

جريدة نينوى الجامعة

جامعة نينوى تنظم وقفة تضامنية مع أبناء الشعب الفلسطيني

تلبية لدعوة معالي وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور نعيم العبودي ، وتوجيهات السيد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني ... نظمت جامعة نينوى بتشكيلاتها، يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٦ ، متمثلة بتدريسييها وطلبتها وقفة تضامنية مع أبناء شعبنا الفلسطيني الأبي تضمنت الوقفة كلمة للسيد رئيس الجامعة معلنا عن مساندة الجامعة ودعمها لأبناء القضية ، منددا بالعدوان الغاشم الذي يتعرض له الأبرياء في غزة ، داعيا الباري عز وجل أن يرحم الشهداء منهم وأن يشافي الجرحى إنه على نصرهم لقدير



رئيس جامعة نينوى يتفقد مراحل إعمار مشاريع المدينة الجامعية في منطقة العذبة

ضمن سلسلة المتابعات الميدانية التي تجريها رئاسة الجامعة لمشاريعها العمرانية، تفقد السيد رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني ، يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٩/١٧ ، وبحضور مدير قسم الإعمار والمشاريع م.م. ذاكر تحسين يحيى والكادر الهندسي للقسم والشركة المنفذة، المدينة الجامعية في منطقة العذبة

إطلع المشهداني خلال زيارته الميدانية على تنفيذ بوابة الجامعة وسورها الخارجي، وبناءة قسم المتابعة والتي أنجزت بشكل كامل بالإضافة إلى الإطلاع على مراحل إنشاء بناية قسم الإعمار والمشاريع. هذا وتم مناقشة مشاريع الجامعة المحالة والتي سيتم إحالتها للتنفيذ منها بناية رئاسة الجامعة وبعض المشاريع الأخرى. أختتمت الزيارة بتمين جهود كوادر قسم الإعمار والمشاريع على متابعتهم وحرصهم في إنجاز المهام المناطة بهم وتنفيذ مشاريع الجامعة بسرعة ودقة عالية، متمنيا لهم دوام العطاء خدمة لجامعتنا وبلدنا العزيز



وزير التعليم يناقش مع عمداء الهندسة والعلوم إجراءات تطبيق نظام بولونيا



عقد وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور نعيم العبودي اجتماعا مع عمداء كليات الهندسة والعلوم في الجامعات لمناقشة إجراءات تطبيق نظام بولونيا في العام الدراسي الحالي

واستعرض وزير التعليم بحضور عدد من الملاك المتقدم أهمية التحول في المنظومة التعليمية باتجاه نظام بولونيا التي من شأنها معالجة الفجوة وتقريب المسارات بين بيئة الجامعات وسوق العمل في القطاع العام والخاص

وأكد أن نظام بولونيا تمثل أهم محطات النجاح التي تحققها وزارة التعليم ومؤسساتها لافتا إلى أن التطبيق المؤثر في الجامعات التقنية الأربعة كان محل إشادة من مكتب اليونسكو وبعثة الإتحاد الأوروبي في بغداد مشيرا في الوقت نفسه إلى أن كليات الهندسة والعلوم وأقسامها جديرة بتحمل هذا المسؤولية والإسهام باستكمال خطوات النجاح المتوالية

وعرض السادة العمداء تصوراتهم وخارطة المهام والخطوات التي تتضمنها نظام بولونيا في مسار التطبيق الذي سيوفر زخما جديدا للعملية التعليمية من خلال اعتماد الطالب مرتكزا للإجراءات التنفيذية الجديدة

وزير التعليم يؤكد دعم المؤسسات الأكاديمية العراقية للشعب الفلسطيني ويندد بالجرائم الصهيونية



أكد وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور نعيم العبودي دعم المؤسسات التعليمية الأكاديمية العراقية وملاكاتها وطلبتها للشعب الفلسطيني وقضيته في مناهضة الاحتلال والعدوان الصهيوني

وأكد في كلمته أن القضية الفلسطينية تمثل تجاه الأمة وقضيته الرئيسة داعيا الى مزيد من الدعم والمؤازرة والتضامن مع الشعب الفلسطيني والتنديد بالعدوان والجرائم الوحشية التي ما زال الكيان الصهيوني يقترفها في غزة

رئيس جامعة نينوى يزور القاعات الدراسية في كلية الطب ويبارك للطلبة بدء عامهم الدراسي الجديد



حسب التقويم الجامعي الصادر عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وتزامنا مع بدء العام الدراسي الجديد ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

زار السيد رئيس جامعة نينوى والمكلف بإدارة مهام عمادة كلية الطب الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني، يوم الإثنين الموافق ١٨/٩/٢٠٢٣، القاعات الدراسية في كلية الطب، يرافقه معاون العميد للشؤون الإدارية أ.م.د. مؤمن جنيّد الدبوني. تضمنت الزيارة لقاء الطلبة وتهنئتهم ببدء عامهم الدراسي الجديد، وتحدث المشهداني مع الطلبة حول ضرورة الإلتزام بالدوام

والمحاضرات والمثابرة لتحقيق التفوق والنجاح، مشيدا بالنتائج التي حققتها الكلية في الإمتحانات التقويمية على مستوى كليات الطب في الجامعات العراقية، معربا عن أمله الكبير في أساتذة وطلبة الكلية في تحقيق مراتب متقدمة في العام الدراسي الحالي، متمنيا لطلبتنا الأعزاء دوام الموفقية والنجاح.

رئيس جامعة نينوى يكرم الدكتور الصيدلاني معترف موفق سلمان وتدرسيين من كلية الصيدلة



حرصا من رئاسة جامعة نينوى على تشجيع وتكريم الكفاءات العلمية في محافظة نينوى

كرم السيد رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة إسماعيل المشهداني، يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٩/٥ ... وبحضور المساعد العلمي أ.د. جعفر رمضان محمد، والمساعد الإداري أ.د. عمار سعدون حامد، وعميد كلية الصيدلة أ.م.د. ميسر القوطجي ونخبة من أساتذة الكلية. الدكتور الصيدلاني معترف موفق سلمان الجبوري، متخصص بالجملة العصبية ودراسة أمراض تقدم العمر (الشلل الرعاشي والزهايمر) بكتاب شكر وتقدير ودرع الجامعة

جاء هذا التكريم ترمينا لجهوده في بناء مسار بحثي متميز وإختياره كأفضل عالم شاب في العالم من قبل المنظمة الدولية للكيمياء العصبية، كما تم إختياره كشخصية العام من قبل كلية ولفسون بجامعة أوكسفورد المرموقة والتي يعمل بها حاليا كرئيس فريق بحثي عالمي. بالإضافة إلى حصوله على جائزة ومنحة المجلس البريطاني للتخصصات الطبية

هذا وكرم سيادته نخبة من تدريسيي كلية الصيدلة بجامعة نينوى والحاصلين بموادهم الدراسية على المرتبة الثالثة في الإمتحان التقويمي للطلبة وعلى مستوى الجامعات العراقية

ستبقى جامعة نينوى حاضنة للتميز والإبداع وسيبقى إبنائها المتميزون محط فخر وإعتزاز لها، متمنين لهم دوام العطاء والتقدم خدمة للمسيرة التعليمية في بلدنا العزيز

جامعة نينوى تفتح آفاق تعاون علمي مشترك مع جامعة روستك الألمانية



حرصاً رئاسة جامعة نينوى متمثلة برئيسها الأستاذ الدكتور أسامة إسماعيل المشهداني على فتح آفاقاً للتعاون بين جامعة نينوى وجامعة روستك الألمانية وبناءاً على توجيهاته. زار وفد من جامعة نينوى ضم كلا من السيد مساعد رئيس الجامعة للشؤون العلمية الأستاذ الدكتور جعفر رمضان محمد، والسيد رئيس قسم البعثات والعلاقات الثقافية الدكتور فواز محمود الفقي للفترة من ٢٦-٢٧/٩/٢٠٢٣ إلى جامعة روستك في ألمانيا.

