مقتل 3 سوادنيين والشرطة تعلن اعتقال العشرات

تابع ص٧

منتدى شباب العالم يطلق منصته الرقمية

تابع ص٧

الجيش البريطاني يتدخل في معركة «أوميكرون»

تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت

السنة الثامنة

العدد (2615)

250 فلس

5 جمادى الآخرة 1443 هـ الموافق 8 كانون الثاني 2022م

أوقات الصلاة

الفجر	05:10
الظهر	11:41
العصر	02:26
المغرب	04:50
العشاء	06:11

جنايات المفرق تغلظ عقوبة 5 سارقين وترفعها لـ 4 سنوات

عمّان

قضت هيئة الجنايات في محكمة بداية المفرق خلال شهر كانون الأول، بتغليظ العقوبة بحق مكررين في ٥ قضايا مختلفة. وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي، إنّ المحكمة قررت وفي ٤ أحكام مختلفة تجريم عدد من المتهمين المكررين لجناية السرقة خلافاً لأحكام المادتين ٤٠٤ و٧٠ من قانون العقوبات، ووضعهم بالأشغال المؤقتة مدة ٣ سنوات والرسوم محسوبة لهم مدة التوقيف وكونهم من مكرري ارتكاب الجنايات، وصدر بحقهم أحكام لم يمض عليها ١٠ سنوات فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقهم لتصبح وضعهم بالأشغال المؤقتة لمدة ٤ سنوات محسوبة لهم مدة التوقيف. وأضافت أنّ المحكمة قضت، وفي حكم آخر، بتجريم أحد المكررين بجناية الشروع بالسرقة، خلافاً لأحكام المادتين ٤٠٤ من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة سنة ونصف، كون المتهم من مكرري ارتكاب الجنايات، وصدر بحقه أحكام لم يمض عليها ١٠ سنوات فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة سنتين محسوبة له مدة التوقيف.تابع ص٢

مندوباً عن الملك...

وزير الداخلية يحضر قداس منتصف الليل بكنيسة المهد

بيت لحم

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، حضر وزير الداخلية مازن الفراية، قداس منتصف الليل لعيد الميلاد المجيد للكنائس المسيحية التي تسير حسب التقويم الشرقي، في كنيسة المهد بمدينة بيت لحم.

وترأس القداس بطريرك المدينة المقدسة وسائر أعمال فلسطين والأردن ثيوفيلوس الثالث، الذي تمنى في رسالته بمناسبة عيد الميلاد، أن يحل السلام في أرض السلام، وفي العالم أجمع.

وحضر القداس رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية نيابة عن الرئيس محمود عباس، وعدد من الشخصيات السياسية الفلسطينية ورجال دين مسيحيون ومسلمون.

وقال البطريرك ثيوفيلوس في كلمته: «من هذا المكان المقدس نصلي من أجل السلام والازدهار، في العالم كله وخاصة في الشرق الأوسط، وتحرير الإنسانية المنكوبة من الطفرات الوبائية المعدية، متمنياً في عيد ميلاد المسيح التوفيق والسعادة لرعايانا على هذه الأرض وكل الأرض».

بدوره، نقل الوزير الفراية تحيات وتهاني جلالة الملك إلى المسيحيين في فلسطين بمناسبة أعياد الميلاد المجيدة، وتمنياته لهم بعام يزخر بالمحبة والامن والسلام.

وأكد الفراية، خلال لقائه رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية وفاعليات مسيحية في بيت لحم، قبل قداس منتصف الليل، متانة العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع بين الشعبين الشقيقين الأردني والفلسطيني.

السعودية: أنشطة حزب الله العسكرية تهدد الأمن القومي العربي

وكالات

قال السفير السعودي إلى لبنان وليد بخاري، الخميس، إن ميليشيات حزب الله اللبناني تقوم بانتهاج «سلوك عسكري إقليمي يُهدد الأمن القومي العربي».

وأضاف السفير السعودي إلى لبنان، في تصريحات لوكالة فرانس برس: «نأمل ألا يتحول لبنان إلى ساحة لمهاجمة الدول العربية ومصالحها وتنفيذ أجندات الدول والتنظيمات والجماعات الإرهابية المناوئة لها».

وتابع: «أنشطة حزب الله الإرهابي وسلوكه العسكري الإقليمي يُهدد الأمن القومي العربي».

ودعا بخاري الحكومة اللبنانية إلى «وقف الأنشطة السياسية والعسكرية والأمنية والإعلامية التي تمس سيادة المملكة ودول الخليج وأمنها واستقرارها والتي تنطلق من لبنان».

وكرّر مطالبات الرياض بـ»إيقاف هيمنة حزب الله الإرهابي على مفاصل الدولة... وإنهاء حيازة واستخدام السلاح خارج إطار الدولة».

وتأتي تصريحات بخاري بعد أيام من خطاب للأمين العام لميليشيات حزب الله حسن نصر الله، اتهم فيه السعودية «بالإرهاب».

واستدعت السعودية في أكتوبر الماضي بخاري من بيروت، وطلبت من السفير اللبناني مغادرة الرياض، على وقع تصريحات لوزير الإعلام اللبناني السابق جورج قرداحي.

وقال وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان، حينها، إن المشكلة تكمن «في استمرار هيمنة حزب الله على النظام السياسي» في لبنان.

نووي إيران.. فرنسا تتحدث عن تقدم وتحذر من الفرصة الضائعة

وكالات

قال وزير الخارجية الفرنسي، جان إيف لو دريان، الجمعة، إنه حدث تقدم في المحادثات النووية الإيرانية لكن الوقت ينفد.

واستؤنفت المحادثات غير المباشرة بين إيران والولايات المتحدة، الاثنين، بشأن إنقاذ الاتفاق النووي المبرم عام ٢٠١٥.

وعبر دبلوماسيون غربيون عن أملهم في تحقيق انفراجة بحلول نهاية يناير أو أوائل فبراير لكن الخلافات الحادة لا تزال قائمة بشأن أصعب القضايا العالقة. وترفض إيران أي مهلة تفرضها القوى الغربية. وقال لو دريان في تصريحات صحفية نقلتها وكالة «رويتر»: «ما زلت مقتنعا بأنه يمكننا التوصل إلى اتفاق لكن الوقت ينفد. تم إحراز قليل من التقدم في الأيام الماضية».

وأضاف «كنا نسير في اتجاه إيجابي في الأيام القليلة الماضية لكن الوقت عامل جوهري لأننا إذا لم نتوصل لاتفاق بسرعة فلن يكون هناك شيء نتفاوض عليه».

واستؤنفت الجولة الثامنة من المحادثات، وهي الأولى في عهد الرئيس الإيراني الجديد إبراهيم رئيسي، الاثنين، عقب إضافة بعض المطالب الإيرانية الجديدة.

وتقول القوى الغربية إن التقدم بطيء جدا وإنه لم يتبق أمام المفاوضين سوى «أسابيع وليس شهورا» قبل أن يصبح اتفاق ٢٠١٥ بلا معنى.

وزير التربية: 5.1 بالمئة النسبة العامة للأمية

عمان

يحتفل الاردن وسائر الدول والمؤسسات العربية باليوم العربي لمحو الأمية، والذي يصادف في الثامن من شهر كانون الثاني من كل عام.

ووجه وزير التربية والتعليم الدكتور وجيه عويس كلمة بهذه المناسبة، قال فيها: إن مشاركة الأردن الدول العربية الشقيقة الاحتفال بهذا اليوم من كل عام، تأتي سعياً منه للعمل على تحسين نوعية حياة الأفراد، وتحسين مستوى أدائهم الوظيفي، وزيادة إنتاجيتهم، ورفع مستوى دخلهم، ورفد سوق العمل بالكوادر الفنية المدربة والمؤهلة.

وأضاف، أن الأردن أدرك منذ عقود خلت خطورة الأمية وما تسببه من عقبات أمام برامج التنمية المستدامة، فقامت وزارة التربية والتعليم بفتح المراكز لتعليم الكبار ومحو الأمية وتوسعت فيها حتى شملت أرجاء المملكة جميعها، وذلك لتوفير الفرص التعليمية للمواطنين الذين حالت ظروفهم دون مواصلة تعليمهم، وأصبحوا يشكلون عائقًا أمام برامج التنمية، حيث تقدم الوزارة مستلزمات الدراسة للدارسين مجاناً. وأوضح الدكتور عويس أن عدد مراكز تعليم الكبار ومحو الأمية التي تم افتتاحها للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ قد بلغ (١٤٧) مركزًا بواقع (١٢٧) مركزًا للإناث و(٢٠) مركزًا للذكور، التحق بها (١٧٢١) دارساً ودارسة، كان منهم (١٤٠٥) دارسات و(٣١٦) دارساً.

وأشار إلى أن نسبة الأمية في الأردن قد انخفضت من ٨٨ بالمئة عام ١٩٥٢ إلى ٦٧,٦ بالمئة عام ١٩٦١، وإلى ١٩,٥بالمئة عام ١٩٩٠، إلى أن وصلت النسبة العامة للأمية حتى نهاية عام ٢٠٢٠ إلى ٥,١ بالمئة، وذلك حسب إحصائيات دائرة الإحصاءات العامة. وبين الدكتور عويس أن الوزارة علمت بالتعاون مع الشركاء على تنفيذ برنامج تعزيز الثقافة للمتسربين، إذ تم افتتاح (١٩٤) مركزًا لتعزيز الثقافة للمتسربين، التحق فيها ما يقارب (٥٦٠٠) دارس ودارسة، وذلك التزاماً من الوزارة بدورها الوطني في حماية الأطفال المتسربين، وإعدادهم وتمكينهم من بناء ذواتهم والإسهام في نهضة مجتمعهم.تابع ص٢

21 وفاة و2033 إصابة بكورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل ٢١ وفاة و٢٠٣٣ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٢٨٣١ وفاة و١٠٧٦٠٤٠ إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابيّة ٥,٤٢ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة وصل حاليا الى ٢٥٧٨٣ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت الجمعة إلى المستشفيات ٩٥ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ٨٦ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٧١٩ حالة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٤ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ٣٤ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٨ بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٦ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٣٤ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٥ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرّة العزل ١٠ بالمئة، ونسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ١٢ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١١ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ١١٦٤ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (١٤ يوماً) إلى ١٠٣٧٤٢٦ حالة.

كما أشار إلى إجراء ٣٧٤٨١ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٣٧٩٣١٣١ فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤٤٣٩٦٠٥، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٤٠٤٠٠٢٩.

النواب يسدل الستار على التعديلات الدستورية ويرفعها للأعيان

عمان

ساعات وأيام وأسابيع أمضتها اللجنة القانونية النيابية ومجلس النواب في مناقشة وإقرار التعديلات الدستورية لسنة ٢٠٢١، منذ أن جرت إحالتها للجنة القانونية التي عقدت ١٤ اجتماعا على مدار ٦ أسابيع، التقت خلالها العديد من الخبراء والمختصين وأساتذة القانون الدستوري والقانون الإداري والعلوم السياسية وأعضاء سابقين في المحكمة الدستورية، وممثلين عن جهات وقطاعات مختلفة. النقاشات داخل اللجنة النيابية شكلت حالة من العصف الذهني لكل عضو ولكل نائب حضر تلك الاجتماعات، ووضعت المقترحات والملاحظات القائمة على النقد المهني والموضوعي بين يدي اللجنة القانونية التي خلصت في نهاية ماراثون نقاشاتها إلى إقرار التعديلات ورفعها لمجلس النواب. يوم الأحد الماضي كان مجلس النواب على موعد مع مناقشة قرارات اللجنة القانونية بـ»موافق أو مخالف أو ممتنع»، حيث يحتاج كل تعديل لموافقة ثلثي أعضاء المجلس بعد المناداة عليهم بالأسماء، وهو ما تم على مدار ٥ أيام بمعدل ٩ جلسات متتالية، عُقدت برئاسة رئيس المجلس المحامي عبدالكريم الدغمي، الذي نجح في إدارة الجلسات وترك للنواب التعبير عن مواقفهم دون التأثير على قناعتهم عند التصويت أو محاولة توجيه المجلس بحسب مراقبين للمشهد البرلماني، وبحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزارة، وبواقع ٨ ساعات عمل يوميا. تابع ص٢

حبس موظفين اثنين زورا 100 إعفاء طبي

عمان

دانت الهيئة القضائية المختصة بجنايات الفساد لدى محكمة صلح جنايات إربد موظفين اثنين يعملان في إحدى المستشفيات الحكومية بجرم استثمار الوظيفة بالاشتراك وجرم الكسب غير المشروع واستخدام المعلومات المتاحة بحكم الوظيفة، لتحقيق منفعة خاصة خلافا لأحكام القانون.

