



نادي النجدة يخطف
لقب بطولة أندية
العراق للشباب
بالمواي تاي

6



تزييف العملة من
الجرائم المنظمة
العابرة للوطنية التي
تستهدف تخريب
الاقتصاد

4



مديرية التدريب والتأهيل
تختتم دورة الدستور
العراقي وحقوق النازحين

2

8

رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي
يزور أمانة بغداد للإشراف على سير
تقديم الخدمات وإتمام المشاريع

أجرى رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي، زيارة تفقدية لمبنى أمانة بغداد؛ للوقوف على سير تقديم الخدمات للمواطنين، وأداء الدوائر الخدمية فيها، فضلا عن المتابعة المباشرة لسيادته لعمل الأمانة. واجتمع السيد الكاظمي خلال جولته التفقدية بالسيد أمين بغداد والكوادر الإدارية والفنية المتقدمة فيها..

2

رئيس التحرير
الأستاذ الدكتور محمد صالح

8 صفحات

الحارس



صحيفة أسبوعية تصدر
عن دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية

Wed. 10/8/2022

No. 496

١٠ آب ٢٠٢٢

العدد: ٤٩٦

الأربعاء

ترأس اجتماعاً في مقر قيادة العمليات المشتركة

وزير الداخلية يشدد على توفير الأجواء الآمنة والمناسبة واستمرار انسيابية حركة الزائرين الى أربعينية الإمام الحسين (ع)



ترأس وزير الداخلية رئيس اللجنة الأمنية العليا المشرفة على زيارتي العاشر من محرم الحرام والأربعينية، السيد عثمان الغانمي، اجتماعاً في مقر قيادة العمليات المشتركة، بحضور السيد وزير الصحة والقيادات الأمنية في وزارتي الدفاع والداخلية والحشد الشعبي، ووكلاء من الوزارات المعنية وعدد من المحافظين.

وناقش المجتمعون آخر الإجراءات التي شرعت بها الأجهزة الأمنية والدوائر والمؤسسات الصحية والخدمية لإحياء ذكرى زيارة عاشوراء الحسين (عليه السلام) في محافظة كربلاء المقدسة. كما تم بحث عملية تدفق الزائرين

من داخل البلاد وخارجها خلال هذه المناسبة المهمة. وأكد السيد الوزير على أهمية أن تكون هذه الزيارة عالية التنظيم وأن تتوفر الانسيابية الكبيرة في حركة الزائرين القاصدين نحو كربلاء المقدسة، فضلاً عن الاستمرار الى ما بعد العاشر من شهر محرم الحرام وصولاً الى ذكرى أربعينية الإمام الحسين (عليه السلام)، مشدداً في الوقت ذاته على توفير الأجواء الآمنة والمناسبة لجميع الزائرين بالتنسيق والتعاون مع الجهات الحكومية والمكلفة بتأمين هذه الزيارة، والتواصل الدائم مع أصحاب المواقب الحسينية المنتشرة في مختلف مناطق البلاد.

يذكر أن وزير الداخلية السيد عثمان الغانمي كان قد ترأس اجتماعاً فور وصوله الى مقر قيادة عمليات كربلاء المقدسة يرافقه السادة وكيل وزارة الداخلية لشؤون الاستخبارات ووكيل الوزارة لشؤون الشرطة ومستشار وزير الداخلية ومدير دائرة العلاقات والإعلام، لمناقشة الإجراءات الأمنية لتأمين زيارة عاشوراء ذكرى استشهاده الإمام الحسين (عليه السلام).

أكد السيد الوزير على أهمية التواصل بين القطاعات الأمنية المكلفة بتأمين الزيارة وتكثيف الجهود الاستخبارية وتوفير الأجواء المناسبة للقاصدين نحو كربلاء المقدسة خلال هذه الأيام.

وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة يجري زيارة الى مركز شرطة الصليخ

أجرى وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة الفريق عماد محمد محمود زيارة ميدانية تفقدية الى مركز شرطة الصليخ التابع الى مديرية شرطة محافظة بغداد، للاطلاع على المهام والواجبات، وكان في استقباله مدير وضباط وممتسبو المركز..

2

وكالة الاستخبارات تضبط ٨ مواقع لتهرب النفط و٣٠ عجلة وتلقي القبض على سائقيها بواجبات منفصلة خلال أسبوعين

(٧٥٠ ألف لتر تقريبا)، وذلك خلال ضبط (٨) مواقع نفطية، و(٣٠) عجلة، ألقى القبض على سائقيها تستخدم للمتاجرة..

3

تواصل وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية في وزارة الداخلية عملياتها الاستباقية للحد من حالات تهريب النفط ومشتقاته. واستنادا لمعلومات

وكيل الوزارة الأقدم يزور منتسبا مصابا بشلل نصفي إثر جلطة دماغية أصابته أثناء الواجب

زار وكيل الوزارة الأقدم حسين العوادي أحد المنتسبين الذي أصابته جلطة دماغية أثناء تأديته الواجب، سببت له شللا نصفيا، فضلا عن أنه يعاني من مرض السرطان، للاطمئنان على حالته الصحية والوقوف على احتياجاته..

2

رجل الأمن.. جهد استثنائي في أداء الواجب وسط الارتفاع الشديد لدرجات الحرارة

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف نرى أبطال وزارة الداخلية ومن جميع التشكيلات يؤدون واجبهم على أتم وجه وبكل إخلاص وتفان في بسط الأمن، وتقديم الخدمات للمواطنين مقاومين الظروف المناخية الصعبة وحرارة الجو اللاذعة، فضلا عن الدور الكبير الذي تقوم به تشكيلات وزارة الداخلية لا سيما مديرية الدفاع المدني العامة في توعية المواطنين وإرشادهم بالسبل الكفيلة لوقايتهم من حر الصيف وحمايتهم من خطر الحرائق. التقت صحيفة (الحارس) بمدير..

5

قيادة قوات الشرطة الاتحادية:

قتل إرهابيين اثنين من عناصر عصابات داعش الإرهابية

بعد الجهد الكبير والانتصارات التي حققتها الشرطة الاتحادية، تواصل مفاصل القيادة نشاطاتها الأمنية التي تمكنت خلالها من تحقيق استتباب أمني واضح في القواطع المكلفة بتأمينها كافة، مدير إعلام قيادة قوات الشرطة الاتحادية اللواء أنور عباس بين لنا أهم ما حققته التشكيلات الأمنية للشرطة الاتحادية خلال الفترة الماضية، مبينا أنه ضمن الجهود الأمنية التي تنفذها قطعات الشرطة الاتحادية لإرساء الأمن، تقديم المطالبين الى القضاء لينالوا جزاءهم..

4

الشؤون الداخلية تعقد اجتماعها الفصلي للنشاطات المتحققة ضمن الأشهر المنصرمة في بابل

2

لجنة التفيتش الإداري تجري جولة
تفتيشية لمديريات وأقسام الشرطة
وأفواج الطوارئ في صلاح الدين

2



الدفاع المدني يخمد حريقاً اندلع داخل المدينة المائية في النجف الأشرف

رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي يزور أمانة بغداد للإشراف على سير تقديم الخدمات وإتمام المشاريع



أجرى رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي، زيارة تفقدية لمبنى أمانة بغداد؛ للوقوف على سير تقديم الخدمات للمواطنين، وأداء الدوائر الخدمية فيها، فضلاً عن المتابعة المباشرة لسيادته لعمل الأمانة. واجتمع السيد الكاظمي خلال جولته التفقدية بالسيد أمين بغداد والكوادر الإدارية والفنية المتقدمة فيها، واطلع سيادته على جداول عمل مشاريع الأمانة، وسير التنفيذ، ونسب الإنجاز في المهام الموكلة لدوائرها. وجدد السيد رئيس مجلس الوزراء تأكيدات السابفة بضرورة تنظيم المشاريع، والعمل على رفع المظاهر التي لا تليق بعاصمة عريقة مثل بغداد.. والتقى سيادته بعدد من المواطنين في مبنى أمانة بغداد، ووجه كوادر الأمانة بمواصلة تقديم الخدمات للمواطنين بأفضل أداء، وأن تكون التحديات والظروف التي تواجه العمل الميداني حافزاً ودافعاً لخدمة أهالي بغداد الكرام، وتطوير الواقع الخدمي والحضاري لهذه المدينة العريقة.



الشؤون الداخلية تعقد اجتماعها الفصلي للنشاطات المتحققة ضمن الأشهر المنصرمة في بابل



التقى السيد مدير عام الشؤون الداخلية والأمن اللواء الحقوقي حسن الغنامي بضباط الشؤون الداخلية في محافظة بابل، حيث تم خلال اللقاء بحث النشاطات المتحققة خلال الأشهر المنصرمة ضمن سلسلة الاجتماعات الفصلية التي تعقد ضمن مقر المديرية، كما تم خلال اللقاء مناقشة جميع النشاطات المتحققة لكل توابع المديرية ضمن مفاصل وزارة الداخلية في محافظة بابل، وأكد اللواء على النشاطات النوعية ذات الأثر على سلوك وأداء العاملين ضمن مختلف مفاصل الوزارة، والعمل بجدية لمتابعة حقوق المواطنين كوننا مؤتمنين على متابعة إنجاز قضاياهم في مختلف مفاصل الوزارة، كما أكد على متابعة عمل مراكز الشرطة، وسرعة تنفيذ قرارات القضاء، وأكد السيد المدير العام على التعامل بمهنية بنقل المعلومة، والتأكد منها لغرض إحقاق الحق وإنصاف المظلوم.

وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة يجري زيارة الى مركز شرطة الصليخ

أجرى وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة الفريق عماد محمد محمود زيارة ميدانية تفقدية الى مركز شرطة الصليخ التابع الى مديرية شرطة محافظة بغداد، للاطلاع على المهام والواجبات، وكان في استقباله مدير، وضباط، ومنتسبي المركز، حيث وجه بإنجاز دعاوى المواطنين واستقبال شكاواهم وإحالتها على القضاء، مشدداً على توفير الأمن للمواطنين الكرام ضمن قاطع المسؤولية.



وكيل الوزارة الأقدم يزور منتسبا مصابا بشلل نصفي إثر جلطة دماغية أصابته أثناء الواجب

زار وكيل الوزارة الأقدم حسين العوادي أحد المنتسبين الذي إصابته جلطة دماغية أثناء تأديته الواجب، سببت له شللاً نصفياً، فضلاً عن أنه يعاني من مرض السرطان، للاطمئنان على حالته الصحية والوقوف على احتياجاته بعد أن ضاقت به السبل وإنهار وضعه النفسي، موجهاً بتلبية طلباته واحتياجاته وفق القانون.



مدير نجدة بغداد يستقبل وفدا من قيادة عمليات بغداد

استقبل السيد مدير شرطة نجدة بغداد اللواء صباح عبد الحسن جعفر الربيعي بمكتبه وفداً من قيادة عمليات بغداد، وقدم الوفد خلال الزيارة التهاني والتبريكات للسيد المدير بمناسبة ترقبته الى رتبة أعلى، كما ناقش الجانبان عدداً من المواضيع المهمة التي تخص الوضع الأمني في عموم العاصمة بغداد، ودور شرطة النجدة في فرض سلطة القانون، والتعاون المشترك مع جميع الأجهزة الأمنية التي تعمل تحت مظلة قيادة عمليات بغداد، ومن جانبه ثمن السيد مدير شرطة نجدة بغداد الزيارة وأكد أن جميع ضباط ومنتسبي النجدة يعملون الليل مع النهار لخدمة المواطنين والحفاظ على أمنهم وسلامتهم.



لجنة التفتيش الإداري تجري جولة تفتيشية لمديريات وأقسام الشرطة وأفواج الطوارئ في صلاح الدين



تواصل لجنة التفتيش الإداري والمهني الوزارية جولاتها التفتيشية في مديريات، وأقسام، وأفواج الطوارئ بمديرية شرطة محافظة صلاح الدين والمنشآت، من أجل تقييم الأداء الأمني والإداري للارتقاء بالعمل الشرطي وفق سبلات العمل الثابتة وبمستويات الأقسام والأفواج الى الأعلى، شملت الجولة قسم شرطة الضلوعية، ومركز شرطة الضلوعية الشمالي، وفوج الطوارئ التاسع.

مدير شؤون العشائر يحضر تجمعاً عشائرياً لمناقشة سبل تعزيز التعاون المشترك مع الأجهزة الأمنية



حضر مدير شؤون العشائر في وزارة الداخلية اللواء ناصر علي محمد النوري التجمع العشائري الذي أقيم في العاصمة بغداد منطقة الكرادة في مضيف الشيخ عامر رشيد عفتان المفرجي، نقل خلاله اللواء ناصر النوري تحيات وسلام وتوجيهات وزير الداخلية السيد عثمان الغنامي للحضور، حيث تم خلال اللقاء العشائري التباحث في الشأن العشائري والأمني، وسبل تعزيز التعاون المشترك بين العشائر العراقية الأصيلة والأجهزة الأمنية من أجل ضمان استقرار الوضع الأمني في العاصمة بغداد.

ناقلا تحيات السيد وزير الداخلية.. مدير دائرة العلاقات والإعلام يشارك في قمة الابتكار الرابع في المملكة الأردنية الهاشمية



واحدة من أهم الدول العربية التي لديها علاقة وثيقة مع جمهورية العراق وهناك العديد من الاتفاقيات والتفاهات بين البلدين الشقيقين. هذا وشهدت القمة العديد من الكلمات والمداخلات من قبل الحاضرين الذين أكدوا على أهمية الاستمرار بهكذا فعاليات تعمل على خدمة المجتمعات.

