

جدل في العراق حول «أحكام» بحق وزير سابق متهم بمخالفات مالية

تابع ص7

الصحف القطرية تشيد بنتائج اجتماع عمان لمواجهة الانتهاكات الإسرائيلية بالقدس

تابع ص7

الخارجية الفلسطينية تطالب أميركا بإجبار الاحتلال على احترام الوضع القانوني القائم في الأقصى

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

9 مرشحين لمركز نقيب المهندسين و5 لنائب النقيب و17 لعضوية مجلس النقابة

عمان

اغلقت نقابة المهندسين باب الترشح لانتخابات نقيب المهندسين وأعضاء مجلس النقابة التي ستجري مطلع شهر أيار المقبل. وانتهت فترة التسجيل بترشح 9 مهندسين للترشح على منصب النقيب، فيما ترشح نائب النقيب، 5 مرشحين، وترشح لعضوية مجلس النقابة 3 مرشحين عن شعبة الهندسة المدنية، كما ترشح عن شعبة الهندسة المعمارية مترشحين، وترشح في شعبة الهندسة الميكانيكية مترشحين، وعن شعبة الهندسة الكهربائية التي تمثل في المجلس بمقعدين، ترشح 4، وعن شعبة هندسة المناجم والتعدين ترشح 4 مترشحين، وعن شعبة الهندسة الكيماوية تقدم مترشحين.

أوقات الصلاة

الضحى	04:50
الظهر	12:38
العصر	04:13
الغروب	07:07
العشاء	08:26

21 رمضان 1443 هـ الموافق 23 نيسان 2022 م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2720)

سعر النسخة دينار واحد

فرق مكافحة التسول تضبط متسولاً يتكرر بزّي عامل وطن

عمان

ضبطت فرق مكافحة التسول، في وزارة التنمية الاجتماعية، متسولاً يتكرر بزّي عامل وطن في منطقة غرب عمان من مواليد عام ١٩٨٦.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي انه ولدى تدقيق بيانات المتسول تبين أنه من ذوي السوابق الجرمية وبحقه ٤٨ قيداً ومنها التسول، وفرض الأتاوات، والمخدرات، والسرقه، وانتحال الصفات، حيث جرى تسليمه إلى المركز الأمني وفق الأصول من أجل اتخاذ الإجراءات القانونية بحقه.

وبيّنت الوزارة، أن المتسول الذي انتحل صفة عامل الوطن بهذا العمل يستغل مشاعر الناس ويسيء إلى عمال الوطن الذين يعملون بكل أمانة وإخلاص وشرف.

واهابت الوزارة بالمواطنين التوقف عن تقديم اي اموال للمتسولين، والذين يحصلون عليها دون وجه حق من خلال ادعاء المرض أو الحاجة، ومساندة جهود الوزارة وشركائها من الأمن العام وامانة عمان والبلديات من أجل الحد من هذه الظاهرة التي تضر بالمجتمع وتسيء الى صورته وتحرم الأسر العفيفة من المساعدة.

وأعدت الوزارة في بيانها، أن التبرع ممكن للجهات الحاصلة على التراخيص اللازمة، كما لفتت إلى انه وبمناسبة شهر الخير رمضان المبارك تهيب بالمواطنين تحري صداقاتهم وأن يكون تبرعاتهم في المكان الصحيح ولأماكن المرخصة بموجب القانون.

عشرات الإصابات إثر اعتداء قوات الاحتلال على المصلين

القدس

أدى نحو ١٥٠ ألف مصل صلاة ظهر الجمعة، في المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، رغم إجراءات وتقييدات الاحتلال الإسرائيلي.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس بيان لها، إن ١٥٠ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان المبارك، على الرغم من الحواجز التي شترتها قوات الاحتلال على مداخل المدن والطرق المؤدية إلى القدس، وكذلك في الشوارع المؤدية إلى المسجد الأقصى داخل المدينة المقدسة المحتلة.

وكان المسجد الأقصى قد شهد صباح امس مواجهات عنيفة بين المصلين والمتكثفين فيه وقوات الاحتلال، أسفرت عن العديد من الإصابات، وأصيب ٣١ مواطناً فلسطينياً بالرصاص المعدني المغلف بالمطاط، إلى جانب إصابة العشرات بحالات اختناق، خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح الجمعة، المسجد الأقصى المبارك في الجمعة الثالثة من رمضان.

وأفادت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في القدس، بأن طواقمها تعاملت مع ٣١ إصابة بالرصاص المعدني المغلف بالمطاط، بينها إصابتان خطيرتان، وجرى نقل ١١ إصابة إلى المستشفى، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الفلسطينية.تابع ص7

إطلاق حزمة مبادرات ملكية تنموية وتطويرية في جرش

جرش

تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، أعلن رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، عن إطلاق حزمة من المبادرات الملكية التنموية والتطويرية في محافظة جرش.

جاء ذلك، خلال لقاء العيسوي، عدد من وجهاء المحافظة وممثلي الفعاليات الشبابية والتنسوية فيها، بحضور محافظ جرش الدكتور محمد أبو رمان، وأعضاء وجهاء وأبناء وبنات محافظة جرش عن شعبة الهندسة المعمارية مترشحين، وترشح في شعبة الهندسة العملية الجراحية وعودته سالماً معافى إلى وطنه وشعبه، سائلين الله جلّت قدرته أن يحفظ جلالته وولي عهده سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني والأردن وشعبه بعين رعايته وتوفيقه.

وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها، بناء ١٠٠ وحدة سكنية من مساكن الأسر العفيفة، التي يتم اختيارها وفق منظومة من الأسس والمعايير التي تعتمدها وزارة التنمية الاجتماعية وإنشاء مصنع في المحافظة، ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية، سيسهم في توفير فرص عمل ومصدر دخل لحوالي ٢٠٠ - ٤٠٠ من أبناء وبنات المحافظة وتوفير وسائل نقل لهم، وتطوير مجمع جرش الرياضي ليصبح نواة رياضية متكاملة للاحتضان إبداعات الشباب ومواهبهم وإنشاء مركز صحي وتجهيزه في منطقة مقبلة، وإنشاء مبنى جديد لدراسة نحلة الأساسية للبنين، وفقاً لأعلى المواصفات الفنية.تابع ص٢

9 مرشحين لمركز نقيب المهندسين و5 لنائب النقيب و17 لعضوية مجلس النقابة

عمان

اغلقت نقابة المهندسين باب الترشح لانتخابات نقيب المهندسين ونائب النقيب وأعضاء مجلس النقابة التي ستجري مطلع شهر أيار المقبل.

وانتهت فترة التسجيل بترشح ٩ مهندسين للترشح على منصب النقيب، فيما ترشح نائب النقيب، ٥ مرشحين، وترشح لعضوية مجلس النقابة ٣ مرشحين عن شعبة الهندسة المدنية، كما ترشح عن شعبة الهندسة المعمارية مترشحين، وترشح في شعبة الهندسة الميكانيكية مترشحين، وعن شعبة الهندسة الكهربائية التي تمثل في المجلس بمقعدين، ترشح ٤، وعن شعبة الهندسة المناجم والتعدين ترشح ٤ مترشحين، وعن شعبة الهندسة الكيماوية تقدم مترشحين.

وأشار رئيس لجنة إدارة الانتخابات، الأمين العام لنقابة المهندسين المهندس علي ناصر، في تصريح صحفي إلى أنه وبعد إغلاق باب الترشح تم التأكد من توافر الشروط القانونية لدى جميع المرشحين.تابع ص٢

انطلقت في عمان والعديد من محافظات المملكة

وقفات احتجاجية تندد بالانتهاكات الإسرائيلية بالقدس



عمان

انطلقت ظهر الجمعة، وقفات احتجاجية في عمان والعديد من محافظات المملكة، للتنديد بالاعتداءات والممارسات التي تقوم بها سلطات الاحتلال الإسرائيلي بحق المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف، والاعتداء على المصلين والمرابطين فيه. وطالب آلاف المشاركين بالوقف الفوري لانتهاك حُرمة المسجد الأقصى من قبل المستوطنين والمتطرفين وشرطة الاحتلال، داعين المجتمع الدولي إلى اتخاذ موقف حازم لحماية المقدسات لدعم صنود الفلسطينيين المرابطين والعزل الذين يتعرضون يومياً للاعتداء.

وود المشاركون بالاستقرازاات الإسرائيلية اليومية في المسجد الأقصى أولى القبلتين وثالث الحرمين الشريفين، مشيدين بدور جلالة الملك عبدالله الثاني الوصي على المقدسات الإسلامية، وموقفه القوي في مواجهة أي محاولات للتقسيم المكاني والزمني في المسجد الأقصى.

