

## ما احتمال وقوع كارثة نووية في زابوريجيا؟.. خبراء يوضحون

تابع ص7

## وصول الغواصة المنتظرة لانتشال ضحايا «زورق الموت»

تابع ص7

## كوارث الطبيعة تكبد المغرب خسائر تتجاوز 575 مليون دولار سنويا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## الاشغال تنهي أعمال تركيب جسر مشاة على طريق السلط - عمان

عمان

أنهت كوادر وزارة الأشغال العامة والإسكان بالتعاون مع الشركاء في مديرية الأمن العام، الجمعة، تركيب جسر مشاة معدني على طريق السلط - عمان، لخدمة المجتمع المحلي في منطقة الزيدية. وقالت الوزارة في بيان صحفي، إنه تم إعادة فتح الطريق أمام حركة المركبات بعد الانتهاء من أعمال التركيب بشكل فوري. وفتحت، جهود كوادرها العاملة في الميدان والتي تكثرت بالانتهاء من الأعمال في أقل من المدة المعلن عنها، بما يساهم بتقديم أفضل الخدمات للمواطنين، مشيدة بالجهود التي بذله الشركاء في مديرية الأمن العام لضمان سلامة الحركة المرورية في الموقع خلال تنفيذ أعمال التركيب.

### أوقات الصلاة

الفجر	04:30
الظهر	12:41
العصر	04:21
المغرب	07:27
العشاء	08:51

22 جمادى الأولى 1444 هـ الموافق 20 آب 2022 م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2829)

سعر النسخة دينار واحد

## النيابة المصرية تعلن نتيجة التحقيقات في حريق كنيسة أبو سيفين

القاهرة

قالت النيابة العامة في مصر، إنها أنهت تحقيقاتها في الحريق الذي شب في كنيسة الشهيد أبو سيفين، وخلصت إلى أنه لم يكن متعمدا.

وكانت كنيسة الشهيد أبو سيفين في منطقة إمبابية بمحافظة الجيزة بالقاهرة الكبرى، تعرضت لحريق، الأحد، أودى بحياة 41 شخصا.

وقالت النيابة العامة المصرية إن سبب الحريق هو اشتعال مولد كهربائي داخل الكنيسة بعد تشغيله لانتقاط التيار بها، بالتزامن مع عودة التيار.

وتفصيلا، يعود الحريق إلى خلل بالتوصيلات الكهربائية الخارجة من المولد -والتي تم تركيبها منذ 5 سنوات- وامتدادها بغير انتظام إلى لوحة المفاتيح، وزيادة الأحمال عليها إلى نشوب الحريق.

وامتداد ألسنة اللهب من الطابق الذي فيه المولد إلى طابق آخر، وكذلك أكدت التحقيقات أن أحدا لم يتعمد بقصد إحداث الحريق. وكانت النيابة العامة قد تبقت من هذه النتيجة من استباق الأدلة التي قدمها الشهود مع الأدلة الفنية.

وسألت النيابة العامة 33 شاهدا، بينهم 16 مصابا، منهم من أكد اندلاع الحريق بعد تشغيل المولد لانتقاط التيار الكهربائي بالكنيسة، وأنهم سمعوا صوت شحنات كهربائية صادرة من داخلها بالتزامن مع عودة التيار إليها، وأن الحريق قد اندلع عقب ذلك.

كما أكدت تحريات الشرطة، وأيدها الشهود، أن أحدا لم يتسبب عمدا في سوء حالة التوصيلات والمولد، أو إحداث الحريق، مما يعني حفظ التحقيقات.

## مسلحون يسيطرون على فندق بالعاصمة الصومالية

مقديشو

هاجم مقاتلون في حركة الشباب الإسلامية المتطرفة فندقا في العاصمة الصومالية مقديشو الجمعة وسط وإيل من العيارات النارية والانفجارات، وقد أفيد عن سقوط ضحايا، وفق مصادر أمنية وشهود.

واستدعى الهجوم على فندق «حياة» اشتباكا مسلحا عنيفا بين قوات الأمن ومسلحين لا يزالون متحصنين داخل المبنى، وفق ما أفاد المسؤول الأمني عبد القادر حسن وكالة فرانس برس.

وقال حسن «دوى انفجار ضخم قبل بضع دقائق من اقتحام المسلحين الفندق».

وتابع «لا تفاصيل لدينا حتى الآن لكن هناك ضحايا، والقوات الأمنية تخوض حاليا اشتباكا مع العدو المتحصن في المبنى».

وقال شهود إن انفجارا ثانيا وقع خارج الفندق بعد بضع دقائق من الانفجار الأول، ما أدى إلى سقوط ضحايا في صفوف عمال الإغاثة وعناصر القوات الأمنية والمدنيين الذين هرعوا إلى المكان على أثر الانفجار الأول.

وقال شاهد عيان إن «المنطقة مطوقة حاليا وهناك تبادل لإطلاق النار بين قوات الأمن والمسلحين».

وتبنت الهجوم حركة الشباب المرتبطة بتنظيم القاعدة والتي تخوض منذ أكثر من عشر سنوات تمردا دامايا ضد الحكومة الصومالية الضعيفة.

وأعلنت الحركة في بيان مقتضب نشرته على موقع موال لها أن مجموعة من المهاجمين الشباب اقتحموا فندق حياة في مقديشو وهم يطلون النار بداخله.

وفندق حياة هو جهة مفضلة يرتادها أعضاء البرلمان ومسؤولون حكوميون آخرون. وهجوم الجمعة هو أول هجوم كبير منذ تولى الرئيس حسن شيخ محمود منصبه في مايو. وكانت حركة الشباب أعلنت مسؤوليتها عن هجمات مماثلة في السابق. ففي أغسطس 2020، أعلنت الحركة مسؤوليتها عن هجوم على فندق آخر في مقديشو سقط فيه ما لا يقل عن 16 قتيلًا.

وتقاتل الحركة المتطرفة للإطاحة بالحكومة الصومالية منذ أكثر من عشر سنوات.

## 55 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة

## في رحاب المسجد الأقصى



عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، حيث توافدوا إليه منذ ساعات الصباح الباكر من كافة أنحاء الأراضي الفلسطينية، رغم تشديدات الاحتلال في القدس وبلدتها القديمة، وعلى أبواب الأقصى وفي محيطه.

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس أن نحو 55 ألف مصل من القدس والضفة وأراضي الـ 48 أودوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال عرقلت وصول المصلين إلى المسجد الأقصى وشددت الخناق في البلدة

القديمة من القدس، وأقامت عدة حواجز ومنعت العديد من المواطنين من الوصول للأقصى، فيما سححت لعدد من المستوطنين بأداء طقوس تلمودية قرب باب المجلس، أحد أبواب المسجد الأقصى. وكان آلاف المواطنين أودوا صلاة الفجر في باحات الأقصى المبارك.

## الآلاف يشيعون جثامين أطفال الرصيفة الخمسة

عمان

شيع الآلاف من أبناء محافظة الزرقاء جثامين أطفال الرصيفة الخمسة، بعد وفاتهم جراء حريق شب داخل أحد الشقق في الطابق الثاني بمنطقة أسكان الأمير هاشم، واستدعى الهجوم على فندق «حياة» اشتباكا مسلحا عنيفا بين قوات الأمن ومسلحين لا يزالون متحصنين داخل المبنى، وفق ما أفاد المسؤول الأمني عبد القادر حسن وكالة فرانس برس.

وقال حسن «دوى انفجار ضخم قبل بضع دقائق من اقتحام المسلحين الفندق».

وتابع «لا تفاصيل لدينا حتى الآن لكن هناك ضحايا، والقوات الأمنية تخوض حاليا اشتباكا مع العدو المتحصن في المبنى».

وقال شهود إن انفجارا ثانيا وقع خارج الفندق بعد بضع دقائق من الانفجار الأول، ما أدى إلى سقوط ضحايا في صفوف عمال الإغاثة وعناصر القوات الأمنية والمدنيين الذين هرعوا إلى المكان على أثر الانفجار الأول.

وقال شاهد عيان إن «المنطقة مطوقة حاليا وهناك تبادل لإطلاق النار بين قوات الأمن والمسلحين».

وتبنت الهجوم حركة الشباب المرتبطة بتنظيم القاعدة والتي تخوض منذ أكثر من عشر سنوات تمردا دامايا ضد الحكومة الصومالية الضعيفة.

وأعلنت الحركة في بيان مقتضب نشرته على موقع موال لها أن مجموعة من المهاجمين الشباب اقتحموا فندق حياة في مقديشو وهم يطلون النار بداخله.

وفندق حياة هو جهة مفضلة يرتادها أعضاء البرلمان ومسؤولون حكوميون آخرون. وهجوم الجمعة هو أول هجوم كبير منذ تولى الرئيس حسن شيخ محمود منصبه في مايو. وكانت حركة الشباب أعلنت مسؤوليتها عن هجمات مماثلة في السابق. ففي أغسطس 2020، أعلنت الحركة مسؤوليتها عن هجوم على فندق آخر في مقديشو سقط فيه ما لا يقل عن 16 قتيلًا.

وتقاتل الحركة المتطرفة للإطاحة بالحكومة الصومالية منذ أكثر من عشر سنوات.



على جثث الأطفال الخمسة، والتي أخلت إلى مستشفى الأمير فيصل الحكومي، فيما قامت الأجهزة الأمنية بفتح تحقيق لمعرفة أسباب الحريق، وبحسب مصدرين تقرر الطب الشرعي أن سبب وفاة الأطفال الخمسة في الرصيفة اثر تفحم بسبب الحريق.

مديرية الأمن العام، إن كوادر الدفاع المدني تحركت فور تلقي البلاغ إلى الموقع وعملا على إخماد الحريق، وإثناء التفقد للموقع تم العثور

## اليوم العالمي للعمل الانساني تذكير بحقوق الانسان الفلسطيني والمقدسي المسلوبة

عمان

أكد أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبد الله كنعان أهمية التضافر الكبير للجهود لدعم الإنسان الفلسطيني وللمقدس بشكل خاص، وهو الأمر الذي أشارت له لجنة التحقيق الدولية المستقلة التابعة للأمم المتحدة المعنية بالأرض الفلسطينية المحتلة، بما في ذلك القدس الشرقية في تقريرها الصادر في حزيران عام 2022.

وقال كنعان في بيان وزعته للجنة اليوم بمناسبة اليوم العالمي للعمل الانساني، أن استمرار الاحتلال الإسرائيلي للأرض الفلسطينية والتمييز ضد الفلسطينيين هما السببان الجذريان الكامنان وراء التوترات المتكررة وعدم الاستقرار وإطالة أمد النزاع في المنطقة.

ولاحظت لجنة التحقيق أن الإفلات الإسرائيلي من العقاب يزيد الشعور بالاستياء المتزايد بين صفوف الشعب الفلسطيني. ورأت أن التهجير القسري والتهديد به وأعمال الهدم وبناء المستوطنات وتوسيعها والعنف من قبل المستوطنين والحصار المفروض على قطاع غزة كلها عوامل مؤدية إلى تكرار دؤامات العنف.