وأصدرت المحكمة قرارها، خلال جلسة علنية، وثبت لها ارتكاب الجرائم من قبل الموظفين الحكوميين، وقررت حبسهما ٣ سنوات وتضمينهما مبلغا ماليا تجاوزت قيمته ٢١٨ ألف دينار، وتغريم كل منهما مبلغ ١١٠٠ دينار.

وبين قرار المحكمة أن المدانين قاما باستغلال صلاحية رئاسة الوزراء بخصوص الإعفاءات التي تمنحها للمواطنين للمعالجة على نفقة الحكومة في المستشفيات الحكومية من خلال قيام المشتكى عليهما. تابع ص٢

الخارجية تدين مصادقة السلطات الإسرائيلية على بناء آلاف الوحدات الاستيطانية الجديدة

عمّان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين مصادقة السلطات الإسرائيلية على بناء ٣٥٥٧ وحدة استيطانية جديدة في الأراضي الفلسطينية المحتلة. وأكّد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول، أن هذه الخطوة تُعد خرقاً فاضحاً وجسيماً للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية وفي مُقدمها قرار مجلس الأمن رقم ٢٣٣٤، مُشدداً أنّ سياسةَ الاستيطان سواء بناء المستوطنات أو توسيعها أو مصادرة الأراضي أو تهجير الفلسطينيين هي سياسةٌ لا شرعية ولا قانونية ومرفوضةٌ ومدانة، وخطوةٌ أحادية تمثل انتهاكاً للقانون الدولي، وتقويضاً لأسس السلام، وفرص تحقيق السلام الشامل والعادل على أساس حل الدولتين وفق قرارات الشرعية الدولية .

الأمانة تكشف عن دراسة للحد من الزخم للمروري

عمان

كشف مدير عمليات المرور في أمانة عمّان الكبرى، المهندس محمد الفاعوري، عن دراسة فنية لمشروع تقوم به أمانة عمان الكبرى حاليا يشمل بعض المناطق (وسط البلد ومنطقة الصويفية)، والتي تشهد ترددات عالية في الازدحامات المرورية.

وحول الدراسة، بين الفاعوري، في رد على وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنه لا يوجد سقف زمني محدد للانتهاء منها، مؤكدا أنه عند إنجازها، سيصار إلى تجهيز البنى التحتية والبدء بالمشروع على بعض الأرصفة ووضع عدادات للاصطفاف، منوها أن الفئة المستفيدة ستتمثل بأصحاب المحلات التجارية ومرتاديها.

البورد البريطاني ينعقد في الأردن لأول مرة بمديرية الخدمات الطبية الملكية

عمان

جهزت مديرية الخدمات الطبية الملكية مركزا لعقد امتحان البورد البريطاني لمختلف اختصاصات الباطنية العامة في الأردن ولأول مرة، ليصبح مركزًا معتمدًا لعقد مثل هذه الامتحانات.

وقال مدير عام الخدمات الطبية الملكية، العميد الطبيب يوسف زريقات، إن فكرة إنشاء مركز معتمد لعقد امتحان البورد البريطاني لاختصاص الباطنية بفروعها جاءت بناءً على توجيهات القيادة العامة لتكون الخدمات الطبية الملكية إحدى الركائز الأساسية بتقديم خدمة طبية عالية المستوى لأبناء الأردن، إضافة للتخفيف على الأطباء الأردنيين من تكاليف السفر للخضوع لهذا الاختبار.

وبين مساعد مدير الخدمات للشؤون الطبية والأقاليم ومدير الامتحان في الأردن العميد الطبيب ماجد الهباهبة، أن أهمية فتح مركز في الخدمات الطبية الملكية لعقد امتحان البورد البريطاني تكمن بإعطاء فرصة أكبر لتدريب وتطوير الأطباء في المملكة المتحدة، وبناء علاقات في اختصاصات أخرى تضع الأردن باستمرار على الخارطة العالمية الطبية مما ينعكس إيجاباً على الصورة المشرقة للخدمات الطبية الملكية: داخلياً وخارجياً.

من جانبه، أثنى المدير الطبي في الكلية الملكية للأطباء الطبيب، دونالد، على مصداقية البورد الأردني محليًا وإمكانية الاستفادة من بعض مواضيعه بمناهج الكلية، مضيفًا أن عقد امتحان البورد البريطاني في الأردن فرصة لمشاركة الأطباء الأردنيين بالإشراف على إجراءات عقد الامتحان.

وأوضح ممثل الكلية البريطانية لأمراض الباطنية/ لندن، اللواء الطبيب المتقاعد علاء الهرش، أن اختيار الخدمات الطبية الملكية لتصبح مركزًا معتمدًا لعقد امتحان البورد البريطاني جاء نتيجة السمعة الطيبة التي تحظى بها، مشيرًا إلى أن الامتحان سيعقد مستقبلًا على دورتين بالمركز خلال العام الواحد، وستكون الأولوية للأطباء الأردنيين ومن ثم لدول الجوار.

يشار إلى أن الجانب النظري من الامتحان جرى تقديمه عن بعد (أونلاين) في وقت سابق، في حين سيعقد الجانب العملي من الامتحان على مدار اليومين المقبلين لـ 25 طبيبا من الخدمات الطبية الملكية، والقطاع الصحي الخاص في الأردن.

وزير التربية يوجه كلمة بمناسبة الاحتفال باليوم العربي لمحو الأمية

عمان

يحتفل الاردن وسائر الدول والمؤسسات العربية باليوم العربي لمحو الأمية، والذي يصادف في الثامن من شهر كانون الثاني من كل عام.

ووجه وزير التربية والتعليم الدكتور وجيه عويس كلمة بهذه المناسبة، قال فيها: إن مشاركة الأردن الدول العربية الشقيقة الاحتفال بهذا اليوم من كل عام، تأتي سعياً منه للعمل على تحسين نوعية حياة الأفراد، وتحسين مستوى أدائهم الوظيفي، وزيادة إنتاجيتهم، ورفع مستوى دخلهم، ورفد سوق العمل بالكوادر الفنية المدربة والمؤهلة.

وأضاف، أن الأردن أدرك منذ عقود خلت خطورة الأمية وما تسببه من عقبات أمام برامج التنمية المستدامة، فقامت وزارة التربية والتعليم بفتح المراكز لتعليم الكبار ومحو الأمية وتوسعت فيها حتى شملت أرجاء المملكة جميعها، وذلك لتوفير الفرص التعليمية للمواطنين الذين حالت ظروفهم دون مواصلة تعليمهم، وأصبحوا يشكلون عائقًا أمام برامج التنمية، حيث تقدم الوزارة مستلزمات الدراسة للدارسين مجاناً. وأوضح الدكتور عويس أن عدد مراكز تعليم الكبار ومحو الأمية التي تم افتتاحها للعام الدراسي 2021/2020 قد بلغ (147) مركزًا بواقع (127) مركزًا للإناث و(20) مركزًا للذكور، التحق بها (1721) دارساً ودارسة، كان منهم (1405) دارسات و(316) دارساً.

وأشار إلى أن نسبة الأمية في الأردن قد انخفضت من 88 بالمئة عام 1952 إلى 67.6 بالمئة عام 1961، وإلى 19.5بالمئة عام 1990، إلى أن وصلت النسبة العامة للأمية حتى نهاية عام 2020 إلى 5.1 بالمئة، وذلك حسب إحصائيات دائرة الإحصاءات العامة.

وبين الدكتور عويس أن الوزارة علمت بالتعاون مع الشركاء على تنفيذ برنامج تعزيز الثقافة للمتسربين، إذ تم افتتاح (194) مركزًا لتعزيز الثقافة للمتسربين، التحق فيها ما يقارب (5600) دارس ودارسة، وذلك التزاماً من الوزارة بدورها الوطني في حماية الأطفال المتسربين، وإعدادهم وتمكينهم من بناء ذواتهم والإسهام في نهضة مجتمعهم.

وأعرب عويس عن تقديره بهذه المناسبة للدارسين والدارسات في صفوف محو الأمية وما بعد محو الأمية الذين التحقوا بالتعليم بمحض إرادتهم، وأدركوا بحسهم نعمة العيش بنور العلم والمعرفة، وعن شكره للمنظمات الدولية والإسلامية والعربية المعنية بقطاع التعليم للعمل بتشاركية ولدعمها المتواصل لهذه الفئة من المتعلمين لتحقيق إحدى غايات الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة الذي يشير إلى أن التعليم الشامل والمنصف والمجاني هو حق للجميع.

وختم الوزير عويس حديثه بأن الوزارة توجه الدعوة إلى كل من لم يلتحق بالمدرسة بسبب ظروفه الاجتماعية أو الاقتصادية، أن يلتحق بالبرامج المختلفة التي تقدمها الوزارة في مجال التعليم غير النظامي، كل حسب البرنامج المناسب له، فمن لم يسعفه الحظ بالالتحاق بالمدرسة يمكنه الالتحاق بمراكز تعليم الكبار ومحو الأمية، أما الطلبة الذين تركوا المدرسة لأسباب متعددة خارجة عن إرادتهم يمكنهم الالتحاق بمراكز تعزيز الثقافة للمتسربين أو مراكز برنامج التعليم الاستدراكي أو برنامج الدراسات المنزلية، وكذلك برنامج الدراسات المسائية، وذلك في إطار السياسات التربوية التي ينتهجها الأردن.

مجلس النواب يسدل الستار على التعديلات الدستورية ويرفعها للأعيان

عمان

ساعات وأيام وأسابيع أمضتها اللجنة القانونية النيابية ومجلس النواب في مناقشة وإقرار التعديلات الدستورية لسنة 2021، منذ أن جرت إحالتها للجنة القانونية التي عقدت 14 اجتماعا على مدار 6 أسابيع، التقت خلالها العديد من الخبراء والمختصين وأساتذة القانون الدستوري والقانون الإداري والعلوم السياسية وأعضاء سابقين في المحكمة الدستورية، وممثلين عن جهات وقطاعات مختلفة.

النقاشات داخل اللجنة النيابية شكلت حالة من العصف الذهني لكل عضو ولكل نائب حضر تلك الاجتماعات، ووضعت المقترحات والملاحظات القائمة على النقد المهني والموضوعي بين يدي اللجنة القانونية التي خلصت في نهاية ماراثون نقاشاتها إلى إقرار التعديلات ورفعها لمجلس النواب.