الأمير محمد عباس بن علي يرعى المجلس العلمي الهاشمي

عمان

وسماحة إمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة. وقال الدكتور سيف العصري، إن الأردن حرص على إقامة المجالس العلمية الهاشمية كل عام برعاية جلالة الملك عبد الله الثاني وهي امتداد للدعم المقدم للعلم والشريعة الإسلامية، مؤكداً أهميتها في نشر صورة الإسلام الحقيقية. وأضاف، أن محور حديث المجلس العلمي الهاشمي لهذا العام يتحدث عن الإحسان وهو موضوع مهم في صحة إيمان الإنسان، مشيراً إلى أن الإحسان يندرج تحت باب الأخلاق، ويجب على الإنسان أن يكون صادقاً ومؤمناً بما يجعله

فرنسا.. مرشحا الرئاسة يدخلان اليوم الأخير للدعاية الانتخابية

باريس

يخلى المرشحان بانتخابات الرئاسة الفرنسية، الرئيس المنتهية ولايته إيمانويل ماكرون، ومرشحة حزب التجمع الوطني، مارين لوبان، اليوم الأخير للدعاية الانتخابية، في محاولة أخيرة لاستقطاب أكبر عدد ممكن من الناخبين. ويسعى إيمانويل ماكرون، ومارين لوبان، إلى كسب رهان الرئاسة الفرنسية، باستغلال آخر أيام الدعاية الانتخابية في التأكيد على «الأسباب تجعل النهج السياسي لكل منهما أفضل»، سعياً للحصول على أكبر قدر من التصويت. ماكرون، حامل لواء تيار الوسط، جعل «الوحدة» عنوان حملته الانتخابية، وشن هجوماً، الجمعة، على غريمته القومية التي يواجهها في جولة إعادة الأحد المقبل، منها لوبان بـمحاولة خلق حالة انقسام في فرنسا حول

القانونية النيابية تنهي «معدل التنفيذ» تمهيدا لرفعه لمجلس النواب

عمان

أنهت اللجنة القانونية النيابية، خلال اجتماع عقده برئاسة النائب المحامي عبد المنعم العودات، مناقشة مشروع القانون المعدل لقانون التنفيذ لسنة ٢٠٢١، وذلك بحضور وزير العدل، الدكتور أحمد زيادات، وأستاذ القوانين الإجرائية في كلية الحقوق في جامعة الشرق الأوسط أنيس المنصور.

وقال العودات، إن اللجنة أنهت مناقشة مشروع القانون بعد إدخال بعض التعديلات المهمة والجهوية على مواده بما يحفظ التوازن بين حقوق الدائن والمدين، مشيراً إلى أن اللجنة ستقوم برفعه لمجلس النواب لاتخاذ القرار المناسب بشأنه.

وأكد حرص اللجنة على الخروج بأعلى درجات التوافق، وبما يخدم المصلحة العامة، مشدداً على أن اللجنة انطلقت بمناقشتها لهذا المشروع من مصلحة المجتمع التي تحتم علينا جميعاً إيجاد معادلة توازن بين الطرفين. وأشار العودات إلى أن التحولات التي شهدتها العالم والظروف الاقتصادية التي ألمت بالمنطقة ألقت بظلالها على الوطن والمواطن، الأمر الذي يتطلب تطوير التشريعات وتجويد نصوصها لمواكبة التطورات وإشباع حاجة المجتمع.

وأكد أن هذا المشروع يحظى باهتمام شعبي واسع، ومن جميع شرائح المجتمع، كونه يمس العلاقات التي تربط الأفراد ببعضهم بعض.تابع ص٢

تأجيل اجتماع الهيئة العامة لنقابة الصحفيين لعدم اكتمال النصاب

عمان

قرر مجلس نقابة الصحفيين، الجمعة، تأجيل اجتماع الهيئة العامة السنوي الذي دعا أعضاء الهيئة العامة لنقابة الصحفيين الى اجتماع اليوم الجمعة، لمناقشة التقريرين المالي والإداري عن عام ٢٠٢١.

وأكد المجلس في بيان صادر عنه، أنه ونظرا لعدم اكتمال النصاب القانوني، سيتم عقد الاجتماع الثاني يوم الجمعة المقبل الموافق ٢٩ / ٤ / ٢٠٢٢ عند الساعة العاشرة صباحاً في مقر النقابة بمن حضر، لمناقشة التقريرين المالي والإداري والتصديق الحسابات الختامية عن عام ٢٠٢١ وإقرار الموازنة التقديرية لعام ٢٠٢٢.

مندوباً عن الملك..

الأمير محمد عباس بن علي يرعى المجلس العلمي الهاشمي السادس بعد المئة

عمان

منذوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير محمد عباس بن علي بن نايف، الجمعة، المجلس العلمي الهاشمي الثالث لهذا العام، المجلس العلمي الهاشمي السادس بعد المئة، بعنوان: الإنسان: مفهومه وأركانه وآثاره، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في العاصمة عمان.

وتحدث في المجلس الذي أداره فضيلة الدكتور علي المناصير، سماحة الدكتور سيف بن علي العصري، استاذ الفقه وأصول الشريعة وسماحة إمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة.

وقال الدكتور سيف العصري، إن الأردن حرص على إقامة المجالس العلمية الهاشمية كل عام برعاية جلالة الملك عبد الله الثاني وهي امتداد للدعم المقدم للعلم والشريعة الإسلامية، مؤكداً أهميتها في نشر صورة الإسلام الحقيقية.

وأضاف، أن محور حديث المجلس العلمي الهاشمي لهذا العام يتحدث عن الإنسان وهو موضوع مهم في صحة إيمان الإنسان، مشيراً إلى أن الإنسان يندرج تحت باب الأخلاق، ويجب على الإنسان أن يكون صادقاً ومؤمناً بما يعمل حتى يكون عفوياً وصحيحاً ومخلصاً لله تعالى. كما

يجب عليه أن يكون في أحسن حال من الأدب والأخلاق والالتزام والانقياد في الأداء وهذا ما يسمى بالإنسان على قدر عال من الإحسان. من جهته، قال إمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة، إن الإحسان مهم في حياة الإنسان ومعناه أن تتخلى عن الرذائل وأن تتمسك بالعبادات وأن تعبد الله كأنك تراه.



أشار إلى أن الإحسان في الحديث الشريف « أن تعبد الله كأنك تراه، يعني أن يكون الإنسان في منتهى الأدب والتمتع بالأخلاق أثناء العبادة وأداء العمل وهذا ما يسمى أيضاً بالمواظبة الصالحة، لافتاً إلى أنه إذا لم يتحقق شرط الرؤية القلبية ولم يترك الإنسان إحساسه برؤية الخالق قلبياً، فيجب أن يعلم ويؤمن بأنه يراقبه، وبهذا

مع الآخرين. وقال، إن الإحسان هو ما يعثر بالحببة من عبادة الله تعالى فالإنسان عندما يحب ربه بإخلاص يتعامل بصدق ومحبة وكرم مع الناس، فتكون كل تعاملاته بالخير ابتغاء وجه الله تعالى ورضاه.

كما، أشار إلى أنه يتوجب على الإنسان أن يكون جزءاً من كل ويطلب منه أن يعرف دوره ووظيفته بهذا المجتمع، وأن يقوم بها بالشكل الصحيح دون خوف أو تباطؤ، منوهاً إلى أن الإحسان يدفع الإنسان ليتعلم الدين والعلم وأن يأخذه من أهله بالشكل الصحيح ولا يتحقق إلا بالعلم والعمل والنقار.

وحضر المجلس العلمي الهاشمي، وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة وسماحة مفتي عام المملكة الشيخ عبدالكريم الخصاونة، وسماحة قاضي القضاة الشيخ عبد الحافظ الربطه، وسماحة مفتي القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي العميد الركن الدكتور ماجد الدراوشة، وسفراء معتمدون لدى البلاط الملكي الهاشمي، والسلك الدبلوماسي، وضباط وضباط صف من القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، ومدراء وأمناء عامون، ومثّلون عن دائرة الإفتاء العام، وقاضي القضاة، وعلماء وأئمة ووعاظ وواعظات.

الذكرى الحادية والعشرون لرحيل المشير حابس المجالي

عمان

صادف الجمعة الذكرى الحادية والعشرون لرحيل المغفور له بإذن الله المشير الركن حابس رفيفان المجالي أحد رجالات الأردن والرمز الوطني الذي خط تاريخاً بطولياً مُشرقاً على الصعيدين الوطني والعسكري.

وكرّس الفقيد المولود في عمان عام 1910، حياته جندياً مخلصاً شجاعاً مدافعاً عن ثرى الأردن وفلسطين، حيث نشأ في كنف أسرة أردنية عشقت ثرى الوطن، وقد تلقى دراسته الابتدائية في مدينة الكرك وأكمل دراسته الثانوية في مدرسة السلط الثانوية.

ويعد المغفور له المجالي أحد رجالات الرعيل الأول، حيث التحق بالخدمة العسكرية عام 1932 وتدرج فيها إلى أن أصبح قائداً عاماً للجيش عام 1958، ووزيراً للدفاع عام 1969، وحاكماً عسكرياً عاماً وقائداً عاماً للجيش عام 1970.

وكان المرحوم المجالي عُين كبيراً لأمناء المغفور له جلالة الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه، ووزيراً للبلات وعضواً في مجلس الأعيان، وحصل على العديد من الأوسمة والشارات من أبرزها: النهضة المرصع، والنهضة من الدرجة الأولى، والخدمة العامة بفلسطين، والكوكب من الدرجة الأولى، كما منح العديد من الأوسمة والشارات من عدة دول شقيقة وصديقة.

وكان الفقيد أول عربي أردني يشكل كتيبة أردنية ويقودها في حرب 1948 وقد تقدّمت طلائع القوات العربية لتكون رأس الحربة التي كسرت شوكة المعتدين في باب الواد والقدس الشريف التي أحبها وعشقها حتى مماته.

