

فرص عمل جديدة للمحامين ووزارة الصناعة تستجيب لطلب نقابة المحامين العراقيين نقيب المحامين العراقيين يلتقي رئيس اللجنة المالية البرلمانية ويبحث معه مشكلة الضريبة

المحامون الجدد والقدوة



ضياء السعدي
رئيس التحرير

على صعيد كل الميادين، وفي مختلف مضامير العمل، يأتي جيل جديد، ويكون الجيل الذي سبقه شاهداً عليه، ولا يختلف الأمر كثيراً بالنسبة لمهنتنا العظيمة، فهي تضم تحت قبتها أجيالاً مختلفة من المحامين، يمكن أن نصنفها إلى ثلاثة أجيال (المحامين الرواد - المحامين الشباب - المحامين حديثي الإنتماء)، ولا نريد من هذا التقسيم التمييز أو أفضلية بعضهم على بعض، إنما لننبسط الفكرة التي نريد الوصول إليها، على أن جيل الشباب والمحامين الجدد هما جيلان متقاربان بالأفكار والرؤى تقريباً.

الحديث عن الجيل الجديد يوحي بالحدأة والحيوية والنشاط والأفكار، وما يتصل به من العلم والتكنولوجيا والتطلع إلى غد أفضل، وما إلى ذلك من سمو الأهداف ونيل الغايات، على أن الجيل الرائد كان جيلاً جديداً ذات يوم أمام من سبقه من أجيال .

وطبيعة العلاقة بين الجيلين هي علاقة حرص ونصح وتزويد بالخبرة ومسؤولية تجاه المهنة والزلاء من الجيل القديم للجيل الجديد، وبلا شك أن ذلك تبعه علاقة احترام وتقدير من قِبل الجيل الجديد تجاه الجيل القديم. إن مسؤولية الجيل الجديد تابعة من عقلانيته وحكمته ونضجه، ونضفي على مسؤوليات الجيل الجديد تفهماً لتطلعاته ومباركة لطموحاته والأخذ بيده في سبيل أهدافه وغاياته، لكن ذلك لا يعفي الجيل الجديد من احترام الجيل الرائد وتقديره والاعتراف بحكمته وعقلانيته واحترام أفكاره ونصائحه. كما أن الجيل الجديد يأخذ أشياء لا حصر لها من الجيل القديم، في مقدمتها العلم والخبرة الحياتية، إضافة إلى محاولة التحلي بالخصال الخلقية التي يتمتع بها الكبار، خصوصاً ممن يُعدونه قدوة لهم .

الخطورة تكمن في أننا اليوم في عصر الزمن المتسارع، وعالم الإنترنت الرقمي، وهذا قد يقلل صبر المحامين الجدد، في أن بعضهم يحاول القفز على رؤوس الأيام والسنوات ليكون محامياً كبيراً يمتلك دخلاً مالياً عالياً في أيام معدودة، وهذا قد يضطر البعض إلى سلوك طرق غير مشروعة في تحقيق هذه الغاية، وقد يصطدم المحامي الشاب بقدوة لا تكون سالحة، بل تؤثر عليه وتغذيه بأخلاق غير مهنية، وهذا للأسف سيخلق جيلاً يحط من هيبة المهنة، ويهين سموها وكرامتها .

وفي جانب آخر، ولأن المحامين هم أبناء هذا المجتمع والذي يتأثر طبقاً لمتغيراته، فقد نال المحاماة ما نالها من بعض التصرفات التي لا يمكن أبداً أن نحسبها على جمهور المحامين، بل حالات فردية غير سوية، تسيء للمهنة أو تتحدث بسوء عن النقابة أو النقابيين، بانتقاد لا يكون موضوعياً بل بشكل شخصي، وهذا فتح عيون الجيل الجديد على حجم من الإساءات التي تأثروا فيها، وبعض المسيئين قد استغلوا شعلة الإندفاع والحماسة لدى المحامين الجدد والشباب، وأوصلوا لهم أفكاراً من خارج السرب، وأقنعوا بعضهم بأنها الحقيقة، فنشأت مجموعة من المحامين الذي يمارسون الإساءة وبعضهم لا يعلم أصلاً أنه في الطريق الخاطيء، وكل ذلك بسبب تأثره بمن سبقه، واقتدائه بشخص غير صالحين لأن يمثلوا هذه المهنة العريقة والقيمة الكبيرة، على المستوى المهني والوطني في العراق.

لذا أملنا بالغالبية العظمى من المحامين، الذين يحملون سمو الأخلاق الرفيعة، بأن يكونوا مثلاً شاهداً وناصحاً للجيل الجديد، لنخلق هبة عامة راقية ومثقفة ومحبة للمهنة والوطن.



علي الفاطمي

التقى نقيب المحامين العراقيين، الأستاذ ضياء السعدي، رئيس اللجنة المالية البرلمانية، الدكتور هيثم الجبوري، لمناقشة السبل الكفيلة بمعالجة مشكلة الضريبة الظالمة المفروضة على المحامين. وشرح السيد النقيب طريقة التحاسب الضريبي وموارد الازدواج فيه، فضلاً عن التقديرات غير المنصفة والأرقام التي لا ترتقي للواقع الحقيقي. من جانبه، أعرب الجبوري عن أسفه ورفضه لهذه الضوابط الضريبية المفروضة بشكل غير قانوني على المحامين، موضحاً الأخطاء التي وقعت بها الجهات المعنية بهذا الشأن. هذا وجرى خلال اللقاء إجراء اتصالات عدة لمتابعة الموضوع، فيما سيتواصل الطرفان للوقوف على أهم الحلول الممكنة والسعي لتطبيقها.

السعدي يرشد المحامين الجدد لأخلاقيات المهنة

المحامي خاص
أدى عدد من المحامين الجدد اليمين القانونية أمام نائب رئيس محكمة استئناف الكرخ، القاضي أمير الشمري، وبحضور نقيب المحامين العراقيين الأستاذ ضياء السعدي، وبعض السادة اعضاء مجلس النقابة. وخلال كلمته، تحدث السعدي عن اخلاقيات عمل المحامي، واهم الواجبات والحقوق التي كفلها قانون المحاماة، مشيراً إلى أهمية أن يتحلى المحامي بأخلاقه المهنية وضرورة التقيد بتقاليد مهنة المحاماة، وأن يراعي آدابها وأعرافها. وتطرق السيد النقيب إلى موضوع ضريبة الدخل والمتداول حالياً بين أوساط المحامين، والتي اعتبرها ضريبة مجحفة وظالمة، مشيراً إلى: أن مجلس النقابة سيجتمع الأحد المقبل لتقرير الإجراءات الممكنة لتصعيد الموقف، والضغط لأجل تغيير هذه الضوابط الجائرة.



نقيب المحامين يزور غرفة محامي كركوك



المحامي خاص
زار نقيب المحامين العراقيين، الأستاذ ضياء السعدي، يرافقه وكيل النقابة الأستاذ رزاق العبيدي، غرفة محامي كركوك لمتابعة أعمال المحامين والإستماع لأهم إطراداتهم المهنية وتطلعاتهم. وخلال كلمته، أكد السعدي على حرصه للتواصل مع كل المحامين والإستماع لمشاكلهم والسعي الدائم لتذليل العقبات أمام أعمالهم، وتقديم الخدمات التي من شأنها الإرتقال بالمهنة وحفظ كرامة المحامين، معرباً عن سعادته لزيارة الغرفة وجلوسه بين محامي كركوك. وأوضح السعدي خطوات النقابة بخصوص موضوع الضريبة المجحفة والظالمة المفروضة على المحامين، مبيئاً ما دار في زيارته لوزير المالية في وقت سابق، مع الكتب والمخاطبات التي وجهتها نقابة المحامين إلى الوزارة والهيئة العامة للضرائب والأمانة العامة لمجلس الوزراء واللجنة المالية البرلمانية. مؤكداً متابعة مجلس النقابة للموضوع، والعمل على تصعيد الموقف والضغط على الحكومة لأجل تعديل الضوابط غير القانونية والظالمة بحق المحامين.

القضاء الأعلى يوجه بمراعاة وحفظ مكانة المحامين

المحامي خاص
أصدر مجلس القضاء الأعلى إمعاماً إلى رؤساء محاكم الإستئناف كافة، يقضي بضرورة تمكن السادة المحامين من إكمال الأعمال اليومية المتعلقة بالدعاوى من حيث سرعة إنجازها وإجراء المرافعات في وقت مبكر، وعدم تأخير المحامين إلى وقت متأخر من حيث التعامل بالمثل مع السادة القضاة .

نقابة المحامين تخاطب الداخلية حول تنظيم عقود بيع وشراء السيارات

المحامي خاص
أرسلت نقابة المحامين العراقيين طلباً إلى وزارة الداخلية، تضمن مفادتها حول ضرورة تنظيم عقود بيع وشراء السيارات من قبل محام، وذلك لضمان حقوق البائعين والمشتريين، وابعاد هذه العقود عن حالات التلاعب والتزوير أو الصياغات غير القانونية التي تلحق أضراراً بالغة بأطراف هذه العقود. وجاء في خطاب النقابة الطلب بتنظيم عقود بيع وشراء المركبات من قبل محام مجدداً لاشتراكه السنوي في النقابة بتاريخ ١٩٨٥، بالإضافة إلى عدم قبول تسجيل العقود لدى مديريات المرور العامة إلا للعقد المنظمة من قبل محام .

المحامي خاص
هذا وتأمل النقابة أن يتأثر هذا الطلب اهتمام الوزارة لتأكيد دور المحاماة والمحامين، في تنظيم مصالح المواطنين وضمان حقوقهم بوصفهم أصحاب الإختصاص في إبرام العقود بعيداً عن جهات أخرى لا علاقة لها بالقانون، وتطبيقه على صعيد العقود والمعاملات القانونية. والمحامين، فضلاً عن تحديد أجور تنظيم العقد واستيفائها، والبحث في الأمور الأخرى كافة المتعلقة بعقد بيع وشراء المركبات. ورشحت النقابة كل من السيد ابتهاج البياور والسيد حمد عبدالله خلف لتمثيل نقابة المحامين في اللجنة المشار إليها اعلاه .

فرص عمل جديدة للمحامين ووزارة الصناعة تستجيب لطلب النقابة

المحامي خاص
استجابت وزارة الصناعة والمعادن لطلب نقابة المحامين العراقيين، المرسل بالكتاب المرقم ٢١١٧ في ٢٠٢١ / ٣ / ٨ المتضمن إلزام المشاريع الصناعية بتعيين مشاوير قانوني من المحامين المسجلين في الجدول. وطلبت الوزارة إعلامها عن آلية العمل وعدد المشاريع المخصصة لكل محام، فيما اقترحت أن لا يزيد عن (٤) مشاريع بغية إتاحة الفرصة لأكثر عدد من المحامين انطلاقاً من مبدأ التكافل والمساواة لهذه الشريحة الكريمة. وأشارت الوزارة في كتابها إلى أن المادة (٣٥) من قانون المحاماة رقم (١٧٣) لسنة ١٩٦٥ المعدلة شرعت عام ١٩٨٥، أي منذ ٣٦ سنة، ولم يرد من النقابة سابقاً ما يخص هذا النشاط. هذا واقترحت الوزارة تشكيل لجنة مشتركة لوضع آلية عمل، لتنفيذ ما ورد في كتابها وطبقاً لنصوص القانون. وقدم نقيب المحامين العراقيين، الأستاذ ضياء السعدي، الشكر إلى السيد وزير الصناعة والمعادن لاستجابته السريعة، مردفاً شكره لمدير عام التنمية الصناعية، وإلى الزلاء المحامين الذين كان لهم جهد في التواصل مع الوزارة ومتابعة الموضوع.



سحب المستمسكات والوثائق الرسمية بدون أمر قضائي



المحامي مصطفى ناظم بادي
حجز أو سحب المستمسكات الرسمية للمواطنين أو وثائق ملكية السيارات من قبل مراكز الشرطة أو السبترات أو رجال المرور بدون إذن قضائي جريمة يُعاقب عليها القانون العراقي.

بعض التصرفات التي تصدر من الجهات الأمنية التي يُفترض بها أن تُنفذ القانون - تُشكّل جرائم صريحة عاقب عليها القانون، بل لعل بعض رجال الشرطة يرتكبون جنائية وهم في محل محاسبة المخالف عن مخالفة.

حجز المستمسكات الرسمية للمشتكى أو المتهم بهدف تأمين إضرابهم أو إجبارهم على الحضور دون قرارات قضائية، من قبل مراكز الشرطة جريمة صريحة يرتكبها بعض ضباط التحقيق والشرطة، بل داخل المحاكم أيضاً عندما يقوم بها بعض الموظفين أو المحققين أحياناً.

سحب أوراق السيارة أو السوّية أو إجازة السوق من قبل نقاط التفتيش أو رجال المرور لن نجد لها سنداً من القانون، بل هي الأخرى جريمة صريحة عالجتها أحكام المادة (٤٥١) من قانون العقوبات رقم (١١١) لعام ١٩٦٩ يعاقب بالسجن ... من اغتصب بالقوة أو الإكراه أو التهديد سندا أو محرراً

مصطلح (سحب الإجازة) عقوبة تُوقّعها المحكمة - حصراً - وعرفها قانون العقوبات بأنها (... انتهاء مفعول الإجازة الصادرة للمحكوم عليه وحرمانه من الحصول على إجازة جديدة خلال المدة المبينة في الحكم ...) المادة (١١٥) .

قانون المرور النافذ رقم (٨) لسنة ٢٠١٩ ذكر مصطلح سحب الإجازة في ثلاث مواد بمنته حصراً (٩ - ٣١ - ٣٩) كعقوبة يحكم بها القضاء. وأشارت المادة (٣١) إلى صلاحية المحكمة بسحب إجازة سوق المخالف مدة لا تزيد عن (٩٠) يوماً .

الفرق بين إبطال الدعوى وردّها في القوانين العراقية

المحامية زينب الطائي
أبرز الفروقات بإيجاز نوضحها بالآتي :
أولاً - (إبطال الدعوى) لا يرتب أي أثر قانوني وكأنها لم تكن (يترتب على إبطال عريضة الدعوى اعتبارها كأن لم تكن)، في حين (رد الدعوى) يعد قرار حكم يرتب أثراً قانونياً .
ثانياً - (إبطال الدعوى) لا يصدر بقرار حكم من المحكمة، أما (رد الدعوى) فيصدر بقرار حكم .
ثالثاً - يمكن إقامة الدعوى مجدداً بعد إبطالها لأنها كأن لم تكن أي إقامتها وبعد إقامتها (بعد الإبطال) سيان ولا يغير من المركز القانوني لأطراف الدعوى. أما (رد الدعوى) فلا يجوز إقامتها مجدداً إن اكتسبت درجة البتات، أما بترك الطعن ومضي مدة الطعن أو استفاد طرق الطعن استثنافاً وتمييزاً وان علة عدم امكانية



رضا السلطان



الدكتور عبد الجبار عبد الوهاب الجبوري

قرأت إحدى الصحف المحلية أن (قرار استبدال المدراء العميين ومدراء الأقسام ما زال ساري المفعول) و(مجالس المحافظات) بانتظار ورود الأسماء من المحافظة ممن لديه خبرة في العمل والإدارة.

وقرأت أيضاً (أن المجلس أو الحكومة المحلية كما يحلو لدعاة (الاستبدال) أن تسميه يشدد على اختيار المدراء من ذوي الخبرة والاختصاص ويُفضل أن تدار الدوائر بشكل مهني (بعد مرور أكثر من عشر سنوات) وبدون إدارة بالوكالة) .

كما قرأت (وسيتعامل مع المرشحين لإدارة الدوائر والمؤسسات المشمولة بقرار الاستبدال بشكل دقيق وسيكون مبدأ النزاهة والكفاءة من أهم النقاط التي سيعتمدها (الاختبار) عفوياً (الاختيار)، ويكون الحق للمدراء السابقين (الفاشلين) وغير الكفوئين وغير النزيهين والفاستدين الذين أمضوا في الخدمة أربع سنوات بالترشيح مرة أخرى) .

بعد عرض هذه التصريحات السلطانية أقول أين كان الباب العالي من عملية الاستبدال (الثورية) التي لا تدار مديراً عاماً فاسداً في هذه الدائرة ولا تبقي رئيساً لقسم غير نزيه أو غير كفء في تلك الدائرة بحيث تؤسم الناس بهذه الثورة السلطانية التبدل الإيجابي الذي يسعى لتطوير العمل الوظيفي الذي يرفض الاستبداد والأساليب السلبية القائمة على القهر والولاء الشخصي بل حصل العكس .

حيث الذي حصل يجيب عليه الناس بعيداً عن عناصر العملية التغييرية من حيث النزعة الإنسانية والاعتماد على مصالح الشعب وتحقيق مبدأ (الأفضلية) في العلاقات الاجتماعية (الأعلمية) في بناء الدوائر المدنية و (النزاهة) في تنمية روح التعامل مع المواطنين ... الخ.

قرأت هذه التصريحات واستنتجت ان عملية (الاستبدال) قامت على تحقيق رضا السلطان وسوء نيته في تغيير هذا الاسم أو استبدال ذلك اللقب ثم إعلانها في القائمة السوداء واعتبارهم من المغضوب عليهم لأنهم لا يتمتعون بالكفاءة العالية والخبرة الواسعة والنزاهة المشهوده كغيرهم أو على الأقل كادوات التغيير .

أخيراً أتساءل هل يدرك بعض المسؤولين من دعاة (الثورة) و (التغيير) في دوائر الدولة إن عناصر السياسة الوظيفية الحديثة الجديدة تقوم على مواكبة النزعات الإنسانية الوطنية وإعادة الاعتبار لكرامة الموظف والاهتمام بالعقل والتنمية البشرية وتوجيه الاهتمام نحو تشجيع الموظف وعدم إذلاله، واعتبار الوظيفة حقاً لا يمسه حقد المسؤول والابتعاد عن القدسية في الولاء الوظيفي ومقاومة التبعية والرمزية وتنامي الأخلاق الوظيفية وتعميق مبدأ الحرية والمشاركة في بناء النظام الإداري والابتعاد عن السلطات المطلقة والاجتهادات الكيفية، وتنمية روح الأخوة في التعامل الوظيفي والاستفادة من الآخرين ... الخ .

وختاماً أقول إذا تم استبدال رئيس الدائرة لعدم نزاهته وكفاءته وخبرته فلماذا يُسمح له بالعودة ثانية إلى وظيفته، ولو لاحظنا هذه الإجراءات الوظيفية الكيفية لم نجد لها أساساً قانونياً لأنها تفقد لأبسط مقومات الخطأ الوظيفي الحديث الذي من مقوماته العدالة والوعي الإنساني الذي يشكل العمل الاستراتيجي للعلاقة بين الراعي والرعية .. وإن أي إجراء يفقد لهذه المقومات يتعرض للمتزق والتفكيك ثم الاندثار والنسيان والإهمال .

ولكي تكون أمثال هذه القرارات شرعية عليها استملاك الرصيد الشعبي الوطني العام لا القناعة الذاتية ورضا السلطان الذي لا يشكل أية قيمة شعبية في رضا الناس والرأي العام المحلي، وهذا ما حصل لتلك القرارات لأن الحق كما يقول الإمام علي (ع) لا يُعرف الرجال بل الرجال تُعرف بالحق.. صدق الإمام علي بن أبي طالب (ع).

التقنيات والأساليب المستخدمة في الحروب الإلكترونية

حتى يتم تفعيل مجموعة معينة من الايعازات والخوارزميات، التي تؤهلها للتوغل والانتشار واحداث نشاطات تخريبية وتدميرية، من خلال تغيير الرموز في النظام، وإرسال إشارات لأنظمة السلامة تجعلها وكأن كل شيء يعمل بشكل طبيعي ولا توجد أية مشاكل بغم انها متوقفة، حيث سمحت ستوكس نت لأجهزة الطرد المركزي في نظرت وقتها بالدوران بمعدل أعلى بكثير ودون أن تلاحظ أنظمة السلامة الخلل وخطورة ما يحدث، مما أدى لتعطيلها وخروجها من الخدمة.



