

مجلة
الجامعة

العدد: مئتان وواحد وثلاثون
كانون الاول ٢٠٢٢



مجلة
جامعة بغداد

نشرة شهرية تعنى بشؤون السوق والمستهلك
تصدر عن مركز بحوث السوق وحماية المستهلك / جامعة بغداد

مدير مركز بحوث السوق ولهمية المستهلك يلشاك في مؤتمر علمي
زيارة مدير مركز البحوث التربوية والنفسية الذي مركزنا
أهمية فيتامين D
دراسة المستطلاعية عن:
تفاعل المواطن مع تربية الابيوات في المنازل (ابنابا وسلبا)
مركز بحوث السوق ولهمية المستهلك ينظم المبادرة التسويق الخاتمة
زيارة ميدانية من ممثلات قائم الافتتاح المزلي الذي مركز بحوث السوق ولهمية المستهلك

حملة تنظيف لبيائق مركز بحوث السوق ولهمية المستهلك
تنظيم وادارة الوقت

يمكنكم زيارة موقعنا الإلكتروني على الانترنت
www.mracpe.uobaghdad.edu.iq

ويمكنكم زيارة صفحتنا الرسمية على الفيس بوك
www.facebook.com/consumer1997

نشرة طوط الماسترك

العدد: مئتان وواحد وثلاثون
كانون الاول 2022

مدير مركز بحوث السوق وحماية المستهلك يشارك في مؤتمر علمي



شارك الأستاذ المساعد الدكتور محمود عبدالله جاسم مدير مركز بحوث السوق وحماية المستهلك والتدريسية الأستاذ المساعد الدكتورة افنان محمد شعبان مسؤولة وحدة اعلام المركز بالحضور في المؤتمر الرابع لتاريخ العلوم عند العرب الذي نظمه مركز احياء التراث العلمي العربي في جامعة بغداد للفترة 27 - 28 / 12 / 2022، وحضر المؤتمر مساعد رئيس الجامعة للشؤون العلمية الأستاذ الدكتور مروان عبد الحميد عاشور، ومدراء المراكز وأساتذة وباحثين ومتسبين من الجامعات العراقية.

تضمن المؤتمر ثلاث جلسات قدمت فيها بحوث علمية متنوعة في مجالات العلوم عند العرب منها علوم اللغة والمناهج المعرفية والتراصية وال المجالات الهندسية والكيميائية وتاريخ الطب والشعر العربي والكثير من الموضوعات الأخرى.



زيارة مدير مركز البحوث التربوية والنفسية الى مركزنا

استقبل الأستاذ المساعد الدكتور محمود عبدالله جاسم مدير المركز الأستاذ المساعد الدكتور فاضل شاكر الساعدي مدير مركز بحوث التربية والنفسية / جامعة بغداد، وتضمنت الزيارة لبحث آفاق التعاون والعمل المشترك بين المراكز ومناقشة القضايا والمشاكل التي تعيق العمل في المراكز البحثية في جامعة بغداد والبحث في إمكانية إيجاد الحلول المناسبة لها وبالتنسيق مع رئاسة الجامعة بما يخدم تطوير المراكز البحثية وتحقيق هدف الجامعة في خدمة المجتمع.

ويذكر زيارة صفتنا الرسمية دعى لها مدير مركز بحوث السوق وحماية المستهلك

www.facebook.com/consumer1997

www.mracpc.uobaghdad.edu.iq

يمكنكم زيارة موقعنا الإلكتروني على الرابط

ننشرة طوط المارتك

العدد: مئتان وواحد وثلاثون

كانون الاول 2022

أهمية فيتامين D

م.م رجاء علي حسن / صحة جامعة بغداد

أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون ويسمى ايضاً بفيتامين الشمس ، لأن الجسم يقوم بتصنيعه عند التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، وتعتبر أشعة الشمس هي العامل الأهم في تصنيع فيتامين D بالجسم عبر الجلد، وهو المسؤول عن زيادة امتصاص الأمعاء للكالسيوم، المغنيسيوم والفوسفات والعديد من التأثيرات البيولوجية الأخرى. أهم المركبات في هذه المجموعة هي فيتامين D3 وفيتامين D2 فوائد فيتامي D للبشرة يجدد خلايا البشرة فتصبح أكثر حيوية وشباباً ويعالج الصدفية، ويفيد فيتامين D3 في علاج علامات التمدد ، والحرق، ومختلف إصابات الجلد؛ لأن له خصائص مضادة للالتهابات؛ لذا فإنه غالباً ما يتم إضافة هذا الفيتامين إلى مختلف الكريمات.

