رئيس التحرير

أ.د. اسامة اسماعيل المشهداني

رئيس الجامعة

جريدة شهرية تصدر عن

جامعة نينوي قسم الاعلام والاتصال الحكومي

😡 موصل / الجوسق مقابل المسبح الأولمبي

Nineval University

العدد الثالث 03 31/01/2024

newspaper@uoninevah.edu.iq

₩ www.uoninevah.edu.iQ

بمناسبة يوم التشريع العراقي .. وزير التعليم رئيس جامعة نينوى يستقبل رئيس لجنة التعليم العالى النيابية يكرم الرواد والخبراء والمختصين في مجال القانون



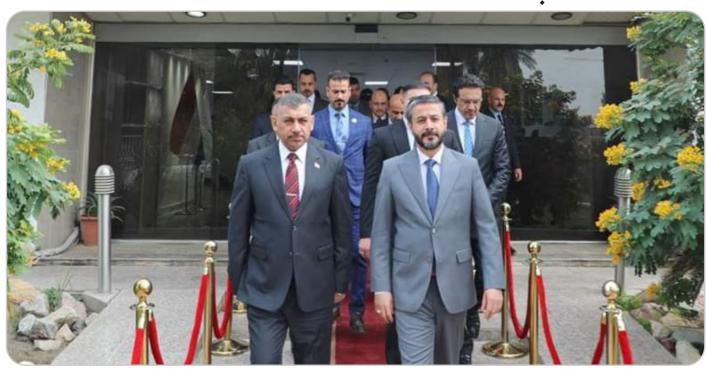
كرم وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور نعيم العبودي عدداً من الرواد والخبراء والمختصين في مجال القانون بمناسبة يوم التشريع العراقي

جاء ذلك خلال الإحتفاليـة التي نظمتهـا الدائـرة القانونيـة والتي أقيمـت في كليـة الحقـوق بجامعـة النهرين حيث أكد أن وزارة التعلّيم العالى والبحث العلمي تعمل بكل إصرار على تحقيق ما يقتضيه التعامل المسؤول مع القوانين وتخصصاتها وتجسيد ثقاّفة التخصصات القانونية والوصول بها الى أقصى مديات التطبيق في كل المجالات الحيوية والإستراتيجية لمؤسسات الدولة ووضع مؤشرات علميـة ناجحـة لربـط المخرجـات بالقطـاع العـام والخـاص وتلبيـة حاجـة المجتمـع مـن المختـصين

وأشار إلى شمول تخصصات القانون بالإمتحان التقويمي المركزي الذي تديره وتشرف عليه وزارة التعليــم العالـي والبحــث العلمــي والشروع بوضــع كليــات القانــون وأقســامها ضمــن التخصصــات المشـمولة بتطّبيـق عمليـة بولونيـا فـى السـنوات المقبلـة

ودعا وزير التعليم في كلمته إلى المزيد من التشريعات التي تراعي المصلحة العليا للدولة وحث الجامعات على تفعيل الصلاحيات المخولة لها بموجب القانون من أُجِل تحسين بيئة الجودة وتذليل

بالتعاون مع هياة النزاهة .. وزير التعليم يعلن إطلاق برامج الدبلوم العالي المهنى في الإختصاصات ذات الصلة بمكافحة الفساد



أعلــن وزيــر التعليــم العالــي والبحــث العلمــي الدكتــور نعيــم العبــودي إطلاق برامــج الدبلــوم العالــي المهنى في الإختصاصاتُ ذات الصلـة بمكَّافحـة الفسـاد بالتعـاون مـع هيـأة النزاهـة الإتحاديـة

جاء ذلك خلال الحفـل المـشترك الـذي أقامتـه الأكاديميـة العراقيـة لمكافحـة الفسـاد حيـث أوضـح أن هذا المساريجسد التكامل المؤسسي مع هيأة النزاهة الإتحادية ويحقق أهدافها ويعزز مساحات الإشتغال العلمى المشترك الـذي يشـخص الظواهـر والمخاطـر المنبعثـة عـن بيئـة الفسـاد ويوفـر مناخات الإفادة المتبادلة بين المؤسستين اللتين تمتازان بالأثر النوعي المباشر في حياة المجتمع



إستقبل السيد رئيـس جامعـة نينـوى الأسـتاذ الدكتـور أسـامة المشـهداني ، يـوم الأربعـاء الموافـق 2023/12/27 رئيـس لجنــة التعليــم العالــي النيابيــة الأســتاذ الدكتــور مزاحــم الخيــاط

بدايـة رحـب المشـهداني بهـذه الزيـارة الكريمـة ، وتبـادل الجانبـان أطـراف الحديـث حـول سير العمليـة التعليميــة فــى الجامعــة ،والخطــط الإستراتيجيــة ورؤيــة الجامعــة المســتقبلية ، حيـث أشــاد الخيــاط بالتقدم والتطور الذي تشهده جامعة نينوى على الأصعدة كافة ، مؤكداً دعم لجنة التعليم العالي للجامعـة يمـا يسـهم فـي تقدمهـا خدمـة للمـسيرة التعليميـة فـي بلدنـا العزيـز



جامعة نينوى تستقبل عضو مجلس محافظة نينوى السيد مهند نجم الجبوري

إستقبلت جامعـة نينـوي متمثلـة برئيسـها الأسـتاذ الدكتـور أسـامة المشـهداني ، يـوم الإثـنين الموافـق ١٥/١/٢٠٢٤ ، وبحضور عمداء كليـات (الصيدلـة ، التمريـض ، القانـون)، الفائـز بعضُويـة مجلـس محافظـة نينوى السيد مهند نجم الجبوري

بداية رحب المشهداني بالجبوري ، مباركاً له الفوز بعضوية مجلس المحافظة وحصوله على المرتبة الأولى بالأصوات على مستوى محافظة نينوي ، متمنياً له التوفيق والسداد في مهام عمله

من جانبه أعرب الجبوري عن دعمه ومساندته لجامعات المحافظة والسير على نهج والده المحافظ السـابق السـيد نجـم الجبـوري والـذي كان لـه الـدور الكـبير فـي دعـم جامعـات المحافظـة ومشـاريعها العمرانية من الأموال المخصصة للمحافظة

وفي الختام أشاد المشهداني بجهود المحافظ السابق في تخصيص عدد من المشاريع لمصلحة الجامعـة ، مؤكـداً بـأن البلـدانُ تنهـض بجـودة ورصانـة جامعاتهـا ، متمنيـاً مزيـداً مـن التعـاون مـابين الجامعات وديوان المحافظة للنهوض بواقع محافظتنا العزيزة وجامعاتها نحو الأفضل...والله ولي



31/01/2024

newspaper@uoninevah.edu.iq



جريدة شهرية تصدر عن جامعة نينوي - قسم الاعلام والاتصال الحكومي



مساعد رئيس الجامعة للشؤون الإدارية يزور عمادة كلية الطب



حسب توجيهات رئيس جامعة نينوى الأستاذ الدكتور أسامة إسماعيل المشهداني.

