بعد 4 أعوام خلف القضبان.. «عفو خاص» عن الرئيسة السجينة

تابع ص٧

طائرات «الدرونز» وإفريقيا.. تحذير من خطر إرهابي عابر للقارات

تابع ص٧

أول اجتماع «كامل» لحكومة مصر في العاصمة الإدارية الجديدة

تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت

السنة الثامنة

العدد (2601)

250 فلس

20 جمادى الأولى 1443 هـ الموافق 25 كانون الأول 2021م

أوقات الصلاة

الفجر	05:05
الظهر	11:34
العصر	02:18
المغرب	04:41
العشاء	06:04

الخارجية تدين استهداف ميليشيا الحوثي لأراضي السعودية

عمّان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين استهداف ميليشيا الحوثي أراضي المملكة العربية السعودية الشقيقة، وآخرها استهداف منطقتي جازان ونجران بمقذوفين، مساء الجمعة، مما أسفر عن وقوع حالتي وفاة في جازان، وإصابة عدد آخر من الأشخاص. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذه الأفعال والمُمارسات الإرهابية، واستهداف أمن واستقرار المملكة العربية السعودية الشقيقة. وشدّد على وقوف المملكة المطلق إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة في وجه كل ما يُهدد أمنها وأمن شعبها الشقيق، معرباً عن أصدق التعازي ومتمنياً الشفاء العاجل للمصابين.

الملك يهنئ المسيحيين بعيدي الميلاد ورأس السنة الميلادية

عمان

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني في تغريدة على (تويتر) الجمعة، الأخوة المسيحيين في المملكة والعالم بمناسبتي عيدي الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية.

وقال جلالته في التغريدة «كل عام وأهلنا وإخواننا وأخواتنا المسيحيون، شركاؤنا في بناء ورفعة هذا الوطن، بألف خير وعافية. ميلادا مجيدا وعاما جديدا ملؤه السعادة والعطاء أتمناهما لكم، أعادهما الله علينا وعلى الأردن الحبيب بالخير واليمن والبركات».

انخفاض على درجات الحرارة دون الصفر وتشكل الصقيع

عمان

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية رائد آل خطاب أنه واعتباراً من ليلة الجمعة السبت سيتمدد المرتفع السيبيري باتجاه المملكة يصاحبه رياح شرقية باردة جداً وجافة تؤدي إلى تشكل الصقيع خلال ساعات الليل والفجر في مناطق البادية والمرتفعات الجبلية.

واضاف لـ «بترا » أن انخفاض الحرارة السطحية الى ما دون الصفر يبدأ ويستمر خلال الليالي المقبلة وحتى نهاية الاسبوع المقبل، مشيراً إلى أن هذا الانخفاض بالحرارة نتيجة طبيعية في ظل مربعانية الشتاء.

إغلاق جمرك الدرة الأردني-السعودي اعتبارًا من الأحد

عمان

قال نقيب أصحاب شركات التخليص ونقل البضائع ضيف الله أبو عاقولة، الجمعة، إنه سيتم إغلاق منفذ جمرك الدرة الأردني والسعودي، ذهابًا وإيابًا أمام الشاحنات والركاب، وذلك اعتبارًا من الأحد. وأوضح أبو عاقولة في تصريح صحفي، أن سبب الإغلاق جاء لقيام السلطات السعودية بعمل الصيانة لمركز جمرك حقل السعودي، مضيفًا انه سيتم تحويل السير الى المدورة لمن يرغب بالمرور. وكانت هيئة الزكاة والضريبة والجمارك السعودية، ذكرت في بيان بأن أعمال الصيانة ستستمر لمدة ٤٥ يومًا.

انقاذ مواطن سقط من مقطع صخري في البلقاء

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام أن فرق الإنقاذ والإسعاف التابعة لمديرية دفاع مدني البلقاء تعاملت مع حادث سقوط شخص من أعلى مقطع صخري بمنطقة الصبيحي في محافظة البلقاء .

وتابع، أنه وبعد مسير على الأقدام تمكن فريق الإنقاذ من الوصول إليه وتبين أنه قد سقط عن مقطع صخري يزيد ارتفاعه عن (٢٠) مترا ويعاني من كسر بالقدم اليسرى حيث تم تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصاب في موقع الحادث وإنزاله عن المقطع باستخدام المعدات المتخصصة .

وأشار الناطق الإعلامي أنه تم نقل المصاب بعد ذلك سيراً على الأقدام من مكان سقوطه إلى الطريق الرئيسي ومن ثم نقله الى مستشفى السلط الحكومي، والمصاب قيد العلاج.

المهندسين تعلق مناقشة التعديلات على القانون في الهيئة العامة الاستثنائية

عمان

قرر مجلس نقابة المهندسين الأردنيين تعليق المناقشة في الهيئة العامة الاستثنائية الذي عقد الجمعة في مجمع النقابات المهنية بعمان، وذلك لمناقشة التعديلات المقترحة على قانون نقابة المهندسين، إلى يوم الاثنين ٢٧ كانون اول الجاري، وذلك للتصويت على تعديلات القانون.

وتركز التعديلات المقترحة على تطبيق مبدأ التمثيل النسبي في انتخابات الهيئة المركزية وانتخابات مجالس الشعب ومجالس فروع النقابة في المحافظات، مع الابقاء على آلية انتخاب وهيئة المكاتب والشركات الهندسية ومجلس النقابة على ماهي عليه.

وخفضت التعديلات سن الترشح لمنصب النقيب ونائب النقيب وأعضاء مجالس الشعب والفروع، إضافة إلى تثبيت الشعب في القانون ونقل تحديد الاقسام والفروع للنظام الداخلي من اجل المرونة في انشاء أقسام جديدة وفروع للشعب دون أن تكون مقيدة بالقانون، واعطائها فرصة التعامل مع التطورات العلمية والتكنولوجية.

واستحدثت التعديلات على القانون اضافة الدمغة الهندسية بهدف جلب ايراد اضافي للنقابة من خلال نظام الطوابع واستخدام الدمغة الخاصة بالنقابة.تابع ص٢

الشعب النيابية: الاردن يعيش مرحلة مهمة وفارقة في التاريخ

عمان

قال رئيس كتلة الشعب النيابية محمد الفايز اننا اليوم نعيش مرحلة مهمة وفارقة في تاريخ وطننا مما يدعونا الى بذل المزيد من الجهود والتشاركية للخروج بتشريعات وقوانين تتواءم مع التغيرات المتسارعة التي نعيشها.

جاء ذلك خلال ورشة عمل نظمتها الكتلة الجمعة بعنوان «مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية والموازنة العامة نحو إطار تنسيقي فاعل»، بحضور وزير الدولة لشؤون الاعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، وعضو اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية الدكتور خالد البكار .

ورحب الفايز باسم «الشعب النيابية» بالوفد البرلماني العربي الذي حضر جانباً منها، مؤكداً أن الأردن سيبقى دوماً يدعو لوحدة الأمة، ويبذل كل الجهود من أجل نصرة القضايا العربية، وعلى رأسها القضية الفلسطينية. تابع ص٢

31 وفاة و2304 إصابات بفيروس كورونا في المملكة

الصحة:مجموع حالات اوميكرون في المملكة 21 حالة

عمان

أكدت وزارة الصحة مساء الجمعة، أن الحالات المؤكدة للإصابة بفيروس أوميكرون في الأردن ٢١ حالة، وهي الحالات التي قامت الوزارة بالإعلان عنها خلال الأيام الماضية.

وبينت الوزارة في تصريح لوكالة الأنباء الاردنية (بترا)، أن ٧ حالات تم الاعلان عنها قبل عدة أيام، و١٤ حالة تم الإعلان عنها يوم الخميس.

كما أكدت الوزارة أنها ستستمر بالإعلان عن أي حالات يتم تأكيد إصابتها تباعاً وبكل شفافية.

وأعلنت الوزارة عن تسجيل ٣١ وفاة و٢٣٠٤ إصابات جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٢٤٠٣ وفاة و١٠٥٠٢٥٧ إصابة.

وبلغت نسبة الفحوص الإيجابيّة ٥,٧٧ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٤٦٨٢٩ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ١٤٢ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٤٧ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١١٠٠ حالة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الشمال بلغت ٢٧ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ٤٦ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣٠ بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الوسط بلغت ٢٦ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٤٧ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ٢٥ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرّة العزل ١٣ بالمئة، ونسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ١٨ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٧ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ٢٧٠٨ حالات شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (١٤ يوماً) إلى ٩٩١٠٢٥ حالة.

كما أشار إلى إجراء ٣٩٩٠١ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٣٢٨٢٩٥٤ فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤٣٠٢٣٨٧، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٣٨٩٢٦٦٥.

التحالف يعلن انتهاء «مهلة الملعب» ويدمر مخازن أسلحة في صنعاء

وكالات

أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، في الساعات الأولى من صباح الجمعة، انتهاء المهلة التي منحها للحوثيين لإخراج الأسلحة من ملعب الثورة الرياضي في صنعاء، مؤكدا بدء عملية عسكرية لتدمير مخازن أسلحة.

وقال التحالف: «راقبنا عمليات نقل أسلحة في صنعاء وجاري تدميرها»، مشيرا إلى أن «تنفيذ العملية جاء استجابة للتهديد ومبدأ الضرورة العسكرية».

وبعد وقت قصير، أوضح التحالف أن «الحوثيين نقلوا أسلحة نوعية إلى معسكر التشريفات أثناء المهلة»، مضيفا: «دمرنا ٩ مخازن للأسلحة بالمعسكر».

وطالب المدنيين بعدم التجمع أو الاقتراب من الموقع المستهدف.

وقبيل انتهاء مهلة إخراج الأسلحة من ملعب الثورة في العاصمة اليمنية، قال التحالف إنه «سيفرض على الحوثيين احترام نصوص وأحكام القانون الدولي الإنساني».

وكان تحالف دعم الشرعية في اليمن طالب ميليشيات الحوثي في وقت سابق من الخميس، بإخراج الأسلحة من الملعب، وأعطاهم مهلة ٦ ساعات من أجل «إعادة العين المدني لحالته الطبيعية».

وأوضح أنه «سيسقط الحماية عن الملعب إذا لم يرضخ الحوثيون لأحكام القانون الدولي الإنساني».

كما أعلن التحالف أن «إسقاط الحماية سيبنى على نصوص وأحكام القانون الدولي الإنساني».

عشرات القتلى في حريق عبّارة ببنغلادش

وكالات

لقي ٣٢ شخصا على الأقل مصرعهم الجمعة عندما شبت النيران في عبّارة مزدحمة خلال عبورها أحد الأنهار في جنوب بنغلادش.

وقال رئيس الشرطة المحلية موينول إسلام: «اشتعلت النيران في عبّارة أوبيجان ١٠ التي تتألف من ثلاثة طوابق وهي في منتصف النهر».

وأضاف إسلام: «انتشلنا ٣٢ جثة، وقد ترتفع حصيلة القتلى».

وبيّن المسؤول أن «الغالبية لقوا مصرعهم بسبب الحريق، وقلة غرقوا بعد أن قفزوا في النهر». ووقع الحادث بالقرب من بلدة جاكاكاثي الريفية الجنوبية، على بعد ٢٥٠ كيلومترا جنوب العاصمة دكا.

وهذا الحادث هو الأخير في سلسلة من الحوادث المماثلة في هذه الدولة التي تقع في دلتا نهر الغانج المنخفضة، وتعبرها العديد من الأنهار. ويحمّل خبراء سوء الصيانة وتراخي معايير السلامة والاكتظاظ مسؤولية هذه الحوادث.

أول دولة في العالم تفرض لقاح كورونا على مواطنيها

وكالات

باتت الإكوادور الخميس، أول دولة في العالم تفرض لقاح كوفيد على الأطفال والبالغين على حد سواء، وذلك بعد وصول المتحور «أوميكرون» إلى الدولة الواقعة في أميركا الجنوبية.

وأعلنت وزارة الصحة في بيان أن «التلقيح ضد كوفيد-١٩ في الإكوادور إلزامي». وأوضحت الوزارة أن «التلقيح الإلزامي ينطبق على الأشخاص من سن الخامسة فما فوق».

وقالت الوزارة إن الأشخاص الذين لديهم أسباب طبية تمنعهم من الحصول على اللقاح سيُعفون، مضيفة أن القرار يستند إلى دستور الإكوادور الذي ينص على أن الدولة تضمن حق مواطنيها في الصحة.

وتلقى نحو ٦٩ في المئة من سكان الإكوادور البالغ عددهم ١٧,٧ مليون، جرعتين من لقاح كوفيد حتى الآن، فيما تلقى ٩٠٠ ألف جرعة معززة ثالثة. وسجلت الإكوادور نحو ٥٤٠ ألف إصابة بفيروس كورونا حتى الآن و٣٣,٦٠٠ وفاة. ولمكافحة الزيادة في الإصابات الجديدة بعد اكتشاف «أوميكرون» للمرة الأولى قبل أسبوع، فرضت الإكوادور على مواطنيها إبراز سجل لقاح لدخول المطاعم ومراكز التسوق.

