

مجلس نقابة المحامين يقرر تمديد مدة إعفاء المحامين من الاشتراك السنوي

نقيب المحامين العراقيين يناقش عدداً من عقبات عمل المحامين مع وزير الداخلية

الإعتراف الدبلوماسي

بالكيان الصهيوني



ضياء السعدي
رئيس التحرير

في خطوات سريعة، وعلى خلفية (صفقة القرن)، يعلن الرئيس الأمريكي، ترامب، الإعتراف الدبلوماسي الكامل بين دولة الإمارات والكيان الصهيوني (إسرائيل)، في خيانة مفضوحة لقضية العرب الأولى، وإنكار وتأمير على الشعب العربي الفلسطيني، ونضاله المرير من أجل حقوقه المشروعة في إقامة دولته التي كفلتها القرارات الشرعية الدولية، ومبادرة السلام العربية الصادرة عن الجامعة العربية، والملزمة للدول العربية كافة بالتفاهم والدعم من منظمة التعاون الإسلامية.

ويأتي هذا الإعتراف الإماراتي في أعقاب استمرار (إسرائيل) في ممارسة الإعتداء والتكبير بأبناء الشعب الفلسطيني بصورة ممنهجة منظمة، والإصرار على ارتكاب جرائم الحرب ضد الإنسانية باعتماد المذابح الدموية وقتل الأطفال، وعمليات تهويد الأماكن المقدسة، والإستيطان القائم على العنصرية، وسلب أراضي أصحاب حق العودة، والإعتقالات التعسفية للمدنيين، وانتهاك حقوقهم وتعريضهم للتعذيب، وانتزاع إعترافاتهم بأبشع الطرق الوحشية على الرغم من الموقف الدولي الإنساني المعبر عنه بالقرارات الدولية الصادرة عن مجلس حقوق الإنسان أو من الهيئات الدولية الأخرى سواء كان بقراراتها أو تقاريرها.

إن الإعلان الأمريكي بإعتراف الإمارات بالكيان الصهيوني (إسرائيل) جاء نتيجةً للتواطؤ الأمريكي الإسرائيلي، والذي تم نسجه في غرف مظلمة بما يلحق الأضرار البالغة بالشعب الفلسطيني وقياداته الوطنية، مستغلاً إلى أبعد الحدود الأوضاع العربية المتردية الناتجة عن التدخلات الدولية والإقليمية التي لم تستطع توفير الحد الأدنى لمواجهة المخططات الأمريكية الصهيونية، لاسيما ان الخشية ما زالت قائمة في اتساع مخططات التطبيع في الوقت الحاضر، ولعل من أبرز النتائج المترتبة على هذا الإعلان الأمريكي بالإعتراف الإماراتي، تمكين الكيان الصهيوني في الإيغال أكثر عمقاً في تصفية القضية الفلسطينية على حساب حقوق الشعب الفلسطيني الذي قدم التضحيات الجسام منذ احتلال أراضيه، لأن هذا الإعتراف يشكل طعناً مباشراً وخطيراً لوحد العرب في صراعهم مع المشروع الأمريكي البريطاني في فلسطين، وفي تصديق الموقف العربي الواحد تجاه سياسات (إسرائيل) في المنطقة العربية والإقليمية، وما يترتب عليه من تداعيات خطيرة على المستويين الفلسطيني والعربي.

إن نقابة المحامين العراقيين تدعو اتحاد المحامين العرب إلى توحيد جهود المحامين العرب باتجاه استخدام المعركة القانونية بكل مفرداتها، وتفعيلها لتجريم (إسرائيل) في ممارساتها القمعية ضد الشعب الفلسطيني، وفرض حقيقة مشاريع التطبيع الإحتلالية في بناء العلاقات الدبلوماسية والاقتصادية مع الكيان الغاصب للأراضي العربية في فلسطين، وإفشال صفقة القرن، والنصر دائماً للشعوب المناضلة، وفي مقدمتها شعب فلسطين.

بيان نقابة المحامين

العراقيين

انطلاقاً من التزام النقابة منذ تأسيسها بالدفاع عن حقوق أبناء الشعب العراقي، وتبنيها آمالهم وآلامهم، تقرر تأليف فريق من الزملاء المحامين المنضوين في لجنة حقوق الانسان/ المرصد القانوني، في النقابة، لإقامة الدعوى القضائية الخاصة بالفتى الذي ظهر عبر وسائل التواصل الاجتماعي الذي وقع عليه الظلم والتشهير من قوات (حفظ النظام).

وإننا بدورنا كمحامين عن الشعب العراقي المظلوم نستنكر هذه الأفعال الشنيعة التي لا ترتبط بالأخلاق او المروءة في شيء، وتتنافي مبادئ حقوق الانسان والاتفاقيات الدولية التي يرتبط بها العراق، وتمثل خرقاً فادحاً حقيقياً للدستور والقانون العراقي الناقد.

وإن تعدد نقابتنا حدود الاستنكار إلى المبادرة لتقديم الخدمة القانونية لهذا (الفتى) المسكين، ولكل المظلومين من أبناء شعبنا العظيم، لتبقى نقابة المحامين العراقيين البيت الآمن لجميع أبناء الشعب العراقي والمدافع الاول عنهم، راجين من عائلة الفتى المعتدى عليه التواصل مع النقابة فوراً عبر منصاتها الالكترونية لاتخاذ الإجراءات القانونية العاجلة كافة.

ضياء السعدي
نقيب المحامين العراقيين



في ظروف فرض حظر التجوال، في الوصول إلى المحاكم ومراكز الشرطة، خصوصاً بالنسبة لقضايا التحقيق والقضايا الجزائية التي تستوجب سرعة إكمال الإجراءات.

نقيب المحامين العراقيين: نقف ونتضامن مع شعب لبنان لكشف الحقائق وضمان المساءلة القانونية والقضائية العاجلة

بشري العزاوي
بعث نقيب المحامين العراقيين، ضياء السعدي، برقية تعزية الى نقيب محامين بيروت وطرابلس في لبنان.
وذكر السعدي، في البرقية: «يعرب المحامون العراقيون عن حزنهم الشديد وألمهم العميق لاستهداف حياة أبناء شعب لبنان الشقيق بهذه الطريقة الوحشية المعادية للحياة والإنسانية والعيش الآمن».