وخدم رحمه الله الأردن بكل إخلاص وتفان، وكان الأردن في قلبه ووجدانه يرى من خلاله أن الخلاص الوطنية الصادقة هي الانتماء لكل حبة تراب من ثرى الأردن الطهور.

وكان المغفور له جلالة الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه كلف المشير المجالي ليقود الجيش العربي في فترات عصيبة كان الأردن يتعرض فيها لتحديات مختلفة.

وكان المشير المجالي قلن تغيب عن الأردنيين سيرته الحافلة بالبطولة والتضحية والفداء والرجولة والإيثار، وستبقى مناقب الفقيد علامة بارزة في تاريخ الأردن والأمة.

بتوجيهات ملكية..

إطلاق حزمة مبادرات ملكية تنموية

وتطويرية في محافظة جرش



جرش

تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، أعلن رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، عن إطلاق حزمة من المبادرات الملكية التنموية والتطويرية في محافظة جرش.

جاء ذلك، خلال لقاء العيسوي، عدد من وجهاء المحافظة وممثلي الفعاليات الشبابية والنسوية فيها، بحضور محافظ جرش الدكتور محمد أبو رمان.

بجدول زمنية وبتابعة ميدانية حثيئة من إدارة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية في الديوان الملكي الهاشمي.

ويبين أن محافظة جرش ستحظى في المستقبل بتنفيذ مبادرات ملكية في مختلف القطاعات الحيوية والتنموية، وبما يتوافق مع أولويات وحاجة منطقتها، موضحاً أن المبادرات الملكية مُكمّلة لخطط الحكومة وبرامجها، وليست بديلاً عنها.

وأشار إلى حرص جلالة على التواصل مع أبناء وبنات شعبه والاستماع إليهم وتمسك مطالبهم واحتياجاتهم التنموية والخدمية، وكذلك زيارات جلالة الميدانية لمختلف مناطق المملكة للوقوف على الواقع الحقيقي لهذه المناطق وطبيعة التحديات فيها، حيث يوجه جلالة بالعمل على الارتقاء بواقع الخدمات المقدمة للمواطنين وتنفيذ مشاريع تنموية وإنتاجية مدرة للدخل تنهض بالمجتمعات المحلية وتوفر فرص العمل، خصوصاً لدى قطاع الشباب.

كما لفت إلى أن تحقيق التنمية المستدامة بأبعادها الاقتصادية والاجتماعية، تأتي في مقدمة أولويات جلالة الملك، لتلبية تطلعات وطموحات المواطنين، الذي يحظى دوماً باهتمام ورعاية جلالة الملك، قائد مسيرة البناء والإنجاز.

وأوضح أن المبادرات الملكية التي يتم إطلاقها، بتوجيهات ملكية، من شأنها الإسهام في تحسين الظروف المعيشية للمواطنين وضمان تقديم خدمات نوعية لهم في مختلف القطاعات الحيوية كالصحة والتعليم وتمكين المرأة والشباب والرعاية الاجتماعية والتنمية الاقتصادية والمشاريع الإنتاجية المدرة للدخل، إضافة إلى النهوض بواقع البنى التحتية في القطاعات الخدمية وتمكين مؤسسات المجتمع المدني وتفعيل دور الجمعيات الخيرية والتعاونية، خصوصاً الفاعلة والمتميزة وتمكينها من تنفيذ المشاريع الإنتاجية والتشغيلية باعتبارها شريكاً فاعلاً في العمل الإنساني والخيري.

وبيّن أن تنفيذ المبادرات الملكية يتم بالتعاون وشراكة وتكامل مع مؤسسات الدولة المختلفة، ضمن نهجية عمل واضحة وخطط تنفيذية.

واستمع العيسوي خلال اللقاء، إلى أبرز احتياجات المحافظة ومطالبها، للسعي لتلبيتها ضمن الموارد المتاحة، تنفيذاً للرؤى الملكية التي تؤكد استمرار النهج التواصلي مع أبناء الوطن وبناته.

من جهته، هنأ وجهاء وأبناء وبنات المحافظة، جلالة الملك عبدالله الثاني بسلامته ووقوفه إلى أرض الوطن، بعد أن من الله على جلالة بالشفقة والصحة والعافية، ونجاح العملية الجراحية التي

العودات: القانونية النيابية تنهي «معدل التنفيذ» تمهيداً لرفعه لمجلس النواب

عمان

ويتيح مع الحبس، وذلك استناداً إلى تقرير لجنة طبية رسمية. كما لا يجوز حبس المدان إذا كان المحكوم به دينا بين الأزواج أو الأصول أو الفروع أو الأخوة ما لم يكن الدين نفقة محكوماً بها، أو إذا كان الدين مؤقلاً بتأمين عيني.

ولا يجوز حبس المدان أيضاً إذا قل مجموع الدين المنفذ أو المبلغ المحكوم به عن 5 آلاف دينار، أو إذا ثبت وجود أموال للمدين كافية لأداء الدين وقابلة للحجز عليها، ولا يجوز حبس المدان وفقاً لأحكام هذه المادة دون اتخاذ أي من التدابير الاحتياطية بما فيها منع المحكوم عليه من السفر.

وكان الزيادات كشف أنه بلغ عدد المطلوبين على دين مدني لغاية تاريخ 1-4-2022، ما يقرب من 148269 شخصاً، مبيّناً أن هذا الرقم يشمل جميع المدنيين الصادرة بحقهم مذكرات إحضار ما قبل جائحة فيروس كورونا، ومذكرات منع السفر التي صدرت بعد صدور أمر الدفاع رقم 28، والذي يقضي بتأجيل تنفيذ قرارات حبس المدان للمبالغ المحكوم بها والتي لا تتجاوز 100 ألف دينار.

وكانت «القانونية النيابية» استمعت في اجتماعات سابقة إلى آراء وجهات نظر نقابة المحامين وممثلين عن مُعتقلين ومُعتبرات ومُعتبرين ومُعسرات، مؤكدة ضرورة الأخذ بعين الاعتبار جميع الملاحظات والمقترحات التي تُهمم في تجويد التعديلات.

ووفق الأسباب الموجبة، فإن «معدل التنفيذ» جاء تحقيقاً للتوازن بين الدائن والمدان، وصولاً إلى قانون تنفيذ يضمن تحقيق العدالة لجميع الأطراف، والحد من حبس المدان بوجه عام، ومنع حبس المدان في بعض الحالات التي يمكن أن ترتب عليها آثار اجتماعية سلبية وضرر بأفراد عائلة المدان.

وبين أن الهدف من التعديلات هو الحد من حبس المدان بشكل مباشر أو غير مباشر، وتعديل الحد الأدنى من التسوية التي تحول دون حبس المدان لتكون النسبة بقيمة 15 بالمئة من قيمة الدين المطالب فيه، بالإضافة إلى التسوية الشهرية التي يتم الاتفاق عليها بين الدائن والمدان. كما تضمنت التعديلات مسألة الكفالة، حيث كان يطلب في السابق كفالة عدلية أو مالية في قرار استئناف الحبس الصادر من دائرة التنفيذ، وبموجب التعديلات الجديدة فإن قرار استئناف الحبس لا يحتاج إلى كفالة، حيث أصبحت الكفالة فقط لوقف قرار الحبس.

وخفّضت التعديلات مدة الحبس لتصبح 60 يوماً بدلاً من 90 يوماً في السنة الواحدة عن دين واحد، وبعد أقصى مهما تعددت الديون، على أن لا تتجاوز 120 يوماً، بمعنى أنه لا يجوز حبس المدان في السنة نفسها أكثر من 120 يوماً.

وتضمن «معدل التنفيذ»، بحسب العودات، عدم جواز حبس المدان إذا عجز عن الوفاء بالتزام تعاقدي باستثناء عقود الإيجار والعمل، شريطة أن يسري هذا الحكم بعد مرور 3 سنوات من تاريخ نفاذ أحكام القانون المعدل.

كما تضمن مشروع القانون الحالات التي لا يجوز فيها حبس المدان بالطلق، ومن أهمها: حالة إذا قل المبلغ المحكوم به عن 5 آلاف دينار.

ومن ضمن هذه الحالات أيضاً المدان المحجور عليه للسفاهة، والمدان المسلس وفقاً لأحكام قانون الإفسار، والمدان المحجور عليه وفقاً لأحكام القانون المدني والزوجين معاً أو إذا كان زوج المدان متوفى أو تزيل أحد مراكز بينهما، مشيراً إلى أن الظروف الاقتصادية انعكست بشكل مباشر على حياة المواطنين، ما أدى إلى عجز كبير في تسديد الالتزامات.

أنهت اللجنة القانونية النيابية، خلال اجتماع عقده برئاسة النائب المحامي عبد المنعم العودات، مناقشة مشروع القانون المعدل لقانون التنفيذ لسنة 2021، وذلك بحضور وزير العدل، الدكتور أحمد زيدات، وأستاذ القوانين الإجرائية في كلية الحقوق في جامعة الشرق الأوسط أنيس المنصور.