يوم الأحد الماضي كان مجلس النواب على موعد مع مناقشة قرارات اللجنة القانونية ب»موافق أو مخالف أو ممتنع»، حيث يحتاج كل تعديل لموافقة ثلثي أعضاء المجلس بعد المناداة عليهم بالأسماء، وهو ما تم على مدار 5 أيام بمعدل 9 جلسات متتالية، عُقدت برئاسة رئيس المجلس المحامي عبدالكريم الدغمي، الذي نجح في إدارة الجلسات وترك للنواب التعبير عن مواقفهم دون التأثير على قناعتهم عند التصويت أو محاولة توجيه المجلس بحسب مراقبين للمشهد البرلماني، وبحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزارة، وبواقع 8 ساعات عمل يوميا شهدت خلالها قبة البرلمان نقاشات معمقة وموسعة من أعضاء المجلس، وجاءت مؤيدة لقرارات اللجنة القانونية مع تقديم مقترحات بإضافات وتعديلات وافقت اللجنة عليها.

رئيس اللجنة المحامي عبدالمنعم العودات، وبمساندة من وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس موسى المعايطة، ووزيرة الدولة للشؤون القانونية وفاء بني مصطفى، لم يتركوا جزئية من مناقشات النواب وانتقاداتهم وملاحظاتهم الا وأجابوا عليها بتقديم الحجة والبرهان وإقناع أكثر من ثلثي أعضاء المجلس.

لم يكن مجلس النواب بمعزل عما طُرح من ملاحظات ومقترحات وانتقادات لمشروع الحكومة، بل تم التوقف عندها بعناية ونقلها لقبة البرلمان والأخذ ببعضها، مخالفا بذلك ما جاء في مشروع الحكومة لبعض التعديلات، حيث وافق مجلس النواب على قرارات اللجنة القانونية بعدم الموافقة على ما جاء في مشروع الحكومة لعدد من مواد التعديلات الدستورية، وتمثلت في المادة 3 من التعديلات بإضافة الفقرة 2 «الملك هو رئيس المجلس الأمن الوطني والسياسات الخارجية»، وكذلك عدم الموافقة على الفقرة «ي» من المادة 4، والمتعلقة بتعيين عضوي مجلس الأمن الوطني والسياسة الخارجية وقبول استقالتيهما وإنهاء خدماتهم من قبل جلالة الملك، وعدم الموافقة على المادة 9 والمتعلقة بتعديل المادة 56 من الدستور بإلغاء كلمة الوزراء الواردة فيها والاستعاضة عنها بعبارة الوزير العامل بحيث جرت مخالفة مشروع الحكومة، والعودة للنص الأصلي في المادة 56 والتي تنص: «لمجلس النواب حق إحالة الوزراء إلى النيابة العامة مع إبداء الأسباب المبررة لذلك، ولا يصدر قرار الإحالة الا بأغلبية الأعضاء الذين يتألف منهم مجلس النواب». كما صوت المجلس على قرار اللجنة القانونية بعدم الموافقة على مشروع الحكومة في تعديل الفقرة الثانية من المادة 10 من التعديلات والتي نصت عليها المادة 59 من الدستور «للمحكمة الدستورية حق تفسير نصوص الدستور إذا طُلب إليها بقرار صادر عن مجلس الوزراء أو بقرار يتخذه أحد مجلسي الأمة بالأغلبية، ويكون قراراها نافذ المفعول بعد نشره في الجريدة الرسمية»، فيما جاء التعديل بإلغاء عبارة أحد مجلسي الأمة بالأغلبية، والاستعاضة عنها بعبارة «ما لا يقل عن 25 بالمئة من أعضاء أي من مجلسي الأعيان أو النواب»، وهو ما رفضه المجلس والعودة للنص الأصلي.

ووافق المجلس على المادة 13 من التعديلات الدستورية، والمتعلقة بشروط عضوية أعضاء مجلس الأعيان مع إضافة «رئيس وأعضاء المحكمة الدستورية»، والموافقة على قرار اللجنة في تعديل المادة 22، والإضافة على النص المقترح من الحكومة، والذي نص على «تصدر قرارات كل من المجلسين بموافقة ثلثي أصوات الأعضاء الحاضرين إذا كان القرار متعلقا بالقوانين الناظمة للانتخاب والأحزاب السياسية والقضاء والهيئة المستقلة وديوان المحاسبة والنزاهة ومكافحة الفساد»، حيث تم تعديلها من قبل مجلس النواب لتصبح، وقانوني الجنسية والأحوال الشخصية وموافقة ثلثي أعضاء المجلسين وليس الأعضاء الحاضرين، وهو ما ذهب إليه رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة بدعم الإضافة، وتحصين القانونين، ما ينفي كل الإشاعات التي طرحت عبر مواقع التواصل الاجتماعي من مخاوف انعكاس إضافة لفظ «الأردنيات» على عنوان الفصل الثاني من الدستور على الجنسية والأحوال الشخصية. كما صوت المجلس بالموافقة على قرار اللجنة القانونية بعدم الموافقة على المادة 23 الفقرة 1، والتي نصت على إلغاء عبارة «ولا يحاكم الواردة فيها»، وإلغاء عبارة «أو لمحاكمته أو ما لم يقبض»، والتي تجيز محاكمة النواب أثناء انعقاد المجلس دون توقيفهم، والعودة للنص الأصلي في المادة 86 من الدستور الفقرة 1 «لا يوقف أحد أعضاء مجلسي الأعيان والنواب ولا يحاكم خلال مدة اجتماع المجلس ما لم يصدر من المجلس الذي هو منتسب إليه قرار بالأكثرية المطلقة بوجود سبب كاف لتوقيفه او لمحاكمته أو ما لم يقبض عليه في حالة التلبس بجريمة جنائية وفي حالة القبض عليه بهذه الصورة يجب إعلام المجلس بذلك فورا».

كما وافق المجلس على قرار اللجنة القانونية بالموافقة على المادة 28 من التعديلات مع إعادة صياغتها «ينشأ مجلس الأمن القومي»، بدلا من مجلس الأمن الوطني والسياسة الخارجية، ويختص المجلس بالشؤون العليا المتعلقة بالأمن والدفاع والسياسة الخارجية ويجتمع عند الضرورة بدعوة من الملك وبحضوره أو حضور من يفوضه وتكون قرارات المجلس واجبة النفاذ حال مصادقة الملك عليها.

ومع انتهاء النواب من مناقشة مشروع التعديلات وإقرارها فإن المجلس يكون قد أسدل الستار على تلك التعديلات ليصار لرفعها إلى مجلس الأعيان الذي سيتخذ القرار إما بإقرارها، كما جاءت من النواب أو التعديل عليها وإعادتها لمجلس النواب ومن ثم بعد التوافقات فإنها تحتاج لتوشيحها بالإرادة الملكية السامية واعتبارها نافذة منذ نشرها في الجريدة الرسمية. (بترا- معاذ البطوش)

وزارة الشباب تقدم أوراقا بحثية تطويرية لهيئة النقل البري

عمان

أكد أمين عام وزارة الشباب الدكتور حسين الجبور، أهمية المقترحات والأوراق البحثية التي قدمها الشباب أعضاء لجان مشروعي البرلمان الشبابي والحكومة الشبابية التابعين للمعهد السياسي، أحد مشاريع وزارة الشباب التدريبية، لهيئة تنظيم النقل البري، للنهوض والارتقاء بواقع الخدمات التي تقدمها مؤسسات وقطاعات الدولة من خلال تطويرها وتجويدها.

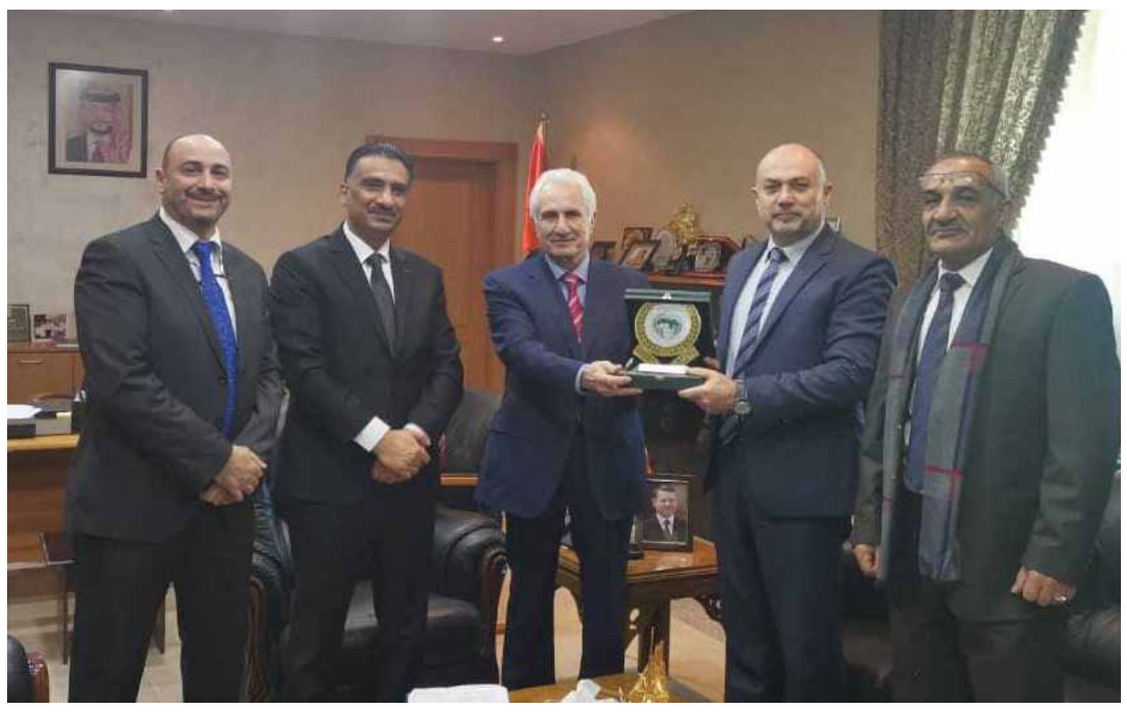
واشار إلى أن الاوراق البحثة، وضعت افكارا جديدة لرفع سوية الخدمات والنهوض بواقع العمل المؤسسي على المدى البعيد، بعد إجرائهم دراسات وأبحاثا مكثفة نظريا وعمليا من منطلق حسهم الوطني والمجتمعي وإيمانهم بدورهم في إحداث التغيير، لمعالجة مواطن الضعف وبناء القدرات وإيجاد طرق جديدة وحلول مبتكرة في القطاعات كافة.

جاء ذلك خلال جلسة حوارية جمعت الشباب مع مدير عام هيئة تنظيم النقل البري طارق الحباشنة، ناقشوا خلالها أوراقهم البحثية وتوصياتهم التطويرية في قطاع النقل، حيث استعرض أعضاء «لجان قطاع النقل العام ضمن مشروع البرلمان الشبابي»، ورقتهم التي جاءت تحت عنوان: «نحو تطوير منظومة تكنولوجية لتنظيم قطاع النقل العام في الأردن بين التشريع والتطبيق».

فيما استعرض أعضاء النقل العام في الحكومة الشبابية ورقتهم البحثية تحت عنوان: «محطات حافلات النقل العام في الأردن بين تحقيق متطلبات الاستدامة وتفعيل عمل المحطات».

من جانبه، أكد الحباشنة أهمية التشاركية مع الجهات ذات العلاقة، للنهوض بواقع النقل في الأردن خصوصا بعد جائحة كورونا التي ألقت بظلالها على القطاعات كافة، وعلى قطاع النقل بشكل خاص للوصول إلى مرحلة التعافي، مشيدا بالجهود التي بذلها الشباب من خلال أوراقهم البحثية وتوصياتهم التطويرية التي قدمت للهيئة والتي تدل على مدى وعي الشباب الأردني بأهمية قطاع النقل وتذليل العقبات والتحديات التي تواجه القطاع من خلال أفكارهم الريادية.