واضاف، بحسب البرقية: «وتعلن نقابتنا ووقوفها وتضامنها مع نقابتي محامي بيروت وطرابلس ومحامي شعب لبنان بسعيهم نحو كشف الحقائق وضمان انجاز المساءلة القانونية والقضائية العاجلة لمن وراء هذا الفعل الشنيع... الرحمة للضحايا الشهداء والمواساة لذويهم، والشفاء العاجل للبانين جميعاً كتبت المحامين العراقيين، وعلى إثر برقية نقابة المحامين العراقيين،

ارسل نقيب المحامين في طرابلس، محمد خالد المراد، رسالة شكر وامتنان، حيث جاء فيها: «نسجل غاية تقديرنا لوقوف سعادتكم والمحامين العراقيين إلى جانب نقابتي المحامين في بيروت وطرابلس في المسار القضائي الذي انتهجناه في جريمة العصر الإنسانية...».

وأكد المراد، في برقيته: «أن شهادة المواطنين اللبانيين جميعاً كتبت المحامين العراقيين، وعلى إثر برقية نقابة المحامين العراقيين،

ومختبراً للحوار وموطناً للكلمة... مضيافاً: «ان بيروت المتألقة بوطنيته وعروبته لن تنال منها محاولات الغدر، وستبقى كما عهدناها عنيدة بالحق والدفاع عن القيم وحقوق الإنسان والإعتدال».

وتتمنى المراد دوام الإستقرار والأمن والسلام للعراق، شاكرًا، وباسم محامي لبنان، نقابة المحامين العراقيين لإرسالها برقية التعزية والتضامن.

اللجنة العليا تعقد اجتماعها الدوري

وتقرر حضور الضباط المسجلة

بحقهم شكاوى من محامين



القضاء الواقف_خاص
عقدت اللجنة العليا المشتركة بين نقابة المحامين العراقيين ووزارة الداخلية اجتماعها الدوري في مقر النقابة ببغداد، لمناقشة اهم الشكاوى والمفات التي تقع ضمن مسؤوليتها.

وجرى الاجتماع بحضور وكيل النقابة/ ممثل النقابة في اللجنة العليا، الأستاذ زراق العبيدي، واللواء محمد بردي

ممثلًا عن وزير الداخلية، وباقي أعضاء اللجنة، حيث تابعت اللجنة عدة قضايا وشكاوى قدمت لكتبها في النقابة، وطرحت، خلال الاجتماع، عدد من القضايا تخص تسهيل عمل المحامين وتذليل الصعوبات التي تعترض أعمالهم في دوائر الوزارة، وبالأخص في مراكز الشرطة بعموم العراق.

وقررت اللجنة حضور عدد من الضباط

سجلت بحقهم شكاوى من قبل محامين تتعلق بأعمالهم.

يذكر أن النقابة اتفقت مع وزارة الداخلية حول تنظيم لقاءات مباشرة بين المحامين وقيادات في الشرط في بغداد والمحافظات، لرسم سياسة تعاون متبادلة بين الجانبين، وتسجيل اهم الشكاوى وتقديمها لوزير الداخلية، وستتابع اللجنة العليا هذه المقررات ومدى تطبيقها.

مجلس نقابة المحامين يقرر

تمديد مدة إعفاء المحامين

من الاشتراك السنوي

علياء الحسيني
قرر مجلس نقابة المحامين العراقيين تعديل تمديد مدة إعفاء المحامين من الاشتراك السنوي لغاية نهاية الدوام الرسمي ليوم ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٠ بدلا من يوم ٦ / ٨ / ٢٠٢٠.

وتنص الامر الاداري على: (استنادا لقرار مجلس النقابة المتخذ بالجلسة المرقمة (٣٥) والمؤرخ في النقابة (فقط) لإحدى السنتين (٢٠١٨ او ٢٠١٩)، ولقرار مجلس النقابة الصادر في الجلسة (١٤) في ١٠ / ٦ / ٢٠٢٠ المتضمن تحديد الفترة الزمنية للاستفادة من الاعفاء المنتهية في ٦ / ٨ / ٢٠٢٠.

ولغرض معالجة تواجد الاعداد الكبيرة من المحامين في مقر النقابة وصندوق تقاعد المحامين، ويقصد الحفاظ على السلامة الصحية للمحامين وابعادهم عن الاصابات بفايروس كورونا، تقرر ما يأتي:

اولا: تعديل التمديد النهائي لمدة اعفاء المحامين من الاشتراك السنوي لغاية نهاية الدوام الرسمي ليوم ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٠.

ثانيا: على هيئات الانتخاب للالتزام بتنفيذ الامر الاداري المرقم (٣١٧٢) في ١٠ / ٦ / ٢٠٢٠ المتضمن (تقوم هيئة الانتخاب في المحافظات بتكليف مباشر الغرة بايصال المعاملات وطلبات المحامين الى مقر النقابة في بغداد، وتحتمل النقابة صرفيات الانتقال ذهابا وايابا فقط، ولا يجوز دفع اي اجور اخرى للمباشر من قبل المحامين).

ثالثا: اتخاذ الفحوصات الوقائية اللازمة عند مراجعة النقابة بارتداء الكوفوف والكمادات.

رابعا: التعاون مع هيئة صندوق تقاعد المحامين لوضع آلية تنظم تسهيل مراجعات المحامين.

نقابة المحامين تقيم مراسيم جماعية لأداء يمين المهنة

القضاء الواقف_خاص
حضور نقيب المحامين العراقيين، ضياء السعدي، نقابة المحامين جلسة جماعية لأداء يمين المهنة، وذلك في مقر النقابة ببغداد، بسبب الوضع الصحي العام في البلد.

وردد اليمين، المتصوص عليه في المادة (١١) من قانون المحاماة العراقي، عدد من المنتمين الجدد، وهم يرتدون كسوة الحاماة، وبحضور القاضي، أمير الشمري، والسيد النقيب، ووكيل النقابة، الأستاذ زراق العبيدي.

وخلال كلمته، تحدث السعدي عن اخلاقيات عمل المحامي، وأهم الواجبات والحقوق التي

كفلها قانون المحاماة، مؤكداً على ضرورة إشاعة الثقافة القانونية في المجتمع.

وأشار نقيب المحامين إلى: أن الحاماة هي من اشرف المهن كونها تقوم على الأمانة والمثل العليا والأخلاق. موضحاً أهمية احترام وتطبيق قواعد السلوك المهني.