وقال العودات، إن اللجنة أنهت مناقشة مشروع القانون بعد إدخال بعض التعديلات المهمة والجوهرية على مواد بما يحفظ التوازن بين حقوق الدائن والمدان، مشيراً إلى أن اللجنة ستقوم برفعه لمجلس النواب لاتخاذ القرار المناسب بشأنه.

وأكد حرص اللجنة على الخروج بأعلى درجات التوافق، وبما يخدم المصلحة العامة، مشدداً على أن اللجنة انطلقت بمناقشتها لهذا المشروع من مصلحة المجتمع التي تحتم علينا جميعاً إيجاد معادلة توازن بين الطرفين. وأشار العودات إلى أن التحولات التي شهدها العالم والظروف الاقتصادية التي ألمت بالمنطقة ألقت بظلالها على الوطن والمواطن، الأمر الذي يتطلب تطوير التشريعات وتجويد نصوصها لمواكبة التطورات وأشياء حاجة المجتمع.

وأكد أن هذا المشروع يحظى باهتمام شعبي واسع، ومن جميع شرائح المجتمع، كونه يمس العلاقات التي تربط الأفراد بعضهم ببعض.

وأوضح العودات أن هذا المشروع يؤسس لبداية مرحلة جديدة تستطيع من خلالها تقريب المسافات، والوصول إلى نقطة توازن، تضمن حقوق الدائن والمدان، وبناء علاقة جديدة بينها، مشيراً إلى أن الظروف الاقتصادية انعكست بشكل مباشر على حياة المواطنين، ما أدى إلى عجز كبير في تسديد الالتزامات.

إعلان

إلى مساهمي شركة وادي الشتا للاستثمارات السياحية ش م ع (حضور اجتماع الهيئة العامة العادي)

قرر مجلس إدارة شركة وادي الشتا للاستثمارات السياحية ش م ع دعوتكم لحضور اجتماع الهيئة العامة العادي السادس عشر الذي سيعقد في تمام الساعة الواحدة والنصف من يوم السبت الموافق 2022/4/30، وذلك بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني عملاً بأحكام قانون الدفاع رقم (13) لسنة 1992 وأمر الدفاع رقم (5) لسنة 2020 والإجراءات الصادرة عن معالي وزير الصناعة والتجارة والتموين بتاريخ 2020/4/9 بموجب أمر الدفاع أعلاه، بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني (Zoom)، للنظر في الأمور المدرجة على جدول أعمال الاجتماع المنشور على الموقع الإلكتروني للشركة.

يرجى من حضرات المساهمين حضور الاجتماع المذكور في الموعد المعين بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني من خلال الرابط الإلكتروني التالي:

<https://us06web.zoom.us/j/9456644275?pwd=MFM0OVZKU1MzOHhWSXRRQnNuVENsUT09>

والمنشور على الموقع الإلكتروني للشركة (www.winter-valley.com) والمتضمن إجراءات الدخول للنظام الآلي وتسجيل الحضور أو إرسال التوكيل لهذا الاجتماع على البريد الإلكتروني (admin.director@winter-valley.com).

يجب أن ترسل قسائم التوكيل وأو التفويض على البريد الإلكتروني أعلاه قبل التاريخ المحدد للاجتماع.

رئيس مجلس الإدارة

فتحي خيرى صالح

للاستفسار : 07775448577 - 065563999

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-3، 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.

5 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.

- 1- إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:
 - 1- لتحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
 - 2- تهيئة الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
 - 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
 - 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
 - 5- 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. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك 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، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً 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 نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. 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 أيضاً 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.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 1) 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 ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- 2) تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

3) سلطة النعناع يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم كمعطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان. وكشفت الأبحاث أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسّمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجدوا حمية متوسطة مدة 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 1.000.

"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". وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن". وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك هذه الحمية الجديدة بصرامة.

في هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطة". وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشرحوا بـ"تحسن سريري

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 يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً 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 منتفخاً
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- النوم 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 تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر يجب أن يتذكر المسافر جيداً 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 النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر، ومن حوله.

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 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً.

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 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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 وبناتا 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 مبيضها 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 حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "منطرفة" للغاية.

وتقاظمت أوضاع مريم سوءا عندما تحلى 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 أولها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

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 أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسليم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفااتهم 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 وبناتا.

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنطة 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".

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 أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان أكر 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 لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

في ماكول، كابيت 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

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض

التلقائي.

وطلب تشاغن 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.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتفقا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

كما وصفتها وسائل إعلام صينية،

عندما قرر رجل يدعى تساي نان

الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو

بمقاطعة جيانغسو، مما أثار

ضجة كبيرة أزعجت السكان

بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية

أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

مبلغه 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"،

وتشأنخ، وهو صاحب مزرعة

الأرانب، لقاضي المحكمة، إن

ما ذكر موقع "أوديبي سترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الاحتفال القصير بالألعاب

النارية حول مزرعته التي كانت

تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق

ما ذكر موقع "أوديبي سترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما

يطلق عليها البعض دراغون (التنين)

من أندر الزواحف في العالم، وليست

موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللائق في هذ النوع من السحالي

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لعدة

دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية

الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

المدهش العثور على العديد منها على

المغربين، 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؟"لاحقا، قال مؤسس

ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة

جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه

صامت، بخلاف لأجهزة الحالية التي تصدر

ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لعلام

عصر من الشرطة السريلاكية يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

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 يعقل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص

الواحد سنويا.

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء

النسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات

الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

الطائفي.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح

الجريمة، قالت ربة المنزل السريلاكية فاطمة

فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا

وكانهم أشخاص طبيون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلاكية

عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

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 طفليتها:

"كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عاما، يجري دراسة على الزواحف

التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة موثودي في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

تمتَم مصوّر هندي من النقاط

صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة

مهدة بالانقراض على مستوى

العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل

الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

بسهولة.

راين

مأسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا"

إنها صنعته، إليه، وقد المطلب عبر تغريدة

على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من

مأسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا"

إنها صنعته، إليه، وقد المطلب عبر تغريدة

على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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.

التواني الأخيرة قبل "منذبة عيد القيامة"

في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

كشفت سلطات سريلانكا بشكل كبير.

الخميس، عدد ضحايا اعتداءات الفصح يوم

الأحد الماضي إلى ٢٥٣ بدلا من ٣٥٩، حسبما

أعلن 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.

كشفت تقرير صادر عن منظمة "غرين

بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا

باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا

للتفجيات البلاستيكية.

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا

أصبحتا الموقعين الجديدين للتفجيات

البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

وكانت الشرطة السريلاكية داهمت هذا

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

ومشرفه والفنيين فيه.

وقال مصدر للحراس

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب 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

الفيثامينات 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، فستعرض 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 تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً 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 (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن 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 مزيد 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.

توخّ 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 والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزّز الشعور بالراحة.

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

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون إلى هذه الفيثامينات 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 مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا 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 أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا 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 تساعد الفيثامينات 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 أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات 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.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاغحة 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

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 فقدان 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، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأكسجين 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؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع 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 عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

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

فترة.
٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صاب الشخص وبالأخص كبار السن بالأم 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 ميكروب؟ 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

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عادادتكم.

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 صاب السن بالأم 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 ميكروب؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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 إتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

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 قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

بتجنب الملابس المصنوعة من الألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق الممتصرة 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.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي 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، وخاصة 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 آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٦- الدامل العرقية
هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق. هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

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

٧- الكلف والتمش

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

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والنورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم. عدم قراءة التعليمات المصقفة في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون 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.

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 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 الحصص اليومية الموصى بها من فيتامين سي
- ١٥٪ من الحصص اليومية من الفولات
- ١٠٪ من الحصص اليومية من البوتاسيوم
- ٦٪ من الحصص اليومية من المغنيسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غني جداً بفيتامين سي، وهو من الفيتامينات الذاتية بالماء، والتي تمتاز بخصوصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناول 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 دوراً في خفض خطر الإصابة بالسرطان أيضاً.

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 دوراً 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 جداً 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 أيضاً:

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات 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 السرعات 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 السرعات الحرارية فيه.

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به التدخين من:

التقليل من نسبة الكوليسترول 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 للجزء 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 سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

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 يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث إصابة الأطفال والمراهقين

منه قد يتسبب الإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبيتر 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

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، فيعزل عملية وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خسر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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 الشريان التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك 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

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية



تعاين الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحيد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم إنتاج 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 إنتاج الكولاجين
من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين. الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح البشرة منتهكة، 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

الحروق الناتجة عنها
التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.
أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته بشرته.

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 نظراً 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 تحديداً.

