظى بها مواليد برج العقرب على المستوى الشخصي؛ من شهر فبراير إلى شهر يونيو هي أهم فترة إنتاجية ستحظى بها طيلة السنة، على قدر ما قد تحاول جعل الأفكار التي تدور في ذهنك واقعاً على قدر ما ستحس أنك في وضعية مربكة سيكون من الأفضل لك الانتظار خلال الفترة ما بين شهر أكتوبر إلى شهر ديسمبر .



الكثير من الأحداث الجديدة و غير المألوفة ستقع في حياة مواليد برج الحوت خلال هذه السنة ستشعر ببعض الرتابة و الروتين في حياتك فانت تبحث عن تجارب جديدة لتكسر بها الروتين و الرتابة اللذان تعيشهما أنت تحاول اظهار بعض ميولاتك الثورية خاصة إن كان من بين المحيطين بك من يرفض هذه الميول و يضع لك قيود شهر يونيو هو شهر كل هذه الصراعات.

كوكب المشتري المسيطر على برجك يتراجع من يوم ٤ يناير إلى غاية ٥ ماي ؛ لن يكون من السهل أن تخفي في حياتك قدما خلال هذه الفترة إلا أنها ستكون فترة جيدة إذا كنت ترغب في التقليل من بعض نشاطاتك غير المهمة و الرجوع لنمط حياتك القديم. كوكب المشتري يعود لبرج العذراء إلى آخر شهر سبتمبر بعض جوانب حياتك ستأثر عندما يتحول هذا الكوكب إلى برج الميزان فهناك مجموعة من الأشخاص أو الأصدقاء ستدخل حياتك لرفع معنوياتك و تنعش روحك من جديد ستكون في مزاج جيد و سعيد لانضمامك لمجموعة أصدقاء جدد ؛ كوكب بلوتو يؤثر على مواليد برج العقرب خاصة مواليد ١٢ و ١٦ ديسمبر .



## ابتسامة

بخيل فتح صيدلية دخل عليه ابنه  
وكعد يباوع ع شامبو كام ابوه شاله  
وظلعه وزينه صفر راح الولد يشتكي  
لامه كلته مو احسن ماثفت معجون  
الاثنان

وحدة دزت رسالة لزوجها  
زوجي العزيز  
ماذا بينك وبين الله ماهو السر الذي  
خبأته حتي رزقك الله بزوجة مثلي؟  
جاوبها والله جنت مااصلي وعاقبتي  
بيج

## حزونة

## اكمل العدد الناقص

2 5

7 3

10 4

14 6

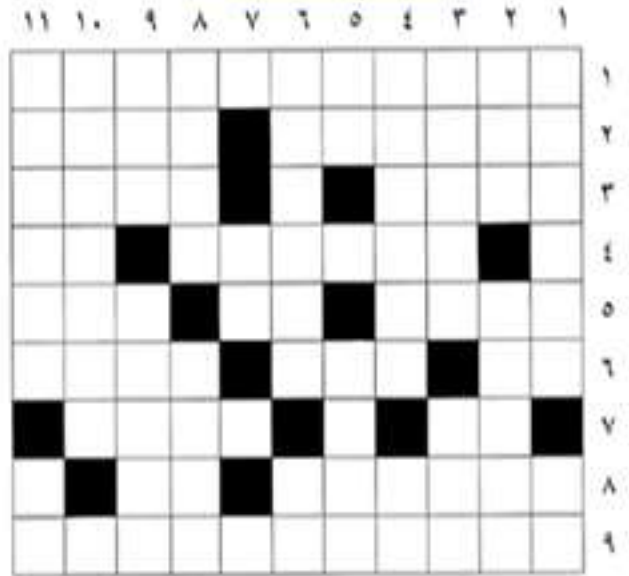
20 8

28

## حكمة اليوم

إذا بلغت القمة فوجه نظرك إلى السفح لترى من  
عاونك في الصعود إليها، وانظر إلى السماء ليثبت الله  
أقدامك عليها.

## الكلمات المتقاطعة



## عمودي:

- ١- مدينة فلسطينية - إله فرعونى
- ٢- أرض جرداء (معكوسة) - مطربة  
عربية راحلة
- ٣- أسوال - وكالة أنباء روسية  
(معكوسة)
- ٤- تستفسر مني - ضمير متصل
- ٥- إحسان - يغير
- ٦- مدينة إيطالية - للناقد
- ٧- حرف مختلف
- ٨- عاصمة أوروبية - أسفا
- ٩- شدة العشق والشوق - من أشهر  
شعراء إيطاليا
- ١٠- لاعب كرة قدم في صفوف ريال  
مدريد
- ١١- مدينة مصرية - للسلطانية

## أفقي:

- ١- من الشعراء الصغاليك
- ٢- دولة أوروبية - كواكب
- ٣- لثما - نشجب (معكوسة)
- ٤- الذل - للتأود
- ٥- أسحر وأبهى - للتفتي - من  
أبراج الحظ من دون ال التعريف
- ٦- غير مستبوع - أحرف
- ٧- عشاقية - فريد من نوعه
- ٨- مايتكم (معكوسة) - يقترب
- ٩- دولة الفريجية - اكتمل  
(معكوسة)
- ٩- ممثل مصري قدير



## *contact us*

**facebook:** mbany itc

**website:** mabany.moch.gov.iq

**E-Mail:** moh\_buildings@yahoo.com

**buildings@mabany.moch.gov.iq**