وسبق أن فرضت طاجيكستان وتركمانستان وإندونيسيا وميكرونيسيا وكاليدونيا الجديدة التلقيح ضد كوفيد، لكن للبالغين فقط.

إطلاق مشروع المراكز الصحية الصديقة للمرأة

عمان

مندوباً عن سمو الأميرة عائشة بنت الحسين رئيس مجلس إدارة المركز الوطني للعناية بصحة المرأة، رعى مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب يوسف زريقات، حفل إطلاق مشروع المراكز الصحية الصديقة للمرأة الخميس، والذي أقيم بتنظيم من المركز الوطني للعناية بصحة المرأة وصندوق الأمم المتحدة للسكان. وقال مدير عام الخدمات الطبية الملكية في كلمة القاها: «أن المركز الوطني للعناية بصحة المرأة إضافة جديدة في تقديم خدمات ورعاية صحية للمرأة، من خلال كوادر مؤهلة ومرافق صحية شاملة ومتكاملة لأبناء المجتمع الأردني عامةً وللمرأة الأردنية خاصة». تابع ص٢

الأردن يشارك في اجتماعات
الدورة 41 لمجلس وزراء التنمية والشؤون الاجتماعية العرب

عمان

شارك الأردن في أعمال اجتماعات الدورة 41 لمجلس وزراء التنمية والشؤون الاجتماعية العرب، ومؤتمر ومنتدى برنامج إدارة التحولات الاجتماعية وحمل عنوان «الآثار المتباينة لجائحة كوفيد- 19» ، والتي بدات أعمالهما اخيرا في الرياض بالسعودية .

وقال وزير التنمية الاجتماعية أيمن المفلح، رئيس المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، الذي ترأس الوفد الأردني المشارك في اجتماعات المؤتمر والمنتدى والذي اختتمت اعمالهما ، كلمة خلال المؤتمر، إن العامين الماضيين كانا من احلك واصعب الفترات التي شهدها العالم والمنطقة العربية جراء جائحة كورونا، وكانت تداعيات هذه الجائحة اكثر ضراوة وتأثيراً على المنطقة العربية لطبيعتها وخاصيتها، إضافة الى تأثيرات الجائحة على العمل الاجتماعي العربي المشترك.

وأضاف المفلح، قمنا بمشاورات عاجلة مع قطاع الشؤون الاجتماعية والأمانة الفنية للمجلس في الجامعة العربية، لتنظيم دورة طارئة للمجلس عبر تقنية الاتصال المرئي، وكان المجلس من أوائل المجالس الوزارية المتخصصة ضمن منظومة الدول العربية الذي تحرك على هذا المستوى الوزاري الرفيع، كاستجابة سريعة من المجلس لبحث التداعيات الاجتماعية والإنسانية التي جاءت نتيجة الإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الدول لمواجهة فايروس كورونا.

وتابع المفلح، رغم كل الجهود التي بذلها المكتب التنفيذي خلال العامين السابقين والظروف الاستثنائية التي مر بها العالم والمنطقة العربية جراء جائحة كورونا، الا أن هناك عددا من الأنشطة لم يتم تنفيذها ضمن الخطة الخمسية لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، رغم السعي الحثيث لتنفيذ أكبر عدد من الأنشطة والفعاليات، وبما يسهم في مواصلة الجهود الرامية الى تنفيذ خطة التنمية المستدامة 2030 وكافة الخطط والاستراتيجيات والأنشطة ذات الصلة بعمل مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب.

وفي كلمته خلال منتدى التحولات، قال المفلح، أن هذا الاجتماع جاء استجابة لمقترح المملكة مع منتدى التحولات الاجتماعية ليشكلا معاً حدثاً هاماً يهدف الى مواصلة الجهود لاحتواء تداعيات جائحة كورونا على مختلف القطاعات وخاصة القطاعات الاجتماعية.

وأضاف المفلح، أن جائحة كورونا أجبرت الدول على اتخاذ إجراءات غير مسبوقة لاحتوائها، تمثلت في الاغلاقات والحظر الشامل والجزئي لفترات طويلة، إضافة الى إجراءات أخرى كان لها تداعيات سلبية على حياة المواطنين في الدول العربية وخاصة الشرائح الهشة والفئات الضعيفة.

وبين المفلح، أن هذه الإجراءات لها تداعيات على الدول الأقل نمواً والدول التي تستضيف اعداداً كبيرة من اللاجئين، فيما يعد الأردن من أكبر الدول استضافة للاجئين، مما شكل أعباء إضافية كبيرة غير مسبوقة لمواجهة آثار هذه الكارثة الوبائية المستجدة، ليس على مستوى الحكومات وأجهزتها المختلفة، بل على المجتمعات المستضيفة للاجئين أيضاً.

وشدد المفلح، على ضرورة رفع نتائج المؤتمر والمنتدى، الى القمة العربية القادمة لأخذ الدعم السياسي اللازم وبما يسهم في تحقيق الأهداف المرجوة.

وأتخذ مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب قراراً بالتمديد للمكتب التنفيذي للمجلس الحالي والذي تترأسه الأردن لمدة عام.

وعلى هامش المؤتمر التقى المفلح مع عدد من وزراء الشؤون الاجتماعية المشاركة في المؤتمر والمنتدى، مثلما التقى مساعد المدير العام للعلوم الاجتماعية والإنسانية في اليونسكو غابرييلا راموس، وبحث معهم أوجه التعاون في المجال الاجتماعي والعلاقات الثنائية.

فلسطين النيابية تهنئ الطوائف المسيحية بالأعياد المجيدة

عمان

هنأت لجنة فلسطين النيابية، المسيحيين في الاردن وفلسطين والعالم بالأعياد المجيدة (عيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية).

وقال رئيس اللجنة النائب محمد الظهراوي، في بيان صحفي اصدرته «لجنة فلسطين النيابية»، ان الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني مستمر في دعم الوجود المسيحي في الأراضي المقدسة والمنطقة وتعظيم المثل والقيم العليا في الديانتين، والتأكيد على الوحدة الإسلامية المسيحية في الأردن منذ قرون طويلة، ولدور المسيحيين وعلى مدى العصور في حماية المقدسات المسيحية وما قدموه من التضحيات دفاعا عن المقدسات في فلسطين .

واكدت اللجنة السير على خطى جلالة الملك فيما يتعلق بالقضية الفلسطينية المركزية، مشددة على أن الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس أسهمت وستبقى الضمانة التاريخية والشرعية والدينية للحفاظ على تلك المقدسات.

محافظ العاصمة يتفقد المولات ومراكز التسوق

عمان

تفقد محافظ العاصمة ياسر العدوان الجمعة ، المولات ومراكز التسوق الكبرى في محافظة العاصمة للتأكد من مدى الالتزام بالتدابير الوقائية واجراءات الدخول اليها.

وقال المحافظ العدوان في تصريح صحفي إنه تم الاجتماع بمدراء العمليات والامن بجميع المولات الاسبوع الماضي، وتم الاتفاق على رفدهم بمتطوعين من برنامج حافز للمساعدة بإجراءات الدخول وتطبيق (سند) وعددهم (100) شخص ، وذلك في اطار التعاون مع هذه المنشآت الاقتصادية لمواجهة جائحة كورونا.

وأشار إلى أن هذه الإجراءات تأتي ضمن الخطة الامنية الشاملة لمحافظة العاصمة لتأمين النشاطات واحتفالات أعياد الميلاد ورأس السنة الميلادية 2021.

المهندسين تقرر تعليق مناقشة التعديلات على القانون في الهيئة العامة الاستثنائية

عمان

قرر مجلس نقابة المهندسين الأردنيين تعليق المناقشة في الهيئة العامة الاستثنائية الذي عقد الجمعة في مجمع النقابات المهنية بعمان، وذلك لمناقشة التعديلات المقترحة على قانون نقابة المهندسين، إلى يوم الاثنين 27 كانون اول الجاري، وذلك للتصويت على تعديلات القانون.

وتركز التعديلات المقترحة على تطبيق مبدأ التمثيل النسبي في انتخابات الهيئة المركزية وانتخابات مجالس الشعب ومجالس فروع النقابة في المحافظات، مع الابقاء على آلية انتخاب وهيئة المكاتب والشركات الهندسية ومجلس النقابة على ماهي عليه.

وخفضت التعديلات سن الترشح لمنصب النقيب ونائب النقيب وأعضاء مجالس الشعب والفروع، إضافة إلى تثبيت الشعب في القانون ونقل تحديد الاقسام والفروع للنظام الداخلي من اجل المرونة في انشاء أقسام جديدة وفروع للشعب دون أن تكون مقيدة بالقانون، واعطائها فرصة التعامل مع التطورات العلمية والتكنولوجية.

واستحدثت التعديلات على القانون اضافة الدمغة الهندسية بهدف جلب ايراد اضافي للنقابة من خلال نظام الطوابع واستخدام الدمغة الخاصة بالنقابة.

وتتضمن التعديلات تعديل الرسم المستوفى كرسوم اضافية ليصبح ربع الرسم بدلا من نصف الرسم، واعفاء المهندسين غير المسددين الرسوم السنوية من الرسوم الاضافية المستحقة عليهم سابقا إذا تقدموا بطلب اعادة تفعيل العضوية خلال عام من تاريخ نشر التعديل لتشجيعهم على اعادة تفعيل عضويتهم.

ونصت التعديلات على تأجيل اجتماع الهيئة العامة للشعب من النصف الثاني من شهر شباط إلى النصف الثاني من شهر آذار، كذلك تأجيل اجتماع الهيئة العامة للفروع من النصف الاول من شهر شباط الى النصف الاول من شهر آذار وذلك من اجل اتاحة المجال امام الهيئة العامة بدفع الاشتراكات لتوسيع قاعدة المشاركة بالانتخابات.

واستحدثت التعديلات الجديدة امتحان ممارسة المهنة للعضو المقبول في النقابة للسماح للمهندس بمزاولة مهنة الهندسة من اجل ضبط وفرض الرقابة على ممارسة المهنة.

يذكر، ان عدد اعضاء الهيئة العامة المسددين لاشتراكاتهم، الذين يحق لهم حضور الاجتماع يبلغ نحو 80 الف مهندس ومهندسة من اصل 180 الف مهندس ومهندسة.

الشعب النيابية: الاردن يعيش اليوم مرحلة مهمة وفارقة في التاريخ

عمان

قال رئيس كتلة الشعب النيابية محمد الفايز اننا اليوم نعيش مرحلة مهمة وفارقة في تاريخ وطننا مما يدعونا الى بذل المزيد من الجهود والتشاركية للخروج بتشريعات وقوانين تتواءم مع التغيرات المتسارعة التي نعيشها.

جاء ذلك خلال ورشة عمل نظمتها الكتلة الجمعة بعنوان «مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية والموازنة العامة نحو إطار تنسيقي فاعل»، بحضور وزير الدولة لشؤون الاعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، وعضو اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية الدكتور خالد البكار .

ورحب الفايز باسم «الشعب النيابية» بالوفد البرلماني العربي الذي حضر جانباً منها، مؤكداً أن الأردن سيبقى دوماً يدعو لوحدة الأمة، ويبذل كل الجهود من أجل نصرة القضايا العربية، وعلى رأسها القضية الفلسطينية.

وقال الفايز ، في بيان صحفي اصدرته الكتلة، إن وطننا اليوم يقف على أعتاب مئويته الثانية، وهو الوقت الذي نستذكر فيه الإنجازات الكبيرة التي تحققت خلال المئوية الأولى بقيادة الهاشميين وبجهود الأردنيين والأردنيات مما يدعونا إلى تقييم ما تحقق وتحديد متطلبات تعزيز البناء، وتسليط الضوء على الفجوة بهدف سدها والمعيقات بهدف تفاديها مستقبلا.

بدورهم، أكد أعضاء الكتلة النواب محمد السعودي وفراس العجارمة وعبدالله ابو زيد وطالب الصرايرة وذياب المساعيد ومحمد الهلالات وعبدالله عواد وزينب البدول وعبير الجبور وهادية السرحان وعائشة الحسنات وعلي الطراونة، أهمية الخروج بتوصيات فيما يتعلق بالمشاريع الاصلاحية ومن أبرزها الدستور الأردني، تكون قابلة للتطبيق وتتواءم مع التطورات التي تعيشها الدولة وتضمن مصلحة الوطن والمواطن .

الشبول بدوره، أكد أهمية هذه المرحلة من عمر الدولة الأردنية التي تعبر مئويتها الثانية بكل ثقة، لافتاً إلى أن السلطة التشريعية بإمكانها أن تكون علامة فارقة بتصديها للتحول السياسي والتشريعي والاقتصادي والاداري للدولة .

وبين، أن من هذا المنطلق فإن مجلس النواب الحالي أمام تحديات كبيرة في تصديه لهذه المهمة مثلما أن لديه الفرصة لتأثير في الحياة الحزبية المطلوبة والتي على أساسها ستجرى الانتخابات النيابية للمجالس النيابية الثلاثة المقبلة وفقاً لقانون الانتخاب الذي يحدد نسبة 30بالمئة للقوائم الحزبية في المجلس المقبل و 50 بالمئة للذي يليه و 65 بالمئة للمجلس الذي يليه .