وأشار إلى أن الأهل في فلسطين والقدس وعبر عقود من الاحتلال الإسرائيلي يتعرضون إلى معاناة كبيرة، أسفرت عن تعرضهم للقتل والأسر والاعتقال واللجوء ومصادرة الأملاك والأراضي والمعاناة النفسية والصحية الكبيرة الناتجة عن الهلع الذي يرافق حملات الاعتقال والأسر والإسرائيلية للأطفال والنساء والشيوخ، وكل من مورست ضده سياسة ابرتهايدي شرسة، «تابع ص7»

## مدينة إدارية ستقام على أراضي الدولة بين عمان والزرقاء

عمان

أكد وزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول، إن فكرة المدينة الإدارية موجودة منذ عام 2017، مشيرا الى الاعان عنها قريبا.

وقال خلال حديثه لشاشة سكاى نيوز عربية، أن المدينة الإدارية تعد مدينة متكاملة وذكية إلى جانب استجابتها للتكنولوجيا.

وأضاف بأن المدينة ستكون ما بين الزرقاء وعمان لاستيعاب التزايد السكاني الهائل في العاصمة التي تتجاوز 4 ملايين نسمة.

واكد أن المدينة الإدارية ستقام على أراضي الدولة وليست على ملكيات خاصة.

## نجاح 14 منتفعا من دور الرعاية بامتحان الثانوية العامة

عمان

قدم وزير التنمية الاجتماعية، أيمن المغلح، والأمن العام، الدكتور بريق الضمور، وموظفو الوزارة، التهنية والتبريك لمنتفعي دور الرعاية ودور الإيواء التابعة للوزارة؛ لنجاحهم في امتحان الثانوية العامة للعام 2022.

وقالت الوزارة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن عدد الناجحين في امتحان الثانوية العامة للعام 2022 من منتفعي دور الرعاية ودور الإيواء التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية بلغ 14 طالبا وطالبة، منهم 7 من الإناث. وأضافت الوزارة أن أعلى معدل حصل عليه أحد المنتفعين 94 بالمئة، فيما كان أقل معدل حصل عليه أحد المنتفعين 62 بالمئة.

وأكدت الوزارة أنها تعمل مع الشركاء، وخاصة صندوق الأمان لمستقبل الأيتام، على تأمين الطلبة الناجحين بمنح دراسية؛ لاستكمال تعليمهم في الجامعات والمعاهد، بالإضافة لتأمين أجور تلتهم وسكنهم ومصاريفهم اليومية، ودمجهم في المجتمع مصقولين بالخبرة والمعرفة والشهادات العلمية. وبيت الوزارة أنها وفرت الخصوصية والدعم النفسي ووسائل الراحة كافة للمنتفعين لغايات تقديم الامتحانات؛ للحفاظ على مستقبلم، وليلصبوا أفرادا منتجين في المجتمع.

## تنسيق القبول الموحد تُحدث بيانات موقعها الإلكتروني

عمان

أعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، تحديث بيانات موقعها الإلكتروني استعدادا لبدء عملية تقديم طلبات القبول الموحد للعام الجامعي 2022 / 2023.

وقال المستشار والناطق الإعلامي باسم الوزارة، مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهدي الخطيب، اليوم، إن عملية تقديم طلبات القبول الموحد، ستبدأ الأسبوع المقبل، وأن الوحدة أنهت تحديث جميع البيانات والمعلومات التي يتضمنها موقعها الإلكتروني خاصة التخصصات المطروحة للقبول في العام الجامعي المقبل من خلال طلب القبول الموحد وعددها (530) تخصصا في تسع جامعات حكومية إضافة إلى جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

وأضاف، أن موقع الوحدة يتضمن نبذة مختصرة عن وصف هذه التخصصات ومجالات العمل لكل منها ووضع التخصص من حيث كونه راعدا أو مشعبا أو مطلوبا كما ورد من ديوان الخدمة المدنية.

ودعا الخطيب جميع الطلبة الناجحين في امتحان الثانوية العامة لهذا العام سواء داخل أو خارج الأردن وأولياء أمورهم للدخول إلى هذا الموقع من خلال الرابط الآتي [www.admhec.gov.jo](http://www.admhec.gov.jo) وتصفح الموقع للاستفادة من جميع البيانات والمعلومات الموجودة فيه مثل الحدود الدنيا لعدلات القبول التنافسية في التخصصات المطروحة للقبول في السنوات الخمس الأخيرة للاسترشاد بها فقط، الأسئلة الأكثر تكرارا، ونصائح وإرشادات، وفيديوهات توضيحية لآلية تقديم طلب القبول الموحد، وآلية دفع رسم تقديم الطلب من خلال قنوات خدمة الدفع الإلكتروني، إضافة إلى فيديو توضيحي لكيفية تصفح الموقع الإلكتروني للوحدة والإطلاع على جميع المعلومات الموجودة فيه.

## استمرار فعاليات مهرجان صيف عمان في مركزها الثقافي

عمان

تستمر فعاليات «مهرجان صيف عمان» التي ينظمها مركزها الثقافي أسبوعيا طيلة موسم الصيف، وتشمل أنشطة ثقافية وفنية وترفيهية تناسب جميع أفراد العائلة. وبدأت أول أمس أنشطة الأسبوع الحالي التي تستمر حتى السبت، وتضم ألعابا مائية والقبة الفلكية والأشغال اليدوية وعروض دبكة الأوسكار وألعاب خارجية ومسرحيات وجلسات عائلية. ويهدف المركز من مهرجان صيف عمان إلى إيجاد مكان واحد يجمع العائلة في أجواء وأنشطة يشارك فيها جميع أفرادها من مختلف الفئات العمرية. كما تستمر الألعاب المائية والأشغال اليدوية والدرجات الهوائية طيلة أيام الأسبوع كما تبقى الحديقة المرورية والمسرح وأكاديمية الفنون والملاعب الخارجية مفتوحة أمام رواد المركز.

## افتتاح أعمال توسعة مركز الملكة رانيا العبدة لتكنولوجيا المعلومات في الموقر

عمان

افتتح وزير التنمية الاجتماعية، أيمن المفلح، مركز «مكاني» في مركز الملكة رانيا العبد لله لتكنولوجيا المعلومات وخدمة المجتمع بالموقر، التابع للوزارة؛ بهدف توسعة نطاق تقديم الخدمات الاجتماعية لبناء المجتمع المحلي، بدعم من اليونيسف.

وقال المفلح إننا نشهد اليوم افتتاح أعمال التوسعة لزيادة نطاق الخدمات الاجتماعية، من البرامج والنشاطات والفعاليات الموجهة لفئة الأطفال، وبرامج التوعية والتثقيف والدورات التدريبية والبرامج التعليمية الموجهة لأبناء المجتمع المحلي، بما في ذلك دعم التعلم والابتكار وبناء المهارات للأطفال والشباب وأولياء أمورهم من المجتمع المحلي.

وأضاف المفلح أن الوزارة تتطلع إلى المزيد من التعاون المشترك مع المنظمات الدولية كافة والمجتمع المدني لخدمة المجتمعات المحلية في المملكة.

ومن جانبه، قال ممثل اليونيسف بالإثابة في الأردن، مانويل رودريغيز بومارول، إن مركز مكاني يعد مقالا مميذا لربط الأنظمة الإنسانية الوطنية لتحسين رفاهية الأطفال والشباب الأكثر ضعفاً، ومساعدتهم على تحقيق إمكاناتهم.

وأضاف يونيسف بالتعاون الوثيق لدمج برنامج مكاني في نظام الحماية الاجتماعية الوطني، مشيراً إلى أن المركز في الموقر، التابع للوزارة، هو الأحدث في شبكة من 137 مركزاً مكاني في جميع أنحاء الأردن، وتقدم المراكز خدمات مهمة لأكثر من 65 ألف طفل وشاب، بالإضافة إلى دعم عشرات الآلاف من أولياء الأمور بتوفير خدمات تنمية الطفولة المبكرة.

وأطلقت اليونيسف برنامج مكاني في عام 2015 للاستجابة للاحتياجات الملحة للأطفال في الأردن، خلال أزمة اللجوء السوري، ومنذ ذلك الحين تطور البرنامج ليصبح استجابة شاملة لجميع الأطفال كجزء من الاستجابة الوطنية للحماية الاجتماعية تحت مظلة وزارة التنمية الاجتماعي. ويعتبر مركز الملكة رانيا العبد لله لتكنولوجيا المعلومات وخدمة المجتمع في الموقر من المراكز الريادية في الاستدامة بالاطاعة من خلال تركيب الألواح الشمسية التي توفر الطاقة الخضراء لتشغيل المركز.

## الأردن يشارك في فعاليات مهرجان القلعة في مصر

عمان

شاركت وزارة الثقافة من خلال فرقة قلعة عمان بقيادة الفنان صخر حتر ومشاركة الفنانة زين عوض على مسرح محكي في قلعة صلاح الدين الأيوبي في القاهرة بالدورة الـ 30 من مهرجان القلعة الدولي للموسيقى والغناء.

ووفقاً لبيان صحفي صادر عن وزارة الثقافة اليوم، قدمت الفرقة والفنان حتر وعوض إلى جانب كوكبة متميزة من العازفين الأردنيين أصبية موسيقية غنائية حضرها القائم بالأعمال بالإثابة الوزير المفوض علي البصول مندوباً عن السفير الأردني في القاهرة، وعدد من الدبلوماسيين في السفارة.

واشتملت الأمسية على عدد من المقطوعات الموسيقية والأغاني التي تنهل من الموروث الموسيقي والغنائي الأردني وسط تفاعل كبير من الجمهور.

وكان حفل افتتاح المهرجان الذي حضرته وزيرة الثقافة المصرية الدكتورة نيفين الكيلاني، شهد تكريم 10 شخصيات أسهمت في إثراء المشهد الثقافي في مصر والوطن العربي.

## وفد باكستاني يطلع على التجربة الاردنية في التخطيط للتنمية الاجتماعية والإقتصادية



عمان

نجاح أي جهد إداري وتطويري. وقال الناصر إن الديوان شرع في اتخاذ خطوات تطويرية في مجال إدارة الموارد البشرية في الخدمة المدنية بموجب النظام الحالي للخدمة المدنية رقم (9) لسنة 2020، وفي مقدمتها الانتقال بالكامل في كافة مكونات وعناصر إدارة الموارد البشرية لتكون مبنية على التقنيات، مشيراً كذلك إلى توجه الديوان للانتقال التدريجي من مفهوم الانتظار إلى مفهوم الإفحوق والمسابقات التنافسية بنهاية عام 2027، التي تشجع المتنافسين لشغل الوظائف العامة، على تطوير وتنمية قدراتهم باستمرار؛ وبما ينعكس إيجاباً على نوعية وسوية مدخلات الجهاز الحكومي.