أجرى مساعد رئيس جامعـة نينـوى للشـؤون الإداريـة الأستاذ الدكتـور عمـار سعدون المشهداني زيـارة تفقديـة الـى عمـادة كليـة الطـب، وكان فـي إسـتقباله وكيـل عميـد كليـة الطـب الدكتـور مؤمـن جنيـد الدبونـى

تفقد المساعد الإداري خلال زيارتـه كافـة الفروعالعلمية،ملتقيـا بالسـادة رؤسـاء الفـروع للوقـوف على إحتياجاتهـم ومتطلباتهـم بغيـة العمـل على توفيرهـا.

أختتمـت الزيـارة بشـكر المسـاعد الإداري لعمـادة كليـة الطـب على حسـن الإسـتقبال والإلتزام بالضوابـط والتعليمـات الإداريـة، متمنيـا للكليـة دوام الإزدهـار والتقـدم

وفد من جامعة نينوى يزور مستشفى إبن سينا ويبارك لمديرها تسنمه المنصب



زار وفد من جامعة نينوى ترأسه السيد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني ، وبرفقة وكيل عميد كلية الطب أ.م.د.مؤمن جنيد الدبوني ، وعميد كلية التمريض أ.د.رضوان حـسين إبراهيـم ، يـوم الثلاثـاء الموافـق ٢٠٢٤/١/٩ ، مستشـفى إبـن سـينا ، وكان بالإسـتقبال السـيد مديـر المستشـفى الدكتـور سـعد علـى المحمـود الخطابـى ، مرحبـا بوفـد الجامعـة

بدايـة بـارك المشـهداني للخطابـي تسـنمه منصـب مديـر مستشـفى إبـن سـينا ، متمنيـا لـه الموفقيـة والسـداد فـي إداء المهـام الموكلـة إليـه والنهـوض بالواقـع الصحـي فـي المستشـفى نحـو الأفضـل خدمـة لأبنـاء مدينتنـا الحبيبـة

وتبادل الجانبان أطراف الحديث حول آليات تطوير الواقع الصحي في محافظة نينوى وتحسين الخدمات الصحية التي تقدمها المستشفيات الحكومية ، حيث أعرب السيد رئيس الجامعة عن تسخير إمكانيات كليات الجامعة الطبية بما تملك من ملاكات طبية وتمريضية وصيدلانية لدعم عمل دائرة الصحة ومستشفياتها خدمة للواقع الصحي في محافظة نينوى ولتقديم أفضل الخدمات الطبية والعلاجية لابنائها

وزيـر التعليـم العـالي يكـرم أحد أسـاتذة جامعـة نينوى مـن الـرواد والخبراء والمختصين في مجـال القانون



بمناسبة يوم التشريع العراقي،كرم وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور نعيم العبودي ، مساعد رئيس جامعة نينوى للشؤون الإدارية الأستاذ الدكتور عمار سعدون حامد، وعدد من الرواد والخبراء والمختصين في مجال القانون.

جاء ذلك خلال الإحتفالية التي نظمتها الدائرة القانونية والتي أقيمت في كلية الحقوق بجامعة النهرين حيث أكد معاليه أن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي تعمل بكل إصرار على تحقيق ما يقتضيه التعامل المسؤول مع القوانين وتخصصاتها وتجسيد ثقافة التخصصات القانونية والوصول بها الى أقصى مديات التطبيق في كل المجالات الحيوية والإستراتيجية لمؤسسات الدولة ووضع مؤشرات علمية ناجحة لربط المخرجات بالقطاع العام والخاص وتلبية حاجة المجتمع من المختصين الحقوقيين.

وأشار إلى شمول تخصصات القانون بالإمتحان التقويمي المركزي الذي تديره وتشرف عليه وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والشروع بوضع كليات القانون وأقسامها ضمن التخصصات المشمولة بتطبيق عملية بولونيا في السنوات المقبلة.

ودعا وزير التعليم في كلمته إلى المزيد من التشريعات التي تراعي المصلحة العليا للدولة وحث الجامعات على تفعيل الصلاحيات المخولة لها بموجب القانون من أجل تحسين بيئة الجودة وتذليل التحدى.

تعاون بين جامعة نينوى وكلية الحدباء الجامعة في مجال إقامة النشاطات الطلابية



إنطلاقــا مــن إتفاقيــة التعــاون المــشترك مــابين جامعتنــا وكليــة الحدبــاء الجامعــة. إســتقبل الســيد مسـاعد رئيـس الجامعـه للشــؤون الإداريـة في مكتبـه الاسـتاذ الدكتــور عمــار ســعدون حامــد، مدير شـعبـة النشـاطات الطلابيـة في كليـة الحدبـاء الجامعـة السـيد احمـد الشـكرجي وبحضــور مديـر قسـم النشــاطات .الطلابيـة فـى جامعتنــا المــدرس المســاعد عامـر عــون الديـن محمــد

تنـــاول اللقـــاء مناقشــة تفعيــل التعـــاون المـــشترك مــابين الجانــبين فيمـــا يخــص إقامــة النشــاطات الطلابيــة، يأتــي هــذا التعـــاون فــي إطــار العلاقــة المتــميزة التــي تربــط المؤسســتين، والــذي ســـيعزز التواصـــل مـــابين الطلبــة والإشتراك فــى الفعاليــات والنشــاطات اللاصفيــة

نشاطات جامعية

جريدة شهرية تصدر عن جامعة نينوى - قسم الاعلام والاتصال الحكومي

newspaper@uoninevah.edu.iq

31/01/2024

مركز التعليم المستمريقيم ورشة عمل تحت عنوان رمهارة إدارة الوقت).



برعاية وتوجيه من قبل السيد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني، وضمن برنامج تطوير وتأهيل القدرات القيادية للملاكات النسوية في جامعتنا.

أقام مركز التعليم المستمر في جامعة نينوى، يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٠١/١٧ ، تحت عنوان (مهارة إدارة الوقت) ، إستهدفت الورشة الملاكات النسوية في الجامعة.

ألقت المحاضرة التدريسية في كلية التربية الاساسية بجامعة الموصل الأستاذ المساعد الدكتورة أمل فتاح زيدان العبايجي، وتناولت المحاضرة كيفية إدارة الوقت وإستثماره وتجنب مضيعات الوقت ، بالإضافة إلى التطرق حول كيفية إكتساب المهارات القيادية وتطوير الذات.