وتمنى التوفيق والتقدم للمحامين الجدد، معرباً عن دعم النقابة الدائم لما يحتاجون اليه، وسعيها في تذليل العقبات التي تعترض أعمالهم.

يذكر أن أداء اليمين يحدث لأول مرة في تاريخ النقابة، وذلك بسبب الظروف الصحي في البلاد، وتعذر أداء اليمين في محاكم الإستئناف مراعاة للتعليمات الوقائية.

بغداد تناقش (الأسلحة النارية الخفيفة في متحف الكفيل)

قانون بغداد تناقش (ذاتية التنظيم الإجرائي لجرائم الموظفين في القانون العراقي)

ناقشت كلية القانون بجامعة بغداد رسالة طالب الماجستير، مصطفى اكرم محمد، الموسومة (الاسلحة النارية الخفيفة في متحف الكفيل)، ويعد هذا التخصص هو الاول في العراق والشرق الاوسط، وهي دراسة اثنوتاريخية عن نماذج ١٨ بندقية و ١٣ مسدسا، واول دراسة في جامعة بغداد حصل الطالب بها على درجة الامتياز.. وتألفت لجنة المناقشة من الاستاذة: ا.د.ناهض عبد الرزاق رئيسا، ا.د.رفاه جاسم حمادي عضوا، ا.د. ميثم مرتضى مصطفى عضوا، ا.م.د حيدر فرحان حسين عضوا ومشرفا.

وقال طالب الماجستير، مصطفى اكرم محمد: اخصت رسالتي بالاسلحة النارية الخفيفة في متحف الكفيل والتي تعد الاولى في العراق، وبدءا ابتكار الانسان السلاح المقذوف وصولا الى ادخال النار فيه، والحمد لله حصلت على درجة الامتياز، واغتنم الفرصة لأشكر كل من ساندني، وتحية احترام وتقدير لكل الاستاذة الافاضل.



ناقشت كلية القانون بجامعة بغداد الكترونيا بحث الدبلوم العالي المهني في مكافحة الفساد، للطالبة شيما محمد حكمت، بعنوان (ذاتية التنظيم الاجرائي لجرائم الموظفين في القانون العراقي- دراسة مقارنة). وتألفت لجنة المناقشة من السادة: الاستاذ المساعد الدكتور وليد مرزعة عباس رئيسا، الاستاذ المساعد الدكتور صباح سامي داود عضوا، الاستاذ المساعد الدكتور قائد هادي دهش عضوا، الاستاذ المساعد الدكتور كاظم عبدالله حسين عضوا ومشرفا. هذا ويهدف البحث الى بيان جسامه ما يصيب اموال الدولة ومصالحها او اموال الافراد ومصالحهم عند الاخلال

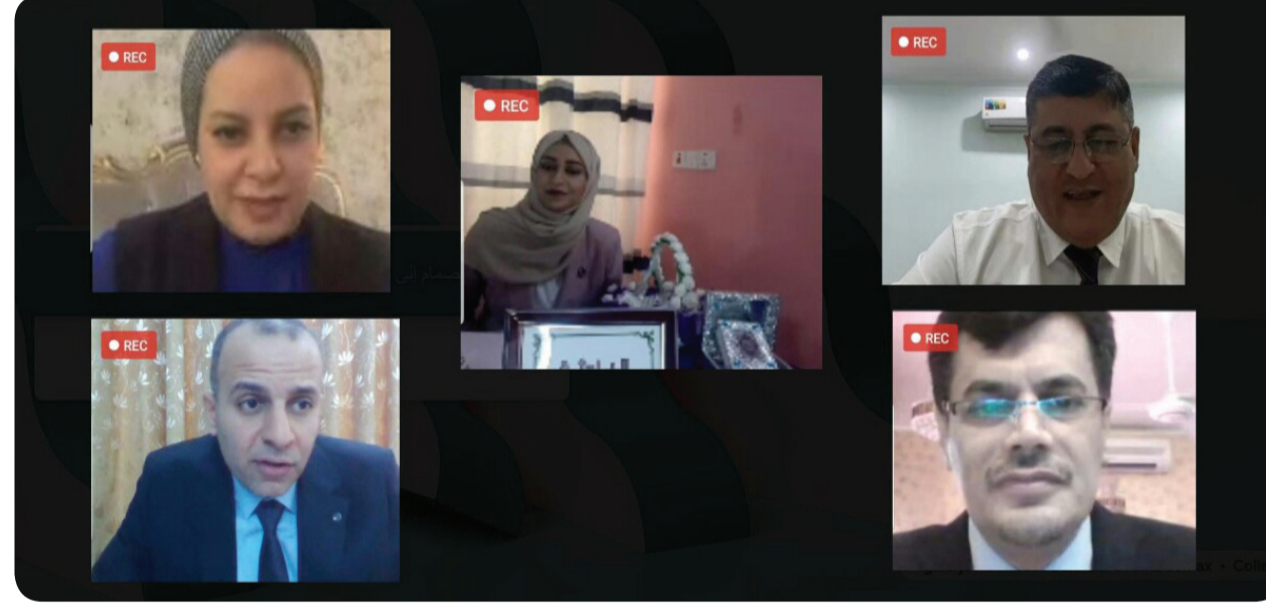


ضمان حسن اداء اعمالها، واعطاء التحقيق الاداري الاهمية التي يستحقها في مجال جرائم الموظفين.

رسالة ماجستير حول (الأسلحة ذاتية التشغيل والمسؤولية الدولية)

مناقشة بحث دبلوم عال عن استقلالية الرقابة الداخلية ودورها في مكافحة الفساد

كلية القانون تناقش رسالة ماجستير الكترونيا عن الاسلحة ذاتية التشغيل والمسؤولية الدولية ناقشت كلية القانون، جامعة بغداد، رسالة ماجستير بفرع القانون الدولي الكترونيا عبر برنامج Google Meet، للطالبة دعاء جليل حاتم، الموسومة (الاسلحة ذاتية التشغيل والمسؤولية الدولية). وتألفت لجنة المناقشة من السادة: الاستاذ الدكتور يحيى ياسين سعود رئيسا، الاستاذ المساعد الدكتور مصطفى سالم عبد عضوا،