في الاردن حيدر العذاري وعدد من الشخصيات والضيوف من المملكة الاردنية والعراق. ونقل اللواء معن تحيات وسلام السيد وزير الداخلية للحاضرين، وأكد أن العراق تتوفر فيه بيئة جاذبة للمستثمرين، كما أن الأجهزة الأمنية فيه قادرة على توفير الأجواء الآمنة والمناسبة للعمل، مبيناً أن المملكة الأردنية الهاشمية

شارك السيد مدير دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية رئيس خلية الإعلام الأمني اللواء الدكتور سعد معن في قمة الابتكار الرابع المنعقدة في العاصمة الأردنية عمان. حيث حضر في هذه القمة السيد احمد الصفدي النائب الأول لرئيس لمجلس النواب الاردني وسعادة السفير العراقي

مديرية التدريب والتأهيل تختتم دورة الدستور العراقي وحقوق النازحين



شهادات المشاركة على المشاركين، وبينت مديرية التدريب والتأهيل أن هذه الدورة من الدورات المبرمجة من ضمن الخطة التدريبية الموعدة لوزارة الداخلية

بإشراف مدير عام التدريب والتأهيل اللواء زياد طه علي اختتمت مديرية التدريب والتأهيل - مركز القيم المهنية وحقوق الإنسان دورة الدستور العراقي وحقوق النازحين بمشاركة (١٩) ضابطاً من مختلف تشكيلات الوزارة، تضمن منهاج الدورة تعريف المشاركين بالنص الكامل لدستور جمهورية العراق لعام ٢٠٠٥، وشرح وتحليل الديباجة للمشاركين مع شرح الباب الأول الذي يشمل (الحقوق والحريات)، وفي نهاية الدورة تم توزيع

مدير شؤون الشهداء والجرحى يعقد اجتماعاً مع مدراء الأقسام عبر الدائرة التلفزيونية

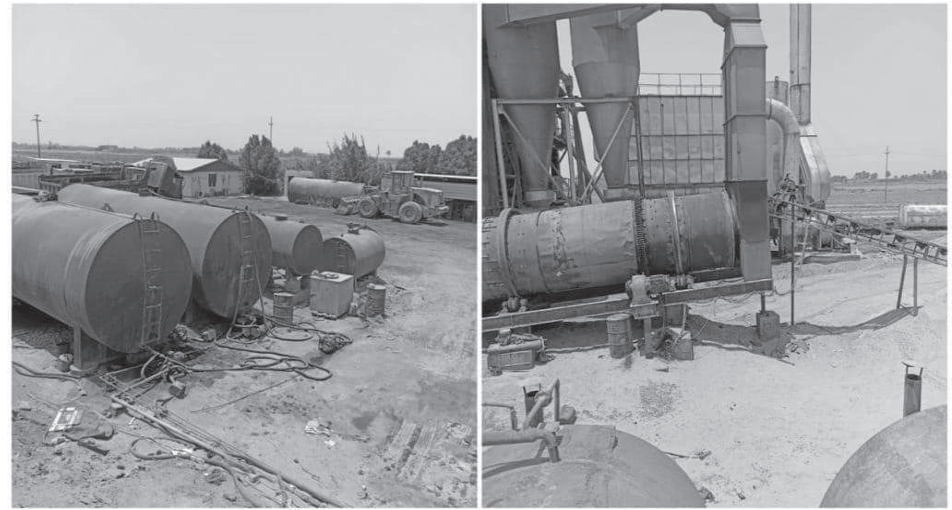


مع المديرية لغرض التحديث المباشر لبيانات ذوي الشهداء والجرحى. تخص المحافظات، كما بينت المديرية أنه سيتم ربط المحافظات الكترونياً

عقد مدير شؤون الشهداء والجرحى الأستاذ زامل الساعدي اجتماعاً بمدراء أقسام المحافظات كافة عن بُعد عن طريق الدائرة التلفزيونية، لغرض التواصل معهم، وحل جميع الاشكالات التي تواجههم أثناء العمل، بحضور مدراء أقسام المديرية، مؤكداً على ضرورة التواصل والعمل بانسيابية وتخطي جميع العقبات، حيث تنسب بان يكون هذا الاجتماع واللقاء أسبوعياً لطرح جميع الطلبات والمعاملات التي

وكالة الاستخبارات تضبط ٨ مواقع لتهرب النفط و ٣٠ عجلة وتلقي القبض على سائقها بواجبات منفصلة خلال أسبوعين

تواصل وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية في وزارة الداخلية عملياتها الاستباقية للحد من حالات تهريب النفط ومشتقاته، واستنادا لمعلومات استخباراتية دقيقة وبعمليات منفصلة، تمكنت مفازر الوكالة وخلال الأسبوعين الماضيين من احباط عملية لسرقة المتوجات النفطية بكمية أكثر من (٧٥٠ ألف لتر تقريبا)، وذلك خلال ضبط (٨) مواقع نفطية، و(٣٠) عجلة، وألقي القبض على سائقها تستخدم للمتاجرة وتدوير النفط ومشتقاته بصورة غير رسمية، حيث تم ضبط مواقع نفطية تستخدم للمتاجرة وتدوير النفط ومشتقاته تحتوي على خزانات حديدية وبلاستيكية مختلفة الأحجام بداخلها منتوج نفطي بكميات مختلفة ضمن محافظات (بغداد - ديالى - كركوك - صلاح الدين - البصرة - نينوى)، كذلك تمكنت المفازر ذاتها من ضبط عجلات نوع صهاريج وحوضيات، كما ألفت القبض على سائقها وهي محملة بالنفط ومشتقاته بصورة غير رسمية ضمن محافظات (البصرة - بغداد - كركوك - بابل - الأنبار - صلاح الدين - نينوى - ديالى)، وتم التعامل مع المواد المضبوطة أصوليا وتسليمها مع المتهمين الى الجهات المعنية، واتخاذ الإجراءات اللازمة لإكمال الأوراق التحقيقية.



قائد قوات حرس الحدود يلتقي بعوائل الشهداء والجرحى في مقر القيادة



الرصد والمتابعة المستمرة. تمكن أبطال الفوج الثاني لواء الحدود الرابع عشر قيادة حرس حدود المنطقة الرابعة، ومفرزة من قسم استخبارات القيادة من احباط محاولة تهريب كمية كبيرة من المخدرات تقدر (مليون حبة) بواسطة طائرة شراعية بمحرك، كان نيتهم إخراجها من الأراضي العراقية- وادخالها الى داخل الاراضي الكويتية، حيث تم السيطرة على الطائرة واسقاطها، واتخاذ الإجراءات القانونية وتسليم المواد للجهات المختصة.

ضمن الاهتمامات الخاصة بالسيد قائد قوات حرس الحدود الفريق الركن الحقوقي حامد عبد الله ابراهيم بمقابلات عوائل الشهداء والجرحى الأبطال، والحالات الإنسانية، استقبل سيادته عددا من الضباط

قائد شرطة بغداد يجري جولة ميدانية تفقدية



أجرى قائد شرطة بغداد اللواء الركن ماجد فالح الموسوي جولة ميدانية راجلة تفقد خلالها الموابك الحسينية، ومجالس العزاء، ومراسيم عاشوراء خلال شهر محرم الحرام ضمن مناطق الكفاح، ومركز العاصمة، كما أكد السيد القائد على تشكيلات قيادة شرطة بغداد، وأفواج الطوارئ كافة، بمضاعفة الجهود بما يعزز الأمن والاستقرار ضمن القاطع بشكل عام، وموابك العزاء والمواطنين المشاركين بها بشكل خاص.

الدفاع المدني يخمد حريقا اندلع داخل ٤ مخازن لشركة تعليب العصائر



استنفرت فرق الدفاع المدني عجلات الإطفاء التخصصية والساندة من الحوضيات لتأمين السيطرة على امتداد الحريق، كما زجت بعجلات الانقاذ الثقيل ومنها عجلة (الشفل) لتسهيل تنفيذ عمليات الاقتحام والدخول وسط المخازن المحترقة واتمام الاخمداد والتبريد لتنتهي فرق الدفاع المدني أعمالها من دون تسجيل اصابات بشرية مع تحجيم الاضرار المادية، وعلى إثر ذلك طلب الدفاع المدني فتح تحقيق واستدعاء خبير الأدلة الجنائية لرفع العينات وتحديد أسباب اندلاع الحريق في مخازن الشركة بادئ الأمر.

بإشراف ميداني مباشر من قبل السيد مدير عام الدفاع المدني اللواء كاظم سلمان بوهان يرافقه السيد مدير دفاع مدني بغداد الرصافة العميد قصي يونس مزيد، نجحت فرق الدفاع المدني باحتواء واخماد حادث حريق كبير اندلع داخل أربعة مخازن عملاقة مشيدة من ألواح السندويج بنل سريع الاشتعال والمخالف لتعليمات السلامة متخذة لخرن علب المياه والعصائر، وكذلك الماكينات الإنتاجية، تابعة الى شركة أهلية في منطقة جرف النداف جنوب شرقي بغداد، حيث

قسم الصحة العامة في مديرية الخدمات الطبية يجري حملة كشف وتفتيش على مطاعم قيادة شرطة محافظة بغداد



تنظيم البطاقات الصحية للعاملين في صالونات الحلاقة ومكاوي غسيل الملابس العسكرية والمطاعم في المقرات والمعسكرات لضمان خلوهم من الإصابات بتلك الأمراض. ويذكر أيضا الى أن الحملات مستمرة ومتواصلة، حيث وضع قسم الصحة العامة في المديرية خطة وخارطة طريق من أجل الكشف والتفتيش الصحي لمفاصل ومديريات التابعة لوزارة للحفاظ على صحة وسلامة جميع منتسبينا بمختلف صنفهم وتشكيلاتهم من خطر الإصابة بتلك الأمراض الانتقالية وصولا الى أعلى نسبة حماية طبية ممكنة.

في ظل الحرص المتواصل على الصحة والسلامة العامة لجميع العاملين في قواتنا الأمنية البطلة، قام قسم الصحة العامة في مديرية الخدمات الطبية بإجراء حملة كشف وتفتيش صحي على مطاعم قيادة شرطة محافظة بغداد/ مديرية شؤون أفواج الطوارئ، من أجل السيطرة على انتشار الأمراض الانتقالية، هذا ويشار الى أن الفرق الصحية عملها مستمر في متابعة وتقييم الوضع الصحي العام لقواتنا الأمنية من خلال إجراء حملات توعوية مكثفة، وتقديم النصائح والإرشادات الطبية حول الأمراض

العدوى، والإصابات بين المصليين وباقي أفراد القوات الأمنية، ومن جانب آخر تم التشديد على ضرورة

قسم التوجيه المعنوي يلقي محاضرات تثقيفية على الضباط والمنتسبين في قاطع حماية منشآت الأعظمية

يواصل قسم التوجيه المعنوي والعمليات النفسية التابع لدائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية زياراته الميدانية لعدد من المفاصل الأمنية في العاصمة بغداد، حيث زار عناصر القسم مقر قاطع حماية منشآت الأعظمية، ومقر المنطقة الثانية ضمن القاطع، وعددا من الأهداف التابعة لهم، كما تم إلقاء محاضرات تثقيفية على الضباط والمنتسبين، فضلا عن توزيع المنشورات الإرشادية والتوعوية التي تخص الولاء الوظيفي، والعقيدة الشرطوية، والسلوك النموذجي لرجل الشرطة، وكذلك التأكيد على مبادئ حقوق الإنسان، وضرورة التعامل الحسن مع جميع المواطنين.

افتتاح دائرتين جديدتين للبطاقة الوطنية الموحدة في نينوى



وبفضل دماء الشهداء من قواتنا الأمنية البطلة. لذلك وبتوجيه معالي وزير الداخلية السيد عثمان الغانمي انطلقت حملة إعادة الإعمار للدوائر التي تضررت من جراء ما دمره الإرهابيون الأشرار، ومن أجل تقديم أفضل الخدمات لمواطنينا نفتتح هاتين الدائرتين لتمارسا عملهما الإلكتروني في تقديم الخدمات

وإقامة، سعيًا منهم في تقديم أفضل الخدمات لأبناء شعبنا العراقي. وقال مدير الأحوال المدنية والجوازات والإقامة في المحافظة العميد خالد عوني خطاب خلال حفل الافتتاح: من دواعي السرور أن نفتتح هاتين الدائرتين بجهود مشتركة بين كل الدوائر الحكومية المعنية ليصبح عدد الدوائر التي تعمل بنظام البطاقة الوطنية الموحدة في محافظة نينوى ثمانية عشرة دائرة، وأن هذا الإنجاز جاء بعد تحرير محافظتنا العزيزة من سطوة إرهابيي داعش،

شرطة الطاقة تضبط خرقة لأحد الأنائب النفطية في الأنبار

ضمن جهودها المستمرة لتضييق الخناق على عصابات تهريب النفط ومشتقاته والمتاجرين بها بصورة غير شرعية، وتنفيذا لتوجيهات السيد المدير العام اللواء غانم الحسيني، تمكنت مفازر الفوج السابع التابع إلى مديرية شرطة نفط الوسط، من ضبط محاولة خرقة لأحد الأنائب النفطية «بصرة حديثة» ٤٢ عقدة. وفي السياق ذاته تمكنت القوة من ضبط ثلاث عجلات «صهريج» في موقع الحادث، وتم التنسيق مع الفرق الفنية التابعة لوزارة النفط لمعالجة الأنبوب.