عويس يؤكد أهمية انشاء جامعة تقنية تابعة لاتحاد الاكاديميين العرب



عمان

أكد وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور وجيه عويس، دعم الوزارة لإنشاء جامعة تقنية تابعة لاتحاد الأكاديميين والعلماء العرب.

وبين خلال لقائه في مقر الوزارة، وفد اتحاد الاكاديميين والعلماء العرب، برئاسة عضو مجلس الحكماء في الاتحاد الدكتور سمير بينو، وأمين عام الاتحاد أحمد بكر العياصرة، والدكتور حامد طلافحة، والدكتور صلاح النسور، أهمية هذا المشروع الذي تحتاجه منظومات التعليم العالي؛ للانتقال إلى العلوم التقنية والمهنية. ولفت إلى أن الوزارة ستقدم، التسهيلات التي ستمكن الاتحاد من البدء بهذا المشروع، ودعمه للاتحاد في جميع نشاطاته ومؤتمراته التي ينوي الاتحاد عقدها، مشيرا إلى أهمية هذه المؤتمرات العالمية والعربية التي تعزز التبادل العلمي والمعرفي عربيا ودوليا.

وتناول اللقاء البحث في مجال التدريب والتطوير الذي ينوي الاتحاد الشروع فيه، وبحث سبل التعاون مع الوزارة في هذا المجال. وفي نهاية اللقاء، جرى تقديم درع الاتحاد إلى وزير التعليم العالي؛ تقديرا لجهوده المبذولة في دعم النشاطات العلمية والبحثية العربية.

جنايات المفرق تغلظ عقوبة 5 سارقين وترفعها لـ 4 سنوات

عمّان

قضت هيئة الجنايات في محكمة بداية المفرق خلال شهر كانون الأول، بتغليظ العقوبة بحق مكررين في 5 قضايا مختلفة.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي، إنّ المحكمة قررت وفي 4 أحكام مختلفة تجريم عدد من المتهمين المكررين لجناية السرقة خلافاً لأحكام المادتين 404 و70 من قانون العقوبات، ووضعهم بالأشغال المؤقتة مدة 3 سنوات والرسوم محسوبة لهم مدة التوقيف وكونهم من مكرري ارتكاب الجنايات، وصدر بحقهم أحكام لم يمض عليها 10 سنوات فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقهم لتصبح وضعهم بالأشغال المؤقتة لمدة 4 سنوات محسوبة لهم مدة التوقيف.

وأضافت أنّ المحكمة قضت، وفي حكم آخر، بتجريم أحد المكررين بجناية الشروع بالسرقة، خلافاً لأحكام المادتين 404 من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة سنة ونصف، كون المتهم من مكرري ارتكاب الجنايات، وصدر بحقه أحكام لم يمض عليها 10 سنوات فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة سنتين محسوبة له مدة التوقيف.

وبينت أنّ تغليظ العقوبة يأتي سنداً لأحكام المادة 101 من قانون العقوبات، والتي تُشدد العقوبة المحكوم بها في حال كان مرتكب الجريمة من مكرّري ارتكاب الجنايات، وصدر بحقه أحكام لم يمضِ عليها 10 سنوات ولم تسقط عنه، الأمر الذي يستوجب تشديد العقوبة المحكوم بها، وأن مثل هذا التشديد يأتي لتحقيق الردع العام والخاص والقضاء على الظواهر الجرمية.

حبس موظفين اثنين 3 سنوات استغلا صلاحيات رئيس الوزراء وزورا 100 إعفاء طبي

عمان

دانت الهيئة القضائية المختصة بجنايات الفساد لدى محكمة صلح جنايات إربد موظفين اثنين يعملان في إحدى المستشفيات الحكومية بجرم استثمار الوظيفة بالاشتراك وجرم الكسب غير المشروع واستخدام المعلومات المتاحة بحكم الوظيفة، لتحقيق منفعة خاصة خلافا لأحكام القانون.

وأصدرت المحكمة قرارها، خلال جلسة علنية، وثبت لها ارتكاب الجرائم من قبل الموظفين الحكوميين، وقررت حبسهما 3 سنوات وتضمينهما مبلغا ماليا تجاوزت قيمته 218 ألف دينار، وتغريم كل منهما مبلغ 1100 دينار.

وبين قرار المحكمة أن المدانين قاما باستغلال صلاحية رئاسة الوزراء بخصوص الإعفاءات التي تمنحها للمواطنين للمعالجة على نفقة الحكومة في المستشفيات الحكومية من خلال قيام المشتكى عليهما باستغلال صفتهما كموظفين في الدائرة المالية للمستشفى والدخول الى النظام المحوسب وإحضار إعفاءات غير صحيحة ومزورة مقابل مبالغ مالية كانت تعطى لهما، وقد وصلت حجم الإعفاءات المكتشفة 100 إعفاء.

وتوصلت المحكمة إلى أن أفعال المشتكى عليهما شكلت كافة أركان جرم استثمار الوظيفة بالاشتراك وجرم الكسب غير المشروع واستخدام المعلومات المتاحة بحكم الوظيفة لتحقيق منفعة خاصة خلافا لأحكام المواد (176 و 76) من قانون العقوبات، وبدلالة المادتين (3 و4) من قانون الجرائم الاقتصادية، والمادة (16) من قانون النزاهة ومكافحة الفساد والحكم عليهما بالحبس مدة 3 سنوات والغرامة 1100 دينار لكل منهما، بالإضافة إلى تضمينهما مبلغ 218796 دينارا وكافة النفقات القضائية والإدارية.

اتفاقية تعاون لبناء قدرات النساء في المناطق المهمشة والفقيرة

عمان

وقّع الاتحاد النسائي الأردني العام ومؤسسة نبل للتنمية والتدريب، اتفاقية تعاون مشترك، تهدف إلى الوصول لعدد كبير من النساء في المناطق المهمشة والمجتمعات الفقيرة؛ لتدريبهنّ وبناء قدراتهنّ لتحسين أوضاعهنّ في مختلف المجالات.

وتشمل الاتفاقية، وفق بيان صادر عن الاتحاد النسائي، عقد دورات تدريبية حول تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً للجمعيات الخيرية المُسجلة بالاتحاد، فضلا عن التشبيك مع عضوات الجمعيات النسائية ليتمكنّ من الاستفادة من الخدمات المُقدّمة مستقبلاً.

ووقّع الاتفاقية رئيسة الاتحاد الدكتورة ميسون تليلان، ورئيسة مؤسسة نبل الدكتورة كوثر القطارنة.

يذكر بأن الاتحاد النسائي الأردني العام تأسس عام 1981، ويضم في عضويته الجمعيات والأندية والهيئات الاجتماعية النسائية التي وصل عددها حتى الآن 250 جمعية موزعه على 11 اتحاد محافظة بمختلف محافظات المملكة.

ومؤسسة نبل للتنمية والتدريب هي جهة مهنية غير ربحية تُعنى بالعاملين في مجال الإدارة والمسؤولية المجتمعية وعقد المؤتمرات والدورات.

خطة عمل مشتركة بين مشروع إعادة التدوير وجمعية المخصبات العضوية

عمان

وقّع مشروع إعادة التدوير في الأردن، الممول من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، خطة عمل مشتركة مع جمعية المخصبات العضوية للنظم البيئية، التي أطلقت بدورها أول حاضنة بيئية للأعمال في الأردن – حاضنة «دَوِّر».

وتوفر حاضنة «دَوِّر» الدعم المالي والتقني للشركات الناشئة في قطاع إعادة التدوير، حيث سيتعاون الشريكان بتقديم منتجات وخدمات إبداعية لهذه الشركات من أجل تمكينها والمساهمة بتحفيز النمو السريع لسوق إعادة التدوير.

وسيتيح هذا الجهد المشترك للشركات الناشئة والقائمة التي تمتلك أفكارًا مبتكرة تقديم خدمات إعادة تدوير جديدة للقطاع التجاري في عمّان، بالإضافة إلى دعم الشركات للعمل على زيادة مبيعاتها وتخفيض كلفها التشغيلية وتحسين المهارات العملية والتجارية لديها.

يذكر أن مشروع إعادة التدوير في الأردن نهج تطوير أنظمة السوق بالعمل مع شركائه، الممثلين بوزارة البيئة وأمانة عمان الكبرى وشركات إعادة التدوير من القطاع الخاص وحاضنات ومسرعات الأعمال، وذلك من أجل زيادة استخدام القطاع التجاري لخدمات إعادة التدوير في عمّان.

يشار إلى أنّ» دَوِّر» هي حاضنة أعمال متخصصة بدعم وتعزيز الوعي بقطاع إدارة النفايات الصلبة وإعادة التدوير وتركز على تزويد الشركات الناشئة والرياديين بمجال إدارة النفايات الصلبة وإعادة التدوير بالتدريب الفني بمجالات، منها إدارة النفايات الصلبة وقضايا النوع الاجتماعي وغيرها، بالإضافة إلى التعاون والتشبيك مع الجهات الداعمة الأخرى.

للمزيد من المعلومات عن آلية التقديم لحاضنة «دَوِّر» يرجى زيارة الموقع www.theofes.com.

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 متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.

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.

مقتل 3 سوادنيين والشرطة تعلن اعتقال العشرات

الخرطوم

قتلت قوات الأمن ثلاثة محتجين بالرصاص، وأطلقت الغاز المسيل للدموع، بعدما خرج المتظاهرون في العاصمة الخرطوم ومدن أخرى في تجمعات حاشدة جديدة، تطالب بمدنية الدولة.

وأسفرت إجراءات قمع المظاهرات منذ إجراءات أكتوبر عن سقوط ما لا يقل عن ٦٠ قتيلا وعدد كبير من الجرحى، وفقا ما ذكرت لجنة أطباء السودان المركزية المتحالفة مع حركة الاحتجاج.

وقالت اللجنة إن جميع ضحايا الخميس من المتظاهرين، وإنهم لاقوا حتفهم برصاص أطلقه رجال الأمن على الرأس والفخذ والصدر في مسيرات بمدينتي بحري وأم درمان.

وحاول المتظاهرون مجددا الوصول إلى القصر الرئاسي بالخرطوم، في مسعى لمواصلة الضغط على الجيش، الذي أوقف اقتسام السلطة، الذي جرى التفاوض عليه بعد الإطاحة بحكم عمر البشير في ٢٠١٩.

وفي أم درمان التي قُتل فيها عدد من المتظاهرين في الأسبوع الماضي، قال متظاهر إن قوات الأمن أطلقت الرصاص الحي والغاز المسيل للدموع، ودهست عددا من المتظاهرين بالعربات المدرعة.

وقالت وزارة الصحة بولاية الخرطوم إن قوات الأمن داهمت مستشفى الأربعين في أم درمان وهاجمت الطاقم الطبي وأصابت متظاهرين. وأضافت أن القوات حاصرت مستشفى الخرطوم التعليمي وأطلقت الغاز المسيل للدموع داخله.

وفي بحري، رأى أحد الشهود القوات وهي تستخدم بكثافة الغازالمسيل للدموع وقنابل الصوت، مع سقوط بعض العبوات على منازل ومدرسة أثناء منع المتظاهرين من الوصول إلى الجسر المؤدي إلى الخرطوم.

وقالت الشرطة السودانية في بيان «شهدت التظاهرات جنوحا عن السلمية وحالات تعد وعنف من بعض المتظاهرين تجاه القوات المتواجدة»، مشيرة إلى وقوع إصابات في صفوف الشرطة والقوات المسلحة.