لاقت المحاضرة تفاعلا كبير من قبل المشاركات ، وتم فتح باب النقاش والإجابة على الإستفسارات لتحقيق الفائدة المرجوة من المحاضرة ، متمنين للقيادات النسوية في جامعتنا دوام التقدم والإزدهار

جامعة نينوى تقيم محاضرة لطلبتها تحت عنوان (الإرهاب الفكرى أشكاله وممارساته)



حسب توجيهات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، وبرعاية وحضور السيد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني

أقـام مركـز التعليـم المسـتمر فـي جامعـة نينـوي ، يـوم الإثـنين الموافـق ١٥/١/٢٠٢٤ ، محـاضرة توعويــة وتثقيفيــة للطلبــة حــول مكافحــة الإرهــاب الفكــري وتحــت عنــوان (الإرهــاب الفكــري أشكاله وممارساته)

حضر المحاضرة عميـد كليـة التمريـض أ.د.رضـوان حـسين إبراهيـم ، ونخبـة مـن أسـاتذة وطلبـة الجامعــة. ألقــى المحــاضرة التدريســي فــي كليــة التربيــة للعلــوم الانســانية بجامعــة الموصــل الأستاذ المساعد الدكتور صالح محمد فتحي الحياني

تناولت المحاضر في محاضرته تعريف الإرهاب الفكري أشكاله وممارساته وتأثيراته السلبية على المجتمعـات ، متطرقـا إلـى كيفيـة مواجهـة هـذه الأفـكار السـلبية ومحاربتهـا وتجنـب المعلومات المضللـة ، مؤكـدا على ضرورة تقبـل التنـوع وإحترام اراء الأخريـن بغـض النظـر عـن العرق والدين ، لخلق مجتمعات قوية ومتماسكة يجمعها حضن الوطن

شهدت المحاضرة مداخلة السيد رئيس الجامعة ، مباركا إقامة هذا النشاط المهم متقدما بالشكر للمحاضر ، ومؤكدا على ضرورة توعيـة وتثقيـف الطلبـة وتحصينهـم بالمعلومـات ضـد أي فكر من الأفكار الهدامة الرامية إلى هدم السلم المجتمعي، لاقت المحاضرة تفاعلا كبير مـن قبـل الحاضريـن ، متمـنين أن يعـم الأمـن والـسلام ربـوع بلدنـا العزيـز والمحبـة والوئـام بين أطيافه ومكوناته كافة

كلية هندسة الإلكترونيات تقيم ورشة عمل للطلبة



اقــام قســم هندســة الطـب الحياتـي فــي كليــة هندســة الالكترونيــات، يــوم الخميــس الموافــق ٢٠٢٤/٠١/١١ ورشة عمل للطلبة تضمنت محاضرتين

حملت المحاضرة الاولى التي ألقاها م.محمـد مزاحـم، عنـوان (أخلاقيـات اسـتخدام شـبكات التواصـل الاجتماعي)تناولـت المحــاضرة مناقشــة الضوابــط الأخلاقيــة والمجتمعيــة للطالــب الجامعــي فــي إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي والإنترنت بشكل عام والسعى إلى ترسيخ معايير راقية في التعامل مع منصات و مواقع التواصل الرقمي ومما لا شك فيه أنه بمثل هذه المعايير نساهم جميعا في خلق مجتمع تواصل إفتراضي متماسك. فيما حملت المحاضرة الثانية والتي ألقاها م.م .دينــا نــَـمير عبيــد أغــا عنــوان (الإبتزاز الإلكترونــي مــاذا تفعــل إذا حــدث)، تســتمر شــبكات الـحاســوب والإنترنت في التقدم بسرعة، وكذلك الأشكال المختلفة للجريمة عبر الإنترنت من بينها جريمة الابتزاز الإلكتروني ،حيث هدفت المحاضرة إلى توعيـة طلبتنـا بمخاطـر جريمـة الإبتزاز الإلكترونـي والعواقـب الجنائيـة لّهـا وماهـي تبعاتهـا وكيـف يمكـن الحفـاظ علـي الحسـابات الشـخصية مـن الإختراق وسـبل .حمايـة البيانـات الشـخصية وكذلـك كيفيـة التعامـل مـع المـبتز ودور أجهزتنـا الأمنيـة

عميدة كلية القانون تشارك في إجتماع لجنة عمداء كليات القانون في الجامعات العراقية



شاركت السيدة عميد كلية القانون أ.د.زينة غانم العبيدي، في إجتماع لجنة عمداء كليات القانون في ديوان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. ترأس الإجتماع الدوري مدير جهاز الإشراف والتقويم العلمي أ. د. صلاح هادي صالح الفتلاوي،حيث أشاد السيد مدير جهاز الإشراف بالدور المهم لهذه اللجنة في ترصين البحث العلمي.

تناول الإجتماع عدة فقرات كان أولها إنتخاب رئيس لجنة العمداء حيث تم إنتخاب السيد عميد كلية القانون في جامعة بابل أ.د.ميري الخيكاني رئيسا للجنة عمداء كليات القانون

وفي الفقرة الثانية تراس الإجتماع الخيكاني وتم فيه مناقشة آلية الإمتحان التقويمي والمواد المشمولة للكليات الحكومية والاهلية، كما تم مناقشة العديد من المواضيع المهمة والرئيسية وكان من أبرزها العمل على التنسيق المستمر بين أعضاء اللجنه و وزارة التعليم العالى من أجل الإرتقاء بالواقع الأكاديمي والإنساني فيما يخص كليات القانون في العراق فضلاً عن آلية إقامة الإمتحان التجريبي في شهر اذار المقبل وفي الختام قدم السادة العمداء تهنئتهم ومباركتهم للخيكاني داعين الله عز وجل دوام الموفقية والتقدم للجميع



newspaper@uoninevah.edu.iq



تدريسية في جامعة نينوى تشارك بصفتها عضوا في لجنة مناقشة رسالة ماجستير في كلية الإدارة والإقتصاد بجامعة الموصل

بحوث ومناقشات

جريدة شهرية تصدر عن جامعة نينوى - قسم الاعلام والاتصال الحكومي

شــاركت التدريســية فــي جامعــة نينــوى أ.م.د.منــى ســالم حــسين ، يــوم الإثــنين الموافــق ٢٠٢٤/٠١/١٥ ، بصفتها عضوا في لجنة مناقشة رسالة ماجستير الطالب (مهند حميد فارس) في قسم المحاسبة/ كليـة الإدارة والإقتصاد بجامعـة الموصـل لرسـالته الموسـومة (أنمـوذج مـقترح لإدارة الكلفـة لغـرض تخفيـض كلفـة الخدمـات الصحيـة - دراسـة تطبيقيـة فـي دائـرة صحـة نينـوى)

حضر جانباً من المناقشة السيد رئيس جامعة الموصل الأستاذ الدكتور قصي كمال الدين الأحمدي، والسيد عميد كلية الإدارة والإقتصاد الأستاذ الدكتور ثائر أحمد سعدون السمان

هدفت الدراسة إلى إستخدام أنموذج مقترح لإدارة الكلفة لغرض تخفيض كلفة الخدمات الصحية، وتحليل مدى إمكانية تحقيق التكامل بين كل من إسلوب التكاليف على أساس النشاط المرتكز على الأداء (PF-ABC) وإسلوب التحسين المستمر (CI)، وما يعكسه هذا التكامـل مـن أثر فـي دقـة قيـاس تكاليف الخدمة وتحديد تكاليف الطاقة العاطلة للموارد والقضاء عليها عن طريق إحتساب الكلفة بشكل أكثر دقـة مـن الطـرق التقليديـة وتـوفير معلومـات تكاليفيـة ملائمـة عـن الخدمـات الصحيـة المنتجة بدقة

توصلت الدراسة إلى مجموعة من الإستنتاجات أهمها : هناك دور بارز للتكامل بين إسلوبين(PF-ABC) و(CI) في إدارة الكلفة، وهذا يتضح مخلال الإستغلال الأمثل لعناصر المؤسسة الصحية وتخصيص كلفتها على وفق الطاقة العملية المستغلة المعبر عنها بالعمل اللازم لإنجاز الأنشطة الرئيسية