من جانبه، استعرض البكار جملة من المواد المتعلقة بالقوانين الاصلاحية التي أوصت بها اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية والتي هي الان أمام مجلس النواب ، قائلًا إن اللجنة عملت بجهود كبيرة للخروج بتلك التوصيات لتلبي احتياجات ومتطلبات العصر.

وتابع، أن الأردن استطاع تجاوز العديد من الأزمات التي مر بها بأقل الخسائر، مشيراً إلى أن رؤية جلالة الملك في إصلاح المنظومة السياسية هدفها الأساسي الانتقال من العمل الفردي إلى العمل المؤطر من خلال تشريعات عصرية تتواءم مع المئوية الثانية لدولة.

ودعا البكار إلى اهمية العمل الكتلوي باعتباره الموجه الحقيقي والفاعل للأداء البرلماني، موضحاً أن مجلس النواب هو المشرع وصاحب القرار بقبول أو تعديل تلك القوانين.

إطلاق مشروع المراكز
الصحية الصديقة للمرأة

عمان

مندوباً عن سمو الأميرة عائشة بنت الحسين رئيس مجلس إدارة المركز الوطني للعناية بصحة المرأة، رعى مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب يوسف زريقات، حفل إطلاق مشروع المراكز الصحية الصديقة للمرأة الخميس، والذي أقيم بتنظيم من المركز الوطني للعناية بصحة المرأة وصندوق الأمم المتحدة للسكان.

وقال مدير عام الخدمات الطبية الملكية في كلمة القاها: «أن المركز الوطني للعناية بصحة المرأة إضافة جديدة في تقديم خدمات ورعاية صحية للمرأة، من خلال كوادر مؤهلة ومرافق صحية شاملة ومتكاملة لأبناء المجتمع الأردني عامةً وللمرأة الأردنية خاصة».

وثمنت مديرة المركز الوطني للعناية بصحة المرأة المقدم ممرضة أسماء أبو عابد في كلمة لها، الدور الكبير الذي يوليه جلالة الملك عبدالله الثاني للنهوض بصحة المجتمع والمرأة بشكل خاص والارتقاء بالخدمات الصحية نحو الأفضل، مشيرة إلى أن رؤيا جلالته ترجمت وأخرجت إلى حيز الوجود في عام 2011، وذلك بإنشاء أول مركز صحي في محافظة الطفيلة تحت اسم مركز العناية بصحة المرأة، ليكون مركزاً ريادياً من حيث الخدمات الصحية الذي يقدمها للمرأة الأردنية، ويعتبر المركز الأول من نوعه خارج نطاق العاصمة عمان. واستعرضت المقدم أبو عابد، مسيرة المركز والمراحل التي مر بها والتطورات والإنجازات المستمرة، ومواكبته لمتطلبات واحتياجات المجتمع، مضيفةً أن المركز جاء ثمرة لذلك التعاون المشترك بين المركز الوطني للعناية بصحة المرأة والخدمات الطبية الملكية ووزارة الصحة وصندوق الأمم المتحدة للسكان والداعمين من الجهات الصحية الأخرى. وبين مندوب وزير الصحة، الأمين العام لشؤون الأوبئة والأمراض السارية الدكتور رائد الشبول، اهتمام وسعي الوزارة للتطوير وتقديم أفضل خدمة صحية للمرأة في الأردن من خلال دعم وتنفيذ برامج صحية متميزة، كمشروع المراكز الصحية الصديقة، كما قدم الشبول شكر الوزارة للمركز الوطني وصندوق الأمم المتحدة للسكان على اهتمامهم المتواصل بصحة المرأة الأردنية.

وأوضحت المدير التنفيذي لمجلس اعتماد المؤسسات الصحية سلمى الجاعوني أهمية عمل المؤسسات الصحية وفق معايير الجودة مما يسهم بالتميز في الأداء، والأمر الذي لمسه المجلس من خلال الدراسات النظرية والميدانية وملاحظات المرضى والمراجعين.

وأكدت مديرة مكتب صندوق الأمم المتحدة في الأردن إنشراح أحمد أهمية هذا المشروع وتحقيق أهدافه من خلال التشاركية الناجحة، مشيدةً بدور المركز الوطني في إطلاق هذا المشروع الصحي الناجح.

وتأتي فكرة تنفيذ مشروع المراكز الصحية الصديقة للمرأة ضمن إطار مؤسسي حكومي لضمان جودة الخدمات الصحية المقدمة واستدامتها، وإنشاء منصة موحدة لتنفيذ معايير محددة لتوسيع نطاق الرعاية الصحية للمرأة بالأردن، ليكون مشروع المراكز الصحية الصديقة علامة فارقة لتوفير وتقديم رعاية صحية متخصصة وشاملة لكل فئات العمرية للمرأة. وفي نهاية الحفل، تم توزيع الدروع على جميع المشاركين والداعمين.

ملتقى البرلمانيات يهنئ
المسيحيين بالأعياد المجيدة

عمان

هنأ ملتقى البرلمانيات الأردنيات الاخوة المسيحيين بالأعياد المجيدة (عيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية).

وقالت رئيسة الملتقى النائب الدكتورة صفاء المومني ، في بيان صحفي «نتقدم بأسمى آيات التهنئة والتبريك للأخوة المسيحيين بمناسبة الاعياد المجيدة متمنيين لهم دوام الصحة والعافية في أردن التآخي والعيش المشترك بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني وولي عهده الامين» .

المعايطة يحاور طلبة وأكاديميين وإداريين في جامعة
الإسراء حول التشريعات الناظمة للحياة السياسية

عمان

أكد وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس موسى المعايطة ضرورة الوصول في العمل الجماعي إلى توافقات تخدم مصلحة الوطن من خلال الحوار.

وشدد المعايطة، خلال جلسة حوارية مع طلبة وأكاديميين وإداريين في جامعة الإسراء حول «دمج الشباب في الحياة السياسية وفق رؤية جلالة الملك ومخرجات اللجنة الملكية للإصلاح السياسي»، على أهمية انخراط الشباب والمرأة في الحياة السياسية والعمل الحزبي حتى يكون هناك دور حزبي برامجي لهم وازالة كافة المعيقات التي تحد من ذلك، لافتاً الى ضرورة الوصول في العمل الجماعي الى توافقات تخدم مصلحة الوطن من خلال الحوار . وقدم المعايطة شرحاً حول أهم مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية خاصة مشاريع قانوني الانتخاب والأحزاب والتعديلات الدستورية المرتبطة بهما، إضافة الى التوصيات المتعلقة بالمرأة والشباب وضرورة انخراطهم في الحياة السياسية والحزبية، مبيناً أن أهم التعديلات التي طرأت على مشاريع القوانين ضمنت عدم التعرض للمواطن بسبب انتماءاته الحزبية وتخفيض سن الترشح الى 25 عاماً، وزيادة عدد المقاعد المخصصة للسيدات حيث أصبحت 18 مقعدًا بواقع مقعد لكل دائرة، إضافة إلى وجود قائمة نسبية على مستوى الوطن مخصصة للأحزاب. ولفت المعايطة إلى أن الهدف من الأحزاب هو المشاركة وتشكيل الحكومات وأنه من حق الشباب الانتساب لها وتأسيسها والمشاركة في الانتخابات على أساسها دون أية عقبات او ضغوطات وفقًا لتوجيهات جلالة الملك، مبينًا أنه تم تعديل نظام المساهمة المالية للأحزاب لخلق أحزاب فاعلة في المجتمع، حيث أصبح تمويل الحزب بناء على المشاركة وعدد المقاعد التي حصل عليها الحزب إضافة إلى مشاركة النساء والشباب. بدوره، بين رئيس جامعة الإسراء الدكتور أحمد نصيرات، الدور الذي تقوم به جامعة الإسراء لتعزيز الحوار بين طلبتها، إذ تقع على عاتق الشباب مسؤولية المستقبل، مؤكدًا أن التوعية بأهمية الحياة السياسية تجعل الشباب في المجتمع يسعون إلى مصلحة الوطن.

وأشار الدكتور نصيرات إلى أن الجامعة تؤمن أن طريق الإصلاح الذي يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني ضرورة ملحة لذا تسعى بشكل حثيث لرفع وعي الطلبة لديها وتعريفهم بمخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية من خلال اللقاءات والأنشطة والعمل على تطبيق رؤى جلالة الملك وفقاً للأوراق النقاشية الملكية، مبينًا أن ما يحتاجه طلبة الجامعات اليوم من المعرفة والاطلاع على كل ما يتعلق بالحياة السياسية للمشاركة في العملية الانتخابية ترشحاً واقتراعاً.

وقال الدكتور نصيرات، إن التحديث يجب أن يشمل مناحي الحياة كافة من خلال برامج تستفيد منها شرائح المجتمع جميعها للدفع بعجلة التطور نحو الأمام، مؤكدًا أن الشباب هم الفئة الفاعلة القادرة على الابتكار والإبداع. وأدار الجلسة الحوارية عضو الهيئة التدريسية الدكتور عبدالله العلي بحضور عدد من اعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية وطلاب وطالبات كلية الآداب في الجامعة، ودار حوار موسع حول مواضيع منها؛ تمكين الشباب والمرأة للمشاركة في الحياة السياسية والحزبية ودور الأسرة والجامعات في ذلك، الاجراءات التطبيقية للحياة السياسية في الجامعات، خطة الوزارة بالشراكة مع الجامعات لتفعيل مشاركة الشباب والمرأة في الحياة السياسية والعامة، الكوتا للمرأة داخل البرلمان، التدرج في الوصول الى الحكومات البرلمانية من خلال الأحزاب ذات الأغلبية في البرلمان.

اختتام مشروع تدريب معلمين وأعضاء هيئات تدريس حول مهارات التربية الإعلامية والمعلوماتية

عمان

رعت وزيرة الثقافة الدكتورة هيفاء النجار في معهد الإعلام الأردني حفل اختتام مشروع «تدريب معلمين وأعضاء هيئات تدريسية في الجامعات» حول مهارات التربية الإعلامية والمعلوماتية.

وأثنت النجار في كلمة ألقتها خلال الحفل على الجهود الكبيرة التي بذلت على مدى 11 شهراً خلال تنفيذ المشروع، مؤكدة أهمية المعارف والخبرات والمهارات التي تم نقلها إلى المعلمين وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات، الذين سيقومون بدورهم بنقلها إلى الطلبة لترسيخ الفهم الصحيح للتعامل مع المعلومات ووسائل الاتصال.

بدورها، استعرضت مديرة المشاريع في معهد الإعلام الأردني نورهان شقمان الأنشطة التي تم تنفيذها ضمن المشروع والتي شملت عقد 31 ورشة تدريبية حول التربية الإعلامية والمعلوماتية استهدفت 540 معلماً ومعلمة ومشرفاً ومشرفة في جميع محافظات المملكة، بالإضافة إلى عقد 6 ورش تدريبية استهدفت 90 عضو هيئة تدريس في ست جامعات رسمية وخاصة.

وقدم الدكتور حمزة بصبوص – أحد المدربين المعتمدين في المشروع خلال الحفل، عرضاً حول تجربته في تدريب أعضاء هيئات التدريس في الجامعات، مستعرضاً عدداً من النماذج الإيجابية التي تعكس حجم الأثر الذي تحقق، والتي يمكن البناء عليها في ترسيخ التربية الإعلامية والمعلوماتية كثقافة مجتمعية من خلال تعزيز مهارات التفكير الناقد. كما أكد بصبوص ضرورة أن يتم إطلاق مشاريع مماثلة أخرى في الجامعات والمدارس ومراكز الشباب والمراكز الثقافية وغيرها من المواقع من أجل تجذير الفهم لمهارات التربية الإعلامية والمعلوماتية.

وأشارت المدربة ديما محبوبة إلى أن التدريب ركّز على الجانب العملي الذي جاء معزّزًا للمهارات التي تم شرحها، وحفّز لدى المتدربين مهارة الاعتماد على الذات من خلال الممارسة؛ ليتمكّن المتدرب من استقصاء المعلومة بنفسه أو العمل ضمن مجموعات.

كما استعرض المتدربان الدكتورة ريم الزعبي من جامعة آل البيت والمعلم وسام البشابشة من مدرسة الإمام الشافعي في لواء الرصيفة تجربتهما مع التدريب، حيث ساهما في نقل المعارف والمهارات إلى المئات من الطلبة.

يشار إلى أن هذا المشروع يأتي ضمن الخطة التنفيذية للمبادرة الوطنيّة لنشر التربية الإعلاميّة والمعلوماتيّة التي أقرّها مجلس الوزراء في تموز من عام 2020 وتم تنفيذه بإشراف وزارة الثقافة وبدعم من صندوق الحسين للإبداع والتفوق.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك.. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-٣، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة – سيروتونين ودوبامين.

أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب.

كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها. واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية. لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

٥ طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

كشفت دراسة جديدة من جامعة كولومبيا أن قلة النوم هي أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والبدانة خاصة لدى النساء. ويتأثر انتظام نوم المرأة أثناء الليل بمسؤوليات الأمومة، ما يجعل استغراقها في موجة نوم طويلة أمراً نادراً في بعض الأحيان خلال سنوات الخصوبة، ثم يتكرر اضطراب النوم بعد سن اليأس نتيجة التغيرات الهرمونية.

إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:

١- لتحصلي على ما لا يقل عن ٧ ساعات من النوم كل يوم، احرصي على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.

٢- تعتيم الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.

٤-تناول البابونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.

٥- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأكد الباحثون المنتمون إلى جامعة لوبيك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة"،وفققولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملية على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية.

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم.

إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعاء في مجلة جمعية الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، جوليان ريختر: "تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تتضمنها، تساعد الجسم على إحراق ضعف الدهون التي يحرقها في الوجبات الأخرى، خاصة وجبة العشاء".

كما أوضح ريختر أن "ذلك قد يحمي الجسم من الكثير من الأمراض التي تتسبب فيها السمنة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعراتها الحرارية.

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضا على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

وينصح بتناوله وفقا للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع

يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي وينقع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يمكن شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

٢) عصير النعناع

يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والفلفل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

٣) سلطة النعناع

يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة

وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم كمعطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة أن نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثيان.

وكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

منها الموز والشوكولاتة.. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سببا لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على صحة الجهاز العصبي.

هـذه الحميـة تعـزز البكتيريـا الجيـدة وتخفـض المؤذيـة لـدى المسنـين

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلّي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطية تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن الـ٦٥ والـ٧٩ في خمس دول أوروبية، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطية لمدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الـ١٠٠٠.

«ضعف الجسم» لدى المسنين

وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الظلال فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تتراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذهالأعراض.

وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان.

وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق

وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك?قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة

وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورةتراجعتأعدادهاجراءهذهالحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطية".

وكانت التجربة على سنة كاملة كافية لرؤية التغير في البكتيريا، إلا أنه يتوجّب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشعروا بـ"تحسن سريري ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب

قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر.

وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاما، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر ١٢ إلى عمر ١٦ عاما كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطا بدنيا خفيفا أو زادوه على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن ١٨ عاما.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة ٦٠ دقيقة يوميا".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

للمسافر جواً.. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر.

كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقي المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقا لما نشره موقع "Boldsky".

ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
- الموز

ما يجب تجنبه قبل الطيران

أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخًا
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- الثوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تتسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر

يجب أن يتذكر المسافر جيدا قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول الثوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم تزعج المسافر ومن حوله.

المـــرأة الخـارقـة أنجـبـت ٣٨ ابـنـا وبنتا.. كلهم توائم

بعد عام على زواجها، وهي في الثانية عشر من عمرها، أنجبت الأوغندية مريم ناباتانزي توأمين، وتبعهما ٥ مجموعات من التوائم، ثم ٤ مجموعات من التوائم الثلاثية، و٥ مجموعات من التوائم الرباعية، ليصبح عدد أبنائها ٣٨ ولدا وبنتا كلهم من التوائم.

ليس هذا فحسب، بل ذات مرة أنجبت مجموعة توائم سداسية، لكنهم ماتوا عقب الولادة وفقا لتقرير أعدته وكالة رويترز.

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها.

وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

ووفقا لما تقوله مريم، وبعد أول حالة ولادة للتوائم، توجهت إلى الطبيب الذي أبلغها أن حجم مبيضيها كبيران بصورة غير عادية، ونصحها بعدم اللجوء إلى وسائل تحديد النسل عن طريق الأقراص بحجة أن ذلك سيتسبب لها بمشكلات صحية.

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي.

ولكن حتي بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "متطرفة" للغاية.

وتفاقمت أوضاع مريم سوءا عندما تخلى عنها زوجها وهجرها، بعد فترات من الغيابات الطويلة عن المنزل.

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولاها، إضافة إلى عملها من أجل إعالتهم.

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس.

وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

وكان إيفان ترك الدراسة في المرحلة الثانوية من أجل مساعدة والدته في إعالة أشقائه وشقيقاته.

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن مأساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسميم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفاتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين، لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

وكانت مريم تريد أن تنجب ٦ أبناء عندما تتزوج، لكن ما حدث فاق رغبتها بكثير.

فإلى جانب الأبناء والبنات الثماني والثلاثين، كانت مريم قد أنجبت مجموعة من التوائم السداسية لكنهم ماتوا عقب الولادة، وإلا لكان أصبح لديها ٤٢ ابنا وبنتا.

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين الذرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مأدبة الأسرة.

حاول الهبوط بطائرته.. فانتهى مصيره فوق شجرة

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء المتطوع، راندي آكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال آكر: "كانت فكرتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان آكر قد طلب من غريغوري الوقوف في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء في ماكول، كابتن براندون سوين: "كانت أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على قمة الشجرة".

وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض، لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في الشجرة".

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرانب في مقاطعة جيانغسو شرقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"، كما وصفتها وسائل إعلام صينية، عندما قرر رجل يدعى تساي نان الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار ضجة كبيرة أزعجت السكان والحيوانات.

وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرانب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساى تشانغ، وهو صاحب مزرعة الأرانب، لقاضي المحكمة، إن الاحتفال القصير بالألعاب النارية حول مزرعته التي كانت تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديتي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠ آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبا كبيرا، نفقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عانين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشانغ من جاره نان، الذي أطلق الألعاب النارية التعويض، وعندما رفض نان الطلب، رفع تشاي ضده دعوى قضائية لدى المحكمة، التي أمرت أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن في الحكم، فإن محكمة شعبية متوسطة رفضت طعنه في ٢٢ أبريل الجاري، وأيدت قرار القاضي الأول.

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

تمكّن مصوّر هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عامًا، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة لمدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن "السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها لمدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تلتهم النمل على شجرة، وفجأة بدأ نسر يلحق فوقنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه."

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، و موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللافت في هذ النوع من السحالي أن أجنحتها تعتبر الأغرب، فهي أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو خارج صدرها وجسمها، وليست كالاجنحة العادية التي نعرفها في جميع الطيور.

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقدم الطلب عبر تغريدة على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس "تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام ويلسون.ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

سريلانكا تخفض بشكل كبير جدا عدد قتلى المذبحة.. وتعترف بالخطأ

خفّضت سلطات سريلانكا بشكل كبير، الخميس، عدد ضحايا اعتداءات الفصح يوم الأحد الماضي إلى ٢٥٣ بدلاً من ٣٥٩، حسبما أُعلن في وقت سابق.

وضربت ٧ انفجارات دامية عاصمة سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضي، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى والجرحى.

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص.

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم" بفندق في سريلانكا

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق، وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش".

إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر لتاجر التوابل.يونس إبراهيم.. المليونير والد الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق للأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر البغدادي.

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

أظهرت مقاطع فيديو، منتشرة على المواقع الاجتماعية، تجمد حيوانات بشكل مروع في كازاتخستان، بعد انخفاض كبير في درجات الحرارة.

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كازاخستان، الواقعة بآسيا الوسطى، شهدت انخفاضا كبيرا في درجات الحرارة بلغ "ناقص ٥٦ درجة".

وتظهر مقاطع فيديو أرانب وكلابا مجمدة حتى الموت، بعدما حوصرت في إحدى السياجات.

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنقطة التي التقطت بها هذه الفيديوهات.

ودعا ناشطو حقوق الحيوانات السلطات إلى بذل المزيد من الجهود لإنقاذ الحيوانات غير القادرة على مقاومة هذه الظروف الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع القاتل".

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين بيس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا للنفايات البلاستيكية.

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيس ميديتريان"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص الواحد سنويا.

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

يعتقد المحققون في الانفجارات السبع الدامية التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضي، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه أحد الانتحاريين اُستخدم في تصنيع قنابل "أم الشيطان" الناسفة.

وذكر موقع ديلي ميل أن "القنابل المستخدمة في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعدادها داخل مصنع للنحاس في ويلامبيتيا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأسيتون، التي يطلق عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان)".

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصًا، وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه.

مصنع النحاس

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لرويترز، إن إنشاف إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم بفندق شانغري-لا الفاخر.

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل العائلة لمداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم (٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما الثلاثة.

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام ، الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير في فندق آخر.

وكان إلهام إبراهيم عبر علانية عن الإيديولوجيات المتطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتبه في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالًا في آرائه، وكان معروفًا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنّعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لرويترز : "بدوا وكأنهم أشخاص طيبون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين، يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن من يقف وراء الهجمات. ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفلتيها: "كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام والمال. لا يمكن تصور أن ابنيه فعلا ذلك. بسبب ما فعلاه، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جاياسينغي (٣٨ عامًا)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت. لم نعتقد أبدًا أنهم على هذه الشاكلة".

وقد تتسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى الفقدان المفاجئ والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء قلة وصول الإكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم

يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على اهمها الان.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظللة.

يجب أيضاً إستخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملونة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص العرق.

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على الجلد يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدمامل العرقية

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة

ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظامي

عند إصابتك بالفصال العظامي تشرع بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهلالي

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- النقرس

الإصابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات الملصقة

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجرّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبديل، فسنعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (برانايايما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة لمزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج.

تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالعافية.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيتامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعدك الفيتامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.

فوائد عصير البرتقال الصحية

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المفضلة لدى جميع أفراد العائلة، وبالأخص في الأجواء الدافئة اللطيفة، تعرف معنا على أهم فوائد هذا العصير.

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من من الفوائد الصحية المختلفة.

القيمة الغذائية للبرتقال

كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل منه يحتوي على:

١١٠ سعر حراري

٢ غرام من البروتين

٢٦ غرام من الكربوهيدرات

٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي

١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات

١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم

٦٪ من الحصة اليومية من المغنيسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غني جدًا بفيتامين سي، وهو من الفيتامينات الذائبة بالماء، والتي تمتاز بخصائصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناوله يمدك بالفوائد الصحية التالية:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.

حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

في النقطة السابقة قمنا بتوضيح دور فيتامين سي الضروري في الجسم، هذا يعني أن لعصير البرتقال دورًا في خفض خطر الإصابة بالسرطان أيضًا.

التفسير البسيط أن فيتامين سي يقلل من تراكم الجذور الحرة الضارة والتي ترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان، كما أنه يعزز من نمو الخلايا السليمة ويصلح الضرر في المتضررة.

٣- ينظف الجسم من السموم

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي يلعب دورًا في تنظيف الجسم من السموم.

فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتالي يساعد ذلك في التخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب، وبالأخص ب٩.

هذا الفيتامين مهم جدًا في عملية صنع خلايا الدم الحمراء، والتي تساعد في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

فوائد هذا العصير لا تقتصر على سابقة الذكر فقط، بل من الممكن أن تشمل أيضًا:

خفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تحذيرات من عصير البرتقال

على الرغم من وجود العديد من الفوائد المرتبطة بهذا العصير، إلا أنه من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة الوزن

يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من الماء لخفض السعرات الحرارية فيه.

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جدًا في جسم الإنسان، والحفاظ على صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من الممكن أن تعرف ذلك؟

تقوم الكلى بعدد من الوظائف الهامة بالجسم مثل تصفية النفايات وانتاج خلايا الدم الحمراء، ولذلك من المهم معرفة العلامات التحذيرية لتضرر الكلى.

١- ألم في الظهر

يعد ألم الظهر من أولى العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى.

حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد

عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.

إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

٣- الدوار

الأشخاص المصابين بفشل الكلى، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون معين تنتجه الكلى والذي يحث انتاج كريات الدم الحمراء.

هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم أيضًا.

٤- حكة شديدة

في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا (Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد.

كلما تقدمت الإصابة وتطورت، من الممكن أن يلاحظ المصاب زيادة حدة الحكة.

٥- الشعور بالبرد

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن تفحص الكلى لديك.

كما ذكرنا سابقًا فإن تضرر الكلى في بعض الاحيان ينتج عنه الإصابة بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

٦- تورم اليدين

في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب.

في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم.

٧- رائحة النفس الكريهة

بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي ظهور رائحة نفس كريهة.

٨- التبول المتكرر

يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة للتبول.

التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

يكاد التدخين لا يترك عضواً أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار التدخين العديدة بأنواعه المختلفة على الصحة، حتى للمدخنين أنفسهم، وهنا سوف نستعرض تأثير التدخين على جهاز الدوران في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب والأوعية الدموية.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

تلحق المواد الكيميائية التي يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا الدم، وتؤثر بشكل سلبي على وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين ووظائف الأوعية الدموية كذلك، وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية، والتي نذكر منها الأمراض التالية:

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis) عندما تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى بلاك (Plaque) بالتراكم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي

يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease – CHD)، عندما يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل ألماً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء والضلوع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجلطات عموماً.

وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعرقل عملية وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة منه قد يتسبب بالإصابة بالغنغرينة (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبتر الساق.

عوامل الخطورة

تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

إن التدخين السلبي كذلك، له حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشق غير المدخن العديد من المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي خرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يعمل التدخين السلبي على زيادة فرص إصابة الأطفال والمراهقين المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به الدخان من:

التقليل من نسبة الكولسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج خاصة المصابين منهم بأمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون تأثيره مضاعف الخطورة عادة عليهم!

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

إن التدخين بأي قدر ووتيرة كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب. وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة، ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظرًا لدوره وأهميته في هذا المجال.

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي من خلال النظام الغذائي الصحي الخاص بنا، إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي تحديدًا.

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين، ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم بامتصاصه والاستفادة منه.

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو امن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

إن كنت تملكين بشرة حساسة جدًا، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا استشيري الطبيب المختص قبل ذلك.

في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل الكريم الواقي للشمس.

٢- يزيد من نضارة البشرة

يعمل استخدام سيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شحوبه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

تعاني الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم انتاج كمية أكبر من الميلانين في مناطق معينة من البشرة.

لكن فيتامين سي له دور في المساعدة في التخلص من تصبغات البشرة وتوحيد لونها.

٤- الحث على انتاج الكولاجين

من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحثها على انتاج الكولاجين.

الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم انتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل انتاج هذه المادة لتصبح البشرة مترهلة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائد أخرى

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تنعكس على البشرة نتيجة الاستخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهدئة الحروق الناتجة عنها

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيرًا، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

قم بتقوية عضلات الارداف وعضلات بطنك وساقيك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي:

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة – والتي تعرف أيضاً بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين – بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوافر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة واللياقة وبائعي التجزئة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أنك في حاجة لرباط مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

ويحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات . أعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

٥ معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط بعمل ٣/٤ من الحركة أو ضغط بعمل حركة كاملة – مجموعتين تكرر من١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط بعمل ٣/٤ من الحركة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أعصابك يديك ممتدة للأمام. اسند ركبتيك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

ضغط بعمل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك على مرفقيك، واخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركيك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تمدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف – مجموعتين بتكرار من١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبطة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام– مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة لكل جانب

ثبت جسمك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمنى. أمسك رباط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمديد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مباعدة ساقيك بعرض وركك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مباعدة الساقين بعرض وركك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، وممد ذراعيك إلى جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء ، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك، احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

القرفصاء – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك واخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام– مجموعة بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمديد ساقك اليمنى إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزاوية قائمة. ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ويديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبتك على صدرك عندما ترتفع ولا تستدم يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

أول اجتماع «كامل» لحكومة مصر في العاصمة الإدارية الجديدة

القاهرة

شهدت العاصمة الإدارية الجديدة في مصر، الخميس، أول اجتماع للحكومة بكامل هيئتها في المقر الجديد لمجلس الوزراء.

وكان الرئيس المصري، عبد الفتاح السيسي، قد وجه بالبدء في الانتقال الفعلي للحي الحكومي بالعاصمة الإدارية الجديدة، كبداية عمل لفترة انتقالية تجريبية تبدأ في ديسمبر الجاري وتستمر لـ ٦ أشهر.

واعتبر رئيس الوزراء المصري، مصطفى مدبولي، أن اجتماع الحكومة يعد حدثا تاريخيا في الجمهورية الجديدة التي أعلن عنها السيسي، بحسب البيان الصادر عن الحكومة في اجتماعها الأسبوعي. وشدد مدبولي على أن الاجتماع في الحي الحكومي بالعاصمة الإدارية الجديدة هو «رسالة قوية وواضحة للعالم على أن مصر تخطو بخطى حثيثة وقوية نحو المستقبل رغم كل التحديات».

وبحسب البيان، فإن الاجتماع الحكومي يأتي في إطار بدء الانتقال التدريجي للعمل من العاصمة الإدارية الجديدة، مؤكدا أنه من المهم أن تبدأ الأطقم المختصة في كل وزارة بالتشغيل لمباني الوزارات.

ووجه مدبولي بضرورة وجود خطة متكاملة لدى كل وزير مصري لهذا الانتقال التدريجي، وأن يكون هناك تواجد للوزراء بالمباني الحكومية الجديدة بصورة تدريجية.

وأوضح أن الانتقال للعاصمة الإدارية الجديدة ليس انتقالا جغرافيًا فقط، ولكنه تغيير لمنظومة العمل الإداري بالكامل في الجهاز الإداري للدولة.

ولفت إلى أن «ما تحقق من أعمال (خلال ٥ أعوام) قد يستغرق فترات زمنية لا تقل عن ١٥ أو ٢٠ عاما في دول أخرى». وقال مصطفى مدبولي إن اجتماعات الحكومة المصرية ستكون بالتبادل أسبوع فى مقر العاصمة الإدارية الجديدة وأسبوع فس المقر القديم للمجلس، بحيث يتم عقد اجتماعين في الشهر في العاصمة الإدارية في ظل بدء الانتقال التدريجي نحو الأخيرة.

مستشار البرلمان الليبي: تلقينا هذه الاقتراحات للانتخابات

طرابلس

قال المستشار الإعلامي لرئاسة مجلس النواب الليبي، فتحي المريمي، إن المجلس تلقى عددا من المقترحات لما بعد الرابع والعشرين من ديسمبر، أبرزها تأجيل الانتخابات إلى نهاية يناير المقبل، وإقامة الانتخابات البرلمانية أولا ومن ثم الرئاسية.

وأكد المستشار الإعلامي لرئاسة مجلس النواب الليبي، في تصريحات خاصة لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن مجلس النواب سيتحمل مسؤوليته كجسم تشريعي تجاه عرقلة هذه الانتخابات، إضافة إلى تعديل بعض القوانين من أجل تسهيل المهمة أمام المفوضية.

وعلّق المريمي على تشكيل لجنة العشرة لوضع خارطة طريق سياسية لما بعد ٢٤ ديسمبر، قائلا: «ما تم تداوله تسريبات غير مكتملة الإعلان».

وأضاف: «ما تم تداوله حتى الآن حول اللجنة لم يصدر ضمن المؤسسات الإعلامية الرسمية لمجلس النواب كإدارة الإعلام والموقع الرسمي، أو حتى من قبل المستشارين الإعلاميين للمجلس».

وبيّن أن المجلس لم يعلن عن تشكيل أي لجنة حتى الآن، وما تم تشكيله هي لجنة متابعة سير الانتخابات البرلمانية والرئاسية، مشيرا إلى أن المجلس سيخصص الجلسة القادمة لسماع التقرير الخاص بتلك اللجنة حول سير المفوضية في العملية الانتخابية.

وكان البرلمان الليبي قد أسدل الستار على حالة الضبابية التي عاشها الشارع الليبي على مدار الأسابيع الماضية، حول الاستحقاق الانتخابي الذي كان مقررا عقده الجمعة، حيث أعلن مقترحا بتأجيل الموعد شهرا.

مفوض الأونروا يحذر: النقص المزمن في التمويل بات يمثل تهديدا وجوديا

عمان

حذر المفوض العام للأونروا، فيليب لازاريني، من أن النقص طويل الأمد في تمويل وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى بات يمثل الآن تهديدا «وجوديا».

وقال لازاريني، في رسالة مفتوحة إلى اللاجئين الفلسطينيين ، بثها مركز أخبار الأمم المتحدة، إن النقص المزمن والجسيم في التمويل قد يؤدي إلى انهيار الوكالة الأممية.

وأضاف: «اليوم، بلغ التقشف حده الأقصى وأصبح يؤثر على جودة خدماتنا، ويصل التقشف إلى حده الأقصى عندما لا نتمكن من زيادة عدد اللاجئين الفقراء الذين نستطيع دعمهم في وقت يتفشى فيه الفقر».

وتابع قائلا: «أن يصل التقشف إلى حده الأقصى عندما نضع ٥٠ طفلاً في غرفة صفية واحدة أو نترك الأطفال الأشد حرماناً دون وسائل نقل أو قرطاسية. يصل التقشف إلى حده الأقصى عندما لا يتمكن الطبيب من قضاء أكثر من ثلاث دقائق مع المريض. ويصل التقشف إلى حده الأقصى عندما يكون العديد من المعلمين وعمال النظافة عاملين بالمياومة. هؤلاء هم موظفون في الخطوط الأمامية ويؤلمني حقاً أن الأونروا لا يمكنها حتى الآن منحهم وظائف أكثر استقرارا».

وقال لازاريني، في رسالته المفتوحة، إنه يدرك بشكل مؤلم، أن الأخبار عن الوضع المالي الصعب للأونروا تضيف طبقة أخرى من الضيق إلى حياة اللاجئين. وأضاف: «عندما ينهار كل شيء من حولكم، تصبح القدرة على إرسال أطفالكم إلى المدرسة والحصول على الرعاية الصحية والمشاركة في شبكة الأمان الاجتماعي هي بمثابة شريان حياة».

وتحدث المفوض العام عن اجتماعاته العديدة مع لاجئي فلسطين على مدار العام.

وقال إنه منذ عام ٢٠١٨، تعرضت الوكالة وولايتها لهجمات سياسية متزايدة «تهدف هذه الهجمات إلى الإضرار بسمعة الوكالة».

وأوضح أن هذه الهجمات تستند إلى فكرة «حمقاء وخاطئة» مفادها بأن إغلاق الأونروا سيؤدي إلى محو ٥٫٨ مليون لاجئ فلسطيني».

وقال: «اسمحوا لي أن أؤكد لكم أن حقوقكم، بما في ذلك حقكم في العودة والتعويض، مكرسة في القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة ولا علاقة لها بولاية الأونروا».

وأضاف لازاريني أن الأزمة المالية التي شهدتها الوكالة هذه السنة ليست أزمة أخرى جديدة. «فقد ظل تمويل المانحين للوكالة راكدا منذ ما يقرب من عقد من الزمن، وظل قاصرا عن ملاقاة المبلغ اللازم لضمان استمرار الخدمات بجودة عالية. وفي الوقت نفسه، استمر عدد اللاجئين في النمو، فيما ارتفع الفقر ومجالات الضعف بصورة حادة. إن الأزمة المالية ذات طبيعة وجودية».

وقال المفوض العام إن الأونروا بحاجة إلى مزيد من التمويل طويل الأجل من المانحين الحاليين، وتوسيع قاعدة المانحين، وزيادة حشد التمويل بالقنوات الرقمية، بما في ذلك التبرعات الإسلامية،» كما يتطلب ذلك منا النظر في آليات ونماذج الشراكة والتمويل المبتكر لضمان استمرار وصول اللاجئين الفلسطينيين إلى جميع الخدمات».

لبنان «يأسف» للاعتداء على قوات حفظ السلام الدولية

بيروت

أعربت وزارة الخارجية اللبنانية، اليوم الخميس، عن «أسفها» إزاء حادث اعتداء مزعوم على كتيبة فنلندية تابعة لقوة الأمم المتحدة المؤقتة في لبنان (يونيفيل)، قائلة إنها تنتظر نتائج التحقيق في الواقعة.

وقالت الوزارة، في بيان، إنها «تؤكد عدم قبول أي شكل من أشكال التعدي على قوات اليونيفيل وتشدد على سلامة وأمن عناصرها وآلياتهم».

وأشارت إلى أنها في انتظار نتائج التحقيقات حول هذه الحادثة.

كما لفتت إلى أن «لبنان يثمن دور اليونيفيل عامة، والكتيبة الفنلندية خاصة، ويقدر أبناؤه الدور الذي تلعبه هذه الكتيبة ضمن القوات الدولية».

وفي السياق ذاته، اجتمع رئيس الحكومة نجيب ميقاتي مع وزير الخارجية والمغتربين عبدالله بو حبيب، اليوم، للبحث في الحادث الذي حصل مع الكتيبة الفنلندية.

وفي تسجيلات مصورة جرى تداولها أمس الأربعاء، ظهر سكان محليون في بلدة بجنوب لبنان يقذفون قوات يونيفيل بالحجارة. واعترض الشبان على ما قالوا إنه خرق للسيادة الوطنية عند قيام عناصر الكتيبة بالتقاط صور في البلدة.

طائرات «الدرونز» وإفريقيا.. تحذير من خطر إرهابي عابر للقارات

وكالات

حذر معهد الدراسات الأمنية «ISS» من وصول الطائرات المسيرة إلى الجماعات الإرهابية في إفريقيا، لافتا إلى القدرات الكبيرة التي تمنحها «الدرونز» لهذه الجماعات لتنفيذ عمليات إرهابية في القارة السمراء.