قسم محاربة الشائعات يواصل حملاته التوعوية



ضمن الخطة الأمنية والإعلامية التي تنتهجها دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية، متمثلة بقسم محاربة الشائعات ونشر الثقافة الأمنية، أجرى عناصر القسم حملة توعوية في منطقة الصدرية، والتقى من خلالها عناصر القسم بعدد من المواطنين وتم تعريفهم بماهيم الشائعة، ومدى الأثر الذي تخلفه في المجتمع، والمادة القانونية التي تعاقب بالسجن عشر سنوات لكل من أذاع خبرا كاذبا، كما أكدوا أيضا على ضرورة أخذ الأخبار من المصادر الرسمية، وعدم الانجرار وراء الأخبار التي ينيها الإعلام المغرض.

مدير عام إدارة الموارد البشرية يستقبل عددا من المراجعين للنظر في طلباتهم والتوجيه بحلها



البعض الآخر على الدوائر كلاً بحسب الارتباط الإداري بالمديرية، موجهاً مدراء الدوائر والمديريات بالإجابة على كل الطلبات وضمن سقوف زمنية محددة، مؤكداً في الوقت نفسه سعي المديرية الى تقديم أفضل الخدمات لمنتسبيها كافة، وحل جميع الإشكالات الإدارية بشكل مباشر وعاجل. ومن جهتهم، تقدم الحاضرون للمقابلة بالشكر والتقدير للسيد المدير العام على استقباله لهم والسعي الدائم للاطلاع على طلباتهم ومعاملاتهم ومتابعة إنجازها بأسرع وقت ممكن.

بناءً على توجيهات وكيل الوزارة الأقدم الأستاذ حسين العوادى وضمن المقابلات الأسبوعية التي يجريها مدير عام إدارة الموارد البشرية، استقبل اللواء الحقوقي حسين سبهان الساعدي عدداً من عوائل الشهداء، وجرحى الوزارة، والمواطنين، والمنتسبين على حد سواء، بغية الوقوف على متطلباتهم واحتياجاتهم، حيث استجاب اللواء لطلباتهم وفق الصلاحيات القانونية وأمر بإحالة

الشرطة الاتحادية تلقي القبض على ٣ متهمين بقضايا مختلفة في بغداد

ضمن الجهود الأمنية المستمرة لقطعات الشرطة الاتحادية في تنفيذ مذكرات القبض الصادرة من المحاكم المختصة بحق المطلوبين وتقديمهم للقضاء لينالوا جزاءهم العادل، تمكنت مفازر اللواء السادس الفرقة الثانية شرطة اتحادية في بغداد، بإسناد من الجهد الاستخباري، ومفرزة من مكتب مكافحة إجرام حي العامل، من إلقاء القبض على متهم على متهم (سرقة) في منطقة (حي العامل)، فيما ألفت قوة من اللواء الخامس الفرقة الثانية شرطة اتحادية بالاشتراك مع مفرزة من مركز شرطة الحرية القبض على متهمين اثنين مطلوبين وفق المادة ٢٤٣ (إخبار كاذب) في منطقة (الحرية) تم تسليمهم أصوليا إلى الجهات المختصة.

ضمن الجهود الأمنية المستمرة لقطعات الشرطة الاتحادية في تنفيذ مذكرات القبض الصادرة من المحاكم المختصة بحق المطلوبين وتقديمهم للقضاء لينالوا جزاءهم العادل، تمكنت مفازر اللواء السادس الفرقة الثانية شرطة اتحادية في بغداد، بإسناد من الجهد الاستخباري، ومفرزة من مكتب مكافحة إجرام حي العامل، من

قيادة قوات الشرطة الاتحادية:

قتل إرهابيين اثنين من عناصر عصابات داعش الإرهابية ضمن قاطع عمليات سامراء



الحارس - نور الأسدي

بعد الجهد الكبير والانتصارات التي حققتها الشرطة الاتحادية، تواصل مفاصل القيادة نشاطاتها الأمنية التي تمكنت خلالها من تحقيق استتباب أمني واضح

في القواطع المكلفة بتأمينها كافة، مدير إعلام قيادة قوات الشرطة الاتحادية اللواء أنور عباس بين لنا أهم ما حققته التشكيلات الأمنية للشرطة الاتحادية خلال الفترة الماضية، مبينا أنه ضمن الجهود الأمنية التي

وتنفذها قطعات الشرطة الاتحادية لإرساء الأمن، وتقديم المطلوبين الى القضاء لينالوا جزاءهم العادل، تمكنت قوة من الفوج الثاني اللواء السابع للفرقة الثانية شرطة اتحادية بالاشتراك مع مفرزة من استخبارات الفوج التابعة الى وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية، ومفرزة من مكتب مكافحة إجرام البياع من إلقاء القبض على متهم بسرقة ٢٠ مليون دينار من دار أحد المواطنين في بغداد، بعد أن أدت متابعة كاميرات المراقبة الخاصة باللواء الى التعرف على السارق، واستحصال أمر قضائي وفق المادة(٤٤٦ سرقة) بإلقاء القبض وضبط المبلغ المسروق أثناء تفتيش داره، تم إحالة المتهم مع المبلغ المضبوط أصوليا الى الجهات المختصة لإكمال الإجراءات التحقيقية والقانونية بحقه، وتابع اللواء أن تشكيلات القيادة في سامراء تمكنت من قتل إرهابيين من عناصر داعش الإجرامي، مشيرا الى أنه وفقا لمعلومات استخبارية دقيقة، تمكن الأبطال من اللواء الثالث عشر الفرقة الرابعة شرطة اتحادية بالاشتراك مع قوة من لواء ٢١ حشد شعبي سامراء، الجرحى الأبطال الراقدين في مستشفى مدينة

والطبيب ببغداد بعد تعرضهم للإصابة أثناء تصديهم للإرهاب في محافظة صلاح الدين، حيث تم الإيعاز الى مفازز أمرية الطبابة بمتابعة حالتهم الصحية، وتوفير جميع الاحتياجات اللازمة لهم بالسرعة لحين اكتسابهم الشفاء التام، وأضاف اللواء هناك اهتمام كبير بالفعاليات والممارسات الأمنية التي تنظمها تشكيلات القيادة، حيث حضر قائد قوات الشرطة الاتحادية يرافقه قائد الفرقة الأولى، والثانية، ومدير تدريب القيادة، وعدد من أمري التشكيلات، تمرين انفتاح الأبطال والذي تم تنفيذه ليكون أحد الدروس المهمة لدورة أمري التشكيلات المقامة في مدرسة التدريب الخاص، ويعد هذا من التمارين المهمة، حيث يركز التمرين على كيفية نقل اللواء لمجموعات لأغراض قيادة الأفواج في المعركة، وتطبيق شروط إشغال مقر اللواء من جميع النواحي، وكذلك تأليف الجماعات، كما ركز التمرين على أهمية منصب مقدم اللواء بقيادة القسم الأكبر في غياب أمر اللواء وانشغاله في قيادة المعركة، وإبراز دور سياقات العمل الثابتة.

مدير عام مكافحة الجريمة المنظمة:

تزيف العملة من الجرائم المنظمة العابرة للوطنية التي تستهدف تخريب الاقتصاد



المنظمة بإشراف السيد وزير الداخلية عثمان الغانمي، ووكيل الوزارة لشؤون الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية الفريق أول احمد أبو رغيث الى التحرك سريعا لمكافحة جرائم التزيف، ومتابعة شبكتها المحلية والدولية من خلال التنسيق مع الدوائر الأمنية المختصة في الوزارة والأجهزة الاستخبارية العراقية لتكثيف جهودها الاستخبارية للكشف عن أي نشاط لتزيف العملة محليا كان او دوليا عن طريق تبادل معلومات مع الأنتربول الدولي من خلال مديرية الشرطة العربية والدولية، وأوضح فيما يخص الدولار الليبي أشارت المعلومات المستتجة على الملقي القبض عليهم أن معظم الذين يمارسون هذه الجريمة يتداولون فيها العملات المزيفة من العملة الورقية الأمريكية (الدولار) ولا يوجد ما يشير الى

التزيف ومنها المادة (٥٢) على وجه التحديد الخاص بترويج العملة المزيفة، حيث يعاقب كل شخص يقوم متعمداً الغش مع معرفته بذلك (ترويج النقود المزيفة، او إبداء استعداده لترويج نقود مزيفة، او لاستخدامها كنقود أصلية تصدير، او إرسال او قبول النقود المزيفة خارج العراق)، ويكون ارتكابها جنائية يعاقب عليها القانون بدفع غرامة لا تزيد عن (١٠٠) مليون دينار، او الحبس لمدة لا تزيد عن عشر سنوات او كلاهما معا، وفي سياق آخر أوضح مدير عام مكافحة الجريمة المنظمة إن نشاط تزيف العملة بدأ بالظهور بشكل ملحوظ، وذلك لعدم استقرار السوق المحلية، ويظهر عقب كل موجة غلاء وقفزات في الأسعار، وأن انتشار العملة المزيفة في أسواق بعض المحافظات دفع مديرية مكافحة الجريمة

جرائم التخريب الاقتصادي التي نص عليه القانون، حيث ينص على التقليد ومن العملات سواء الورقية والمعدنية، او الطوابع البريدية، والمالية، والأوراق ذات القيمة، والمسكوكات، ويكون ذلك عن طريق تقليدها بأي طريقة لتكون متشابهة للأصل، وهو يعد تعدي على سيادة الدولة وذمتها المالية وله العديد من الآثار على اقتصاد الدولة وسمعتها وثقة الدولة والمواطن.

وأضاف أن البنك المركزي العراقي يسعى الى حماية الأوراق النقدية للعملة المحلية سواء من خلال تعزيز مواصفاتها الأمنية بين الحين والآخر، او من خلال فرض العقوبات على من يقوم بجريمة التزيف، وقد وضع البنك المركزي العراقي بموجب قانونه المرقم (٥٦ لسنة ٢٠١٤) القسم الحادي عشر بنود وأحكام على جريمة

تزيف العملة من الجرائم الخطيرة التي تمس الاقتصاد الوطني، ويكون ضحيتها المواطن البسيط، وهي من الجرائم المنظمة العابرة للحدود، والجهد الحكومي مكثف لمكافحة هذه الجريمة، وذلك من خلال مديرية الجريمة المنظمة في وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية في وزارة الداخلية، والأجهزة الأمنية الأخرى.

التقت (الحارس) بمدير عام مكافحة الجريمة المنظمة اللواء قاسم احمد عبد عيدان الذي قال: إن مديرية مكافحة الجريمة المنظمة إحدى المديريات العامة التابعة الى وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية، مبينا أن جريمة تزيف العملة تعد من الجرائم المنظمة العابرة للوطنية، وهي تستهدف عملة البلد المحلية، ومن

مدير مركز شرطة الغزالية:

نحرص على تنفيذ توجيهات القيادة في تتبع مرتكبي الدكة العشائرية ومطلقي العيارات النارية وتسليمهم الى القضاء



النصب والاحتيايل، مؤكدا أن آلية عمل المركز أثناء مراجعة المواطن للإبلاغ عن أي حالة فإنها تكون ميسرة جدا بعد أن يتم منحه بطاقة شكوى تسجل فيها شكوى المواطن عند الضابط المختص في القسم وهو ضابط التحقيق، بعد ذلك يتم عرض أوراقه على قاضي التحقيق للنظر فيها والبت بإجراءاتها وفق القانون.

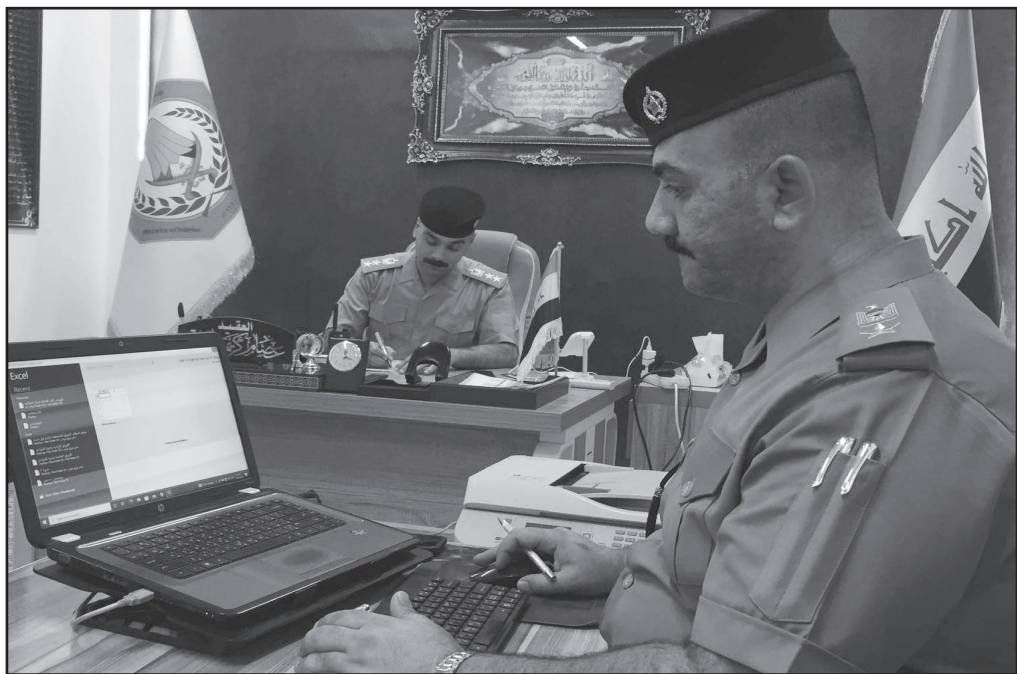
أما عن مستوى الجريمة فقد أوضح العقيد عصام كريم إن السنوات الأخيرة شهدت انخفاضا ملحوظا قياسا بالسنوات السابقة، وذلك نتيجة انتشار المفازز والدوريات على مدى ٢٤ ساعة، وكذلك نتيجة التعاون مع الأجهزة الأمنية الأخرى ضمن قاطع المسؤولية، وبحسب توجيهات السيد قائد شرطة بغداد اللواء الركن ماجد الموسوي بضرورة متابعة مرتكبي الدكة العشائرية ومطلقي العيارات النارية وتسليمهم الى القضاء، حيث يصدر الأمر القضائي من قبل قاضي التحقيق بإصدار أمر قبض على أحد الأشخاص مرتكبي هذه الجريمة وفق مواد قانونية وحسب المادة القانونية للجريمة

آلية عمل المركز عند مراجعة المواطن للإبلاغ عن أي حالة تكون ميسرة حيث يتم منح بطاقة تسجل فيها الشكوى عند الضابط المختص وهو ضابط التحقيق، بعد ذلك يتم عرض أوراقه على قاضي التحقيق

المرتكبة من قبل الشخص، فيتم تشكيل مفازز إذا كان ضمن المنطقة يكون التعاون مع القوة الماسكة للمنطقة بأمر قضائي، فيتم التنفيذ من قبل مفازز المركز.