العامل البشري
من الملاحظ ان هذه الفيروسات لا يمكن إدخالها لشبكات حواسيب المنشآت النووية عن بعد، فهذه المنشآت لا تكون بأي حال من الأحوال مرتبطة بالإنترنت، وهناك شبكة أمان داخلية محمية خاصة تصيد أي دخول غير مشروع للأنظمة المعلوماتية، كما أن هناك مستويات مختلفة من الحواجز الأمنية للوصول لأجزاء شبكة الحواسيب الداخلية هذه.

وعليه فمن المرجح أن الاختراق حدث من الداخل طهران النووي، حيث أخرج الفيروس الألاف من أجهزة الطرد المركزي عن العمل، وعلى الرغم من عدم تأكيد ما حدث، فإن التحليلات أشارت حينها إلى وجود عميل بشري مزدوج استخدم وحدة تخزين «يو إس بي» (USB) -«فلاش» (Flash) - يحمل البرنامج الفايروسي بهدف إصابة أنظمة المعلومات الحاسوبية، والتي لم تكن متصلة بالإنترنت كونها شبكة داخلية، لحمايتها على وجه التحديد من هجوم خارجي عن بعد.

وبمجرد زرعها وتحميلها داخل الشبكة أو الخادم الرئيسي Server، تبقى الدودة نائمة

عائلة فيروسات الحواسيب المرتبطة بتخريب البنية التحتية، وهو من النوع الدودي، وهي عبارة عن برامج صغيرة قائمة بذاتها غير معتمدة على غيرها تصنع للقيام بأعمال تخريبية وتدميرية، أو لغرض سرقة بعض البيانات الحساسة والخفية وكذلك البيانات الشخصية لبعض المستخدمين أثناء تصفحهم الإنترنت. لإلحاق الضرر بهم أو بالمتصلين بهم، وتمتاز هذه البرامجيات بسرعة الانتشار والتغلغل في الشبكات، كما يصعب التخلص منها نظراً لقدرتها الفائقة على التكاثر والتناسخ والمراوغة.

وتجدر الإشارة إلى انه في عام ٢٠١٠ دمر ستوكس نت أجهزة الطرد المركزي الإيرانية في

أثير الدليمي/ باحث دكتوراه في القانون العام

أشارت التقارير الاستخبارية والتحقيقية إلى أن الحادث الذي وقع في المنشأة النووية الإيرانية ناتج عن انقطاع شبكة الكهرباء التي تغذي أجهزة الطرد المركزي الجديدة والتي تم تثبيتها قبل يوم واحد من وقوع العطل، وأن الحادث لم يخلف ضحايا بشرية أو بيئية تذكر، إلا أنه كان من الممكن أن يؤدي إلى كارثة وجريمة ضد البشرية.

ان الامر الذي يثير التساؤل والاستغراب هو كيف استطاعت الجهة المنفذة لهذا الفعل الوصول لشبكة الكهرباء داخل المفاعل؟ هل تم ذلك عن بعد أم أنه هجوم من الداخل؟

يعود بنا هذا الحادث الى سنيارو الهجوم السيبراني الروسي على محطات توليد الكهرباء الأوكرانية وهو الأرجح في هذه الحالة.

فقد استخدم الروس في هذا الهجوم في نهاية عام ٢٠١٥ برمجيات خبيثة تسمى ترسيس (Trisis) أو ترايبتون (Triton) صممت هاتان البرمجيتان لتعطيل برنامج الاستشعار والتحكم الآلي الصناعي المعروف اختصاراً بـ«إس سي إس» (ICS) والذي يسمح للمنشآت الصناعية بالتوقف عن العمل بأمان في حالة وجود اعطال تلافياً لحدوث توقفات ومشاكل كبيرة غير آمنة.

فعل سبيل المثال عندما يرتفع ضغط وقود الغاز أو درجات حرارة المفاعل إلى حدود غير آمنة، تقوم هذه البرامج بإغلاق الصمامات تلقائياً أو بدء عمليات التبريد لمنع الحوادث التي تهدد الصحة أو البيئة أو البشرية.

اسرة التحرير

سكرتير التحرير
علي الفاطمي

المصحح اللغوي
مصطفى العتايي

المصورون
صالح الربيعي
مازن سالم المالكي
مصطفى احمد

للزوجة حق طلب التفريق

الحقوقي/ علي آل شدود الطائي
١- إذا حكم على زوجها بعقوبة مقيدة للحرية مدة ثلاث سنوات فأكثر، ولو كان له مال تستطيع الإنفاق منه.
٢- إذا هجر الزوج زوجته مدة سنتين فأكثر بلا عذر مشروع، وإن كان الزوج معروف الإقامة، وله مال تستطيع الإنفاق منه.
٣- إذا لم يطلب الزوج زوجته غير المدخول بها للزفاف خلال سنتين من تاريخ العقد، ولا يعتد بطلب الزوج زفاف زوجته، إذا لم يكن قد أوفى بحقوقها الزوجية.
٤- إذا وجدت زوجها عنيباً أو مبتلى بما لا يستطيع معه القيام بالواجبات الزوجية، سواء كان ذلك لأسباب عضوية أو نفسية، أو إذا أصيب بذلك بعد الدخول بها وثبت عدم إمكان شفائه منها بتقرير صادر عن لجنة طبية رسمية مختصة، على أنه إذا وجدت المحكمة أن سبب ذلك نفسي، فتؤجل التفريق لمدة ستة واحدة، شريطة أن تمكن زوجها من نفسه خلالها.
٥- إذا كان الزوج عقيماً، أو ابتلى بالعقم، بعد الزواج، ولم يكن لها ولد منه على قيد الحياة.

٦- إذا وجدت بعد العقد، أن زوجها مبتلى ببعلة لا يمكن معها معاشرته بلا ضرر، كالجدام أو البرص أو السل أو الزهري أو الجنون، أو أنه قد أصيب بعد ذلك ببعلة من هذه العلل أو ما يماثلها، على أنه إذا وجدت الحكومة بعد الكشف الطبي أن العلة يؤمل زوالها، فتؤجل التفريق حتى زوال تلك العلة، وللزوجة أن تتمتع عن الاجتماع بالزوج طيلة مدة التأجيل، أما إذا وجدت المحكمة، ان العلة لا يؤمل زوالها خلال مدة مناسبة، وامتنع الزوج عن الطلاق وأصررت الزوجة على طلبها، فيحكم القاضي بالتفريق.

٧- إذا امتنع الزوج عن الإنفاق عليها دون عذر مشروع، بعد إهماله مدة أقصاها ٦٠ يوماً.
٨- إذا تعذر تحصيل النفقة من الزوج بسبب تغيبه أو فقده أو اختفائه أو الحكم عليه بالحبس مدة تزيد على سنة.
٩- إذا امتنع الزوج عن تسديد النفقة المتراكمة المحكوم بها، بعد إهماله مدة أقصاها ٦٠ يوماً من قبل دائرة التنفيذ.

النزاع الناشئ عن تنفيذ حكمين متناقضين



المحامي علي سلمان البيضاوي
من إحدى اختصاصات محكمة التمييز الاتحادية التي نصت عليه المادة ٢١٧ من قانون المرافعات المدنية (يجوز للخصوم ولرؤساء دوائر التنفيذ ان يطلبوا من محكمة التمييز النظر في النزاع الناشئ عن تنفيذ حكمين نهائيين متناقضين صادريين في موضوع واحد بين الخصوم أنفسهم، وتقتض الهيئة العامة لحكمة التمييز في هذا الطلب وترجع احد الحكمين وتأمر بتنفيذه دون الحكم الاخر وذلك بقرار مسبب، ويشترط تطبيق هذا النص ان يصدر حكمان متناقضان وقد اكتسب كل منهما درجة البتات، فالامر الولائي لا يعد حكماً، وان يكون الحكمان قد صدرا في موضوع الدعوى نفسه، وبين الخصوم أنفسهم، وان يقدم الخصوم او رئيس التنفيذ الى رئيس محكمة التمييز بطلب

النظر في النزاع الناشئ عن تنفيذ الحكمين، وتقتض الهيئة العامة في هذا الطلب وتقرر ترجيح احد الحكمين على الاخر وتقرر تنفيذ دون حكم اخر، ويجب ان يكون القضائيين، فلا يستوفى رسم عنه.

قرارها مسبباً ومعللاً بعد ان يقدم كل من الطرفين لوائحهما ومستمسكاتهما، ويكون هذا الطلب غير خاضع لقانون الرسوم القضائية.



تصديق قرار التحريم ونقض قرار العقوبة

محكمة التمييز الاتحادية وجد ان محكمة جنابات كركوك قررت بتاريخ ٢٠٠٤/٥/٨، وبالدعوى المرقمة ٢٠٠٤/ج/١٠٥، تجريم المتهمين (ع) و (م) وفق احكام المادة ٤٤٢/٤١ اولاً من قانون العقوبات، وبدلالة أمر سلطة الائتلاف رقم ٨ لسنة ٢٠٠٣، وحكمت على كل واحد منهما بالسجن لمدة سبع سنوات، ولدى ورود اضرابا الدعوى الى محكمة التمييز قررت بتاريخ ٢٠٠٤/٧/١٠ بالاضرابا ١٤٠٧/الهيئة الجزائية/٢٠٠٤ تصديق قرار تجريم المتهمين وفق المادة المذكورة، ونقض قرار فرض العقوبة لوقوع

الحادث بتاريخ ٢٠٠٤/٢/٩، ولكون الجريمة مشمولة بالتعديل الوارد بأمر سلطة الائتلاف رقم ٣١ القسم ٥ في ٢٠٠٣/٩/١٠ وليس الامر ٨ لسنة ٢٠٠٣ وإعادة اضرابا الدعوى الى محكمتها لفرض العقوبة استناداً لقرار ٣١ لسنة ٢٠٠٣، واتباعاً لقرار التمييزي المشار اليه، قررت محكمة جنابات كركوك بتاريخ ٢٠٠٤/٩/٢٧، وبالدعوى نفسها، إصدار قرار ادانة جديد، وقررت الحكم على كل واحد من المجرمين المذكورين اعلاه بالسجن لمدة سبع سنوات استناداً لأحكام المادة ٤٤٢/٤١ اولاً من قانون العقوبات، وبدلالة أمر

سلطة الائتلاف رقم ٣١ القسم ٥ منه الفقرة ١ في ٢٠٠٤/٩/١٠، قررت محكمة التمييز بموجب قرارها ٢٣/هيئة عامة/٢٠٠٤ في ٢٠٠٥/٥/٣١ نقض قرار التجريم الصادر عن المحكمة كونه معدوماً لسبق تصديقه من قبل الهيئة الجزائية. كما ان العقوبة المفروضة بحق المجرمين جاءت خفيفة ولا تتناسب وجسامته الجريمة المرتكبة وخطورتها، قرر نقضها وإعادة اضرابا الدعوى الى محكمتها لفرض العقوبة بغية تشديدها وإبلاغها الى الحد المناسب دون التماس أي ظرف لتخفيفها، واتباعاً لقرار التمييزي المشار إليه

اعلاه قررت محكمة الجنابات في كركوك بتاريخ ٢٠٠٩/٦/١٥، وبالدعوى نفسها التي اصبحت برقم ٦٩/ج/٢٠٠٩، تشديد العقوبة المفروضة بحق المجرمين (ع) و (م) وإبلاغها الى السجن المؤقت لمدة ١٥ سنة بدلا من السجن المؤقت لمدة سبع سنوات استناداً لأحكام المادة ٤٤٢/٤١ اولاً من قانون العقوبات، وبدلالة امر سلطة الائتلاف رقم ٣١ القسم ٥ الفقرة (١) المؤرخ ٢٠٠٣/٩/١٠ وبدلالة المادة ١/١٣٢ من قانون العقوبات كونها شاين في مقتبل العمر، وعدم وجود سوابق ومحكوميات سابقة لهما، ولدى

وضع القضية موضع التدقيق من لدن هذه الهيئة وجد ان هناك ظروفًا تتعلق بالمجرمين تستدعي الرأفة بهما كونهما شاينين في مقتبل العمر وعدم وجود سوابق إجرامية لديهما، وتنازل المشتكى عن الشكوى، وبذلك فإن ذهب المحكمة للاستدلال بالمادة ١/١٣٢ من قانون العقوبات وتخفيف العقوبة بحقهما له سند من القانون وللسبب المذكور، قرر بالأكثريّة تصديق قرار فرض العقوبة الصادر عن المحكمة بحق المجرمين المذكورين اعلاه، وصدر القرار في ١٠/رجب/١٤٣٢هـ الموافق ٢٠١١/٦/١٢.

نوع الحكم: جنائي

رقم الحكم: ٩٧٧/٤١١/٢٠١١

تاريخ إصدار الحكم: ٢٠١١/٦/١٢

جهة الإصدار: محكمة التمييز الاتحادية

مبدأ الحكم

قيام محكمة التمييز بتصديق قرار التحريم

ونقضها لقرار العقوبة، فعلى محكمة الجنابات

عدم إصدار قرار تجريم جديد لأنه يكون معدوماً

لسبق تصديقه.

نص الحكم

لدى التدقيق والمداولة من قبل الهيئة العامة في

شهادة الشاهدين واعتراف الحادث

لدى التدقيق والمداولة وجد ان القرار الصادر بتاريخ ٢٠٠٨/١١/٣٠ في الدعوى المرقمة ١٣٦/ج/٢٠٠٨ من قبل محكمة احداث التجف بإلغاء التهمة المسندة الى المتهم (ز) والإفراج عنه عن حادث اعتدائه على عرض التهمة الموجهة الى المتهم، ومن ثم إصدار القرار القانوني السليم، وصدر القرار بالاتفاق استناداً لأحكام المادة ٢٥٩/أ-٨ من قانون اصول المحاكمات الجزائية في ٢٠ صفر/١٤٣٠هـ الموافق ٢٠٠٩/٢/١٥ م.

و(ن) واعتراف المتهم امام القائم بالتحقيق والكشف على محل الحادث ومخططه كافية لادانة والحكم، لذا قرر نقض كل القرارات الصادرة في الدعوى وإعادة الدعوى ادى محكمتها لإجراء المحاكمة مجدداً وفق مادة التهمة الموجهة الى المتهم، ومن ثم إصدار القرار القانوني السليم، وصدر القرار بالاتفاق استناداً لأحكام المادة ٢٥٩/أ-٨ من قانون اصول المحاكمات الجزائية في ٢٠ صفر/١٤٣٠هـ الموافق ٢٠٠٩/٢/١٥ م.

نوع الحكم: جنائي

رقم الحكم: ٧٦/٢٠٠٩/حكم

تاريخ إصدار الحكم: ٢٠٠٩/٢/١٥

جهة الإصدار: محكمة التمييز الاتحادية

مبدأ الحكم

إفادة المجني عليها وشهادة الشاهدين

واعتراف الحادث أمام القائم بالتحقيق

والكشف على محل الحادث أدلة كافية

للإدانة.

نص الحكم

التنازل عن حق الطعن لا يتوقف

على موافقة



تقدم على ان يبقى رسم التمييز تابعاً للنتيجة مع التنويه بأن محضر جلسة يوم ٢٠١٦/٦/١٦ بأن الطرفين (طلباً) اسقاط حقها بالتبني (ح) ان التنازل عن حق الطعن لا يتوقف على موافقة ليقدم طلباً بذلك، وانما بحق لهما اسقاط

حق الطعن لانه من الحقوق الشخصية المقررة للطرفين ما لم تكن الدعوى مشمولة بأحكام المادة (٣٠٩) من قانون المرافعات المدنية رقم ٨٣ لسنة ١٩٦٩ المعدل، وصدر القرار بالاتفاق في ٤/محرّم/١٤٣٨هـ الموافق ٢٠١٦/١٠/٥ م.

نوع الحكم: احوال شخصية
رقم الحكم: ٦٤٥١/هيئة الاحوال الشخصية والمواد الشخصية/٢٠١٦
تاريخ إصدار الحكم: ٢٠١٦/١٠/٥
جهة الإصدار: محكمة التمييز الاتحادية
مبدأ الحكم

التنازل عن حق الطعن لا يتوقف على موافقة لانه من الحقوق الشخصية.

نص الحكم

لدى التدقيق والمداولة وجد ان الطعن التمييزي مقدم ضمن المدة القانونية

قرر قبوله شكلاً، ولدى عطف النظر على الحكم المميز وجد انه غير صحيح

ومخالف لأحكام الشرع والقانون لان محكمة الموضوع لم تسأل الميزة فيما

إذا كانت تطلب السكن في دار الزوجية وفيما إذا تحققت شروط تطبيق القانون

٧٧ لسنة ١٩٨٣ المعدل فيها خلافاً للمادة الاولى من القانون المذكور التي اوجبت

على محكمة الموضوع سؤال الزوجة عن ذلك وتفصل فيها مع الحكم الصادر..

وحيث ان عدم مراعاة ذلك قد اخل بصحة الحكم المطعون فيه لذا قرر نقضه

وعادة الدعوى الى محكمتها لإتباع ما

الشاهدات الأقرب للحادث

المحاكمات الجزائية بالاتفاق في جمادي الاولى/١٤٢٩هـ الموافق ٢٠٠٨/٥/١٣ م.



خطأ في تقرير الأدلة وتطبيق احكام القانون تطبيقاً صحيحاً، ذلك لان النائب من افادات المدعي بالحق الشخصي والشهود (أ) و(ب) و(م) المدونة في دور التحقيق وهي شهادات اقرب للحادث من ان المتهم (ح) كان ضمن المتهمين الذين اقتحموا دار المجني عليها وكان يحمل سلاحاً، وبذلك تكون الأدلة المتوافرة كافية لإدانة المتهم المذكور عن اشتراكه في جريمة قتل المجني عليها.. وحيث ان المحكمة سارت في الدعوى بخلاف ذلك قرر نقض كل القرارات الصادرة في الدعوى وإعادة اضرابا الدعوى الى محكمتها لإجراء محاكمة المتهم مجدداً وفق ما تقدم، وصدر القرار استناداً لأحكام المادة ١-٧ من قانون اصول

نوع الحكم: جنائي

رقم الحكم: ٩٢٢/اشتراك/٢٠٠٨

تاريخ إصدار الحكم: ٢٠٠٨/٥/١٣

جهة الإصدار: محكمة التمييز الاتحادية

مبدأ الحكم

ان الشاهدات الاقرب للحادث التي تؤيد ان

المتهم كان ضمن المتهمين الذين اقتحموا دار

المجني عليه وكان يحمل سلاحاً تكفي لإدانته

للاشتراك في جريمة قتل المجني عليه.

