

روحاني : تقليص الإلتزامات النووية هو الحد الأدنى من الإجراءات

ترامب يؤكد إستعداد بلاده جيداً لإيران

مسؤوليتها عنه. وأعلنت وزارة الدفاع الأمريكية (البنجابيون) يوم الإثنين نشر نحو ألف جندي أمريكي إضافي في الشرق الأوسط متعللة بمخاوف من تهديد إيراني.

من مواجهة عسكرية بين إيران والولايات المتحدة منذ الهجوم على ناقلة نفط قرب الخليج الأسبوع الماضي. وأعلنت واشنطن على طهران في الهجوم لكن إيران نفت

أحد القيود الرئيسية المفروضة عليها. لكن الدول الثلاث ربما اقتربت من نهاية الطريق الدبلوماسي الذي بدأت قبل أكثر من 15 عاماً. وتصادت المخاوف بمستوى أعلى إلا إذا قامت القوى العاملة بحماية اقتصادها من العقوبات الأمريكية خلال 60 يوماً. وتنتهي المهلة في الثامن من يوليو وتموز. ونقلت وكالة تسنيم للأنباء اليوم الأربعاء عن بهروز كمالوندي المتحدث باسم منظمة الطاقة الذرية الإيرانية قوله "لا يمكن تمديد مهلة الشهرين الممنوحة لديةة الموقعت على خطة العمل الشاملة المشتركة (الاتفاق النووي) والمرحلة الثانية ستدق كما هو مخطط.

الإحتمال مفتوحاً بشأن أن كان سيلجأ للقوة لحماية إمدادات النفط في الخليج وقال الرئيس الإيراني حسن روحاني أمس الأربعاء إن تقليص بعض الإلتزامات بموجب الاتفاق النووي يمثل "الحد الأدنى" من الإجراءات التي يمكن أن تتخذها طهران بعد عام من انسحاب الولايات المتحدة من الاتفاق وإعادة فرضها عقوبات على الجمهورية الإسلامية. وأضاف روحاني في كلمة بقها التلفزيون الرسمي أن إيران لن تتفاوض مع الولايات المتحدة تحت الضغط. وقالت إيران أمس الأربعاء إنها ستبدأ تخصيب اليورانيوم بمستوى أعلى في تموز ولن تمهل القوى الأوروبية مزيداً من الوقت لمنع هذه الخطوة عن طريق حماية طهران من العقوبات الأمريكية.

وأشطن - مرسى ابو طوق قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أمس إن الولايات المتحدة مستعدة جيداً فيما يتعلق بإيران، وذلك مع تصاعد التوتر بعد هجمات على عدة ناقلات نفط وإعلان طهران أنها ستزيد من تخصيب اليورانيوم. وقال ترامب للصحفيين "نحن مستعدون جيداً لإيران. سنرى ما سيحدث". وكانت واشنطن أعلنت يوم الإثنين أنها ستشن نحو ألف جندي إضافي في الشرق الأوسط متعللة بمخاوف من تهديد إيراني. وألقى مسؤولون أمريكيون باللوم على إيران في هجمات الأسبوع الماضي على ناقلة نفط في خليج عمان وهجمات على أربع ناقلات نفط قبالة ساحل الإمارات في مايو أيار. وقالت إيران ضلوعها في الواقعةين.

سنوات طويلة وقال ترامب إذا تضررت إلى ما يفعله وأنا لا أتحدث عن الأسبوع الماضي فحسب بل أتحدث عن سنوات طويلة. إنها بلد إرهاب. وفي مقابلة مع مجلة تايم نشرت يوم الثلاثاء، قال ترامب إنه مستعد لاتخاذ عمل عسكري لمنع إيران من الحصول على قنبلة نووية لكنه ترك