الأجهزة الأمنية الأخرى، حيث يتم التنسيق مع أمراء الأفواج، وأمر اللواء جيش عراقي بشكل مباشر، بالإضافة الى التواصل المستمر مع مدراء المكافحة، والنجدة ضمن قاطع المسؤولية، وعن جرائم المخدرات، وكيفية مواجهتها ومتابعتها، فقد بين الحمداني أن أي جريمة ترتكبت من أي شخص ومن أي نوع فإن مفازز الشرطة تقوم بإحالة المتهم الى الجهات المختصة حسب نوع ومادة الجريمة كأن تكون جريمة مخدرات، او قتل غامض، او أي جريمة مرتكبة من قبل المتهم ضمن قاطع المسؤولية، فضلا عن وجود خطوط ساخنة متوفرة لدى المركز، بالإضافة الى الخط الساخن، وأرقام هواتف مكتب الشؤون التي تستقبل الشكاوى من أي مواطن وفي أي وقت على مدى ٢٤ ساعة، فيتم استقبال المواطن المشتكي وإيجاد حل لمشكلته بالسرعة الممكنة.

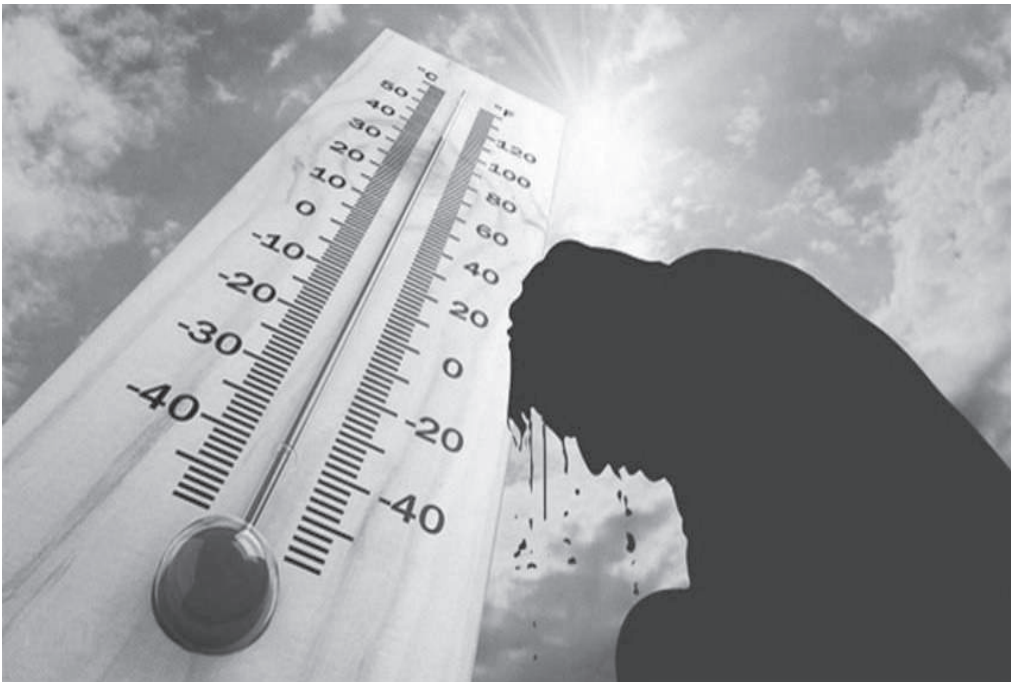
العقيد الحمداني أشار الى أن المواطن أصبح على دراية تامة بأن أي خطر يرتكب من قبل أي شخص فإنه سيؤدي الى زعزعة الأمن في المنطقة، فيقوم المواطن بالإبلاغ عن أي حالة سلبية، وكذلك وجود المصادر ضمن مناطق المسؤولية للإبلاغ عن أي حالة سلبية تعرض المواطن الى أي خطر، بالإضافة الى أن أغلب منتسبي مركز الشرطة من سكنة المنطقة، وهذا أيضا عامل مساعد في الإبلاغ عن أي خطر يهدد أمن المنطقة، مضيفا لا يوجد أي تدخل في عمل المركز من أي جهة كانت وإنما يوجد تعاون وتنسيق مع القوة الماسكة من جيش عراقي، وشرطة اتحادية، ومن مختلف



يقوم بها البعض من الخارجيين عن القانون، ويؤكد السيد القائد على منع هذه الحالات وسرعة القبض على الجناة لمنع الجريمة، أما بالنسبة للحوادث الإجرامية في منطقة الغزالية، فقد بين العقيد عصام الحمداني لقد شهدت الآونة الأخيرة انخفاضا كبيرا في الحوادث، وذلك نتيجة تواجد دوائر، ومكاتب أمنية مختصة بالقضاء على الجريمة منها مكاتب مكافحة الجريمة التي افتتحت في المنطقة متمثلة بمكتب مكافحة إجرام الغزالية، وكذلك مكتب مكافحة المخدرات، مشيرا الى أن عمل مركز شرطة الغزالية يختص باستقبال شكاوى المواطنين، وحالات المشاجرات، وعمليات

الحارس - ستار الساعدي أكد العقيد عصام كريم الحمداني ضابط مركز شرطة الغزالية ضمن توابع مديرية شرطة بغداد الكرخ، أن لرجل الشرطة دورا كبيرا في المحافظة على الأمن داخل المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى الممتلكات العامة والخاصة، لأن استقرار واطمئنان البيئة التي يعيش بها المجتمع يستطيع المواطن التعايش والاندماج داخل ذلك المجتمع، مما يجعله يطور من نفسه للدفع بمجتمعه الى الأمام، وتنفيذا لتوجيهات السيد قائد شرطة محافظة بغداد، إن مفازز شرطة الغزالية منتشرة ضمن قاطع المسؤولية وبالاشتراك مع القوة الماسكة للمنطقة، كما أن للخطوط الساخنة أهمية عالية في عمل رجل الشرطة، حيث يتم الاتصال بالسيطرة في حال حدوث أي حالة سلبية تعرض أمن المجتمع الى الخطر، لاسيما فيما يخص الدكة العشائرية التي

رجل الأمن.. جهد استثنائي في أداء الواجب وسط الارتفاع الشديد لدرجات الحرارة



تكون في صالح العدو، أو المتهمم، أو المخالف، موجها تحية للمفاصل الأمنية ورجال الأمن كافة لمواجهة مختلف التحديات وجعلهم خدمة الوطن والمواطن من الأولويات في العمل. وقال أحد منتسبي مديرية شرطة نجدة بغداد المفوض احمد صبري: إن حرارة الجو شديدة جدا خلال فصل الصيف خصوصا في أوقات الظهيرة، لكن هذا لا يثني عن أداء واجباتنا الأمني، وتقديم الخدمة للمواطنين، لأن عمل شرطة النجدة هو أممي خدمي، وهي العين الساهرة على أمن وخدمة المواطن، فلا حري بمنعنا ولا برد يثني عن أداء واجباتنا، مؤكدا أنه وباقي أفراد دوريته يجوبون الشوارع والأزقة خلال أوقات الظهيرة تحت أشعة الشمس اللاذعة لإشعار المواطنين بالطمأنينة، ومنع وقوع أي حالة سلبية أو خارقة عن القانون، فضلا عن تقديم الخدمة لمن يحتاجها من المواطنين. فيما قال المفوض عدنان سعيد أحد منتسبي مديرية حماية المنشآت: إن العمل الأمني عمل شاق وصعب ويتطلب رجالا على قدر المسؤولية الملقاة على عاتقهم بتوفير الأمن والاستقرار لبلدهم وللمواطنين، فالعمل الأمني لا يعرف الحلو والبرد ولا الليل والنهار، فرجل الشرطة هو من يقاوم ويتحمل أصعب الظروف والمناخات، ويتحمل الصعاب من أجل القيام بواجبه بكل إخلاص، فهو لا يتهاون في أداء واجبه لا في الليل ولا في النهار ولا في أوقات الحر ولا في أوقات البرد.

عن تحسين الأجواء المحيطة بالحدائق، وضرورة وسرعة الاتصال على هاتف سيطرة الدفاع المدني (١١٥) المجاني عند حصول أي طارئ. ومحطتنا الأخرى كانت تفقد السيترات والمفازز الخاصة بأفواج طوارئ بغداد باعتبارها من المفاصل الأمنية المهمة التي تعنى بمسك زمام الأمن في قواطع عديدة من العاصمة، والتقينا مدير أفواج طوارئ بغداد العميد حسن محمد سلمان الذي بين لنا أن ارتفاع درجات الحرارة جاء بالتزامن مع بداية شهر محرم الحرام، ونحن في طور إعداد خطط أمنية خاصة لتأمين أجواء ومراسيم هذا الشهر، مؤكداً أنه تم إسناد المفازز والمرباطات بأعداد إضافية من العناصر الأمنية مع التوجيه بزيادة الشفقات خصوصا النهارية، كون أشعة الشمس لها تأثير مباشر وتسبب الإعياء وفقدان الوعي في حال تعرض المنتسب إليها بشكل طويل، لذلك تم التوجيه بزيادة الشفقات على أن لا يتعدى الشفت الواحد ٣ ساعات في مسك الواجبات، ليكون خلق مساحة من الوقت يمكن من خلالها المنتسب أن يأخذ قسطا من الراحة، كما أضاف العميد أن هناك تركيزا بنشر الدوريات والمرباطات الأمنية الخاصة بالأفواج بالقرب من دور العبادة، والحسينيات، والقاعات المخصصة، لإحياء الشعائر الحسينية مع تخصيص دوريات راجلة لمرافقة وتأمين الحماية للمواكب الحسينية السائرة ضمن قواطع المسؤولية، مؤكداً أن توفير وسائل الراحة للمنتسب أمر مهم، لكي يقدم عمله بإتقان ويتمكن من رصد الحالات المخالفة والمشبوهة، مشيدا بدعم السيد وكيل الوزارة لشؤون الشرطة، وقائد شرطة محافظة بغداد لمتابعتهم المتواصلة والوقوف على إعداد الخطط الأمنية التي تسهم بتعزيز الأمن، وحفظ حياة وممتلكات المواطنين. وكان لنا لقاء مع أمر قاطع مرور الكرخ الجنوبي العميد محمد الراوي الذي بين لنا أن رجل المرور اليوم يؤدي مهام وجهدا استثنائيا في ظل العديد من الأمور أبرزها ارتفاع درجات الحرارة لمستويات عالية قد تصل إلى نصف درجة الغليان، الأمر الذي يتطلب مضاعفة الجهود في العمل، والتركيز في تنظيم حركة السير، وضبط المخالفات، فضلا عن الزخم المروري، وكثرة إعداد المركبات، وهذا الأمر يتطلب تدخل مباشر من قبل رجل المرور لتنظيم السير، وخلق انسيابية في حركة الطرق، مبينا أن أوقات الذروة المسائية تكون في ظل ارتفاع



القابلة للانفجار، القذاحات بأنواعها المختلفة، قناني المشروبات الغازية، العطور وبطاريات الأجهزة بشكل عام، ويجب فتح نوافذ السيارة بشكل بسيط، عدم ملء خزان وقود السيارة بالكامل، تعبئة وقود السيارة في الفترة المسائية أن أمكن ذلك، عدم السفر بالسيارة في أوقات ذروة الحرارة العالية، عدم تعبئة إطارات السيارات أكثر من اللازم وخصوصا في السفر، والانتباه من العقارب والثعابين سوف تخرج من جحورها بشكل ملحوظ، وقد تدخل المزارع والبيوت للبحث عن الأماكن الباردة، والإكثار من شرب الماء والسوائل المختلفة لا سيما خلال التعرض لأشعة الشمس. والحرص على عدم تشغيل سخانات الماء، والحرص على عدم أسطوانات الغاز في الأماكن المشمسة، والتأكد من عدم زيادة الأحمال على مفاتيح الكهرباء، وعدم تشغيل المكيفات إلا في أماكن تواجد العائلة وخصوصا في أوقات ذروة الحرارة، وتجنب استخدام الأجهزة الكهربائية ذات المنشأ الرديء، وكذلك الانتباه من أجهزة الحماية المستخدمة في أجهزة التكيف وغيرها من الأجهزة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس مباشرة وخصوصا خلال الفترة من الساعة ١٠ صباحا وحتى الساعة ٣ ظهرا، ووضع غطاء على الرأس خلال السير تحت أشعة الشمس بشكل مباشر أو حمل المظلات الشمسية، ومحاولة سقي الحدائق والأشجار للحفاظ عليها، فضلا