نص الحكم

لدى التدقيق والمداولة وجد ان القرار

الصادر من محكمة الجنابات ذي قار

بتاريخ ٢٠٠٧/١١/١٨ في الدعوى المرقمة

٣٦٦/ج/٢٠٠٧ بإلغاء التهمتين الموجهتين

الى المتهم (ح) والإفراج عنه قد بني على

ثلاث جرائم وفق المادة (143) عقوبات

أحكام المادة ١٤٣ عقوبات، وتشير القضية على النحو الذي أظهرته وقائع القضية وظروفها تحقيقاً ومحاكمة أن المتهمين أحيلوا بهذه القضية على المحكمة عن ثلاث جرائم هي خطف المجني عليه الحادث (م) في منطقة العامرية في شهر تشرين الثاني عام ٢٠٠٤ وعندما كان ذاهباً الى المدرسة صباحاً، وكذلك خطف (ح) من أمام داره في حي الجهاد قبل شهرين من يوم ٢٠٠٥/٩/٢٦، وكذلك خطف الطفلة (أ) في منطقة البياع في شهر شباط عام ٢٠٠٥. أما الأدلة المتوفرة في القضية فهي أقوال المدعين بالحق الشخصي وأقوال المتهمين وكشوف الدلالة، فبالنسبة لأقوال المتهمين فقد بين المتهم (ص) بأقواله المدونة أمام المحقق وقاضي التحقيق بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١١ أنه اشترك مع المتهمين (ن) وآخرين (مفرقة قضاياهم) بخطف طفلة عمرها سبع سنوات في منطقة البياع وحجزها في دار (أ) في حي الشهداء، وبعد ١٠ أيام تمت إعادتها بعد تسلم مبلغ خمسة آلاف دولار، وفي عام ٢٠٠٥ وبالاشتراك مع المتهم (أ) ومتهمين آخرين

(مفرقة قضاياهم) قاموا بخطف شخص يدعى (ح) في منطقة حي الجهاد وتم حجزه في دار في حي الشهداء وتم إطلاق سراحه بعد تسلم مبلغ عشرين ألف دولار من ذويه، وفي عام ٢٠٠٥ بالاشتراك مع المتهمين (مفرقة قضاياهم) قام بخطف شخص في منطقة العامرية وتم إطلاق سراحه بعد تسلم سبعة آلاف دولار أمريكي. كما بين المتهم (ن) بأقواله المدونة أمام قاضي التحقيق بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١١ أنه قبل تسعة أشهر زود المتهمين (ص) وآخرين (مفرقة قضاياهم) بمعلومات فيما يخص الطفلة (أ) وتم فعلاً خطفها في منطقة البياع وإيداعها في دار (أ) في حي الشهداء وتم تسلم خمسة آلاف دولار أمريكي من ذويه، وكانت حصته ثلاث أوراق فئة مائة دولار. أما المتهم (أ) فقد بين بأقواله المدونة أمام قاضي التحقيق بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١١ أنه قبل أقل من شهرين اشترك مع المتهم (ص) ومتهمين (مفرقة قضاياهم) بخطف شخص في منطقة العامرية وتم وضعه في حي الشهداء في دار تعود للمتهم (ص) وتم تسلم مبلغ عشرين ألف دولار أمريكي من

ذويه، وقبل أقل من شهرين اشترك مع المتهم (ص) ومتهمين آخرين (مفرقة قضاياهم) بخطف شخص في منطقة حي الجهاد ويدعى (ح) وتم وضعه في حي الرسالة بدار المتهم (ع) وتم تسلم مبلغ عشرة آلاف دولار أمريكي وإطلاق سراحه، وحيث أن بعض هذه الأقوال جاءت معززة بكشوف الدلالة الجارية بحضور المتهمين، عليه ولما تقدم تكون الأدلة المتوفرة ضد المتهمين بالكيفية التي أوردتها إضرابا الدعوى هي أن اعتراف المتهم (ص) أمام المحقق وقاضي التحقيق بالاشتراك بخطف (ح) و(أ) قد عزز بكشوف الدلالة. أما أقوال المتهم (ص) بخطف المجني عليه (م) فلم تعزز بدليل آخر وظلت هذه الأقوال مجردة، أضف الى ذلك أن المتهم رجع عن أقواله أمام المحكمة. أما اعتراف المتهم (ن) أمام المحقق وقاضي التحقيق عن الاشتراك في خطف الطفلة (أ) قد عزز بكشف الدلالة الجارية بحضور المتهم. أما أقواله أمام المحقق بخطف (ح) فقد رجع عنها أمام قاضي التحقيق، وأن هذه الأقوال ظلت مجردة ولم تعزز بدليل آخر، ولا يوجد دليل

ضده يكفي بخصوص خطف (م)، أضف الى ذلك أن المتهم رجع عن أقواله تلك أمام المحكمة. أما اعتراف المتهم (أ) أمام المحقق وقاضي التحقيق بالاشتراك بخطف (ح) قد عزز بكشف الدلالة الجارية بحضوره، ولا يوجد دليل ضده بخصوص خطف (أ) و(م)، إضافة الى أنه رجع عن أقواله تلك أمام المحكمة، وحيث أن المحكمة أدانت المتهمين (ص) و (ن) و (أ) وفق المواد ٤٢١/٤٢٢ عقوبات عن التهم الثلاث، وحكمت عليهم بموجبه بالإعدام شتقاً حتى الموت، فيكون قرار المحكمة بإدانة المتهم (ص) وفق المواد ٤٢١/٤٢٢ بـجـه عقوبات المعدلة بالأمر ٣ لسنة ٢٠٠٤ عن تهمة خطف (ح) و (أ) وحكمت عليه عن تهمة خطف (ح) وحكمت عليه بالإعدام شتقاً حتى الموت صحيح وموافق للقانون، قرر تصديقه ونقض قرار المحكمة بإدانة المتهم (أ) وفق المادة ٤٢١/٤٢٢ بـجـه عقوبات عن تهمة خطف (أ) و(م) والحكم عليه وإلغاء التهم الموجهة له والإفراج عنه عنها، وقرار المحكمة بإدانة المتهم (أ) وفق المادة ٤٢١/٤٢٢ بـجـه عقوبات عن تهمة خطف (أ) و(م) والحكم عليه وإلغاء التهم الموجهة له والإفراج عنه عنها، وصدر القرار بالاتفاق في ٢٣/ربيع الثاني/١٤٢٩هـ الموافق ٢٠٠٨/٤/٢٩ م.

نوع الحكم: جنائي

رقم الحكم: ٧٤/تعدد المتهمين/٢٠٠٨

تاريخ إصدار الحكم: ٢٠٠٨/٤/٢٩

جهة الإصدار: محكمة التمييز الاتحادية

مبدأ الحكم

إذا حكمت المحكمة على عدة متهمين عن ثلاث

جرائم وفق المادة (١٤٣) عقوبات، فعليها أن

تحكم على كل مدان متهم بالإدانة بالنسبة

للجريمة التي توفرت فيها الأدلة، وتفرض عنه

العقوبة التي لم تتوفر فيها الأدلة، وهكذا

بالنسبة لبقية المتهمين.

نص الحكم

لدى التدقيق والمداولة من قبل الهيئة العامة

في محكمة التمييز وجد ان المحكمة الجنائية

المركزية قضت بتاريخ ٢٠٠٦/١٢/١٧

بالإضرابا ٣٠٦٣/ج/٢٠٠٦ بإدانة المتهمين

(ص) و (أ) و(ن) عن ثلاث تهم وفق أحكام

المادة ٤٢١/٤٢٢ بـجـه عقوبات المعدلة

بالأمر ٣ لسنة ٢٠٠٤، وحكمت عليهم عن كل

واحدة من التهم الثلاث بالإعدام شتقاً حتى

الموت على أن تنفذ العقوبات بالتعاقب استناداً

إتباع قرار النقض التمييزي يتطلب إعادة الأوراق إلى محكمة التحقيق

لأنها وبعد أن تم تدوين إفادة الشاهدين (و) و (غ) من قبل قاضي التحقيق أحالت المتهم مجدداً على المحكمة بموجب قرار إحالة جديد برقم ٢٠٦٣ في ٢٠٠٧/٨/٢٢ رغم أن قرار الاحالة السابق المرقم ١٥٦٥ في ٢٠٠٦/٨/٢٢ ما زال قائماً ولم يتم نقضه، وأن المحكمة الجنائية المركزية العراقية وقعت في خطأ قانوني آخر عندما اعتمدت على قرار الإحالة المرقم ٢٠٦٣ في ٢٠٠٧/٨/٢٢ وسجلت الدعوى بعدد جديد تحت رقم ٢١٢٥/٢١٢٥/ج/٢٠٠٦ وأجرت محاكمة المتهم فيها مجدداً رغم أن الدعوى الأصلية المرقمة ١٥٦٥/ج/٢٠٠٦ ما زالت قائمة، كما أن المحكمة عندما أجرت محاكمة المتهم مجدداً في الدعوى المرقمة ٢١٢٥/ج/٢٠٠٦ لم تتبع القرار التمييزي المرقم ١٦١/هيئة عامة/٢٠٠٦ في ٢٠٠٧/٣/٢٨ واعتمدت على إفادة الشاهدين (و) و(غ) المدونة من قبل قاضي التحقيق، ولم تجر من جانبها أي تحقيق من التحقيقات اللازمة المبيته في القرار التمييزي، عليه قرر نقض كل القرارات الصادرة في الدعوى والتدخل تمييزاً بقرار الإحالة المرقم ٢٠٦٣ في ٢٠٠٧/٨/٢٢ ونقضه، وإعادة اضرابا الدعوى الى محكمتها لإتباع القرار التمييزي الصادر من هذه المحكمة المرقم ١٦١/هيئة عامة/٢٠٠٦ في ٢٠٠٨/٣/٢٨، وصدر القرار استناداً لأحكام المادتين ٢٥٩/أ-٧ و ٢٦٤ من قانون اصول المحاكمات الجزائية بالاتفاق في ٢٢/ربيع الثاني/١٤٢٩هـ الموافق ٢٠٠٨/٤/٢٨ م.



محكمة التحقيق لإكمال نواقص معينة كان عليها أن تتخذ قراراً بالتدخل تمييزاً بقرار الإحالة ونقضه مع بيان أسباب ذلك، كما أن محكمة التحقيق المركزية وقعت أيضاً في خطأ قانوني، ذلك

القرار التمييزي من دون أن تتخذ قراراً من هيئة المحكمة بالتدخل تمييزاً بقرار الإحالة ونقضه، إذ كان على المحكمة إذا ما وجدت أن إتباع القرار التمييزي يتطلب إعادة الأوراق إلى

المرقمة ١٥٦٧/ج/٢٠٠٦ إدانة المتهم المذكور وفق المادة ٤١٠/٤١٠-١ من قانون العقوبات وبدلالة المواد ٤٧٤/٤٨٥٤٧ منه، وحكمت عليه بموجبه بالإعدام شتقاً حتى الموت، وأن هذه المحكمة قررت بتاريخ ٢٠٠٧/٣/٢٨ وبالاضرابا المرقمة ١٦١/١٦١ هيئة عامة/٢٠٠٦ نقض كل القرارات الصادرة في الدعوى وإعادة اضرابا الدعوى الى محكمتها لإجراء محاكمة المتهم مجدداً وفق ما ورد في القرار، وأن المحكمة الجنائية المركزية العراقية في بغداد/الهيئة الثالثة أجرت محاكمة المتهم مجدداً وقررت بتاريخ ٢٠٠٨/١/٢١ في الدعوى المرقمة ٢١٢٥/ج/٢٠٠٦ إدانة المتهم (ك) وفق أحكام المادة ١٠٦-١/٤٠٦ من قانون العقوبات وبدلالة المواد ٤٧٤/٤٨٥٤٧ منه المعدلة بأمر سلطة الائتلاف المؤقتة المرقم ٣ لسنة ٢٠٠٣ وحكمت عليه بموجبه وبدلالة المادة ١/١٣٢ من قانون العقوبات بالسجن لمدة ١٥ سنة، ولدى النظر في القرارات الصادرة في الدعوى وجد ان المحكمة الجنائية المركزية العراقية، بالإضافة الى أنها لم تتبع القرار التمييزي الصادر من الهيئة العامة في هذه المحكمة المرقم ١٦١/هيئة عامة/٢٠٠٦ في ٢٠٠٧/٣/٢٨، فإنها وقعت في أخطاء قانونية جوهريّة أخلت بصحة إجراءات المحاكمة والقرارات الصادرة في الدعوى، ذلك لأن المحكمة وبعد إعادة الدعوى إليها لإجراء محاكمة المتهم مجدداً أحالت الدعوى بهامش من رئيس المحكمة الى محكمة التحقيق لإتباع

نوع الحكم: جنائي

رقم الحكم: ٩٧/قرار إحالة/٢٠٠٨

تاريخ إصدار الحكم: ٢٠٠٨/٤/٢٨

جهة الإصدار: محكمة التمييز الاتحادية

مبدأ الحكم

إذا كان إتباع قرار النقض التمييزي يتطلب إعادة الأوراق الى

محكمة التحقيق لإكمال النواقص فعليها إتخاذ القرار بنقض

قرار الإحالة وإعادةها الى قاضي التحقيق لإكمال النواقص

مع بيان الأسباب، وعلى قاضي التحقيق عند إكمال النواقص

إعادة الدعوى الى محكمة الجنابات بنفس رقم قرار الإحالة

السابق، ولا يجوز إحالة الدعوى بقرار جديد لأن قرار الإحالة

الأول ما زال قائماً، وأن محكمة الجنابات تنظر الدعوى بنفس

رقم الدعوى السابق.

نص الحكم

لدى التدقيق والمداولة من قبل الهيئة العامة في محكمة التمييز

الاتحادية، وجد ان محكمة التحقيق المركزية العراقية سبق

أن أحالت المتهم (ك) موقوفاً على المحكمة الجنائية المركزية

العراقية بموجب قرار الإحالة المرقم ١٥٦٥ في ٢٠٠٦/٨/٢٢

لإجراء محاكمته بدعوى غير موجزة وفق المادة ٤٠٦/١-١ من قانون العقوبات، وأن المحكمة الجنائية المركزية العراقية

في بغداد/الهيئة الثالثة قررت بتاريخ ٢٠٠٦/٩/٥ في الدعوى



الـ (D.N.A) تحليل حاسم في دعاوى إثبات النسب



سبأ خلف

القانون والإجراءات المعتادة..

ويشير القاضي الى أن «هذه الحالات موجودة ولقد عاجلتها الشريعة الإسلامية بقول النبي (ص): (الولد للفراس وللعاقر الحجر)، أما على صعيد توفر هذه الحالات في صلاح الدين، فيؤكد أن «وجودها يكون بنسبة محدودة جداً في الوقت الحاضر على مستوى التطبيق في محكمة الأحوال الشخصية في تكريت، إذ سجلت دعوى واحدة، وهي واحدة تقريباً لهذا العام، ولا توجد إحصائيات بأعدادها لندرتها». وعن سبب وجود هذه الحالات على ندرتها، فيعزوها القاضي الى «أسباب وعوامل أدت إلى ظهور مثل هذه الحالات كالحرية المبالغ بها والانفتاح الاجتماعي والاختلاط غير الشرعي والثقافة المكتسبة من وسائل الإعلام التي تروج لمثل هذه الأفكار من خلال المسلسلات والأفلام السينمائية».

وبشأن طريقة إجراء المحاكمة، يرى القاضي أنه «لخصوصية الموضوع وجرحه الاجتماعي يبين أن المحاكمة تكون علنية أو تكون سرية حسب طلب الخصوم».

ومن الأمثلة على هذا النوع من الدعاوى التي وردت إلى المحكمة، حيث أفاد المدعي بأن «أحد المدعين أقام دعوى أمام محكمة الأحوال الشخصية في تكريت ادعى فيها ان المدعي عليها طلقته وله منها طفلان، ولد وبنت، وبعد مراجعة الأب (المدعي) لأطباء لغرض إجراء

الفحص الطبي فقد تبين انه عقيم، ودعت المحكمة المتداعين للمرافعة وجرت بحقهما حضوراً وعلناً واطلعت المحكمة على صورته طبق الأصل من قرار تصديق الطلاق الخارجي الصادر من المحكمة والمكتسب للدرجة القطعية، وبعد ادعاء الزوجة المدعي عليها أن الأطفال (الولد) عشر سنوات و(البنت) تسع سنوات، هم من صلب المدعي إلا أن المحكمة فاتحت دائرة صحة صلاح الدين/ شعبة اللجان الطبية وكذلك كتاب دائرة الطب العدلي المتضمن تطابق البصمة الوراثية للأطفال مع المدعي عليها، وتعاكسها مع المدعي، ولاعتراض المدعي عليها على ما جاء بتقرير الطب العدلي قررت المحكمة إحالتهم مرة أخرى إلى دائرة الطب العدلي لإجراء فحص الـ «DNA».

ويضيف «كون القضية تتعلق بنفي النسب، وبعد ظهور نتائج الفحص تبين إن الأطفال يعودان بالنسب الى المدعي عليها، وليس للمدعي، وبعد كل ما تم عرضه ثبت أمام المحكمة أن دعوى المدعي لها سند من القانون وقررت المحكمة نفي نسب الأطفال من والدهم المدعي (ع م ح) وصدر الحكم استناداً لأحكام المواد ٢٠ / من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦ ونظام الأحوال المدنية رقم ٣٢ لسنة ١٩٧٤ والمواد ٢١ / ٥٩ / ٦٧ / ٦٨ / ١٤٠ من قانون الإثبات».

تعد دعوى إثبات النسب نادرة، إلا أن هذه الندرة لا تنفي وجودها في المحاكم بين مدة وأخرى، ويرجع قاض متخصص بالأحوال الشخصية الأسباب الى الانفتاح الاجتماعي والعلاقات غير المشروعة، فيما يشير الى أن تحليل «الدي ان اي» ساعد الى حد كبير على حسم هذه القضايا.

ويقول قاضي محكمة الأحوال الشخصية في تكريت إن «الرأي القانوني في موضوعة إثبات النسب يتجه بحسب المادة الحادية والخمسين من قانون الأحوال الشخصية النافذ إلى أن ينسب كل ابن (رجل او انثى) إلى أبيه إذا مضى على عقد الزواج اقل مدة الحمل، وان يكون التلاقي بين الزوجين ممكناً». وفيما يؤكد فعالية تحليل «دي أن أي» في إثبات النسب من عدمه في مثل هذه الدعاوى، يشير الى المضار الاجتماعية التي تعقب نفي النسب إذا لم يلحق الطفل بأب لأن الأول سيكون في مواجهة صعوبات في حياته لا ذنب له بها.

وعن إجراءات الدعوى وكيفية تسييرها في المحاكم، يوضح القاضي ان «الإجراءات تبدأ بتقديم دعوى اعتيادية بالشروط المنصوص عليها في قانون المرافعات المدنية من قبل الزوج أو الزوجة، وتنتظرها المحكمة وتسير بها وفق

باحثة اجتماعية تروي أغرب قصة مرت عليها

سامر عبد الستار

تحدثت قاضيتان متخصصتان بدعاوى الأحوال الشخصية عن أهم أسباب الطلاق في الكرخ، وفيما ذكرن أن الانفتاح والتكنولوجيا ضاعفت من هذه الحالات، روت باحثة اجتماعية عن أغرب قصة طلاق مرت عليها.

وقالت قاضي محكمة الأحوال الشخصية، بيضاء كاظم: إن «دعاوى الطلاق أو التفريق مختلفة باختلاف أسبابها، فمنها تفريق للهجر أو تفريق لعدم الاتفاق أو تفريق بسبب مرض أو ممارسات غير شرعية». ولفتت كاظم إلى أن «أسباب الطلاق لا يمكن حصرها او عددها، ولكن جزءاً كبيراً من حالات الانفصال يُعزى الى العوامل الاقتصادية والاجتماعية ما يجعل الحياة الزوجية امام صعاب كبيرة».

وتواصل قاضية محكمة الأحوال الشخصية في الكرخ حديثها عن الطلاق، واصفة «حالات الانفصال بالثلمات الاجتماعية التي تؤدي بنتائجها السلبية على النساء خصوصاً، لاسيما اذا كانت هذه الحالات تحدث بين زوجين أنجبوا أطفالاً».

ويحنا عن الأسباب، تؤكد من جانبها قاضي

محكمة الأحوال الشخصية في الكرخ، نور عدنان محمود ان «الانفتاح الذي شهده العراق خلال السنوات الاخيرة ساهم إلى حد كبير ارتفاع نسبة الطلاق، لاسيما عندما شاع في المجتمع الهاتف النقال الذي يسوء البعض استخدامه وما يحتويه الهاتف من برامج، ومواقع التواصل الاجتماعي باتت خطراً يهدد العلاقة الزوجية، خصوصاً ان البرامج من دون رقابة، فنرى ان اغلب المشاكل تكون بسبب خيانات زوجية او علاقات غير مشروعة».