المدرس الدكتور نبراس ابراهيم مسلم عضوا، الاستاذ المساعد الدكتور محمود خليل جعفر عضوا ومشرفا. هذا وتهدف الرسالة الى توضيح مفهوم الاسلحة الذاتية، ومن ثم التركيز على مدى توافق هذه الاسلحة مع مبادئ القانون الدولي الانساني والقانون الدولي لحقوق الانسان. وتم تقسيم الرسالة على ثلاثة فصول، تناول الاول مفهوم الاسلحة ذاتية التشغيل، فيما تناول الثاني المبادئ الواجب

تطبيقها في حال استخدامها. أما الثالث والاخير فتناول المسؤولية القانونية المترتبة عن الاضرار التي تحدثها الاسلحة ذاتية التشغيل. وقد توصلت الرسالة الى توصيات عدة، منها ضرورة توحيد موقف المجتمع الدولي في الدعوة الى حظر الاسلحة الذاتية لما لها من اثر كبير في انتهاك مبادئ القانون الدولي الانساني والقانون الدولي لحقوق الانسان، فضلا عن ايجاد نظام قانوني يحدد من يقع عليه عبء وتحمل المسؤولية عن الانتهاكات التي تحدثها هذه الاسلحة.

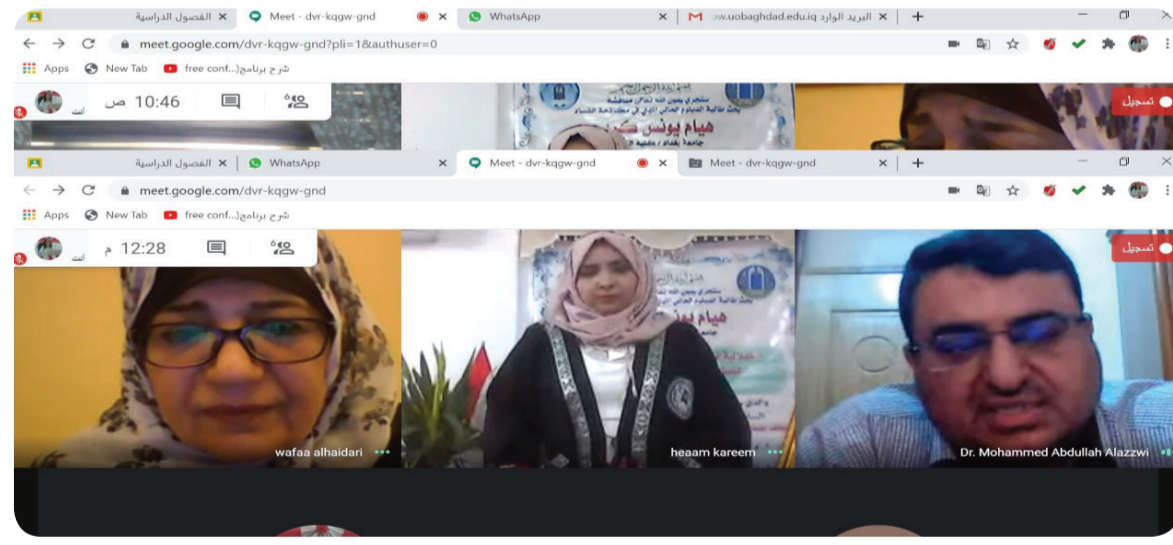
المدرس الدكتور نبراس ابراهيم مسلم عضوا، الاستاذ المساعد الدكتور محمود خليل جعفر عضوا ومشرفا. هذا وتهدف الرسالة الى توضيح مفهوم الاسلحة الذاتية، ومن ثم التركيز على مدى توافق هذه الاسلحة مع مبادئ القانون الدولي الانساني والقانون الدولي لحقوق الانسان. وتم تقسيم الرسالة على ثلاثة فصول، تناول الاول مفهوم الاسلحة ذاتية التشغيل، فيما تناول الثاني المبادئ الواجب

دورها في مكافحة الفساد الاداري في الوحدات الحكومية. وتم تقسيم البحث على ثلاثة فصول، تناول الاول الاطار العام للرقابة، فيما تناول الثاني ظاهرة الفساد الاداري، وتناول الفصل الثالث والاخير طرق الوقاية من الفساد الاداري ووسائل علاجه.

وقد توصل البحث الى توصيات عدة، منها تشريع القوانين اللازمة لتوفير الحماية القانونية والامنية للعاملين بأقسام الرقابة والتدقيق الداخلي لتشجيعهم على التصدي للفساد الاداري دون شعورهم بالخوف، فضلا عن تعيين ذوي الاختصاص الدقيق والكفاءة في هذه الاقسام ليتمكنوا من اكتشاف حالات الفساد الاداري ومنع حدوثه.

ناقشت كلية القانون بجامعة بغداد الكترونيا بحث الدبلوم العالي المهني في مكافحة الفساد، للطالبة هيام يونس كريم، بعنوان (استقلالية الرقابة الداخلية ودورها في مكافحة الفساد الاداري في الوحدات الادارية- دراسة تطبيقية). وتألفت لجنة المناقشة من السادة: الاستاذ المساعد الدكتور محمد عبدالله ابراهيم رئيسا، المدرس الدكتور وفاء حسين سلمان عضوا، المدرس الدكتور بهاء حسين محمد عضوا، الاستاذ المساعد الدكتور يحيى علي حمادي عضوا ومشرفا.

هذا ويهدف البحث الى تسليط الضوء على ظاهرة الفساد الاداري واهم الاشكال التي يظهر فيها، وبيان افضل السبل للتعامل مع مشكلة استقلالية اقسام الرقابة الداخلية



دراسة ماجستير عن (الأمن الدوائي وواجب الدولة في تحقيقه بالقانون العراقي)



المساعد الدكتور وليد مرزعة حمزة عضوا ومشرفا. هذا وتهدف الرسالة الى بيان الجوانب المهمة المرتبطة بالامن الدوائي من حيث السلطة المختصة بتأمين حاجة الافراد من الدواء الاساسي، والتدابير القانونية والمادية التي تقوم بها الدولة لتحقيق الامن الدوائي وحمايته، والتكثيف القانوني لعمل الدولة في هذا المجال. وتم تقسيم الرسالة على باين، تناول الاول

مفهوم الامن الدوائي واساسه التشريعي، فيما تناول الثاني وسائل تحقيق الامن الدوائي وحمايته. وقد توصلت الرسالة الى توصيات عدة، منها وضع تشريع خاص جامع مانع يتولى المشرع من خلاله ضمان تحقيق الامن الدوائي وحمايته، فضلا عن تطوير وتنفيذ ومراقبة فعاليات السياسات الوطنية للدوائية والدلائل الارشادية والاستراتيجيات والخطط التي تضمن تطوير هذه البرامج الدوائية.