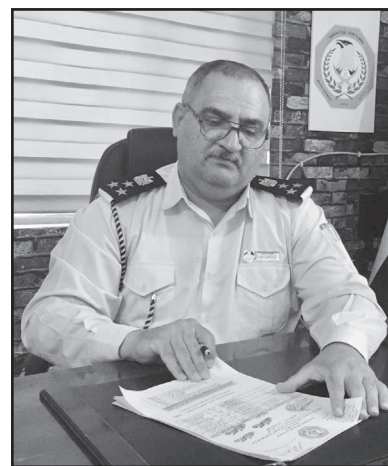
الحارس - احمد سعد - نور الأسدي

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف نرى أبطال وزارة الداخلية ومن جميع التشكيلات يقومون بواجبهم على أتم وجه وبكل إخلاص وتفان في بسط الأمن، وتقديم الخدمات للمواطنين مقاومين الظروف المناخية الصعبة وحرارة الجو اللاذعة، فضلا عن الدور الكبير الذي تقوم به تشكيلات وزارة الداخلية لا سيما مديرية الدفاع المدني العامة في توعية المواطنين وإرشادهم بالسبل الكفيلة لوقايتهم من حر الصيف وحمايتهم من خطر الحرائق. التقت (الحارس) بمدير العلاقات والإعلام في مديرية الدفاع المدني العامة العميد جودت عبد الرحمن داود الذي قال: لا يخفى على الجميع أن مديرية الدفاع المدني بتواجدها لها دور مهم في التوعية المطلوبة لمختلف شرائح المجتمع بغية إيصال ثقافة الدفاع المدني ومتطلباته إلى الجميع للحد من إخطار الحوادث، وبالتالي المساهمة الفاعلة في الحفاظ على الاقتصاد الوطني بشقيه البشري والمادي، وذلك من خلال إصدارها إرشادات الوقاية والسلامة، حيث إن المديرية تصدر الإرشادات وللوصايا المهمة بصورة مستمرة في كل موسم، وقد أصدرت المديرية عددا من الإرشادات بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تضمنت هذه الإرشادات إخلاء السيارات من المواد الغازية

أمر سرية الدراجات المرورية ومهمات الرصافة:

سهولة الوصول الى أماكن الزخم المروري أسهم في تنظيم حركة السير ضمن قاطع المسؤولية

جانب الرصافة وواحدة في جانب الكرخ، مؤكداً أن الدعم الذي يوليه السيد مدير المرور العام للسرية دعما لا محدود، من صيانة وإدامة مباشرة بعمل ومهام الملقاة على عاتقها، مبينا أن الخطط المستقبلية ستشهد توفيراً دراجات حديثة تدخل إلى الخدمة، موضعا أن جهود منتسبي السرية لا تتوقف على سبب معين، بل العكس فإن الجهود في صعود مستمر وما يبذله منتسب السرية من جهد انعكس بالإيجاب على العمل ورفع مستوى الأداء، وتابع العميد أن قيادة سائق الدراجة لدرجته تعد من المهارات الفنية المتطورة، فضلا عن اللياقة البدنية مع القيافة العسكرية التي يرتديها منتسب الدراجة، فهي تعكس الصورة المشرفة لرجل الدراجة المرورية، وواجهة حضارية للمجتمع المروري. وتابع العميد أن مديرية المرور العامة أطلقت حملات تطبيق ما تم تثبيته بالنسبة للمخالفات على الخط السريع، فضلا عن المخالفات الموجودة بالقاطع، وفيما يتعلق بالموجود لمنتسبي سرية الدراجات فإن القاطع يتألف من سريتين في



ومهمات الرصافة فصيل طوارئ سريع الحركة عند الحاجة، حيث يستطيع سائق الدراجة من الوصول إلى مكان الحادث أو تخفيف الاختناقات المرورية في أي من الطرق من طرق العاصمة مهما كانت درجة كثافتها للزخم المروري. وتابع العميد أن مديرية المرور العامة أطلقت حملات تطبيق ما تم تثبيته بالنسبة للمخالفات على الخط السريع، فضلا عن المخالفات الموجودة بالقاطع، وفيما يتعلق بالموجود لمنتسبي سرية الدراجات فإن القاطع يتألف من سريتين في



الحارس - ستار الساعدي

قال عميد المرور ضياء مجيد علي أمر قاطع سرية الدراجات ومهمات الرصافة في مديرية المرور العامة: إن الفرق بين الدوريات المرورية، وسرية الدراجات، هو وصول الدراجة إلى مكان الاختناق المروري يكون بشكل أسرع من عجلة المرور، هذا فيما يخص الاختناقات المرورية أو عند حصول حادث معين، الأمر الذي قد يربك حركة السير، موضعا أن هناك مفازز مرورية متواجدة عند نهاية كل نقطة من نقاط النزول في طريق سريع محمد القاسم باتجاه الباب الشرقي، أو النهضة، أو منطقة الكرادة، وذلك لضبط المخالفات التي يرتكبها سائقي المركبات، ومنها تظليل زجاج المركبات والسائتر، أو ضبط عجلات لا يحمل سائقوها إجازة سوق، أو التثبيت غير النظامي للوحات التسجيل، مؤكداً أن هناك نشاطات مهمة أنجزتها مفازز سرية الدراجات منها مطاردة العصابت، وإلقاء القبض عليهم، وضبط العجلات المسروقة، ومطاردة الأهداف الإرهابية بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية من خلال السيترات المشتركة والقواطع المرورية الأخرى في جانبي الرصافة والكرخ.

وأضاف العميد ضياء مجيد علي أن السرية يقع على عاتقها الخط السريع لمحمد القاسم ابتداء من جزيرة بغداد السياحية وانتهاء بالخط السريع ضمن منطقة الرستمية وباتجاه معسكر الرشيد، فضلا عن مهمات ثانوية تقع على عاتق السرية من ضمنها تأمين ومرافقة الوفود، والزيارات، والمناسبات الدينية، وفك الاختناقات المرورية في القواطع عند الحاجة لتواجد مفازز السرية، حيث تعد سرية الدراجات

ضابط مركز شرطة العلوية:

نعمل على ردع الجريمة ومنع مرتكبيها وتنفيذ أوامر القبض الصادرة من الجهات العليا



الحارس - ثائر عبد الخالق يتبع مركز شرطة العلوية إلى مديرية شرطة الكرادة إحدى مديريات قيادة شرطة محافظة بغداد، ومن مهامه استقبال المواطنين، وتسهيل معاملاتهم، ومتابعة الإجراءات التحقيقية للمتهمين، وتسييرهم للقضاء، ويعمل المركز على ردع الجريمة، ومنع مرتكبيها، وتنفيذ أوامر القبض الصادرة من الجهات العليا، وتثبيت حالة الأمن والاستقرار، فضلا عن حل المشاكل بين المواطنين في قاطع المسؤولية بين ذلك لـ(الحارس) ضابط مركز شرطة العلوية العميد الحقوقي صلاح هادي عودة، حيث يمتد قاطع المسؤولية من جسر ملعب الشعب مروراً بجسر محمد القاسم صعوداً إلى الجسر السريع باتجاه الدورة، ومن ثم مروراً باتجاه مجمع المشن ونزولاً بساحة عقبة، ومن ثم المسرح الوطني، وساحة كهرمانة ووصولاً إلى ساحة الأندلس، فضلا عن تأمين الحماية اللازمة في قاطع المسؤولية الذي يضم عددا من الوزارات والمستشفيات والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية، والحسينيات، والكلليات، والمعاهد، والمدارس، والأسواق التجارية، فضلا عن تأمين الحماية لأكثر من خمسة وثلاثين مصرفاً ما بين أهلي وحكومي، وتتجاوز الكثافة السكانية ضمن قاطع المسؤولية لأكثر من (٣٥٠) ألف نسمة، وهذا هو قاطع المسؤولية مما يجعله قاطعا مهما وجيويا. وأضاف العميد أن من واجباتنا هو تنفيذ أوامر القبض التي تصدر من المراجع العليا بحق المجرمين، ومنع الجريمة قبل وقوعها، وإدامة الضبط العسكري لدى المنتسبين من حيث المحافظة على الحس الأمني والوطني لدى جميع المنتسبين، والتعاون التام مع الأجهزة الرقابية للقضاء على الفساد الإداري، والإشراف على الواجبات العسكرية كافة المناطة إلى الدوريات الآلية

والراجلة، فضلا عن زرع المصادر السرية ضمن قاطع المسؤولية، مع التأكيد على تأمينه ومحاسبة المخالفين وفق القانون، والاهتمام بشكاوى المواطنين، وتوطيد العلاقات والتعاون التام مع الأجهزة الأمنية لتنفيذ المهام والإشراف على سير الأمور التحقيقية كافة، ومتابعة ضباط التحقيق متابعة خاصة، وكذلك الأمور الإدارية وخصوصا السجلات، ومتابعة الأليات، وإدامة الأسلحة، والأعتدة، والتجهيزات، والمعدات، والعجلات، وكاميرات المراقبة، وأجهزة الاتصال، والميرة متابعة شخصية، مشيرا إلى وجود تنسيق وتعاون كبير بين مركز شرطة العلوية وباقي الأجهزة الأمنية ضمن قاطع المسؤولية، مثل اللواء الخامس عشر للشرطة الاتحادية، والأمن الوطني، والاستخبارات التي لديها مصادر السرية التي تتواجد في كل مكان، فضلا عن مفاصل أخرى تتواجد في الدائرة وتعمل ضمن مركز شرطة العلوية، مثل مكتب لمكافحة الإجرام، ومكتب لأمن الأفراد، ومكتب للأمن الوطني، ومكتب للأدلة الجنائية، فضلا عن وجود تنسيق وتعاون مع الأمن السياحي، ومديرية نجدة الكرادة، ولا يتم تنفيذ أي أمر قبض من دون التعاون المشترك، حيث يتم تشكيل مفازز مشتركة لتنفيذ

أوامر القبض التي تصدر من الجهات العليا، للقبض على الحالات الخارجة عن القانون وتنفيذ الواجبات، وتثبيت حالة الأمن والاستقرار في قاطع المسؤولية، كما إن مركز شرطة الكرادة سباق في مد جسور التعاون والتنسيق مع المواطنين ضمن قاطع المسؤولية، مؤكداً أن المواطن هو أحد الخيوط المهمة للكشف عن الحالات المشبوهة، فالمواطن يثق برجل الشرطة، ورجل الشرطة يعمل وفق القانون ويعمل لخدمة المواطن، مؤكداً على توجيهات المراجع مستمرة لمساعدة الحالات الإنسانية، وعوائل الشهداء والجرحى بدءاً من السيد وزير الداخلية، والسيد وكيل الوزارة لشؤون الشرطة، والسيد قائد شرطة محافظة بغداد، ودائما ما نؤكد على المنتسبين لمساعدة الحالات الإنسانية، وعوائل الشهداء، وكبار السن، والعجزة، والجرحى، ووجهنا الاستعلامات الخارجية للمركز لمساعدتهم وخصصنا ضابطا لإنجاز معاملاتهم بالسرعة الممكنة، ووضعنا لافتات في أجزاء من المركز مكتوبا عليها (الكلمة الطيبة صدقة)، وهذه العبارة هي لحن منتسبينا على التعامل الحسن مع المواطنين.



Sport

الحارس

الرياضة

الأربعاء ٢٠٢٢/٨/١٠

العدد (٤٩٦)

أربعة من مصارعي الحدود يمثلون الوطن في بطولة العالم



الحارس: المكافئ الأولمبي
الحارس: مصارعي

تشكيلة المنتخب الاولمبي الذي سيمثل العراق في المحفل العالمي، وأضاف وطن: أن أربعة من مصارعي فريق الحدود ضمنوا تواجدهم ضمن صفوف المنتخب، وهم علي عباس مكسر وزن ٦٣، و علي محمد كاظم وزن ٧٢، و حسن علي مكسر وزن ٧٧، وعلي ياسين طالب وزن ١٣٠، ومن الجدير بالذكر ان فريق الحدود تحت ٢٣ عاماً نجح مؤخراً من حصد لقب بطولة اندية العراق، والتي اقيمت في العاصمة بغداد. في سياق منفصل انطلقت أولى الوحدات التدريبية لفريق الحدود بكرة القدم تحضيراً للموسم المقبل من الدوري الممتاز.

واصل أبطال فريق الحدود للمصارعة تألقهم اللافت على خارطة المصارعة العراقية، حيث نجح اربعة من مصارعي الحدود من التأهل للمشاركة رفقة المنتخب الاولمبي في بطولة العالم تحت ٢٣ عاماً، والتي من المؤمل اقامتها في اسبانيا منتصف شهر تشرين الأول المقبل، وذكر عضو الهيئة الإدارية لنادي الحدود ومشرف فريق المصارعة عماد وطن، ان المنافسات التي اقيمت على قاعة اتحاد المصارعة في ملعب الشعب الدولي تمخض عنها اختيار

النجدة يخطط لقب بطولة النجدة العراقية الشهابي بالمعالي تاتي



الجزيرة الأردني يتعاقد مع العراقي وليد بحر

أي تعاقد. ويأمل الجزيرة بأن يحقق بحر الإضافة المطلوبة في خط الدفاع وبما يعزز من قدرات الفريق. وسبق للبحر (٣١ عاماً) اللعب لفرق أربيل والطلبة والشرطة والقوة الجوية والنفط ولعب لمنتخب العراق. ويستقر الجزيرة في المركز قبل الأخير برصيد ١٠ نقاط، حيث كان قد فاز على مغير السرحان، في الجولة ١٣ بالدوري.