جاءت هذه الزيارة لفتح آفاق تعاون علمي مشترك، تضمنت الزيارة في يومها الأول اللقاء بعميد كلية العلوم التطبيقية Prof. Dr. Peter Langer، كما تم في اليوم الثاني اللقاء مع مساعد رئيس الجامعة للعلاقات الثقافية في جامعة روستك Prof. Dr. Michael Paulus، حيث رافق السيد Langer وفد جامعتنا في زيارة ميدانية للإطلاع على عدد من المختبرات والقاعات الدراسية والمراكز البحثية الموجودة في كليات وأقسام جامعة روستك وكذلك تم مناقشة النظام الدراسي المتبع في الجامعة في مرحلتها الأولى والعليا والمنهاج الدراسي المتبعة. وتم الإتفاق بين الجانبين على النقاط التالية:

- ١- توقيع مذكرة تفاهم علمي مشترك بين الطرفين بعد إستكمال الموافقات الوزارية الأصولية لتعزيز التعاون في مجالات التدريس والبحث العلمي.
 - ٢- تبادل الزيارات بين أعضاء الهيئة التدريسية والحصول على المنح والزمالات الدراسية لمرحلتها الدكتوراه والماجستير.
 - ٣- تبادل طلبة الدراسات الأولية وفق نظام بولونيا وفق آلية يتم الإتفاق عليها بين الجامعتين.
 - ٤- القيام بالأنشطة البحثية المشتركة.
 - ٥- التنظيم المشترك والمشاركة في المؤتمرات والندوات والمحاضرات وغيرها
 - ٦- تبادل المطبوعات والمعلومات العلمية والتدريسية.
- متمنين لجامعتنا مزيد من الإنفتاح والتعاون خدمة للمسيرة التعليمية في بلدنا العزيز.

جامعة نينوى توقع إتفاقية تعاون علمي مشترك مع جامعة هولير الطبية



تضمنت الإتفاقية فتح آفاق التعاون مابين الجامعتين ضمن التخصصات الطبية المناظرة (الطب التمريض، الصيدلة)، فيما يخص إقامة الفعاليات العلمية المشتركة (المؤتمرات، الندوات وورش العمل)، الإشتراك في مجال البحث العلمي بالإضافة إلى تبادل زيارات الأساتذة والطلبة، والخبرات العلمية المكتسبة

المشهداني ممثل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في إجتماع الدورة الثامنة للجنة العراقية الفلبينية المشتركة



المشهداني ممثل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في إجتماع الدورة الثامنة للجنة العراقية الفلبينية المشتركة بناء على ما جاء في كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / دائرة البعثات والعلاقات الثقافية ذي العدد (ص ب ٢٦١٢١/ في ٢٠٢٣/٨/٧.

شارك السيد رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني ، يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٣ ، في إجتماع الدورة الثامنة للجنة العراقية الفلبينية المشتركة الخاصة بالتعاون

ما بين البلدين ، بصفته ممثلاً عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، فيما يخص التعاون في مجالات التعليم ما بين البلدين ... واقترح سيادته التعاون في عدة مجالات أهمها :-

١- تبادل المنح والزمالات الدراسية للحصول على الشهادات الأولية والعليا في مختلف الاختصاصات. إقامة وإعداد ورش عمل ثنائية وكذلك الدورات التدريبية المتبادلة بين الجانبين دعم برنامج البحث العلمي للأساتذة والتدريسيين في الجامعات التابعة لكلا الجانبين من خلال تقديم المنح البحثية. الإشراف العلمي المشترك على طلبة الدراسات العليا

تبادل المنشورات الخاصة بالبحوث العالمية والمناهج الدراسية المعتمدة في الجامعات التابعة لكلا البلدين

٢- ناقش الطرفان إمكانية إعداد مذكرة تفاهم مشتركة تتضمن وبشكل تفصيلي الأهداف والمقترحات المرجو تحقيقها ، وكذلك التعاون بين جامعات البلدين

٣- مناقشة تدريب أساتذة وبعض الطلبة من كليات التمريض العراقية (للمراحل الثانية والثالثة) في كليات التمريض الفلبينية

٤- الإتفاق على تقديم منح دراسية لطلبة الجامعات الفلبينية ضمن مشروع وزارة التعليم العراقية (إدرس في العراق) في الدراسات الأولية والعليا وفي مختلف الاختصاصات

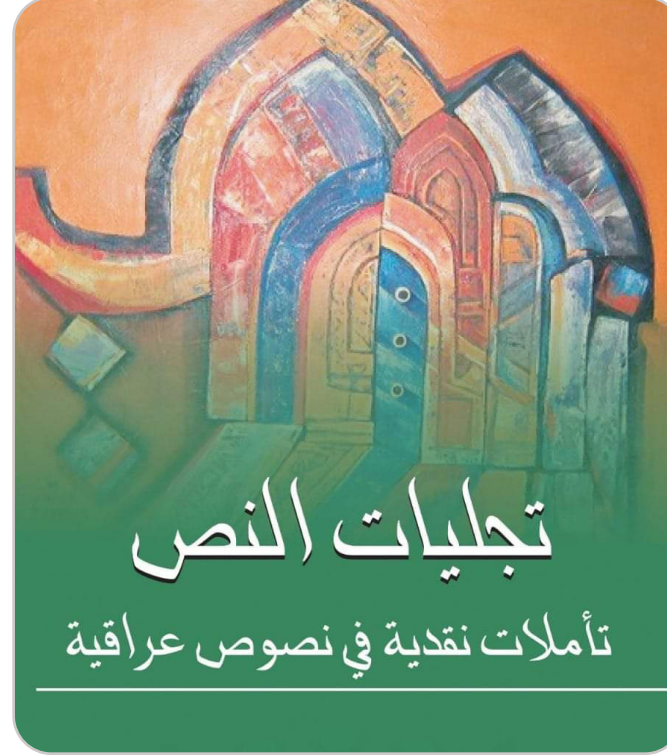
جامعة نينوى تقيم ورشة تثقيفية تحت عنوان (صحة وقيم)



برعاية وحضور السيد رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور. أسامة المشهداني ، وإشراف السيدة عميدة كلية القانون أ.د. زينة غانم العبيدي، وبالتعاون مع مديرية الوقف السني ضمن مشروع لتمكين قدرات الشباب في مواجهة التحديات القيمة.