وأضاف البيان أنه تم اعتقال ثلاثة أشخاص بتهمة قتل مواطنين في أم درمان، وإنه تم «اعتقال ٦٠ متهما» في الإجمال. وانقطعت خدمات الإنترنت والهواتف المحمولة بصورة كبيرة منذ الصباح، مثلما حدث في احتجاجات سابقة. وأُغلقت معظم الجسور الواصلة بين الخرطوم ومدينتي بحري وأم درمان. ونُشرت على مواقع التواصل الاجتماعي صُور لاحتجاجات في مدن أخرى منها القضارف وكوستي ومدني.

وطالب تحالف قوى الحرية والتغيير، الذي كان يتقاسم السلطة مع الجيش قبل إجراءات أكتوبر، مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة بإجراء تحقيق في ما وصفه بأنه «قتل عمد وهجمات على المستشفيات».

وتعد مسيرات الخميس هي الأولى ضمن عدد من جولات الاحتجاج المزمعة هذا الشهر، وتأتي بعد أربعة أيام من استقالة عبد الله حمدوك من رئاسة الوزراء.

وتولى حمدوك المنصب في ٢٠١٩ وأشرف على إصلاحات اقتصادية كبيرة قبل أن يقيله قائد الجيش عبد الفتاح البرهان ثم يعيده في محاولة فاشلة لإنقاذ اتفاق اقتسام السلطة.

وناقش الفريق أول ركن، شمس الدين كباشي، عضو مجلس السيادة الانتقالي الخميس، مع مساعدة وزير الخارجية الأميركي للشؤون الإفريقية مولي في، مجمل تطورات وتعقيدات الوضع الراهن في البلاد، عقب استقالة حمدوك من منصبه.

وقدم عضو مجلس السيادة خلال محادثة هاتفية مع المسؤولة الأميركية شرحا مفصلا لتعقيدات الأوضاع والجهود الجارية لحلها عبر إجراء حوار شامل بين القوى السياسية والمكونات الأخرى بالبلاد.

وأعرب كباشي في بيان صادر عن مجلس السيادة الانتقالي عن أمله في أن يفضي الحوار إلى توافق وطني على إدارة ما تبقى من الفترة الانتقالية، والاتفاق على الآلية المناسبة لترشيح رئيس وزراء جديد وتشكيل حكومة تنفيذية بأقرب وقت ممكن لسد لفراغ الطويل في الجهاز التنفيذي. وأكد على ضرورة قيام انتخابات حرة ونزيهه بنهاية الفترة الانتقالية، تتسلم بعدها إدارة البلاد حكومة مدنية منتخبة. من جانبها، أكدت مساعدة وزير الخارجية الأميركي للشؤون الإفريقية، استعداد الولايات المتحدة لدعم حوار يقوده السودانيون بتسهيل أممي للتوصل لتوافق وطني لا يقصي أحدا ويضمن مشاركة فئات المرأة والشباب.

وشددت على دعم بلادها لقيام انتخابات حرة ونزيهه بنهاية الفترة الانتقالية تنقل السلطة لحكومة مدنية منتخبة. واتفق كباشي والمسؤولة الأميركية على أن التظاهرات السلمية حق مكفول للشعب السودانى مع الالتزام بعدم الإضرار بالممتلكات العامة والخاصة للشعب.

وبشأن التعامل مع المظاهرات، اتفق الجانبان خلال المحادثة الهاتفية على ضرورة مراجعة وتطوير أساليب التعامل معها، والتأكيد على إجراء تحقيق شفاف حول التجاوزات التى صاحبتها ومحاسبة المسؤولين عنها.

الرئاسة الفلسطينية تحذر من استمرار تصعيد الاحتلال والمستوطنين

رام الله

حذرت الرئاسة الفلسطينية من استمرار عمليات القتل والاعتقالات اليومية على يد الاحتلال الإسرائيلي وتصعيد المستوطنين المتطرفين ومشاريع الاستيطان المدانة والمخالفة للشرعية الدولية، والتي كان آخرها استشهاد باكير محمد موسى حشاش، ومصطفى ياسين فلنه.

وحملت الرئاسة الفلسطينية، الحكومة الإسرائيلية مسؤولية هذا التصعيد المستمر على الأرض ضد الشعب الفلسطيني، إضافة إلى التصعيد الخطير الذي تشنه سلطات الاحتلال بحق الأسرى الفلسطينيين القابعين في سجون الاحتلال.

وطالبت الإدارة الأميركية بتنفيذ ما التزمت به، والعمل الفوري بالضغط على إسرائيل لوقف تصعيدها المستمرة بحق الشعب الفلسطيني.

وجددت مطالبة المجتمع الدولي بالعمل على توفير الحماية لأبناء الشعب الفلسطيني العزّل، مؤكدة مواقف الرئيس محمود عباس وموقف القيادة الفلسطينية بضرورة تحمل الجميع مسؤولياتهم قبل انفجار الأوضاع بشكل لا يمكن السيطرة عليه، خاصة أن استحقاق المجلس المركزي بات وشيكاً، ورسائل الرئيس وقرارات القيادة الفلسطينية شديدة الوضوح، حيث أن المرحلة المقبلة ربما تكون مفترق طرق خطر على الجميع.

وطالبت الرئاسة، جميع القوى والفاعليات الشعبية باستمرار تصديها للمستوطنين واعتداءاتهم المحمية من قوات الاحتلال.

ميدانيا، أصيب اليوم الخميس، شابان فلسطينيان بالرصاص الحي والعشرات بحالات اختناق خلال مواجهات تزامنت مع اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي مخيم الفارعة جنوب مدينة طوباس شمالي الضفة الغربية. وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، إن الشابين أصيبا بالرصاص في الأطراف السفلية، ونقلا إلى مستشفى طوباس التركي الحكومي لاستكمال العلاج.

وأضافت أن قوات الاحتلال أطبقت الحصار على مخيم الفارعة من عدة مداخل قبل اقتحامه للتمويه على الشبان قبل التسلل إلى منزل احدهم واعتقاله. وتابعت، ان يقظة الشبان الفلسطينيين كشفت وجودهم ودارت بينهم مواجهات تخللها إلقاء الحجارة والعبوات المصنعة وغيره من أدوات، والتي ردت عليها قوات الاحتلال بإطلاق الرصاص الحي والمطاطي وقنابل الغاز السام المسيل للدموع والصوت، ما أدى إلى إصابة العديد من المواطنين. وأشارت الجمعية إلى أنه عند الانسحاب من المخيم أطلق جنود الاحتلال النار بكثافة تجاه الشبان، ما أدى إلى إصابة عدد منهم، ونقلهم إلى مستشفى طوباس التركي الحكومي لاستكمال العلاج.

بيت لحم.. انطلاق احتفالات أعياد الميلاد في كنيسة المهد

بيت لحم

انطلقت الخميس الاحتفالات بعيد الميلاد حسب التقويم الشرقي، بوصول موكب البطاركة إلى ساحة كنيسة المهد في مدينة بيت لحم بالضفة الغربية، بحضور رسمي وشعبي.

واحتشد مئات المواطنين في ساحة كنيسة المهد التي تزينها شجرة الميلاد، وسار العشرات من أفراد فرق الكشافة بأزياء مختلفة وآلات موسيقية متعددة وهم يعزفون ترانيم عيد الميلاد. وقال رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية: «احتفالنا بالميلاد هو احتفال بالحق ونور الحق، وتجديد الأمل، فمن حقنا وواجب علينا التمسك بأرضنا والدفاع عنها، ومن حق شعبنا أن يعيش بحرية وسلام وكرامة واستقلال». وكان اشتية يتحدث في عشاء أعياد الميلاد المجيدة حسب التقويم الشرقي، بحضور بطريرك المدينة المقدسة وسائر أعمال فلسطين والأردن ثيوفيلوس الثالث، وممثل الملك عبد الله الثاني وزير الداخلية الأردني مازن الفراية، ورئيس اللجنة الرئاسية العليا لمتابعة شؤون الكنائس رمزي خوري، وعدد من الشخصيات الرسمية والدينية وأعضاء السلك الدبلوماسي.

أفقر دولة أوروبية تسجل «كارثة سكانية»

وكالات

شهدت بلغاريا تراجعا في عدد سكانها بنسبة ١١,٥ بالمئة خلال العقد الماضي، مسجلة بذلك أكبر انخفاض منذ انتهاء العهد الشيوعي، حسبما ذكر معهد الإحصاء الخميس. وحسب تقديرات أولية لتعداد سكاني أجري في سبتمبر وأكتوبر ٢٠٢١، يبلغ عدد سكان أفقر دولة في الاتحاد الأوروبي حاليا ٦,٥٢ ملايين نسمة مقابل ٧,٣٥ ملايين في ٢٠١١.

وأوضح مدير معهد الإحصاء سيرغي تسفيتارسكي للصحفيين أن هذا الانخفاض الكبير نجم عن أعلى معدل وفيات في الاتحاد الأوروبي بسبب شيخوخة السكان وهجرة كثيرين إلى الخارج، لا سيما الشباب في سن العمل. ويمثل الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاما ربع السكان تقريبا، مقابل ١٨,٥ بالمئة قبل ١٠ سنوات. وكما حدث في غيرها من الدول الشيوعية السابقة، شهدت بلغاريا هجرة كبيرة بعد الانتقال إلى الديمقراطية في ١٩٨٩، في حركة توسعت بعد انضمام صوفيا إلى الاتحاد الأوروبي في ٢٠٠٧. وكان عدد سكان البلاد يبلغ نحو ٩ ملايين نسمة في نهاية عهد الشيوعية وانخفض إلى ٨,٥ ملايين نسمة في ١٩٩٢، ثم ٧,٩ ملايين في ٢٠٠١ وأقل من ٧ ملايين في نهاية العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، ما جعله بين الدول التي تشهد أكبر موجات الهجرة في العالم.

منتدى شباب العالم يطلق منصته الرقمية

القاهرة

أطلقت إدارة منتدى شباب العالم، الخيمس، منصة المنتدى الافتراضية، لإتاحة الفرصة لمشاركة جميع من لم يتمكنوا من الحضور للسنخة الرابعة من المنتدى في مصر.

ومن المقرر أن تنطلق فعاليات نسخته الرابعة بمدينة شرم الشيخ بجنوب سيناء، في الفترة من ١٠ إلى ١٣ يناير الجاري.

وقال منتدى شباب العالم إن المنصة الافتراضية ستسمح أيضا لجميع المهتمين بمتابعة جميع فعاليات المنتدى بالإضافة إلى المشاركة في ورش العمل الخاصة به، بما يساعد على خلق مناخ تفاعلي بين جميع المشاركين.

كما تتضمن المنصة معلومات عن المنتدى وأجندة الأحداث والمتحدثين، فضلاً عن إمكانية المشاركة افتراضيا في المنتدى من خلال قائمة «شارك المنتدى online» عبر التسجيل بالبريد الإلكتروني. وتتيح المنصة للمستخدمين إمكانية جمع النقاط مع كل استخدام للموقع من خلال نظام النقاط التفاعلية، حيث يتم منح نقاط عن كل مشاركة في فعاليات المنتدى، ويمكن الاستفادة من مجموع النقاط في التقاط صورة تذكارية خاصة باستخدام تقنية «photo booth».

وستنطلق فعاليات منتدى شباب العالم الاثنين المقبل، برعاية وحضور الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي.

وأعلنت إدارة المنتدى عن أجندة النسخة الرابعة التي تضم عددا قضايا وموضوعات حيوية، تعكس ملامح الواقع الجديد بعد جائحة كورونا التي أثرت على حياة الملايين ببلدان العالم أجمع، كما تنطلق جميع الموضوعات من المحاور الثلاث الأساسية للمنتدى، وهي «السلام والإبداع والتنمية».