أعلن نادي الجزيرة الأردني تعاقدته رسمياً مع المدافع العراقي وليد بحر، لمدة نصف موسم. وكتب الجزيرة عبر حسابه على «فيسبوك»: «ابن الرافدين جزراوي.. قلب الدفاع المخضرم اللاعب العراقي وليد بحر يوقع للجزيرة رسمياً.. أهلاً بيبك في القلعة الحمراء». وجاء تعاقد الجزيرة مع العراقي وليد بحر بعدما قام بفك عقوبة حرمانه من إبرام

نادي النجدة يشكل فريقاً نسوياً للقوة البدنية



الحارس: المكافئ الأولمبي
الحارس: قاسم جاسم
شكل نادي النجدة الرياضي فريقاً نسوياً لفعالية (القوة البدنية)، بقيادة مدربه عباس زامل (التنين)، استعداداً للمشاركة في البطولات المحلية والدولية التي يقيمها اتحاد اللعبة. ووقع النادي عقداً مع مجموعة من اللاعبات



ثلاثة لاعبين ينضمون إلى طائفة الشرطة



خلال الموسم المقبل، وتأتي هذه الاستعدادات من أجل التهيئة المناسب للموسم المقبل، والتجديد والتعاقد مع دماءٍ شابةٍ بغية مقارعة الفرق والوصول الى منصات التتويج، فضلاً عن الحفاظ على المستوى المتصاعد للاعبين طائفة الفريق الشرطائي.



حيدر وسيف عادل) اللذان مثلا الفريق خلال الموسم المنصرم، وتم التعاقد مع اللاعب (عباس رياض) قادماً من البحري، وقد أنهت الهيئة الإدارية جميع الإجراءات التي تخص اللاعبين في أعلاه فيما يخص عقودهم، وسيمثلون الفريق بشكلٍ رسمي

كاساتكينا إلى نهائي بطولة سان خوسيه

من هزيمة بادوسا المرشحة الثانية بنتيجة ٦-٢ و ٦-٤ في ساعة و٢٢ دقيقة. ويعد هذا أول نهائي تبلغه كاساتكينا هذا العام بعد سقوطها في أربع بمباريات نصف نهائي. وتواجه كاساتكينا في النهائي روجرز، المصنفة الـ ٤ عالمياً، التي أطاحت بالروسية فيرونيكا كوديرميتوفا، المرشحة التاسعة للقب، بواقع ٦-٣ و ٦-٤ في ساعة و٢٠ دقيقة. وسبق وتواجهت روجرز وكاساتكينا في مباراتين من قبل، حيث فازت الروسية بواحدة هذا العام ببطولة رولان جاروس، بينما كانت لاعبة الأمريكية قد حسمت لصالحها لقاء عام ٢٠١٧ في ميامي.

أطاحت الروسية داريا كاساتكينا، المصنفة الـ ١٢ عالمياً بين لاعبات التنس المحترفات، بالإسبانية باولا بادوسا، المصنفة الرابعة عالمياً، من بطولة سان خوسيه الأمريكية ذات الـ ٥٠٠ نقطة، وتأهلت للنهائي لمواجهة الأمريكية شيلبي روجرز. وتمكنت كاساتكينا، المرشحة السابعة للقب،

أيندهوفن يقصي موناكو مبكراً من سباق دوري أبطال أوروبا

المباراتين.بينما تأهل أيضاً دينامو كييف الأوكراني عقب فوزه على شتورم جراتس النمساوي ٣ / ١. فيما صعد أيضاً فريق بودو/جليمت النرويجي عقب فوزه على زالجيريس فيلنوس الليتواني ٦ / ١ في مجموع مباراتي الذهاب والإياب. كما تأهل فريق فيكتوريا بلزن التشيكي بفوزه على شيريف تيراسبول من مولودفا ٤ / ٢ في مجموع المباراتين. وتأهل أيضاً فريق سرفينا زفيداد الصربي بفوزه على بيوينيك يريفان الأرمني ٧ / صفر في مجموع المباراتين. وتأهل فريق مكابي حيفا التابع للكيان الصهيوني بفوزه على ابولون ليماسول القبرصي ٤ / ٢ في مجموع المباراتين. وتأهل أيضاً فريق دينامو زغرب الكرواتي بفوزه على لودوجوريتس رازجراد البلغاري ٦ / ٣ في مجموع المباراتين. وكما تأهل كاراباك أجدام من أوزبكستان بعد فوزه على فيرنكفاروزي المجري ٤ / ٢.

تأهل فريق أيندهوفن الهولندي للدور المؤهل لدور المجموعات ببطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم، عقب فوزه على ضيفه موناكو الفرنسي ٣ / ٢ بعد الوقت الإضافي في إياب دور التصفيات الثالث بالبطولة. وسجل أهداف أيندهوفن جوي فيرمان في الدقيقة ٢١ وإيريك جوتيريز في الدقيقة ٨٩ ولوك دي يونج في الدقيقة ١١٩، فيما سجل هدمي موناكو جويليرمو ماريان ووسام بن يدر في الدقيقتين ٥٨ و ٧٠. كانت مباراة الذهاب التي أقيمت في فرنسا انتهت بتعادل الفريقين ١ / ١ ليصعد أيندهوفن للدور التالي فائزاً بمجموع مباراتي الذهاب والإياب ٣ / ٤. كما تأهل أيضاً فريق بنفيكا البرتغالي عقب فوزه على ميتلاند الدنماركي ٧ / ٢ في مجموع مباراتي الذهاب والإياب. وتأهل أيضاً فريق جلاسكو رينجرز الإسكتلندي عقب فوزه على سانت جيلواز البلجيكي ٣ / ٢ في مجموع

رئيس الهيئة الإدارية للبنفسجي يكرم فرق النادي المشاركة في البطولات المحلية والدولية



علمهم. وقدم أعضاء الهيئة الإدارية برئاسة قائد شرطة محافظة بغداد اللواء الركن ماجد فالح نعمة شكرهم على هذا العمل الجيد، ومن جانب آخر كان الشكر أيضاً من جميع المدربين والمشرفين واللاعبين على دعم الهيئة الإدارية لهم وتوفير المستلزمات كافة.

في جميع المحافل. وأثنى جميع أعضاء الهيئة الإدارية على جهود العاملين على هذه الإنجازات ورفع اسم وتأريخ نادي آليات الشرطة. وفي الوقت نفسه اجتمع أعضاء الهيئة الإدارية على حل الأمور التي تعرقل مسيرة النادي وكانت الموافقات حاضرة لهم لكي لا يتدنّى



الحارس: كاس

كرم رئيس الهيئة الإدارية لنادي آليات الشرطة اللواء الركن ماجد فالح الموسوي وأعضاء الهيئة الإدارية ومدير النادي الرائد مالك واثق، فرق النادي الرياضية الحائزة على مراكز متقدمة

سر تأخر تشيلسي في تقديم عرض رسمي لادي يونج



الهولندي يريد مغادرة برشلونة هذا الصيف. وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن النادي اللندني لا يريد إهدار طاقته في مفاوضات غير مفيدة، إذا كانت نية دي يونج البقاء في برشلونة. وأوضحت أن تشيلسي لا يريد فقدان مصداقيته في الميركاتو بتحريك آخر سخيف، بعد أن خسر صفقات هذا الصيف مثل جول كوندوي ورافينيا. وذكرت أن تشيلسي قد يعتبر الخيار المقنع الوحيد المتاح أمام دي يونج هذا الصيف، إذا قرر الرحيل، لأن البلوز يشارك

يواصل نادي تشيلسي اهتمامه بالتعاقد مع الهولندي فرينكي دي يونج، لاعب وسط برشلونة، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وزعمت العديد من التقارير أن إدارة برشلونة ترغب في التخلص من دي يونج هذا الصيف، لاستخدام أمواله في تسجيل الصفقات، بالإضافة إلى التخلص من راتبه الكبير وأموال المؤجلة. وفقاً لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن تشيلسي مهتم بدي يونج منذ أسابيع، لكن لم يقدم أي عرض رسمي بعد، لأن إدارة البلوز تريد التأكد أولاً بأن اللاعب

صلاح يفتتح الدوري الإنجليزي بإنجاز غير مسبوق

حقوق اللاعب المصري محمد صلاح نجم ليفربول إنجازاً غير مسبوق وأصبح أول لاعب في تاريخ الدوري الإنجليزي يسجل في المباراة الافتتاحية لفريقه للموسم السادس على التوالي، بعد تسجيله هدفاً أمام فولهام. وسبق لصلاح أن سجّل في جميع المباريات الافتتاحية، في المواسم الخمس الماضية، تحديداً منذ موسم ٢٠١٧/٢٠١٨. وفي المباريات الافتتاحية، أحرز صلاح أهدافاً بشباك أندية واتفورد ووست هام ونورويتش سيتي وليدز يونايتد، في خلال آخر ٥ أعوام. وسجل محمد صلاح هدفاً وصنع آخر ليقود فريقه ليفربول للتعادل مع فريق فولهام ٢ / ٢ خلال المباراة التي جمعتهم السبت في الجولة الأولى من الدوري

الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. وتقدم فولهام بهدف سجله ألكسندر ميتروفيتش في الدقيقة ٣٣، وتعادل ليفربول عن طريق دارون نونيز في الدقيقة ٦٤، ثم سجل ميتروفيتش الهدف الثاني له وفولهام في الدقيقة ٧٢ من ركلة جزاء، قبل أن يسجل محمد صلاح هدف التعادل لليفربول في الدقيقة ٨٠. وهذه هي المرة السادسة على التوالي التي يسجل فيها صلاح هدفاً في المباراة الافتتاحية لليفربول في الدوري الإنجليزي.

حقائق حول تنقية الجسم من السموم

الأنظمة الغذائية التي ترفع شعار «تنقية الجسم من السموم»، أو «الديتوكس»، واسعة الانتشار، لا سيما على وسائل التواصل، وهي مرادف للحميات غير الصحية حسب اختصاصيي التغذية! تسمى الأنظمة الغذائية المذكورة، بتسميات مختلفة، منها: «ديتوكس الماء»، و«ديتوكس العصائر»، و«ديتوكس الخضراوات»، و«ديتوكس التونا»، و«ديتوكس الموز»، إلخ... في السطور الآتية، توضّح اختصاصية التغذية بتول توتنجي لـ «سيدني» حقيقة هذه الأنظمة التي لا تقوم على أسس علمية سليمة.

تظهر دراسات عدة أن أنظمة «الديتوكس» الغذائية الشائعة تقوم على شرب الكثير من السوائل، والحدّ من استهلاك السعرات الحرارية من الطعام، لوقت معيّن، ما يقود في نهاية المطاف إلى الإخلال بنسبة المعادن في الجسم، ويتسبّب بالعديد من العوارض، مثل: الغثيان والقيء والتعب الشديد وقلة التركيز والصداع، بالإضافة إلى الشعور بعدم الراحة في المعدة أو الإسهال بدرجة كافية للوصول إلى الجفاف والإخلال بتوازن المعادن والأملاح المتوافرة في الجسم أو حتى الإمساك بسبب الانخفاض الشديد في نسبة الألياف في الجسم.

لا داعي لاتّباع نظام غذائي «ديتوكس» لغرض تنقية الجسم من السموم في شأن خسارة الوزن، من المعروف أن الجسم يخسر بعض الكيلوغرامات بشكل سريع نتيجة لاتّباع أنظمة «الديتوكس» الخفيفة في محتوياتها من النشويات والبروتينات والدهون، ما يقلل من الطاقة اليومية. لكن النسبة الأكبر من الكيلوغرامات المفقودة عبارة عن عضلات وماء وجزء ضئيل للفاية من الدهون. بذا، ينخفض معدل الإحراق في الجسم بشدة. لمجرد معاودة تناول الطعام من جديد، فإن الوزن سيرتفع بسرعة مجدداً!

كيف يتخلّص الجسم من السموم؟

بالمقابل، تتوافر المواد السامة في كل مكان؛ قد يتعرض الجسم إلى المواد المذكورة من الخارج أو من الداخل. في هذا الإطار، توضّح الاختصاصية أن «السموم الداخلية ينتجها الجسم، مثل: حمض اللاكتيك واليوريا والبراز، فيما مصادر السموم الخارجية هي: المواد الكيميائية التي تدخل في تركيبات منتجات التنظيف ومستحضرات التجميل والملوثات في الهواء أو الماء والمبيدات الحشرية التي تستخدم في زراعة الطعام». وتقول الاختصاصية إن «الجسم يتخلّص من السموم، بصورة يومية، من خلال أعضاء، مثل: الكبد والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجلد والكلّى. لذا، لا داعي لاتّباع نظام غذائي معيّن لهذا الغرض».

أسباب النشاط الزائد عند الأطفال

وفول الصويا، ولكن ليس كل الأطفال الذين يعانون من الحساسية أظهروا سلوك فرط الحركة، وإذا كانت حساسية الطعام وراء فرط الحركة، فعادةً ما يكون زيادة النشاط عرضاً مؤقتاً يزول بزوال الحساسية.