وفي معهد الإدارة العامة، استعرضت مدير عام المعهد سهام الخوالدة أمام الوفد الضيف، أهم الخدمات التي يقدمها المعهد، مبيحة أنه يتطلع إلى فتح باب التعاون مع المدارس الوطنية على المستوى الخارجي لتعزيز دوره ومكانته، والاطلاع على أفضل الممارسات العالمية. واستعرضت الخوالدة أهم التطورات التي شهدتها المعهد، وشملت سن التشريعات الناظمة لعمله وتطوير إجراءات وأتمته أنظمتها وإعادة تأهيل مرافقه التدريبية، فيما دعت إلى عقد لقاءات مشتركة لاطلاع على تجربة المدرسة الوطنية الباكستانية في مجال تدريب القيادات العليا.

وزار الوفد الباكستاني وزارة التخطيط والتعاون الدولي، واستمع فيها إلى عرض حول مهام ونطاق عمل الوزارة، باعتبارها الجهة المعنية بالتخطيط على المستوى الوطني، والمعنية بوضع الخطط على المدى المتوسط والطويل وبرامج التنمية الشاملة، ومشاريع التنمية بأنواعها الاقتصادية والاجتماعية والبشرية والثقافية، التي تمثل خطط وبرامج عمل الحكومة. وقال مساعد الأمين العام للوزارة أحمد الحويان، إن وزارة التخطيط والتعاون الدولي، تتبنى مفاهيم وممارسات تنموية على مستوى صناعة السياسات ومعالجة العديد من الاختلالات في مجال التنمية الشاملة والمستدامة في مختلف مناطق المملكة، وتوجيه برامجها لتلبية احتياجات وأولويات التنمية في المحافظات. كما تسعى الوزارة بحسب الحويان، إلى توفير التمويل اللازم من منح وقروض ميسرة ومساعدات فنية لتنفيذ البرامج والمشاريع التنموية ذات الأولوية وفقاً للخطط والبرامج التنموية للحكومة بالتنسيق مع الوزارات والمؤسسات الحكومية كافة بالإضافة إلى البحث المستمر لإيجاد مصادر ونوافذ تمويلية جديدة. كما زار الوفد الضيف وزارة الاستثمار، اطلع خلالها على مهام وعمل الوزارة، التي تسعى إلى توحيد مرجعيات الاستثمار وتسهيل إجراءاته، وتوفير بيئة حاضنة للمستثمرين مع التركيز على بيئة الأردن الآمنة والجاذبة للاستثمار، للمساعد في تطوير فرص استثمارية.

## اليوم العالمي للعمل الانساني تذكير بحقوق الانسان الفلسطيني والمقدسي المسلوبة

عمان

على التضيق على الشعب الفلسطيني فإن جميع وجوه العمل الإنساني تتعرض للعرقلة ووضع المصاعب أمامها، ومن ذلك قيام إسرائيل بتصنيف بعض هذه المنظمات الإنسانية على أنها منظمات إرهابية في قرار صدر عن إسرائيل بتاريخ 19 تشرين الأول 2021م، يشمل إدراج ست منظمات في مجال حقوق المرأة والطفل والأسرى والبحوث والإنماء في قوائمها المزعومة للإرهاب وينتج هذا القرار الإغلاق وترحيل ومنع دخول العاملين فيها إلى فلسطين المحتلة. وجاء هذا القرار بموجب قانون إسرائيلي خطير تمّ شرعته سنة 2016م يعطي السلطات الإسرائيلية الحق بإغلاق مكاتب المنظمات الإنسانية بعد تجريمها وفق ذرائع مزيفة، مما دفع بعض الدول المانحة إلى وقف دعمها للمنظمات العاملة في فلسطين المحتلة بسبب المخاطر والمضايقات التي تواجهها من البنوك والحكومة الإسرائيلية، بما في ذلك اتهامها بتمويل جهات مشبوهة حسب زعمهم وإغلاق حساباتها البنكية، كما يتم منع الفعاليات والأنشطة التي تشارك فيها أو تقيدها المنظمات الإنسانية في فلسطين المحتلة، الأمر الذي قاد إلى وقف البرامج والأنشطة الإنسانية التي تقدم الإنسان الفلسطيني والمقدسي الذي يعيش واقع مرير.

وقال، إن اللجنة الملكية لشؤون القدس تجد أن هذه المناسبة العالمية تحمل رسالة إنسانية جوهرية مفادها ضرورة دعم المنظمات الإنسانية العاملة في فلسطين المحتلة ومنها القدس، وحمايتها قانونياً من ممارسات التضييق الإسرائيلي، وضمان ديمومة وتوسيع أنشطتها بإصدار قرارات والأهم متابعة دولية، كذلك توجيه الإعلام العربي والإسلامي والعالمي جهود نحو فضح الممارسات

على الشعب الفلسطيني لشؤون القدس عبد الله شنعان أهمية التضافر الكبير للجهد لدعم الإنسان الفلسطيني والمقدسي بشكل خاص، وهو الأمر الذي أشارت له لجنة التحقيق الدولية المستقلة التابعة للأمم المتحدة المعنية بالأرض الفلسطينية المحتلة، بما في ذلك القدس الشرقية في تقريرها الصادر في حزيران عام 2022م. وقال كنعان في بيان وزعته اللجنة اليوم بمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني، أن استمرار الاحتلال الإسرائيلي للأرض الفلسطينية والتضييق ضد الفلسطينيين هما السببان الجذريان الكامنان وراء التوترات المتكررة وعدم الاستقرار وإطالة أمد النزاع في المنطقة. ولأخذت لجنة التحقيق أن الإفلات الإسرائيلي من العقاب يزيد الشعور بالاستياء المتزايد بين صفوف الشعب الفلسطيني، ورأت أن التهجير القسري والتهديد به وأعمال الهدم وبناء المستوطنات وتوسيعها والعنف من قبل المستوطنين والحصار المفروض على قطاع غزة كلها عوامل مؤدية إلى تكرار ذوات العنف. وأشار إلى أن الأهل في فلسطين والقدس وعبر عقود من الاحتلال الإسرائيلي يتعرضون إلى معاناة كبيرة، أسفرت عن تعرضهم للقتل والأسر والاعتقال واللجوء ومصادرة الأملاك والأراضي والمهانة النفسية والصحية الكبيرة الناتجة عن الهلع الذي يرافق حملات الاعتقال والأسر الإسرائيلية للأطفال والنساء والشيوخ، وكل من مورست ضده سياسة إرتهاد شرسة،.

وقال، أنه ونظراً لسياسة الاحتلال الإسرائيلي القائمة

## الحوامة يلتقي أمين عام مجلس وزراء الداخلية العرب

عمان

بحث مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الحوامة، خلال لقائه في مكتبه، أمين عام مجلس وزراء الداخلية العرب الدكتور محمد كومان، سبل التعاون المشترك والتنسيق بين أجهزة الشرطة في الدول العربية الشقيقة.

وأكد اللواء الركن الحوامة، خلال اللقاء، أهمية التعاون بين أجهزة الأمن العربية في تطوير آليات إنفاذ القانون، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين، من خلال تبادل التجارب والخبرات ومواكبة أفضل الممارسات.

ولفت الحوامة إلى حرص مديرية الأمن العام في الأردن على تعزيز سبل التعاون بين الدول العربية، وبما يخدم شعوبها الشقيقة، ويرفع من قدرات أجهزتها الأمنية ويعزز إمكانياتها في مكافحة الجريمة والتصدي لها.

من جانبه، أشاد الدكتور كومان بالمستوى الذي وصل إليه جهاز الأمن العام الأردني كأ نموذج متطور قادر على تقديم الخدمات الأمنية والشرطية بكفاءة واحتراف.

وأعرب، عن شكره لمديرية الأمن العام ومنتسبيها، وتقديره لدورهم الداعم لإدامة جسور التواصل والتعاون، وتنسيق الاستراتيجيات الأمنية العربية، والعمل العربي المشترك الهادف لتعزيز أمن الدول العربية الشقيقة.

## فتح آفاق تعاون جديدة بين الخدمات الطبية الملكية ووزارة الصحة

عمان

زار وزير الصحة، الدكتور فراس البوارى، مديريةية الخدمات الطبية الملكية، وكان في استقباله مديرها العام، العميد الطبيب يوسف زريقات، وعدد من كبار ضباط المديرية.

وتمنّى وزير الصحة الجهود المبذولة من قبل الخدمات الطبية الملكية في سبيل تحقيق التعاون بينها وبين وزارة الصحة لتطوير منظومة الخدمات الصحية التي يسعى الجانبان لتقديمها وفقاً لأعلى معايير الجودة، مشيراً إلى أن وزارة الصحة تعمل على تنفيذ رؤية جلالة الملك لتطوير منظومة القطاع الصحي الأردني، بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين كالخدمات الطبية الملكية والمستشفيات الجامعية ومستشفيات القطاع الخاص.

وأكد مدير عام الخدمات الطبية الملكية أهمية التعاون بين القطاع الصحي العسكري والقطاع المدني وتقديم الدعم في مختلف الأصعدة وتحقيق التكامل في مختلف التخصصات بما يحقق المصلحة العامة.

ويشّ الطرفان أنّ الخدمات الطبية الملكية ووزارة الصحة تتعاون حالياً نهجاً جديداً للتعاون؛ بهدف تحقيق التكاملية في الأدوار لتقديم أفضل الخدمات الصحية للمواطن الأردني وتحقيق رضاه عن نوعية هذه الخدمات واسلوب تقديمها، وأن الأيام المقبلة ستشهد باكورة تعاون جديد بين القطاع الصحي المدني والقطاع الصحي العسكري، تتضمن تبادل الخبرات في مختلف المجالات المتعلقة بالتعليم والتدريب والخبرات السريرية.

وأشاد الطرفان بكفاءة الكوادر الطبية الأردنية العاملة في وزارة الصحة والخدمات الطبية الملكية، وما تتمتع به هذه الكوادر من خبرات متراكمة أسهمت في تعزيز مكانة الأردن لأمراض إقليمياً ودولياً. وجال وزير الصحة في مركز الملكة علياء لأمراض وجراحة القلب، ومستشفى الملكة رانيا للأطفال، وكلية الأميرة منى للتمريض.

## النجار والقائم بأعمال السفارة اللبنانية يبحثان تطوير العلاقات الثقافية

عمان

بحثت وزيرة الثقافة هيفاء النجار والقائم بالأعمال في السفارة اللبنانية بالأردن، يوسف إميل رجي، سبل تطوير العلاقات الثقافية بين البلدين الشقيقين.

ووفقاً لبيان صحفي، أشادت النجار، خلال لقائها، رجي في المركز الثقافي الملكي، بمستوى العلاقات الإنسانية والأخوية والتاريخية القائمة بين البلدين الشقيقين، مؤكدة أهمية تعزيزها وتنميتها، لافتة إلى مواقف الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني الداعم لقضايا واحتياجات لبنان الشقيق.

وقالت أن الأردن يمثل الحكمة والبصيرة في سياسته الخارجية، وأنه ولبنان لديهما روح مشتركة وتناغم دائم. وأضافت «الأردن بلد محب معطاء، يعمل من أجل الخير العام ضمن منظومة القيم الإنسانية، ويدعو دوماً للخير والتعاون والإيجابية»، داعية إلى توقيع البرنامج الثقافي بين البلدين، من جهته، تمنّى رجي دور الأردن في المنطقة بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، ووقوفه إلى جانب لبنان لتجاوز التحديات التي تواجهها خاصة بعد حادثة انفجار مرفأ بيروت.