أقامت كلية القانون بجامعة نينوى ، يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٩/٥، ورشتها التثقيفية الموسومة (صحة وقيم)، أفتتحت الورشة بكلمة السيدة عميدة الكلية حول ضرورة سن القوانين المناهضة للممارسات الدخيلة وفق الشرع والقانون لمحاربة هذه الافكار المسمومة والحد من إنتشارها. ألقى الورشة مدير مشروع تمكين قدرات الشباب الشيخ علي أسامة.

صدور كتاب جديد لتدريسي من كلية القانون بجامعة نينوى



إستناداً إلى توجيهات السيد رئيس جامعة نينوى أ. د. أسامة المشهداني ، وبدعم مباشر من قبل السيدة عميد كلية القانون أ. د. زينة غانم العبيدي ، في تشجيع حركة البحوث العلمية والمؤلفات. صدرَ التدريسي في كلية القانون بجامعة نينوى الأستاذ المساعد الدكتور (إسماعيل عبدالوهاب اسماعيل) كتاباً بعنوان (تجليات النص : تأملات نقدية في نصوص عراقي).

فكرة الكتاب هي تحليل نصوص عراقية متنوعة - ولاسيما السرد منها- وفق المناهج الغربية الحديثة كي تتأمل وتتصور المشاهد التي قدمتها مجموعة إبداعات كُتاب عراقيين في ميادين الثقافة المختلفة ضمت هذه المجموعة عدداً من الدراسات الأدبية بأساليب تحليلية شتى للأعمال الرائدة في ميدان الإبداع .. وإقتصر على الكتابات الحديثة، التي تعالج وتطرح في مضامينها هموماً معاصرة نعيشها اليوم. حاول الكتاب تحليل هذه الأعمال وتفسيرها بما تحتويه من مسارات فنية يهتم بها النقد ، كما حرص على تنويع مصادر الدراسة لجميع الأعمال المختارة ، ومنها الروايات العربية لرواة مبدعين ، إلى جانب رواية أخرى كردية مترجمة للإنكليزية.. بل تم الإطلاع كذلك على الأعمال الأدبية لمبدعين سريان وأشوريين .. كي يرسم هذا المطبوع صورة واضحة لنتائج جميع فئات المجتمع

إن الدراسات التي قُدمت هي دراسات أكاديمية بحتة تعتمد أصول البحث والتحليل وفق المناهج العلمية السائدة في ميدان النقد والتفسير ، وإن أغلبها قد نشرت في جريدة الزمان - لندن ، وسبق أن شارك الكاتب بدراسيتين منها في مؤتمري الجامعة الأردنية وجامعة جرش، وقد وضعت جميع هذه الدراسات في هذا المطبوع وفق تسلسل أسماء كتابها الأبجدي

جامعة نينوى تقيم ندوتها العلمية الموسومة (التصدي للأفكار المنحرفة المثلية الجنسية المثل السيء... المستوى والتحديات)



برعاية معالي وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور نعيم العبودي، وبالتعاون مع وزارة السياحة والثقافة والآثار ، ولجنة التعليم العالي النيابية، وإشراف وحضور رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني

أقامت جامعة نينوى، يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١١ ، وعلى رحاب قاعة الدكتور مزاحم الخياط ندوتها العلمية الموسومة (التصدي للأفكار المنحرفة ، المثلية الجنسية المثل السيء... المستوى والتحديات)

حضر الندوة رئيس لجنة التعليم العالي النيابية أ.د. مزاحم الخياط ، القاضي الدكتور أحمد الحريثي ، ومسؤول كنائس الموصل الأب رائد عادل، ومدير دائرة الإرهاب والتطرف الفكري الشيخ رامي العبادي، وممثلون عن الوقفين السني والشيوعي، نقيب الأكاديميين، ونخبة من علماء الدين ، وأساتذة وطلبة الجامعة

رئيس جامعة نينوى يكرم تدريسي في كلية الطب لحصوله على براءة اختراع

حرصاً من رئاسة الجامعة على تكريم الباحثين المتميزين ، وبحضور معاون عميد كلية الطب للشؤون الإدارية أ.م. د. مؤمن جنيب الدبوني... كرم السيد رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني ، يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/١١ ، التدريسي في فرع الفلسفة بكلية الطب م.م. سيف الدين عامر احمد ، بكتاب شكر وتقدير ودرع الجامعة

جاء هذا التكريم تمييزاً لحصوله على براءة اختراع في (تصميم وتصنيع جهاز هندسي مبرمج بخوارزمية جديدة للدراسات البيولوجية يحاكي جاذبية الأرض) رقم البراءة (٨٠٦٣) والصادرة عن وزارة التخطيط/ الجهاز المركزي للتقريب والسيطرة النوعية. بالإضافة إلى نشره دراسة لعلاج أمراض السرطان بعيداً عن الطرق التقليدية (الكيميائية، الإشعاعية) من خلال تعريض الخلايا لمحاكاة إنعدام الجاذبية ، وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها على مستوى العراق والشرق الأوسط



كلية القانون بجامعة نينوى تقيم مؤتمرها العالمي السنوي الأول الموسوم (القانون والعالم الرقمي)



برعاية وحضور السيد رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني ، وبإشراف عميد كلية القانون أ.د.زينة غانم العبيدي، وبالتعاون مع كلية القانون أقامت عمادة كلية القانون بجامعة نينوى مؤتمرها السنوي الأول الموسوم ب (القانون والعالم الرقمي) وللفترة ٢٠٢٣/٩/٢٥-٢٤ ، على رحاب كلية القانون الجامعة ، وبمشاكة عدد من الباحثين من مختلف الجامعات العراقية والدولية حضر في أعمال اليوم الأول للمؤتمر عميد كلية القانون الجامعة أ.د.ياسين طه الحجار ،ونخبة من المختصين ،وأساتذة الجامعات ،رجال الدين ووجهاء المدينة أفتتحت أعمال المؤتمر

كلمة لرئيس الجامعة معرباً فيها عن التطور الذي تشهده جامعة نينوى على كافة الأصعدة ، مؤكداً إنفتاحها على مختلف الجامعات والكليات الحكومية والأهلية ،مشيراً إلى أن إقامة هذا المؤتمر والفعاليات المشتركة تعتبر تنفيذ لإحدى فقرات إتفاقية التعاون ما بين الجامعة وكلية القانون الجامعة. ثم تطرق سيادته حول القانون والعالم الرقمي مبيناً أهمية سن وتشريع القوانين التي تنظم عمله وسط التطورات التي يشهدها العالم من تقدم التكنولوجيا ،مقدماً جملة من التوصيات الهادفة إلى تطوير وإضافة المناهج الحديثة ضمن كليات القانون لمواكبة التطور العلمي والتكنولوجي واللاحق بركب الجامعات العالمية

رسالة ماجستير في جامعة نينوى تناقش (تصحيح الخطأ لأنظمة الاتصالات منخفضة التأخير فائقة الموثوقية)