تسمح الرصاص: يحصل تسمم الرصاص نتيجة التعرض للتلوث، ما يسبب مشكلات خطيرة للأطفال، منها صعوبات التعلم، وانخفاض مستويات الذكاء، والسلوك العدواني، وفرط الحركة.

الضغط: يعمل هرمون الغدة الدرقية على تنظيم عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، وفي حال زيادة إفراز الهرمون عن الطبيعي، يزداد معدل الحرق، ما يسبب مستويات أعلى من الطاقة، وعادةً ما يصاحب هذه المشكلة

نحافة الأطفال، وبصفة عامة فإن خلل الغدة الدرقية قد يكون خطيراً وفرط الحركة أحد أعراضه.

حساسية الطعام: الأطعمة المسببة للحساسية تؤدي إلى فرط الحركة وجدت الدراسات الطبية أن بعض الأطعمة المسببة للحساسية تؤدي إلى فرط الحركة، كالببيض واللبن

طويلة، بزيادة معدلات العنف بين المراهقين، وانتشار السمنة بين الأطفال، وكذلك أشارت الدراسات البحثية إلى وجود علاقة بين النشاط الزائد ومشاهدة التلفزيون التي تعيق انخراط الأطفال في أنشطة طبيعية لتفريغ طاقاتهم، كاللعب وممارسة الرياضة، لذلك ينصح المتخصصون بتقليل ساعات مشاهدته للأطفال

مفرطي النشاط. تشعر بطاقة زائدة تجعله يتحرك بشكل مستمر

ربما لا يكون السكر سبباً مباشراً لفرط الحركة، لكن بصفة عامة، فإن تناول الطفل كميات كبيرة من السكر يعمد بكثير من السعرات الحرارية، فيشعر بطاقة زائدة تجعله يتحرك بشكل مستمر.

استهلاك المواد الحافظة بكثرة:

توجد المواد الحافظة في كثير من المعليات والحلويات والأطعمة الجاهزة، ورغم أن الدراسات الطبية لم تؤكد وجود علاقة مباشرة بين المواد الحافظة والنشاط الزائد، لكن لوحظ أن تقليل كمية الأطعمة التي تحتوي عليها يؤدي إلى تقليل فرط الحركة.

تناول السكريات:

يشعر بطاقة زائدة تجعله يتحرك بشكل مستمر ربما لا يكون السكر سبباً مباشراً لفرط الحركة، لكن بصفة عامة، فإن تناول الطفل كميات كبيرة من السكر يعمد بكثير من السعرات الحرارية، فيشعر بطاقة زائدة تجعله يتحرك بشكل مستمر.

الإرهاق الزائد:

سواء كان ذلك بسبب قلة النوم أو عدم انتظامه، فالطفل المرهق قد يبدي سلوكاً عدوانياً ونوبات من الغضب تجاه الآخرين، وتظهر عليه علامات فرط الحركة.

الإفراط في مشاهدة التلفزيون:

ينصح المتخصصون بتقليل ساعات مشاهدته ترتبط مشاهدة التلفزيون لساعات

أطعمة تساعد في تقوية الذاكرة لا تدعيها تفوتك

المشاكل الصحية في الجسم، إذا ما تمّ تناوله ضمن نظام غذائي صحي ومدروس.

بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر التوت من أكثر أنواع الفاكهة احتواءً على مضادات الأكسدة التي تساعد في الوقاية ليس فقط من السرطان وأمراض القلب، إنما أيضاً من الأمراض العصبية وفقدان الذاكرة المرتبط بالشيخوخة.

– الأسماك الدهنية تؤمّن هذه الأنواع من المأكولات البحرية، نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأساسية الأوميغا ٣ التي تعدّ من أكثر المواد أهمية لقلب الإنسان ودماغه. وإلى جانب كونها مضادّة للالتهابات، تساعد الأوميغا ٣ على تقوية الذاكرة أيضاً.

– الزنجبيل جربي الزنجبيل لتقوية الذاكرة

يساعد هذا النوع من الجذور الغنية بمضادات الأكسدة، على تدفق الدم بسهولة أكبر إلى خلايا الدماغ، مما يوفّر وصول كمية أكبر من الأكسجين إليها، وبذلك يساعد في تقوية الذاكرة. هذا ناهيك عن أن الزنجبيل منشط قوي للجسم، ويعمل على تزويده بطاقة «سوبر عالية».

– العنب يُعتبر العنب واحداً من أهم الثمار فائدة لصحة الإنسان. وإلى جانب قدرته الجبّارة في محاربة

أمراض جمة، يحتوي العنب على نسبة كبيرة جداً من المواد المضادة للأكسدة على رأسها الفلافونويد، التي تمكّنه من الحفاظ على الأداء السليم للذاكرة وتعزيز القدرة على التركيز.

– البصل إنّ البصل، خصوصاً الأحمر منه يملك قدرات هامة في تقوية الذاكرة وزيادة قدرة الدماغ على التركيز، وفق ما أظهرته الدراسات العلمية المختلفة.

– الكرز يحتوي على مضادات أكسدة، هذه المواد تملك قدرات عالية على تنقية الدم من السموم، وبالتالي تقوية الذاكرة.

ماهو تأثير قلق الأم على شخصية الطفل؟

من شعوره بالقلق والتوتر. كيف نتعامل مع الطفل القلق؟ يحتاج الطفل الذي يشعر بالقلق والخوف الزائد إلى معاملة خاصة واهتمام منفرد،ويجب عليك معرفة الطريقة المختلفة للتعامل مع الطفل شديد الخوف، لزيادة شعوره بالأمان واستعادة ثقته بنفسه والتغلب على الشعور بالخوف والقلق الزائد. نصائح للتغلب على مشكلة قلق الأم الزائد على الأبناء: قلق الأم على أطفالها أمر طبيعي وفطري، فهو الذي يدفعها لجعلهم نصب عينيها ومتابعة تطوراتهم لتطمئن على نموهم بشكل سليم، ولكن هناك فرق بين القلق المحمود والخوف المفرط، فالأول يساعد في تطور الطفل ويصيب في مصلحته، أما الثاني فيعيق تطوره ويؤثر عليه سلباً، ويمكنك التغلب عليه عن طريق اتباع النصائح التالية: لا تشيعي وقتك في الندم على شعورك بالتقصير تجاه طفلك، وتذكري أنك تفعلين ما بوسعك لتقديم الأفضل لطفلك. اهدئي ولا تحملي نفسك فوق طاقتها، فقد تكتشين مع مرور الوقت أن ما كنت تعتدين أنه الأفضل لطفلك لم يكن كذلك. امنحي طفلك الحرية في التجربة والفشل والتعلم للتعرف على العالم بشكل طبيعي، فالحماية المفرطة تنتج طفلاً جباناً، فلن يخطو خطواته الأولى دون أن يتعثّر، فالخطأ هو أهم وسيلة للتعلم، وحمايته من الوقوع في بعض الأخطاء يكون بمثابة حرمانه من التعلم. تذكري أن أغلب الأمور لا تستدعي هذا القدر من القلق، مثل تأخر التنسين أو تأخر تدريب الطفل على خلع الحفاض، هل رأيت شخصاً بالغاً دون أسنان أو يرتدي حفاضاً؟ كل ما عليك هو المتابعة مع طبيب طفلك، واتباع تعليماته ولا تقلقي بشأن الوقت. اعلمي أن طفلك لن يتذكر الحوادث التي يتعرض لها في السنوات المبكرة من عمره، استغلي الوقت المهدر في الخوف والتوتر في العناية بطفلك والاستمتاع بمشاهدته يكبر ويتطور أمام عينيك.

هذا المقال دليلك للتغلب على مشكلة الخوف الزائد، وتجنب تأثيرها على طفلك. كيفية التغلب على مشكلة القلق عند الأطفال يشكو العديد من الأمهات من الخوف والتوتر الزائد لدى أطفالهن، ويبحثن عن طرق مختلفة لعلاج الخوف عند الأطفال، ولكن قبل أن تفكري في تغيير شيء ما بطفلك، اعلمي أن البداية من عندك أنت، وأنه لا فائدة من محاولة تغيير سلوك طفلك دون اتخاذ خطوات إيجابية للتغيير داخلك أولاً. ما أسباب الخوف عند الأطفال؟ يولد الطفل على الفطرة النقية التي لا تعرف معنى الخوف أو القلق طالما أمه بجواره، إذ تسيطر عليه غريزته الاستكشافية ويبدأ في مغامراته للتعرف على العالم من حوله بطريقته الخاصة، دون أن يدرك معنى الخطر، ما يزيد من خوف الأم عليه ورغبتها في حمايته، وفي إطار ذلك قد ينتقل هذا الخوف إلى الطفل ويؤثر عليه، وهناك بعض الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى زيادة شعور الطفل بالخوف، منها: Volume ١٠٪ مشاهدة مقاطع غير مناسبة لسنه، مثل المشاهد العنيفة في الأفلام، أو نشرة الأخبار بما فيها من أحداث صعبة. شجار الأباء أمام الطفل، إذ تزيد من شعوره بالخوف وتسلب شعوره بالأمان والطمأنينة. التعرض للعنف البدني أو التنمر من زملائه في المدرسة. تهديد الطفل بالحرمان أو العقاب أو باختلاق شخصيات وهمية مرعبة، لحث الطفل على الانصياع للأوامر. عقاب الطفل بطرق غير مناسبة ومؤذية، مثل الضرب أو الإهانة أو الصراخ في وجهه باستمرار. حدوث تغيير كبير في نمط حياة الأسرة مثل انفصال الأبوين أو قدوم مولود جديد وشعوره بقلّة الاهتمام، يؤثر بشكل كبير على حالته النفسية ويزيد

في إطار تربيتنا لأطفالنا قد نقع في بعض الأخطاء التربوية التي تؤثر في سلوكياتهم وبناء شخصياتهم بشكل مباشر، لذاّ منا أننا نحميمهم ولكننا في الحقيقة نضر بهم دون أن ندري. ففي بعض الحالات يتحول توتر وقلق الأم الطبيعي بشكل عام خلال المواقف المختلفة وعلى طفلها بشكل خاص إلى شعور بالخوف الشديد والهلع بشأن كل ما يخصه، بل وقد يصل إلى مرحلة الوسواس القهري وتخيل مواقف مؤذية للطفل لا وجود لها إلا في خيال الأم القلقة فقط، ما ينعكس بالطبع على شخصية الطفل وسلوكه في المواقف المختلفة. لذاّ تقدم لك «سوبرماما» في



برج الحمل

مهنيًا: قد تضطر الى السفر فجأة اليوم لإنهاء مشروع أو صفقة مهمة وربما تقبل على العمل بنشاط وترغب في البدء بتنفيذ أفكار الجديدة عاطفياً: الاعتراض على كل شيء يزعج الشريك ويدفعه إلى انتقادك حتى لو جرحك أحياناً صحيحاً: توابك كل جديد على الصعيد الطبيغي بغية الاطلاع على ما يفيد وضعك الصحي

برج الميزان

مهنيًا: قد تفاجئك بعض التطورات. وتفهمك إلى التريث وعدم التصرف بعشوائية لأنك قد التئمن باهظاً إذا اتخذت قرارات غير مدروسة عاطفياً: قد تكون الإلتسامة هي مفتاح كل الأمور المستعصية، وهذا سيكون لمصلحتك حتماً صحيحاً: خذ قسطاً وافياً من الراحة ونم الساعات المطلوبة لتبقى في نشاط دائم

برج الثور

مهنيًا: تعيش يوماً جيداً يسيطر الضوء على قضية مهنية تصادف حظاً كبيراً، لكن لا تخضع للضغوط والتزم بتنفيذ التعليمات الموجهة إليك فقط عاطفياً: لا تغامر في مواجهاتك السلبية وغير المجدية، فهي تضرب بك أكثر مما تفهمك، وترتد على العلاقة سلباً صحيحاً: تجذب الإكثار من أكل البيض أو المأكولات التي تحتوي على البهارات في الطقس الحار

برج العقرب

مهنيًا: تعيش أجواء صاخبة أو صمتاً مطبقاً، فقلّبتك عليك الأمور وتشتد بالخياخيع وعدم الاستقرار في المجال المهني عاطفياً: لا تغامر في مواجهاتك السلبية وغير المجدية، فهي تضرب بك أكثر مما تفهمك، وترتد على العلاقة سلباً صحيحاً: تجذب الإكثار من أكل البيض أو المأكولات التي تحتوي على البهارات في الطقس الحار

برج الجوزاء

مهنيًا: تعقد هذا اليوم صفقات كبيرة وتعقد اتفاقات جديدة تحصل من خلالها على أرباح جيدة عاطفياً: الجرة في القرارات الحاسمة مطلوبة والتسرع مرفوض، ولا سيما أنّ مستقبلك مع الشريك على المحكّ صحيحاً: لا تدع الآخرين يتلاعبون بوضعك الصحي من خلال إسدائك نصائح وارشادات غير مدروسة طبيياً

برج القوس

مهنيًا: كن دقيقاً في تعاطيك مع زملاء العمل، ترتفع معنوياتك بسبب حصولك على نتائج مذهلة اليوم عاطفياً: تشعر بالراحة في علاقتك الجديدة، لكن لا تكن أنانياً وشارك الحبيب في كل شيء مفيد لكما صحيحاً: تذهل الآخرين بالنتائج التي حققتها على صعيد الحمية، وتصبح مثلاً لهم