وتوقع التقرير أن يصل السوق العالمي للطائرات بدون طيار إلى ٤٣ مليار دولار أميركي بحلول عام ٢٠٢٤، لافتا إلى أن راواندا وغانا وجنوب إفريقيا وكينيا أكبر مستوردي هذا النوع من الطائرات.

وأشار تقرير معهد الدراسات الأمنية إلى أن الجماعات الإرهابية في إفريقيا لم تتمكن بعد من محاكاة تكتيكات تنظيم داعش في استخدامه للطائرات المسيرة خلال عملياته في العراق وسوريا، ولكن في ليبيا قامت الميليشيات المسلحة باستخدام المسيرات خلال حربها ضد قوات الجيش الوطني الليبي في معركة طرابلس.

وفي جنوب القارة السمراء، كشف وزير داخلية موزمبيق أمادي مويكيد، أن الجماعات المتشددة وتنظيم «داعش»، قد استخدموا الطائرات بدون طيار في مواجهتهم للجيش في مقاطعة كابو ديلغادو الغنية بالغاز، التي تشهد حربا بين حكومة موزمبيق والجماعات المتطرفة المتمردة، وأيضا تنظيم داعش الإرهابي، وفقا لمركز إفريقيا للدراسات الاستراتيجية.

ولفت التقرير إلى أن حركة الشباب الإرهابية في الصومال قد نشرت طائرات بدون طيار لأغراض المراقبة وتنفيذ عمليات إرهابية، وتصوير مشاهد تنفيذ عملياتها بغرض الدعاية.

وحذرت دراسة نشرتها رابطة جمعية جيش الولايات المتحدة الأميركية، في فبراير الفائت من تعاظم دور الطائرات بدون طيار في الهجمات الإرهابية المستقبلية، لافتة إلى أن الجماعات الإرهابية تتجه إلى «المسيرات» لتقليل تكاليف العمليات الإرهابية، وقدرتها على اختراق المنظومة الأمنية لأي دولة تستهدفها، وكذلك رخص ثمن هذه الطائرات بما يمنح الجماعات الإرهابية بدائل قوية وغير تقليدية في جمع المعلومات، وتنفيذ العمليات.

واعتبر الباحث الموريتاني بون ولد باهي أن حصول الجماعات المتمردة والإرهابية على الطائرات المسيرة وتكنولوجيا صناعة هذه الطائرات «مسألة خطيرة جدا» تهدد الأوضاع في المنطقة، وتطيل أمد الصرع، مضيفا أن النموذج اليمني يشكل جرس إنذار لدول المنطقة.

ولفت ولد باهي، خلال تصريحاته لموقع «سكاي نيوز عربية» إلى أن الجماعات الإرهابية والمتمردة في مناطق النزاع في إفريقيا، كمنطقة الساحل والصحراء وشمال القارة، استفادت من الحصول على أسلحة متنوعة في إطالة أمد الحرب.

في السياق ذاته، أوضحت الدراسة أن التطبيق المخيف بشكل خاص للطائرات بدون طيار من قبل الجماعات الإرهابية يمكّن الإرهابيين من استخدامها في الهجمات الكيميائية والبيولوجية، وخاصة نشر الأمراض المعدية.

تفاصيل عملية عسكرية بمشاركة 16 دولة.. والهدف موالون لـ«داعش»

وكالات

أعلنت قوات من دول عدة تفكيك قاعدتين لجماعات متطرفة موالية لتنظيم «داعش» ومقتل ١٤ من مسلحيها، في مقاطعة كابو ديلغادو شمال شرق موزمبيق، بحسب بيان صدر الخميس عن القوات الإقليمية المشاركة في عمليات الجيش الموزمبيقي. وسقط في قتال عنيف يومي ١٩ و٢٠ ديسمبر قرب قرية تشاي في مقاطعة ماكوميا، جندي من قوات المهمة العسكرية للجماعة التنموية للجنوب الإفريقي (١٦ دولة إقليمية)، أعيد جثمانه إلى بلاده، الخميس وأصيب آخران.

وقال جيش جنوب إفريقيا الذي أعلن وفات جنديه، الثلاثاء، إن القوات الإقليمية إلى جانب قوات من موزمبيق تعرضت لهجوم من مسلحين وردت عليهم، ثم أعادت تجميع صفوفها ليتم إجلاؤها بواسطة مروحية، وتعرضت حينذاك لكمين آخر. وأضاف أن الكابورال تيبوغو راديبي «أصيب بالرصاص وقتل على الفور». وكان الجيش الموزمبيقي قد أعلن مقتل ١٠ مسلحين، الثلاثاء، فيما أفادت القوات الإقليمية الخميس بمقتل ٤ آخرين.

وأوضحت المهمة الإقليمية أن جيش موزمبيق تكبد قتيلين وأصيب ٤ آخرون من عناصره.

وتشهد مقاطعة كابو ديلغادو الفقيرة ذات الغالبية المسلمة، والغنية بالغاز، تمردا متطرفا منذ عام ٢٠١٧ أودى بما لا يقل عن ٣٥٠٠ شخص، وأجبر ما يقرب من ٨٢٠ ألفا آخرين على النزوح عن منازلهم.

ومنذ يوليو الماضي، يدعم أكثر من ٣ آلاف عسكري إفريقي أغلبهم من رواندا وجنوب إفريقيا، الجيش الموزمبيقي الذي واجه صعوبات في صد الجماعات المسلحة التي أعلنت ولاءها لتنظيم «داعش».

وصادرت القوات الإقليمية أسلحة وذخائر في ١٩ و٢٠ ديسمبر، كما أعلنت تحرير ٨ نساء و٣ أطفال ورجلين مسنين «اختطفهم الإرهابيون».

وتبث الجماعات المسلحة المتطرفة الرعب منذ أكثر من ٤ سنوات في هذه المنطقة المتاخمة لتنزانيا، حيث أحرقت قرى وقطعت رؤوس مدنيين واختطفت آخرين وخاصة فتيات صغيرات.

بعد 4 أعوام خلف القضبان.. «عفو خاص» عن الرئيسة السجينة

وكالات

بعدما قضت أكثر من ٤ أعوام خلف القضبان، باتت الرئيسة السابقة لكوريا الجنوبية على وشك الخروج من السجن بموجب «عفو خاص».

فقد أعلن وزير العدل الكوري الجنوبي، الجمعة، إصدار عفو عن بارك كون هيه، التي تقضي حكما بالسجن مدة ٢٠ عاما بتهم فساد وإساءة استخدام السلطة. وأدرج اسم بارك ضمن قائمة ضمت أشخاصا تلقوا عفوا خاصا تم منحه «لمعالجة أزمات اجتماعية»، حسبما قال وزير العدل كارك بيوم كاي للصحفيين.

وكانت بارك أول امرأة تتولى رئاسة كوريا الجنوبية عام ٢٠١٣، حيث قدمت نفسها على انها ابنة الأمة الكورية والسياسية غير الفاسدة التي لا فضل لأحد عليها في وصولها إلى السلطة. لكن بعد أقل من ٤ سنوات، عزلت من منصبها على خلفية فضيحة فساد أدت إلى احتجاجات كبيرة في الشوارع. وتقضي الرئيسة السابقة البالغة ٦٩ عاما حكما بالسجن مدة ٢٠ عاما، بعد إدانتها بتلقي رشى وإساءة استخدام السلطة، إضافة إلى عامين بعد ذلك لانتهاكها قانون الانتخابات.

وكشفت فضيحة الفساد عن صلات مشبوهة بين الشركات الكبرى والطبقة السياسية في كوريا الجنوبية، حيث اتهمت بارك وصديقتها الحميمة شوي سون سيا بتلقي رشى من شركات بينها «سامسونغ». وأدت الاحتجاجات ضد بارك وحزبها المحافظ إلى إعطاء دفعة لمون جاي إن ذي الميول اليسارية للوصول إلى سدة الرئاسة.

التعاون الإسلامي تدين سياسة الإعدام الميداني التي تمارسها قوات الاحتلال

عمان

دانت منظمة التعاون الإسلامي بشدة تصعيد المستوطنين المتطرفين جرائمهم واعتداءاتهم المتواصلة ضد أبناء الشعب الفلسطيني الأعزل، بحماية قوات الاحتلال الإسرائيلي التي تمارس سياسة الإعدامات الميدانية، عادّة ذلك انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي الإنساني والمواثيق الدولية يستدعي التحقيق والمساءلة.

وحمّلت المنظمة إسرائيل المسؤولية الكاملة عن انتهاكاتها وجرائمها المتكررة، داعية أطراف المجتمع الدولي الفاعلة للتحرك العاجل لوقف هذه الجرائم الإسرائيلية البشعة وتوفير الحماية الدولية لأبناء الشعب الفلسطيني.

جائزة الملك فيصل تحتفي بالدكتور محمد هاشم غوشة

عمان

تقيم جائزة الملك فيصل يوم ٢٨ كانون الأول الجاري في الرياض حفلاً لتكريم الفائزين بها لعامي ٢٠٢٠ و ٢٠٢١، الذين حقّقوا اكتشافات مهمة وبرزوا في مجالات خدمة الإسلام والدراسات الإسلامية واللغة العربية والأدب والطب والعلوم.

وسيتسلّم المؤرخ والمفكر الأردني الدكتور محمد هاشم غوشة الجائزة في موضوع «تراث القدس الإسلامي» الذي اختارته جائزة الملك فيصل موضوعاً لفرع «الدراسات الإسلامية» لعام ٢٠٢٠ ، وفق ما أوردت وكالة الأنباء السعودية (واس) الخميس.

وأسهم الدكتور غوشة بأكثر من ١٥٠ بحثاً ودراسة عن القدس وتراثها العربي والإسلامي، وألّف ٣٧ كتاباً تاريخياً وتوثيقياً تناولت الجوانب التاريخية والفكرية والمعمارية والتراثية لمدينة القدس، ومن أبرز أعماله موسوعة فلسطين باللغة الإنجليزية، أما بالنسبة لعام ٢٠٢١ فقد حُجبت جائزة الملك فيصل للدراسات الإسلاميّة التي كان موضوعها «الوقف في الإسلام».

ومنذ عام ١٩٧٩ كرّمت جائزة الملك فيصل ٢٧٥ فائزًا من ٤٣ جنسية مختلفة أسهموا في خدمة الإسلام والمسلمين والإنسانية، وقدّموا أبحاثًا متميزة، وتوصّلوا لاكتشافات فريدة وابتكارات استثنائية في مجالات العلوم، والطب والدراسات الإسلامية واللغة العربية والأدب.

أما عن مكوّنات الجائزة، فلكل فائز في كل فرع من أفرعها الخمسة مبلغاً قدره ٧٥٠ ألف ريال سعودي (ما يعادل ٢٠٠ ألف دولار أميركي)، وميدالية ذهبية عيار ٢٤ قيراطًا ووزنها ٢٠٠ جرام، إضافة إلى براءة مكتوبة بالخط العربي بتوقيع رئيس هيئة الجائزة الأمير خالد الفيصل تحمل اسم الفائز وملخصًا لمبررات فوزه.

ويذكر أن المؤرخ الأردني الدكتور غوشة، أعلن في حزيران الماضي عن إطلاق مؤسسة التراث العربي، وإصداراتها العلمية التي تضم دراسات وأبحاثا عن مدينة القدس .

مجلس وزراء الداخلية العرب يدين استهداف المليشيا الحوثية مطار أبها الدولي

القاهرة

دان مجلس وزراء الداخلية العرب استهداف المليشيا الحوثية الإرهابية مطار أبها الدولي بطائرة مسيرة مفخخة تمكنت قوات تحالف دعم الشرعية في اليمن من اعتراضها وتدميرها.

وذكر المجلس في بيان له، أن هذا العمل الإرهابي يمثل انتهاكاً للقانون الدولي وجريمة حرب توجب المساءلة عنها، ودليلاً بارزاً على إمعان هذه المليشيا المدعومة من أطراف خارجية في تجاوزاتها ونهجها العدائي، ورفضها المستمر للانصياع لدعوات السلام والجهود المبذولة للتوصل إلى حل سياسي للأزمة اليمنية، وتحديها السافر للمجتمع الدولي، واستخفافها بكل القوانين والأعراف الدولية المنادية بالسلام والأمن والاستقرار في المنطقة.

وجدد المجلس تضامنه الكامل مع المملكة العربية السعودية ومساندتها المطلقة لكل الإجراءات التي تتخذها لصد هذه الاعتداءات الإرهابية والدفاع عن أمنها وحماية منشآتها ومواطنيها والمقيمين فيها .

للمرة الرابعة.. تعليق التحقيق في انفجار مرفأ بيروت

بيروت

علّق المحقق العدلي، طارق بيطار، مجددا التحقيق في انفجار مرفأ بيروت المدمر، الذي أودى بحياة أكثر من ٢٠٠ شخص وألحق أضرارا هائلة في العاصمة اللبنانية. وجاء خطوة البيطار، بعد تبلغه دعوى تقدم بها وزيران سابقان يطلبان نقل القضية إلى قاض آخر، وفق ما أفاد مصدر قضائي لوكالة «فرانس برس».