ناقش قسم هندسة الاتصالات في كلية هندسة الالكترونيات رسالة الماجستير للطالبة لبنى احمد شهاب ، برسالته الموسومة :- Error Correction Coding for Ultra Reliable Low Latency Communications (URLLC) Systems “ تهدف الدراسة إلى إختيار ترميز قناة يتوافق في العمل مع متطلبات نظام الURLLC والذي يدعم التطبيقات الحديثة التي يكون فيها معدل الخطأ منخفض يصل إلى بت واحد خطأ من كل مليون بت مرسل مثل المركبات ذاتية القيادة و الطائرات بدون طيار و التشخيص و الجراحة عن بعد على أساس الذكاء الاصطناعي. بالإضافة إلى تحسين وحدة فك التشفير من خلال التركيز على تقليل التأخير في الإرسال من خلال إستخدام مفك تشفير الإلغاء المتتالي المبسط



رسالة ماجستير في جامعة نينوى تبحث : إستقصاء وتحقيق الأداء القائم على الوصول المتعدد غير المتعامد NOMA عبر قنوات الموجات المليمترية



بحضور السيد عميد كلية هندسة الإلكترونيات الأستاذ الدكتور خالد خليل محمود والسيد معاون العميد للشؤون العلمية أ.م. د. بلال علاء الدين جبر. ناقش قسم هندسة الاتصالات في كلية هندسة الالكترونيات ، يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/١٨ ، رسالة الماجستير الموسومة Investigation and Characterization of non-orthogonal multiple-Acess over mm Wave Channels (للباحث طالب أحمد عطا الله صالح. تهدف الرسالة إلى دراسة الأساليب والتقنيات المختلفة لتحسين أداء الأنظمة متعددة المستخدمين في الأجيال القادمة من شبكات الاتصالات اللاسلكية. ولخدمة العديد من المستخدمين بخدمة عالية الجودة. يُقترح أن يعمل نظام MIMO-NOMA على نطاق الموجات المليمترية غير المزدحمة. وذلك لزيادة سعة القنوات اللاسلكية لتلبي متطلبات أجيال الاتصالات القادمة والتي تحتاج لسرعة بيانات عالية جداً. تمت المحاكاة بإستخدام برنامج الماتلاب لتصميم شبكة تلي جودة خدمة الاتصالات اللاسلكية للأجيال القادمة بزيادة سرعة البيانات وتقليل احتمالية الخطأ وإحتمالية إنقطاع الخدمة.

تدريسية من كلية الصيدلة بجامعة نينوى تحصل على براءة اختراع



حصلت التدريسية من كلية الصيدلة بجامعة نينوى الدكتورة رؤى قاسم يحيى الأجار، على براءة اختراع مشتركة مع باحثين من جامعة الموصل ،ومديرية التربية.

تضمنت براءة الاختراع والمرقمة (٨١٠٢) بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٦ ، والصادر عن وزارة التخطيط/ الجهاز المركزي للتقريب والسيطرة النوعية (تحضير حبيبات هيدروجيل بوليمرية مايكروية جديدة تستخدم في ري التربة الزراعية في مناطق شبه قاحلة).متمنين لتدريسي جامعتنا دوام العطاء والتقدم

حق المواطن في السلامة واجراءات استدامتها (فاجعة الحمداية أنموذجا)

بناء على توجيهات السيد رئيس الجامعة ا. د. أسامة المشهداني، وبمتابعة مباشرة من قبل السيدة عميد كلية القانون أ. د. زينة غانم العبيدي.

أقام فرعي القانون العام والخاص، صباح يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٤، حلقة نقاشية حول حق المواطن في السلامة وإجراءات إستدامتها، حضر جانباً منها السيد مساعد رئيس الجامعة للشؤون العلمية أ. د. جعفر محمد رمضان والوفد المرافق له والتي أقيمت على قاعة مكتبة الكلية، أقيمت الحلقة على خلفية الحادث الذي تعرض له شركاء الوطن أخواننا المسيحيين في قضاء الحمداية في قاعة الهيثم والتي راح ضحيتها عدد كبير من الأبرياء لعدم وجود إجراءات السلامة والأمان مما أدى الى حدوث تلك الفاجعة المؤلمة على قلوبنا.

أختتمت الحلقة النقاشية بجملة من التوصيات التي سوف ترسل إلى الجهات المعنية. أملين المزيد من العطاء خدمة لبلدنا العزيز متمنين لمحافظةنا العزيزة الأمن والأمان ودوام التقدم والأزدهار.



طلبة جامعة نينوى يشاركون بفعاليات مخيم فنية الكفيل الوطني التاسع في العتبة العباسية المقدسة



بتوجيه من قبل السيد رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة إسماعيل المشهداني، ومتابعة مدير قسم النشاطات الطلابية لجامعة نينوى م.م. عامر عون الدين

شارك طلبة جامعة نينوى بفعاليات النسخة التاسعة من مخيم فنية الكفيل الوطني للطلبة المنسقين في الجامعات والمعاهد العراقية الذي أشرفت عليه شعبة العلاقات الجامعية والمدرسية التابعة للقسم بالعتبة العباسية المقدسة

يهدف المخيم إلى ديمومة التنسيق والتواصل بين العتبة العباسية المقدسة وباقي المؤسسات الأكاديمية وتفعيل النشاطات الثقافية والعلمية فيها وبما يساهم في جعل هذه المجموعة سفراء لمشروع فنية الكفيل الوطني في هذه المؤسسات وحلقة للتواصل والإلتصال بين الطلبة والمشرفين عليه والعمل على تمكين الشباب الجامعي على تطوير المهارات الحياتية.

وفد من جامعة نينوى يزور معالي وزير الدفاع



زار وفد من جامعة نينوى ترأسه السيد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني، يرافقه عدد من عمداء وأساتذة الجامعة، يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٩/٧ ... معالي وزير الدفاع ثابت محمد العباسي.

رحب معالي الوزير بوفد الجامعة، وتبادل الجانبان أطراف الحديث حول بعض المسائل المهمة والأوضاع الأمنية المستقرة التي تشهدها المحافظة بجهود القوات الأمنية بكافة صنوفها وجهود أبناء محافظة نينوى.

هذا وقدم السيد رئيس الجامعة نبذة عن جامعة نينوى بكلياتها وأقسامها معرباً عن إستعداد الجامعة في عقد إتفاقية تعاون مشترك مع جامعة الدفاع وإمكانية تقديم خدمات الجامعة لها خاصة فيما يخص تطوير المهارات والقدرات لأساتذة وطلبة الجامعة وحلحلة المشاكل التي تواجههم في مجال هندسة الإتصالات وتكنولوجيا المعلومات بالاستعانة بخبرات أساتذة جامعتنا المختصين، من جانبه رحب معالي الوزير بهذا المقترح مشيراً إلى عقد لقاء مشترك في وقت قريب لرسم الخطوط العريضة لهذا التعاون خدمة لبلدنا العزيز.