يذكر أن الأردن ولبنان وقعا أول اتفاق ثقافي بينهما عام 2001، تلاه توقيع برنامجين تنفيذيين للتعاون الثقافي للأعوام (2010-2012) و (2015-2016).

## فعاليات مهرجان صيف عمان تتواصل بأهمية فنية شيقة

عمان

أحييت فرقة نسيم البحر/ العقبه، والفنانون محمد ربيحات وتوفيق الدلو وحمدى المناصير، الأمسية الثامنة من ليالي مهرجان صيف عمان التي تقام في حدائق الحسين بأجواء فنية سادتها الأغنية الوطنية والفلكلور الأردني والطرب العربي الأصيل.

وفي المنطقة المخصصة للأطفال استمتع جمهور المهرجان في مشهد شيق من المتعة لعرض الساحر، وفقرة الفريق الإذاعي مركز زها الثقافي، ومنطقة الفعاليات والأنشطة التفاعلية، والسببنا الخارجي. وضمن برنامج المهرجان الذي تمتد فعالياته مجاناً حتى 20 آب تتواصل عروض المطابع الإنتاجية والحرف اليدوية التي يشارك بها (102) مشارك حيث تم تخصيص منطقة لهم كمنابر لعرض المنسوجات والمنتجات الغذائية والأكسسوارات ومنتجات البحر الميت والصابون اليدوي وتركيب العطور والمواد التجميلية والتحف والهدايا.

يذكر، أن أمانه عمان توفر مواقف مجانية لزوار المهرجان ضمن محيط حدائق الحسين، وباصات لنقل الضيوف والزوار من بوابة حدائق الحسين إلى أماكن الأنشطة والفعاليات، علماً أن أسميات المهرجان المعنية بطابع كرنفالي ثقافي وفني وترفيهي.

ويهدف المهرجان إلى تنشيط الحركة السياحية، وتوفير أجواء الفرح للمواطنين ووزار الأردن وتعزيز مفاهيم المواطنة الصالحة من خلال بث الرسائل الإيجابية والتوعية ضمن العروض الدرامية للكبار والصغار.

## السفير القطري يشيد بتفاعل الجمهور الأردني مع استضافة الدوحة لكأس العالم

عمان



بالصورة التي تدلل على اتساع رقعة التطور الرياضي الكبير، مشيراً إلى أن إقامة كأس العالم في قطر رسالة نجاح للعب وليس للدوحة فحسب. ويشترك السفير طيلة الفترة الماضية بجميع النشاطات التي عززت التواصل مع المجتمع المحلي.

وشهدت فعالية الترويج التي تستمر لمدة 3 أيام وأقيمت بالتزامن مع مهرجان الأردن للقهوة، إقامة جولات بذات المكان وعرض مجسمات بشرحها التفصيلي عن الملاعب التي تستضيف مونديال كأس العالم، مثلما أبدى الجمهور التفاعل الكبير وجرى توزيع الجوائز على الأطفال وهي عبارة عن كرات معدّمة للمونديال.

وكان يوليغار العبد لله استقبال فعالية سابقة لترويج كأس العالم شهدت مشاركة أكثر من عشرة آلاف شخص. (بترا-صالح الخوالدة)

أشاد السفير القطري في عمان الشيخ سعود بن ناصر بن جاسم آل ثاني بتفاعل الجمهور الأردني مع فعالية ترويج استضافة الدوحة مونديال كأس العالم لكرة القدم.

وقال السفير خلال افتتاحه الفعالية الترويجية التي أقيمت في العبد لله بدعوة من مهرجان الأردن للقهوة ووسط حضور جماهيري، أن الفعالية الترويجية تعزز المفهوم الحقيقي لعنى استضافة قطر كأس العالم، مشيراً إلى أن متابعة الفعاليات الترويجية وحضور العروض يؤكد أهمية التفوق لاطلاق صافرة كأس العالم بعد 3 شهر من الآن بمشاركة أبرز نجوم العالم.

وبين أنه ومنذ إعلان فوز قطر باستضافة المونديال والأسرة القطرية تعمل على قدم وساق لإخراجها

## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

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

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

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

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



## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكد الباحثون المتمسكون 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 ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## 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 الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلاً: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

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

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

الذين يقيمون بفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطة الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة العظام والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن الفارمين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ ٧٩، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، 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 ١٠٠٠.

"ضعف الجسم" لدى المسنين وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر ١٢ إلى ١٦ عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب عند بلوغهم سن ١٨ عاماً.

وقال أرون 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 الاكنتاب في المستقبل".

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

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

## للمسافر جواً... وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، 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

• 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.

## 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 والديهم 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 بتسميم 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 الذرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مادية 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، كابته 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

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

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

وتشأن، وهو صاحب مزرعة الأرانب، لقاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديبي سنترال". وأضاف أن أكثر من ١٠ الضوضاء التي أحدثها إطلاق

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تتنهم النمل على شجرة، وفجأة بدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه". وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

هذه الشجرة". وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، وليست موطنها الأصلي هو إندونيسيا. واللائق في هذ النوع من السحالي

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

## مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

ويلسون،ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

بحيث يكون هادئا؟"ولحفا، قال مؤسس

ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة

جهازا جديدا لتفاح أوراق الشجر، يتميز بأنه

صامت، بخلاف لأجهزة الحالية التي تصدر

ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لعلام

المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقد الطلب عبر تغريدة

على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار

علمي،وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر والبغادي.

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

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

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

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

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 "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

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

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

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها". وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين. وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

## الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

المال. لا يمكن تصور أن ابنه فعلا ذلك، بسبب ما فعله، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم". وقال سانجيا جياسينغي (٣٨ عامًا)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت، لم أعتقد أبداً أنهم على هذه الشاكلة".

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية 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 إلهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إيشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس،

فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدهم بفندق شانغري-لا الفاخر.

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

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

## 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 والبيديل (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 والبيديل، 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، فاذهب 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

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

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

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 المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتطبيقها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

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

٦- 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.

ولتجنب 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.

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك 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.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

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

صائح للحفاظ على سلامة ركبة

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعد في حماية ركبة من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا 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 بحلط 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.

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

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین 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

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

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

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

## 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 تناولو 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

سيجارتك 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

للسجارية مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

التي تتعرض لها في كثير من الأحيان، معرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

فإن التدخين السلبي يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعزل عملية وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء

والضلع. 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 وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

يكد التدخين لا يترك عضواً أو جزءاً من الجسم دون أن تطاله

أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار التدخين العديدة بأنواعه المختلفة

على الصحة، حتى للمدخنين أنفسهم، وهنا سوف نستعرض

تأثير التدخين على جهاز الدوران في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب

والأوعية الدموية.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

تلحق المواد الكيميائية التي يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا

الدم، وتؤثر بشكل سلبي على وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين

وظائف الأوعية الدموية كذلك، وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة

تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية

الدموية، والتي نذكر منها الأمراض التالية:

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis) عندما

تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى بلاك (Plaque) بالتراكم على

جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما

يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في شرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل نمواً 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 شرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل نمواً 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 شرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل نمواً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

## سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- من معظم أنواع البشرة

من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع

البشرة، فهو آمن عليها.

كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

استشري 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 مرهلة، 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

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

## تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزواوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازية للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتك ويديك وراء أذنيك. اجعل

أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا

تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو

الأرض. لا تثن رقبته على صدرك عندما ترتفع ولا تستند يديك لتدفع

يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

مزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع

كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك

ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزواوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا

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

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥

مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتك 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 جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي،

ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين

بتكرار 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 بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمدد كامل للذراعين، وبتثبيت

راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقين مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء

أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول

إرشادات النشاط البدني للمبارسة تم بالإجماع من خلال ممارسة

٦ دقائق لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥

دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يجعل حركة كاملة -

## علامات تحذيرية لتضرر الكلى

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جداً في جسم الإنسان، والحفاظ على صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من

الممكن أن تعرف ذلك؟

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

لتضرر الكلى.

١- ألم في الظهر

يعد ألم الظهر من أول العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى. حيث أن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي

قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد

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

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

٣- الدوار

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

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

٤- حكة شديدة

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

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

٥- الشعور بالبرد

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

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

٦- تورم اليدين

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة

## ما احتمال وقوع كارثة نووية في زابوريجا؟.. خبراء يوضحون

وكالات



تصاعد المواجهة العسكرية بين الجيش الروسي والأوكراني قرب محطة زابوريجا النووية، يمثل تهديدا خطيرا للموقف العسكري، ويمثل لحظة محورية في الحرب الروسية الأوكرانية، ومع ذكريات تشيرنوبل الحزينة، يبقى السؤال الأهم، ما هو احتمال وقوع كارثة نووية؟

قالت وكالة المخابرات الدفاعية الأوكرانية إن روسيا تعد «لاستفزات» جديدة في أكبر محطة نووية في أوروبا، قائلة إن القوات الروسية وضعت مدافع هاوتر ذاتية الدفع من طراز بيون خارج البلدة القريبة ووضعت عليها العلم الأوكراني.

وحذرت وكالة المخابرات الدفاعية الأوكرانية من «استفزات» روسية جديدة في محطة زابوريجا النووية في جنوب أوكرانيا، في حين قال رئيس البلدية إن مدينته التي تقع فيها المحطة النووية تعرضت لصفحة جديد. رافائيل غروسي، المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية، وصف القصف الأخير لأبخر محطة نووية في أوروبا بأنه «خارج عن السيطرة» و «خطير للغاية»، وأكد غروسي أن العنف هناك وسط الحرب في أوكرانيا «يسيطر الضوء على الخطر الحقيقي لحدوث كارثة نووية».

وفي حين أن روسيا وأوكرانيا يلوم كل منهما الآخر، متهما الطرف الآخر بـ «الإرهاب النووي»، زار الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش الموقع في محاولة لتهدئة التوترات.

في غضون ذلك، يحذر الخبراء من أن وقوع المحطة في خضم الصراع قد يؤدي إلى وقوع حادث نووي مشابه للحادث الذي وقع في فوكوشيما باليابان في عام ٢٠١١.

المفاعل هو قلب أي محطة للطاقة النووية، وفيه تولد التفاعلات النووية الخاضعة للرقابة حرارة كافية لتحويل الماء إلى بخار، والذي يستخدم بعد ذلك لتوليد الطاقة.

وفي زابوريجا، يستخدم الماء المضغوط، وهي أكثر أمانا من سابقتها المستخدمة في موقع تشيرنوبيل، حيث أنت كارثة ١٩٨٦ إلى تسرب إشعاعي ضخم وعشرات الوباءات المباشرة وغير المباشرة.

وقالت البروفيسور كلير كوركييل، رئيسة قسم تدهور المواد النووية في جامعة شيفيلد، لشبكة سكاي نيوز: «بعد تشيرنوبيل، كان هناك الكثير من الدروس المستفادة».