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

١- يحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس

إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا استشريري 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

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.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

تعاين الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحيد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم إنتاج 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 إنتاج الكولاجين

من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين. الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح البشرة منتهكة، 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

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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 تتنثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين يتكرر 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 وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسدك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولزيت من التحدي، ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين يتكرر من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعة يتكرر من ١٢ إلى ٢٤ مرة لكل جانب

ثبت جسدك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمنى، أمسك رباط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. حمل الأثقال - مجموعتين يتكرر من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

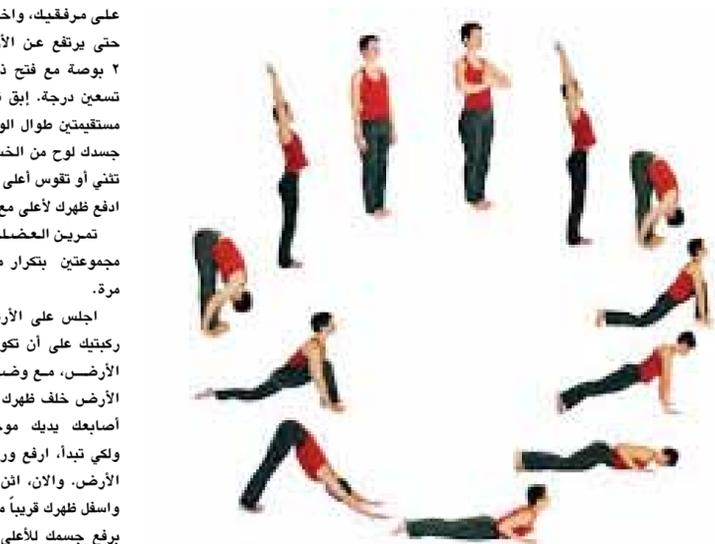
قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسدك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم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

الرفع الجانبي - مجموعتين يتكرر من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكتلا اليدين، ومدد ذراعيك إلى جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسدك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفصاء - مجموعتين يتكرر من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك



مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وح

حماس: حرمان المسيحيين من الوصول لكنيسة القيامة يعد تجاوزاً خطيراً

غزة

أكدت حركة المقاومة الإسلامية (حماس) أن قرار سلطات الاحتلال الإسرائيلي حرمان الآلاف من مسيحيي الشعب الفلسطيني من الوصول إلى كنيسة القيامة والمشاركة في احتفال (سبت الثور)، عبر تحديد عدد المشاركين بألف شخص فقط، يعد تجاوزاً خطيراً. كما اعتبرت حماس في بيان صحفي صدر أن ذلك يعتبر تعدياً سافراً على حرية الوصول إلى أماكن العبادة وممارسة الشعائر والاحتفال بالمناسبات الدينية، وهو ما يفرض شعارات صون حرية العبادة التي تتشدد بها سلطات الاحتلال أمام المجتمع الدولي. وشددت على رفض هذا القرار العدواني، مؤكدة أن هذه السياسة الإسرائيلية بانتهاك المقدسات الإسلامية والمسيحية، وممارسة الضغوط والنضيق والابتزازات على مكونات الشعب الفلسطيني، لن تنجح في إخضاعه أو نثيه عن فكاحه وإصراره على تحرير أرضه وتقرير مصيره.

التعاون الإسلامي تدين إغلاق الحرم الإبراهيمي بمدينة الخليل

عمان

دانت منظمة التعاون الإسلامي بشدة إغلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي الحرم الإبراهيمي في مدينة الخليل أمام المصلين، إضافة إلى استمرار الاحتفالات والاعتداءات على المسجد الأقصى المبارك، معتبرة هذه الإجراءات الاستفزازية اعتداءً على حرمة المقدسات الإسلامية، ومؤكدة رفضها محاولات التقسيم الزمني والمكاني للمسجد الأقصى المبارك.

وحسب ما أورد اتحاد وكالات أنباء منظمة التعاون الإسلامي (يونا) فقد حملت المنظمة سلطات الاحتلال الإسرائيلي تبعات استمرار اعتداءاتها على الشعب الفلسطيني وانتهاكاتها لحرمة الأماكن المقدسة، داعية المجتمع الدولي إلى التحرك العاجل من أجل وضع حد لهذه الانتهاكات الخطيرة التي تغذي العنف والتوتر وعدم الاستقرار في المنطقة.

الجامعة العربية تناقش تحديات جهود منع نشوب النزاعات في المنطقة العربية

القاهرة

تناقش منظلو وكالات الأمم المتحدة والمراكز البحثية العربية ومنظمات المجتمع المدني التحدي المتزايد التي تواجهها جهود منع نشوب النزاعات وبناء السلام في المنطقة العربية.

ويبحثوا خلال اجتماع المائة المستديرة المعنية بالسياسات، التي استضافتها جامعة الدول العربية والحكومة اليابانية وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي عبر تقنية الفيديو كونفرانس، سبل تعزيز الشراكات في هذا المجال.

وقال السفير حسام زكي، الأمين العام المساعد لجامعة الدول العربية، إن النهوض بأهداف التنمية المستدامة لأجندة عام ٢٠٣٠ يتطلب تنسيق الجهود والتعاون بين المؤسسات، والجهات الفاعلة المحلية والوطنية لتعزيز التماسك من خلال الترابط الثلاثي والعمل الإنساني والتنمية والسلام.

وأكد زكي، أن تعزيز الشراكات القوية على الصعيد الوطني والإقليمي والدولي سيسهم بدعم الدول الأعضاء في تعزيز السلام وتعزيز المؤسسات بما يتماشى مع الهدف رقم (١٦) من أهداف التنمية المستدامة.

أزمة بين رهبان مصر وإثيوبيا في دير السلطان بالقدس

وكالات

كشف الراهب أنطونيوس الأورشليمي، مسؤول الأوقاف القبطية بالقدس، تفاصيل الأزمة التي وقعت في دير السلطان داخل أسوار البلدة القديمة لمدينة القدس، بين عدد من الرهبان الإثيوبيين على الصليب. وتجددت أزمة اعتداء الرهبان الإثيوبيين على دير السلطان المحكوم لكنيسة القبطية الأرثوذكسية بالقدس، بعد قيامهم برفع علم صخمي لبلادهم داخل الدير، ليرد الرهبان المصريون برسم العلم المصري على أحد أبواب الدير لإثبات هوية؛ مما فجر الأوضاع بين الجانبين قبل أن تتدخل الشرطة لفض الأزمة. وقال الراهب أنطونيوس الأورشليمي في حديث خاص لـ«سكاي نيوز عربية»، إن هذه الأزمة متكررة كل عام، ففي العام الماضي وضع الرهبان الأقباط علم إثيوبيا على الخيمة الخاصة بهم في الدير، مما يعد خرقاً للأموار المتعارف عليها لوضعهم داخل الدير، فبحسب الأوراق فإن إقامتهم مؤقتة ويعاملون كضيوف، وبالتالي لا يجوز أن يضعوا أي شيء يثبت الملكية. وأوضح أن الرهبان الإثيوبيين قاموا بخروق كثيرة قبل ذلك لإثبات ملكيتهم للدير، عبر إزالة العلامات الكلاسيكية من أيقونات وكتابات قبطية، وبالتالي جنحياً للمنازعات والاشتباكات هذا العام، أرسلنا للشرطة الإسرائيلية والكثير من الجهات لإبلاغهم بعدم وضع العلم مجدداً، لكنهم لم يستجيبوا لذلك ووضعوه بالفعل. وأضاف مسؤول الأوقاف القبطية بالقدس: «قمنا برسم علم مصر على باب بجوار الدير وتمتلك المفتاح الخاص به، فنار الأقباط وبدأوا في الاشتياك وتوجيه السباب لنا، وحاولوا إزالة العلم، لكننا تصدينا لهم لحين وصول الشرطة التي طلبت ففض النزاع، لكن الاشتباكات تجددت بينهم وبين الشرطة الإسرائيلية حين حاول شخص أن يلقي الدخان على العلم لحوه». وعلى إثر ذلك، قام الرهبان المصريون بإغلاق الباب الذي يمثل العمر الرئيسي لكنيسة القيامة، قبل أن يطلب الإثيوبيون منه فتحه لتمكينهم من أداء الصلوات. وقال أنطونيوس الأورشليمي: «طلبوا منا فتح العمر الذي نغلقه كل يوم مع غروب الشمس، واستجبنا لطلبهم شريطة عدم التعرض لنا مجدداً». وأشار أنه تم التواصل مع الكنيسة المصرية بشأن تلك الأزمة، وكذلك وزارة الخارجية المصرية التي أكدت القيام بمساج جادة لحل المشكلة. وطالما أكدت الكنيسة المصرية ملكيتها التاريخية لدير السلطان بالقدس، من جراء محاولات الرهبان الأقباط السيطرة عليه بعد أن استضافتهم الكنيسة، ولجأوا إلى المحكمة العليا في إسرائيل، والتي حكمت لصالح الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، غير أن الحكم لم ينفذ حتى الآن.

يعد الدير أحد أهم الأماكن العربية المقدسة الواقعة في مدينة القدس الشرقية، وتحديداً في حارة النصارى في سوار كنيسة الملكة هيلانة للأقباط، والممر الواصل إلى سور كنيسة القيامة.

روسيا تكشف أهداف المرحلة القادمة لعمليتها العسكرية بأوكرانيا

موسكو

كشف الجيش الروسي، الجمعة، عن أهدافه في المرحلة القادمة من العملية العسكرية الخاصة التي ينفذها في أوكرانيا. ويعتزم الجيش الروسي السيطرة على دونباس وجنوب أوكرانيا بالكامل ضمن المرحلة الثانية من العمليات العسكرية، وفقاً لقلت «رويتز» عن وكالة «إنترفاكس».