ندوة حوارية حول حقوق الإنسان ودور المجتمع المدني

بناء على توجيهات السيد رئيس الجامعة أ. د. أسامة المشهداني، بالإنفتاح في التعاون مع مؤسسات الدولة كافة، وبمتابعة مباشرة من السيدة عميد كلية القانون أ. د. زينة غانم العبيدي، وبدعوة من مكتب حقوق الإنسان التابع لبعثة الأمم المتحدة لمساعد العراق (اليونامي) في محافظة نينوى للمشاركة في الندوة الحوارية حول حقوق الإنسان ودور المجتمع المدني في محافظة نينوى

شارك مقرر الفرع العام د. زيد لقمان إسماعيل، ببحثه الموسوم (دور المجتمع في تثبيت ركائز حقوق الإنسان والتحديات التي تواجهه) في الورشة الحوارية التي أقامها مكتب حقوق الإنسان في محافظة نينوى يوم الإثنين ٢٠٢٣/٩/٢٥، والتي أقيمت على رحاب قاعة بيت التراث الموصلي في الجانب الأيمن من مدينة الموصل، متمنين لتدريسي جامعتنا مزيداً من العطاء خدمة لأبناء محافظتنا العزيزة



ألفا مثقف عربي : اللغة لا تتسع لهول ما يحدث في فلسطين

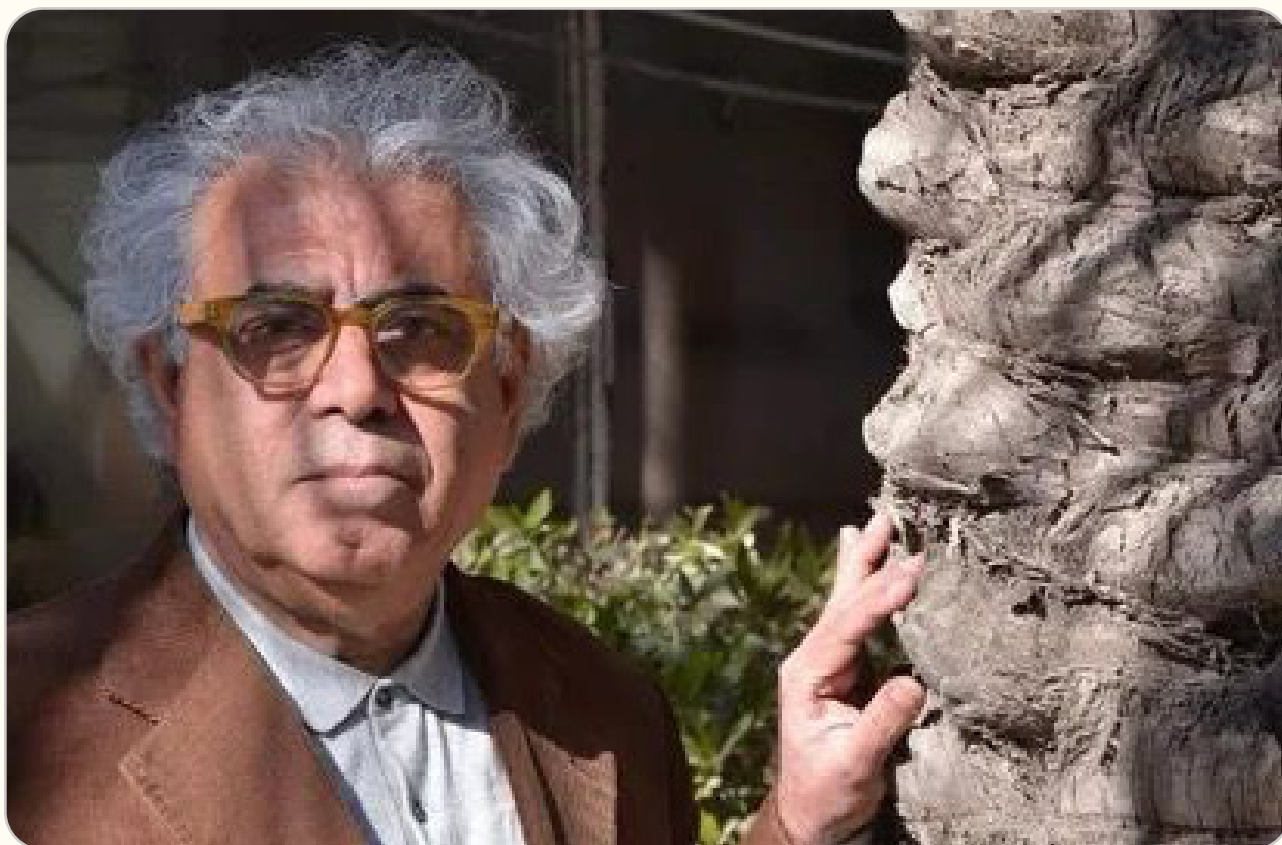


اجتمع أكثر من ألفي مثقف وروائي ومخرج سينمائي عربي، على إدانة العدوان الإسرائيلي على غزة، وأكدوا في «بيان المثقفين العرب» الذي صدر الأربعاء، على «ضرورة وقف العدوان المستمر منذ أيام»، وقالوا «إنه لا بيان يكفي ولا اللغة تتسع لهول ما يحدث في فلسطين»

وأدان البيان «الانتهاكات الإسرائيلية التي لا تقتصر على رفض كل القرارات الأممية، وتوسيع السرطان الاستيطاني، والتضييق على فلسطيني الضفة والداخل واعتقالهم، والعدوان على المقدسات الإسلامية والمسيحية، وتأجيج العنف في نفوس المستوطنين وتسليحهم، وحصار قطاع غزة وتجويع أهله، بل وتتجاوز ذلك لتصل إلى التطهير العرقي للمجتمع الفلسطيني»

وشدّد البيان على «دعم المثقفين العرب على اختلاف بلدانهم وأعرافهم وانتماءاتهم السياسية، لصدور الفلسطينيين الأسطوري، وكفاحهم دفاعاً عن حقهم التاريخي في أرضهم، ووقفهم الحضارية الشجاعة ضد الاستعمار والفاشية».

الشاعر والدبلوماسي العراقي شوقي عبد الأمير .. مكاني هو الشعر توجته فرنسا شخصية العام الثقافية ٢٠٢٣



الشاعر والدبلوماسي شوقي عبد الأمير، من الأصوات الشعرية العراقية المهمة. منذ بداية السبعينيات، كتب في الشعر الكلاسيكي ديواناً لم ينشره، لكنه عكف على قصيدة التفعيلة التي اختارها بوعي شعري، كما كتب في قصيدة النثر.

صدرت له مجموعات شعرية في اللغتين العربية والفرنسية تأليفاً وترجمة، منها، «أنا والعكس صحيح»، و«كتاب نادو»، و«ديوان الاحتمالات» وسواه. وفي الترجمة «نحات الصمت» شعر غيوفيك، فضلاً عن كُتب في المقالة والسرد الأدبي.