وأضافت: «كان من بين أهمها ضرورة احتواء المفاعلات في مبان شديدة الصلابة، لذا فهي مبنية الآن في حاويات ضخمة من الخرسانة المسلحة».

تتميز المفاعلات أيضا بدفاعات حريق مدججة، وفي حالة انقطاع التيار الكهربائي عنها، فإنها تحتوي على مولدات احتياطية تعمل بالديزل تدوم حوالي ثلاثة أيام.

بمجرد استخدام الوقود المشع داخل المفاعل يكامل طاقته، يتم وضعه لاحقا في بركة تبريد كبيرة لمدة عامين تقريبا قبل نقله إلى منشأة تخزين جاف.

ووفقا للهيئة التنظيمية النووية الأوكرانية، فإن الضربات السابقة دمرت ثلاثة أجهزة مراقبة للإشعاع في أحد مرافق تخزين الوقود المستهلك.

يقول البروفيسور كوركييل: «ضربة صاروخية لمبنى بركة التبريد تشير إلى أن الماء شديد الإشعاع ويمكن أن يؤدي التسرب إلى نشر النشاط الإشعاعي في المنطقة المحيطة».

«إن توجيه ضربة إلى مخزن البراميل الجافة أمر أقل إثارة للقلق، لأن الوقود النووي محمي جيدا بواسطة حاويات معدنية وخرسانية سميكة».

ويضيف البروفيسور ماركولم سيرين، مدير قسم الفيزياء الطبية والهندسة السريية باكسفورد، أن إطلاق مادة مشعة من بركة تبريد أو مختبر خارج المفاعل «يخلق خطرا محتملا على البلدان المجاورة

ولكن ليس بدرجة كارثة تشيرنوبيل». ويؤكد البروفيسور كوركييل أنه «كلما زاد عدد الصواريخ التي تطلق في اتجاه محطة للطاقة النووية، زادت مخاطر وقوع حادث نووي كارثي».

وأضاف: «في حالة تلف إمدادات الكهرباء، ولكن المولدات التي تعمل بالديزل لم تنضرب، فإنها تعطي وقتا كافيا لإيقاف المفاعل عن طريق التبريد وجعله آمنا قبل حدوث الانهيار».

«ولكن في حالة تلف إمدادات الكهرباء والمولدات الاحتياطية، فإن احتمال وقوع حادث مرتفع للغاية».

«تسبب حادث فوكوشيما في انتشار النشاط الإشعاعي على مدى مئات الكيلومترات، لذلك يمكن أن يحدث الشيء نفسه في زابوريجا».

ووفقا للخبراء، فإنه اعتمادا على حجم التسرب، قد يعني ذلك إجلاء آلاف الأشخاص من منازلهم وأولئك المعرضين لمستويات خطيرة من النشاط الإشعاعي.

ويقول البروفيسور جيرى توماس، الأستاذ السابق في علم الأمراض الجزيئي في إمبريال كوليدج بلندن، إن التسرب الإشعاعي في زابوريجا من شأنه أن يشكل مخاطر صحية لأولئك القريبين من المكان.

ويقول: «القلق الصحي الوحيد سيكون لمن هم داخل محطة الطاقة نفسها، وبدرجة أقل، أولئك الذين ما زالوا يعيشون في البلدات والقرى المجاورة».

في آخر التطورات المتعلقة بهذه الأزمة، وافق الرئيس الروسي فلاديمير بوتن على أن تمر ببعة الوكالة الدولية للطاقة الذرية إلى محطة زابوريجا النووية التي تسيطر عليها القوات الروسية في جنوب أوكرانيا، عبر أوكرانيا وليس عبر روسيا، وفق ما أعلن قصر الإليزيه الجمعة.

وقالت الرئاسة الفرنسية بعد اتصال هاتفي أجراه الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون بنظيره الروسي، هو الأول منذ ٢٨ مايو، أن بوتن وافق على «إعادة النظر في شرط» مرور البعثة عبر روسيا، سكاى نيوز عربية

وتنظر عوائل الشهداء رؤية ما تبقى من رفات أبنائنا، وسط توقعات من بعضهم بصعوبة العثور على جثث المفقودين، وينتظر أهالي الضحايا انتهاء التحقيقات التي بدأه الجيش لكشف ملابسات الحادث بالدلائل المادية، بعد انتشار هيكل الزورق من الأعماق.

جدير بالذكر أن الزورق المنكوب كان ينقل ٨٤ شخصا على متنه، متنظبا قدرة التحميل المسوح بها، مع كميات كبيرة من الوقود.

وبدأت قوة من الجيش اللبناني بنقل معدات الغواصة من مرفأ بيروت، بعد أن تم تجميع الغواصة وتجهيزها ونقلها بواسطة مركب بحري تابع للقوات البحرية التابعة للجيش إلى البقعة التي تم تحديدها في مكان غرق الزورق على عمق حوالي ٤٧٠ مترا.

وعلم موقع سكاى نيوز عربية أن «الفريق المؤلف من ٦ أشخاص سيقوم برصد البقعة حيث يتم الكشف عنها بواسطة كاميرات متطورة قادرة على كشف دائرة بقطر ٢٠٠ متر من مكان وجودها، على أن يتم في مرحلة أولى تحديد الضحايا يواكيون العملية من داخل غرف عمليات خاصة تجهزت لذلك.

حطام الزورق الغارق».

وقالت الصحفية نسرين مرعب المقربة من عائلات المفقودين في البحر أنه «من المستبعد أن تعثر الغواصة على الجثث كاملة لأنها قد تكون تحللت بعد هذه الفترة الزمنية الطويلة التي امتدت لأكثر من ثلاثة أشهر».

واعتبرت مرعب «أن وصول الغواصة بالنسبة إليها يتأخر جراح أهالي الضحايا وكان من الأجدى أن تصل في وقت مبكر من الآن».

وتابعت: «لا زال في قاع البحر أكثر من ٣٠ جثة بين نساء وأطفال وشباب».

وقالت مصادر أمنية لموقع سكاى نيوز عربية: «هناك مرحلتان لعمل الغواصة «الأولى ستكون بالذهاب إلى موقع غرق الغواصة وتحديده بشكل دقيق على أن يلي ذلك مرحلة الغوص إلى الأعماق والبدء بعملية انتشال الجثث».

وأضافت: «من المتوقع أن تباشر الغواصة بعملها يوم الاثنين أو الثلاثاء المقبلين على أبعد تقدير وذلك بعد تجهيزها من قبل الأشخاص الذين أمروا ووصولها إلى لبنان».

وعلم موقع سكاى نيوز عربية أن أهالي الضحايا يواكيون العملية من داخل غرف عمليات خاصة تجهزت لذلك.

وتابعت: «لا زال في قاع البحر أكثر من ٣٠ جثة بين نساء وأطفال وشباب».

وقالت مصادر أمنية لموقع سكاى نيوز عربية: «هناك مرحلتان لعمل الغواصة «الأولى ستكون بالذهاب إلى موقع غرق الغواصة وتحديده بشكل دقيق على أن يلي ذلك مرحلة الغوص إلى الأعماق والبدء بعملية انتشال الجثث».

وأضافت: «من المتوقع أن تباشر الغواصة بعملها يوم الاثنين أو الثلاثاء المقبلين على أبعد تقدير وذلك بعد تجهيزها من قبل الأشخاص الذين أمروا ووصولها إلى لبنان».

وعلم موقع سكاى نيوز عربية أن أهالي الضحايا يواكيون العملية من داخل غرف عمليات خاصة تجهزت لذلك.

وتابعت: «لا زال في قاع البحر أكثر من ٣٠ جثة بين نساء وأطفال وشباب».

وقالت مصادر أمنية لموقع سكاى نيوز عربية: «هناك مرحلتان لعمل الغواصة «الأولى ستكون بالذهاب إلى موقع غرق الغواصة وتحديده بشكل دقيق على أن يلي ذلك مرحلة الغوص إلى الأعماق والبدء بعملية انتشال الجثث».

وأضافت: «من المتوقع أن تباشر الغواصة بعملها يوم الاثنين أو الثلاثاء المقبلين على أبعد تقدير وذلك بعد تجهيزها من قبل الأشخاص الذين أمروا ووصولها إلى لبنان».

وعلم موقع سكاى نيوز عربية أن أهالي الضحايا يواكيون العملية من داخل غرف عمليات خاصة تجهزت لذلك.

وتابعت: «لا زال في قاع البحر أكثر من ٣٠ جثة بين نساء وأطفال وشباب».

وقالت مصادر أمنية لموقع سكاى نيوز عربية: «هناك مرحلتان لعمل الغواصة «الأولى ستكون بالذهاب إلى موقع غرق الغواصة وتحديده بشكل دقيق على أن يلي ذلك مرحلة الغوص إلى الأعماق والبدء بعملية انتشال الجثث».

وأضافت: «من المتوقع أن تباشر الغواصة بعملها يوم الاثنين أو الثلاثاء المقبلين على أبعد تقدير وذلك بعد تجهيزها من قبل الأشخاص الذين أمروا ووصولها إلى لبنان».

وعلم موقع سكاى نيوز عربية أن أهالي الضحايا يواكيون العملية من داخل غرف عمليات خاصة تجهزت لذلك.

وتابعت: «لا زال في قاع البحر أكثر من ٣٠ جثة بين نساء وأطفال وشباب».

وقالت مصادر أمنية لموقع سكاى نيوز عربية: «هناك مرحلتان لعمل الغواصة «الأولى ستكون بالذهاب إلى موقع غرق الغواصة وتحديده بشكل دقيق على أن يلي ذلك مرحلة الغوص إلى الأعماق والبدء بعملية انتشال الجثث».

وأضافت: «من المتوقع أن تباشر الغواصة بعملها يوم الاثنين أو الثلاثاء المقبلين على أبعد تقدير وذلك بعد تجهيزها من قبل الأشخاص الذين أمروا ووصولها إلى لبنان».

وعلم موقع سكاى نيوز عربية أن أهالي الضحايا يواكيون العملية من داخل غرف عمليات خاصة تجهزت لذلك.

وتابعت: «لا زال في قاع البحر أكثر من ٣٠ جثة بين نساء وأطفال وشباب».

## وصول الغواصة المنتظرة لانتشال

### ضحايا «زورق الموت»

بيروت

وصلت إلى لبنان الغواصة الهندية التي ستساعد في عمليات البحث عن ضحايا مركب المهاجرين الذي غرق قبالة طرابلس شمالي البلاد في ٢٣ أبريل الماضي، وكان ينقل أكثر من ٨٠ شخصا تم إنقاذ بعض منهم، وبقي حوالي ٣٠ شخصا في عداد المفقودين، وأعلنت قيادة الجيش اللبناني صباح الخميس على حسابها عبر «تويتر»، أن الجيش نقل قبل ظهر اليوم، الغواصة التي ستعمل على انتشال الضحايا والمركب من مرفأ بيروت إلى مرفأ طرابلس، وهي مزودة بتقنيات اتصال حديثة وقدرات متقدمة للعمل في أعماق البحار.