إنجاز علمي جديد يضاف إلى إنجازات جامعة نينوى



تسجيل عزلة بكتيرية في بنك الجينات العالمي (NCBI) سجل كل من رئيس جامعة نينوي الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني، و أ.م.د. صبا عبد السلّام حامد السلطان / كلية الطب / جامعة نينوي ، و م.م. حقى يزن إسماعيل التدريسي في قسم طب الأسنان / كلية النور الجامعة، عزل سلالة بكتيرية جديدة ولأول مرة بالإعتماد على التشخيص الجيني لتتابع ١٦srRNA.سجلت العزلة في National Acinetobacter Iwoffii OSH باســم Center for Biotechnology Information (NCBI) متمنين لمنتسبي وباحثى جامعتنا المزيد من الإنجاز العلمي والعطاء والتألق

جامعة نينوى تكرم باحثيها المتميزين والأكثر نشراً للبحوث العلمية خلال عام ٢٠٢٣

إستكمالاً لتنفيذ رؤية جامعة نينوى في خطتها الإستراتيجية(٢٠٢١_٢٠٢١) والمتضمن تحقيق أفضـل المعـايير العالميـة فـي البحـث العلمـي ودعمـه المعـزر للتنميـة المسـتدامة، وتـوفير مناخ أكاديمي محفز للإبداع والتطور المنشود.

كرم السيد رئيس جامعـة نينـوى الدكتـور أسـامة المشهداني، يـوم الخميـس الموافـق ٢٠٢٤/١/٤ عدداً من باحثى جامعتنا وذلك تقديراً لجهودهم العلمية والبحثية في مجالات وتخصصات مختلفة في جامعتنا لما قدموه من بحوث علمية متميزة منشورة في المجلات العلمية الرصينـة المتخصصـة ذات الجـودة العاليـة حسـب قاعـدة بيانـات مسـتوعب " سـكوباس" للعـام

وبهـذه المناسـبة أكــد السـيد مسـاعـد رئيــس الجامعــة للشــؤون العلميــة الأســتاذ الدكتــور جعفر رمضان محمد ، أن جامعـة نينـوى تشـجع وتدعـم الباحثين فـي إجـراء البحـوث العلميـة ونشرها في أرقى المجلات العالمية، والـذي بـدوره سـينعكس على تعزيـز وإرتقـاء مسـتوى الجامعــة وتحــسين تصنيفهــا العالمي،وتعمــل جامعــة نينــوى علــي التكريــم الــدوري للباحــثين المتميزين،وذلك تشجيعاً لهم على الإستمرار وتشجيع الآخرين في مواصلة العطاء ومسيرة التـميز البحثي، متمـنين لباحثينـا بـدوام العطـاء خدمـة لجامعتنـا العزيـزة



مشاركة تدريسيون من كلية الطب في الإمتمان الوسطي التقييمي لطلبة البورد



تعزيـزا للتعـاون العلمـي والأكاديمـي لمنتسـبي جامعـة نينـوي مـع الجامعـات العراقيـة والمجلـس العراقـي للإختصاصـات الطبيــة.

شـارك كل مــن رئيــس فــرع الطــب أ.م.د.وســيم الخفــاف، ومقــرر فــرع الطــب م.د.علاء محمــد علــي، في الإمتحـان الوسـطى التقييمـي لطلبـة بـورد الطـب الباطنـي للمحافظـات الشـمالية والـذي أقامــه المجلــس العراقــّى للإختصاصــات الطبيــة فــى مستشــفي إبــن ســينا التعليمــى ، وبــإشراف المجلـس العراقـي لإختصــاص الطــب الباطني/مركــز الموصــل لكليــة الطــب جامعــة الموصــل

تأتي مثل هذه المشاركات العلمية من أجل الإنفتاح على كافة المؤسسات العلمية والأكاديمية لتحقيق أصر التعاون العلمى خدمة لبلدنا العزيز

0331/01/2024

خدمة المجتمع

جريدة شهرية تصدر عن جامعة نينوى - قسم الاعلام والاتصال الحكومي



newspaper@uoninevah.edu.iq

وفد من جامعة نينوى يشارك في ورشة تطيل مخرجات البحث العلمي للجامعات العراقية



شاركت جامعة نينوى في الورشة الحضورية التي أقامتها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ جهاز الإشراف والتقويم العلمي للجامعات الحكومية كافة بتاريخ ٢٠٢٤/١/٩ ، على رحاب الجامعة التكنولوجية والخاصة بتحليل مخرجات البحث العلمي للجامعات كافة.

ترأس وفد جامعتنا السيد مساعد رئيس الجامعة للشؤون العلمية الأستاذ الدكتور جعفر رمضان محمد، يرافقه مدير قسم ضمان الجودةوالاداء الجامعي ومدير قسم الشؤون العلمية.

ولأهمية البحث العلمي في تعزيز سمعة بلدنا بغية تعزيز مواقع جامعاتنا في التصنيفات العالمية تم خلال الورشة عرض مخرجات البحث العلمي للجامعات العراقية في المستوعبات العالمية وكذلك تقرير تقييم القدرات البحثية للجامعات العراقية الداخلة في تصنيف التايمز البريطاني.

وخلال الورشة أوضح السيد مساعد رئيس الجامعة للشؤون العلمية الأستاذ الدكتور جعفر رمضان محمد، ضرورة مشاركة تجربة الجامعة التكنولوجية المتميزة في تصنيف التايمز البريطاني مع جميع الجامعات العراقية وأهمية أن تكون إنتاجية البحث العلمي مقروناً بعوامل مهمة أخرى مثل جودة البحث وتأثير معدل الإستشهادات للمضي قدماً في تحقيق الأهداف الخاصة لكافة الجامعات .

وحدة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التمريض تنظم محاضرة توعوية لطلبتها

حسب توجيهـات السيد عميـد كليـة التمريـض الأسـتاذ الدكتـور رضـوان حـسين إبراهيـم. نظمـت وحـدة الإرشـاد النفسي والتوجيـه التربـوي فـي كليـة التمريـض بجامعـة نينوى محـاضرة توعوية لطلبـة المرحلة الأولى تحـت عنـوان(أخلاقيـات الطالـب الجامعـي)

ألقت المحاضرة التثقيفية مسؤولة وحدة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي م. م. سراب شاهر ذنون، تضمنت المحاضرة عـدة محاور منهـا الإلتزام بالضوابـط والتعليمـات الجامعيـة والقيـم النبيلـة التـي يتـميز بهـا مجتمعنـا، والتأكيـد علـى المظهـر العـام للطلبـة مـن اللبـس المحتشـم ، وتعريـف الطلبـة بواجباتهـم في المجـال الأكاديمـي والسـلوكيات العامـة التـي ينبغـي أن يتحلـى بهـا الطالب داخـل حـرم الجامعـة وقاعاتهـا الدراسـية، تمنياتنـا لطلبتنـا الأعـزاء بالموفقيـة والنجـاح



كلية الطب تستقبل طالبات ثانوية فاطمة الزهراء

حسب توجيهات السيد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور أسامة المشهداني ، على تسخير الجامعة في خدمة المجتمع، وضمن مبدأ التعاون المشترك مابين جامعتنا والمديرية العامة لتربية نينوى.