ويعني هذا الأمر تأجيل التحقيق في الكارثة للمرة الرابعة.

ويأتي تعليق التحقيق مجددا بعد أسبوعين فقط على استئنافه إثر رد القضاء دعاوى عدة ضد بيطار.

وغرق التحقيق في الانفجار في متاهات السياسة ثم في فوضى قضائية، فمنذ ادعائه على رئيس الحكومة السابق حسان دياب ووزراء سابقين وطلبه ملاحقة مسؤولين وأمنيين، تنتقد قوى سياسية عدة، على رأسها حزب الله وحركة أمل، عمل بيطار.

وقال المصدر القضائي إنه بعدما تبلغ دعوى تطالب بتنحيته عن القضية تقدم بها النائبان علي حسن خليل وغازي زعيتر أمام محكمة التمييز المدنية، اضطر بيطار «إلى رفع يده عن الملف ووقف كل التحقيقات والإجراءات بانتظار أن تبتّ المحكمة بأساس هذه الدعوى بقبولها أو رفضها». وتعد هذه واحدة من ١٨ دعوى لاحقت بيطار مطالبة بكف يده عن القضية منذ تسلمه التحقيق قبل نحو عام.

وتقدم بغالبية الدعاوى سياسيون مُدعى عليهم وامتنعوا عن المثول أمامه، بينهم وزيرا الأشغال السابقان يوسف فنيانوس وغازي زعيتر، وزير المالية السابق علي حسن خليل ووزير الداخلية السابق نهاد المشنوق.

ولم تجتمع الحكومة اللبنانية منذ منتصف أكتوبر، جراء رفض وزراء حزب الله وحركة أمل عقد أي جلسة ما لم تكن مخصصة للبتّ بمصير بيطار، في بلد ينص دستوره على الفصل بين السلطات.

لكن تطغى عليه أيضا ثقافة «الإفلات من العقاب» التي لطالما طبعت اللمشهد العام في بلد يحفل تاريخه باغتيالات وانفجارات وملفات فساد، لم تتم يوماً محاسبة أي من المتورطين فيها.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/28 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين في منطقة ايدون شارع البتراء خلف مخابز ابو راشد من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة مساءا في محافظة اربد.

عن المناطق التالية: ام قنطرة، النبي هود، الخريشية، اسكان الفقراء، الرياشي، العبارة، عنيبة، الكفير، اسكان المهندسين ام قنطرة، اسكان عنيبة من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الخامسة مساءا محافظة جرش.

وعن المناطق التالية: الحمراء شمال البلد، الحمراء الحي الغربي طرق السويلمه، منطقة حي السهل من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساءا في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

صلاح يعبر عن استيائه من قرار كلوب

أبدى نجم ليفربول محمد صلاح استياءه من قرار للمدير الفني الألماني يورجن كلوب، خلال مباراة أمام ضيفه نيوكاسل يونايتد مساء الخميس، ضمن الجولة ١٧ من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وأقدم المدرب يورجن كلوب على استبدال صلاح، بزميله البرازيلي روبرتو فيرمينو العائد من الإصابة، قبل ربع ساعة من نهاية المباراة.

وعندما علم صلاح باستبداله، هز رأسه وبدا غاضبا، قبل أن يتدارك الموقف ويصفق للمشجعين ثم صافح كلوب لحظة خروجه من الملعب.

وكان صلاح قد سجل الهدف الثاني في اللقاء، فرفع رصيده إلى ١٥ هدفا، يتصدر بها ترتيب هدافي الدوري الإنجليزي الممتاز «البريميرليج» خلال الموسم الجاري.

يذكر أن صلاح عادل خلال لقاء اليوم الرقم القياسي لنجم ليستر سيتي جيمي فاردي، لعدد المباريات المتتالية (١٥) التي يسهم فيها لاعب واحد بتسجيل الأهداف في البريميرليج.

أرنولد: سعيد بهدفي.. وصلاح يريد صناعة التاريخ

أبدى ظهير ليفربول، ترينت ألكسندر أرنولد، سعادته بمساهمته في فوز فريقه على نيوكاسل بنتيجة ٣-١، الخميس، في الجولة ١٧ من عمر البريميرليج.

وسجل ديوجو جوتا ومحمد صلاح وأرنولد، لكن هدف الأخير جاء من تسديدة صاروخية بعيدة المدى، فجرت شباك نيوكاسل.

وقال أرنولد في تصريحات لشبكة بي تي سبورت «لقد وضعنا حدودًا لفرصهم القليلة، كنا نعلم أننا سنسيطر على الكرة وسيجعلون الأمر صعبًا علينا».

وأضاف «الهدف المبكر جعل الأمر أكثر صعوبة، ٣ نقاط في هذا الوقت من الموسم مهمة للغاية».

وعن هدفه، علق «كنت في انتظار هذا النوع من الأهداف لمدة ٥ سنوات. حصلت على عدد قليل من الأهداف من على حافة منطقة الجزاء».

ونوه «لقد التقطت هذا الهدف الجميل واستقرت الكرة في الزاوية العلوية، هدف جميل حسم الأمور لصالح الريدز».

وتحدث أرنولد عن إصابة هايدن لاعب الخصم قبل تسجيل ليفربول هدف التعادل، بقوله «لا تنظر حقًا إلى من على الأرض أو من يقف، لكن إذا كانت إصابة في الرأس، فالأمر متروك للحكم لإيقاف اللعب، لم يفعل، لعبنا على الصافرة، لم نغش أو نفعل أي شيء غير رياضي».

توخيل: افتقدنا الشخصيات الكبرى أمام إيفرتون

أبدى توماس توخيل مدرب تشيلسي، خيبة أمله من تعادل فريقه أمام ضيفه إيفرتون بنتيجة ١-١، اليوم الخميس، في الجولة ١٧ من عمر الدوري الإنجليزي.

وقال توخيل في تصريحات لشبكة بي تي سبورت «من المحبط التفريط في التقدم، من الصعب تقبل الأمر بعد المجهود المبذول للاعبي البلوز، وأداء الخصم». وتابع «أهدرنا عدة فرص لإنهاء المباراة من الشوط الأول، وفي الشوط الثاني لم نجد الإيقاع بشكل ثابت».

وأضاف «حاولنا إيجاد طاقة جديدة عبر اللاعبين البدلاء، لكن كان الأمر صعبًا، حصلنا على التقدم وفرطنا فيه بركلة حرة واحدة».

ونوه «كرة القدم لا تتعلق بسبب واحد يؤدي إلى ذهاب الأمور على هذا النحو، لكن من الأسباب الكبرى، إهدار الفرص».

وشدد «كان يجب أن نتقدم بهدفين أو ٣ أهداف، افتقدنا للعديد من اللاعبين والشخصيات الكبرى، لكن لن نستخدمهم كأعذار».

وعن ضرورة توقف البريميرليج بسبب تفشي كورونا، علق «لا أعرف، لا أريد التحدث في أمور سياسية، إذا قرروا بأنه يجب أن نلعب، سنواصل اللعب».

أنشيلوتي: لم أعد الجمهور بالألقاب.. ورباعي الريال الأفضل في العالم

تحدث كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، عن حظوظ الفريق في التتويج بلقب الدوري الإسباني، ومواجهته المرتقبة ضد باريس سان جيرمان في الدور ثمن النهائي من دوري أبطال أوروبا.

وقال أنشيلوتي عما قدمه لريال مدريد في حوار مع صحيفة آس الإسبانية: «أملك خبرة طويلة، وأعرف كيف أمنح اللاعبين الثقة».

وتابع: « ريال مدريد يملك المواهب والجودة، وعلى المدرب منحهم الثقة وإيجاد التوازن بين الشباب وأصحاب الخبرة».

وقارن بين ريال مدريد حاليا وفي الموسم الماضي، مصرحا: «الفريق كان في مستوى مميز العام الماضي، ورغم أنه لم يتوج بالألقاب لكنه نافس بقوة وكان قريبًا، في ظل صعوبة الوضع بسبب الجائحة».

وأضاف: «وعد الجماهير بالتتويج بالألقاب ليست أفضل فكرة، لكن ما نعدهم به هو ما يقوم به ريال مدريد دائما وهو المنافسة حتى النهاية. ننافس جيدا في جميع المسابقات وفي كل مباراة».

وأوضح: «خلال الجزء الأول من الموسم لم نهزم سوى مرتين: إسبانيول في الدوري وشيريف في دوري الأبطال، لكن حينها كنا نفتقد عدة لاعبين مثل مودريتش وكروس».

وتابع: «ريال مدريد ينافس على الألقاب، هذه تقاليده وتاريخه وما يوجد في حمضه النووي، لأنه يختلف عن باقي الأندية».

وتغنى المدرب الإيطالي بثلاثي خط الوسط، فقال: «مودريتش وكروس وكاسيميرو هم الأفضل في مراكزهم في العالم حاليا. يملكون خبرة كبيرة وقدرة (فائقة) على التنوع، وعندما يتواجدون معا، يصعب مقارنتهم بغيرهم». وعن رأيه في أداء بنزيما، أجاب: «إنه المهاجم الأفضل في العالم. يتمتع بقدرات عالية ويسجل بانتظام، كما يملك سمات كريستيانو رونالدو وهالاند، ويصنع الفارق. لقد سجل هدفين أمام بيلباو في وقت قصير». وتطرق لفينيسيوس جونيور قائلا: «تطور مستواه لأنه لم يعد يتعجل مقارنة بذي قبل. الأهم لأي لاعب أن يقوم بالأمور الصعبة في أفضل صورة».

وأضاف: «فينسيسوس كان يعرف كيفية القيام بالأمور الصعبة ويخفق في السهلة. الآن (يتمهل)، ويتمتع بالسرعة والموهبة الكبيرة».

وعما إذا كان هناك وجه شبه بين الريال حاليا وميلان الذي كان يقوده سابقا بلاعبين أمثال رود خوليت وفان باستن، قال «هذا الفريق يحاول إخراج أفضل ما في كل لاعب، ليساعد الفريق بأفضل شكل».

وأوضح: «كل لاعب عليه أن يقيم قدراته جيدا ووضعها في خدمة زملائه. هذا أيضا عمل المدرب، ونحن في ريال مدريد نحقق هذه التوازنات». وفسر: «هناك لاعبون يتمتعون بجودة أعلى، ويتمتع آخرون بمستوى أعلى من الالتزام، والبعض الآن يركض أكثر من الآخرين، نحن بحاجة إلى هؤلاء جميعا، ونقوم ببناء الفريق من خلال المزج بين تلك القدرات الفنية والبدنية والتكتيكية لكل لاعب، ولهذ ننافس بشكل جيد».

النعيمات يفضل الأهلي القطري على عرض بلجيكي

وافقت إدارة نادي سحاب الأردني على انتقال المهاجم يزن النعيمات لنادي الأهلي القطري، في فترة الانتقالات الشتوية، الشهر المقبل.

وقال علي أبو حماد رئيس سحاب في تصريحات لقناة الأردن الرياضية، الخميس «تم الاتفاق على كافة تفاصيل العقد الخاصة بالنعيمات حيث سيتوجه إلى قطر في اليومين المقبلين».

وكشف أبو حماد «النعيمات تلقى عرضا أكبر ماليا من أحد الفرق البلجيكية لكنه فضل الاحتراف في الدوري القطري».

ولفت أبو حماد إلى أن قيمة عقد النعيمات تبلغ ٧٠٠ ألف دولار وسيحصل نادي سحاب على نسبة ٣٠٪ من هذا المبلغ.

وأشاد أبو حماد بما قدمه اللاعب طيلة السنوات الماضية لسحاب إذ قاده لتحقيق انتصارات مهمة.

وأكد أبو حماد أن «النعيمات سيواصل إبداعاته في الدوري القطري، بعدما تميز في الملاعب الأردنية، وسيكون ذو شأن كبير مستقبلا».

وكان كووورة قد كشف عن اهتمام نادي الأهلي القطري بضم النعيمات، ورغبة اللاعب في الاحتراف في قطر، خاصة أن رفيق دربه علي علوان وقع لنادي الشمال.

وكان النعيمات «٢١ عاما» قد تميز مع فريق سحاب في دوري المحترفين، ثم لعب دورا مهما في قيادة منتخب الأردن الأولمبي للتتويج بلقب بطولة غرب آسيا تحت ٢٣ عاما.

وبرز النعيمات مؤخرا مع منتخب الأردن (الأول) في بطولة كأس العرب، حيث سجل للنشامى ٣ أهداف

أسباب «غير فنية».. مدرب المغرب يبرر استبعاد زياش

برر المدير الفني لمنتخب المغرب وحيد خليلوزيتش استمرار غياب نجم تشلسي الإنجليزي حكيم زياش بأسباب غير فنية، وفقما قال في مؤتمر صحفي، الخميس.

وقال خليلوزيتش عندما سئل عن سبب استبعاد اللاعب الأعسر، إن «انسجام المجموعة مسألة هشة، وبعض السلوكات السيئة يمكن أن تزعزعها»، وأضاف: «هناك أجواء جيدة حاليا ولن أسمح لأحد بإفساد ذلك».