وأضاف بيان الجيش أن القوات البحرية ستشارك في هذه العملية عبر التعاون مع طاقم الغواصة فيما يخص مختلف الجوانب اللوجستية، وأنشئت لهذه الغاية غرفة عمليات في مركز طرابلس البحري داخل المرفأ، تتابع المتابعة الدقيقة للعملية في بقعة العمليات البحرية بهدف الاطلاع المستمر على مراحل انتشال المركب، ووصلت الباخرة التي تحمل علم مالطا إلى مرفأ بيروت قبل أيام ومنها

تعبش أكثر من ١٠ آلاف أسرة في شمال ووسط وشرق السودان في ظل ظروف إنسانية وصحية صعبة للغاية جراء السيول والأمطار التي اجتاحت عدد من مناطق البلاد.

وتسببت الأمطار الغزيرة والسيول في دمار كلي وجزئي هائل طال أكثر من ١٥ ألف شخص وأودت بحياة قرابة ٧٧ شخصا، بحسب ما نقلته وسائل إعلام محلية عن هيئة الدفاع المدني.

ورسم الناشط الاجتماعي شوقي فتح الرحمن موسى، الذي تحدث من إحدى القرى المتأثرة في منطقة المناقل بوسط البلاد، صورة مأساوية لأوضاع السكان في أكثر من ٢٠ قرية في تلك المنطقة.

وقال موسى: «المياه غمرت قرى بأكملها وأغلقت الطرق المؤدية إلى المستشفيات والمراكز الصحية وواقفت الإمدادات الغذائية التي تأتي من المدن الكبيرة».

وأما في ولاية نهر النيل، المتاخمة للعاصمة الخرطوم، فتبدو الصورة أكثر سوءا؛ وفقا لأوبوكر سليمان، أحد سكان القرى الأكثر تضررا.

وقال سليمان لموقع سكاى نيوز عربية إن معظم بيوت القرى المتأثرة، والبالغ عددها أكثر من ٢٥ قرية، إما تهدمت بالكامل أو أصبحت أيلة للسقوط.

وبرزت مخاوف حقيقية من كوارث بيئية وصحية كبيرة بعد تقارير تحدثت عن اختلاط مخلفات التعدين بمياه السيول التي غمرت المنطقة المكتظة بمواقع استخراج الذهب.

كشفت تقديرات البنك الدولي، أن الكوارث الطبيعية، مثل الفيضانات والزلازل وتوبات الجفاف، تتسبب في خسارة المغرب أكثر من ٥٧٥ مليون دولار سنويا.

وأكدت الوكالة التابعة للأمم المتحدة أيضا أن «التوسع العمراني السريع وتغير المناخ يبدران بزيادة تواتر الظواهر المرتبطة، بأحوال الطقس وشدهتها».

وكشف البنك الدولي أن «المغرب من بين أكثر البلدان تعرضا للمخاطر المرتبطة بالظواهر الجيولوجية والمناخية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا».

ارتباطا بالموضوع، قال عبد الحكيم الفيلالي، أستاذنا باحث بالكلية متعددة التخصصات بخريرية، إن الظواهر المناخية في المغرب، على رأسها الجفاف، أصبحت اليوم حدية العامة والخاصة، وتحمّلنا كباقيين إلى تأكيد بعض المسلمات، وهي أن هذه الظاهرة أصبحت أمرا مألوقا بالمناخ المغربي وبالمناطق المنطوية بشكل خاص؛ فالمنطق المتوسطي منقلب، وهذا التقلب، يساهم في اتساع رقعة المناطق الجافة؛ إذ أن ضعف التساقطات وعدم انتظامها عشرين متراتا، ولا شك أن هذا هو حال المناطق الصحراوية والساخلة.

وأضاف الخبير في حديث مع «سكاى نيوز عربية» أن هذا الانخفاض في الموارد سيؤدي إلى تراجع قطاعي الفلاحة والطاقة، كونهما يعتمدان بشك كبير على الماء، وبالرغم من اعتماد المغرب لسياسة ناجحة في بناء السدود منذ الاستقلال وإلى اليوم، فإن حقيقتها هذه السنة لا تتجاوز ٢٥ في المئة، وهو ما يُؤثر بكارثة، لمواجهة هذا الأمر، كشف الأزرق أن المغرب أطلق منذ سنوات عددا من الخطوات، من بينها التوقيع على الاتفاقيات الدولية المتعلقة بالبيئة، واحتضان «كوب ٢٢»، إلى جانب التوجه للطاقات البديلة، وتحلية المياه كحل دائم لإشكالية الري وتوفير الماء للشروب، وفي هذا الصدد، تم بناء محطة بأكادير وأخرى سترى النور بالتناظر والدار البيضاء وغيرها من المدن.

ودعا المتحدث إلى «المرور إلى السرعة القصوى في ترشيد استهلاك الماء، خاصة في الفلاحة والمرور إلى أساليب جديدة كالترقيط، والاستفادة من تجارب بعد البلدان التي قطعت أشواطا كبيرة في هذا المجال. وهذا يبرز مدى وعي المملكة بهذه الإشكاليات، التي تستوجب أيضا مزيدا من التضامن الدولي مع بلادنا».

في خضم سعي المغرب لتجاوز آثار الكوارث الطبيعية والتغيرات المناخية، كشف تقرير البنك الدولي المذكور أعلاه، أن «مشروع

الإدارة المتكاملة لمخاطر الكوارث ومجابهتها» ساعد على تعزيز قدرة المغرب على الصمود في مواجهة الكوارث وتغيير المناخ، بتعزيز جهود إعداد استراتيجية وطنية لإدارة مخاطر الكوارث، كما ساند هذا المشروع الدولي الاستثمارات في التدابير الهيكلية للحد من المخاطر لخدمة أكثر من ١٧٤ ألف مستفيد، وتأمين قرابة ٩ ملايين شخص ضد الإصابة الجسدية في الوقائع الكارثية، وإنشاء صندوق للتضامن يعود بالنفع على نحو ٦ ملايين من المتتمين إلى الفئات الأشد فقرا والأكثر احتياجا في البلاد.

دعت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) إلى التضامن لتعزيز برامج المساعدة الاجتماعية والإنسانية داخل وخارج العالم الإسلامي، وحثت الدول والحكومات على إعطاء الأولوية لتمويل القطاع الاجتماعي والإنساني، وتعزيز البرامج في هذا الصدد لدعم النساء والأطفال ضحايا الاضطهاد والحروب والنزاعات.

وأوضح بيان صادر عن المنظمة عبر موقعها الإلكتروني الجمعة، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يصادف التاسع عشر من آب من كل عام، أنها تؤكد التزامها بتعزيز الجهود وتنسيق العمل المشترك في إطار تحالف إنساني شامل من أجل دعم الفئات الأكثر هشاشة، والمتظلة في الأطفال والنساء وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والمهاجرين والنازحين.

وأشادت المنظمة بشجاعة وتقاني المتطوعين الذين يلتزمون بالعمل الإنساني لتحقيق السلام والأمن في العالم، مشيرة إلى المبادرات التي اضطلعت بها لتعزيز قيم السلام والتضامن والرحمة وترسيخ العمل الإنساني.

دعت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) إلى التضامن لتعزيز برامج المساعدة الاجتماعية والإنسانية داخل وخارج العالم الإسلامي، وحثت الدول والحكومات على إعطاء الأولوية لتمويل القطاع الاجتماعي والإنساني، وتعزيز البرامج في هذا الصدد لدعم النساء والأطفال ضحايا الاضطهاد والحروب والنزاعات.

وأوضح بيان صادر عن المنظمة عبر موقعها الإلكتروني الجمعة، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يصادف التاسع عشر من آب من كل عام، أنها تؤكد التزامها بتعزيز الجهود وتنسيق العمل المشترك في إطار تحالف إنساني شامل من أجل دعم الفئات الأكثر هشاشة، والمتظلة في الأطفال والنساء وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والمهاجرين والنازحين.

وأشادت المنظمة بشجاعة وتقاني المتطوعين الذين يلتزمون بالعمل الإنساني لتحقيق السلام والأمن في العالم، مشيرة إلى المبادرات التي اضطلعت بها لتعزيز قيم السلام والتضامن والرحمة وترسيخ العمل الإنساني.

## الجامعة العربية تحتفل باليوم العالمي للعمل الإنساني

القاهرة

تحتفل الأمانة العامة لجامعة الدول العربية باليوم العالمي للعمل الإنساني في ١٩ آب من كل عام باليوم العالمي للعمل الإنساني.

ويأتي الاحتفال هذا العام تحت عنوان (يد واحدة لا تصفق) لجذب الانتباه نحو العمل الذي يقوم به العاملون في الشأن الإنساني سواء كانوا مهنيين أو متطوعين أو متضررين من الأزمات الإنسانية، والتعريف بالجهود المبذولة من جانب العاملين في مجال الرعاية الصحية والاستجابة لحالات الطوارئ وغيرهم من مقدمي الخدمات للمتضررين.

وقالت السفيرة الدكتورة هيفاء أبو غزالة الأمين العام المساعد -رئيسة قطاع الشؤون الاجتماعية، إن الأمانة العامة لجامعة الدول العربية تولى اهتماما بالغا نحو العمل على تقديم الخدمات الإنسانية للمتضررين واللاجئين والنازحين في الدول العربية من خلال منظمات العمل العربي المشترك وقطاع الشؤون الاجتماعية وإدارة الصحة والمساعدات الإنسانية لتأمين الاحتياجات الإنسانية للمتضررين في الدول العربية الأعضاء خلال أوقات الأزمات والكوارث الطبيعية والنزاعات وفقا لسياسات وقيم جامعة الدول العربية والقانون الدولي الإنساني وحقوق الإنسان.

## 3 قتلى وأكثر من 12 إصابة جراء عواصف

### رعديّة في جزيرة كورسيكا الفرنسية

عمان

أعلنت السلطات المحلية في جزيرة كورسيكا الفرنسية، مقتل ٣ أشخاص، وإصابة ١٢ آخرين على الأقل إثر عواصف رعديّة عنيفة.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الفرنسية، إن سرعة الرياح تجاوزت في الجزيرة ٢٢٠ كم في الساعة، كما انقطعت الكهرباء عن نحو ٤٥ ألف منزل في الجزيرة بسبب العواصف القوية، وفق ما نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية الخميس.

وقالت الهيئة البحرية للبحر الأبيض المتوسط، أن هناك حوالي ٦٠ عملية إنقاذ جارية على طول الساحل الغربي لجزيرة «كورسيكا» لمساعدة السفن.

وأضافت وكالة الأرصاد الجوية أن الجزيرة سجلت نسبة أمطار في بضع ساعات أكثر من الأمطار التي هطلت بالأشهر القليلة الماضية مجتمعة.

## الجامعة العربية تدين الاعتداء الإسرائيلي

### بإغلاق 7 مؤسسات فلسطينية

القاهرة

دانت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية بأشد العبارات الاعتداء السافر الجديد الذي اقترفته قوات الاحتلال الإسرائيلي، ضد ٧ مؤسسات حقوقية وأهلية مدنية في رام الله.