ناقشت كلية القانون بجامعة بغداد رسالة ماجستير بفرع القانون العام، للطالبة مريم صباح فاضل، الموسومة (الامن الدوائي وواجب الدولة في تحقيقه في القانون العراقي - دراسة مقارنة). وتألفت لجنة المناقشة من السادة: الاستاذ المساعد الدكتورة صبا نعمان رشيد رئيسا، الاستاذ المساعد الدكتور بان صلاح عبدالقادر عضوا، الاستاذ المساعد الدكتور سجي محمد عباس الفضلي عضوا، الاستاذ

اطروحة دكتوراه في القانون تناقش (التنظيم القانوني لحائز العقار المرهون)

مسؤولية حائز العقار وحقوقه في الرهن التأميني. هذا وتهدف اطروحة الى بيان مفهوم الحائز والتعرف على شروط تحقق هذه الصفة في ملكية المالك للعقار المرهون، فضلا عن بيان الاساس القانوني لمدى التزام الحائز بضمان الرهن. وتوصلت اطروحة الى عدد من التوصيات، اهمها توصية المشرع العراقي بتعديل نص

المادة (١٣٠٦ / ٢) من القانون المدني، وذلك بما يتعلق بنوع التصرف القانوني الذي يمس ملكية العقار، وكذلك بما يتعلق بأثر الحجز على العقار موضوع الرهن، فضلاً عن توصية المشرع العراقي بأن يوسع من مفهوم الحائز ليشمل الحالات التي يستفيد منها في حماية حق الملكية، ومن ذلك الحالات التي يشملها اهمها توصية المشرع العراقي بتعديل نص



الاستاذ المساعد الدكتور ابراهيم حمادي عضواً، الاستاذ المساعد الدكتور علي مطشر عبد الصاحب عضواً، والاستاذ الدكتور حسين عبد الله عضواً ومشرفاً. وتضمنت اطروحة ثلاثة فصول، تناول الاول منها المفهوم القانوني لحائز العقار في نطاق الرهن التأميني، وتناول الثاني الحديث عن خيارات الحائز القانونية في الرهن التأميني. أما الثالث فقد تناول

ناقشت اطروحة دكتوراه بفرع القانون الخاص في كلية القانون بجامعة بغداد موضوع (التنظيم القانوني لحائز العقار المرهون - دراسة مقارنة) للطالبة قتيبة مهدي صالح. وتألفت لجنة المناقشة من السادة: الاستاذ الدكتور حميد سلطان رئيساً، الاستاذ الدكتور علي فوزي ابراهيم عضواً، الاستاذ الدكتور علي شاكر عبد القادر عضواً،

صندوق عقاقير سحري.. 11 فائدة طبية مثبتة علميا للزنجبيل



يساعد الزنجبيل على علاج عسر الهضم المزمن، وهو الشعور بألم متكرر وعدم الراحة في الجزء العلوي من المعدة، ويعتقد أن تأخر إفراغ المعدة هو المسبب الرئيسي لعسر الهضم. ومن المفيد للاهتمام أن الزنجبيل قد سرع من إفراغ المعدة لدى الأشخاص المصابين بهذه الحالة، وقلل الزنجبيل من الوقت الذي تستغرقه عملية الهضم من ١٦ إلى ١٢ دقيقة.

خفضت الدراسات أن الزنجبيل فعال ضد آلام العضلات الناتجة عن التمرين، وأكدت إحدى الدراسات أن استهلاك غرامين من الزنجبيل يوميًا لمدة ١١ يومًا يقلل من آلام العضلات بشكل كبير لدى الأشخاص الذين يقومون بتمارين.

مضاد لهشاشة العظام

أكدت تجربة علمية مطبقة على عينة مضبوطة من ٢٤٧ شخصًا مصابًا بهشاشة العظام وآلام في الركبة، أن أولئك الذين تناولوا خلاصة الزنجبيل يعانون من ألم أقل وكانوا بحاجة إلى دواء أقل للعلاج.

ووجدت دراسة أخرى أن مزيجًا من الزنجبيل القرفة وزيت السمسم، يمكن أن يقلل من الألم والتصلب لمرضى هشاشة العظام عند تطبيقه موضعياً على أماكن الألم.

يخفض السكر ويقلل أمراض القلب

أكدت دراسة حديثة أن الزنجبيل يلعب دوراً كبيراً في تقليل نسبة السكر في الدم لاحتوائه على خصائص قوية مضادة لمرض السكر.

وفي دراسة حديثة أجريت عام ٢٠١٥ على ٤١ مشاركاً مصابين بداء السكري من النوع الثاني، أدى استهلاك نحو ٢ جرام من مسحوق الزنجبيل يوميًا إلى خفض نسبة السكر في الدم بنسبة ١٢٪.

بالإضافة إلى ذلك، كان هناك أيضًا انخفاض بنسبة ٢٨٪ في البروتينات الشحمية في الجسم، وانخفاض بنسبة ٢٣٪ في علامات البروتينات الدهنية المؤكسدة، وهذان عاملان رئيسيان لخطر الإصابة بأمراض القلب.

علاج عسر الهضم المزمن

يحتوي على "الجيبيرون" السحري

يملك الزنجبيل تاريخ طويل جدًا من الاستخدام في أشكال مختلفة من الطب التقليدي والبديل، حيث استخدم لعسر الهضم والحد من الغثيان، والمساعدة على مكافحة الأنفلونزا ونزلات البرد، على سبيل المثال لا الحصر.

ويحتوي الزنجبيل على "جينجول" هو مركب نشط حيوي "سحري" موجود في الزنجبيل، وهو مسؤول عن الكثير من خصائصه الطبية، وله تأثيرات قوية جدا مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة.

علاج الغثيان

يمكن للزنجبيل معالجة العديد من أشكال الغثيان، وخاصة غثيان الصباح، وأكدت الدراسات أن الزنجبيل لديه قدرة جيدة على علاج غثيان دوران البحر، وهناك بعض الأدلة التي تؤكد أنه فعال مثل الأدوية التي توصف تماما.