كلمة: الرئيس الإيراني حسن روحاني خلال القائه كلمة عبر التلفزيون

خبراء : 4 أظعمة تصيب بالكوابيس مشروبات تقضي على إنتفاخ المعدة

لأنها غنية بالسعرات الحرارية والدهون، ويكون الجسم لا يزال يعمل بأقصى سرعة لهضم الجبن، مما يعوق ساعات نومك بأفكار غير سارة كما يمكن أن يتسبب في تحول استقلاب الجسم مما يؤدي بدوره إلى زيادة نشاط الدماغ. يقع عقلك في وضع صراع لا يعرف ماذا يفعل مع الطاقة الزائدة، مما يؤدي إلى كوابيس. وكشف الخبراء عن أن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل قبل النوم يمكن أن يزيد من الحموضة في المعدة مما يؤدي بدوره إلى زيادة نشاط الدماغ. كما يمكن أن يؤدي تناول القهوة وغيرها من الأطعمة التي تحتوي على الكافيين إلى زيادة النشاط الغذائي في الجسم وزيادة نشاط المخ - مما يزيد من نومك ويسبب كوابيس.

تقليل عسر الهضم وتقليل انتفاخ البطن، كما أن هذا النوع من الشاي يزيد من الشعور بالبعث والامتلاء ويحول دون المبالغة في إفرازات الأمعاء. وأخيراً يرى الخبراء أن العصائر البوتاسيوم مثل الموز، إذا فهو من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والأفوكادو تعد طريقة رائعة لتخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي وتقليل الانتفاخ. نظرة مقربة من جهة أخرى يصاب البعض بمجموعة كوابيس أكثر من الآخرين، لذلك حان الوقت لإلقاء نظرة مقربة على نوع الأطعمة التي تتناولها قبل الوصول إلى السرير، لأن هناك أنواعاً من الطعام يجب تجنبها قبل النوم، حتى تتمكن من النوم بشكل سليم دون أن تتسبب كوابيس. وقال الخبراء إن هذه الأطعمة هي الجبن فتناول منتجات الألبان قبل النوم يمكن أن يؤدي إلى إصابة الشخص بالكوابيس.

الهضمي، كما يمكنه المساعدة أيضاً على حل مشكلات في الجهاز الهضمي مثل بعض التشنجات والأوجاع. ويحتوي ماء جوز الهند على البوتاسيوم مثل الموز، لذا فهو يساعد على تخفيف مستويات الإلكتروليت ويقي مستويات السوائل من الجفاف. ويقوم الماء بإعادة السوائل عندما يحصل على ما يكفي منها، لذا فإن زيادة كمية الماء وسيلة رائعة لمساعدة الجسم على التخلص من السوائل، بدلاً من حبسها داخل الجسم. وينصح الخبراء بشرب الماء مع الليمون عندما يكون الهضم شاقاً، فإن الماء مع الليمون يساعد الجسم في هضم الطعام بشكل أفضل ويمنع المزيد من العناصر الغذائية. أما شاي الزنجبيل بذور الشمر فيساعد تناول كوب من شاي الزنجبيل مع بذور الشمر في

انسداد الغازات في الجهاز الهضمي. فشاي الشمر يحتوي على خصائص استرخاء العضلات التي يمكن أن تساعد في إطلاق الغازات المحاصرة في الجهاز

والشرب. وفيما يلي ستة مشروبات، من المكافآت الطبيعية والمغذية، للمساعدة على التغلب على انتفاخ المعدة وتهديئة الأعراض الناجمة عنه، والذي ينجم غالباً عن



استثمار بغداد تنفذ خطوات لحل أزمة السكن وزير الكهرباء : سنتعاقد مع كبريات الشركات العالمية



حلقه: جانب من حلقة عمل نظمتها سلطة الطيران المدني

مقبل على عدة التزامات كبيرة دولية، عبر التنسيق والتواصل مع منظمة الطيران المدني الدولية الأيكاو ضمن برنامج كبير لتطوير وتوسيع إجراءات الطيران المدني من خلال المشاركة مع الهيئات الدولية المختصة في قطاع الطيران. وأثنى على دور المساهمين والمشاركين والحاضرين من مختلف الجهات الحكومية والدولية والذين قدموا مختلف الدعم والمساندة لسلطة الطيران المدني العراقي من أجل إنجاز رؤية العراق في هذا المعرض ولتحقيق ما تصبو اليه من استراتيجيات واهداف واضحة للطيران العراقي. وفي نهاية المعرض تم توزيع الشهادات والدروع التقديرية الخاصة بمعرض العراق للطيران 2019 للمشاركين ولوظفي سلطة الطيران.