وقال الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية، الدكتور سعيد أبو علي، في تصريح صحافي اليوم، إن ما قام به الاحتلال من تحطيم محتويات تلك المؤسسات والاستيلاء على وثائقها وإغلاق أبوابها يأتي في إطار العدوان الإسرائيلي المتواصل ضد الشعب الفلسطيني واستباحة دماء أبنائه وحقوقه وأرضه ومقدساته. ودعا الأمين العام المساعد مجلس حقوق الإنسان ومجلس الأمن لتحمل مسؤولياتهما في توفير الحماية الضرورية الفاعلة التي أقرتها الشرعية الدولية لفلسطين على طريق إنهاء الاحتلال، وتمكين الشعب الفلسطيني من حقّه الراسخ في الحرية والاستقلال.

## الجفاف يؤدي الى تقليص أكبر

### بحيرة للمياه العذبة في الصين

بكين

أدت موجات الجفاف الناجمة عن استمرار الجفاف وانخفاض هطول الأمطار في مقاطعة جيانغشي بشرقى الصين إلى تقليص أكبر بحيرة للمياه العذبة في الصين، بحيرة بوهيانغ، بنسبة ٧٥ بالمئة. وذكرت مديرية المقاطعة للموارد المائية، أن إجمالي مساحة البحيرة سجل ٧٣٧ كم مربعا، بانخفاض ٢٢٠٣ كم عن الفترة المماثلة من العام الماضي.

وتراجع منسوب المياه في محطة شينغسي الهيدرولوجية المعروفة بالبحيرة إلى ١٠,١٢، أقل بمقدار النصف من الارتفاع القياسي المسجل ٢٢,٦٣ متر. ودخلت البحيرة رسمياً موسم الجفاف لهذا العام يوم ١ آب الجاري، ما سجل أكبر موعد منذ أن بدأت توثيق سجلاتها في عام ١٩٥١ وأسبق بـ ٦٩ يوما عن متوسط مواعيد البدء خلال الفترة ما بين عامي ٢٠٠٣ و٢٠٢١.

## الإيسيسكو تدعو لتعزيز برامج

### المساعدة الاجتماعية والإنسانية

عمان

دعت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) إلى التضامن لتعزيز برامج المساعدة الاجتماعية والإنسانية داخل وخارج العالم الإسلامي، وحثت الدول والحكومات على إعطاء الأولوية لتمويل القطاع الاجتماعي والإنساني، وتعزيز البرامج في هذا الصدد لدعم النساء والأطفال ضحايا الاضطهاد والحروب والنزاعات.

وأوضح بيان صادر عن المنظمة عبر موقعها الإلكتروني الجمعة، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يصادف التاسع عشر من آب من كل عام، أنها تؤكد التزامها بتعزيز الجهود وتنسيق العمل المشترك في إطار تحالف إنساني شامل من أجل دعم الفئات الأكثر هشاشة، والمتظلة في الأطفال والنساء وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والمهاجرين والنازحين.

وأشادت المنظمة بشجاعة وتقاني المتطوعين الذين يلتزمون بالعمل الإنساني لتحقيق السلام والأمن في العالم، مشيرة إلى المبادرات التي اضطلعت بها لتعزيز قيم السلام والتضامن والرحمة وترسيخ العمل الإنساني.

دعت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) إلى التضامن لتعزيز برامج المساعدة الاجتماعية والإنسانية داخل وخارج العالم الإسلامي، وحثت الدول والحكومات على إعطاء الأولوية لتمويل القطاع الاجتماعي والإنساني، وتعزيز البرامج في هذا الصدد لدعم النساء والأطفال ضحايا الاضطهاد والحروب والنزاعات.

وأوضح بيان صادر عن المنظمة عبر موقعها الإلكتروني الجمعة، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يصادف التاسع عشر من آب من كل عام، أنها تؤكد التزامها بتعزيز الجهود وتنسيق العمل المشترك في إطار تحالف إنساني شامل من أجل دعم الفئات الأكثر هشاشة، والمتظلة في الأطفال والنساء وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والمهاجرين والنازحين.

وأشادت المنظمة بشجاعة وتقاني المتطوعين الذين يلتزمون بالعمل الإنساني لتحقيق السلام والأمن في العالم، مشيرة إلى المبادرات التي اضطلعت بها لتعزيز قيم السلام والتضامن والرحمة وترسيخ العمل الإنساني.

دعت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) إلى التضامن لتعزيز برامج المساعدة الاجتماعية والإنسانية داخل وخارج العالم الإسلامي، وحثت الدول والحكومات على إعطاء الأولوية لتمويل القطاع الاجتماعي والإنساني، وتعزيز البرامج في هذا الصدد لدعم النساء والأطفال ضحايا الاضطهاد والحروب والنزاعات.

وأوضح بيان صادر عن المنظمة عبر موقعها الإلكتروني الجمعة، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يصادف التاسع عشر من آب من كل عام، أنها تؤكد التزامها بتعزيز الجهود وتنسيق العمل المشترك في إطار تحالف إنساني شامل من أجل دعم الفئات الأكثر هشاشة، والمتظلة في الأطفال والنساء وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والمهاجرين والنازحين.

وأشادت المنظمة بشجاعة وتقاني المتطوعين الذين يلتزمون بالعمل الإنساني لتحقيق السلام والأمن في العالم، مشيرة إلى المبادرات التي اضطلعت بها لتعزيز قيم السلام والتضامن والرحمة وترسيخ العمل الإنساني.

دعت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) إلى التضامن لتعزيز برامج المساعدة الاجتماعية والإنسانية داخل وخارج العالم الإسلامي، وحثت الدول والحكومات على إعطاء الأولوية لتمويل القطاع الاجتماعي والإنساني، وتعزيز البرامج في هذا الصدد لدعم النساء والأطفال ضحايا الاضطهاد والحروب والنزاعات.

وأوضح بيان صادر عن المنظمة عبر موقعها الإلكتروني الجمعة، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يصادف التاسع عشر من آب من كل عام، أنها تؤكد التزامها بتعزيز الجهود وتنسيق العمل المشترك في إطار تحالف إنساني شامل من أجل دعم الفئات الأكثر هشاشة، والمتظلة في الأطفال والنساء وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والمهاجرين والنازحين.



يؤثر عربيّة، أن تردد سنوات الجفاف في المغرب أصبح يفوق بمرّة ونصف تردد السنوات الممطرة، غير أن الأعوام الأخيرة، ما بين ٢٠٠٩ و٢٠٢١، سجلت قياسات مطرية متفرقة تنبئ بدخول المغرب في مناخ جديد.

كما أبرز المتحدث أن تحليل التطور البيئيّو للتساقطات بالمغرب، أثبت أن هناك نزعة عامة نحو الانخفاض بحوالي ١,٥ ملم سنويا، إذ تراجع المعدل الوطني لكميات الأمطار من حوالي ٧٠٠ ملم في بداية القرن العشرين إلى أقل من ٥٠٠ ملم في مطلع القرن الواحد والعشرين، وتقدّر نسبة التراجع بحوالي ١٥,٣ في المئة.

كذلك تدل هذه النزعة على أن مناخ البلاد أصبح أكثر جفافا، مما كان عليه في بداية القرن ٢٠، من جانبه، أكد بدر الزاهر الأزرق، باحث في قانون الأعمال والاقتصاد، أن دخول المغرب كما هو الحال ببقاى دول العالم، في دوامة التغيرات المناخية سيكون له وقع كبير على نسبة دورات الجفاف التي ستصبح أكثر تواترا وحادا، ناهيك عن أن المغرب يعد من الدول المهتدة بشكل جدي بإشكالية التصحر، وهو ما سيؤدي إلى تراجع الموارد المائية للبلاد، وبالقابل فإن هطول الأمطار بشكل فيجائي وغير منتظم، أصبح أيضا مصدر قلق.

وأوضح الخبير في تصريح لـ«سكاى نيوز عربية»، أن هذا الانخفاض في الموارد سيؤدي إلى تراجع قطاعي الفلاحة والطاقة، كونهما

يعتمدان بشك كبير على الماء، وبالرغم من اعتماد المغرب لسياسة ناجحة في بناء السدود منذ الاستقلال وإلى اليوم، فإن حقيقتها هذه السنة لا تتجاوز ٢٥ في المئة، وهو ما يُؤثر بكارثة، لمواجهة هذا الأمر، كشف الأزرق أن المغرب أطلق منذ سنوات عددا من الخطوات، من بينها التوقيع على الاتفاقيات الدولية المتعلقة بالبيئة، واحتضان «كوب ٢٢»، إلى جانب التوجه للطاقات البديلة، وتحلية المياه كحل دائم لإشكالية الري وتوفير الماء للشروب، وفي هذا الصدد، تم بناء محطة بأكادير وأخرى سترى النور بالتناظر والدار البيضاء وغيرها من المدن.

ودعا المتحدث إلى «المرور إلى السرعة القصوى في ترشيد استهلاك الماء، خاصة في الفلاحة والمرور إلى أساليب جديدة كالترقيط، والاستفادة من تجارب بعد البلدان التي قطعت أشواطا كبيرة في هذا المجال. وهذا يبرز مدى وعي المملكة بهذه الإشكاليات، التي تستوجب أيضا مزيدا من التضامن الدولي مع بلادنا».

في خضم سعي المغرب لتجاوز آثار الكوارث الطبيعية والتغيرات المناخية، كشف تقرير البنك الدولي المذكور أعلاه، أن «مشروع

الإدارة المتكاملة لمخاطر الكوارث ومجابهتها» ساعد على تعزيز قدرة المغرب على الصمود في مواجهة الكوارث وتغيير المناخ، بتعزيز جهود إعداد استراتيجية وطنية لإدارة مخاطر الكوارث، كما ساند هذا المشروع الدولي الاستثمارات في التدابير الهيكلية للحد من المخاطر لخدمة أكثر من ١٧٤ ألف مستفيد، وتأمين قرابة ٩ ملايين شخص ضد الإصابة الجسدية في الوقائع الكارثية، وإنشاء صندوق للتضامن يعود بالنفع على نحو ٦ ملايين من المتتمين إلى الفئات الأشد فقرا والأكثر احتياجا في البلاد.

دعت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) إلى التضامن لتعزيز برامج المساعدة الاجتماعية والإنسانية داخل وخارج العالم الإسلامي، وحثت الدول والحكومات على إعطاء الأولوية لتمويل القطاع الاجتماعي والإنساني، وتعزيز البرامج في هذا الصدد لدعم النساء والأطفال ضحايا الاضطهاد والحروب والنزاعات.

وأوضح بيان صادر عن المنظمة عبر موقعها الإلكتروني الجمعة، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يصادف التاسع عشر من آب من كل عام، أنها تؤكد التزامها بتعزيز الجهود وتنسيق العمل المشترك في إطار تحالف إنساني شامل من أجل دعم الفئات الأكثر هشاشة، والمتظلة في الأطفال والنساء وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والمهاجرين والنازحين.

وأشادت المنظمة بشجاعة وتقاني المتطوعين الذين يلتزمون بالعمل الإنساني لتحقيق السلام والأمن في العالم، مشيرة إلى المبادرات التي اضطلعت بها لتعزيز قيم السلام والتضامن والرحمة وترسيخ العمل الإنساني.