وأضافت محمود «لا يمكن أن نغض البصر أيضاً عن تدخلات العائلات في حياة المتزوجين والتي تؤدي إلى انهيار بيت الزوجية، كما ان عدم توفر فرص العمل وكذلك العمر الصغير للمتزوجين كلها اسباب تؤدي الى الوصول الى محاكم الأحوال الشخصية وإيقاع الطلاق».

وتابعت ان «توازي الفكر والثقافة لدى الطرفين امر يجب توافره لكي يكون هناك انسجام وتواصل صحيح، ويتم اجتياز المشاكل وإيجاد الحلول، إضافة الى ان المستوى الثقافي ونضوج العقل امور تنتج العلاقات الزوجية الى حداما».

ومن جانبها، تحدثت الباحثة الاجتماعية، ونام حاتم جعفر، عن أسباب الطلاق التي

تعرض عليها والتي تتفق مع الأسباب السابقة، وتضيف إليها أيضا ان «أحد عوامل الطلاق هو الزواج بزوجة ثانية، وذلك السكن المشترك مع العائلة وزيادة عدد افرادها، ما يؤدي الى حدوث مشاكل تصل الى الطلاق»، من غير أن تنسى «سوء الأوضاع الاقتصادية» التي تعدها من أهم الأسباب.

وفي سؤال للباحثة عن أغرب قصة طلاق، حدثتنا قائلة «من ضمن الحوادث التي تبين مدى أهمية السؤال عن الزوج قبل الزواج وعن مستواه وطباعه، ذلك ان في احد الأيام مرت على أنظاري دعوى طلاق لأكون باحثة فيها، وفي مطلع الحديث مع الزوجة للسؤال عن سبب الطلاق كانت الإجابة صادمة، حيث أخبرتني بأنها وفي ليلة زفافها أخبرها زوجها بأنه تزوجها ليس لنفسه فقط، إنما لإخوته فصعقت في تلك الليلة مما سمعته من زوجها وتم إعطاؤها شراباً مخدراً لم تعرف ما الذي أصابها الى ان استقيظت صباحاً ووجدت احد إخوة زوجها في فراشها، وتم منعها الغرفة، وتكررت الحادثة لأيام أخرى، حتى وصل أهلها إليها فطلبت الطلاق».

الفيديوهات لا تكفي لرصد الجرائم.. والجنايات: إدانة المتهم بحاجة لأدلة تدعمها

دعاء آزاد

يذكر أن «المحكمة في هذه الحالة تستعين بخبراء الأدلة الجنائية وهم قادرين على تحديد فيما إذا كانت الصور أو التسجيلات الصوتية مفيدة أم لا»، مؤشراً «إمكانية الطعن بتقرير الأدلة الجنائية».

من جانبه، رأى قاضي محكمة تحقيق الكرخ، إحسان مجيد حنون: «تبايناً في الأدلة الإلكترونية وقوة حجيتها»، مؤكداً أن «تصوير الفيديو هو الأقوى من ناحية الحجية من بين الوسائل الأخرى».

وبينما ذكر حنون أن «الفيديوهات ساعدت كثيراً على الكشف عن الجرائم، خاصة بعد أن فرضت الجهات الأمنية على أصحاب المحال التجارية وضع كاميرات»، أشار إلى أن «هذا النوع من الأدلة قد لا يمنح المتهم فرصة لإلتكار حين يواجه به على الشاشة».

وبيّن قاضي محكمة تحقيق الكرخ أنه «إذا كان المتهم الظاهر في الفيديو معروفاً لصاحب الشكوى فهذا يسهل القضية، ولكن في حال كان الجاني مجهولاً بالنسبة للمشتكى فإن المحكمة تستطيع التوصل اليه، لكن بوقت أطول».

ولفت حنون إلى أن «التحقيق القضائي لا يراعي في الفيديو وجه المتهم فقط، وإنما قوام الجسم والمواصفات الأخرى أيضاً».

وأوضح ساردا تفاصيل إحدى القضايا ان «وشما على يد أحد الجناة ساعد المحكمة على الكشف عن هويته، إذ قام الجاني بالسرقة وهو مغطى الرأس، لكن كاميرا المراقبة التقطت وشما على يده، ورغم أنه أُنكر لكن اجتماع الوشم والبنية الجسدية وأدلة أخرى ساعدت على كشفه».

وأكد حنون أن «القانون لم ينص صراحة على اعتبار الفيديوهات والتسجيلات دليلاً، لكن القاضي يجب أن

أكد قاضي جنايات متخصص بملفات الإرهاب أن الكشف عن الجرائم بواسطة الأجهزة الإلكترونية وكاميرات المراقبة بحاجة إلى أدلة لإثبات الواقعة، لافتاً إلى أنه يمكن الاستعانة بخبراء الأدلة الجنائية في اقتفاء صحة هذه «القرائن»، ويأتي ذلك في وقت تحدث قضاة تحقيق عن إمكانية إحالة المتهمين عن هذه الوقائع على محاكم الجنائيات التي سيكون لها القول الفصل.

أن «الصور والتسجيلات الصوتية والفيديوهات هي مجرد قريبة من القرائن، إذا لم تقترن بقرار وإشراف قضائي». ونبه حمدي، القاضي المتخصص بملفات الإرهاب والجريمة المنظمة، إلى «وجود تعزيز هذه القرائن بأدلة أخرى كي يؤخذ بها، ويكون لها اعتبار قانوني»، وفيما أكد أن «محكمة التمييز الاتحادية تذهب إلى هذا الرأي وتتصاق على قراراتها»، أفاد بأن «علة المشرع هنا في عدم الركون كليا الى الادلة الإلكترونية، في أن هذه الوسائل من الممكن افتعالها وديلجتها وتحريفها».

وأوضح القاضي حمدي أن «محكمة الجنائيات تحتاج إلى الدليل الدامع ليس لتصدر حكماً فقط، وإنما لتتوفر القناعة الكاملة بأن المتهم ارتكب الجريمة فعلاً وإذا لم يكن ثمة دليل قاطع لا يمكن للمحكمة أن تبني قرارها على أدلة قد تكون مفيدة».

وبيّن أن «الأدلة المعتبرة لدى المحاكم هي الاقرار الذي يعده سيدها والشهادات العينية ثم تأتي هذه الأدلة الإلكترونية لتعزز ذلك». وفي حال الطعن بهذه القرائن، فإن قاضي الجنائيات

للمجتمع العراقي على الرغم من إجراء بعض التعديلات عليه، إلا أنه كان قانوناً متوازناً، وإعطي حقوقاً جيدة للمرأة «.. مبيناً أنه لا تزال هناك بعض الدول مفترقة الى قانون احوال شخصية رصين، فمثلاً في لبنان يوجد لديها ١٩ قانوناً «قوانين طوائف» في حين اختصر العراق الموضوع بقانون واحد».

وفيما يخص موضوع التفريق القضائي، فقد اوضح نعيم ان « القانون العراقي هو قانون رصين من ناحية حماية حقوق الطرف الاضعف وهو المرأة، وقد جاء منصفاً لها وبما يحفظ كرامتها، وان المشرع راعي الجوانب الاجتماعية لطلب المرأة للتفريق». مبيناً ان « بعض التطبيقات في القانون قد تكون غير منصفة، منها تضيق حد التفريق من قبل محكمة التمييز باعتبار الامر متعلقاً بالحل والحرمة، إذ ان للمحكمة فلسفتها واسبابها، منها عدم هدم كيان الاسرة».

ويضيف «على المحكمة ان تبحث بأسباب التفريق، فهناك اسباب غير لا تقة وهناك اسباب واقعية تدفع بالتفريق، فقد يكون التفريق باباً للنجاة، فمقلماً يفرح بالزواج نجد هناك من يفرح بالطلاق، إذن المهم هو بناء

قاضي أحوال شخصية: نحتاج إلى ثورة اجتماعية قبل أن تكون قانونية

سحر حسين

على الرغم من أن التفريق القضائي يدر خصصة شرعية وقانونية وضعت لإنهاء العلاقات الزوجية التي يتعذر معها استحالة الاستمرار بالحياة الزوجية، فيكون هنا التفريق علاجاً وليس داءً، ولكن نجد حالات كثيرة جداً يكون الطلاق أو التفريق لأسباب واهية وغير مبررة من قبل الزوجين أو تتساف من قبل الزوج بحق الزوجة، فيستعملها الزوج وسيلةً للضغط على الزوجة لغرض التنازل عن حقوقها.

وتحدث القاضي، محمد اديب، قائلاً: «ان قانون الأحوال الشخصية العراقي رقم ١٨٨ لسنة ١٩٥٩ المعدل في قراءته قد اعطى الحق لكلا الزوجين في طلب التفريق القضائي وجعل حقوق المرأة القانونية مصانة تحت مظلة القانون، ولاسيما ما يترتب على الطلاق والتفريق من آثار وحقوق».

واوضح اديب ان « لجوء الزوج الى التفريق القضائي من دون الطلاق الرجعي على اعتبار ان الحقوق المترتبة في هذه الحال على الزوج اقل من النوع الثاني هو اعتقاد فيه نوع من السطحية». مبيناً ان «القانون العراقي لم يغفل عن حقوق الطرفين في طلب التفريق كما

هو منصوص في قانون الأحوال الشخصية بالفقرة (٤٠)».

وفيما يخص موضوع إنصاف المرأة وجوازها بطب التفريق، فقد اوضح اديب ان « المادة (٤٣) من قانون الأحوال الشخصية بالفقرات من ٩-١ أوردت أسباباً محددة عن توافرها والتي تمكن الزوجة من طلب التفريق وهي باختصار (الحرمان من النفقة) من دون عذر مشروع بعد إهمال الزوج سنتين يوماً، أو تغيب الزوج أو فقده أو اختفاؤه أو الحكم عليه بالحبس مدة تزيد على سنة مما يتعذر

تحصيل النفقة منه (الحرمان من المعاشرة الزوجية بسبب بعد الزوج أو مرضه)، وذلك إذا حكم عليه بعقوبة مقيدة للحرية مدة أكثر من ثلاث سنوات أو جهراً مدة سنتين فأكثر وكان معروف الإقامة، أو علل وأمراض تصيب الجهاز التناسلي للزوج (الحرمان من الإنجاب) أي عقيم، وأيضاً إذا تزوج الرجل زوجة ثانية بحق للزوجة طلب الطلاق في حالة زواج زوجها بزوجة ثانية بدون رضاه أو علمها، ولكن بشرط أن يكون الزوج بزوجة ثانية بدون إذن من المحكمة، وكذلك طلب الزوجة غير المدخول فيها الطلاق من دون

ويعزو اديب الى اسباب الاعتقاد بمظلومية المرأة «الى جهلها بالقانون وبالاجراءات القانونية المتخذة لكسب حقوقها»، ويدعو اديب اصحاب القرار ووسائل الاعلام الى ضرورة قيامهم بالتوجيه والارشاد الاسري من خلال تخصيص برامج تدعم الثقافة القانونية وتشرح القانون الاسري بطريقة مبسطة وسلسة.

من جانبه، اشار القاضي عماد نعيم حسن الى ان « الاستخدام الخاطيء للعادات والتقاليد اثر بشكل غير مباشر على اضعاف موقف المرأة وخاصة فيما يتعلق بمطالبتها بحقوقها المشروعة». وموضحاً ان «ان التعامل على وفق تلك العادات واللجوء الى العشائرية كبديل لسيادة القانون وصل حد «تغريب القانون» الامر الذي له تداعياته السلبية على مختلف شرائخ المجتمع و في مقدمتها المرأة التي لطالما وقعت ضحية لتلك المفاهيم الخاطئة وعدم انصافها». ووضح نعيم ان « قانون الأحوال الشخصية العراقي لسنة ١٩٥٩ يعد من ارقى القوانين التي صدرت في الدول العربية والدول المقاربة

علاقة زوجية مستقرة وليست علاقة متوترة، ومصالحة الاولاد ان يعيشوا في كنف أم وأب منسجمين متفاهمين». ويعزو نعيم اسباب ضعف موقف المرأة في موضوع التفريق القضائي الى «عدم ترسيخ الثقافة القانونية في المجتمع بما فيه الكفاية، فمثلاً يعد لجوء المرأة الى المحاكم او مراكز الشرطة في حال تعرضها الى ضغوط او تهديدات من قبل الزوج من الامور المهيبة حسب عادات والتقاليد المفرضة عليها، أي ان المرأة مقيدة بالعرف الاجتماعي السائد في مجتمعنا، وعليها ان تتحمل الضغوط بعلاقة زوجية باسنة».

ويضيف نعيم ان «مجلس القضاء الاعلى وبتجربته الفريدة قد انطلق او بدأ بتغيير او مساعدة المرأة على تخطي قيود العادات والتقاليد من خلال تأسيس مكاتب للتحقيق القضائي ومحكمة الأسرة لضمان حقوقها مما يوفر لها الوقت والجهد في تقديم شكواها على كل من يهددها او يضغط عليها». ويضع نعيم مقارنة مبسطة بين الفكر التنظيمي في كردستان ونظيره في بغداد، إذ يبين « تشير الإحصائيات الى تزايد نسبة المعنفات

في كردستان على القوانين، وان يكون القانون في كردستان و نظيره في بغداد، إذ يبين « الطرق القانونية لضمان حقوقهما».



اكتشف أعراض الجلطة الدماغية وتصرف بسرعة فائقة



في عين واحدة أو في الاثنتين.

- صعوبة مفاجئة في المشي والشعور بالدوار وفقدان التوازن، أو القدرة على تنسيق حركة الجسم.
- ألم في الرأس، شديد وعنيف، من دون سبب واضح.
- إذا تبلور واحدة من هذه الأعراض بطريقة عنيفة، لا تنتظر على الإطلاق، قم بإبلاغ الطبيب أو قسم الطوارئ والإسعاف أو السلطات المعنية، فالجلطة الدماغية حالة طبية طارئة جداً، ويجب إبلاغ قسم الطوارئ على الفور للوصول إلى المستشفى حالاً، وبأسرع وقت ممكن.

الجلطة الدماغية تتسبب بمجموعة من الأعراض؛ فإذا قمت بملاحظة إحداها على شخص مقرب منك، عليك التصرف بسرعة. الإشارات التحذيرية للإصابة بالجلطة الدماغية، وتشمل:

- الشعور بالضعف المفاجئ عند مستوى الوجه أو الذراعين أو الساقين، وفي أغلب الأحيان في جانب واحد فقط من الجسم.
- الارتباك والصعوبة في التحدث أو الإدراك والفهم.
- اضطرابات في الرؤية مع فقدان القدرة على النظر

نباتات تشبه اليانسون مثل الكراوية، والشمر، والكمون، والكرفس، والكزبرة، والشبث.

– قد يزيد من فرصة تطور السرطانات الحساسة الهرمون الإستروجين، وهي السرطانات التي تتأثر بمستوى هرمون الإستروجين في الجسم مثل سرطان الثدي، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض، وسرطان بطانة الرحم، ويتفاعل هرمون الإستروجين مع اليانسون؛ لأن اليانسون يحتوي على الإستروجين الطبيعي، ما قد يزيد الأمر سوءاً، لذا ينبغي أخذ الحيطة عند استهلاك وشرب اليانسون.

– قد يتضارب استهلاك اليانسون مع استهلاك حبوب منع الحمل، حيث إن حبوب منع الحمل تحتوي على هرمون الإستروجين، ولاحتواء اليانسون على الإستروجين أيضاً فمن الممكن أن يقلل اليانسون فاعلية حبوب منع الحمل، لذا ينبغي تجنب شرب اليانسون بالتزامن مع استهلاك حبوب منع الحمل.

يُعدُّ اليانسون من الأعشاب المشهورة التي يُنصح بها دائماً، وخاصة للنساء، وذلك بسبب محتواه من مركب الأنيثول الشبيه بالهرمون الجنسي النسائي "هرمون الإستروجين"، ومن فوائده الخاصة بالمرأة ما يأتي: يحسن وينظم الدورة الشهرية لدى المرأة، ويسهل عملية الولادة، حيث يُستخدم اليانسون لتقوية الطلق أثناء الولادة، كما أنه يفيد في تهدئة الأعصاب وإبعاد القلق إلى حد بعيد، ويتم تحضير وشرب مشروب اليانسون بمجرد بدء حدوث الطلق، وذلك بإضافة ملعقتين من اليانسون إلى كوب من الماء المغلي، وتركه قليلاً ثم تصفيته وشربه، ويفيد المرأة في سن اليأس، لأنه يقلل من الهبات الساخنة التي تصيب المرأة بعد انقطاع الدورة الشهرية، وقد أجريت دراسة حول تأثير اليانسون في النساء في فترة سن اليأس، وكانت النتائج أن اليانسون مفيد للمرأة في هذه المرحلة، ويخفف الأعراض المزعجة التي تصيب المرأة في هذه المرحلة، وذلك لأنه يدر حليب فترة الرضاعة، ويزيد، كما أنه يخفف الأم المرضعة ويزيده، كما أنه يخفف من الغازات وعسر الهضم والغثيان.

أضرار وفوائد اليانسون على الحامل



اليانسون يحتوي على مادة الأنيثول، لذلك فالجرعات الزائدة من هذه المادة تقلل من القدرة الجنسية لدى الرجال، وتؤثر في الأعصاب، وتؤدي إلى الإصابة بالوهن والشعور بالخدر والتشنجات.

– قد يسبب اليانسون الحساسية لدى بعض الناس الذين لديهم تحسس من

الأعشاب في الثلث الأول من الحمل، وفيما يخص اليانسون فإنه يؤثر في الهرمونات التي يمكن أن يكون لها تأثير في الحمل، إلا أن هذا يحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة، لذا على المرأة الحامل أخذ الاستشارة الطبية قبل تناولها.

محاذير أخرى لاستهلاك اليانسون

اليانسون ينتمي اليانسون إلى الفصيلة المظلية الخيمية، وهو نبات عشبي سنوي صيفي يصل طوله إلى ٨٠ سم، أوراقه مركبة ثلاثية تعاقبية ذات لون أخضر داكن، ويعود موطن اليانسون إلى منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط ودول أوروبا، وعند حصاده وتخزينه يجب أن يُجفف جيداً لمنع حدوث العفن، ولاليانسون رائحة عطرية ومذاق بهاري لطيف طيب، ويحتوي اليانسون على زيوت طيارة ومادة الأنيثول، بالإضافة إلى البروتين، والدهون، والكربوهيدرات. معظم الأعشاب الطبيعية لها فوائد وأضرار، ومن المفيد التعرف على الأضرار لتجنب الآثار السلبية الناتجة عنها، إلا أنه لم يثبت إلى الآن أية أضرار لاستهلاك اليانسون من قبل المرأة الحامل والمرضع، حيث يُعدُّ اليانسون آمناً لكليهما إذا تم استهلاكه باعتدال ضمن البرنامج الغذائي، ولأن بعض العلاجات العشبية قد تكون خطيرة أثناء الحمل، ولا تُؤخذ إلا لأسباب علاجية، وذلك بعد استشارة وإشراف طبي، لذا يُنصح عادة بعدم تناول

الموت النفسي.. ظاهرة جديدة أشبه بالانتحار

زال واعياً، فهو يكون في حالة من عدم الاكتراث العميق.. وعلى الرغم من أن قوته العضلية لم تتلاش، إلا أنه لا يكون قادراً على أداء حركات معينة، وقد يكون في الوقت نفسه غير حساس للألم الشديد.

٥. الموت النفسي: وتحدث هذه الخطوة بعد أربعة أيام في المتوسط من حالة تعذر الحركة. ويكتب الباحث قائلًا: «إن الأمر أشبه بتفكك الشخص... إنها اللحظة التي «يتخلى» بها الشخص، ويهجر كل شيء، وقد يبقى راقداً أو نائمًا على بزازة وفضلاته، ولا يفعل شيئًا. ولكن وفقًا للبروفسور ليش، فإن هذه العملية من الممكن عكسها، ولأجل ذلك يجب أن نجعل الشخص «يستعيد إحساسه ومنطقه لكي يختار». ويذكر البروفسور، على سبيل المثال، فوائد النشاط البدني الذي يسمح باستعادة السيطرة على الجسم، وكذلك فوائد الدوبامين الذي يعطي الشخص الشعور بالعافية، ولكن برغم ذلك، فإن هذه الإجراءات لا تكون ممكنة دائمًا.