يعلم هذا الفيتامين على امتصاص عنصر الكالسيوم، والفوسفور الضروري في نمو العظام والأسنان وذلك بعد تحويله عن طريق أشعة الشمس إلى مادة كيميائية تسير في الدم إلى الكلى، ثم تتحول بدورها إلى المادة الأكثر فعالية من هذا الفيتامين والتي تسمى داي هيدروكسي، ويعمل على الحماية من الإصابة بالأمراض القلبية وتصلب الشرايين وأمراض ضغط الدم والإصابة بالسكتات الدماغية. فيتامي D من الفيتامينات المهمة التي تساعده على الوقاية من مرض السكري، وهذا لأنّه يعمل على تحفيز البنكرياس على زيادة الإنسولين بالجسم وزيادة المناعة، تقليل اضطرابات الجهاز الهضمي خاصة القولون العصبي، ويعطي الجسم من أنواع السرطان وخاصة سرطان الثدي لدى النساء، ويساعد على الحماية من سرطان البروستات.

مصادر فيتامين D

فيتامين D3 ينتج في الجسم عند التعرض لأشعة الشمس، وهي المصدر الرئيس لكافة أنواع فيتامين D، لكنها ليست المصدر الوحيد لفيتامين D3 ، فهناك عدة مصادر أخرى ومعظمها ذات أصل حيواني، ومن أبرز الأطعمة التي يتوفّر بها فيتامين D3 ، هي: (زيت السمك، والأسماك الدهنية، مثل: سمك السردين، وسمك السلمون، وصفار البيض، والزبدة، ومنتوجات الألبان).

ومن الجدير بالذكر أنه يتم التركيز على تناول فيتامين D3 من خلال المكمّلات الغذائيّة بشكل أساسي، وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.

ما هي طرق علاج نقص فيتامين D :

إن أهداف علاج نقص فيتامين D هي نفس أهداف الوقاية من حدوث نقص في مستوياته، والتي يمكن تلخيصها بتحقيق مستوى مناسب من فيتامين D في الجسم ثم المحافظة على هذا المستوى من النقصان، ويكتفي البعض بتناول الأطعمة المحتوية على فيتامين D والتعرض لأشعة الشمس أكثر من المعتاد، وفي بعض الأحيان يأخذ مكمّلات فيتامين D لأن مكمّلات فيتامين D تباع على شكلين، الأول يُعرف بـ D3 (D2) والثاني يُعرف بـ (D3) D3 ، واما (D2) فمصدره النبات واما D3 فمصدره الحيوان .

1997

1418



ناترعة طوط الما تناك

العدد: مئتان وواحد وثلاثون
كانون الاول 2022



دراسة استطلاعية عن :

تفاعل المواطن مع تربية الحيوانات في المنازل (اجابوا سبا)

تقرير: هدى حميد كاظم

غالباً ما يكون موضوع تربية الحيوانات في المنازل شأنًا وقد يقابل إما باعتراض أو ترحيب وقد تدخل به جوانب وأشكالات صحية أو شرعية، قام فريق بحثي مع وحدة استطلاع الرأي في مركز بحوث السوق وحماية المستهلك /جامعة بغداد بأعداد استبيانه بهذا الشأن وكان الفريق البحثي المستطلع مكون من:

م. هدى حميد كاظم. أ.م.د. محمود عبدالله جاسم. م.د. وصال عبدالله حسين.

م.إاد نبيل عبدالرزاق. م.د. أفنان محمد شعبان. أ.م. نبراس عبد الرسول محمد

م. رافت احمد موسى. م. ابتسام فريد علي. م.م. ايناس نجم عبد الله

شارك في الاستطلاع 100 شخص مستطلع كان نسبة الإناث 58% ونسبة الذكور 42%. من كافة الفئات العمرية ، سجلت فئة الثلاثينيات أعلى نسبة بنسبة 40% ثم فئة الأربعينيات بنسبة 30% ثم تلتها العشرينيات بنسبة 20% وبقي النسبة توزعت بالاعمار بين الخمسينيات والستينيات وما دون الـ 20 عاما . اما التحصيل الدراسي فقد طفت فئة ذوي التحصيل الجامعي البكالوريوس بنسبة 70% وبقي النسبة 30% توزعت على الحاصلين على شهادة الاعدادية او ذوي الدراسات العليا.