وأوضحت إدارة المنتدى في بيان أنه قبل انطلاق المنتدى، ستعقد عدد من الورش التحضيرية التي تستمر على مدار يومين لمناقشة آثار جائحة كورونا في ضوء عدة أبعاد مختلفة تشمل مراجعة الأهداف الأممية للتنمية المستدامة ٢٠٣٠، ومستقبل القارة الإفريقية، ومستقبل التكنولوجيا المالية للأسواق الناشئة، والتحول الرقمي، والتعليم، ومنظور شباب الجيل Z لعالم ما بعد الجائحة.

بالإضافة إلى، تسليط الضوء على قضايا هامة تشمل تبني السياسات المائية الرشيدة، ومواجهة التحديات البيئية، وتنامي الدور العالمي للشركات الناشئة. فضلًا عن، استعراض مبادرة «حياة كريمة» باعتبارها التجربة المصرية لتنمية الإنسان.

وينطلق منتدى شباب العالم يوم الإثنين الموافق ١٠ يناير الجاري بالحفل الافتتاحي، يليه جلسة رئيسية عامة حول جائحة كورونا كإنذار للإنسانية وأمل جديد لها.

وعلى مدار اليومين التاليين تنعقد عدة جلسات وورش عمل وفعاليات لمناقشة عدد من القضايا الرئيسة التي تشمل سبل مواجهة التغيرات المناخية من «جلاسكو» إلى «شرم الشيخ»، ومستقبل الرعاية الصحية والتداعيات السلوكية والنفسية في عالم ما بعد الجائحة. بالإضافة إلى، استعراض التجارب التنموية في مواجهة الفقر.

كما تطرح أجندة المنتدى قضايا متنوعة أخرى تتضمن جلسات نقاشية حول مستقبل الطاقة، واستدامة الأمن المائي، والسلم والأمن العالمي، وإعادة إعمار مناطق ما بعد الصراع، وكذلك يركز المنتدى على إعلاء القيم الإنسانية من خلال مناقشة صناعة الفن والإبداع، وبناء عالم آمن وشامل للمرأة.

وفي ضوء اهتمام منتدى شباب العالم منذ انطلاقه بتنظيم نماذج المحاكاة، يعُقد هذا العام نموذج محاكاة الأمم المتحدة لمجلس حقوق الإنسان.

كما تستمر الفعاليات التي بدأها المنتدى في السنوات السابقة من خلال مسرح شباب العالم، وفريدوم Freedom.e، ومنصة الإبداع Inspire.D، وساحة ريادة الأعمال Start Vein. وبالإضافة لذلك، يطلق المنتدى عدة فعاليات مميزة جديدة يتم تقديمها للمرة الأولى هذا العام.

ومنتدى شباب العالم هو حدث سنوي عالمي يقام بمدينة شرم الشيخ في جنوب سيناء، تحت رعاية السيسي.

وانطلق المنتدى عبر ثلاثة نسخ في الأعوام الماضية ٢٠١٧ و٢٠١٨ و٢٠١٩. ويهدف إلى جمع شباب العالم من أجل تعزيز الحوار ومناقشة قضايا التنمية، وإرسال رسالة سلام وازدهار من مصر إلى العالم. وقد اعتمدت لجنة التنمية الاجتماعية التابعة للأمم المتحدة، النسخ الثلاث السابقة من منتدى شباب العالم في مصر، كمنصة دولية لمناقشة قضايا الشباب.

الجيش البريطاني يتدخل في معركة «أوميكرون»

وكالات

انتشرت قوات بريطانية في مستشفيات في لندن التي تكافح للتعامل مع نقص «استثنائي» في الموظفين، وسط زيادة كبيرة بمصابي المتحور «أوميكرون».

وقالت وزارة الدفاع البريطانية إنها سترسل حوالي ٤٠ طبيبا عسكريا و١٦٠ من أفراد الخدمة العامة لسد النقص في موظفي الرعاية.

وتعاني الخدمة الصحية الوطنية في بريطانيا من نقص كبير في الموظفين الذين يعانون إما من المرض أو في عزلة ذاتية وسط الارتفاع في حالات الإصابة بفيروس كورونا في العاصمة.

وقال رئيس الوزراء بوريس جونسون في وقت سابق من هذا الأسبوع إنه يأمل في أن تتمكن البلاد من «تجاوز» الوباء بدون مزيد من القيود، حتى في الوقت الذي حذر فيه من أن البلاد تواجه أيامًا صعبة قادمة بسبب متحور أوميكرون القابل للانتقال بشكل كبير.

ويسلط الانتشار العسكري الضوء على تأثير الجائحة، التي أصابت ما يقرب من ١٨٠ ألف شخص، الخميس، وحده، في البلاد على الخدمات الصحية في بريطانيا، ما أجبر العديد من العمال والموظفين على البقاء في منازلهم.

وقال وزير الدفاع بن والاس: «رجال ونساء قواتنا المسلحة يتقدمون مرة أخرى لدعم زملائهم المتفانين في الخدمات الصحية وهم يعملون جنبًا إلى جنب لحماية الأمة من كوفيد-١٩».

وأضاف: «لقد أظهروا جدارتهم مرارًا وتكرارًا خلال هذا الجائحة، سواء كانوا يقودون سيارات الإسعاف أو يقدمون اللقاحات أو يدعمون المرضى في المستشفيات، ويجب أن يفخروا بمساهمتهم في هذا الجهد الوطني الحقيقي».

وذكر قادة الخدمات الصحية أن الانتشار العسكري سلط الضوء على كيفية مكافحة البلاد للسيطرة على الجائحة.

كرة النار تتدحرج في كازاخستان.. روسيا تسيطر على مطار ألماتي

وكالات

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، الجمعة، أن قوات منظمة معاهدة الأمن الجماعي الموالية لموسكو، سيطرت على مطار «ألماتي»، أكبر مدن كازاخستان، وشاركت في العملية قوات محلية، في وقت تشهد الدولة السوفيتية السابقة احتجاجات غير مسبوقة.

وقالت الدفاع الروسية : «إن قوات حفظ السلام (التابعة لمنظمة الأمن الجماعي) جنبا إلى جنب مع القوات الأمنية الكازاخية، تمكنوا من السيطرة على مطار ألماتي» وقال الجنرال الروسي إيغور كوناشينكوف: «تم وضع مطار ألماتي تحت السيطرة الكاملة مع القوات الأمنية الكازاخية». وأضاف كونتشينكوف أن قوات المنظمة تقف جنبا إلى جنب مع ضباط إنفاذ القانون الكازاخية، ويحافظون على ضمان سير الأمن والقانون في كازاخستان. ولهذه المدينة التي تقع جنوب شرق البلاد أهمية كبيرة، ففضلا عن كونها أكبر مدينة في البلاد، فهي تعد العاصمة الاقتصادية. وكانت منظمة الأمن الجماعي الشبيهة بحلف وارسو السابق قد أعلنت نيتها في وقت سابق إرسال قوات إلى كازاخستان، في آسيا الوسطى، لبية لطلب رئيس البلاد قاسم توكاييف.

وذكرت تقارير إخبارية أن ٢٥٠٠ من جنود المنظمة وصلوا بالفعل إلى كازاخستان، للمساهمة في قمع الاحتجاجات التي قتل فيها العشرات وشهدت أعمال فوضى غير مسبوقة، تركزت في ألماتي.

وستبقى تلك القوات هناك لعدة أيام أو أسابيع، ومنحت الحق في استخدام الأسلحة في حال تعرضها للهجوم. وتحدثت وسائل إعلان عن تراجع حدة الاشتباكات في المدينة الاستراتيجية بعيد وصول هذه القوات. وقال رئيس كازاخستان، قاسم توكاييف، إن المدينة تعرضت لهجوم شارك فيه نحو ٢٠ ألفا من «قطاع الطرق». وعمت تظاهرات كل أنحاء البلاد التي يبلغ عدد سكانها ١٩ مليون نسمة هذا الأسبوع احتجاجا على ارتفاع أسعار الغاز النفطي المسال الذي يستخدم على نطاق واسع لتزويد السيارات بالوقود. ورغم أن المطالب كانت في البداية تتعلق بالأوضاع الاقتصادية، إلا أنها سرعان ما رفعت مطالب سياسية في هذه البلاد المحكومة بقبضة حديدية.

الصحة العالمية تدعو إلى العدالة الصحية لوضع حد للدمار الذي تسببت به كورونا

عمان

دعا المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، شعوب العالم، بما في ذلك المجتمع المدني والعلماء وقادة الأعمال والاقتصاديين والمدرسين، إلى مطالبة الحكومات وشركات الأدوية بمشاركة الأدوات الصحية عالميًا، ووضع حد للموت والدمار الذي تسببت به جائحة كوفيد-١٩. وأكّد غيبريسوس، في مؤتمر صحفي افتراضي عقدته المنظمة، حاجة العالم إلى التوزيع العادل للقاحات كوفيد-١٩، والعدالة في تقديم العلاج والفحوصات، وتحقيق العدالة الصحية، مبينا أهمية أصوات الناس في الدفع من أجل هذا التغيير.

وبيّن المدير العام للمنظمة، أن عدم العدالة في توزيع اللقاحات؛ يتسبب في وفاة الناس من المرض والقضاء على الوظائف، ويقوض الانتعاش الاقتصادي العالمي، لافتا إلى أن متحورات كوفيد-١٩، مثل: ألفا، بيتا، دلتا، جاما وأوميكرون، تعكس أنه جزئيًا وبسبب معدلات التطعيم المنخفضة، قمنا بتهيئة الظروف المثالية لظهور متحورات الفيروس. وحذّر من أن سرعة الوتيرة الحالية في نشر اللقاحات، لن تُمكّن ١٠٩ دول على مستوى العالم من تحقيق هدف منظمة الصحة العالمية المتمثل في تلقيح ٧٠ بالمئة من سكانها بالكامل بحلول منتصف العام الحالي في شهر حزيران القادم.

ويكمن جوهر التفاوت في التطعيم على مستوى العالم، وفق غيبريسوس، في أن بعض البلدان تتجه نحو تطعيم مواطنيها للمرة الرابعة، في حين أن البعض الآخر ليس لديه حتى إمدادات منتظمة كافية لتطعيم العاملين الصحيين والأشخاص الأكثر عرضة للخطر، مشيرا إلى أن الجرعات المعززة للمطعوم والتي يجري نشرها في عدد صغير من البلدان لن تُنهي الجائحة، ما دام هناك مليارات من الأشخاص بدون حماية تمامًا ولم يحصلوا على مطاعيم كورونا بعد.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/1/11 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع محمود سعد عبيدات / منطقة الرابية، شارع ابراهيم مصطفى نصير، جميع المشتركين في منطقة حديقة ايدون وما حولها من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة مساءا وعن المناطق التالية: حكما الحي الشرقي، بشرى الحي الشمالي ومدرسة بنات بشرى ومجاوريها، اسكان الصيادلة حكما، تجمع ريف عليا، مدرسة الثورة العربية الكبرى حكما ومجاوريها من الساعة التاسعة والنصف لغاية الساعة الخامسة مساءا في محافظة اربد.

وعن المناطق التالية: الباعج اول البلد، الزعتري اول البلد، الزعتري وسط البلد، المفرق شرق موسسة الردايدة، المفرق قرب المحكمة الشرعية، منشية السلطة غرب مضخات الزعتري من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساءا وعن معمل بلوك عبدالرحمن اسعد في منطقة ام الجمال من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساءا في محافظة المفرق.

وعن المناطق التالية: مثلث ارحابا، هرقلة الشمالي، سامتا مثلث النعيمة، راس منيف، عبين الشارع الرئيسي من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة مساءا في محافظة عجلون.