إستقبلت لجنة الإستقبال المشكلة في كلية الطب، يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١/٩ ،طالبات ثانوية فاطمة الزهراء والكادر التدريسي المرافق لهم ، في زيارة علمية للإطلاع على مختبرات الكلية.

إطلع الطالبات خلال زيارتهم على كافة مختبرات الكلية التعليمية ،كما وألقى أساتذة الكلية على الطالبات محاضرات تعريفية عن الأجهزة المختبرية والعلمية.

وفي ختام الزيارة شكر كادر المدرسة والطالبات عمادة كلية الطب ورئاسة جامعتها على الإنفتاح والتعاون مع كافة المؤسسات ، متمنين للجامعة دوام العطاء خدمة لأبناء بلدنا العزيز.



كلية الصيدلة في خدمة مجتمع



تنفيذاً لتوجيهات السيد رئيس جامعة نينوى أ.د أسامة إسماعيل المشهداني ، وبمتابعة السيد عميد كلية الصيدلة ا.م.د ميسر محمد علي القوطجي،وإنطلاقاً من مبدأ الجامعة في خدمة المجتمع ، وبالتعاون مع مشروع صحة وقيم المشترك بين دائرة الصحة والوقف السنى فى محافظة نينوى

تـم تشـكيل فريـق مـن تدريسـيي كليـة الصيدلـة ضمـن نطـاق الحـملات التطوعيـة للكليـة ليقـوم بزيـارات إلـى عـدد مـن المـدارس المتواجـدة ضمـن الرقعـة الجغرافيـة لمدينـة الموصـل (إعداديـة خديجـة الـكبرى للبنـات ، إعداديـة اليقظـة للبنـات، إعداديـة قرطبـة للبنـات ،إعداديـة الأمجـاد للبنين ، إعداديـة المركزيـة للبنين، ثانويـة نينـوى للمتميزين،ثانويـة دار العلـوم للبنـات) حيـث تـم التركيز ، علـى فئـة الشـباب لأنهـم يعـتبرون اللبنـة الأساسـية لبنـاء المجتمـع

جـرى خلال الزيـارات إلقـاء محـاضرات توعويـة وتثقيفيـة للطلبـة ،كمـا تـم توزيـع بروشـورات توعويـة والتـي ركـزت علـى التعريـف بمخاطـر (المخـدرات والتـدخين وتأثيراتهـا السـلبية وكذلـك الإسـتخدام الآمـن للإنترنيـت).حيـث تعـتبر هـذه الظواهـر مـن الآفـات الخـطيرة علـى المجتمـع والتـي تتسـبب فـي العديـد مـن المشـكلات الصحيـة والإجتماعيـة والإقتصاديـة

لاقت المحاضرات تفاعلاً إيجابياً،والتي كان لها أثراً طيباً في نفوس الحاضرين ، وذلك من .خلال تعزيز الوعي بمخاطر هذه المشاكل والحد منها

31/01/2024

newspaper@uoninevah.edu.iq



جريدة شهرية تصدر عن جامعة نينوي - قسم الاعلام والاتصال الحكومي



مثقفون وفنانون عالميون ضد حرب غزة .. • قاطعوا ألمانيا"

قاطعــوا ألمانيــا».. أو «Strike Germany» عنــوان العريضــة التــي وقّعهــا مئــات المثقــفين والفنــانين حــول العالــم، مــن بينهــم الكاتبــة الفرنســية الفائــزة بجائــزة «نوبــل للأدب» عــام ٢٠٢٢ آنــي إرنــو، والروائيــة البوســنية الصربيــة الحائــزة علــى جوائــز عــدّة، لانــا باستاســيتش

وذكرت صحيفة «ذا غارديـان» البريطانيـة، أن العريضـة التي وقّعهـا أكثر مـن ألـف شـخص، «تدعـو إلـى مقاطعـة المؤسسـات الثقافيـة الألمانيـة، بسـبب قمعهـا الصـوت الفلسـطيني فـي سـياق الحـرب الإسرائيليـة علـى غـزة»

وتعرّف الحملة عن نفسها على موقعها الإلكتروني بأنها «تهدف إلى مقاطعة العنصرية المناهضة للفلسطينيين والرقابة بأشكالها الرسمية». وتضيف: «في الوقت الذي يتمّ فيه تدمير غزة، تقع على عاتق الفنانين والعاملين في مجال الثقافة مسؤولية النضال من أجل التضامن الدولي، والحق في التحدّث علناً ضدّ المذبحة المستمرة».وأكدت دار «سوهركامب» الألمانية، الناشرة المعتمدة لكتب إرنـو، «أن الأديبـة الفرنسـية وقّعـت على هذه العريضـة التي جمعـت مئـات التواقيـع حتى اللحظـة، لكنهـا أوضحت في الوقت نفسـه أن «نشر نصوصهـا ليس معنيـاً بدعـوة المقاطعـة»

وأعلنت الكاتبة باستاسيتش، الحائزة على جائزة الاتحاد الأوروبي للأدب عـام ٢٠٢٠، إنهـاء عقدهـا مـع ناشرهـا الألمانـى احتجاجـاً على مـا وصفتـه «بصمـت ألمانيـا عـن الأزمـة الإنسـانية فـى غـزة»

وكتبت على صفحتها في إنستغرام «كان من واجبي الأخلاقي إنهاء عقودي مع دار النشر إس فيشر»، احتجاجاً على منع التحدث بصوت عالٍ عن الإبادة الجماعية المستمرة التي تحدث في غزة، فضلاً عن الرقابة على الأصوات المؤيدة للفلسطينيين»



سلام على هضبات العراق وشطيه والجرف والمنحنى"



أراد لـه والـده أن يكـون فقهيـاً كجـدّه، فخالـف الشـاعر الجواهـري رغبتـه، سـائراً ضـدّ قـدره، متبنّيـاً صفـة الشـاعر ودوره وطبائعـه. يخالـف الشـعراء أقدارهَم غالبـاً، إيمانـاً منهـم بـاجتراح حيـاة مغايـرة ومصائـر غير منصـوص عليهـا، يُعـاون الشـاعر على ذلك تمـرّده وكبريـاؤه الداخلي، وفكـرة مصارعـة العالـم وكأنّـه في مبـارزة

هنــاك شــعراء فــي التاريــخ الأدبــي، اجترحــوا قدرهــم الشــخصي بأنفســهم (صفــة شــعرية بامتيــاز) مــن أمثــال المتنبــي، المعــرّي، أتــيلا يوجيــف، ماياكوفســكي، كافافــي وســفيتلانا ابن النجف.. وجواهر الكلام

ولـد الشـاعر محمـد مهـدي الجواهـري (١٨٩٩-١٩٩٧) في النجـف لـدى عائلـة دينيـة عريقـة، وورث لقـب الجواهـري مـن عميدها الشيخ محمـد حسـن صاحـب الجواهـر، مؤلّـف كتـاب في الفقـه «جواهـر الـكلام في شرح شرائـع الإسلام». هكـذا لُقّـب بالجواهـري. اشـتغـل موظّـفـاً في الـبلاط الملكي، ثـمَ تـرك وظيفتـه قسراً بسـبب مواقفـه السياسـيـة، وعمــل فـى التعليـم فترة معينــة، ثـم صحافيـاً

السؤال هـو: لمـاذا لـم ينخـرط الجواهـري بالحداثـة الشـعرية وظـلُ هكـذا، شـاعراً عموديـاً بامتيـاز؟ كأنّ الجواهـري يـردّ: وقائِلـةٍ أمـا لـك مـن جديـد، أقـول لهـا القديـم هـو الجديـد»

المفسردات الفرنسسية أصلها عربسي .. هسذا هما يكشسفه عمالم لغسوي فرنسسي

اللغة بما هي وسيلة الشعوب التي تدلّ عليهم، تدلّ في الوقت نفسه على ما يبدعونه. والإبداع كما هو معروف له طابع إنساني، وبالتالي يتمّ تبنيه من قِبل شعوب أخرى، وهو ما يترك لا محالة تلقيحاً لغوياً لازماً، قد يكون مؤسّساً وعميقاً في ذهنية من يتلقونه.