اما انواع الحيوانات التي تربى في المنازل فقد تنوّعت وتغيرت حسب رغبة الشخص ومحبته لهذه الحيوانات لكن أكثر نسبة كانت مربي القطط بنسبة حوالي 30%， مربي البليبل بنسبة 12%

طيور الحب 11%， وسجل تربية الدواجن أقل عدد بنسبة 4% وكانت نسبة عدم المربين 15% وبقي النسبة 28% سجل انواع من التربية.



يمكنكم زياره صفحتنا الرسمية زيارة www.facebook.com/consumer1997

يمكنكم زياره موقعنا الإلكتروني على الانترنت www.mracpc.uobaghdad.edu.iq

1418

ناترعة طوق الماء تشك

العدد: مئتان وواحد وثلاثون
كانون الاول 2022



نسبة مؤيدي تربية الحيوانات في المنازل كانت 64% وهي نسبة متوسطة اذ ان المربين كما بينت القيم اعلاه 85% وهذا الاختلاف ربما يعود ربما لرغبة بعض افراد العائلة وعدم رغبة الآخرين.

لقد بينت العينة المستطولة تفضيلها لتربية الكلاب والقطط والطيور بنسبة 30%， والحيوانات الداجنة بنسبة 24%， 18% فضلوا الاثنين معاً . 28% لم يفضلوا تربية اي منها وهنا نرى بين نسبة عدم تفضيلهم للتربية اعلى من نسبة الغير مربين في بيئتهم وهذا يعود ربما كما قلنا سابقاً لرغبة احد افراد العائلة دون الآخر وتمكنه من التربية في البيت.

وكانت نسبة غالبة ايضاً من اكمل على ضرورة المراجعة للعيادات البيطرية وعمل برنامج علاجي وقائي لحيواناتهم لضمان سلامتها وسلامتهم. كما بينت نسبة 91% من العينة على انه تربية الحيوانات في المنازل ذات مردود ايجابي نفسي لأفراد العائلة وهي نسبة غالبة.

الاستجابة والتوصيات

نستنتج مما سبق بان تربية الحيوانات في المنازل مرغوبة نوعاً ما لدى العائلة العراقية لما يترك من شعور طيب ومرح للشخص المربى ويتمتع الشخص المربى بشعور الرأفة والرفق وكذلك يتعلم تحمل المسؤولية ومدارس المجتمع بأسلوب افضل كما نستنتج بأن هناكوعي عالي عند التربية لهذه الحيوانات بضرورة مراجعة العيادات البيطرية والحصول على دفتر صحي يسجل به كل اوليات الحيوان وعلاجاته ولقاحاته وذلك لأن الحيوان امانة بيد مالكه اضافة لضمان عدم حصول امراض مشتركة ممكن ان يتعرض لها المربى.

مركز بحوث السوق وحماية المستهلك ينظم الدورة

المجازة التسويق الذاتي

نظمت وحدة التعليم المستمر في المركز الدورة المجانية التسويق الذاتي برعاية الأستاذ المساعد الدكتور محمود عبد الله جاسم مدير المركز لمدة 5-12/7/2022.

ورحب بالمشاركين وقدم شكره للمحاضرين عبر المنصة الالكترونية، وقدم المحاضرة في اليوم الأول الأستاذ المساعد الدكتورة افتخار محمد شعبان وفي اليوم الثاني قدمت المحاضرة المدرس رشا فالح مصطفى، وتضمنت المحاضرات محاور تدريبية عن التسويق الذاتي كمفهوم واساسيات واهميته في سوق العمل وخطوات تطوير الذات وتحقيق تسويق ذاتي ناجح للأفراد والعلامة التجارية، وفي ختام الدورة التدريبية اجري اختبار للمشتركين الذين عبروا عن ثناهم وامتنانهم للقائمين على الدورة.