وعن المناطق التالية: الطرة طريق الشجرة، الرمثا شمال قصر ابو حسان، الرمثا غرب المحكمة الشرعية من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساءا وعن مزرعة محمد الفندي / الرمثا من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساءا في مدينة الرمثا.

قسم العلاقات العامة

الروسان رئيسا للنادي الوطني للمعاقين حركيا

احتفظ الأمين العام السابق سليمان الروسان برئاسة النادي الوطني لرعاية المعاقين حركيا للدورة القادمة بعدما جددت الهيئة العامة ثقتها به في الانتخابات التي جرت اليوم الخميس في قاعة النادي، وانتخاب الاعلامي حسام حمدان عضو مجلس الإدارة للمرة الثانية و تنصيبه ناطقا إعلاميا ومستشارا للتطوير.

كما فاز بعضوية مجلس الإدارة وتوزيع المناصب الادارية كل من اللاعبة نجمة التلاوي نائب الرئيس والدكتور علي الصمادي آمين السر والحاج ياسين هديب التأهيل المهني وبديعة جوعاني امين الصندوق والصحفي عبداللطيف القرشي عضوا والدكتورة فاطمة النجار عضوا واللاعب مازن الشمالية عضوا.

وجرت الانتخابات بحضور مدير شباب الزرقاء الدكتور خالد العموش وعدد من ممثلي وزارة الشباب. و أكد الناطق الاعلامي حمدان، ان الادارة الجديدة ستعمل على تطوير النادي ودراسة كل ما هو مفيد وتفعيل الأعضاء في المشاركة في الانجازات، واعطائهم الدور الفاعل في رسم خارطة طريق النجاح للنادي.

الخالدي يجدد عقده مع السلط

أعلن المهاجم الدولي الأردني ركان الخالدي، تجديد عقده رسميا مع السلط، ليمثل فريق كرة القدم في الموسم المقبل ٢٠٢١-٢٠٢٢.

وكتب الخالدي عبر حسابه بموقع التواصل الاجتماعي فيسبوك اليوم: «تم تجديد عقدي مع السلط لمدة موسم واحد».

وكان الخالدي قد شارك في الموسم الماضي بعدد من مباريات فريق السلط، بعد تعافيه في وقت سابق من الإصابة.

ويعتبر الخالدي من المهاجمين المعروفين حيث سبق له تمثيل منتخب الأردن لعدة سنوات.

وبدأ الخالدي مسيرته الكروية مع فريق الرمثا وكان هدافا له، قبل أن يخوض تجربة احتراف في الدوري البحريني، كما لعب الخالدي محليا أيضا لفرق الأهلي وسحاب ومعان.

ويسعى نادي السلط لتعزيز صفوفه، علما بأنه ما يزال يتفاوض مع المدرب عثمان الحسنات لقيادته فنيا، بينما تعمل إدارة النادي على تجديد العقود المنتهية لبعض اللاعبين لضمان الاستقرار الفني.

مارسيلو يكرر الفشل مع ريال مدريد

سلط تقرير صحفي إسباني، الضوء على أداء البرازيلي مارسيلو الظهير الأيسر لريال مدريد، خلال مواجهة ألكويانو، الأربعاء الماضي، ضمن منافسات دور الـ ٣٢ من كأس ملك إسبانيا.

وقالت صحيفة موندو ديبورتيفو «منذ فترة طويلة، توقف مارسيلو عن كونه الظهير الأيسر الأفضل في قارة أوروبا بمساهمته في الدفاع والهجوم، وقدم أداء سيئًا للغاية».

وأضافت «مارسيلو حصل على فرصة اللعب كأساسي ضد ألكويانو، وشارك في المباراة كاملة، لكنه لم يغير وجهة النظر حول تراجع مستواه التام، رغم محاولاته، وهذه المحاولات لا تكفي ريال مدريد». وأشارت الصحيفة، إلى أن مارسيلو مصمم على عدم الرحيل في شهر يناير/كانون ثان الجاري، والبقاء حتى نهاية الموسم وإتمام عقده مع الملكي. وأفاد التقرير، أن مارسيلو أحد أساطير النادي، يريد أن يختتم مسيرته بأفضل طريقة، وما حققه طوال السنوات الماضية، لا يستطيع أحد محوه من التاريخ.

قرار الشياطين يتحكم في مستقبل رونالدو

يبدو أن النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، مستعدًا للرحيل عن صفوف مانشستر يونايتد، في حال لم يُعجب بالمدرب القادم للشياطين الحمر. وعاد رونالدو إلى مانشستر يونايتد منذ ٥ أشهر، ونجح في تسجيل ١٤ هدفًا في ٢١ مباراة خاضها هذا الموسم، على الرغم من ضعف نتائج الشياطين الحمر. وبحسب صحيفة «ميرور»، لا يمانع رونالدو، الرحيل عن المان يونايتد، في حال لم يوافق على المدرب الجديد، الذي من المنتظر تعيينه من قبل إدارة النادي في نهاية الموسم، خاصة أنه لم يكن سعيدًا بتولي رالف رانجنيك، المهمة الفنية للفريق بصورة مؤقتة. ومن المنتظر أن يترك رانجنيك، مهمته الفنية بنهاية الموسم، ومواصلة عمله في مانشستر يونايتد بصورة استشارية.

لكن عدم استبعاد رانجنيك، توليه المهمة الفنية بصورة دائمة، في حال استعاد الفريق، بريقه، تسبب في حالة من الغضب عند العديد من نجوم يونايتد.

إصابة جريزمان تحزن سيميوني

أبدى مدرب أتلتيكو مدريد، دييجو سيميوني، أسفه لإصابة أنطوان جريزمان، الذي غادر ملعب مواجهة فريقه أمام رايو ماخاداوندا بكأس ملك إسبانيا، وهي المباراة التي انتهت لصالح الروخي بلانكوس بخماسية نظيفة. وصرح سيميوني أن جريزمان لاعب مهم بالنسبة لهم، ومن المؤسف أن يتعرض للإصابة. وأضاف «أعجبني أسلوب لعب الفريق المكثف، والطريقة التي بدأنا بها المباراة، ستفيدنا قبل خوض مباراة الدور التالي». كما أشاد مدرب أتلتيك مدريد بالمباراة التي قدمها المهاجم البرتغالي جواو فيليكس. وكان جريزمان قد شارك في المباراة في أول ظهور له بعد تعافيه من إصابة عضلية تعرض لها في ١٢ ديسمبر/كانون أول الماضي أمام ريال مدريد ثم إصابته لاحقًا بفيروس كورونا المستجد. ونزل جريزمان بديلًا في الدقيقة ٥٦، ونجح في تسجيل رابع أهداف أتلتيكو، لكن الفرحة لم تكتمل بعدما اضطر للخروج من الملعب في الدقيقة ٧٥ للإصابة.

الحسنات يقترب من تدريب السلط

اقترب عثمان الحسنات، من تسلم مهمة المدير الفني لفريق السلط، بعد مفاوضات حثيثة جرت معه.

وطالب الحسنات أن يتم مفاوضة اللاعبين المنتهية عقودهم قبل توقيع العقد، وبما يضمن المحافظة على هيكل الفريق.

ويعد الحسنات من المدربين المجتهدين، حيث سبق أن عمل مدربا عاما للرمثا مع التونسي نبيل الكوكي، وتسلم مهمة المدير الفني للحسين إربد.

ويعاني السلط من ضائقة مالية كبيرة ساهمت في خروج أكثر من لاعب من صفوفه إلى فرق أخرى خلال فترة الانتقالات الحالية.

وكان جمال أبو عابد مدرب السلط السابق، قد شكر إدارة النادي على ما بذلته من جهود في الموسم الماضي، متمنيا للفريق التوفيق في المرحلة المقبلة.

وكان نادي الحسين إربد، قد حسم مساء اليوم الخميس، صفقة التعاقد مع أدهم القرشي الظهير الأيمن للسلط.

وجاء التعاقد مع القرشي بعد المستويات المميزة والثابتة التي قدمها مع السلط الذي شارك في كأس الاتحاد الآسيوي، وتوج وصيفًا لكأس الأردن، وحل ثالثًا في دوري المحترفين.

منعطف مفاجئ يغير قناعات برشلونة بشأن ديست

أخذت مسيرة اللاعب الأمريكي سيرجينو ديست منعطفا مفاجئا في برشلونة مع قدوم المدير الفني تشافي هيرنانديز، وبعدما كان المستحوذ على مركز الظهير الأيمن تقريبا، يسعى بالكاد للحصول على بضع دقائق في مباريات الفريق الكتالوني حاليا.

وفي ظل الوضع الراهن لديست، تبقى المعضلة الكبرى في تحديد مستقبله، وبات اللاعب حائرا بين رغبته في البقاء، وخطة برشلونة لتسريحه لحاجة اقتصادية، وسط غياب شبه كامل للعروض القوية التي تطلب خدماته خلال الميركاتو الشتوي الجاري، بحسب ما كشفت عنه صحيفة موندو ديبورتيفو.

ويرتبط ديست بعقد مع البلوجرانا حتى صيف ٢٠٢٥، لكنه مع تشافي فقد مكانه في التشكيلة الأساسية لصالح المخضرم داني ألفيس.

وقالت الصحيفة الإسبانية «لقد ودع ديست علاقته بالعروض الكبيرة منذ انتقاله من أياكس إلى برشلونة، والآن يراهن على استكمال مسيرته في النادي الكتالوني ولا يريد الاستسلام قريبا».

وأضافت «اسم ديست ما يزال مطروحا في سوق الانتقالات لكن ليس على لائحة الأندية الكبيرة!».

وتابعت «إدارة برشلونة مقتنعة بشيء واحد: إذا لم يأت للاعب أي عرض باهظ اقتصاديا فسيبقى، لأن مسار تحقيق التوازن في الرواتب سيمر عبر لاعبين آخرين مثل كوتينيو وأومتيتي، وهذا الثنائي مستعد للمغادرة».

وارتبط اسم دست بالانتقال إلى تشيلسي، وبايرن ميونخ، لكن لم يقدم الناديان أي عرض مميز.

هلال القدس يدعو الوحدات لمباراة نجوم العالم

أجمعت إدارتا الوحدات وهلال القدس، على ضرورة التعاون المشترك والمثمر بين الطرفين في مختلف المجالات خلال الفترة المقبلة.

جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها وفد الهيئة الإدارية لهلال القدس برئاسة ضياء الشويكي إلى الوحدات، حيث كان باستقبالهم رئيس الوحدات، بشار الحوامدة وأعضاء مجلس الإدارة.

وقال الحوامدة في حديثه للوفد الضيف «أنتم في بيتكم، أنتم الأهل والعزوة والأصدقاء، لا شك أن سعادتي كبيرة برؤية هيئة إدارية شابة تقود ناديكم العريق صاحب الإنجازات الواضحة».

وتابع «التوأمة مع هلال القدس لا نقاش فيها، نتطلع لمزيد من التعاون في كافة المجالات».

وشدد الحوامدة وفقًا للموقع الرسمي لنادي الوحدات، على ضرورة أن تترجم العلاقات القوية مع هلال القدس، على أرض الواقع عن طريق تبادل الخبرات الإدارية والفنية واللاعبين.

بدوره، اعتبر رئيس هلال القدس، ضياء الشويكي، أنه ورفاقه في مجلس الإدارة موجودين في بيت الجميع، نادي الوحدات الداعم الرئيسي للأندية الفلسطينية وألعابها المختلفة.

وقال «جئنا إلى هذا النادي العريق للمباركة بنجاح الأخ بشار الحوامدة وإخوانه لقيادة النادي الحبيب الوحدات، تابعنا مجريات الانتخابات التي أعطت إشارة على وعي وثقافة الهيئة العامة».