في هذا السياق، أصدر جان بريفوست Jean Pruvost، عالِم اللغة الفرنسي والمؤرِّخ المتخصّص في علم المعاجم والقواميس، المولود سنة ١٩٤٩ في باريس، كتاباً هاماً يتعقّب فيه بشكل علمي وموثِّق، مدى تغلغل اللغة العربية باللغة الفرنسية، بعنوان «أجدادنا العرب، ما ندين به للغة العربية» عن دار «ج. س. لاتيس»، في ٣٠٠٠ صفحة



يبدو أن العنوان له حُمولة قوية ومتفرّدة، واستعماله بهذا الشكل فيه نوع من الاستفزاز المعرفي، يُحيل في حقيقة الأمر، إلى نشيد وطني فرنسي شهير يتغنّى به الناس منذ الطفولة، وكان من اختراع المؤرّخ إرنست لافيس، مع نهاية ،(Les gaulois) «ومطلعه «أجدادنا الغاليون القرن التاسع عشر، في محاولة منه لتأسيس محكي وطني فرنسي

لكن جان بريفوست دحض ذلك معتبراً أنها تهيّؤات لا سند لها في الواقع، ولا يثبتها التاريخ، قائلاً: «إن مساهمات اللغة العربية، تكشف أنها لا تتناسب مع مساهمات «أسلافنا الغاليين»، الذين اختفت لغتهم بالفعل منذ القرن الرابع الميلادي.» ونظراً لأهمية الكتاب، نشرته أيضاً دار «بوان» الفرنسية، مبررة ذلك بأنه في ثنايا الكتاب، «استكشاف مُبهج لهذه اللغة التي نقلتها الحروب الصليبية، والفتوحات العربية، والمبادلات التجارية في البحر الأبيض المتوسط، وإلى تاريخ قريب، نقلتها عودة فرنسيي المستعمرات، الذين يُدْعَون بـ»الأقدام السوداء» إلى فرنسا، وأيضا تأثير موسيقى الراب حالياً».

تصريحات نجله والجدل حول حالته الصحية .. هل اعترل عادل إمام الفن؟



أثار المخرج رامي إمام الجدل بشأن اعتزال الزعيم عادل إمام، بعد تصريحاته الأخيرة على هامش حفل توزيع جوائز «joy awards»، المُقام في الرياض بالمملكة العربية السعودية، يرصد «المصري اليوم» في هذا التقرير، أبرز الأحداث الأخيرة التي شهدتها الساحة الفنية، حول صحة «الزعيم»، وحالته الصحية، وحقيقة اعتزاله الفن.

وقال «إمام» في تصريحات على هامش حفل توزيع جوائز «joy awards» ردًا على سؤال بشأن صحة الزعيم: «السؤال ده بيتسأل لنا كتير جدًا، هو الحمد لله كويس جدًا وفي صحة جيدة» اعتزال الزعيم عادل إمام وأضاف نجل عادل إمام: «الزعيم قرر إنه يتفرغ للحياة الأسرية معانا ومع «الأحفاد، هو قاعد مع الأحفاد طول الوقت

03 31/01/2024 الرياضية

جريدة شهرية تصدر عن جامعة نينوي - قسم الاعلام والاتصال الحكومي



newspaper@uoninevah.edu.iq

مشكلة صحية" لرونالدو تفسد جولة النصر في الصين.. ماذا حدث؟

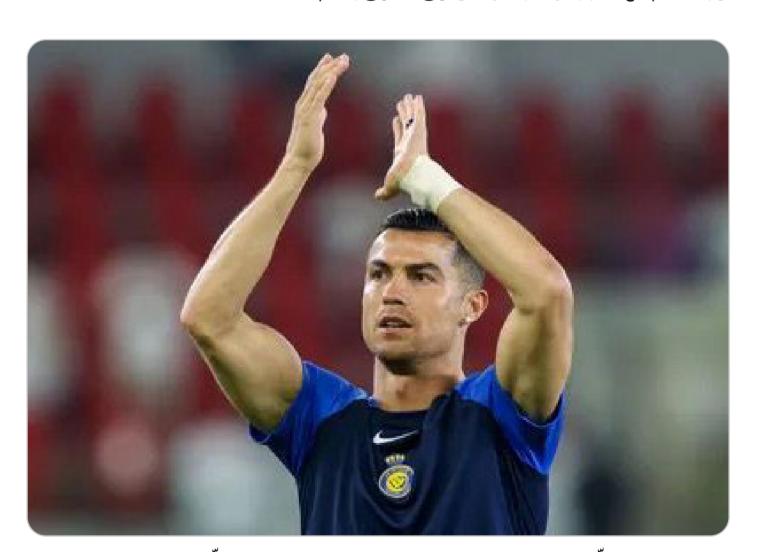
خسر مشجعو كـرة القـدم فـي الـصين فرصـة نـادرة لمشـاهدة النجـم البرتغالـى كريسـتيانو رونالــدو يلعــب علـى أرضهــم، بعدمــا أعلــن المنظمــون الثلاثــاء أن مهاجــم الــنصر الســعودي يعاني مــن «مشـكلة صحيــة» غير محــددة أدت إلـي تأجيــل المبــاراتين الوديــتين لأجــل غير مســمي وكان من المقرر إجراء مباراتين بين النصر، أمام شنغهاي شينخوا، وجيجيانغ إف سي، في ٢٤ و٢٨ يناير الجاري وقال رونالدو، الثلاثاء، في مؤتمر صحفي اعتذر خلاله للجمهور الصيني: «بالنسبة لي، اليوم هو يوم حزين» وأضاف: «في كرة القدم لا يمكنك التحكم ببعض الأمور

وكما تعلمون لقد مارست كرة القدم لـ٢٣ عاما. للأسف، لدى بعض المشاكل». وأعلن النصر تأجيل مباراتيـه فـى بيـان علـى «إكـس»، قـال فيـه: «يحزننـا أن نعلـن أنـه لسـوء الحـظ، ولأسـباب خارجـة عـن سيطرة الـنصّر، تـم تأجيـل الحـدث المكـون مـن مبـاراتين مقـررتين يومـي ٢٤ و٢٨ ينايـر إلـي موعـد يتـم تحديـده لاحقــا». وتابــع: «جئنــا إلــي هنــا فــي شــينغن مــع الكـثير مــن الدحترام لمشــجعي كـرة القــدم الصينيين وتحديـدا لمشـجعي نـادي الـنصر وقائـده كريسـتيانو رونالـدو». وقـال متحـدث باسـم «جولـة الصين» المنظمة في المؤتمّر الصحفي، إن التأجيل المفاجئ بسبب «مشكلة صحية» تخص رونالدو