١. الانسحاب الاجتماعي: وفي هذه المرحلة تظهر على الشخص علامات التراجع الاجتماعي، وقد يظهر أنه شخص غير حساس وخالٍ من المشاعر وأثافي، وهذا الانسحاب الاجتماعي هو وسيلة لتحرير الذات من المشاعر والالتزامات العاطفية الخارجية، لكي يستعيد استقراره العاطفي الداخلي.

٢. قلة الاهتمام أو عدم الاكتراث أو الفجور: وهو الموت الافتعالي أو العاطفي بسبب الحزن المحيط، ويختلف كثيرًا عن الغضب والحزن أو الإحباط، فلا يعود الشخص يهتم بظنائه أو مظهره الجسدي.

٣. فقدان الحافز: لا يعود الشخص قادرًا على اتخاذ أي قرار، فهو لا يغسل نفسه ولا يأكل ولا يتفاعل مع أي شيء، وقد دفعه الفريزي الأساسي، أي التصرف لمساعدة نفسه، على الرغم من قدرته على إقناع الآخرين، وقدرته على المنطق، وأن يكون عدائيًا تجاه الآخرين.

٤. تعذر الحركة أو الخمول التام: إذا كان الشخص ما

عدد كبير من الأشخاص يمرّون بظروف صعبة وصادمة، فيتركون أنفسهم يموتون.. ولعلّ هذا الأمر بات يشكل ظاهرة نفسية يطلق عليها «الموت النفسي» أشارت إليها دراسة جديدة.

لأول مرة يكتب الباحث، جون ليش، من قسم العلوم الرياضية والتمازين في جامعة بورتسموث، حول العلامات السريرية لظاهرة «الموت النفسي» التي تسمى كذلك «التخلي أو الهجران»، أو «متلازمة الانزلاق»، وذلك في الدراسة التي نُشرت في أغسطس/ اب الماضي في مجلة الفرضيات الطبية Medical Hypotheses ، حيث قال: «الموت النفسي هو حقيقة واقعية، إنه ليس انتحارًا، كما أنه ليس اكتئابًا، وإنما هو فعل التخلي عن الحياة، واختيار الموت بعد أيام عدة من الوضع الصادم، وهي حالة حقيقة وترتبط في الغالب بصدمة قاسية جدًا». وهناك خطوات يمكن ملاحظتها لـ «الموت النفسي» منها :

ما فوائد وضع الخيار على الوجه؟



تستعمل النساء قشر أو شرائح الخيار على الوجه ومحيط العينين لفوائده المتعددة، وهي:

– الخيار مفيد للبشرة الجافة والشديدة الجفاف، فهو يرطب البشرة بامتياز ويلطفها ما يجعله مثاليًا أيضًا للبشرة الحساسة.

– يمكن الاستعانة بعصير الخيار كواقٍ للبشرة من أشعة الشمس، إذ أن السائل المستخرج من الخيار يشكل طبقة عازلة تحمي الجلد من التعديبات الخارجية.

– يفيد استعمال عصير الخيار أيضًا في صقل البشرة المترهلة، يمسح التجاعيد السطحية، ويزيل الكلف والبقع الداكنة.

دراسة صادمة.. النساء الأقل جاذبية أكثر ميلا لخيانة أزواجهن!



من غيرها من أكثر عرضة للخيانة الزوجية على عكس السائد لقرون . أما الرجال، فعلى عكس النساء تمامًا، فكلما زاد جاذبيته وسامته؛ ارتفع معها احتمالية الغش والخيانة الزوجية. وأوضح الباحثون، من خلال دراسة تفاصيل الحياة الزوجية لأكثر من ٢٣٣ زوجًا وزوجة؛ لمدة زادت عن ٣ أعوام، أنه الأزواج غير الراضين عن حياتهم الجنسية كانوا أقل خيانة من غيرهم الذين يشعرون بالرضى الجنسي على عكس السائد تمامًا وأكد الباحثون أن الشخص الخائن دائمًا ما يشعر بأنه أكثر جاذبية؛ إلى جانب أن علاقات الرجال الجنسية قبل الزواج هي مؤشر قوي على عدم الوفاء، ولا يمكن تغافلها

تعد الخيانة الزوجية من أسوأ الطبايع الإنسانية على الإطلاق؛ والتي شددت على خطرها الكارثي جميع الديانات السماوية، ويصيح أثرها أكثر قبحاً وجرماً عندما تقع من جانب الزوجة اتجاه زوجها.. فغالبًا ما يشعر الكثير من الرجال، بعد الطمأنينة بجانب النساء الجميلات؛ بل وقد يترك الرجل الزواج بامرأة جميلة اعتقاداً منه أنها أكثر ميلاً للخيانة من غيرها؛ إلا أن جاءت دراسة حديثة كشفت عن نتائج غير متوقعة فيما يتعلق بالخيانة الزوجية . وكشفت الدراسة، التي أعدها باحثون بجامعة فلوريدا الأمريكية، لتحديد العوامل التي تشير إلى حدوث خيانة؛ بما في ذلك العمر والجاذبية والرضى الجنسي؛ عن أن النساء التي تتمتع بجاذبية أقل

الخوف من النجاح.. فوبيا شائعة يمكنك التغلب عليها بسهولة

في حياتهم الشخصية بسبب تحقيقهم لأي إنجاز. – ويولد النجاح عند بعض الأشخاص شعوراً بالندم لعدم تحقيقهم أهدافهم وإدراكهم لقدراتهم من قبل. التغلب على الخوف من النجاح توجد العديد من الاستراتيجيات التي يمكن اعتمادها للتغلب على الخوف من النجاح، وتعد مواجهة المخاوف ومعالجتها بشكل دائم من أهم الطرق للتقليل من شعور التردد في تحقيق الأهداف.. ومن المفيد أيضاً التفكير بما يمكن أن يحدث في حال تحقيق النجاح بشكل واقعي، بغض النظر عما يمكن أن يحدث أو مما تخاف أن يحدث. ومن الخطوات المهمة في التغلب على الخوف من النجاح، تتمثل بمواجهة المخاوف الشخصية بشكل مباشر، ووضع خطة للتغلب على هذه المخاوف.. وبالإضافة إلى ذلك، يعد التخطيط الجيد والعمل المنظم من أهم العوامل التي تساعد في التغلب على أي نوع من المخاوف، كما يجب أن يتمتع الأشخاص بالزراعة أثناء إنجازهم لأعمالهم، ما يولد شعوراً لديهم بأنهم يقومون بأعمالهم واختيارتهم بالشكل الصحيح.

يعد الخوف من النجاح إحدى الحالات الشائعة التي يعاني منها العديد من الأشخاص بدون إدراكهم لوجودها، وتتجلى من خلال قيامهم بتجنب القيام بأي نوع من الأنشطة العملية عن طريق المماثلة في إنجاز أعمالهم، والنظرة السلبية التي يرون بها أنفسهم، وتجنبهم إنجاز أي عمل يسלט الضوء على القدرات والمهارات التي يتمتعون بها. وتوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الخوف من النجاح، ومنها:

– الأشخاص الذين يخافون من النجاح يكون غالباً بسبب نتائج هذا النجاح، ومدى تأثيره في حياتهم. – يعتقد الأشخاص أنهم كلما نجحوا في حياتهم سيكون هناك في المقابل فشل أكبر سيتعرضون له عاجلاً أو آجلاً في حال ارتكابهم لأي خطأ.

– يخشى الأشخاص أيضاً المسؤوليات والعمل المضاعف الذي سيتربط عليهم في حال نجاحهم، بالإضافة إلى الحالات والظروف الجديدة التي سيواجهونها. – يعتقد الأشخاص الذين يخافون النجاح أنهم سيعانون

استخدامات مذهلة للفراولة

للعناية بجمالك

الفراولة الحامضة واخلطها جيداً، ثم ضعي الخليط كقناع على الوجه وتركه لمدة ١٠ دقائق.. وبما أن الفراولة تملك خصائص التطهير وتحتوي على حمض الساليسيليك، فهي تساعد على إزالة الخلايا الميتة من الجلد، بالإضافة إلى إزالة الشوائب والبثور من البشرة.

٣- استعادة شباب البشرة أضيفي ملعقتين من العسل إلى ٦ حبات من الفراولة واخلطها جيداً، ثم أضيفي ثلاث قطرات من الماء الدافئ إلى الخليط، واستخدمي لتدليك بشرتك لمدة ١٠ دقائق في حركة دائرية وشبه دائرية، ثم اغسلي وجهك بالماء البارد، وكرري هذه العملية ثلاث مرات في الأسبوع.

٤- تنعيم وتصفية البشرة خذي ثلاث حبات من الفراولة وأضيفي إليها ٧ ملاعق من الحليب واخلطها جيداً في الخلاط، واستخدمي المزيج على وجهك كقناع عند الاستيقاظ في الصباح.

الفراولة من الفواكه الصيفية الشهية التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاجها الجسم. ويمكن الاستفادة من الفراولة في روتين العناية اليومي بجمال المرأة، من خلال بعض الاستخدامات البسيطة والتي تعطي مفعولاً مدهشاً في الوقت نفسه، حسب صحيفة تايمز إوف إنديا:

١- تفتيح البشرة اكتشف خبراء التجميل أن عصير الفراولة يمكن أن يساعد على تفتيح البشرة ويشفي أيضاً من الشوائب وعلامات حب الشباب بشكل فعال.. اهرسي ثلاث إلى أربع حبات فراولة في وعاء واخلطي العصير بقطعة قماش نظيفة، ثم ضعي العصير على جميع أنحاء الوجه، وتركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء البارد.

٢- علاج حب الشباب امزجي نصف كوب من قطع الفراولة مع ملعقة من

تقاعد الزوج يصيب الزوجة بالاكتئاب

يبدو أن علم النفس أمام ظاهرة جديدة باتت تعرف بـ «متلازمة الزوج المتقاعد» التي تصيب المرأة بالتوتر والاكتئاب والأرق بمجرد أن يتقاعد زوجها من العمل، ويقضي معظم وقته في البيت. الباحثان الايطاليان، ماركو بيرونوتي وجورجيو برونيلو، من جامعة «بادوفا» الإيطالية، وجدوا أن «متلازمة الزوج المتقاعد» ظاهرة علمية تنتج عن بقاء الزوج في المنزل بعد التقاعد، وعدم قدرة الزوج على احتمال كثرة طلباته. والسبب الرئيسي في هذا الأمر هو أن المرأة عادة ما تقضي وقتها بمفردها في المنزل طوال فترة الزواج، وبالكاد تلتقي وزوجها خلال النهار، الأمر الذي يؤدي إلى شعورها بالضيق من وجود «شخص غريب» برفقتها ما ان يتقاعد زوجها. هذه المعاناة تتسم بالشعور





ما أهم الأغذية التي يجب تناولها قبل وبعد لقاح (كورونا) ؟



إزدادت تساؤلات الأشخاص المقبلين على تلقي لقاح فيروس (كورونا) المستجد، حول المواد الغذائية المسموح بتناولها قبل وبعد اللقاح، فهل هناك أطعمة محددة يفضل تناولها وأخرى علينا تجنبها؟ وأظهرت اللقاحات المتاحة حالياً ضد (كورونا) فاعلية في مواجهة الفيروس بغض النظر عن النظام الغذائي المتبع للأشخاص الحاصلين على اللقاح، ولكن هناك مواد يتناولها يحصل الجسم على ما يحتاج إليه من غذية قبل وبعد تلقي اللقاح.. والأتى الأغذية التي ينصح بتجنبها، وأيضاً بتناولها، قبل وبعد التطعيم:

- 1- شرب الماء يوصى بشرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من المياه موزعة على اليوم كاملاً قبل الحصول على اللقاح وبعده أيضاً.
- 2- تناول مأكولات تساعد على النوم الحصول على المقدار الكافي من الراحة يساعد الجهاز المناعي على العمل بأقصى قدراته، بما يزيد من أهمية النوم قبل اللقاح، ومن ثم من الضروري تناول المواد الغذائية الصحيحة التي تساعد على النوم، وللحصول على نوم هادئ غير منقطع ينبغي تجنب المأكولات التي تحتوي على الدهون والسكر، وأي أغذية قد تعيق نومك.
- 3- استبدال المأكولات المصنعة بأخرى طبيعية يمكن للمأكولات المصنعة التي تحتوي على معدلات مرتفعة من الدهون أو السكر أو الصوديوم أن تثير الانتهابات التي يؤدي استمرارها إلى إضعاف الجهاز المناعي. وبينما لا تتوفر حتى الآن أبحاث عن تأثير التغذية

في اللقاح، فالأكيد هو ضرورة تناول المواد الغذائية المضادة للانتهابات والمقوية للجهاز المناعي بعد الحصول على اللقاح، وعلى رأسها الخضراوات والفاكهة الطازجة.

4- وجبة خفيفة قبل اللقاح استقبلت المراكز الأميركية للتحكم بالأمراض والوقاية في الولايات المتحدة (CDC) تقارير عن إصابة بعض الحاصلين على اللقاحات بالإغماء، إلا أن هذا النوع من الإغماء يعود غالباً إلى الشعور بالقلق والتوتر وليس بسبب اللقاح نفسه، كما يكون في أحيان أخرى بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم، لذلك فإن تناول وجبة خفيفة مصحوبة بمشروب يمكن أن يمنع انخفاض سكر الدم.

5- تسوق قبل اللقاح بعد الحصول على اللقاح المضاد لـ(كورونا)، يعاني بعض الناس أحد الأعراض الجانبية وهو الغثيان، ومن الأفضل الاستعداد لهذا الاحتمال بشراء مواد غذائية مناسبة يمكن هضمها بسهولة مثل الموز والبطاطس وحساء الخضراوات والأرز. وينصح بتجنب الأغذية الثقيلة مثل الأطباق الغنية بالجبن أو الكريمة والطعام المقلي واللحوم والحلويات.

تعرف على الفوائد الذهبية للخس

ويصنع تناول الخس المعجزات لقلبك؛ فنعدما يتأكسد الكوليسترول يبدأ في التراكم في جدران الشرايين مكوناً لويحة، ولكن لحسن الحظ، يعمل الفيتامين «سي» والسبيتا كاروتين (beta-carotene) الموجودان في الخس لمنع أكسدة الكوليسترول.

وبالإضافة إلى ذلك، تلاحظ غالباً أن «الفولات» الموجودة في الخس يمكن أن تساعد في خفض مستويات مادة كيميائية ضارة في جسمك تسمى «الهوموسيستين»، وإذا لم يتم تحويله، يمكن أن يؤدي الهوموسيستين إلى إتلاف الأوعية الدموية بشكل مباشر، وبالتالي يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالنبويات القلبية والسكتة الدماغية..

ويعد الخس مصدراً ممتازاً لليوتاسيوم، الذي تقول عنه المختصة ويرتس إنه مرتبب بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.

5- الحصول على الماء

وأشارت الكاتبة إلى أن شرب الماء ليس الطريقة الوحيدة لترطيب الجسم، إذ يمكنك أيضاً الحصول على الكثير من الماء من خلال أطعمة معينة، بما في ذلك الخس الذي يتكون من الماء بنسبة ٩٥٪ تقريباً. وإن بقاء الإنسان مرتويًا له عدد من الفوائد الصحية، فهو لا يساعد فقط في الحفاظ على عمل أعضائك بشكل صحيح والحفاظ على تليين مفاصلك، ولكن يمكن أن يساعد أيضاً في تحسين مزاجك وجودة نومك.

6- مفيد للعينين

أمر مفيد، لأنه يجب أن يعكس الكوليسترول للقيام بذلك..

٢- فقدان الوزن

إن الخس مفيد لمن يتبع حمية غذائية، إذ إن كوباً واحداً من عصيره يحتوي على ١٥ سعرة حرارية فقط و٢,٨ غرام من الكربوهيدرات، و١,٨ غرام من الألياف.

وأضافت المختصة التغذية، ماري ويرتس: «بصفتي متخصصة تغذية، أقوم بانتظام بتضمين الخس في وجباتي لزيادة كميات الأكل دون إضافة الكثير من السعرات الحرارية، وإنه يجعلني أشعر بالشبع بدرجة أكبر وأقل ميلاً إلى اشتهاء الأطعمة الأخرى ذات السعرات الحرارية العالية».

وأضافت المختصة التغذية تريستا بيست: «نظراً لأن الخس يشغل مساحة كبيرة في معدتك، يمكنه تنشيط مستقبلات التمدد، وعندما يحدث هذا، ينتهي بك الأمر بالشعور بالشبع بناءً على كثافة الطعام بدلاً من محتوى السعرات الحرارية».

٣- تعزيز المناعة

يحتوي الخس على الكثير من الفيتامينات التي يمكن أن تعزز مناعتك؛ فعلى سبيل المثال، يحتوي كوب واحد من عصيره على حوالي ١١,٣ مليغرام من الفيتامين «سي» (C)، أي ما يعادل ١٪ من الجرعة الموصى بها يومياً، وهو أمر جدير بالملاحظة؛ بسبب الدور الحاسم الذي يلعبه هذا الفيتامين في جهاز المناعة.

وأوضحت لورتن: أن الفيتامين «سي» عنصر غذائي أساسي لتعزيز المناعة، ويحافظ على صحة بشرتك ويحافظ على حركتها منتظمة.

وتشير المختصة التغذية، أليشا غالغين، إلى أن الألياف الموجودة في الخس لها أيضاً تأثيرات صحية للقلب، حيث تنصق الألياف بأماح الصفراء وتزيلها من الجسم بالفولون، وهذا يجبر الجسم على إنتاج المزيد من الصفراء، وهو

سكون حركات أمعائك منتظمة فمن غير المحتمل أن تصاب بالإمساك بعد تناول الخس، وهذا لأنه غني بالألياف نسبيًا، حسب المختصة التغذية كيلسي لورتن التي تضيف أن معظم هذه الألياف عبارة عن ألياف غير قابلة للذوبان، مما يساعد على إضافة كتلة إلى البراز وتشير المختصة التغذية، أليشا غالغين، إلى أن الألياف الموجودة في الخس لها أيضاً تأثيرات صحية للقلب، حيث تنصق الألياف بأماح الصفراء وتزيلها من الجسم بالفولون، وهذا يجبر الجسم على إنتاج المزيد من الصفراء، وهو

١- ستكون حركات أمعائك منتظمة فمن غير المحتمل أن تصاب بالإمساك بعد تناول الخس، وهذا لأنه غني بالألياف نسبيًا، حسب المختصة التغذية كيلسي لورتن التي تضيف أن معظم هذه الألياف عبارة عن ألياف غير قابلة للذوبان، مما يساعد على إضافة كتلة إلى البراز وتشير المختصة التغذية، أليشا غالغين، إلى أن الألياف الموجودة في الخس لها أيضاً تأثيرات صحية للقلب، حيث تنصق الألياف بأماح الصفراء وتزيلها من الجسم بالفولون، وهذا يجبر الجسم على إنتاج المزيد من الصفراء، وهو

١- ستكون حركات أمعائك منتظمة فمن غير المحتمل أن تصاب بالإمساك بعد تناول الخس، وهذا لأنه غني بالألياف نسبيًا، حسب المختصة التغذية كيلسي لورتن التي تضيف أن معظم هذه الألياف عبارة عن ألياف غير قابلة للذوبان، مما يساعد على إضافة كتلة إلى البراز وتشير المختصة التغذية، أليشا غالغين، إلى أن الألياف الموجودة في الخس لها أيضاً تأثيرات صحية للقلب، حيث تنصق الألياف بأماح الصفراء وتزيلها من الجسم بالفولون، وهذا يجبر الجسم على إنتاج المزيد من الصفراء، وهو

إذا كنت تعاني ارتجاع المريء الحمضي.. إتبع هذه النصائح السحرية

الغذائي، إلا أن أنواعاً منها قد تؤدي إلى ارتجاع المريء، وتشمل قائمة الفواكه والخضراوات التي ينصح الأطباء بتجنبها بالنسبة لمن يعاني الارتجاع، الحمضيات مثل البرتقال والغريب فروت والليمون، والطماطم، والتوم والبصل.