وأضاف «لا شك أن الدكتور بشار يمتلك فكراً احترافياً ومهنياً وتطويرياً، ونأمل أن يترجم خبراته في خدمة النادي وجماهيره الكبيرة».

ولفت الشويكي إلى أن إدارة هلال القدس ماضية في ترتيب لقاء يجمع فريق الكرة مع نجوم العالم ليقام في الجزائر، وسيكون الوحدات على رأس المدعوين لهذه المباراة.

بدوره، أكد نائب رئيس نادي الوحدات، غصاب خليل، أن الوحدات سعيد بهذه الزيارة التي تدل على عمق العلاقات بين الطرفين.

ووصف أمين السر لنادي الوحدات، عوض الأسمر، أن الوحدات يعتبر العنوان الدائم للأندية والرياضة الفلسطينية خلف الحدود، مشيرًا إلى جاهزية النادي لتقديم كافة أشكال الدعم للأشقاء في فلسطين.

وفي نهاية الزيارة، تم تبادل الدروع التقديرية بين رئيسي الناديين.

الفيصلي يبحث مع هلال القدس الفلسطيني سبل تعزيز التعاون بين الناديين

بحث النادي الفيصلي، سبل التعاون مع نادي هلال القدس الفلسطيني، بما في ذلك اقامة مباريات كروية ودية بين الناديين الشقيقين قريبا.

جاء ذلك خلال استقبال رئيس اللجنة المؤقتة للنادي الفيصلي نضال الحديد ، وفد نادي هلال القدس الفلسطيني الذي يقوم بزيارة إلى الأردن.

وأكد الحديد خلال اللقاء، وفقا لخبر رسمي صادر عن الفيصلي، أن النادي يضع جميع إمكانياته تحت تصرف نادي هلال القدس، انطلاقا من سياسة الأردن في دعم الاشقاء في فلسطين في مختلف المجالات.

بدوره، أكد نادي هلال القدس اعتزازه بالعلاقة المتميزة التي تربطه بالنادي الفيصلي، مشيرا إلى استعداده لتوفير جميع الدعم للنادي، خلال مشاركته في بطولة القدس والكرامة التي تقام في رام الله خلال شهر آذار المقبل.

الفيصلي الأردني يجدد عقود 5 لاعبين

قامت اللجنة المؤقتة للفيصلي الأردني، بتجديد عقود ٥ لاعبين ممن انتهت عقودهم مع ختام الموسم الماضي.

ووقع لمدة موسم واحد، سالم العجالين وعدي زهران وإبراهيم دلدوم وأنس جبارات، فيما تم تجديد عقد اللاعب ورد البري لموسمين.

وارتفع عدد الصفقات التي أنجزتها اللجنة المؤقتة للفيصلي، إلى ٨ لاعبين، بعد التجديد ليوسف أبو جلبوش ويزيد أبو ليلى، وتعاقدت مع اللاعب عبيدة السمارنة.

الحسين إربد يضم حجازي ماهر

أعلن نادي الحسين إربد، إنجاز صفقة التعاقد مع مدافع شباب الأردن، حجازي ماهر. وكانت إدارة الحسين إربد قد بذلت جهودا كبيرة لحسم صفقة حجازي، خاصةً بعدما حاول نادي شباب الأردن تجديد عقده. وبرز حجازي بشكل لافت مع فريقه السابق، وشكل ثقلا مهما في دفاعه. ويعتبر الحسين إربد من أكثر الأندية إنجازا للتعاقدات، خلال فترة الانتقالات الحالية، حيث تعاقد اليوم أيضا مع أدهم القرشي ومصطفى كزعر.

اتحاد الكرة يستقبل طلبات الترخيص إلكترونياً لأندية الثالثة والأكاديميات

أعلن اتحاد كرة القدم، عن بدء استقبال طلبات ترخيص أندية الدرجة الثالثة والأكاديميات إلكترونيا عبر نظام الترخيص الآسيوي CLAS للرخص المحلية ٢٠٢٢.

وقال الاتحاد في بيان رسمي على موقعه الإلكرتوني، إن تعليمات الاتحادين الأردني والآسيوي، ولغايات تسجيل الأندية على النظام، بدأت دائرة الترخيص، باستقبال الطلبات على البريد الإلكتروني: club.licensing@jfa.com.jo، على أن يكون الخميس الموافق لـ ١٣ كانون الثاني، موعدا نهائيا لاستقبال الطلبات.

الجزيرة يجدد عقد مديره الفني عامر عقل

اتفقت إدارة نادي الجزيرة والمدير الفني لفريق كرة القدم عامر عقل، على تجديد عقد الأخير للموسم الكروي ٢٠٢٢ والذي ينطلق في شباط المقبل. وانتهت المفاوضات بين الطرفين إلى الاتفاق على كامل التفاصيل الفنية بينهما، في حين تقرر تعيين إسماعيل أبو سيف مساعدا للمدرب، ووسام حزين مدربا لحراس المرمى. وشغل عقل مدربا عاما للفريق خلال الموسم الماضي تحت قيادة المدير الفني أمجد أبو طعيمة الذي استقال في شهر آب الماضي، ليصار لتسليم عقل قيادة الفريق حتى نهاية الموسم الماضي. وكان الجزيرة أنهى الموسم الكروي الماضي ٢٠٢١ في المركز السابع برصيد ٢٨ نقطة، بعد أن لعب ٢٢ مباراة فاز في ٧ منها وخسر ٨، وتعادل في ٧ مباريات، مسجلا ٣٤ هدفا.

برشلونة يتخلص من كوتينيو

رحل البرازيلي فيليب كوتينيو، نجم برشلونة، عن صفوف الفريق خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية.

وقال نادي أستون فيلا الإنجليزي، في بيان عبر حسابه الرسمي على «تويتر»، إنه اتفق مع البارسا على استعارة كوتينيو حتى نهاية الموسم الجاري. ويعرف كوتينيو، ستيفن جيرارد مدرب أستون فيلا، حيث لعبا سويًا عامين ونصف في ليفربول، والبرازيلي يعرف الكثير عن الفريق. وكان فيليب كوتينيو قد انضم لبرشلونة قادمًا من ليفربول مقابل ١٤٦ مليون إسترليني، وكافح من أجل فرض نفسه في الكامب نو. ولم يثبت كوتينيو جدارته مع برشلونة حيث تباين مستواه كثيرا، وضربته إصابات عديدة منذ انتقاله للفريق في كانون الثاني/يناير ٢٠١٨. وسبق أن أعار النادي الكتالوني لاعبه البرازيلي صاحب الـ٢٩ عامًا في صيف ٢٠١٩ إلى بايرن ميونخ، وعاد إليه مجددا بعد موسم واحد. وتخلص العملاق الكتالوني مؤقتا من راتب كوتينيو خلال الفترة المتبقية من الموسم، إضافة للاستفادة المالية من عائد إعارته، ليواجه الأزمة الاقتصادية الخانقة.

الحسين إربد.. تعاقدات ترعب الفيصلي والوحدات

خطف نادي الحسين إربد، الأنظار إليه، وهو يبرم تعاقدات متتالية مع عدد مميز من اللاعبين، تحضيرًا للموسم الكروي المقبل.

وباغت الحسين إربد، جميع منافسيه، حيث استطاع حسم صفقات كان يظنها البعض صعبة المنال، بيد أنه برؤية جديدة ودعم حقيقي، نجح في إنجاز كافة تعاقداته المطلوبة حتى الآن.

وشكلت التحركات القوية للحسين إربد في سوق الانتقالات، خوفًا كبيرًا لدى الفيصلي والوحدات، اللذان يمنيان النفس باستعادة لقب الدوري الذي توج به الرمثا الموسم الماضي.

ويسلط كووورة، في هذا التقرير، الضوء على تعاقدات الحسين إربد، والرؤية الفنية التي يتسلح بها للموسم المقبل، وفقا للتالي:

داعم حقيقي

يعتبر المهندس عامر أبو عبيد، الداعم الحقيقي للنجاح الذي يحققه الحسين إربد في إنجاز التعاقدات.

ويقيم أبو عبيد في الإمارات، ويطمح بأن يرى فريقه الذي يعشقه فوق منصات التتويج، حيث ورث هذا العشق أبًا عن جد.

ويتولى أبو عبيد، دعم النادي ماليًا لإنجاز صفقاته، في وقت تعاني فيه الأندية الأردنية من أزمة مالية تحول دون إنجاز تعاقداتها مع لاعبين بأسعار مرتفعة.

أبو عبيد بدعمه، استطاع أن يبث الأمل في نفوس جماهير الحسين إربد، وكأنه يبعث برسالة مفادها بأنه حان الوقت لصعود منصات التتويج.

مستشار فني محنك

لم يمض الحسين إربد على نهج الأندية الأخرى بتشكيل لجان فنية سرعان ما تدب الخلافات بين أعضائها، حيث اكتفى برجل واحد لهذه الغاية.

وقبل إتمام الصفقات، قام الحسين إربد بتعيين محمد فلاح عبيدات مستشارًا فنيًا لمجلس الإدارة، وهو اختيار موفق لرجل يعرف تفاصيل ونجوم الكرة الأردنية، ويمتلك الكثير من الخبرة والشهادات.

اختيار عبيدات لهذه المهمة، كان موفقًا، فالمفاوضات مع اللاعبين مضت بسرية، عكس الأندية الأخرى التي شكلت اللجان الفنية، وقام عدد من أعضائها بتسريب أسماء اللاعبين الذين سيتم مفاوضتهم، مما ساهم في تعطيل عدد من هذه الصفقات.

الحسين إربد على امتداد مسيرته، لم يسبق له التتويج بلقب الدوري أو كأس الأردن، وكل ما أنجزه تمثل في حصد بطولة الدرع ٣ مرات وهي بطولة تنشيطية، وتوج مرة بطلًا لكأس السوبر، لذلك فهو متشوق للبحث عن ألقاب جديدة.

المدير الفني

سعى الحسين إربد لترسيخ الاستقرار الفني منذ البداية، وحاول جاهدًا التعاقد مع أمجد أبو طعيمة ليتولى مهمة المدير الفني لمدة ٣ مواسم.

اختلف الطرفان، حيث فضل أبو طعيمة أن يوقع موسمًا بعقد قابل للتمديد، وبعد شد وجذب، تم الاتفاق على ذلك.

ووفق الحسين إربد في اختيار أبو طعيمة، وبات أحد أفضل المدربين في الساحة الأردنية استنادًا للبصمة المؤثرة التي أحدثها عندما كان مدربا للجزيرة.

تعاقدات مميزة

نجح الحسين إربد، في إنجاز الصفقة الأهم، بالتعاقد مع محمد عبد المطلب المهاجم السابق للبقعة ومنتخب النشامى تحت ٢٣ عامًا.

وأسرع الحسين إربد في ضم عبد المطلب، في ظل علمه بالعروض المتعددة التي كان يحصل عليها اللاعب سواء من العراق، أو الفيصلي والوحدات، عندما رغبا في التعاقد معه منذ الموسم الماضي.

إنجاز صفقة محمد عبد المطلب، مهد لحسم صفقات مميزة ومتتالية للحسين إربد.

ونجح الحسين إربد حتى الآن في استقطاب أدهم القرشي، وحجازي ماهر، وجدد عقد مصطفى كزعر الذي تلقى عرضًا من الفيصلي.

ويتطلع الحسين إربد للاحتفاظ بعدد من نجومه ممن انتهت عقودهم، وسيقوم بإبرام المزيد من الصفقات المحلية، قبل التفرغ لاختيار ٣ محترفين أجانب، من أجل صناعة فريق الأحلام القادر على كتابة تاريخ جديد لناديه من خلال إحراز لقبي الدوري وكأس الأردن.

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