ذلك يخطط الجيش الروسي لتأمين ممر بري بين دونباس وشبه جزيرة القرم التي ضمتها موسكو في ٢٠١٤.

وقالت وزارة الدفاع الروسية يوم الجمعة إنها صفت ٥٨ هدفا عسكريا في أوكرانيا خلال الليل من بينها مواقع تركز للقوات ومستودعات وقود ومعدات عسكرية.

وأضافت الوزارة أنها قصفت أيضا ثلاثة أهداف باستخدام صواريخ عالية الدقة في أوكرانيا منها نظام دفاع جوي من طراز إس-٣٠٠ وتجمعا كبيرا لقوات أوكرانية بعتادها.

وأكدت نائبة رئيس الوزراء الأوكراني إيرينا فيريشتشوك، أنه لن يفتح أي ممر إنساني لإجلاء مدنيين الجمعة في أوكرانيا، واصفة الوضع على الطرق بأنه «خطير». وتكتف فيريشتشوك على تغرام: «بسبب الخطر الذي يهدد طرفنا، لن تكون هناك ممرات إنسانية اليوم. أتوجه إلى الأشخاص الذين ينتظرون أن يتم إجلاؤهم: اصبروا من فضلكم اصدموا!». والخميس، وصلت ثلاث حافلات نقل أشخاص تم إجلاؤهم من مدينة ماريوبول



الجيش الروسي يحاصر مصنع أزوفستال للصلب حيث يتحصن نحو 1500 عنصر من المسلحين الأوكرانيين

الذين لم يفروا منذ بدء الحصار والقتال قبل نحو شهرين في معاناة دون كهراية أو تدفئة أو مياه. وكان بوتن قد قال يوم الخميس إن القوات الروسية «حررت» ماريوبول، مما جعلها أكبر مدينة تقع في أيدي روسيا منذ بدء ما تسميه موسكو «عملية عسكرية خاصة».

لكن لا تزال مجموعة من المقاتلين

فقط.. الإجراء الكامل للسكان. هناك حوالي ١٠٠ ألف شخص مازالوا في ماريوبول.. ولم يقدم بويتشينكو، الذي لم يعد في ماريوبول، أي تقارير جديدة بشأن وجود قتال في المدينة الواقعة على بحر آزوف أو حولها، لكنه قال دون الخوض في تفاصيل إن «استهزاء» القوات الروسية بمن تبقى في ماريوبول مستمر.

وفي ظل نصف عنيف، يعيش المواطنون

الساحلية المحاصرة إلى زابورجيا، وهي مدينة كبيرة في جنوب شرق أوكرانيا. وأطلق رئيس بلدية ماريوبول نداء جديدا يوم الجمعة من أجل «الإخلاء الكامل» للمدينة الواقعة جنوب أوكرانيا التي يقول الرئيس فلاديمير بوتن إن القوات الروسية تسيطر عليها الآن. وذكر رئيس البلدية فاديم بويتشينكو للتلفزيون الوطني «نحتاج لشئ واحد

الخارجية الفلسطينية تطالب أميركا بإجبار الاحتلال على احترام الوضع القانوني القائم في الأقصى

رام الله

في المسجد الأقصى المبارك، يقوم على تعميق التقسيم الزماني من جهة، ومن جهة أخرى قضم تدريجي لصلاحيات الأوقاف الإسلامية على طريق فرض السيادة الإسرائيلية على المسجد الأقصى وباحاته.. وأضافت، في الوقت ذاته وتساءلت وزارة الخارجية: لماذا لا يمنع المستوطنون من التجول داخل الضفة الغربية كإجراء وقائي بدلا من منع الفلسطينيين؟ ولماذا يعاقب الفلسطيني كي يتمتع الإسرائيلي المستوطن بأمان داخل الأرض الفلسطينية المحتلة ويحتفل بأعياده؟

وأكدت الوزارة استمرار حراكها السياسي والدبلوماسي والقانوني على المستويات كافة لفضح سياسات الاحتلال الاستعمارية العنصرية وإجرائاته التهويدية ضد المسجد الأقصى المبارك بهدف تكريس تقسيمه الزمني تمهيدا لتقسيمه مكائنا.

أدانت وزارة الخارجية الفلسطينية، عدوان الاحتلال الإسرائيلي المتواصل ضد القدس ومقدساتها المسيحية والإسلامية وفي مقدمتها المضايقات التي تفرضها سلطات الاحتلال على وصول المصلين إلى كنيسة القيامة ومحاولتها التحكم بأعداهم كجزء لا يتجزأ من حرب الاحتلال المفتوحة على الوجود الفلسطيني ومظاهره الجماعية في القدس المحتلة.

وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، «من الواضح أن الحكومة الإسرائيلية برئاسة المنظر نقفالي بنيت تصر على تشديد قبضتها العسكرية وتقليظ اعتداءات شرطتها وأزرها المختلفة على المصلين والمعتمدين في المسجد الأقصى في محاولة لتثبيت وترسيخ واقع جديد

الصحف القطرية تشيد بنتائج اجتماع عمان لمواجهة الانتهاكات الإسرائيلية بالقدس

الدوحة

أن قطر كانت ولا تزال في مقدمة الركب المدافع عن القضية الفلسطينية وحقوق الشعب الفلسطيني الشريفة، فقطر لم تتوان يوما وتحت أي ظرف من حمل موم الأشفاء الفلسطينيين في كل محفل كون القضية الفلسطينية هي قضية قطر الأولى والتي لم يتغير موقفها أبدا. وأضافت الصحيفة، أن نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني الذي مثل قطر في الاجتماع، أكد موقف قطر الثابت والداعم للقضية الفلسطينية، ولحقوق الشعب الفلسطيني المشروعة، وفي مقدمتها إقامة دولته المستقلة على أرض وطنه وعاصمتها القدس الشرقية، مشددا على رفض قطر لكافة الإجراءات التصيدية التي تمارسها قوات الاحتلال الإسرائيلي، وداعيا إلى ضرورة العمل على التهديد وتخفيف التصعيد والتوتر. وأشارت الصحيفة إلى أنه ليس بغريب على دولة الاحتلال الإسرائيلي التصديق على الفلسطينيين في معيشتهم وعبادتهم وحتى في وجودهم على أرضهم المحتلة، ولكن الغريب أن يبقى هذا الصمت الدولي المطبق تجاه كل هذه الجرائم، فالدول الغربية وصاحبة القرار الدولي المؤثر على وجه الخصوص، تفض الطرف متمردة عن الممارسات الإسرائيلية وهي التي تطالب علانية باحترام الحريات الدينية

أكدت الصحف القطرية الصادرة ، أهمية اجتماع عمان في تسليط الضوء على خطورة الانتهاكات الإسرائيلية المتكررة في القدس الشريف. وأشارت كبرى الصحف القطرية الثلاث (الرأي والوطن والشرق) في أعدادها الصادرة الجمعة، بنجاح اجتماع اللجنة الوزارية العربية الذي احتضنته عمان أمس، منوهة بنتائج الاجتماع الذي ترأسه نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، في مواجهة السياسات والإجراءات غير القانونية التي تقوم بها قوات الاحتلال الإسرائيلي في مدينة القدس، واعتداءاتها على المسجد الأقصى، وخصصت الصحف القطرية عناوينها الرئيسية في صدر صفحاتها الأولى واقتناحاتها اليوم، للحدث عن نتائج الاجتماع وأهميته في هذا التوقيت بالذات. وقالت صحيفة الرأي في افتتاحيتها التي جاءت تحت عنوان «أل الأوان لإيقاف إسرائيل عند حدما ومحاسبتها على جرائمها على أرض وطنه وعاصمتها القدس الشرقية، وداعيا إلى ضرورة العمل على التهديد وتخفيف التصعيد والتوتر. وأشارت الصحيفة إلى أنه ليس بغريب على دولة الاحتلال الإسرائيلي التصديق على الفلسطينيين في معيشتهم وعبادتهم وحتى في وجودهم على أرضهم المحتلة، ولكن الغريب أن يبقى هذا الصمت الدولي المطبق تجاه كل هذه الجرائم، فالدول الغربية وصاحبة القرار الدولي المؤثر على وجه الخصوص، تفض الطرف متمردة عن الممارسات الإسرائيلية وهي التي تطالب علانية باحترام الحريات الدينية

جدل في العراق حول «أحكام» بحق وزير سابق متهم بمخالفات مالية

بغداد

في ترتيب البلدان الأكثر فسادا، بحسب مؤشر منظمة الشفافية الدولية للعام ٢٠٢١. على الرغم من عادات النقط غير المتوقعة، يعيش ثلث ٤٠ مليون عراقي تحت خط الفقر، وفقاً للأمم المتحدة. خلال التظاهرات الشعبية الكبرى في خريف ٢٠١٩، اعتصم آلاف المظاهرات في الشوارع على مدى أشهر للتدبير بتدهور الخدمات العامة وبطالة الشباب وكذلك الفساد المستشري وأوجهه المتعددة. وغالباً ما تستهدف المحاكمات في حال حصلت، مسؤولين في مراكز ثأوية. ففي يناير، حكم على مسؤول كبير في وزارة الكهرباء بالسجن ست سنوات بتهمة الرشوة.