الطيران لهيئة تنظيم الطيران المدني الأردني حسين أبو سيف) مؤكدة ان حلقة العمل هذه تهدف إلى وضع الإطار العام والسياسات المتعلقة بإدارة المخاطر للعراق والمطارات العاملة فيه إضافة الى طرح المنهجية لإدارة المخاطر وتقييمها للخروج بعدة اجراءات عملية.

بغداد-الزمان أكملت سلطة الطيران المدني العراقي حلقة عمل بشأن إدارة المخاطر الخاصة بامن الطيران ضمن برنامج لتطبيق امن الطيران الخاصة بالعراق المحدث من قبل منظمة الطيران المدني الدولي (إيكاو). وبيّنت السلطة في بيان تلحقته (الزمان) أمس أن (التعداد حلقة العمل تلك تأتي بتعاون مشترك بين أمن وسلامة سلطة الطيران المدني العراقي والمكتب الإقليمي لمنظمة الطيران المدني الدولي والذي يعد النشاط الثالث لها بعد البرنامج الوطني لأمن الطيران وبرنامج مراقبة جودة أمن الطيران عبر محاضرات متواصلة ساهم في الغائها كل من خبير أمن الطيران والتسهيلات في الشرق الأوسط لؤي اسحاقيات ومستشارة من

بغداد-الزمان أوضح وزير الكهرباء، خارطة الطريق التي وضعها الوزارة لتطوير منظومة الكهرباء في العراق، والتي ستتضمن عنها مجموعة من التعاقدات مع كبريات الشركات العالمية. في جانبه أبدى السفير الأمريكي استعداد بلاده لدعم قطاع الطاقة في العراق

بغداد-الزمان بحث وزير الكهرباء لؤي الخطيب، مع السفير الأمريكي في العراق ماثيو تولر، التعاون المشترك بين العراق والولايات المتحدة في مجال الطاقة. واستعرض الخطيب بحسب بيان أمس وضع منظومة الكهرباء الوطنية العراقية، ومشروع قطاع الإنتاج التي قيد الإنجاز وفي مقدمتها، محطاتي السماوة والناصرية المركبتين التي تنفذها الان شركة جنرال إلكتريك، وستضيفان للمنظومة 100 ميغاواط.

كما تحاور الوزير الخطيب مع السفير الأمريكي (وضع محافظة البصرة وتحسين منظومة الطاقة فيها وارتفاع كميات الإنتاج، وأنجاز مشاريع المحطات التوليدية والخانوية ومحطات النقل. كما

مؤسسة الزمان العراقية الدولية للصحافة والنشر
رئيس التحرير: سعد البزاز
Edtior- in chief: Saad Al Bazzaz
طبعة العراق
مكتب ومراسلون: باريس - برلين - بروكسل - نيويورك - روما - انقرنة - دمشق - القاهرة - تونس - الدار البيضاء - الجزائر - رام الله - نواكشوط - الخرطوم - طرابلس - بيروت - دبي - عمان