المشروبات

قد تؤدي العديد من المشروبات الشائعة إلى زيادة الأعراض لدى الأشخاص المصابين بالارتجاع المريئي، مثل الكحوليات والقهوة والشاي والمشروبات الغازية وعصير البرتقال والليمون.

أغذية وأدوية أخرى

إلى جانب الأغذية المذكورة أعلاه، فإن أطعمة وأدوية أخرى تزيد من الارتجاع الحمضي مثل الشوكولاته ومكملات الحديد أو البوتاسيوم والإسبرين ومسكنات الألم، والمضادات الحيوية، والأطعمة المصنعة.

تضغط الأطعمة الغنية بالدهون على العضلة المريئية السفلى، وتؤخر تفريغ المعدة، وتزيد من احتمالات الارتجاع، لذا ينصح الأطباء بالابتعاد عن مجموعة من الأغذية مثل البطاطس المقلية والزبدة والحليب كامل الدسم والقهوة والكريمة واللحوم الحمراء.

المأكولات الحارة

ترتبط دراسات طبية بين الأغذية الغنية بالتوابل وارتجاع المريء، إلا أن أطباء يؤكدون أن التعرض المنتظم للكابسيسين، وهو المركب الذي يجعل طعم الفلفل حاراً، قد يحسن من الارتجاع الحمضي، وينصحون بالحصول على الاستشارة التخصصية، وذلك قبل اعتماد التوابل في النظام الغذائي بشكل يومي.

الفواكه والخضراوات

تعد الفواكه والخضراوات جزءاً مهماً في النظام

يشتهي كثيرون من ارتجاع المريء الحمضي والذي يحدث عندما تصعد محتويات المعدة للمريء، بعد ارتخاء العضلة العاصرة السفلية، حيث يتم التشخيص بالإصابة بهذا المرض إن تكرر الارتجاع أكثر من مرتين في الأسبوع.

وتساهم العديد من العوامل المتعلقة بالأغذية، في زيادة ارتداد الحمض، مثل وضعية الجسم بعد الأكل، وكمية ونوعية الطعام التي تؤكل خلال الوجبة الواحدة.

ويساعد تعديل وضع الجسم إلى وضعية منتصبه بعد الوجبة الغذائية، وتناول كميات أصغر، في منع الارتجاع، هذا إلى جانب الحرص على تجنب عدد من الأطعمة والمشروبات التي تزيد من ارتجاع الحمض كما في القائمة التالية:

الأغذية الدسمة والمقلية:

ما سبب نزيف الدم.. وما أنواعه ؟



نزيف الأنف، وهي المهيجات الكيميائية، ورد الفعل التحسسي، ووجود جسم غريب في الأنف، وإصابات الأنف، والتعرض لهواء بارد بشكل مباشر، وعدوى الجهاز التنفسي العلوي، وتكرار العطس.

أنواع نزيف الأنف

نزيف الأنف الأمامي: يعني النزف من مقدمة أنفك، أي فتحة الأنف، عندما يحدث ذلك، اضغط على الجزء اللين من أنفك، تأكد من إغلاق فتحات الأنف تماماً واحتفظ بها على هذا النحو لمدة ١٠ دقائق.

نزيف الأنف الخلفي: يتدفق الدم أيضاً من مؤخرة أنفك إلى أسفل الحلق، من الأقل شيوعاً أن يكون لديك نزيف أنفي خلفي، حتى عندما يكون لديك نزيف أنفي خلفي، لا ينبغي أن يعالج في المنزل، إذا كنت تعتقد أنك تعاني من نزيف أنفي خلفي، فاستشر طبيبك على الفور.

يواجه الأطفال والبالغون مشاكل صحية مختلفة، منها نزيف الأنف، الذي يعد شائعاً عند الأطفال والبالغين، خصوصاً الأطفال الذين يتراوح أعمارهم بين ٣-١٠ سنوات.

وقد لا يكون نزيف الأنف مشكلة كبيرة بشكل عام، ولكن بعض أنواع نزيف الأنف يمكن أن تسبب مشاكل خطيرة، لذلك إليك أسباب نزيف الأنف وأنواعه:

كيف يحدث نزيف الأنف؟

يمكن أن يبدأ نزيف الأنف لدى الأطفال الذين يلعبون تحت أشعة الشمس لساعات طويلة حيث تتسبب هذه الحرارة في حدوث نزيف في الأنف، يمكن أن يكون الجفاف أيضاً عاملاً مقلقاً.

أسباب نزيف الأنف

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تحدث بسبب

تنظيف الأسنان قد يحميك من هذا المرض الخطير

وكشفت عن أن الأشخاص الذين يعانون ضعف صحة الفم لديهم أيضاً مستويات أعلى من الأميلويد بيتا، وهو بروتين خطير موجود في أدمغة مرضى الزهايمر

التي لها مجموعة من الأسباب، مثل سوء نظافة الفم والضغط والعمر والتدخين، وجميع العوامل التي تزيد من خطر إصابة الشخص.

الشوكي، الذي يحيط بالدماغ والحبل الشوكي، وأجروا مسحات بكتيرية على أكثر عرضة للإصابة بالخرف، حيث وعد العلماء عينات من السائل الدماغي

كشفت دراسة جديدة عن أن الأشخاص المصابين بأمراض اللثة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخرف، حيث أخذ العلماء عينات من السائل الدماغي

ما علاقة تسوس الأسنان بأمراض القلب والعضلات؟

تُسبب مرضاً قاتلاً.. احذر هذه العادات الخاطئة عند شرب الماء

أصحابها صعوبة في بلع الطعام والشراب، نتيجة لتلف أعصاب المريء.

الماء الساخن

يؤدي كالمثلج، ولكن كيف؟.. يعتقد البعض أن شرب الماء الساخن على معدة فارغة يساعد على فقدان الوزن وحرق دهون الجسم، ولكن هذا خاطئ، لأنه يهدد الصحة العامة ببعض الأضرار، حيث يخفف من تركيز العصارة الهضمية في المعدة، مما يؤدي إلى الإصابة بالإمساك والانتفاخ والغازات، بالإضافة إلى الحروق التي يلحقها باللسان والحلق والمريء.

إهمال النظافة

يجب غسل الزجاجات جيداً من الداخل قبل ملئها بالماء، لأن قلة نظافتها يجعلها بيئة جاذبة للبكتيريا والطفيليات التي تنتقل داخل جسم الإنسان أثناء الشرب، مما يؤدي إلى المعاناة من بعض الأعراض المزعجة، نتيجة للإصابة بالعدوى، مثل الأم المعدة والإسهال والقيء.

ترتبط المريء بالمعدة، بالجروح، وعسر الهضم، والإضرار بصحة الكلى، لعدم خضوعه للتصفية المطلوبة، مما يؤدي إلى ترسب الشوائب الموجودة فيه بمرجى الدم، وعند وصولها إلى الكليتين، قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالفشل الكلوي.

وإذا استمر الشخص في الإكثار من شرب الماء، قد يتعرض لخطر الوفاة، بسبب الإصابة بالتسمم المائي.

لذلك يجب ألا تتعدى كمية الماء المستهلكة ٨ أكواب يومية.

الماء المثلج

يعد البعض أن شرب الماء المثلج، وخاصة في فصل الصيف، يتم التغلب به على ارتفاع حرارة الطقس، وارتفاع درجات الحرارة العالية، دون إدراكهم أن هذه العادة الخاطئة قد تعرضهم لخطر الإصابة بحساسية الأسنان والصداع النصفي، بالإضافة إلى تعذر الارتخاء، وهي حالة مرضية يواجهها

قد ترى أشخاصاً يشربون الماء بواسطة كأس، وهي الطريقة الاعتيادية، ومنهم من يشربه من الزجاج مباشرة، جالساً أو واقفاً أو نائماً دون إدراكهم أخطاء يتم ارتكابها تحرمهم الاستفادة من فوائد الماء التامة، وقد تؤدي لأمراض خطيرة أو حتى الوفاة.

كميات كبيرة

الخطأ الأكثر شيوعاً والذي اعتمده الموقع المذكور هو الإفراط في شرب المياه، والذي قد يؤدي إلى الشعور بالصداع وصعوبة التركيز وتشوش الرؤية، وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي، نتيجة لانخفاض مستويات الصوديوم بالجسم.

الشرب واقفاً

أيضاً من العادات الشائعة وخاصة بين الرياضيين والشباب، لذلك يجب الحرص على تناول الماء أثناء الجلوس، لأن شربه واقفاً له آثار جانبية أبرزها إصابة العاصرة، وهي العضلة التي



وهي: تجنب التدخين، والتقليل من المشروبات الكحولية، السيطرة على ارتفاع مستوى السكر في الدم في حالة الإصابة بالسكري؛ لأنه يؤثر في اللثة. ونصحت بتجنب جفاف الفم، وذلك من خلال شرب الكثير من الماء على مدار اليوم، ومضغ العلكة الخالية من السكر لتحفيز الفم على إنتاج اللعاب، والذهاب إلى طبيب الأسنان بمجرد الشعور بأي ألم مهما كان بسيطاً.

بمجرد تناولها للحد من مخاطر التسوس، ثم تناول علكة ليضع دقاتك لاستعادة درجة الحموضة اللعابية في الفم. وأشار إلى أنه في حالة المعاناة من إصابات ألم متكرر في العضلات أو المفاصل أو ألم بالقلب، يجب الذهاب إلى طبيب الأسنان لعل أشعة سينية، وذلك بعد استشارة الطبيب المتخصص وعدم الشعور بالراحة بعد تلقي العلاج. وقدمت ”مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها“، نصائح أخرى للحفاظ على صحة الفم،

يحاول أغلب الأشخاص أن يحافظ على أسنانه من التسوس قدر المستطاع من خلال استعمال فرشاة الأسنان، والابتعاد عن تناول السكريات الكثيرة، التي تعمل على التسوس بشكل مباشر، حيث يعمل عدم الاهتمام بالأسنان، على تراكم الترسبات والتسوس ورائحة كريهة وتساقط للأسنان.

وقال جيريمي أمزلاج، طبيب الأسنان الفرنسي: ”إن عدم الاهتمام بنظافة الأسنان يومياً، يعرض الجهاز التنفسي والقلب والعضلات والمفاصل للخطر؛ إذ إن الانتهابات والعدوى التي تصيب الأسنان واللثة، يمكن أن تنتشر البكتيريا في الجسم عبر مجرى الدم.

وأضاف أمزلاج ”إن البكتيريا بعدما تنتشر بالدم، تلتصق بالأوتار والعضلات والأربطة والأعضاء الحيوية، وتتسبب في حدوث مشاكل صحية كثيرة، منها الانتهابات والإجهاد وتمزق العضلات؛ لهذا عند حدوث ألم متكرر بالجسم وعدم التعافي بعد تلقي الأدوية، يجب فحص الأسنان“.

ونصح الطبيب الفرنسي بضرورة الحفاظ على صحة الأسنان لتجنب الإصابة بالأمراض السابق ذكرها، وذلك عبر زيارة طبيب الأسنان مرة أو مرتين سنوياً؛ لفحص حالة اللثة والمخيا واللسان، وإغلاق أي تجاويف تحدث بالأسنان وإزالة التسوس الذي يظهر أحياناً في أماكن يصعب ملاحظتها. وأكد أنه يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً والخيط مرة واحدة؛ لإزالة بقايا الطعام، وتناول غذاء متوازن، مع الابتعاد قدر الإمكان عن المشروبات السكرية والأطعمة المحلاة، وغسل الأسنان أو شطف الفم



من خصال الزعيم عبد الكريم قاسم

شطب اسمه من قائمة تسليم دور الضباط رغم استحقاقه القانوني

تحدث المرحوم قاسم الجنابي، مراقق الزعيم، وهو دائم الحضور في اجتماعات مجلس الوزراء، فقال: سنة ١٩٦٠ ونحن على مقربة من عيد الجيش المصادف ٦ كانون الثاني وكانت البيوت في مدينتي زيونه والبرموك قد اكتمل بناؤها وأعدت لتوزيعها بين الضباط.. وقبل توزيع الدور بين المستحقين لا بد للزعيم أن يطلع عليها ويتأكد بنفسه قبل تسليم سندات التمليك.. وكانت احسن مناسبة تليق بتسليم السندات هي عيد تأسيس الجيش العراقي.. فقبل يومين من المناسبة، أي يوم ٤ كانون الثاني، اجتمع الزعيم مع الوزراء ليلا وكانت تشير الساعة الى الحادية عشرة ليلا، ومعهم رئيس جمعية اسكان الضباط احمد حقي محمد علي.. فبدأ الاجتماع بمناقشة كيفية توزيع سندات التمليك وبعض الملاحظات التي تتعلق بهذه المدينتين (زيونه- والبرموك)، وقدم رئيس جمعية اسكان الضباط الملف الكامل وسندات التمليك لجميع المستحقين وبعض الملاحظات التي تتعلق ببعض الاسماء.. فاطلع الزعيم على كل

الاسماء فوجد اسمه اول الاسماء وداره رقم واحد، وباسم اللواء الركن عبد الكريم قاسم، وإذا بالزعيم يوجه كلامه الى رئيس جمعية اسكان الضباط، وهو يؤشر على اسمه: فقال: لماذا وضعت اسمي اول الاسماء؟! ومن الذي خولكم ذلك؟!.. فرد عليه رئيس جمعية الاسكان: هذا حقد القانوني والشرعي، وانك لا تملك دارا في حياتك وانك اقدم رتبة في الجيش.. وأنت رئيس الوزراء.. وهل اكثر من هذه الاسباب.. ومن الذي لا يدفعني ان اضع اسمك وانت تسكن بيتا للايجار؟!.. ومن يستحق غيرك وانت رئيس الدولة؟!.. ولابد ان يكون اسمك اول القوائم.. فرد الزعيم عليه: كيف تخرجني وتريد ان تسلمني دارا وأنا لا استحق؟!.. وانت تعرف ان القانون يشير فقط الى المتزوجين وأنا اعزب.. والأعزب ليس له الحق؟!.. فرد عليه احمد حقي والوزراء: يا سيادة الزعيم كيف لا تتسلم الدار وانت بنيت هذه الدور وسهرت الليالي الطوال لكي تنجز هذه الدور.. هذا وانت تسكن بيتا مستأجرا آيلا للسقوط ولا يستحق السكن!.. فرد عليهم



الزعيم: اخواني انتم تعرفوني جيدا، أنا رجل بسيط وأكرها كل مرة ولا اكثر من هذه الحياة إلا رضا شعبي ووطني.. وأنا أفضل ان تسكن عائلة خير من ان اسكن وحدي في هذا الدار.. اخواني أنا شاكر لكم.. لكن أنا رئيس دولة، إذا لم اطبق القانون على نفسي فكيف سيطبق على غيري من ابناء الشعب؟! وكيف سنحاسب المقصر؟!.. وإذا بالزعيم يمسك الملف والاسماء بين يديه ويمسك قلمه، وجر خطا مستقيما وباللون الاحمر على اسمه، وكتب لا استوفي الشروط القانونية لأي أعزب.. وتسلم هذه الدار الى من يستحقها

وفق السياقات والقانون. فما كان من احمد حقي إلا أن ادعت عيناه لما رأى من زهد ونزاهة وايقار الزعيم، وبعدها شاهد الزعيم اربعة اسماء مشطوب عليها، فقال الى مقدم حقي: لماذا شطبتهم هذه الاسماء؟!.. فرد عليه: هؤلاء من المشاركين بمؤامرة الشواف وهم الآن هاربون من العراق الى مصر وفي القاهرة وهم يشتموك في اذاعة صوت العرب ويلقون عليك وعلى ثورة ١٤ تموز شتى انواع الكلام البذي والتسقيط في كل يوم!.. فرد عليه الزعيم: نحن بيننا هذه الدور الى عوائلهم ولهم ابناء واطفال فما مصيرهم اذا لم نسكنهم بدور؟!.. دع المتأمرين وشأنهم فأنهم سيئذمون غدا.. استدعى عوائلهم كي يهينوا انفسهم هم واولادهم لكي يتسلموا سندات التمليك ويفرحوا حالهم حال الآخرين.

أول الخمش

(كورونا) يدخل في ذاكرة الأدياء وكتابتهم!



عادل العرداوي

أمر واقعي ومنطقي ان يتناول الادباء والكتاب والمثقفون والشعراء في مدوناتهم وقصائدهم وخواطرهم موضوعة الفايروس الوبيل (كورونا) الذي ابتليت به البشرية منذ نهاية عام ٢٠١٩، وما زالت انعكاساته متواترة ومتراصة علينا نحن الفقراء الى الله الذين ليس لديهم حول ولا قوة سوى رحمة الله وبإب فرجه.

اقول هذا بعد ان لاحظت في الاوتة الاخيرة صدور العديد من الكتب والمطبوعات الحديثة، ومن بينها مجاميع شعرية، اتخذت من هذا (الغول) القاتل موضوعاً أساسياً لها.

فقبل ايام شاركت في احتفالية لتوقيع كتاب جديد يحمل عنوان (رسائل في زمن كورونا) لمؤلفه الدكتور جبار فرحان العلي، الذي ثبت ونشر فيها أكثر من (١٠٠) رسالة موجهة لمجموعة كبيرة من الادباء والمثقفين الذين يعرفهم بأسلوب نثري سلس، ونقس وثائقي.

وكذلك فإن رابطة المجالس الثقافية البغدادية بصدد ان تقوم بتوزيع كتابها الضخم من الحجم الكبير بـ (٨٣٠) صفحة (ثقافتنا .. زمن الكورونا) والذي حوى نصوص المحاضرات والبحوث التي أقيمت في مجالس بغداد الثقافية عبر (النت) خلال ايام وليالي عام ٢٠٢٠ المنصرم.

بل اطلعت على العديد من النصوص الشعرية المؤثرة والمعبرة لمجموعة من شعراء الفصحى والشعبي الذين تناولوا هذا الموضوع الخطير والمؤرق والحساس في قصائدهم.

وهكذا هو الادب والفن، تراهما يتفاعلا سريعا مع احساس الناس وصواتهم واحلامهم وآمالهم واحزانهم وخيباتهم، حتى عدت النصوص الادبية نصوصاً تاريخية وتراثية يمكن الركون إليها في بعض الاحيان، والاملثة كثيرة لا يمكن الإحاطة بها.

حكاية أول مقهى



إعداد: علي مصطفى الغبان
استت اول مقهى في بغداد عام ١٥٩٠ ميلادي في زمن والي بغداد العثماني (سنان باشا جفالة زادة)، وكان موقعه بالقرب من بناية المدرسة المستنصرية مجاور ضفاف نهر دجلة في جانب الرصافة، وكانت تقدم فيها القهوة المرة فقط، وبمرور الوقت شيدت وفتحت مقاه اخرى كان يرتادها اهل بغداد اذ كان من مختلف طبقاتهم، إذ وجدوا فيها مكانا لاستراحتهم وعقد صفقاتهم التجارية وطرح قضاياهم الاجتماعية، وغيرها من الامور الحياتية الاخرى. ويذكر بعض المؤرخين ان الشاي تعرف عليه العراقيون في زمن الوالي العثماني مدحت باشا عام ١٨٧٠ عند زيارة ناصر الدين شاه ايران الى بغداد، وحينها سكن قصر النجيبية حاليا في مكان (مدينة الطب) وكان معه اكثر من الف شخص من حاشيته، وعمرو الغيلون وكان مشروبهم الشاي، وعند عودتهم اعطوا الشاي الى العراقيين واصبح الشاي متعارفا عليه مشروبا اساسيا يقدم في المقاهي.