بحق الوزير السابق وثلاثة من المسؤولين في الوزارة لارتكابهم عدداً ما يخالف واجباتهم الوظيفية وكان النقص من هذه الانتهاكات «منفعة أشخاص على حساب الدولة». وتتعلق القضية بعقد قيمته نحو ٨٠٨ مليون دولار، لتأهيل محطة الدورة الحرارية في بغداد وتشغيلها وصيانتها. إلا أن تبين أن الشركة المتعاقد معها هي «شركة تجارية وغير مخصصة في صيانة وتأهيل المحطات». كما أوضح البيان أن «الشركة المحال عليها العقد ليس لها أعمال مماثلة في الوزارة». وبرر القرار القضائي الحكم بأن «المدانين لم يسبق الحكم عليهم عن جريمة أخرى وأن الظروف الجرمية

أعلنت هيئة النزاهة العراقية الحكم بالسجن مع وقف التنفيذ على وزير الكهرباء السابق وفرض غرامة قدرها ٧٠٠ دولار مقابل عقد قيمته ٨٠٠ مليون دولار تشوبه مخالفات ما أثار استياء في بلاد يستشري فيها الفساد. وبحسب قرار قضائي صدر في السابع من أبريل وحصلت فرانس برس على نسخة منه، حكم على الوزير السابق لؤي الخطيب وثلاثة مسؤولين كبار بالسجن لمدة عام مع وقف التنفيذ وبدفع غرامة قدرها مليون دينار (حوالي ٧٠٠ دولار).

وأوضحت هيئة النزاهة الاتحادية أن الحكم صدر

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستغرق من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن زحور - ريف معمد يوسف عبيدي اول البلد للجنوب، الزار - وادي الجرون، حوفا الزار - بجانب البركة، حوفا الزار - شمال البلد، الحصن العي الشرقي، حي كلية الحصن، شمال مئذ الحصن، البيت العمور، اشارة الصريح، شطنا حي المدرسة، الحصن الشارع الرئيسي، مسجد ظفار ومجاورينه، بلدية الحصن ومجاوريتها، سوق الحصن من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في محافظة اربد.
وعن التصورة، العمرا، الغدير الأبيض، المرق - المدينة الصناعية، من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة الشرق.

قسم العلاقات العامة

كيف يخطط مدرب الوحدات لمواجهة الفيصلي السعودي؟



يلتقي فريق الوحدات الأردني منافسه الفيصلي السعودي السبت، في الجولة الخامسة لبطولة دوري أبطال آسيا لكرة القدم والتي تستضيفها مدينة الدمام السعودية.

ويتصدر فريق الفيصلي السعودي المجموعة الخامسة بـ «٨» نقاط، فيما يتذلل الوحدات الترتيب بـ «٤» نقاط ويتأخر بفارق الأهداف عن السد القطري، وبفارق نقطة عن ناساف الأوزبكي.

وكانت مواجهة الذهاب قد انتهت بالتعادل «١-١»، حيث تقدم الفيصلي السعودي بهدف الهولندي هشام فايق، وأحرز للوحدات التعادل نجمة أحمد سمير.

ويبحث الفريقان عن الفوز ولا سواء، فالوحدات يدرك أن الخسارة أو التعادل يعني خروجه من حسابات المنافسة، والفيصلي يأمل بحصد مزيد من النقاط بهدف حسم تأهله مبكراً والابتعاد عن مطاردة ناساف الأوزبكي والسد القطري وبالتالي تقادي الدخول بحسابات معقدة.

وتنتظر جماهير الوحدات مواجهة الغد على أحر من الجمر، وبخاصة بعدما نجح فريقها في الجولة الماضية في تحقيق الفوز على السد «٣-١»، وأنعش آماله في المنافسة على بطاقات التأهل.

وتنص التعليمات، على تاهل أول كل مجموعة من المجموعات الخمس، وأفضل ٣ فرق تحتل المركز الثاني.

غيابات في الوحدات يعاني الوحدات أمام الفيصلي السعودي من غيابات مؤثرة، حيث يحتاج عنه نجمة

الفيصلي في مباراة الذهاب لولا تسرع من الرقابة التي ستقرض عليه من مدافعي الفيصلي.

وينبغي على الوحدات تعزيز خطورته في تهديد مرعى المناس، بعدما امتاز في المواجهات السابقة بسرعة التحولات من الدفاع إلى الهجوم، وذلك عبر اللجوء لخيارات جديدة تركز على مرونة تكتيكية كالتمسك من بعد وإرسال كرات عرضية وقطرية داخل منطقة جزاء الفيصلي تختزل جهد اللاعبين.

وكان الوحدات قريباً من الفوز على

بلجاً إلى حل الاستفادة في هذه المباراة من أحمد ثائر وربما يقوم بإجراء تغيير على مركز مهند خير الله ويبحث بتقدم لارتكاز.

وأكد عساف للاعبيه في اجتماعه معهم أمس الخميس، أن الفريق قوت على نفسه ٣ انتصارات ولا بد من التعويض، وهي إشارة إلى أن الفريق قدم الأداء المطلوب لكن خذته النتائج.

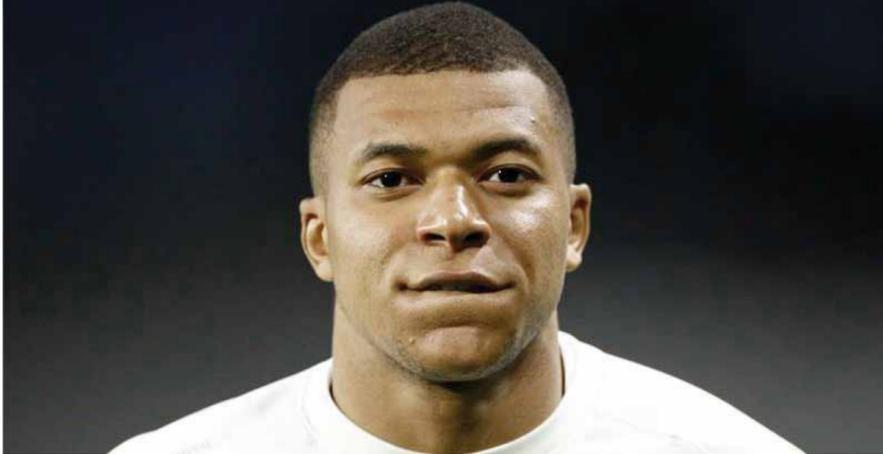
ويؤكد عساف أن طريقة لعب الوحدات قد تكشف بعد خوض ٤ مواجهات ولا بد من إحداث تعديلات بسيطة ومؤثرة تتأقت المناس، وتعطي الفرصة لأحمد سمير نجم

أسرة مبابي في ريال مدريد الأسبوع المقبل

بين ٣ احتمالات، إما باريس أو ريال مدريد أو فريق ثالث لم يتم الكشف عن هويته بعد، لكنه داخل الحسابات، وذكرت مونت كارلو في تقريرها «يبقى التساؤل متى سيعلن مبابي قراره النهائي؟ هل يحسم تتويج باريس بلقب الدوري عقب مباراة لانس أم عند مراسم التتويج بعد الجولة ٣٨ أم بانتهاء تعاقدته في ٣٠ يونيو/حزيران؟

تجدد عقد اللاعب، وأضافت أن عائلة اللاعب الفرنسي أبلغت ريال مدريد، بأنها ستحضر إلى العاصمة الإسبانية الأسبوع المقبل، وأوضحت الشبكة أن المفاوضات بين ممثلي مهاجم سان جيرمان وإدارة ريال مدريد، تتركز بشكل أساسي حول حقوق صور اللاعب.

يستعد كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، لجولة جديدة من المفاوضات مع ريال مدريد، ويتتقى عقد مبابي مع سان جيرمان بنهاية الموسم الحالي، وارتبط اسمه بقوة بالرحيل إلى ريال مدريد، وكشفت شبكة «راديو مونت كارلو»، أن عائلة مبابي لن تكفي فقط لرحلتها الأخيرة إلى الدوحة للتفاوض بشأن إمكانية



إنتر ميلان يخطط لصفقة من أتلتيكو مدريد



وأفاد التقرير، أنه في حالة قرر أتلتيكو مدريد، وضع دي بول في قائمة الراحلين، سيستقدم إنتر بعرض لاستعارته مع خيار الشراء النهائي.

وسبب مطالب أتلتيكو مدريد، ومع عدم اقتناع سيميوبي باللاعب News»، فإن إنتر ميلان مهتم بالتعاقد مع المهاجم الأرجنتيني رودريجو دي بول، والذي لم يكسب ثقة مديريه دييجو

تحدث تقرير إيطالي، عن سعي إنتر ميلان لإبرام صفقة من أتلتيكو مدريد، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

روديجر يحسم وجهته المقبلة

استقر أنطونيو روديجر، مدافع تشيلسي، على وجهته المقبلة بعد انتهاء تعاقدته مع الفريق اللندني بنهاية الموسم الجاري، وذكرت شبكة «فوت ميركاتو»، أن روديجر، تلقى مجموعة عروض من باريس سان جيرمان وريال مدريد ويوفنتوس.

برشلونة يعلق على إصابة أراوخو

أصدر نادي برشلونة بياناً رسمياً حول الإصابة التي تعرض لها مدافعه الأوروغواياني رونالد أراوخو خلال الفوز بنتيجة (١-٠) ضد ريال سوسيداد، مساء الخميس، في إطار منافسات الجولة ٣٣ للليجا، في معقل الأخير ملعب «أنويتا».