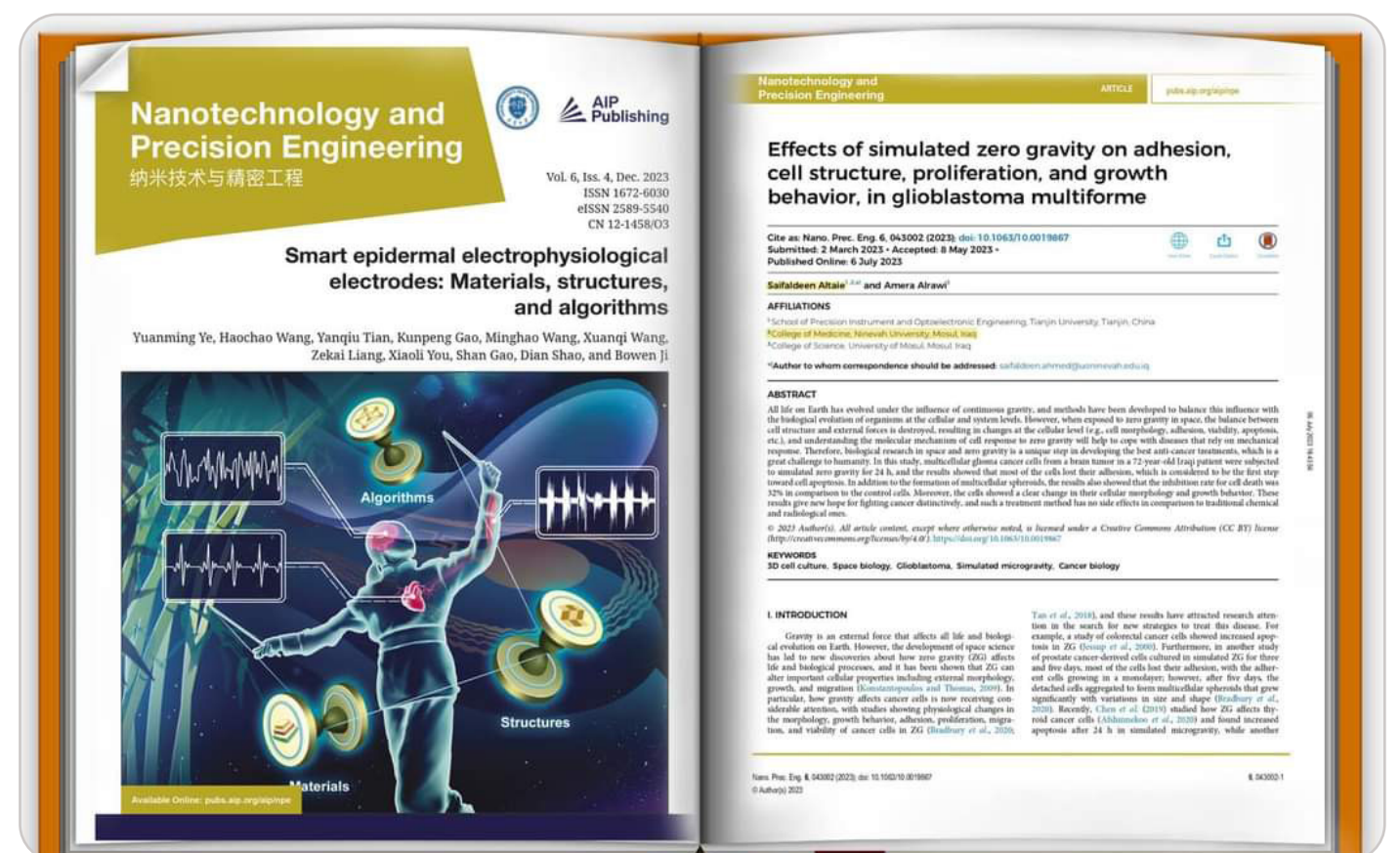
عمل مستشاراً لدى منظمة «اليونسكو»، وأسس مشروع «كتاب في جريدة». ترأس تحرير جريدة «الصباح» العراقية، ومجلة «بين نهري»، وأسهم بتأسيس مراكز ثقافية عدة. توجّ أخيراً شخصية العام الثقافية ٢٠٢٣، ومنحته وزارة الثقافة الفرنسية وسام الفارس في الفنون والآداب، الذي يعدّ أرفع وسام فرنسي.

شوقي عبد الأمير (١٩٤٩) من الناصرية جنوب العراق، حاز بكالوريوس في الآداب من جامعة بغداد (١٩٧٠)، وماجستير أدب مُقارن من جامعة «السوربون» (١٩٧٧).

الجاذبية : أمل جديد لعلاج السرطان

في دراسة مثيرة للإنتباه ، تعد الأولى من نوعها على مستوى العراق والشرق الأوسط. تمكن باحثان عراقيان السيد سيف الدين عامر احمد (كلية الطب جامعة نينوى) والبروفيسور الدكتور أميرة محمود الراوي (كلية العلوم جامعة الموصل) من الكشف عن خط جديد لعلاج السرطان وذلك من خلال دراسة تم إجرائها على خلايا سرطان الدماغ (glioblastoma) التي تعد من أشرس أنواع السرطانات

أظهرت النتائج موت أغلب الخلايا نتيجة لتعرضها لمحاكاة إنعدام الجاذبية، فضلاً عن تغير في سلوك نمو الخلايا المتبقية. تعد هذه الدراسة متميزة كونها تفتح الاتفاق لعلم جديد يبحث في إمكانية علاج السرطان بعيد عن الطرائق التقليدية (الكيميائية والإشعاعية) ذات الآثار السلبية. هذا وقد تم نشر الدراسة في مجلة Nanotechnology and Precision Engineering التابعة لدار النشر الامريكية American institute of physics علماً أن المجلة تندرج ضمن مستوعبات سكوبس ومصنفة بالربع الثاني حسب مقياس سكوبس



رئيس جامعة نينوى يفتح معرض الكتاب في كلية القانون



برعاية وحضور السيد رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني ، وإشراف عميد كلية القانون الدكتور زينة غانم العبيدي

أفتتح السيد رئيس الجامعة وبحضور عدد من القيادات الأمنية وأساتذة وطلبة الجامعة ، معرض الكتاب والذي تقيمه الكلية للفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٨ ولمدة عشرة أيام

تضمن المعرض عدد كبير من الكتب والمصادر العلمية بتخصصات مختلفة

أعز مكان في الدنيا سرج ساجح... وخير جليس في الزمان كتاب



بدعم وتشجيع وتوجيه من قبل السيد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني. أسست جامعة نينوى نادي القراءة بإشراف وحدة تمكين المرأة وبعضوية طلاب من كلية الطب. نادي القراءة يفتح أبوابه لكل طلاب جامعة نينوى من محبي القراءة ويدعوهم للمشاركة. والانتساب يكون عن طريق التواصل مع وحدة تمكين المرأة، ونظامه يتلخص بإختيار كتاب من عدة كتب مرشحة بالتصويت، قراءة الكتاب المرشح خلال إسبوعين ومن ثم عقد جلسة حوارية لمناقشته

أفضل مراجعة للكتاب يكافئ صاحبها/ صاحبتها بكتاب من إختياره... مع أمنياتنا بالموفقية لكل طلبتنا الأعزاء

بعد التعادل مع خيتافي.. تشافي يفتح النار على التحكيم

فتح مدرب برشلونة، تشافي هيرنانديز، مساء الأحد، النار على التحكيم، عقب تعادل فريقه مع خيتافي (٠-٠)، لحساب الجولة الأولى من الدوري الإسباني وكانت المباراة متوترة، حيث شهدت ثلاث بطاقات حمراء، شملت مدرب الفريق الكتالوني