رقبة الرئيس

يبدو ان الرسالة الامريكية الاخيرة للرئاسة العراقية ، قد وصلت بقوة ، بعد ان نفذ صبر الادارة الامريكية .. فالجماعات المسلحة (عابرة الحدود) وهي ميليشيات خطيرة وغير منضبطة ، تحاول ان تمارس بطولات منفردة ، ترضي بها الجمهورية الاسلامية وتكسب ودها .. علما انه ولوقت قريب كانت حتى بعض الجماعات المنضوية تحت راية الحشد الشعبي تمارس الدور نفسه ، الى ان صرح فالح الغياض : ان عبد المهدي . يبدو ايضا ان صبر العراق قد نفذ هو الآخر .. الى ان اصدر السيد رئيس الوزراء بيانه الجامع المانع لمحاسبة اي ظهور (حشودى) عسكري في الشوارع العراقي ينصرف خارج منطق وعقلانية الدولة . لكن نظل المشكلة اكبر من اذاعة بيان من الرئيس على الملأ .. لان السؤال سوف يكون عن قدرة هذا الرئيس على ضبط الامور ثم ماهي القوة التي سيعتمد عليها في فرض سياسة الدولة، خصوصا وان القائد العام للقوات المسلحة ، ظهر ومنذ بداياته السياسية ضعيفا ومرتبكا .. وكان عليه ان يبدأ في حل عقدة إشكالتين مهمتين عجز من سبقه على حلها وهما: تعيين وزيرى الدفاع والدخالية .. وحصص السلاح بيد الدولة . اظن .. ان البيان الاخير للسيد رئيس الوزراء سوف لا يكون اكثر من استهلاك اعلامي لكسب الوقت ولتهديئة الراى العام العراقي الذي بدأ يتدمر من هذه الحالة المتأرجحة التي تسبب اربابا متزايدا للسياسات الإقليمية والدولية . منذ توليه رئاسة الوزراء لم يخطو السيد الرئيس خطوة شجاعة في تقديم المسادين الى القضاء .. ولم يرسل رسائل اطمئنان الى العراقيين .. تاركا الجماعات المسلحة لتصول وتجول وهي تتحكم برقاب ومصالح الناس دونما حساب وبدون رادع ، مما اوحى للجميع ان الرئاسة.. عاجزة تماما عن تحقيق اي فعل ايجابي بانجاح فرض القانون واعلاء هبة الدولة . في مؤتمراته الصحفية.. اجده وهو يتحدث للزملاء الصحفيين ، ضارباً كفا بكف بحركات (بؤدية) غريبة . وكأنه المتحدث باسم الرئاسة . وليس الرئيس نفسه . كانت العرب تتمنى على المتحدث ان يمتلك (رقبة بعير) لكي تخرج كلماته مدروسة محسوسة .. لكن السيد الرئيس لسوء حظه ، لم يمتلك مثل هذه الرقبة التي خص بها عبادالله من دهاقنة العرب ومن الذين يتقنون براعة الكلام ، ويتأتون باحسنه .