وأوضح المدرب البوسني الفرنسي: «الأمر محسوم لي منذ فترة، المنتخب المغربي مقدس ولا أسمح لشخص أن يستعلي عليه أو يعبث به. لن أسمح أيضا بتواجد من يؤثر على أجواء المنتخب المغربي. أنا أتحمل كل القرارات كما أثق في المجموعة التي اخترتها. لقد وقعنا على سنة مميزة نقترب من توديعها، سجلنا ٩ انتصارات وتعادلا واحدا».

وشهدت علاقة المدرب بالنجم المغربي توترا أدى إلى استبعاده عن لائحة المنتخب في الفترة الأخيرة لأسباب انضباطية، على غرار نصير المزراوي المدافع المتألق بشكل لافت مع أياكس أمستردام الهولندي.

وكشف خليلوزيتش، الخميس، عن قائمة أولية من ٢٥ لاعبا للمشاركة في كأس أمم إفريقيا في الكاميرون مطلع العام المقبل، موجها الدعوة للمرة الأولى لجناح برشلونة الإسباني عبد الصمد الزلزولي.

ويعول «أسود الأطلس»، أبطال إفريقيا مرة وحيدة عام ١٩٧٦، خلال النهائيات المرتقبة بين التاسع من يناير والسادس من فبراير المقبلين، على لاعبين معظمهم محترفون في أوروبا، في مقدمتهم نجم باريس سان جرمان الفرنسي أشرف حكيمي، ومهاجما نادي إشبيلية الإسباني يوسف النصيري ومنير الحدادي، كما استدعي لاعب وسط أنجيه الفرنسي عز الدين ماهي إلى التشكيلة للمرة الأولى.

ويرتقب أن تعلن اللائحة النهائية للمنتخب (٢٣ لاعبا) قبل ٣٠ ديسمبر الجاري، علما أن القرعة أوقعت المغرب في المجموعة الثالثة إلى جانب غانا وجزر القمر والغابون.

لحراسة المرمى: ياسين بونو (إشبيلية الإسباني)، منير المحمدي الكجوي (هتاي سبور التركي)، أنس الزنيتي (الرجاء البيضاوي). للدفاع: حكيمي، سفيان العكوش (متز الفرنسي)، آدم مسينا (واتفورد الإنجليزي)، سفيان الكرواني (نيميغين الهولندي)، سامي مايي (فيرنكفاروش المجري)، سفيان شاكلا (فياريال الإسباني)، غانم سايس (ولفرهامبتون الإنجليزي)، نايف أكرد (رين الفرنسي).

للوسط: فيصل فجر (سيفاس سبور التركي)، سفيان أمرابط (فيورنتينا الإيطالي)، سليم إملاح (ستاندار لياج البلجيكي)، أيمن برقوق (أينتراخت فرانكفورت الألماني)، إلياس شاعر (كوينز بارك رينجرز الإنجليزي)، عمران لوزا (واتفورد الإنكليزي)، عز الدين أوناهي (أنجيه الفرنسي).

للهجوم: الحدادي، النصيري، سفيان بوفال (أنجيه)، ريان مايي (فيرينكفاروش)، أيوب الكعبي (هاتاي سبور التركي)، الزلزولي، زكريا أبو خلال (ألكمار الهولندي).

أفشة في لقطة إنسانية.. هذا ما فعله مع لاعب الرجاء بعد السوبر

أظهرت لقطات فيديو مشهدا إنسانيا بطله لاعب الأهلي المصري محمد مجدي (أفشة)، بعد نهاية مباراة السوبر الإفريقي أمام الرجاء البيضاوي المغربي، الأربعاء.

وفي هذه اللقطة، حرص أفشة على مواساة لاعب الرجاء عبد الإله مدكور، الذي أهدر آخر ركلة جزاء في المباراة متسببا في خسارة فريقه.

وركض صانع ألعاب الأهلي نحو مدكور، حتى قبل أن يحتفل مع زملائه باللقب، واحتضنه بعد أن أهدر ركلة الجزاء الحاسمة ليهدئ من روعه.

أفشة حظي بإشادات بالجملة بعد موقفه مع مدكور

أفشة حظي بإشادات بالجملة بعد موقفه مع مدكور

وحظي أفشة بعد المشهد الذي انتشر على مواقع التواصل، بإشادات بالجملة من المتابعين، الذين رأوا أن الروح الرياضية أهم بكثير من المكسب والخسارة.

وأكد الأهلي هيمنته على كأس السوبر الإفريقية، بعد فوزه على الرجاء بركلات الترجيح (٦-٥)، بعد تعادلهما ١-١ في الوقت الأصلي على ملعب أحمد بن علي في الدوحة.

وفي الوقت الذي كانت المباراة تتجه نحو فوز الرجاء بهدف حميد أحداد في الدقيقة ١٢، سجل الأهلي هدف التعادل في الدقيقة الأخيرة عبر طاهر محمد طاهر، ليحتكم الفريقان مباشرة إلى ركلات الترجيح التي ابتسمت للعملاق القاهري.

وظفر الأهلي باللقب الثاني تواليا والثامن في تاريخه، ليؤكد سطوته على البطولة التي يحمل رقمها القياسي، فيما فشل الفريق البيضاوي في الظفر بالكأس الثالثة بعدما توج مرتين من قبل عامي ٢٠٠٠ و٢٠١٩.

ليفربول يتلقى «جواب» منتخب مصر بشأن أزمة محمد صلاح

كشفت تقارير صحفية إنجليزية عن «حل أزمة» المنتخب المصري ونادي ليفربول، بشأن مشاركة النجم المصري محمد صلاح في موقعة تشلسي الحاسمة بالدوري.

وأشارت التقارير إلى تلقي نادي ليفربول، موافقة من المنتخب المصري، لخوض النجم محمد صلاح، مواجهة «الريدز» وتشلسي قبل انضمامه لمعسكر «الفراعنة» استعدادا لكأس أمم إفريقيا.

وبحسب موقع «ليفربول إيكو»، فإن المنتخب المصري، وافق على التحاق صلاح بمعسكر «الفراعنة»، الذي يبدأ نهاية الشهر الحالي، متأخرا عن باقي زملائه، لكي يتمكن من المشاركة في مباراة القمة أمام تشلسي.

وسيواجه ليفربول تشلسي في قمة حاسمة بالدوري الإنجليزي الممتاز، يوم ٢ يناير المقبل، قبل أيام من انطلاق كأس أمم إفريقيا في ٩ يناير.

ويعول ليفربول بشكل كبير على صلاح هذا الموسم، خاصة وأنه يقدم أداء قويا جعله يتصدر ترتيب هدافي الدوري برصيد ١٥ هدفا.

وبعد لقاء تشلسي، ينتظر أن يلتحق صلاح بمعسكر منتخب مصر، الذي يفتتح مشواره في كأس أمم إفريقيا يوم الـ١١ من يناير، بمواجهة نيجيريا ضمن منافسات المجموعة الرابعة، قبل لقاء غينيا بيساو في ١٥ يناير، ثم السودان بعدها بأربعة أيام.

الأردني شتات مدربًا في عرعر السعودي

وقع المدرب الأردني أشرف شتات رسميا على عقده، حيث سيتولى الإشراف على فريق فئة الشباب لكرة القدم، في نادي عرعر السعودي.

وجاء التوقيع بحضور عدد من أعضاء مجلس إدارة عرعر.

وأعلن النادي، عبر حسابه الرسمي على «تويتر»، عن تعاقده مع شتات الذي سبق له اللعب لمنتخب الأردن، كما أنه حاصل على دورة التدريب الآسيوية «pro».

ومثل شتات منتخب النشامى لسنوات طويلة، وبدأ مسيرته مع الوحدات قبل أن ينتقل إلى الجزيرة، وتولى بعد اعتزاله أكثر من مهمة تدريبية، كان آخرها مع النادي الأهلي.

ويعتبر شتات ثاني مدرب أردني ينتقل خلال آخر يومين إلى السعودية، حيث كان بلال اللحام قد وقع كمدير لقطاع الفئات العمرية بنادي الجيل.

رغم تألقه.. برشلونة مجبر على التفريط في «ميسي النمسا»

يبدو أن برشلونة الإسباني في طريقه للتخلي عن مراهقه الواعد يوسف دمير، اللاعب النمساوي صاحب الأصل التركي المعار من رابيد فيينا.

وكشفت صحيفة «ماركا» الرياضية الإسبانية، إن النادي الكتالوني سيكون ملزما بشراء دمير (١٨ عاما) بشكل نهائي مقابل ١٠ ملايين يورو، إن شارك معه في ١٠ مباريات، وفقا لعقد إعارة اللاعب.

وظهر دمير حتى الآن في ٩ مباريات مع برشلونة في الليغا ودوري أبطال أوروبا، مما يعني أن مشاركته المقبلة ستكلف النادي ١٠ ملايين يورو، وهو ما لن يحدث حسب «ماركا».

وبالنظر إلى الوضع المادي الصعب لبرشلونة المتعثر محليا وقاريا، فإن خزائنه لا تتحمل دفع هذا المبلغ في الوقت الحالي للإبقاء على «ميسي النمسا».

وأضافت الصحيفة أن برشلونة سينهي عقد إعارة دمير في يناير المقبل، فيما يبحث اللاعب الموهوب عن وجهة أخرى خاصة مع ظهور إمكاناته الفنية المميزة.

ويخطط النادي الإسباني للتخلي عن ٥ لاعبين على الأقل خلال فترة الانتقالات الشتوية، هم صامويل أومتيتي وسيرجينو ديست ولوك دي يونغ وفيليب كوتينيو، إلى جانب دمير.

بعد اكتشاف ورم القولون.. «أخبار سارة» عن بيليه

أعلن مستشفى ألبرت أينشتاين في ساو باولو، أن أسطورة كرة القدم البرازيلي بيليه الذي عانى لأشهر من مشاكل صحية غادر المستشفى.

وأضاف المستشفى في بيان: «المريض حالته مستقرة، وسيواصل علاجه من ورم القولون الذي تم اكتشافه في سبتمبر».

وكان بيليه (٨١ عاما) المتوج بكأس العالم ٣ مرات خضع لعملية جراحية لاستئصال الورم في سبتمبر الماضي، وقضى نحو شهر تحت الرعاية لكنه أدخل مستشفى ألبرت أينشتاين مرة أخرى هذا الشهر لتلقي العلاج الكيميائي.

وفي الوقت الذي أعلن به بيليه وعائلته عن دخوله المستشفى «لبضعة أيام»، مر أسبوعان بالفعل، تم خلالهما تسريب القليل من المعلومات حول حالته الصحية الحقيقية.

وعانى بيليه، الذي يعتبر على نطاق واسع أحد أعظم لاعبي كرة القدم عبر التاريخ، من سلسلة مشاكل صحية في السنوات الأخيرة، منها مشاكل وألم متكرر في الفخذ بعد جراحة خضع لها، ولا يستطيع المشي دون مساعدة.

بيليه، اللاعب الوحيد في التاريخ الذي فاز بكأس العالم ٣ مرات (١٩٥٨ و١٩٦٢ و١٩٧٠)، سجل ٧٧ هدفا في ٩٢ مباراة بقميص منتخب البرازيل، قبل اعتزاله في ١٩٧٧.

واختير بيليه، واسمه الحقيقي إدسون أرانتس دو ناسيمينتو، في ١٩٩٩ من قبل اللجنة الأولمبية الدولية كأحد أفضل رياضيي القرن العشرين، وبعدها بعام كأفضل لاعب في القرن نفسه من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا).

بوفون: رونالدو دمر فرص يوفنتوس في أبطال أوروبا

قال جيانلويجي بوفون، أسطورة يوفنتوس، إن وصول كريستيانو رونالدو لصفوف السيدة العجوز، دمر فرص الفريق في التتويج بدوري أبطال أوروبا.

وانضم رونالدو ليوفنتوس في ٢٠١٨، وحينها تواجد بوفون في باريس سان جيرمان، ولم يتمكن اليوفي من الذهاب بعيدًا مع النجم البرتغالي في دوري الأبطال.

وأضاف بوفون في تصريحات نشرتها صحيفة ذا صن «يوفنتوس تمتع بفرصة التتويج بدوري الأبطال، في أول عام وصل خلاله رونالدو للفريق، حينها كنت أتواجد في باريس، لا أعرف ماذا حدث».

وأوضح «عندما عدت إلى يوفنتوس، عملت مع رونالدو لعامين، قدمنا مستويات جيدة، لكن يوفنتوس فقد حمضه النووي كفريق».

وتابع الحارس المخضرم «وصلنا إلى نهائي دوري أبطال أوروبا في عام ٢٠١٧، وحصلنا على الخبرة المطلوبة».

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
تصدر عن شركة صدى الشعب
رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه
رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي
العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا) - بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس التحرير: 5056223
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
مقسم التحرير: 5065525
فاكس التحرير: 5065522
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com