القاضي علاء الدين النواب.. السباح العالمي الماهر (سمكة دجلة)



ولد السباح العراقي علاء النواب الملقب بـ(سمكة دجلة) في محلة الشيخ بشار في العاصمة بغداد عام ١٩٢٧.. وعلاء النواب من أسرة معروفة ببغداد، برز منها عدد من الأسماء الالامعة في المجتمع العراقي ، لعل أبرزهم

ممارسة هوايته المفضلة وبرع فيها وشارك في كل البطولات التي كانت تقام بالسباحة، ومثل العراق في بطولة صيدا للسباحة التي جرت في لبنان عام ١٩٥٧ لقطع مسافة ٥٠ كيلومترا، حيث حل النواب بالمركز الثاني في السابق بعد السباح المصري المعروف عبد اللطيف ابو هيف. شارك في سباق (كايري نابولي) الذي جرى في ايطاليا خلال شهر تموز من العام ١٩٥٧ وحل بالمركز الاول بين ٣١ سباحا يمثلون تسع دول، حيث قطع مسافة السباق البالغة ٣٣ كيلومترا بمسافة قدرها ١٠ ساعات و١٦ دقيقة. وكانت المحطة الابرز في مسيرة علاء النواب هي المشاركة في سباق لقطع بحر المانش الذي يفصل بين بريطانيا وفرنسا، حيث جرى اللقاء عام ١٩٥٩ ويمشاركة ٢٢ دولة، وانطلق السباق ليلة ٢٦ آب ١٩٥٩ من مدينة (كاليه) الفرنسية حتى وصل في اليوم التالي الى الساحل الانكليزي قاطعا المسافة بزمن قدره ١٥ ساعة و١٢ دقيقة، وازافة لهذه المعلومات فهو قاض متقاعد.. رحمه الله.

شخصيات عراقية

مَن هو سلمان فائق الذي زين اسمه أحد شوارع الكرادة؟

الجراحة العامة والجراحة التجريبية من إحدى أشهر جامعاتها (مايو كلينيك)، وقد طلب منه البقاء في الولايات المتحدة من قبل اساتذته للعمل في مستشفى مايوكلينيك، إلا أنه فضل العودة إلى بلده، وعندما عاد إلى العراق ترأس عدة مناصب آخرها عميد كلية الطب سنة ١٩٦٣ م.

عائلة شاكر، ولقد تخرج سلمان عام ١٩٣٣م، من الدورة الثانية في الكلية الطبية الملكية.. اشتهر كونه اول طبيب جراح لامع وماهر في العمليات الجراحية التي يجريها، وأوفد بعد الحرب العالمية الثانية إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٩٤٦م، ليحصل على شهادة الماجستير في

وانت تمر في شارع سلمان فائق متجهاً الى الكرادة تسأل من هو سلمان فائق؟ هو طبيب جراح من أشهر أطباء بغداد ولد عام ١٩١٠م، في محلة جديد حسن باشا في بغداد، واسمه مركب (سلمان فائق) وهو ابن عبد الرزاق أفندي بن محمد أفندي آل شاكر، وينتسب إلى

تشتهر في البصرة ومدن الجنوب

لمحة عن تاريخ طبق سمك (المسموطة)

يلتقي بها الحدائة والتراث. أكلة المسموطة الشائعة في جنوب العراق والبصرة تحديدا من الأكلات الشعبية المشهورة، بل ذاع صيتها في بلدان العالم، في تسمية شعبية قد تكون غريبة على البعض تطلق على السمك المجفف المملح في الظل وتختلف طريقة تحضيرها بحسب المدن، حيث تسلق بالماء ثم تطبخ على شكل (مرقة) متكونة من الدهن والماء والملح وسك (المسموط) والأصل طعمها حارا فيضيف لها التوابل الحارة. اما اضافة البامية إليها فهي نقطة خلافية بين سكان المدن.

البصريون يعدونها اكلة صحية تعيد القوة الى المعدة وتعوض الاملاح التي افتقدتها الصائمون طيلة شهر رمضان، وأخذوا يصدرونها الى عشاقها في الكثير من البلدان (كصوغات بصرية)، فهم خبراء في اسرار تجفيفها وحفظها وتقسيرها وتحضيرها مع مقبلاتها الخاصة.

المعروفة بشرط ان تكون السمكة طازجة ومملحة جيدا، او يستخدم البعض طريقة التجفيف داخل المطبخ ليوم واحد مع الملح والبهارات الخاصة للنظافة والسهولة وطيب الطعم. المسموطة عبارة عن سمك ينظف ويملح جيدا ويعلق على حبال تحت اشعة الشمس حتى يجف بشكل تام، بعدها يطبخ بالزيت والماء مع البصل والتوابل والثوم ونومي البصرة اللباس، ويكون حساؤها باللون الاصفر، وتؤكل مع الخبز الحار والطرشي والبصل الاخضر والتمر والراشي، وهناك نوع اخر من المسموطة يسمى المهروثة وتنتشر في محافظة ذي قار، وهي سمك كبير يقطع عنه الرأس والذيل وتستخرج منه العظام، وتعد بالطريقة نفسها مع اضافة معجون الطماطة وأحيانا كثيرة تصاف معها البامية حسب المناطق . نوع السمك المفضل لعمل المسموطة هو الكتان والتنبوط، والاسماك الصغيرة المعروفة محليا بالزوري ومنها الخشني

المسموطة من الفعل سمط، ومسموط يعني مطبوخ، أي وضع في الماء الحار فتأثر لحمه، وتأتي هنا نضج واستوى، وأصبح جاهزا للأكل. يقبل الناس على شراء المسموطة على مدار السنة، لا سيما في فصل الشتاء وإيامه الباردة، كما يزداد الطلب عليها أيام الجمع والعطل.. هذا ما اخبرتنا به (ام محمد) بائعة سمك مجفف في إحدى الاسواق الشعبية وهي تسلط الضوء على هذه الاكلة الشعبية التي تنتشر بين سكتة مدن جنوب العراق، خصوصا مناطق الاهوار والارياف. ويشير باحثون الى ان المسموطة هي من الاكلات السومرية القديمة، توارثها الابناء عن الاءاء والاجداد جيلا بعد جيل، يفضلها اغلب الناس على مائدة الغداء في أيام الجمع والعطل . وتكون الوجبة الرئيسية في اول يوم من عيد الفطر بعد صوم شهر رمضان المبارك وهي اما يستخدمون طريقة التجفيف

معالم من بلادنا

قبر الشاعر المتنبى في النعمانية



يقع قبر الشاعر ابو الطيب المتنبى شمال مفرق النعمانية بـ(٣) كم في محافظة واسط في العراق.. بُني لأول مرة من الطين في الثلاثينيات من القرن الماضي على يد حمودي الشكور (من وجهاء المنطقة) ثم في نهاية الاربعينيات جاءت لجنة دولية معنية بتحليل بقايا الجثمان للتأكد من انه يعود للشاعر ابو الطيب المتنبى، وتم التأكد من ذلك. كان قبر المتنبى سابقاً محاطاً بالكثير من قبور الاطفال فلما من الناس انه إمام ما، فقبركا به

يدفنون اطفالهم بقربه ثم تمت إزاحة المقبرة في عام (٢٠٠٠) وشيّد البناء الحالي في الوقت نفسه، وربما تلاحظون تشابها معمارياً بينه وبين الأبنية الاثرية الاخرى . أهل واسط القدامى ينادون المتنبى بـ(ابو سورة) لأن مياه فيضان دجلة التي اغرقت اغلب مناطق واسط في خمسينيات القرن الماضي صارت تطوف حول القبر ولم تصل إليه، ويعدون ذلك من كراماته، ولهذا اصبحوا يدفنون اطفالهم بالقرب منه بعد الفيضان.

أبراج الأسبوع

توقعات برج الحمل



تشعر بالضغظ لأن الكثير من المهام مترامية عليك وكلها تحتاج منك التركيز الشديد والانتباه، كل ما تحتاجه هو أن تحصل على هدنة وتجلس دقائق لاستجماع أفكاركوقتها ستشعر أن الأمور أسهل كثيراً من السابق. براودك الكثير من الحزن تجاه حبيبك السابق، ويمكن أن يدفعك هذا للتصرف بطريقة غير محسوبة ولا متوقعة ستدهشك أنت نفسك.. حاول أن تزن تصرفاتك جيداً وإلا ستندم كثيراً فيما بعد على هذه الخطوة غير المحسوبة.

توقعات برج الثور



ينتظرلك نجاح كبير اليوم في العمل خاصة في ما يتعلق بتوقيع الصفقات أو كسب عملاء جدد بسبب براعتك في الإقناع.. لكن كن حذراً من التورط في مشاريع لم تحسبها جيداً فقد يعرضك هذا لخسارة كبيرة لاحقاً. حظك في العمل لا يمتد إلى الصعيد العاطفي، فرغم أنك تحقق نفسك في العمل وتشعر بالسعادة تعجز عن التفاوض مع شريك حياتك أو الوصول لحل وسط في المشكلات التي تواجهكم.. حاول أن تتجنب المواجهة قدر الإمكان وأجل أية صدامات لما بعد.

توقعات برج الجوزاء



مهنيًا: حذار النزاعات والمواجهات وانتبه للتفاصيل، وتأن في اتصالاتك وفي توقيعك العقود أو قيامك بمساع من أجل تسوية. عاطفياً: تحزن نجاحاً وتسوي مشكلة أو خلافاً هذا اليوم وتصفو العلاقات ويكون القلب سعيداً. صحياً: الصفاء هو عنوان هذا اليوم على الصعيد الصحي والنفسي.

توقعات برج السرطان



تواجه تحديات كبيرة في العمل تقرض عليك المزيد من وقتك للمكتب.. يمكن أن تعرض عليك فرصة لعمل إضافي مؤقت ورغم أن الإغراء كبير عليك إلا تشعر بالذنب أو الندم إذا اضطرت لرفضها لأنها ستزيد من الضغوط الكبيرة عليك.

الشخص الذي تشعر بالإعجاب نحوه يبادلك المشاعر ولكنه يخاف من شعوره بأنك لا تتمسك به بما يكفي.. أحياناً يشعر من تصرفاتك أنك لا تعرفه جيداً وأن لديك صورة غير صحيحة عنه، فحاول منحه فرصة لتعرفه أكثر.

توقعات برج الأسد



أمامك العديد من فرص النجاح والتقدم على الصعيد المهني خاصة إذا كنت تعمل في مجال العمل العام.. قد تحتاج للتفكير في مجال عملك إذا كنت تشعر أن الفرص أمامك محدودة في هذا المكان وتحتاج لمكان يستوعب المزيد من مواهبك وقدراتك ويمنحك فرص أكبر للتقدم. يمكن أن يفسد العناد الكثير من اللحظات الجميلة في علاقتك العاطفية، فحاول أن تكون مرناً ولا تتشبث برأيك أكثر من اللازم خاصة أن شريك يقدم من وقت لآخر بعض التنازلات للوصول لحل وسط.

توقعات برج العذراء



رغم أنك تبدل الكثير من الجهد إلا أن النتائج التي تحصل عليها ليست بالقدر الذي تتمناه وتوقعه، وهو أمر محبط ومزعج ولكن لا ينبغي أن تتوقف هنا.. عليك أن تراجع نفسك في تكنيك عملك. لست مطالباً بإصلاح شريك حياتك، عليك أن تكون صريحاً مع نفسك وتوازن بين عيوبه ومميزاته وتفكر هل يمكنك تقبله بالكامل أم لا، وحاول أن تأخذ قراراتك في أقرب وقت لتضع حداً لمتاعبكم في العلاقة.

توقعات برج الميزان



تحظى بيوم هادئ في العمل اليوم على عكس الفترة القليلة الماضية التي كانت مليئة بالضغوط والمشاكل.. اغتنم الفرصة لتنمية وتطوير مهاراتك في العمل لتكون على قدر المنافسة. يمكنك دائماً أن تدعم شريك حياتك بكل الطرق الممكنة حتى لو لم يمكنك مساعدته بطريقة عملية يمكن أن تكفيه كلمة منك ليشعر منك بالاحتواء والدعم والمساندة.

توقعات برج العقرب



إذا كنت تنوى اقتحام مجال الاستثمارات فلا يوجد وقت أفضل من الآن للتعقل ذلك، فقط ادرس كل العروض التي تقدم لك بشكل جيد قبل الإقدام على هذه الخطوة. تخليت مؤخرًا عن النظارة الوردية التي ترى العلاقة العاطفية من خلالها، وتتجذب أكثر إلى الشخص العملي في تعبيره عن الحب ولا تهتم بالأقوال إنما بالأفعال وهذا جيد ويجعلك تقرب من الدخول في علاقة مستقرة.

توقعات برج القوس



يمكن أن تتبدد الكثير من الخسائر الفترة المقبلة بسبب استثمارات غير مدروسة تورطت فيها الفترة الماضية.. حاول أن توازن بين اقتناتم الفرص وبين التهور والقرارات المتسرعة غير المدروسة ولا المخطأ لها. تحتاج لأن تنهي علاقة عاطفية طالما تسببت لك بمشاكل وضرر وتسببت في إضعاف ثققت بنفسك، وإذا كنت أعزب فكن حذراً من الدخول في علاقات لا تعرف جيداً الطرف الآخر بها.

توقعات برج الجدي



انتبه للأشخاص الذين يضمرون لك عداوة في مكان عملك رغم أنهم يظهرون المودة والحب لك.. من الأفضل أن تكون أكثر تكتماً على عملك وكذلك على أسرارك الشخصية في العمل. حاول أن تقلل من عقلايتك في العلاقة العاطفية، دع قلبك يحكم هذه المرة واتبع حدسك فيما يخص العلاقة العاطفية هناك بعض الأشياء التي يرفضها المنطق لكن القلب يعرف جيداً أنها صحيحة.

توقعات برج الدلو



استمتع بصحة الأشخاص الذين يفكرون بطريقتك نفسها في العمل فهذا سيؤدي إلى الحصول على نتائج إيجابية للغاية في العمل ويؤثر إيجابياً على إنتاجيتك. تحظى بيوم مستقر على المستوى العاطفي، وستستمتع بوقت هادئ ورومانسي مع شريك حياتك، وتشعر أنك أحسنت الاختيار.. استمتع بهذه اللحظة قدر الإمكان.

توقعات برج الحوت



من المتوقع أن تحقق الكثير من النجاحات على الجبهة المهنية، ويمكن أن تحصد الكثير من المال مقابل خدمات بسيطة سبق وقدمتها، ويمكن أن تحصل على عرض مالي أو مهني طال انتظاره. ستلتقي نصيحة لها قيمتها من شريك حياتك اليوم.. من الضروري ألا تتحول إلى موقف دفاعي وتتجاهل هذه النصيحة لأن ذلك لن يؤدي إلا إلى الندم ففي النهاية هو لا يبحث إلا عن مصلحتك.

نصائح لحماية قلبك من الإجهاد الحراري.. احرص عليها

الذروة، بين الساعة ١٠ صباحاً و٢ ظهرًا، حيث تكون موجات الحر الأعلى لأنها يمكن أن تتسبب في حدوث ضربات شمس. على سبيل المثال لا الحصر، يمكن أن تزيد موجات الحر من معدل الوفيات لدى الأشخاص المصابين بأمراض القلب أو تجعل حالتهم أسوأ. ٨. تجنب تداخلات الأدوية يمكن لبعض أدوية القلب مثل حاصرات بيتا أن تقلل من تدفق الدم في الجسم وتمنع التعرق، وهي إحدى الطرق الأساسية لفقدان حرارة الجسم.. ويمكن أن تتداخل الأدوية الأخرى أيضًا مع تنظيم الحرارة وتسبب تغيرات في ضغط الدم، لذلك يجب استشارة الطبيب بشأن الأدوية واستخداماتها خلال فصل الصيف، وكيفية الحفاظ على برودة الجسم والحفاظ على توازن الإلكتروليت.

للحرارة الشديدة، يتبع ذلك العديد من الأعراض مثل الغثيان وتشنجات العضلات ومشاكل التنفس وفقدان الشوارد من الجسم.. يمكن أن تسبب هذه الأعراض ضعفًا لدى الأشخاص وتعرضهم لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب أو نوبات قلبية. ٥. تناول وجبات خفيفة إن الأكل الصحي وفي صورة وجبات خفيفة هو الخيار الأفضل في الصيف.. ينصح الخبراء بأن يتجنب الأشخاص، الذين يعانون من الأمراض القلب، تناول الوجبات الدسمة في الصيف لمنع المضاعفات المرتبطة بالقلب. ٦. تجنب أوقات ذروة الحرارة يجب الحد من الأنشطة الخارجية خلال فصل الصيف، خاصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب.. وينصح الخبراء بتجنب الخروج خلال ساعات

الحبوبة الأخرى للأسجين. عندما يقوم الشخص بتمرين قوي في الصيف، فإن الحرارة الزائدة تتطلب زيادة تدفق الدم في العضلات النشطة، وبالتالي يحتاج الجسم لمزيد من الأكسجين، ويتسبب الحاجة المضاعفة للأكسجين إلى قيام القلب بضخ الدم بقوة أكبر، مما يؤدي إلى تقلص مفرط لعضلات القلب وارتفاع ضغط الدم. ٣. تجنب الكافيين أظهرت دراسة أن الاستهلاك المعتدل للكافيين والقهوة مرتبط بزيادة مخاطر عدم انتظام ضربات القلب، سواء كانت سريعة أو بطيئة للغاية. كما أن القهوة هي مدّن طبيعي للبول وقد يزيد من خطر الإصابة بالجفاف. ٤. منع مخاطر الإنهاك الحراري إن الإرهاق الحراري هو السبب الرئيسي للجفاف، فعندما يتعرض الأشخاص

يمكن للأفراد الأصحاء تحمل البيئة الحارة في الصيف، ولكن وفقًا لعدد من الدراسات العلمية، فإن مرضى القلب يعانون ضعف القدرة على تحمل الإجهاد الحراري، مما يعرضهم لخطر متزايد من حدوث مضاعفات مثل قصور القلب المزمن أو الخلل البطيئي، الذي ينشأ من عدم تحمل الحرارة. بحسب ما نشره موقع Boldsky، فإنه غالبًا تحدث الوفاة من الإصابة بالحالات ذات الصلة بارتفاع درجات حرارة الجو من خلال الوظائف الحيوية التي يقوم بها القلب والتي تؤدي إلى رفع مستويات التعرق وزيادة تدفق الدم في الجلد مؤامنة حرارة الجسم. وعندما تضعف وظائف القلب، يمكن أن يتعرض التنظيم الحراري للجسم للخطر عندما يقوم الشخص بتمارين رياضية أو يتعرض لدرجة حرارة مرتفعة خلال

فصل الصيف، ويمكن التغلب على هذه الحالات من خلال: ١. تعويض نقص السوائل تقول إحدى الدراسات إن نقص السوائل أو فقدان الماء من الجسم لا يضعف الأداء البدني والعقلي فحسب، بل يؤثر أيضًا على صحة القلب.. يؤدي الجفاف الحاد الناتج عن الإجهاد الحراري أو ممارسة التمارين الرياضية لفترات طويلة إلى اضطراب تنظيم ضغط الدم، ويقلل من وظائف خلايا القلب ويضعف وظيفة الأوعية الدموية، مما يتسبب في عدد من أمراض القلب. ٢. تجنب التمارين الشاقة وفقًا لدراسة علمية حديثة، يمكن أن تتسبب التمارين الرياضية العنيفة أو المكثفة في طقس حار إلى حدوث مشاكل خطيرة للقلب.. يرجح ذلك بشكل أساسي إلى زيادة حاجة العضلات والأعضاء

دراسة تكشف سرا جديدا وراء

الشعور بالجوع طوال الوقت

كشفت دراسة جديدة عن أن الأشخاص الذين يعانون انخفاض مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام ينتهي بهم الأمر بالشعور بالجوع، وبالتالي يأكلون مئات السعرات الحرارية أكثر من غيرهم. ووفقًا لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية، نقلًا عن دورية "نيتشور ميتابوليزم" Nature Metabolism، جمع باحثون من كينغز كوليدج لندن بيانات عن مستويات السكر في الدم وغيرها من المؤشرات الصحية من ١٠٧٠ شخصًا يتناولون وجبة إفطار عادية ووجبات أخرى. سبب مشكلات الوزن توصل الباحثون إلى أن الانخفاض في مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام هو سبب معاناة بعض الأشخاص لمشكلات في وزن الجسم، حتى في ظل اتباع الأنظمة الغذائية التي تتحكم في السعرات الحرارية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الذين عانوا "انخفاضًا كبيرًا" في مستويات السكر في الدم، كانوا أكثر شعورًا بالجوع بنسبة ٩٪ وقاموا بتناول وجبتهم التالية قبل أربعين بحوالي نصف ساعة.