نَاثِرَةُ طَوْتِ الْمَالِك

العدد: مئتان وواحد وثلاثون

كانون الاول 2022



زيارة ميدانية من منتسبات قسم الاقتصاد النزللي الى مركز بحوث السوق وحماية المستهلك

قامت مجموعة من تدريسيات وطالبات الدراسات العليا من قسم الاقتصاد المنزلي في كلية التربية للبنات في جامعة بغداد بزيارة ميدانية علمية الى مركز بحوث السوق وحماية المستهلك يوم الاحد الموافق 2022/12/11. وكان في استقبالهم الأستاذ المساعد الدكتور محمود عبد الله جاسم مدير المركز مرحبا بحضورهم، وأصطحبهم في جولة الى مختبرات المركز الأستاذ المساعد نبراس محمد عبد الرسول رئيس قسم تقويم السلع واداء الخدمات بوجود الأساتذة والفنين العاملين في المختبرات الذين اهتموا بتقديم الشرح والتوضيح لطبيعة العمل في كل مختبر ونوعية الفحوصات التي تجري على الأجهزة.

وتعد هذه الزيارة ضمن الزيارات العديدة التي استقبلها المركز من مختلف كليات الجامعة.

حملة تنظيف حدائق مركز بحوث السوق وحماية المستهلك

نظم مركز بحوث السوق وحماية المستهلك وتحت إشراف ودعم من رئاسة جامعة بغداد حملة تنظيف الحدائق والأروقة التابعة لها من أجل خلق أجواء ومناخات ملائمة للجانب الأكاديمي، فضلاً عن كونها تضييف جمالية لواجهة بناءة المركز.

وأشار السيد مدير المركز الأستاذ المساعد الدكتور محمود عبد الله جاسم المحترم وخلال متابعته لهذه الحملة التي تأتي ضمن سلسلة من الحملات التي يقوم بها المركز بشكل دوري لدعم وتنفيذ مشروعات مخطط لها ضمن منهاج للنهوض بواقع الخدمات للمركز وزيادة المساحات الخضراء والاهتمام بجمالية حدائق المركز والحفاظ على ديمومتها من خلال تنفيذ حملات التنظيف والتشجير وزراعة مختلف أنواع النباتات دائمة الخضرة ابتدأت الحملة في بداية شهر كانون الأول 2022 شارك في الحملة وحدة الصيانة والخدمات لمركز بحوث السوق وحماية المستهلك جامعة بغداد.

كان الهدف من الحملة هو الاهتمام بحدائق المركز والنظافة العامة لما لها من تأثير ايجابي على نفوس منتسبي المركز والمراجعين الكرام.

ويذكر زيارة صفتنا الرسمية على الفيسبروك

www.facebook.com/consumer1997

www.mracpc.uobaghdad.edu.iq

ويذكر زيارة موقعنا الإلكتروني على الانترنت

نشرة صوت المستهلك

العدد: مئتان وواحد وثلاثون

كانون الاول 2022



تنظيم وادارة الوقت

م.د. هدى جابر حسين

يعتبر تنظيم الوقت مهارة وعملية يتم من خلالها تقسيم الوقت بين أنشطة مختلفة تمكن الشخص من العمل بفعالية أكبر ومجهود أقل، ونظرًا لحدودية الوقت، فإن إدارته تشير إلى امكانية استغلاله على نحو أفضل.

أهمية تنظيم الوقت: إنجاز المهام بجهد أقل وفعالية أكبر: تساعد إدارة الوقت بفعالية على إنتاج المزيد من المهام، وذلك من خلال تحديد أولويات كل منها، ومن ثم تنفيذها على النحو المخصص لها، كما أن وجود ساعة إنتاجية إضافية خلال اليوم نتيجة استغلال الوقت بحكمة، يمنح الشخص ساعات إضافية من الإنتاج خلال العام، مما يعود عليه بالنفع.

جعل الحياة ذات مغزى: إدارة الوقت تساعد على الإنجاز، ثم الاستمتاع، والاسترخاء.

التخلص من التردد: وضع خطة ينظم فيها الفرد وقته سيكون خطوة مفيدة لمنعه من تضييع الوقت في التساؤل والتشكيك فيما يتعلق بقراراته.

تحقيق الأهداف بشكل أسرع: يجب إدراك أهمية الوقت لأنجاز تحقيق الأهداف دون مماطلة.