ويخفف الزنجبيل أيضًا من الغثيان بعد الجراحة، والغثيان الناتج عن العلاجات الكيميائية لمرضى السرطان، ويكون الأكثر

يستخدم وجود مادة "الجيبيرون" على الزنجبيل الطازج، وهي من المواد النشطة بيولوجيًا، على تقليل مخاطر انتقال العدوى والأمراض، ويمكن أن يمنع مستخلص الزنجبيل نمو العديد من أنواع البكتيريا المختلفة، وهو فعال ضد البكتيريا الفوية المرتبطة بالأمراض الانتهازية في اللثة.

وقد يكون الزنجبيل الطازج فعالاً أيضًا ضد فيروس "RSV"، وهو سبب شائع لالتهابات الجهاز التنفسي.

ونوهت الصحفية إلى أن الزنجبيل هو واحد من الأطعمة "الخارقة والنادرة" والتي تستحق هذا التوصيف، ومع ذلك يجب تناوله باعتدال، ويمكن أن يستهلك بطرق مختلفة مثل تناوله بشكل مباشر أو إضافته إلى بعض المأكولات أو من خلال غليه بالماء، وغيرها من الطرق.

يحفز انتقال العدوى

يساعد وجود مادة "الجيبيرون" على الزنجبيل الطازج، وهي من المواد النشطة بيولوجيًا، على تقليل مخاطر انتقال العدوى والأمراض، ويمكن أن يمنع مستخلص الزنجبيل نمو العديد من أنواع البكتيريا المختلفة، وهو فعال ضد البكتيريا الفوية المرتبطة بالأمراض الانتهازية في اللثة.

وقد يكون الزنجبيل الطازج فعالاً أيضًا ضد فيروس "RSV"، وهو سبب شائع لالتهابات الجهاز التنفسي.

ونوهت الصحفية إلى أن الزنجبيل هو واحد من الأطعمة "الخارقة والنادرة" والتي تستحق هذا التوصيف، ومع ذلك يجب تناوله باعتدال، ويمكن أن يستهلك بطرق مختلفة مثل تناوله بشكل مباشر أو إضافته إلى بعض المأكولات أو من خلال غليه بالماء، وغيرها من الطرق.

يحفز انتقال العدوى

يساعد وجود مادة "الجيبيرون" على الزنجبيل الطازج، وهي من المواد النشطة بيولوجيًا، على تقليل مخاطر انتقال العدوى والأمراض، ويمكن أن يمنع مستخلص الزنجبيل نمو العديد من أنواع البكتيريا المختلفة، وهو فعال ضد البكتيريا الفوية المرتبطة بالأمراض الانتهازية في اللثة.

وقد يكون الزنجبيل الطازج فعالاً أيضًا ضد فيروس "RSV"، وهو سبب شائع لالتهابات الجهاز التنفسي.

ونوهت الصحفية إلى أن الزنجبيل هو واحد من الأطعمة "الخارقة والنادرة" والتي تستحق هذا التوصيف، ومع ذلك يجب تناوله باعتدال، ويمكن أن يستهلك بطرق مختلفة مثل تناوله بشكل مباشر أو إضافته إلى بعض المأكولات أو من خلال غليه بالماء، وغيرها من الطرق.

مصممة الإكسسوارات.. ريا الخياط: الألوان تضفي الحياة على أعمالنا

احلام يوسف

ريا الخياط، شابة موهوبة، تصنع الإكسسوارات بمهارة عالية، تختار الألوان بعناية، صممت الإزياء على ورق مذ كانت صبية في المرحلة المتوسطة، وبتشجيع من أهلها بدأت تطور موهبتها وتبحث عن طرق أخرى لممارسة هوايتها، فرسمت على الزجاج والمراميل، ثم اتخذت من هوايتها حرفة لا تنفعا اقتصاديا حسب، بل تدفعها الى البحث عن زوايا أخرى وتفصيل جديدة في كل عمل ليبدو اجمل.

تقول ريا عن عملها وهوايتها: "وانا في المرحلة الدراسية المتوسطة كنت اميل الى الاعمال اليدوية والرسم، احيانا اصمم الإزياء على الورق وارسم الخطوط بدقة واخيطها حتى اتي صنعت ثيابا لبعض الدمي خاصتي اضافة الى عشقي للتولوين، الذي اشعر انه يضيف الحياة على كل تفصيلتها منها، وبعد تخرجي من الجامعة خطرت ببالي فكرة صنع الإكسسوارات واستعمال الالوان ايضا في الرسم على الكانفس وعلى الزجاج والصحون والمراميل، وكل هذا بتشجيع من اهلي الذين عززوا موهبتي وساعدوني على تنميتها".

× من أي مكان تشتري المواد الخام التي تحتاجينها لصنع الاعمال مثل الخرز والزجاج والمراميل وغيرها؟

– أكثر من مكان في بغداد تتوفر به كل المواد والاشياء التي نحتاجها، وعلى رأسها سوق الشورجة، وسوق الحديدي.. مشاركة الشاشة مع عرض قليل جدا للأشخاص الذين تتفاعل معهم.

الحيدي.. مشاركة الشاشة مع عرض قليل جدا للأشخاص الذين تتفاعل معهم.

واقترحت مايكروسوفت بأنه تقريبا للسماح عقلك بإعادة هناك حاجة لفترات راحة منتظمة الشحن، وقصر الاجتماعات على عند العمل عن بعد كل ساعتين ٣٠ دقيقة أو أقل.

دراسة: طعامك اليومي يحدد حالتك المزاجية.. ما وجبات المزاج الجيد؟

قارنت الدراسات بين الأنظمة الغذائية "التقليدية"، مثل النظام الغذائي المتوسطي والنظام الغذائي الياباني التقليدي، والنظام الغذائي "الغربي" النموذجي، وأظهرت نتائج الدراسات أن خطر الإصابة بالاكتئاب أقل بنسبة ٢٥٪ إلى ٣٥٪ لدى أولئك الذين يتناولون نظاماً غذائياً تقليدياً.

ويفسر العلماء هذا الاختلاف بأن هذه الأنظمة الغذائية التقليدية تميل إلى أن تكون غنية بالخضروات والفواكه والحبوب غير المعالجة والأسماك والمأكولات البحرية، وتحتوي على كميات بسيطة فقط من اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان. كما انها خالية من الأطعمة والسكريات المصنعة والمكررة، والتي تعد من المواد الغذائية الأساسية في الأطعمة "الغربية".