كاظم المقدادي استنطول

انتحار الكرد

توقفوا أيها الأعداء، لا تخسروا علينا رصاصة واحدة، اصبروا قليلاً، انتظروا ستة أو سبتين، نحن سنقتل أنفسنا، نحن شعب ذو طبيعة عدوانية، تسكننا الحروب، في بيوتنا ثائرة، في قرانا تغفو، في مدننا تتأب، لكنها سوف تستيقظ، (وما الحرب إلا ما علمتم وتعلمت، وما هو عنونها بالحديث المرجم، متى تبعوها تبعوها ندمية، وتضر ان ضريتكمها فحضر، فتمركم عرك الرحي بظفائها، وتلق كشافاً ثم نتج فتنتم). الحرب تسكن دواخلنا، تنام معنا المسدسات والبنادق الآلية تحت الوسادة أو قريبها في متناول اليد، ونحن ناكل نضعها قرب الأكل، ونحن نخرج لا نخرج إلا مندجين بالسلاح، نحن الذين ولدنا في الحروب نعيشها كل لحظة، كل يوم، كل سنة، ونموت فيها، قيل أن تعرف لماذا، ولصحة من؟ نحن شعب مهوسون بالحرب، لا نهم نعيمياً بين الدولة والجمتمع، لهذا سوف نظل الحرب هي نشاطنا الاجتماعي المفضل، وقليلاً من الأعراس نطلق الرصاص في الهواء، ونرفض قليلاً ثم نعود إليها بشوق، الحرب أمنا الولود، تلد الثارات والأحفاد، وكما قال مطربنا الجنون (حالنا الكرد كما هي: حرب ورقص) إلى أن تقوم الساعة. وقبل مئة سنة، ما كنا نسمع أن كردياً انتحرا، واليوم نسبة الانتحار عالية! نحن إذن شعب سريع الانتحار، سريع الغضب، ولا تكاد تمر سنة أو سنتان، إلا وتحدث تحشدات عشائرية بالسلاح الثقيلة والخفيفة لأسباب تافهة، ثلاث بطيخات، أو بفرة أكلت من زرع أحد الفلاحين، كل يكلم بكلمات جارح، جار يرفض فتح الماء لجاره. مشاجرة اطفال في المدرسة، طلاق امرأة أو رفض تزويجها. لماذا مجتمعات أوربا مسالمة؟ هل هي كذلك منذ البداية؟ لماذا اخفت الحروب والانتماعات العشائرية في أوربا؟ لماذا تغيرت طبيعة الإنسان لديهم، وما زالت لدينا كما هي؟ نحن لا نحب القراءة، لا ولا الفنون ولا الثقافة، نحن خلقنا للحرب، وكل شيء لدينا قديم، عتيق أكل الدهر عليه وشرب، حتى حربونا قديمة، بالسلاح والقتل فقط، كما كانت منذ أبنيا آدم. الناس بطبعهم يكرهون الحرب، ولا يفضلونها باختيارهم، لكن حب الاستمرار أمام شيخ القبيلة ونسوة القبيلة وهوس القتل يقودهم إلى الحرب، حرب الأهل والجنيران! عصبية جاهلية، نتنة، ضد الدين والأخلاق ومبادئ العدالة، أن يقتل غير القتال بذنب شقيقه القاتل أو أحد أقربائه. كل الحروب العشائرية سببها عجز الحكومة، ضعفها وترددها في حسم المشكلة بحزم وعمل، أو انصياعها للمتعمد لعشيرة ضد أخرى، قرية قرب قسروك، يتعايش فيها الناس من عشيرتين الزيبارية والهركية، حدث جريمة قتل، تدخلت آبيه في دهوك، ينعم بالصحة ويضحك بينما أباه تحت التراب، بلا ذنب، فأنطلق الرصاص على قاتل آبيه، أصابه بجروح ولم يقتله. فاندلعت الحرب لأن مسلحاً مخدوشاً يحرق فيه القاتل، نتيجة الحرب، حلما علم الهركية أن الزيبارية نقضوا صلحهم، هجموا على بيوت الزيبارين وهدموا من القرية جرحوا منهم طفلاً وقتلوا امرأة وجرحى آخرين، وحرقوا متلاكتهم، البشمركة الآن تصاصر المهاجمين ومفاوضات لكي يسلموا أنفسهم، والزيبارية ينتظرون الحل من الحكومة بسبب الوعود التي تلقوها، لكنهم أيضاً يتحشدون للهجوم. الحكومة ربما تردد في محاسبة القتل واللصوص والفاستدين لئلا تخسر مئة صوت في الانتخابات! رغم ما في محاسبتهم من خير وفيهم يعم الجميع، على هذه الحكومة أن تتحمل دماء الأبرياء التي سوف تشق بسبب تخالفيها عن إقامة الحق والعدل. تشتعل ثم تنطفئ الفتنة، لكنها تنطفئ مؤقتاً فقط، فالكردي بطبعه حقود، يحمل الثأر ويتوارثه أجيالاً بعد أجيال، وهذا الطبع لم يأت من فراغ، بل بسبب طول عهده بقانون الجبل، قانون الغاية، قانون الأقوى، قانون الظلم والقوى ياكل الضعيف، وانعدام عهده بحكومة تقض من القاتل فقتله، كما نمت على ذلك جميع الشرائع السماوية وغير السماوية، القاتل يقتل، يجب أن يقتل حماية لأرواح الناس والممتلكات، والحكومة التي تعجز عن قتل القاتل، حكومة أطفال!!



عبد الكريم يحيى الزبياري دهوك