ولكن بعد تحليل البيانات، لاحظ باحثي PREDICT أن بعض الأشخاص عانوا من "انخفاضات كبيرة في السكر" بعد حوالي ٢ إلى ٤ ساعات من هذه الذروة الأولية، حيث انخفضت مستويات السكر في الدم بسرعة إلى ما دون خط الأساس قبل العودة مرة أخرى. ١٠ كغم زيادة في الوزن وبالإضافة إلى الحاجة إلى تناول الطعام بسرعة أكبر وكونهم أكثر شعورًا بالجوع بنسبة ٩٪، من الذين يعانون انخفاض السكر في الدم، فقد تناولوا أيضًا ٧٥ سعرًا حراريًا إضافيًا في غضون أربع ساعات من الإفطار وما مجموعه ٣١٢ سعرًا حراريًا إضافيًا على مدار اليوم. كل هذا على الرغم من تناول كلتا المجموعتين الوجبات نفسها بالضبط على الإفطار، مما يخلق نمطًا يمكن أن يتحول إلى حوالي ١٠ كيلو غرامات من زيادة الوزن على مدار عام. مؤشر أفضل للجوع وقالت دكتوراة سارة بيرري من

كشفت دراسة جديدة عن أن الأشخاص الذين يعانون انخفاض مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام ينتهي بهم الأمر بالشعور بالجوع، وبالتالي يأكلون مئات السعرات الحرارية أكثر من غيرهم. ووفقًا لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية، نقلًا عن دورية "نيتشور ميتابوليزم" Nature Metabolism، جمع باحثون من كينغز كوليدج لندن بيانات عن مستويات السكر في الدم وغيرها من المؤشرات الصحية من ١٠٧٠ شخصًا يتناولون وجبة إفطار عادية ووجبات أخرى. سبب مشكلات الوزن توصل الباحثون إلى أن الانخفاض في مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام هو سبب معاناة بعض الأشخاص لمشكلات في وزن الجسم، حتى في ظل اتباع الأنظمة الغذائية التي تتحكم في السعرات الحرارية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الذين عانوا "انخفاضًا كبيرًا" في مستويات السكر في الدم، كانوا أكثر شعورًا بالجوع بنسبة ٩٪ وقاموا بتناول وجبتهم التالية قبل أربعين بحوالي نصف ساعة.

كشفت دراسة جديدة عن أن الأشخاص الذين يعانون انخفاض مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام ينتهي بهم الأمر بالشعور بالجوع، وبالتالي يأكلون مئات السعرات الحرارية أكثر من غيرهم. ووفقًا لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية، نقلًا عن دورية "نيتشور ميتابوليزم" Nature Metabolism، جمع باحثون من كينغز كوليدج لندن بيانات عن مستويات السكر في الدم وغيرها من المؤشرات الصحية من ١٠٧٠ شخصًا يتناولون وجبة إفطار عادية ووجبات أخرى. سبب مشكلات الوزن توصل الباحثون إلى أن الانخفاض في مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام هو سبب معاناة بعض الأشخاص لمشكلات في وزن الجسم، حتى في ظل اتباع الأنظمة الغذائية التي تتحكم في السعرات الحرارية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الذين عانوا "انخفاضًا كبيرًا" في مستويات السكر في الدم، كانوا أكثر شعورًا بالجوع بنسبة ٩٪ وقاموا بتناول وجبتهم التالية قبل أربعين بحوالي نصف ساعة.

كشفت دراسة جديدة عن أن الأشخاص الذين يعانون انخفاض مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام ينتهي بهم الأمر بالشعور بالجوع، وبالتالي يأكلون مئات السعرات الحرارية أكثر من غيرهم. ووفقًا لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية، نقلًا عن دورية "نيتشور ميتابوليزم" Nature Metabolism، جمع باحثون من كينغز كوليدج لندن بيانات عن مستويات السكر في الدم وغيرها من المؤشرات الصحية من ١٠٧٠ شخصًا يتناولون وجبة إفطار عادية ووجبات أخرى. سبب مشكلات الوزن توصل الباحثون إلى أن الانخفاض في مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام هو سبب معاناة بعض الأشخاص لمشكلات في وزن الجسم، حتى في ظل اتباع الأنظمة الغذائية التي تتحكم في السعرات الحرارية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الذين عانوا "انخفاضًا كبيرًا" في مستويات السكر في الدم، كانوا أكثر شعورًا بالجوع بنسبة ٩٪ وقاموا بتناول وجبتهم التالية قبل أربعين بحوالي نصف ساعة.

العثور على نسخة نادرة من مسرحيات شكسبير

ولكن بعد المزيد من الفحص المتأني اتضح أنهم على حق. وأضافت أنه من دون المجموعة الأولى الكاملة كنا سنقد على الأرجح نصف أعمال شكسبير".

ويقدر ثمن هذه المجموعة الموجودة في ثلاثة مجلدات جلدية ضخمة، بنحو ٢.٥ مليون جنيه إسترليني، ومن خلال العثور على هذه النسخة النادرة في اسكتلندا، يصل عدد النسخ إلى ٢٣٤ نسخة من النسخ المؤكدة الباقية من المجموعة الأولى الكاملة. الجدير بالذكر أنه خلال هذا العام يكون قد مضى أربعة قرون على وفاة شكسبير، في ٢٣ أبريل/نيسان عام ١٦١٦.

سبب مشكلات الوزن توصل الباحثون إلى أن الانخفاض في مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام هو سبب معاناة بعض الأشخاص لمشكلات في وزن الجسم، حتى في ظل اتباع الأنظمة الغذائية التي تتحكم في السعرات الحرارية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الذين عانوا "انخفاضًا كبيرًا" في مستويات السكر في الدم، كانوا أكثر شعورًا بالجوع بنسبة ٩٪ وقاموا بتناول وجبتهم التالية قبل أربعين بحوالي نصف ساعة.

أكبر من تيتانيك.. سفينة بحجم 3

تكريم خاص للأميرة ديانا في عيدها الـ60

سيتم تكريم أميرة ويلز الراحلة ديانا، بلوحة زرقاء في عيد ميلادها الستين وفق ما أفاد موقع «غارديان».. فرغم مرور سنوات على وفاتها، رُشِح اسمها لتكون واحدة من ٦ نساء ستصنع لهن لوحة خاصة تقديرًا لجهودهن وبصماتهن في المجتمع البريطاني.. فقد أعلنت منظمة التراث الإنكليزي لوحاتها لعام ٢٠٢١ لست سيدات، من بينهن أيضًا الناشطة المناهضة للعبودية إلين كراف، وكارولين نورتون التي ساعدت في تغيير قوانين الطلاق في بريطانيا؛ ومصممة الأزياء جان موير. وتم اختيار «اللايدي دي» بعد أن طرحها مجلس لندن، الذي أطلق حملة تطلب من الجمهور إرسال اقتراحات. وقالت آنا إيفيس، مديرة تنظيم التراث الإنكليزي: «شعرت اللجنة أنها حالة تستحق التكريم حقًا.. ديانا هي بلا شك شخصية مهمة

كبرى وتعمل بضغط منخفض. منصة علمية عاتية عند إطلاق سفينة الاستكشاف العلمي الجديدة، ستكون بمثابة منصة للتشبيد قريبًا للمدينة العلمية العاتية وبطول ثلاثة ملايين قدم. وستحمل سفينة "إيرث ٣٠٠" أسطولًا من السفن المتطورة تحت الماء للمساعدة في دراسات أعماق البحار وطائرة هليكوبتر للسماح للعلماء والطواقم بالسفر من وإلى السفينة واكتشاف البيئة المحيطة من الجو. مصدر إلهام وأشار جيفرسون إلى أن تصميم السفينة تم اختياره ليكون بمثابة مصدر إلهام للعلماء لتقديم حلول علمية عالمية لمشكلات الكرة الأرضية. وستحمل السفينة "إيرث ٣٠٠" إقامته عدد إجمالي يشمل ١٦٠ عالمًا و٢٠ خبيرًا مقيمًا و٢٠ طالبًا و٤٠ ضيفًا من كبار الشخصيات و١٦٥ طاقمًا لدعم المقيمين والزوار على متن السفينة.

كبرى وتعمل بضغط منخفض. منصة علمية عاتية عند إطلاق سفينة الاستكشاف العلمي الجديدة، ستكون بمثابة منصة للتشبيد قريبًا للمدينة العلمية العاتية وبطول ثلاثة ملايين قدم. وستحمل سفينة "إيرث ٣٠٠" أسطولًا من السفن المتطورة تحت الماء للمساعدة في دراسات أعماق البحار وطائرة هليكوبتر للسماح للعلماء والطواقم بالسفر من وإلى السفينة واكتشاف البيئة المحيطة من الجو. مصدر إلهام وأشار جيفرسون إلى أن تصميم السفينة تم اختياره ليكون بمثابة مصدر إلهام للعلماء لتقديم حلول علمية عالمية لمشكلات الكرة الأرضية. وستحمل السفينة "إيرث ٣٠٠" إقامته عدد إجمالي يشمل ١٦٠ عالمًا و٢٠ خبيرًا مقيمًا و٢٠ طالبًا و٤٠ ضيفًا من كبار الشخصيات و١٦٥ طاقمًا لدعم المقيمين والزوار على متن السفينة.

كبرى وتعمل بضغط منخفض. منصة علمية عاتية عند إطلاق سفينة الاستكشاف العلمي الجديدة، ستكون بمثابة منصة للتشبيد قريبًا للمدينة العلمية العاتية وبطول ثلاثة ملايين قدم. وستحمل سفينة "إيرث ٣٠٠" أسطولًا من السفن المتطورة تحت الماء للمساعدة في دراسات أعماق البحار وطائرة هليكوبتر للسماح للعلماء والطواقم بالسفر من وإلى السفينة واكتشاف البيئة المحيطة من الجو. مصدر إلهام وأشار جيفرسون إلى أن تصميم السفينة تم اختياره ليكون بمثابة مصدر إلهام للعلماء لتقديم حلول علمية عالمية لمشكلات الكرة الأرضية. وستحمل السفينة "إيرث ٣٠٠" إقامته عدد إجمالي يشمل ١٦٠ عالمًا و٢٠ خبيرًا مقيمًا و٢٠ طالبًا و٤٠ ضيفًا من كبار الشخصيات و١٦٥ طاقمًا لدعم المقيمين والزوار على متن السفينة.

كبرى وتعمل بضغط منخفض. منصة علمية عاتية عند إطلاق سفينة الاستكشاف العلمي الجديدة، ستكون بمثابة منصة للتشبيد قريبًا للمدينة العلمية العاتية وبطول ثلاثة ملايين قدم. وستحمل سفينة "إيرث ٣٠٠" أسطولًا من السفن المتطورة تحت الماء للمساعدة في دراسات أعماق البحار وطائرة هليكوبتر للسماح للعلماء والطواقم بالسفر من وإلى السفينة واكتشاف البيئة المحيطة من الجو. مصدر إلهام وأشار جيفرسون إلى أن تصميم السفينة تم اختياره ليكون بمثابة مصدر إلهام للعلماء لتقديم حلول علمية عالمية لمشكلات الكرة الأرضية. وستحمل السفينة "إيرث ٣٠٠" إقامته عدد إجمالي يشمل ١٦٠ عالمًا و٢٠ خبيرًا مقيمًا و٢٠ طالبًا و٤٠ ضيفًا من كبار الشخصيات و١٦٥ طاقمًا لدعم المقيمين والزوار على متن السفينة.



جانب من افتتاح مبنى محكمة الأحوال الشخصية و غرفة المحامين الجديتين في الكاظمية



النقابة تخاطب الداخلية لتسهيل أعمال المحامين في مديرية الجوازات.. والوزارة تستجيب

نقيب المحامين يدعو لتكاتف الجميع لردع محاولات النيل من المهنة أو أبنائها

المحامي خاص
أدى عدد من المحامين الجدد اليمين القانونية أمام نائب رئيس محكمة استئناف الكرخ القاضي أمير الشمري، وبحضور نقيب المحامين العراقيين الأستاذ ضياء السعدي، ووكيل النقابة الأستاذ رزاق العبيدي، بالإضافة لحضور بعض أعضاء مجلس النقابة. وخلال كلمته، تحدث السعدي عن أخلاقيات عمل المحامي، وأهم الواجبات والحقوق التي كفلها قانون المحاماة، مشيراً إلى أهمية أن يتحلى المحامي بأخلاقه المهنية وضرورة التقيد بتقاليد مهنة المحاماة، وأن يراعي آدابها وأعرافها. وتطرق السيد النقيب إلى موضوع محاولات إسقاط هيبه المهنة من قبل بعض الفاسدين أو الذين لا يريدون للعدالة ودولة القانون أن تسود في هذا البلد. وأوضح السعدي: أن هناك بعض الجهات تحاول النيل من المحامي وحقوقه المقررة، بعضها عن جهل في القانون والبعض الآخر عن عمد في عدم تطبيق قانون المحاماة. ومضيفاً: أن النقابة ماضية في اتخاذ الإجراءات القانونية بحق كل من يحاول النيل من المحاماة. وتطرق السعدي إلى واجبات المحامي تجاه موكله،

ذاكراً حساسية المعلومات وخصوصية قضايا الناس التي توكل إليه. مشدداً في الوقت نفسه على ضرورة التعامل وفق النظم الأخلاقية بين المحامين والقضاء. وأكد السيد للنقيب على وجوب ممارسة المهنة بشرف ونزاهة، وعلى المحامي أن يطور نفسه بما ينسجم و الدفاع عن الحقوق المشروعة. من جانبهم، شكر المحامون النقابة لتوجيهاتها ودعمها المباشر للمحامين الشباب، مؤكداً أن يمارسوا المهنة بأمانة طبقاً للقسم المهني الذي أقسموا عليه.

بعض الصعوبات التي تواجه المحامين عند مراجعتهم ودخولهم إلى دائرة الجوازات العامة، الأمر الذي اقتضى مفاطحتهم بهذا الشأن لغرض تسهيل مهمة المحامين عند مراجعتهم ودخولهم الدائرة. من جانبها، ردت الوزارة بأنها وجهت بتسهيل إجراءات السادة المحامين، حيث يتم استقبالهم وإنجاز الأعمال الموكلمين والمكلمين بها وفق القانون، مضيفاً أنها وجهت بإعطاء هذه الشريحة الأهمية عند مراجعتها مفاصل المديرية المذكورة.

المحامي خاص
رصدت وزارة الداخلية على مضمون كتاب نقابة المحامين العراقيين بالعدد (٩٥٥) والمؤرخ في ٢٠٢١ / ٢ / ٤، والمتضمن طلب تسهيل أعمال المحامين في المديرية العامة للأحوال المدنية والجوازات والإقامة، حيث استجابت الوزارة لمضمون الكتاب المرسل وجاء في كتاب النقابة: «بالوقت الذي نضمن فيه التعاون الكبير الذي تبديه وزارتك الموقرة ودوايرها مع السادة المحامين وهم يؤدون عملهم القانوني، فإننا نود أن نعرض على نظاركم بوجود

بتوجيه من السيد نقيب المحامين

العبيدي: عدم محاسبة

الدليمي تزور دائرة التقاعد العسكري

المتجاوزين يجرّ إلى التهاون في هيئة المهنة

من جانبه، أبدى الفريق الحلبوسي تعاونه مع المحامين، موجهاً فور استماعه للشكاوى، بحلها جميعاً، وإبداء التسهيلات والرعاية اللائقة للمحامين، وتقديم الدعم القانوني لعملهم.

المقررة وفق القانون. وتقلت الدليمي الشكاوى والعراقيل التي تواجه أعمال المحامين، داعية إلى أن يحصل المحامي على الاحترام والتقدير الذي أوجبه القانون.

بخصوص الدائرة المذكورة، وبتكليف السيد النقيب الأستاذ ضياء السعدي، والتقت الدليمي مدير الدائرة الفريق حميد عناد الحلبوسي، حيث تباحث الجانبان حول تسهيل أعمال المحامين وامتيازاته

المحامي خاص
زارت عضو مجلس نقابة المحامين العراقيين / رئيس لجنة العلاقات العامة، المحامية شهد الدليمي، دائرة التقاعد العسكري لبحث عدد من الشكاوى والموقوفات التي وردت للنقابة

إلى الزملاء المحامين كافة

م / أعلام العراق

تدعوكم نقابة المحامين العراقيين و استناداً لما ورد في كتاب وزارة الثقافة دار الكتب والوثائق المكتبة الوطنية الصادر بالعدد (٨٤٤) بتاريخ ٦ / ٣ / ٢٠٢١ تحت عنوان (أعلام العراق) والمتضمن الطلب من النقابة ترشيح الشخصيات العراقية البارزة في بلدنا العزيز في العلوم والنشاطات الفكرية كافة من المحامين والمحاميات أعضاء الهيئة العامة لنقابة المحامين العراقيين، المتميزين بأعمالهم الفكرية والقانونية، لغرض التعريف بسيرهم الذاتية ونشاطاتهم لكي تستفيد منها الأجيال حاضراً ومستقبلاً، الأمر الذي اقتضى واستجابة لطلب استحداث قسم (أعلام العراق) في الوزارة

المذكورة التوجه الى السادة المحامين، والسيدات المحاميات، ممن لهم إنتاجات فكرية تعبئة استمارة الترشيح لشخصيات اعلام العراق المرافقة لهذه الدعوة والتقدير بما جاء في حقولها من معلومات مع صورة شخصية وايصالها إلى النقابة بصورة مباشرة وايداعها إلى مديرة إدارة النقابة، أو ارسالها إلى النقابة عن طريق العنوان الالكتروني :

info @ iraqbar . org

وذلك خلال مدة (٢٠) يوماً من تاريخ صدور هذه الدعوة .

مع التقدير .



المحامي خاص
زار وكيل نقابة المحامين العراقيين، الأستاذ رزاق العبيدي، غرفة محامي الحمودية، لتبابعة أعمال المحامين والاستماع لأهم أطروحاتهم المهنية وتطلعاتهم. وخلال حديثه، أعرب العبيدي عن سعادته بزيارة الغرفة، مستذكراً بداية مشواره المهني، والذي انطلق من هذه الغرفة، داعياً المحامين إلى تكاتفهم في خدمة زملائهم. وأشار العبيدي إلى ضرورة أن يفهم الجميع دور

المحامي وامتيازاته، مؤكداً: أن عدم محاسبة المتجاوزين سواء من الموظفين أو الدوائر الحكومية والوزارات، يجرّ إلى التهاون في هيئة المهنة. مشدداً على ضرورة اتخاذ الإجراءات القانونية، وإحالة من يتقصّد الإساءة لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقه. هذا وشدد السيد الوكيل على أن يعي الجميع المسؤولية، فسمعة المهنة وكرامة المحامين هي مسؤولية تضامنية. وشكر المحامون حضور السيد الوكيل، وزيارته للإطلاع بشكل ميداني على سير العمل.