بالإضافة إلى ذلك، فالعديد من هذه التغييرات الغذائية يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة، مثل تحسين حالات الأطفال، الذين يعانون من الصرع المقاوم للعقاقير، عن طريق الوجبات الغذائية الغنية بالدهون وقليلة الكربوهيدرات. كما تساعد مكملات فيتامين B-١٢ على علاج مشاكل الخمول وضعف الذاكرة، أو مكملات فيتامين د في علاج الاكتئاب.

وأوضحت الباحثة، سوزان ديكسون، من جامعة غوتنبرغ في السويد: "أن زيادة كمية السكر المكرر في النظام الغذائي تزيد من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ADHD، في حين يبدو أن تناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة يحمي من هذه الحالات". وأشارت إلى "أن الدراسات لا تزال قليلة نسبياً في هذا المجال.. بحسب ما نشرته الوكالة.

التغييرات الغذائية يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة، مثل تحسين حالات الأطفال، الذين يعانون من الصرع المقاوم للعقاقير، عن طريق الوجبات الغذائية الغنية بالدهون وقليلة الكربوهيدرات. كما تساعد مكملات فيتامين B-١٢ على علاج مشاكل الخمول وضعف الذاكرة، أو مكملات فيتامين د في علاج الاكتئاب.

وأوضحت الباحثة، سوزان ديكسون، من جامعة غوتنبرغ في السويد: "أن زيادة كمية السكر المكرر في النظام الغذائي تزيد من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ADHD، في حين يبدو أن تناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة يحمي من هذه الحالات". وأشارت إلى "أن الدراسات لا تزال قليلة نسبياً في هذا المجال.. بحسب ما نشرته الوكالة.

التغييرات الغذائية يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة، مثل تحسين حالات الأطفال، الذين يعانون من الصرع المقاوم للعقاقير، عن طريق الوجبات الغذائية الغنية بالدهون وقليلة الكربوهيدرات. كما تساعد مكملات فيتامين B-١٢ على علاج مشاكل الخمول وضعف الذاكرة، أو مكملات فيتامين د في علاج الاكتئاب.

وأوضحت الباحثة، سوزان ديكسون، من جامعة غوتنبرغ في السويد: "أن زيادة كمية السكر المكرر في النظام الغذائي تزيد من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ADHD، في حين يبدو أن تناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة يحمي من هذه الحالات". وأشارت إلى "أن الدراسات لا تزال قليلة نسبياً في هذا المجال.. بحسب ما نشرته الوكالة.

الاجتماعات المرئية عن بُعد قد تكون قاتلة!



واقترحت مايكروسوفت بأنه تقريبا للسماح عقلك بإعادة هناك حاجة لفترات راحة منتظمة الشحن، وقصر الاجتماعات على عند العمل عن بعد كل ساعتين ٣٠ دقيقة أو أقل.

وجهت دراسة أجرتها شركة «مايكروسوفت» الأميركية تحذيراً خطيراً من الاجتماعات المرئية عن بُعد، وأنها قد تكون «قاتلة» بعد تخطيها مدة معينة.

بات العمل عن بعد، وربما اجتماعات الفيديو، ضريبة رئيسية للإجراءات الاحترازية المفروضة بسبب تفشي جائحة «كوفيد ١٩».

لكن الدراسة التي أجرتها مايكروسوفت، ونشرها موقع «تايمز نيوز ناو»، أظهرت أن الضريبة يبدو أنها على الدماغ أيضاً.

وأشارت الدراسة إلى أن اجتماعات الفيديو عن بعد تتسبب في مستويات عالية من التركيز المستدام، وتبدأ في إرهاق الدماغ وربما موت عدد من خلاياه بعد مرور فترة من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة على بداية الاجتماع.

كما أظهرت الدراسة أيضاً أن الأشخاص الذين ظلوا يعملون من منازلهم لفترات طويلة، تكون لديهم صعوبة في التكيف مع إعدادات المكتب بعد ذلك.

ونقلت الدراسة عن جاريد سياتارو، نائب رئيس مايكروسوفت، قوله: «نقطه الألم الشائعة في العمل عن بعد هي الدماغ، لأنها تسبب شعور الشخص بمزيد من الإرهاق والتعب وضعف الإبداع».

وتابع سياتارو بقوله: «بدأ باحثون من مختبرات العوامل البشرية لدينا مؤخراً في فهم هذه الظاهرة، هل يعمل العمل عن بُعد واجتماعات الفيديو في الواقع على فرض ضريبة على دماغنا أكثر من العمل الشخصي؟ وتوصل علماء الدماغ إلى الإجابة بأنها، نعم».

بدأت هذه الدراسة قبل «كوفيد ١٩» كجزء من العمل المستمر في مايكروسوفت حول تجربة العمل عن بعد.. طلب الباحثون من ١٣ مشاركا من فريقين إتمام مهام مماثلة معاً - مرة واحدة وجهاً لوجه ومرة واحدة عن بُعد.

وارتدى المشاركون في البحث جهاز EEG الذي يراقب التغيرات في موجات الدماغ. ووجدت الدراسة أن التعاون عن بُعد هو أكثر صعوبة عقلياً من التعاون الشخصي. وعلى وجه التحديد، كانت أنماط الموجات الدماغية المرتبطة بالإجهاد والإرهاق أعلى بكثير عند التعاون عن بعد من التعاون الشخصي.

العنف اللاأخلاقي



بشرى العزاوي

نقابة المحامين تناقش مشروع قانون مناهضة العنف الأسري



أقامت نقابة المحامين العراقيين في مقرها ندوة موسعة لمناقشة مشروع قانون مناهضة العنف الأسري ، وخلال كلمته، قال السعدي: إن نقابة المحامين العراقيين لابد أن تكون عنصراً مهماً في خط التشريعات والقوانين الأخرى المرعية والتي تنظم حالات اجتماعية أو تربية، خصوصاً التي تتعلق بالسلطة الأبوية في تربية العراقي والتي تنص على «الأسرة وتحدد للهيبي حول مخالفة القانون لنص المادة ٢٩ / أولاً من الدستور العراقي والتي تنص على «الأسرة تصاغ بعض الظواهر الاجتماعية التي تؤدي الى العنف الأسري ، وان تجرّم بنص صريح، مؤكداً: أن هكذا نصوص وتحدث بعض المشاركين حول



أساس المجتمع ، وتحافظ الدولة على كيانها وقيمتها الدينية والأخلاقية والوطنية .
وأقرح الحسن أن يكون المبدأ العام في التحقيقات الخاصة بقضايا الأسرة سرية وجعلها أصلاً لاستثناء. مشيراً إلى ضرورة مراعاة ثقافة البلد والموروث الاجتماعي، فضلاً عن الشرائع الدينية المختلفة توجهاتها، مع ضرورة الاستعانة بتربويين ومختصين في العلوم الاجتماعية والنفسية .