ونفحت جميع التذاكر بعـد سـاعات معـدودة على طرحهـا فـي الثالـث مـن الشـهر الحالـي ووفقــا لوســائلُ الإعلام الصينيــة، بيعــت التذاكـر الأغلـى ثمنــا بعــد «تــوان معــدودة» علـى طرحهــا وأكـد المنظمـون للجمهـور أنهـم سـيفتحون «قنـاة استرداد غير مشروطـة فـي أقـرب وقـت ممكـن»

وبعـد نحـو سـاعة على الإعلان، كان «هاشـتاغ» (وسـم) خـاص باعتـذار النجـم البرتغالي الموضـوع الأكثر تداولا حول كرة القدم الصينية على موقع التواصل الاجتماعي الصيني «ويبو»، حيّث وصل إلى أكثر مـن ١٩ مليـون مشاهدة

وقــال رونالــدو: «أنــا آتــي إلــى الــصين منــذ ٢٠٠٣ و٢٠٠٤، لذلـك أشــعر أننـي فــي بيتــي هنــا. أشــعر أن هــذا م ِزلي الثاني. أحـب هـذا البلـد، أحـب أن أتواجـد هنـا، أحـب أن أكـون معكّـم وأُريـد أن ألعـب لكـم» وأردفُ: «لم نلّغ (المباراتين).. نريد أن نعود إلى هنا، إلى بلدكم



العراق تفجر أولى مفاجآت كأس آسيا بعد تغلبها على اليابان



دبي، الإمارات العربيـة المتحـدة (CNN) --فـاز المنتخـب العراقـي على نـظيره اليابانـي بهـدفين لواحـد، فـي مبـاراة أُقيمـت علـى أرض استاد المدينـة التعليميـة، الجمعـة، ضمـن منافسـات الجولـة الثانيـة مـن دور المجموعــات فــى نهائيــات كأس آســيا

وسجّل اللاعب أيمـن حـسين هدفـي «أسـود الرافديـن»، عنــد الدقيقــتين ٥ و٤٥+، فيمــا أحرز واتارو إيندو هدف «الساموراي الياباني» الوحيـد فـى الدقيقـة ٩٠+

ونجح المنتخب العراقي، الفائـز بلقـب بطولـة القـارة الصفـراء عـام ٢٠٠٧، بالفـوز على المنتخب الياباني للمرة الأولى منـذ

سنوات طوال. ووصل منتخب «أسود الرافدين» للنقطة السادسة في صدارة سلم ترتيب المجموعة الرابعــة، إذ كان قــد تغلّـب علـى المنتخـب الإندونيسـى فـى الجولــة الأَولـى بنتيجــة ٣ أهــداف مقابــل هدف. ويختتم المنتخب العراقي مشواره في دور المجموعات في البطولة، المقامة على الأراضي القطريــة، بملاقــاة المنتخــب الفيتنامــي، الأربعــاء المقبــل

العراق يتقدم إلى المركز ٦١ عالمياً بعد فوزه على اليابان



تقدم منتخبنا الوطني العراقي، إلى المركز ٦١ عالمياً بعد الفوز على اليابان في كاس آسيا ٢٠٢٣ فيما تراجع الساموراي مركزاً واحداً ليصبح في المركز ١٨ عالمياً بعد إعلان التصنيف الجديد للاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) الخميس

وبقيت الأرجنتين بطلة العالـم في المركز الأول، واستمرت أيضاً فرنسا والبرازيـل وإنجـلترا وبلجيـكا في المراكز مـن الثاني إلى الخامـس علَّى الترتيب، بينما تقدمت البرتغـال بقيـادة كريسـتيانو رونالـدو خطـوة واحدة وأصبحت في المركز السادس

وجاءت تونس في المركز الثاني عربياً و٣٢ عالمياً، ويليها مباشرة الجزائر بعد التقدم خطوة واحدة، فيمـا اسـتمرت مصر فـى المركـز ٣٥ عالميـاً والثالـث عربيـاً ... وتصـدرت السـعودية قائمـة المنتخبـات العربيـة فـي آسـيا وجـاءت بالمركز ٥٧ عالميـا، يليهـا قطـر فـي المركز ٦٠ ثـم العـراق فـي المركز ٦١ ويليهـا بخطوة واحدة الإمارات ثم سلطنة عمان في المركز ٧٢ ثُم الأردن والبحرين في المركزين ٨٢ و٨٣

وضمت قائمة أول ١٠٠ منتخب أيضاً سوريا في المركز ٩٢ وفلسطين في المركز ٩٦. وجاءت الأرجنتين في الصـدارة تليهـا فرنسـا ثـم البرازيـل فإنجـلترّا، بينمـا حضرت بلجيـكا فـيّ المرتبـة الخامسـة والبرتغـال سادسـة وهولنـدا سـابعـة وإسـبانيا ثامنـة وإيطاليـا فـي المرتبـة التاسـعـة وكرواتيـا فـي المرتبـة العـاشرة

وحضر المغرب في طليعـة منتخبـات العـرب في التصنيـف العالمي تليـه تونـس في المرتبـة ٣٢ ثـم الجزائـر ٣٣ ومصر ٣٥ يليهـا المنتخـب السـعودي الحـاضر فـي المرتبـة ٥٧ ثـم قطـر ٦١ والعـراق ٦٨ ثـم الإمـارات ٦٩ وعُمـان ٧٢ والأردن ٨٢.

يد العراق تخسر أمام الكويت وتفقد فرصة التأهل لكأس العالم



خسر المنتخب العراقي لكرة اليد الفرصة الأخيرة للتأهل إلى بطولة كأس العالم، يوم الأحد، بعد خسارته في المباراة الحاسمة أمام الكويت بنتيجة ٣٢-٢٠ هدفاً. وواجه منتخب العراق نظيره الكويتي في الساعة الثالثة من عصر اليوم في آخر مبارياته بالدور الرئيسي في البطولة الآسيوية ال٢١ لكرة اليد والمقامة في المملكة البحرينية. وكان على المنتخب العراقي قد تحقيق الفوز اليوم ولا شيء غيره ومن ثم انتظار الفائز من مباراة البحرين مع كوريا الجنوبية، وفوز البحرين أيضاً هو من يؤهل العراق إذ أن تعادل أو خسارة البحرين سترمي بالمنتخب العراقي خارج دائرة الترشح.