برج السرطان

مهنيًا: تراكم العمل وتجاهله ليسا في مصلحتك، فهناك أولويات واضحة عليك أن تبدأ بها لتصل إلى النتائج المرجوة عاطفياً: مهما بذلت من جهود، فإنك قد لا تجد من يقدرك سوى الشريك، وهذا أمر جيد صحيحاً: خفف من رقع الأشياء الثقيلة فقد تعرض ظهرك للألم حادة

برج الجدي

مهنيًا: تبدو المغامرات كثيرة وضاغطة ومتعبة، لكن لا تسمح لأحد أن يخذمك أو يغرّ بك فتتصرف بأسلوب سلبي يؤدي مصلحة العلاقة عاطفياً: وقوف الحبيب إلى جانبك يسهل عليك الكثير من الأمور ويخفف من حدة توترك والضغط الذي تعانيه صحيحاً: الترفيه بات أمراً ضروريا، حتى تتمكن من استعادة الزخم الذي كنت تتمتع به

برج الاسد

مهنيًا: تعيش يوماً ضاغظاً يتحدث عن أمر طارئ وعن انقلاب ربما في بعض النواحي، وعن مصالحة أو علاقة جديدة تنشأ عاطفياً: تطور علاقة ما إلى علاقة عاطفية، أيق قلبك مفتوحاً، فقد يكون الحب متوجّهاً إليك صحيحاً: حاول أن تنتقل بين العمل والبيت مشغياً والتخفيف من استعمال السيارة قدر المستطاع

برج الدلو

مهنيًا: تتطور أمور كثيرة ومهمة تتعلق بأعمالك وتسمع خبراً جيداً. تغيير يحصل في حياتك المهنية عاطفياً: حاول عدم الاستماع إلى الإشاعات من المقرّبين، وخصوصاً أن بعضهم يحاول صبّ الزيت على النار صحيحاً: الوجد الذي يتناكب بين حين وآخر في عنقك سببه كثرة الجلس أمام الكمبيوتر والمطالعة

برج العذراء

مهنيًا: التعاطي مع الزملاء بادب ولباقة يكسبك المزيد من المصداقية وثقة الجميع بلا استثناء عاطفياً: تنشأ علاقة رومنسية في هذا الوقت، إلا أنك تبدو مشغولاً بشيء آخر يشتت أفكارك بعض الشيء صحيحاً: التمدد تحت رمال الشاطئ مفيد للجسم وإذا أتبع بحمام بخار أو جاكوزي

برج الحوت

مهنيًا: المطلوب منك هو اتخاذ القرار الصارم بعدم الوقوع في المشاكل والورطات، اطرد الأفكار السود من رأسك وحافظ على معنوياتك الإيجابية عاطفياً: لا تدع التراكمت القديمة تفرض نفسها، ومعالجتها كان يجب أن تقوم بها منذ زمن بعيد صحيحاً: أجواء العمل غير المريحة بعض الأحيان، تبيّك في حال من التوتر وتثير أعصابك

علماء يحاولون اكتشاف حالة التوتر من خلال الشعر



قد يكون العلماء الآن قادرين على اكتشاف مقدار الضغط الذي تتعرض له حقاً من خلال فحص الشعر. ووجد الباحثون أن بإمكانهم الكشف بدقة عن مستويات الكورتيزول - هرمون التوتر الرئيس في الجسم - في شعرك. وحتى الآن، لم يتمكن العلماء إلا من اكتشاف هرمون التوتر في الدم أو البول أو اللعاب. وقال الفريق إن النتائج تشير إلى أن قياس الهرمون في الشعر يمكن أن يكون وسيلة جيدة لتحديد الإجهاد المزمن. ويمكن أن تسبب هذه الحالة، بمرور الوقت، القلق والأرق وارتفاع ضغط الدم وحتى ضعف جهاز المناعة. وحللت الدراسة، التي نُشرت في PLOS Global Public Health، عينات شعر من ٨٨١ امرأة في المكسيك، ٣٩٨ امرأة في أيسلندا، وأخذ الباحثون الشعر من الجذر وحلوا الجزء الذي يبلغ طوله ٣ سم الأقرب إلى فروة الرأس. ثم تم إعطاء ذات النساء استبياناً مكوناً من ١٠ عناصر، يسألن عن مدى شعورهن بالتوتر. وأُجبن على مقياس من خمس نقاط، وقام الباحثون بتقسيم المستجيبت إلى خمس مجموعات بناءً على إجمالي درجاتهن، ما يشير إلى مدى إجهادهن. وأظهرت النتائج أن النساء اللواتي سجلن في الخمس الأعلى من حيث مستويات التوتر، لديهن مستويات الكورتيزول أعلى بنسبة ٤,٣٪ من تلك الموجودة في الخمس الأدنى. وقالت معدة الدراسة الدكتور ربيكا لينش، من جامعة ريكيافيك، إن الدراسة تشير إلى أن قياس الكورتيزول في الشعر يمكن أن يبشر بالخير في تشخيص الإجهاد المزمن.

صورة وتعليق



مُنديا الشرطة المجتمعية لمنطقتي الكرادة وحسينية المعامل يعقدان جلستهما لشهر آب

أول سيارة كروس أوفر كوبيه لها

والمطر، وحساسات مسافات أمامية وخلفية، وتقنيات تشغيل المحرك والأضواء وأنظمة التكييف عن بعد.



و Compass. وتبعاً للمعلومات المتوفرة فإن هذه السيارة ستحصل على نظام مولتيميديا متطور يدار عبر شاشة لمسية، وعلى تقنيات الأوامر الصوتية للتحكم بالعديد من ميزاتها، كما ستجيز بمقاعد تتسع لـ ٥ ركاب مجهزة بأنظمة تدفئة وتبريد. وستحصل هذه السيارة على نظامي دفع أمامي ورباعي، وأنظمة للحفاظ على الثبات على المنحدرات والمنعطفات، ونظام النقطة العمياء لتفادي الحوادث، وحساسات للضوء

كشفت شركة فيات الإيطالية عن سيارتها الجديدة التي صممتها لتكون من بين أبرز مركباتها المخصصة لفئة الشباب ومحبي الأناقة. وتأتي سيارة Fiat Fastback بهيكل كروس أوفر كوبيه، طوله ٤ أمتار و ٣٠ سنتيمتراً، يشبه بتصميمه هيكل سيارات X٦ الشهيرة من بي إم دبليو، وبني هذا الهيكل على منصة مطورة عن منصات سيارات Jeep Renegade

معلومة صحية

دراسة لقراءة برمجة الدماغ في تحقيق السعادة



استخدم الباحثون نماذج الكمبيوتر لمحاولة شرح سبب رغبتنا المستمرة في المزيد والمزيد من الأشياء المادية. وقاد الدراسة الجديدة باحثون في قسم علم النفس بجامعة برينستون في نيوجيرسي. ويقولون في ورقتهم البحثية: «من النصوص الدينية القديمة إلى الأدب الحديث، يزخر تاريخ البشرية بالحكايات التي تصف الكفاح من أجل تحقيق السعادة الدائمة». ومن المفارقات أن السعادة هي واحدة من أكثر المشاعر الإنسانية رواجاً، ومع ذلك فإن تحقيقها على المدى الطويل يظل هدفاً بعيد المنال لكثير من الناس. وتساعد نتائجنا في تفسير سبب تعرضنا للوقوع في شرك دائرة من الرغبات التي لا تنتهي، وقد تلقي الضوء على الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والمادية والاستهلاك المفرط. ووفقاً للخبراء، هناك ظاهرتان نفسيتان تعينان أن أدمغتنا تسعى بلا هوادة إلى سلع مادية. أولاً، تتأثر السعادة البشرية بظاهرة تسمى «المقارنات النسبية». وهذا يعني أننا غالباً ما نهتم بالفرق بين ما لدينا والمستوى المطلوب الذي نرغب في تحقيقه. ثانياً: يعتمد ما يتطلبه الشعور بالسعادة على توقعاتنا السابقة، ولكن هذه التوقعات يمكن أن تتغير بمرور الوقت.

حشرة «تهدد» بريطانيا بالغزو الصيف الحالي

في ظل الارتفاع الكبير وغير المسبوق لدرجات الحرارة الذي شهدته بريطانيا، قد تتعرض البلاد لغزو هائل من قبل الدبابير، نظراً لتوافر الظروف اللازمة لانتشارها بكثرة



اللسعات الحشرات حساسة لمفرطة تتطلب التدخل الطبي، وتشمل أعراضها التورم الشديد وحكة ودوارا وغثيانا، فضلاً عن تقلصات في المعدة، وانخفاض مفاجئ بضغط الدم. وبعد اللسع يجب غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون.

تكون أعلى بكثير إذا حاولت طردها بعيداً. وتكون لسعات الدبابير سمية، وقد يعاني بعض الأشخاص من ردود فعل تحسسية تهدد الحياة، علماً أنه من الضروري بعد التعرض للسع اللجوء إلى الثلج والكمامات الباردة، للتخفيف من حدة التورم والاحمرار، ومن الضروري تجنب استخدام العلاجات المنزلية مثل الخل أو بيكربونات الصودا، فمن غير المرجح أن تساعد في التخلص من الألم الناجم عن اللسع. وفي بعض الحالات، قد تتسبب

مهووسة بالسكر الذي يعتبر مصدر طاقة مهما بالنسبة لها، لذا فإن حفلات الصيف، المليئة بالحلويات، والمشروبات الغازية، والأيس كريم، هي المكان المثالي لانتشار الدبابير بكثرة أيضاً. ويقول خبراء إبادة الحشرات إن الزيادة في أعداد الدبابير تقود بالفعل ليكون عام ٢٠٢٢ «عام الدبابير». وعادة ما تلسع الدبابير فقط إذا شعرت بالتهديد والخوف، ما يعني أن فرص التعرض للهجوم من الحشرة

ومن المتوقع أن يكون موسم انتشار الدبابير، في أواخر صيف العام الحالي، من أسوأ المواسم التي ستسجلها الذاكرة في بريطانيا. ومع الارتفاع الذي سجلته درجات الحرارة خلال الفترة الماضية، إلى جانب التراجع الحاد في معدل سقوط الأمطار، اضطرت الحكومة البريطانية للجوء لسياسة التقنين المائي على ملايين المنازل، الأمر الذي سيوفر بيئة مناسبة لانتشار الدبابير بشكل أكبر. كذلك فإن الحشرة اللاسعة،

5 أخطاء «قاتلة» تقضي على فوائد العصير

يحرص بعض الأشخاص على شرب العصير، للاستفادة من مزاياه الغذائية، لا سيما أنه تحضيره يجري بفواكه أو خضار طازجة، لكن هذا المشروب الشعبي، يتطلب مراعاة جملة من الشروط، حتى لا يصبح مؤذياً للصحة. وبحسب موقع «ذا هيلث سايت»، فإن أول خطأ يرتكبه من يحضرون العصير هو إضافة السكر والمحليات، في حين أن المطلوب من وجهة النظر الصحية هو الاستعانة بفواكه حلوة طبيعية. ويؤدي شرب عصير محلى عن طريق السكر أو أضيفت إليه الكريما المخفوقة والشوكولاتة،

السفر إلى الفضاء يسرع شيخوخة العظام

بعد ستة أشهر و١٢ شهراً من عودتهم. وقاس الفريق كثافة وقوة عظام الساق والذراع السفلي والقصبة والكعبرة (أحد عظمتي منطقة الساعد)، وقاموا أيضاً بقياس البنية المجهرية التريبية داخل العظام. كما قاس الباحثون معدل تجدد العظام، حيث يتم فيها ارتشاف العظام القديمة واستبدالها

طلاب عرب يطورون جهازاً لفحص السكر في الدم بدون ألم

وأثنى رئيس قسم هندسة الإلكترونيات والاتصالات، الأستاذ حسنين عامر، على عمل الطلاب قائلاً: إن مشروعهم عبارة عن جهاز يعمل بواسطة الذكاء الاصطناعي، يمكنه قياس السكر من غير أن يترك أي مجال للشك في نتيجته. ويأمل الطلاب في إجراء المزيد من الاختبارات على الجهاز لطرحه في السوق، كما يوضح الطالب أحمد الغول أنه يمكنهم في الأعوام المقبلة العمل على الجهاز ليصل لدقة عالية يمكن أن ينافس فيها الجهاز التقليدي، وعندئذ يمكنهم التفكير بطرحه في الأسواق.

فاز خمسة طلاب مصريين بالمركز الأول في مسابقة تصميم الرعاية الصحية العالمية في جامعة جونز هوبكينز لتصميمهم جهازاً لفحص مستوى السكر في الدم بدون ألم أو وخز بالإبر.

وقال الطلاب الذين يدرسون في الجامعة الأميركية في القاهرة، إن جهاز «غلوكوكليب» يهدف إلى أن يكون بديلاً عن وخز الأصابع أو غيره من اختبارات الدم المؤلمة، مما قد يساعد مرضى السكري في جميع أنحاء العالم. وأوضح سيف شوكت، وهو من طلاب الجامعة الأميركية قسم هندسة الاتصالات،

عن كيفية عمل الجهاز، قائلاً: إن هذا الجهاز أشبه بالأجهزة التي تعنى بقياس الأوكسجين في الدم، بحيث يستخدم الجهاز التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء القريبة ويتصل بتطبيق على الهاتف المحمول، مما يجعله وسيلة مريحة وأكثر سهولة لمراقبة مستويات السكر في الدم. وقالت مها شطا، وهي من الطلاب المطورين للجهاز إنهم ما أن سمعوا عن المسابقة حتى أنهوا تطوير الجهاز وتقدموا إلى المسابقة، وفازوا بالمركز الأول من أصل ١٢٠ فريقاً مشاركاً.