وتعرض تشافي للطرد بسبب الاحتجاج بشدة على عدم احتساب مخالفة لصالح المهاجم المغربي البديل عبد الصمد الزلزولي في الدقيقة ٧١. ولم ينتصر برشلونة في استاد كوليسيوم ألفونسو بيريز في الدوري منذ ٢٠١٩، وبعدها تعادل ثلاث مرات دون أهداف وخسر ١-٠ صفر في خيتافي. ماذا قال تشافي؟ ونقلت صحيفة «موندو ديبورتيفو» عن تشافي قوله: الحكم من أسباب تصعيد المباراة إلى هذا الحد، هذا ما حدث المباراة خرجت عن سيطرة الحكم، وسمح بالكثير من الأخطاء. قلت له إنه يسمح بالكثير من المخالفات لذا أخرجني من الملعب، ولم أر لمسة يد في الكرة الأخيرة من العار أيضا احتساب ٢٠ دقيقة كوقت بدل ضائع، نحن نخضع أنفسنا، هذا سخيف عندما نبيع حقوق بث الليغا لرى هذه الأشياء فهذا ليس شيئا إيجابيا، ولا نسير على الطريق الصحيح

تعرف على أفضل ٥ ملاعب عالمية في كرة القدم



منذ انطلاق كرة القدم و اشتهرت الملاعب العالمية بطرازها و تصميمها و عدد المتفرجين التي تحتضنها في المناسبات الرياضية المختلفة وهنا نتعرف على أفضل ٥ ملاعب عالمية في كرة القدم

ملعب ماراكانا.. هو أحد أكبر الملاعب الرياضية في العالم من حيث المساحة. يقع في مدينة ريو دي جانيرو البرازيلية وكان وقتها يستوعب نحو ١٩٩,٨٥٤ متفرج ويحتوى على ١٣٠,٠٠٠ مقعد، واعتبر أكبر ملعب لكرة القدم في ذلك الوقت. أما الآن وبعد عمليات التوسعة أصبحت مساحة استيعاب الملعب الحالية تصل إلى ٨٢,٢٣٨ متفرج مما يجعله أكبر ملعب في البرازيل وثاني أكبر ملعب في أمريكا الجنوبية بعد ملعب في البرير.

كامب نو.. هو ملعب كرة قدم يقع في منطقة ليس كورتس بمدينة برشلونة، بإقليم كتالونيا الإسباني افتتح الملعب في ٢٤ سبتمبر ١٩٥٧ بعد ٣ سنوات من عمليات البناء التي بدأت في ٢٨ مارس ١٩٥٤. ويتسع الملعب لحضور حوالي ٩٩,٣٥٤ ألف متفرج، مما يجعله أكبر ملعب كرة قدم في قارة أوروبا

لابومبونيرا.. هو الملعب الذي يطلقون عليه ألبرتو خ. أرماندو وعرف سابقا بملعب كيشيرو هو ملعب يقع في حي لا بوكا في بوينس آيرس الأرجنتينية وقد بدأ العمل في إنشاء الاستاد يوم ١٨ فبراير ١٩٣٨. وتم افتتاحه يوم ٢٥ مايو ١٩٤٠. أرضية الملعب هي من العشب الطبيعي.

ويمبلي.. يعدّ ملعب ويمبلي الملعب الأساسي لاستضافة مباريات منتخب إنجلترا لكرة القدم، وكذلك لاستضافة نهائيات كأس الاتحاد الإنجليزي. يستخدم الملعب لمباريات لعبة الرغبي ولألعاب القوى وحفلات البوب وغيرها.

أليانز أرينا.. هو ملعب كرة القدم الرئيسي في مدينة ميونخ الألمانية وكان يلعب عليه قطبا المدينة بايرن ميونخ وميونخ ١٨٦٠ حتى تم التوصل لاتفاق حل عقد إيجار نادي ميونخ ١٨٦٠ في عام ٢٠١٧. وأصبح الملعب ملكاً لنادي الباييرن ميونخ وحده، وقد تم افتتاحه في ٣١ مايو ٢٠٠٥، وتبلغ طاقته الاستيعابية ٦٧,٨١٢ متفرج و٦١,٤٣٧ متفرج

قائمة أكبر ملاعب كرة القدم في العالم

هذه قائمة بأكبر ملاعب كرة القدم في العالم، تم ترتيبها حسب سعة المقاعد، وحسب الحد الأقصى لعدد المشاهدين الذين يمكن أن يستوعبه الاستاد في المناطق المخصصة للجلوس. وتم تضمين جميع الملاعب التي هي موطن لنادي أو فريق وطني بسعة ٤٠٠٠٠ أو أكثر. وهذا هو الحد الأدنى من القدرات المطلوبة لاستضافة إستاد مباريات كأس العالم FIFA. تحتوي القائمة على كلا الملاعب المستخدمة فقط لكرة القدم، وتلك المستخدمة في الرياضات الأخرى وكذلك كرة القدم. تستخدم بعض الملاعب فقط من قبل فريق لبعض مباريات الحضور العالية.

ملعب	سعة المقاعد	مدينة	البلد أو المنطقة	الأندية أو المنتخبات الذين يملكون الملاعب والاحداث التي استضافها
ملعب رونغرادو ماي دي ★	114,000 ^[1]	بيونغيانغ	كوريا الشمالية	منتخب كوريا الشمالية لكرة القدم
ملعب ملبورن للكريكيت	100,024	ملبورن	أستراليا	منتخب أستراليا لكرة القدم
كامب نو	99,354 ^[2]	برشلونة	إسبانيا	نادي برشلونة، كأس العالم 1982، نهائي دوري أبطال أوروبا 1999
ملعب لوسيل	94,736 ^[3]	لوسيل	قطر	منتخب قطر لكرة القدم، كأس العالم، كأس العالم 2022
ملعب روز بول	92,542 ^[4]	باسادينا (كاليفورنيا)	الولايات المتحدة	كأس العالم 1994، كأس العالم للسيدات 1999، كرة القدم في الألعاب الأولمبية الصيفية 1984
ملعب ويمبلي	90,000 ^[5]	لندن	إنجلترا	منتخب إنجلترا لكرة القدم، توتنهام هوتسبير، كأس الاتحاد الإنجليزي semi-finals و نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي [لغات أخرى]، كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة English Football League play-offs finals، نهائي دوري أبطال أوروبا 2011 ونهائي دوري أبطال أوروبا 2013، بطولة أمم أوروبا 2020
ملعب بيكيت جليل الوطني	89,411	كوالالمبور	ماليزيا	منتخب ماليزيا لكرة القدم، [6] دورة ألعاب الكومنولث 1998، كأس آسيا 2007
ملعب أزتيكا	87,000 ^[7]	مدينة مكسيكو	المكسيك	نادي أمريكا، منتخب المكسيك لكرة القدم، الألعاب الأولمبية الصيفية 1968، كأس العالم 1970 وكأس العالم 1986
ملعب برج العرب	86,000 ^[8]	الإسكندرية	مصر	منتخب مصر لكرة القدم، كأس العالم تحت 20 سنة لكرة القدم 2009
ملعب سالت ليك	85,000 ^{[9][10]}	كلكتا	الهند	منتخب الهند لكرة القدم، أتلتيكو كلكتا، نادي موهون باغان، نادي إيست بنغال، نادي محمدان، كأس العالم تحت 17 سنة لكرة القدم 2017
ملعب أستراليا	84,000	سيدني	أستراليا	نادي وسترن سيدني واندررز، الألعاب الأولمبية الصيفية 2000
ملعب كروك بارك	82,300 ^[11]	دبلن	أيرلندا	الاتحاد الرياضي الغالي [لغات أخرى]
سيغنال إيدونا بارك	81,360	دورتموند	ألمانيا	بوروسيا دورتموند، نهائي كأس الاتحاد الأوروبي 2001، كأس العالم 2006
ملعب فرنسا	81,338 ^[12]	سان دوني	فرنسا	منتخب فرنسا لكرة القدم، كأس العالم 1998، نهائي دوري أبطال أوروبا 2000 ونهائي دوري أبطال أوروبا 2006، بطولة أمم أوروبا لكرة القدم 2016
ملعب سانتياغو برنابيو	81,044 ^[13]	مدريد	إسبانيا	ريال مدريد، كأس أمم أوروبا لكرة القدم 1964، كأس العالم 1982، نهائي دوري أبطال أوروبا 2010
ملعب لوجنيكي	81,006 ^[14]	موسكو	روسيا	الألعاب الأولمبية الصيفية 1980، نهائي دوري أبطال أوروبا 2008، كأس العالم 2018
ملعب شاه عالم	80,372	شاه عالم	ماليزيا	نادي سلاغور، كأس آسيا 2007
الملعب الأثري	80,093	ليما	بيرو	الجامعي دي بيرو
سان سيرو	80,018	ميلانو	إيطاليا	إيه سي ميلان، إنتر ميلان، كأس العالم 1934 وكأس العالم 1990، بطولة أمم أوروبا لكرة القدم 1980، نهائي دوري أبطال أوروبا 2001 ونهائي دوري أبطال أوروبا 2016
ملعب غوانغدونغ الأولمبي	80,012	غوانزو	الصين	نادي غوانغجو إف رغراند تاوباو
ملعب دالاس كاوبويز	80,000	أرلينغتون (تكساس)	الولايات المتحدة	كأس الكونكاكاف الذهبية 2009، كأس الكونكاكاف الذهبية 2013
ملعب الشهداء	80,000	كينشاسا	الكونغو الديمقراطية	نادي فيتا، منتخب جمهورية الكونغو الديمقراطية لكرة القدم
ملعب بكين الوطني	80,000	بكين	الصين	الألعاب الأولمبية الصيفية 2008

حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية من الاستحمام بماء ساخن للغاية

حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية من الاستحمام بماء ساخن للغاية، نظرا لأنه يتسبب في فقدان البشرة الدهون المرطبة لها، مما يؤدي إلى تهيجها وتعرضها للجفاف والخشونة. ولتجنب ذلك، ينبغي ضبط الماء على درجة حرارة غير مضرّة بالبشرة، مع مراعاة ألا تزيد مدة الاستحمام على ٥ إلى ١٠ دقائق. وقالت الرابطة الألمانية إن أولى خطوات العناية السليمة بالبشرة تتمثل في معرفة نوعها لاختيار مستحضرات العناية المناسبة لها؛ نظرا لأن احتياجات البشرة الجافة تختلف عن احتياجات البشرة الدهنية. وأضافت الرابطة أن استخدام مستحضرات عناية غير مناسبة لنوع البشرة يؤدي إلى تهيجها ووقوعها فريسة للبثور والقشور والاحمرار والحكة. ويراعى أيضا استخدام منتجات تنظيف وعناية تخلو من المواد العطرية أو المواد الحافظة والأصبغ.



مشي ٧٥٠٠ خطوة قبل الجراحة يقلل خطر المضاعفات



مشي ٧٥٠٠ خطوة قبل الجراحة يقلل خطر المضاعفات توصلت دراسة حديثة إلى أن مشي أكثر من ٧٥٠٠ خطوة يومية قبل الخضوع للجراحة يرتبط بانخفاض خطر حدوث مضاعفات ما بعد الجراحة. وأجرى الدراسة باحثون بقيادة كارسون جيل من كلية الطب في ويسكونسن في ميلووكي في الولايات المتحدة، وكتب عنها موقع «يوريك أليرت». ووجد الباحثون أن احتمالات حدوث مضاعفات خلال ٩٠ يوما بعد الخروج من المستشفى قد انخفضت إلى النصف إذا سار المريض بأكثر من ٧٥٠٠ خطوة يوميا قبل العملية. وتحدث مضاعفات ما بعد الجراحة عادة لدى حوالي ٣٠٪ من المرضى، وتحدث حوالي نصف المضاعفات بعد مغادرة المريض للمستشفى.

وقام الباحثون بتحليل البيانات الصحية لـ ٤٧٥٠ شخصا مشاركا في برنامج اسمه «أول أوف أس ريسيرتش» (All of Us Research Program) - وهو برنامج ترعاه المعاهد الأمريكية الوطنية للصحة ويركز على العلاقة بين نمط الحياة وعلم الأحياء والبيئة في مجموعات سكانية متنوعة- واستخدموا جهازا اسمه «فيتبيت» (Fitbit)، الذي تم ارتداؤه مثل الساعة، لقياس خطواتهم اليومية. كانت احتمالات التعرض لمضاعفات في غضون ٣٠ يوما بعد الجراحة أقل بنسبة ٤٥٪، إذا سجل المرضى أكثر من ٧٥٠٠ خطوة يوميا قبل الجراحة عما إذا سجلوا أقل من ذلك الرقم. وقال جيل «إذا وجدنا أشخاصا معرضين لخطر كبير، ويستخدمون أدوات مثل فيتبيت، فيمكننا مراقبتهم من كثب بعد إجراءهم الجراحة لأن ذلك يسمح لنا باكتشاف المشكلات قبل أن تتفاقم خارج نطاق السيطرة»، وأضاف أن من أهداف البحث تعديل النشاط البدني في فترة ما قبل الجراحة وتحسين نتائج ما بعد الجراحة.

تحسين صحة القلب : المشي يرفع معدل ضربات قلبك، مما يحسن وظيفة الضخ. وعبر المشي بسرعة معتدلة يوميا، وبمرور الوقت، سيتمكن القلب من نقل الدم بسهولة وكفاءة أكبر.

كما أن المشي كل يوم يزيد من قدرة القلب والأوعية الدموية على التحمل، مما يسمح للشخص بممارسة الرياضة لمدة أطول وأصعب.

الحفاظ على صحة العظام المشي نشاط يستخدم وزن الشخص، لذلك فإن تخصيص وقت له كل يوم يحافظ على صحة عظامك، ويزيد من كثافتها، ويقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور.

تحسين المزاج : يمكن للمشي أن يوفر جرعة يومية من السعادة، حيث يؤدي لإطلاق مواد تسمى الإندورفين التي تحفز السعادة وتقلل من التوتر. لذلك يمكن أن يساعد المشي على التحكم في القلق وتجنب الاكتئاب.

تحسين النوم قد يؤدي المشي كل يوم إلى تحسين النوم، وهذا يعود جزئيا إلى تقليل التوتر، وإلى أن الجسد عندما يتعب سيطلب الراحة وسينام أسرع.

زيادة مستويات الطاقة النوم العميق والمزاج الجيد هما سر زيادة الطاقة التي ستحصل عليها عند المشي كل يوم.