31/01/2024









أطعمة تحافظ على صحة الدماغ

تعتمد صحة الدماغ على مجموعة كبيرة من العوامل، ونقدم لك هنا أبرز الأطعمة التي تعمل على تحسين صحة الدماغ، وأيضا نصائح للحفاظ على ذكائك وتطويره في سن ٢٠ و٣٠ و٤٠. هناك أمور تؤثر على صحة المخ، فمثلا التعرض لصدمة أو انعدام الرغبة في التعلم له تأثير سلبي على الدماغ. وأثبت العلماء أن الأشخاص الذين يحبون حل الألغاز أو تعلم لغات أو مهارات جديدة يكونون أقــل عرضــة للإصابــة بالأمــراض التنكســيّـة المرتبطــة بالشــيخوخة. وتــؤدي العــادات غير الصحيــة مثــل التحخين إلى تضييـق الأوعيـة الدمويـة والتقليـص مـن المغذيـات والأكسـجين المتدفـق إلى الدمـاغ تعتمــد صحــة الدمــاغ علــى التغذيــة أيضــا، وقــد تــؤدي التغذيــة الســيئة إلــى تدهــور الوظائــف المعرفيـة ومعانـاة المـرء مـن زيـادة التوتـر والتعـب وانخفـاض عـام فـي القـدرة علـي العمــل :ونقدم هنا أفضل الأغذية الضرورية للدماغ، وذلك وفقا لتقرير نشره موقع «آف.بي.ري» الروسي

ا- **الشــوكولاتة الســوداء** : تكمــن الرغبــة فــي إنقــاص الــوزن وراء رفــض الكــثير مــن النــاس تنــاول الشــوكولاتة. وحســب الــخبراء، تحتــوي الشــوكولاتة الســوداء علـى الكــثير مــن مضــادات الأكســدة التي تحمى خلايـا الدمـاغ مـن الآثـار الضـارة للجـذور الحـرة. والجـذور الحـرة جـزيء (أو ذرة) يحتــوي على واحــد أو أكثر مــن إلكترونــات غير مزاوجــة (unpaired electron) ممــا يجعلهــا غير مســتقرة وشــديدة التفاعــل. وتهاجــم الجــذور الحــرة الجزيئــات فــى الجســم مـمــا يــؤدي إلــى تلــف الخلايــا الموجــودة فــي الــكاكاو تحســن flavonoids لاحــظ بَعــض الــخبراء أن مركبــات الفلافونويــد أداء الذاكـرة والقـدرة علـى اسـتيعاب المعلومـات الجديـدة. لذلـك ينصـح باسـتهلاك الشــوكولاتة الســوداء. كمــا أثبتــت إحــدى الدراســات أن محبــى الشــوكولاتة كانــوا أكثر قــدرة علـى حــل المشــكلات بطــرق منطقيــة مقارنــة بأولئــك الذيــن يرفضــون تناولهــا

 البيض : يعتبر البيض من الأطعمة المفيدة التي ينبغي إدراجها في النظام الغذائي، لاحتوائه على مجموعـة متنوعـة مـن العنـاصر الغذائيـة. يحتـوي صفـار البيـض على الدهـون الفوسـفورية المهمـة لخلايـا الجهـاز العصبي المركـزي. كمـا يحتـوي البيـض على نسـبة عاليـة مـن phospholipids المـادة المهمـة للنشـاط العقلـي وتنظيـم الذاكـرة. إلـى جانـب ذلـك، البيـض غنـي ،(Choline) الكـولين المهم للدماغ B بفيتامين بي.

٣- **الكركم** : يعرف الكركم بفوائده الصحية بفضل احتوائه على مادة الكركمين (curcumin)، ووفقا للتقرير فإن الكركمين قادر على تحسين جودة الذاكرة

٤- القهوة : تعتبر القهوة مـن بين أكثر المشروبات شعبية في العالـم. يساعد الكافـيين على تحسين أداء الجهاز العصبي المركزي، ولكن طبعا باعتدال

0- **البروكلي** : بفضـل احتوائـه على عنـاصر غذائيـة عديـدة، يُطلـق على البروكلي اسـم «ملـك الخضـار الخضراء». يُحتوى هذا المنتج على نسبة هامـة مـن الفيتـامين كيـه K، الـذي يسـاعد على تحـسين جـودة الذاكـرة والـذي يعـد ضروريـا لتكويـن نـوع مهـم مـن الدهـون فـي الدمـاغ اسـمه سـفاينوليبيد sphingolipids. للبروكلي تـأثير قــوي مضــاد للالتهابــات والأكســـدة

 ٦- الثفوكادو : الثفوكادو غنى بأحماض أوميغا ٣ وفيتامين بى ٩ وفيتامينات سى وإي وكيـه. ويضمن الاستخدام المنتظم للأفوكادو الذي يحتوي على مادة البوليفينول والفلافونويد تحسين وظائف الجسم بشكل عام



الخريف و أمراضه ... هل سمعتم من قبل بالدفع الخريفي؟

د. جمانة خيرالدين الدباغ / أخصائية طب الأسرة كلية الطب / جامعة نينوي



ان النباتات تكاد ان تكون معدومة النمو او ذات نموات ضعيفة في فصل الصيف لكن مع التغييرات المفاجئـة في درجـات الحـرارة في فصـل الخريـف يحـدث مـا يسـمي ب (الدفـع الخريفـي) حيـث نمـو الاوراق الجديــدة وتفتــح الازهــار. لكــن هنــاك أيضــا الدفــع الخريفــي لأمــراض اصبحــت مــُتلازمــة لهــذا الفصل وهذا ما سنتطرق اليه في هذا المقال

ففصل الخريف حيث الاعتدال واشعة الشمس البراقة وامتزاج الالوان ونسمة الهواء العليلة الى تتسم بالبرودة خاصة في الصباح الباكر وفي المساء. جو يثير فيك التأملات ويهيج الذكريات و يبعثُ فيك روح النشاط ويدفعك الى الحركة والجلوس في الحدائق والمتنزهات لتنفس الهواء الطلق

وكل هـذا بحـد ذاتـه مـن ايجابيـات الخريـف فاعتـدال جـوه يسـاعد علـى المشـى والرياضـة والجلـوس فـى الشـمس لاكتسـاب فيتـامين دي عــن طريــق الجلــد وهــو الطريــق الافضــل والاسرع والاســلم لاكتســاب الفيتــامين والاســتفادة منــه، وحيــث الزيــارات العائليــة والخــروج مــن الــمنزل والــتنزه يرفــه عـن النفـس ويخفـف مـن الاكتئـاب ويحـد عنـه. و خيرات الخريـف كـثيرة مـن الفواكـه والـخضرة وهـذا ما تزخر به مدينتنا الحبيبة من انواع واصناف شتى من نعم الله (عزوجل) بألوانها المتعددة والمبهجـة والتـى تعـود بفائدتهـا علـى الجسـم مـن فيتامينـات ومعـادن ومضـادات اكسـدة لكن يرتبط ذكر الخريف بطيبه و الخوف منه معا وهذا ما ذكره احد الشعراء القدامى في وصفه لهذا الفصل

> فالماء عذب والهواء خطاف لا تأمنـن مـن الخريف وطيبه

> ومن الصديق على الصديق يخاف يسري الى الأجسام سرى مودة

فبالرغم من انخفاض درجات الحرارة واعتدالها الا ان هناك امراض عدة مرتبطة به وأهمها:

ا. نزلات البرد والانفلونزا بأنواعها

۲. نقص فیتامین د

مدير التحرير

٣. الاضطرابات المزاجية الموسمية



الاخراج الفني عمار ضياء الوزان

کھلان حسان حامد

تصوير

القسم الفني

ابراهيم محمد حازم

بیداء بشیر یونس

التحرير

احمد وليد فتاح

سكرتير التحرير

توفیق یونس علي

احمد امجد حامد