أعربت بعض آراء الحاضرين عن خطورة تقديم الأخبار عن طريق المخبر السري أو أشخاص خارج الإطار الأسري، مؤكداً أن ذلك يزيد من مشاكل الأسر أكثر من إسهامه في الحل.
يذكر أن النقابة قررت تشكيل لجنة من محامين ومختصين لإعادة صياغة بعض النصوص، وتقديم المقترحات وإرسالها بأسرع وقت إلى مجلس النواب العراقي، لغرض الإطلاع عليها قبل الشروع في قراءة القانون.

ازدادت حالات العنف الأسري في المدة الاخيرة، وتتنوع القصص المأساوية، وباتت تتفاقم بصورة مخيفة، وبأساليب متنوعة كالضرب البدني والحجز والاختطاف والتهديد والاكرام والتخويف، وغير ذلك، ومؤخراً وصل العنف الى القتل بابشع صوره، وشهدنا ذلك من خلال ما ينشر من فيديوات وصور في مواقع التواصل الاجتماعي، بحيث اصبح لا يمر يوم إلا ونشاهد قصة عنف ضد امرأة او طفل او رجل، لأسباب بعضها تكون تافهة حسب ما يشاع عنها، والبعض الآخر تحتاج الى حلول بسيطة، واخرى بلا اسباب تذكر، لكن من أهم العوامل الرئيسية التي تسبب العنف هو الابتعاد عن الله والطرف الاقتصادي والكميت النفسي، خصوصاً ونحن نعيش أزمة كورونا والحظر الصحي الاجباري، مما أدى الى نشوء مشاكل داخل العائلة، وفي لحظة غضب او استهتار ينفذ الجاني او الجانية الجريمة دون التفكير بعواقبها وتكون النهاية مأساوية.
إن حالات العنف المسجلة، والتي نسميها اليوم بكثرة، هي مجرد نسبة ضئيلة، وبالتأكيد ما خفي كان اعظم، فهناك الكثير من المعتنفين يخفون ما يجري لهم، ويتحملون كل انواع العنف لأسباب شخصية، ومثال على ذلك ان بعض الزوجات اللواتي يتعرضن الى عنف ازواجهن يتحملن الكثير من اجل أطفالهن، او لأنهن لا يمكن ماوى آخر، او لظروفهن الاقتصادية السيئة، لهذا نرى الكثيرات منهن يتحملن العنف دون الافصاح عما يتعرضن له، وحتى أطفالهن يتعرضون للعنف امام اعينهن على يد آباء لا يخافون الله، يضربون زوجاتهم واطفالهم ليثبوتوا لأنفسهم الرجولة التي يفتقرون إليها بالحقيقة.
إن الكلام بهذا الموضوع يطول ويتشعب، لذا اختصر واول إنه يجب ان تكون هناك نهاية لمسلسل العنف في العراق، وان توضع حلول فعلية للحد من هذه الظاهرة المستشرية، وان ينتهي الظلم بوجود القانون الرادع لكل من يفكر بممارسة العنف والذي بدأ يشكل خطراً على المجتمع، فقد باتت اليوم الضرورة ملحة لإقرار قانون الحماية من العنف الاسري الذي ربما سيضمن تماسك العائلة، ويحقق الاستقرار في المجتمع، لذا علينا جميعاً التكاتف من اجل تحقيق ذلك، والاسراع الى تشريع القانون للحد من تفشي الفساد الاخلاقي، والمسؤولية الكبرى تقع على البرلمان لإقرار هذا القانون بأسرع ما يمكن، على شرط ان تكون بنوده واضحة وغير مبهمه، وان يعرف العنف بحالاته الخمس (النفسية، الجسدي، الجنسي، الفكري، الاقتصادي)، وان تكون عقوبة الجاني شديدة وبالنهاية سلامة الفرد من اساليب العنف واستقرار الاسرة بكل ارادها ، ينعكس ذلك على المجتمع لينتجاً متماسكاً سليماً.

كرفان للعيش على سطح القمر

تبدل وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" جهوداً حثيثة لتحقيق هدفها المتمثل في نقل البشر إلى القمر للإقامة الدائمة على سطحه.. وما زالت حتى الآن في طور دراسة المكان الأنسب لإقامة البشر.. تضمنت الأفكار السابقة خياراً قابلاً للنفخ وقواعد تحت الأرض، لكن التعاون مع وكالة الفضاء اليابانية "جاسا" أمر مؤخراً فكرة جديدة وفقاً لتقرير أرس تكتيكا؛ مفاد هذه الفكرة أنه بالإمكان إنشاء مركبات جوالة مدمجة تحاكي مبدأ الكرفانات المتجولة. وقال، مارك كيرستيس، مدير الأنظمة المتقدمة للاستكشاف في وكالة ناسا: "هذا الابتكار هو الأروع على الإطلاق، فهو بمثابة كرفان متجول على سطح القمر".

معلومة قانونية

هل تشترط موافقة الزوجة الأولى لغرض الزواج من زوجة أخرى؟
ج / لا تشترط موافقة الزوجة الأولى لغرض الزواج من أخرى بحسب قانون الأحوال الشخصية العراقي، ولكن في إقليم كردستان العراق يشترط موافقة الزوجة الأولى أمام المحكمة بحسب المادة الأولى من قانون تعديل اشهر ولا تزيد على سنة، وبغرامة قدرها عشرة ملايين دينار.

حملة للتبرع بالدم في مقر نقابة المحامين العراقيين

تضمنت نقابة المحامين العراقيين ، الثلاثاء ، حملة للتبرع بالدم ، للمحامين و موظفي النقابة .



بغداد كافة فضلا عن موظفي النقابة .
وتوافق المحامون منذ الصباح للتبرع بالدم و حتى نهاية الدوام الرسمي من مناطق متعددة وفي مناسبات و طنية مختلفة .

و تأتي الحملة دعماً للمواطنين و المؤسسات الصحية في الطرف الذي نعيشه بظل انتشار فيروس كورونا