تعزيز الثقة: يزيد إنجاز المهام في مواعيدها المحددة من شعور الشخص بالثقة بالنفس، ويقلل من شعوره بالإرهاق، مما يدفعه للقيام بال المزيد من المهام والإنجازات. منح المزيد من وقت الفراغ: يساعد تخصيص ساعات محددة للنوم، والعمل، والتنقل على زيادة ساعات الفراغ المخصصة للقيام بالأشياء التي يفضلها الفرد والتي تعمل على نموه الشخصي. وفيما يأتي بعض المهارات التي تساعد على تنظيم الوقت بفعالية:

- تحديد الأهداف التي يسعى الشخص لتحقيقها، على أن تكون واقعية.
- ترتيب الأولويات مما يسمح بالتركيز عليها أكثر، وإنجازها بفعالية أكبر.
- تجنب التسويف بالابتعاد عن الأنشطة التي تشغّل الشخص عن مهمته الأساسية، كالانشغال بوسائل التكنولوجيا.

• تجزئة المهام والأهداف الكبيرة إلى مهام أصغر ليسهل إنجازها.

• المثابرة على تحقيق الهدف وتعلم كيفية تخطي الإحباط، أو الفشل الذي قد يواجهه الشخص في المهام.

• استخدام جدول زمني لتحديد أوقات الفرد في الأنشطة المختلفة التي تزيد استثمار الوقت، وتلك التي تؤدي إلى إضاعته، ومن ثم استبدال كل ما تبين أنه يسهم في إضاعة الوقت بأمور أكثر فائدة.

من نشاطات المركز ..

* حملة العناية بحدائق المركز ومكافحة الآفات والأمراض النباتية : يهتم مركز بحوث السوق وحماية المستهلك بالعناية الدورية بحدائق المركز من خلال التسجير ورعاية النباتات وبإشراف مباشر من قبل مدير المركز الأستاذ المساعد الدكتور محمود عبد الله جاسم قام فريق الخدمات والصيانة بإجراء حملة لمكافحة الأمراض التي تصيب الأشجار في حديقه مركز بحوث السوق وحماية المستهلك، وتاتي هذه الحملة تماشيا مع توجيهات رئاسة جامعة بغداد بالعناية بالمساحات الخضراء داخل الجامعة والعمل على صيانتها وتوسيعها . اذ تم رش الأشجار والنباتات في حدائق مركزنا بالمبيدات لمكافحة الأمراض التي تصيب الأشجار والنباتات.

* حصول تدريسي على شكر وتقدير حصول الاستاذ المساعد نبراس محمد عبد الرسول رئيس قسم تقويم السلع وأداء الخدمات على شكر وتقدير من منظمة الصداقة الدولية فرع العراق كوننا عضوا في مجلس إدارة منتدى البيئة والمناخ قسم إدارة المياه ومعالجتها

* تدريسي في مركزنا يحصل على كتاب شكر وتقدير : حصل الاستاذ الدكتور محمد عبد الرزاق الصوفي التدريسي في مركزنا على كتاب شكر وتقدير من السيد عميد كلية العلوم، الجامعة المستنصرية نظير مساهمته الفاعلة في عضوية لجنة مناقشة اطروحة دكتوراه في قسم علوم الحياة في الكلية المذكورة.

إلى المؤسسات والدوائر الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني

سيتواصل صدور نشرة صوت المستهلك بصورة شهرية .. وهيئة التحرير مستعدة لاستلام المواضيع العلمية والفنية والطروحات ذات العلاقة بحماية المستهلك ونشرها . راجين مساهمتكم الفاعلة لاغناء النشرة .

يمكنكم مرااسلتنا على البريد الإلكتروني
master@mracpc.uobaghdad.edu.iq

يمكنكم زيارة موقعنا الإلكتروني على الانترنت
www.mracpc.uobaghdad.edu.iq

ويمكنكم زيارة صفحتنا الرسمية على الفيسبوك
www.facebook.com/consumer1997

رئيس التحرير: أ.م.د. محمود عبد الله جاسم
هيئة التحرير: أ.م.د. افانس محمد شعبان
م. الاء نبيل عبد الرزاق
م. ابتسام فريده علي
م.م.م. هدى محمد العبوسي
التصميم: حسام عبد الله
التنفيذ: ناير علوان الفياض