شرط مبابي الجديد يرجح بقاءه في باريس

فجر تقرير إسباني، مفاجأة من العيار الثقيل، حول المفاوضات بين ريال مدريد وكيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، وارتبط اسمه بقوة بالرحيل إلى ريال مدريد.

تشافي: تير شتيجن يمنحني الإلهام

أثنى تشافي المدير الفني لبرشلونة، على مارك أندريه تير شتيجن، ووصفه بأنه من أفضل حراس المرمى في العالم.

إحياء مسيرة لاعب يونانيد

أعلن مانشستر يونايتد عن تعيين الهولندي إريك تين هاج مدرباً جديداً للفريق، بداية من الموسم المقبل وحتى عام ٢٠٢٥.

رهن إشارة تين هاج

يأتي ذلك التعيين ليمنح جماهير مانشستر يونايتد الأمل في عودة الفريق إلى مكانته الطبيعية، بعد العمل الجيد الذي قدمه المدرب الهولندي رفقة أياكس أمستردام.

مقسم الاعلان

مقسم الاعلان، 5056222
فاكس التحرير، 5056223
ايميل الاعلان: m@shaaho.com

رئيس التحرير

عبد اللطيف القرشي

رئيس هيئة التحرير المدير العام

محمود الضفاطه

تصدر عن

شركة صدى الشعب

حوامدة يكافئ لاعبي الوحدات

قدم رئيس نادي الوحدات الدكتور بشار حوامدة، مكافأة الفوز إلى لاعبي الفريق كرة القدم، بعد التفوق على السد القطري بنتيجة ٣-١، ضمن الجولة الرابعة من دوري أبطال آسيا.

وقام عضو مجلس إدارة النادي وليد السعودي -رئيس وفد الوحدات حالياً- بتسليم اللاعبين المكافأة والبالغ ١٠٠ دولار لكل لاعب، وأثنى حوامدة وفقاً لموقع نادي الوحدات، على أداء اللاعبين خلال مباراة السد، مشيداً بالنتيجة الكبيرة التي حققها الفريق.

وطالب حوامدة اللاعبين ببذل المزيد من الجهد، لتحقيق الفوز على الفيصلي السعودي في الجولة الخامسة يوم غد السبت، مؤكداً ثقته بقدرتهم.

صلاح: أتمنى الاستمرار في ليفربول

ولن أرحل الموسم المقبل

أكد محمد صلاح، نجم ليفربول، أنه لا ينوي الرحيل عن صفوف ناديه الإنجليزي صيف العام الجاري، حال عدم تجديد عقده الذي سينتهي في يونيو ٢٠٢٣.

قال صلاح في تصريحات لمحلة FOUR FOUR TWO «لا أعلم إذا كنت سأبقى مع ليفربول لسنوات طويلة أم لا، يتبقى لي عام واحد في عقدي الحالي، وأعتقد أن الجماهير تعرف ما أريد».

واستدرك «لكن التفاوض بشأن العقد لا يتعلق بالمال على الإطلاق، ولا أعرف ما سيحدث، ولكن الجماهير تعلم تماماً رغبتني».

وأضاف «ليفربول يعني الكثير بالنسبة لي، لقد استمتعت بلعب كرة القدم هنا أكثر من أي مكان آخر، وأعطيت النادي كل شيء ورأى الجميع ذلك، لقد عشت الكثير من اللحظات الرائعة هنا، الفوز بالبطولات والجوائز الفريدة».

وبشأن إمكانية فشل مفاوضات تجديد عقده، رد قائد منتخب مصر «أنا لست قلقاً، لا أزع نفسي أقلق بشأن شيء ما، فال موسم الحالي لم ينته بعد، وأتمنى أن ينتهي بأفضل صورة ممكنة، هذا هو أهم شيء، وسنرى ما سيحدث في الموسم الأخير بالتعاقد».

وشدد «أتوقع أن أبقى في ليفربول، ولن أرحل عن الفريق في الموسم المقبل إلا إذا تم تجنح المفاوضات، مضيفاً بلهجة مزاحمة «لكن إذا أردت إدارة النادي رحيلتي، فهذا أمر مختلف».

وتطرق محمد صلاح لبلوغه ٣٠ عاماً في يونيو المقبل، قائلاً «لم أفكر في حقيقة أنني سأبلغ الثلاثين من عمري، لقد سألت بعض اللاعبين، وقالوا إنه شعور مختلف عندما تبلغ الثلاثين من العمر، لكنني لا أعرف، أشعر أنني بخير، أنا أستمتع بالحياة وكرة القدم، ولا أهتم بالسن».

وأصل صلاح «هناك الكثير من أفضل لاعبي العالم تجاوزوا ٣٢ عاماً مثل ليفاندوفسكي وبنزيما وميسي ورونالدو وزلاتان، وأيضاً دزيكو في إيطاليا، وأوليفييه جيرو، كلهم يؤدون بشكل ممتاز، لذا لست قلقاً».

وعاد محمد صلاح للحديث عن مستقبله مع ليفربول، قائلاً «بالطبع سيكون الرحيل عن ليفربول لحظة حزينة، بالنظر إلى الأجزاء التي أراها في أنفيلد وتعلق لافتات لي في المدرجات وهتاف الجماهير باسمي».

وأتم محمد صلاح تصريحاته «أتمنى أن أكون الهدف التاريخي لليفربول قبل أن أرحل عن الفريق، تسجيل أكثر من ٣٠٠ هدف أمر صعب، لكن دعونا نرى».

وسجل محمد صلاح ١٥٥ هدفاً بقميص ليفربول، بينما يتصدر آيان راش القائمة بـ ٣٤ هدفاً.

ميسي يزبل الشكوك حوله في باريس

أزال الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم باريس سان جيرمان، الشكوك حوله داخل أروقة النادي الفرنسي.

واتنظم ميسي في مران بي إس جي صباح اليوم الجمعة، ليؤكد تعافيه من إصابته في وتر أكيليس، التي حرمته من المشاركة في المباراة الماضية ضد أنجييه، مساء الأربعاء.

وبذلك بات (ليو) جاهزاً للمشاركة في مباراة لانس، غدا السبت، والتي قد تشهد تتويج بي إس جي بلقب الدوري الفرنسي قبل ٤ جولات من انتهاء المسابقة، كما استعداد النادي الباريسي عدداً من لاعبيه المصابين في الفترة الأخيرة بمشاركة في مران اليوم، وهم برستيل كيببيمي، ماركو فيراتي، أندريه هيريرا وليغن كورزاوا.

في المقابل وأصل الثلاثي عبود دبالو، جوليان دراكسلر ولياندرو باريديس البرامج التأهيلية للتعافي من إصابات مختلفة.

روديجر يحسم وجهته المقبلة

استقر أنطونيو روديجر، مدافع تشيلسي، على وجهته المقبلة بعد انتهاء تعاقدته مع الفريق اللندني بنهاية الموسم الجاري، وذكرت شبكة «فوت ميركاتو»، أن روديجر، تلقى مجموعة عروض من باريس سان جيرمان وريال مدريد ويوفنتوس.

وأضافت أن عرض البي إس جي هو الأعلى مادياً من بين الثلاثة، مع عرض تجديد تشيلسي، الذي لا يعجب الدولي الألماني.

ولفتت إلى أن باريس كان مهتماً بضم المدافع الألماني، بعد أن رفض سابقاً طلب توماس توخيل للتوقيع معه، عندما كان الأخير مديراً فنياً للفريق الفرنسي.

وكشفت «فوت ميركاتو» أن اللاعب البالغ من العمر ٢٩ عاماً، يفضل العودة إلى إيطاليا، والتي تشهد انضمامه إلى يوفنتوس مجاناً.

وختتمت تقريرها بأن روديجر يفضل حالياً أخذ الوقت الكافي للتفكير، قبل اتخاذ قرار نهائي بشأن مستقبله.

برشلونة يعلق على إصابة أراوخو

أصدر نادي برشلونة بياناً رسمياً حول الإصابة التي تعرض لها مدافعه الأوروغواياني رونالد أراوخو خلال الفوز بنتيجة (١-٠) ضد ريال سوسيداد، مساء الخميس، في إطار منافسات الجولة ٣٣ للليجا، في معقل الأخير ملعب «أنويتا».

وعانى أراوخو من الإصابة حيث لم يستطع استكمال المباراة، وخرج في الدقيقة ٥٥، وشارك بدلاً منه إريك جارسيا.

وظهر اللاعب الأوروغواياني على مقاعد البدلاء بعد خروجه وهو يضع الثلج على قدمه.

ونشر الحساب الرسمي لبرشلونة على تويتر بياناً قصيراً جاء فيه «لاعب الفريق الأول رونالد أراوخو يُعاني من إصابة في الركبة اليمنى، وفي انتظار مزيد من الفحوصات لمعرفة الشخيص الدقيق للإصابة».

وبهذا الانتصار رفع برشلونة رصيده إلى ٦٣ نقطة في المركز الثاني بجدول ترتيب الليجا، بينما تجرد رصيد ريال سوسيداد عند ٥٥ نقطة في المركز السادس.