دعت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو) إلى التضامن لتعزيز برامج المساعدة الاجتماعية والإنسانية داخل وخارج العالم الإسلامي، وحثت الدول والحكومات على إعطاء الأولوية لتمويل القطاع الاجتماعي والإنساني، وتعزيز البرامج في هذا الصدد لدعم النساء والأطفال ضحايا الاضطهاد والحروب والنزاعات.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بلدة سحم، بلدة العشة، بلدة الشغلة، بلدة سمر وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا وعن شارع عبد الناصر بني هاني، شارع عبد الله مذياب بني هاني، منطقة وادي البارحة من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

قسم العلاقات العامة

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة

## اختتام معسكر الامن والشرطة المجتمعية في مركز شابات القويسمة

اختتمت في مركز شابات القويسمة، فعاليات معسكر الأمن والشرطة المجتمعية، التي تنفذ ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء 2022، بحضور 35 مشاركة ضمن الفئة العمرية من 15 - 17 عامًا، ويهدف المعسكر الذي نفذ بالشراكة مع الأمن العام/ السلم المجتمعي وإدارة المختبرات والأدلة الجرمية، إلى رفع مستوى الوعي الأمني لدى المشاركات وتحفيزهن على المشاركة في تحقيق الأمن المجتمعي.

## حضور عربي بارز في نزال البحر الأحمر للملاكمة

يشهد نزال البحر الأحمر، الذي سيقام السبت بين البطلين أولكسندر أوسيك وأنتوني جوشوا، لتحديد بطل العالم للوزن الثقيل في الملاكمة، حضوراً عربياً من ضمن المنافسات الثانوية، ويتنافس البطلان في نزال البحر الأحمر يوم 20 أغسطس/ آب الجاري، في صالة مدينة الملك عبد الله الرياضية في جدة. ويتخلل برنامج «نزال البحر الأحمر» مجموعة من المواجهات الثانوية «أندر كار»، التي ستطلق قبل النزال التاريخي. وسيواجه الملاكم السعودي زياد المعيوف، المكسيكي جوزيه ألتور، فيما سيواجه الملاكم الإماراتي راشد بالحصا الملاكم البلغاري ترايتشوجورجيف. وسيواجه الملاكم الأردني بدر السمرين الملاكم الأذربيجاني فؤاد تاريفريدي.

## نابولي يضم لاعب توتنهام

أعلن نابولي، مساء الجمعة، تعاقد رسمياً مع الفرنسي تانجي ندومبيلي، لاعب وسط توتنهام هوتسبير الإنجليزي. ورحب نابولي، عبر حسابه الرسمي على «تويتر»، بالنجم الفرنسي.

كما نشر أوريليو دي لورينتينس، رئيس النادي، صورة للاعب عبر حسابه، فيما لم يكشف نابولي أي تفاصيل عن الصفقة. ومن جانبه، قال موقع «توتو ميركاتو» الإيطالي، إن ندومبيلي انضم إلى فريق الجنوب، لمدة موسم على سبيل الإعارة مقابل مليون يورو، مع خيار الشراء بقيمة 30 مليوناً.

وقالت عدة تقارير صحفية، إن اللاعب سيرتدي القميص رقم 91 مع نابولي، والذي يشير إلى الرقم البريدي الخاص بمسقط رأسه في فرنسا.

## الزمالك يعبر عقبة فاركو ويلامس درع الدوري المصري

اقتنص الزمالك فوزاً صعباً على حساب ضيفه فاركو بنتيجة 1-0 مساء الجمعة على استاد الإسكندرية، ضمن منافسات الجولة 31 من الدوري المصري. سجل حسام عبد المجيد هدف الزمالك في الدقيقة 8 من ضربة رأس، ليحقق الفريق الأبيض الفوز العاشر على التوالي في الدوري. واقترب الزمالك بقيادة مربيه البرتغالي جوسفالدو فيريرا من حسم اللقب بشكل رسمي، بعدما رفع رصيده إلى 75 نقطة في صدارة الترتيب قبل 3 جولات من نهاية الدوري. وتجمد رصيد فاركو بقيادة مربيه البرتغالي تونو ألبدا عند 40 نقطة في المركز الثامن، بعد مباراة قوية وحافلة بالندية والإثارة بين الفريقين.

### هدف مباغت

بدأت المباراة بمحاولات زمكلاوية للسطرة على وسط الملعب وتحركات من الأطراف عن طريق سيد عبد الله وزيرو. ونجح الزمالك في الوصول لرمي فاركو ميكرا، بهدف سجله حسام عبد المجيد بالدقيقة 8 من كرة عرضية أرسلها زيرو، وحولها عبد المجيد برأسه داخل الشباك.

فاركو كاد يرد سريعاً بتمريرة عرضية رائعة من جيفرسون، لكن أحمد شريف سد برأسه فوق العارضة.

ووجه إمام عاشور تصويبة قوية بعيداً عن الرمي، بينما اعتمد فاركو على التمريرات في عمق الدفاع الأبيض.

وطالب لاعبو الزمالك بضربة جزاء، بعد لمسة يد من اللاعب محمود حمادة، لكن الحكم أكد عدم وجود تعمد.

أضاع عزمي غومة محاولة الفريق فاركو، بتصويبة بجانب الرمي، بينما انطلق أحمد أبو الفتوح في عمق الدفاع البرتغالي، وسقط دون احتساب مخالفة.

وضاعت فرصة زمكلاوية بعرضية من فتوح بعد تمريرة رائعة من إمام عاشور، أمسكها محمد صبحي مع نهاية الشوط الأول.

محاولات صائتة

بدأ الشوط الثاني بضغط من لاعبي فاركو من أجل الوصول لرمي الزمالك، وأبعد حسام عبد المجيد كرة في عمق الدفاع، ووجه إمام عاشور تصويبة أمسكها صبحي.

تراجع أداء الزمالك جومياً بشكل واضح، مع ضربة رأس خطيرة من أحمد شريف، بينما سحقت محاولة للجزيري الذي أرسل عرضية أبعدها رامي صبري.

وأشرك الفريق الأبيض قائده شيكابالا على حساب سيف الجزيري، حاول الزمالك تهدئة إيقاع المباراة بالتمريرات المتبادلة، وضاعت فرصة خطيرة لأصحاب الأرض بتسديدة قوية من محمود حمادة مرت بجوار القائم بغرابة.

وأشرك فاركو علي بهيج ومروان مجدي وجابر كامل بدلا من سوكاري وأحمد شريف وعزمي غومة.

وضاعت فرصة خطيرة للزمالك من تسديدة مكرة من شيكابالا بجوار القائم، ثم تسديدة من زيرو أبعدها صبحي.

ودفع الزمالك بسيف جعفر بدلا من يوسف أسامة، قبل أن يبعد عبد الغني تصويبة خطيرة من شكري نجيب.

## الأمير فيصل يشيد بإنجازات الأردن في التضامن الإسلامي



أشاد الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، بجهود البعثة الأردنية التي شاركت في النسخة الخامسة لدورة ألعاب التضامن الإسلامي بمدينة قونية التركية.

وتحدث الأمير فيصل عبر تقنية الاتصال المرئي مع أعضاء البعثة الأردنية، عشية مغادرتهم مدينة قونية والعودة إلى أرض الوطن. وعبر عن اعتزازه بالجهود التي بذلتها المنتخب الأردنية خلال هذه المشاركة، مشيداً بالرغبة الدائمة عند اللاعبين واللاعبات، في رفع علم الوطن في مختلف البطولات.

يذكر أن الأردن ظفر بـ 12 ميدالية، من بينها ذهبيتان و4 فضيات و6 برونزيات. وجاءت الميداليتان الذهبيتان عبر لاعب الجباز أحمد أبو السعود، ولاعب الكاراتيه محمد الجعفري. كما توج بالفضة «ثلاثي للكيك بوكسينج، علي خلف وأسيد الجعافرة ومحجي الدين أسامة، ولاعب التايكوندو فهد عمار».

وحصد الميداليات البرونزية «عدي أبو حصوة وإبراهيم جمعة ومهند السيلوي (الكيك بوكسينج) وعبد الرحمن المساطفة وحسن مصاروة (الكاراتيه) وراما أبو الرب (التايكوندو)».

## الوحدات: قرارات اللجنة التأديبية مجحفة

نادي الوحدات وليد السعودي، 6 مباريات وتغريمه 1500 دينار ولا يسمح له بالتواجد داخل الملعب وغرفة الملابس والمنصة الرسمية أثناء فترة الإيقاف عملاً بأحكام المواد (75) و(187) من اللائحة التأديبية.

وفرضت غرامة على نادي الوحدات بقيمة 1000 دينار بالإضافة إلى قيمة الأضرار وفقاً لتكاليف الإصلاح التي تتم من قبل الجهة المسؤولة عن الملعب المعني أو من الاتحاد والتي تخضع لتقدير اللجنة عملاً بأحكام المادة (90) من اللائحة التأديبية.

وقررت اللجنة التأديبية إيقاف عضو مجلس إدارة نادي سحاب جميل سلمونه 6 مباريات وتغريمه 2500 دينار ولا يسمح له بالتواجد داخل الملعب وغرفة الملابس والمنصة الرسمية أثناء فترة الإيقاف عملاً بأحكام المواد (78) و(187) من اللائحة التأديبية.

وقامت اللجنة التأديبية باتخاذ قرار بتغريم نادي سحاب 1000 دينار بالإضافة إلى قيمة الأضرار وفقاً لتكاليف الإصلاح التي تتم من قبل الجهة المسؤولة عن الملعب المعني أو من الاتحاد والتي تخضع لتقدير اللجنة عملاً بأحكام المادة (90) من اللائحة التأديبية.

المحترفين. وجاء القرار بعدما تحصل على البطاقة الحمراء من الحكم الدولي أنهم المخادمة، بعد نهاية مباراة فريقه أمام سحاب، في الجولة 14 والتي انتهت بالتعادل (2-2).

وكان لاعبو الوحدات قد اعترضوا على قرارات المخادمة، بسبب عدم احتساب ضربة جزاء للفريق في الوقت بدل الضائع، مما ساهم في نشوب اعتراضات.

وتم إيقاف حارس رمي الوحدات الدولي عبد الله الفاخوري، 3 مباريات متتالية وتغريمه 1000 دينار، على هامش أحداث مباراة الفريق أمام سحاب.

وتم إيقاف هيثم أبو لولي إداري الوحدات، 6 مباريات رسمية وتغريمه 1500 دينار، ولن يسمح له بالتواجد داخل الملعب وغرفة الملابس والمنصة الرسمية أثناء فترة الإيقاف عملاً بأحكام المواد (75) و(187) من اللائحة التأديبية.

وتقرر إيقاف ضيف نادي الوحدات زكريا الجليس، 6 مباريات رسمية، ولا يسمح له بالتواجد داخل الملعب وغرفة الملابس والمنصة الرسمية أثناء فترة الإيقاف عملاً بأحكام المواد (75) و(187) من اللائحة التأديبية. وتم إيقاف عضو مجلس إدارة

وصف عوض الأسمر، أمين سر الوحدات، العقوبات التي صدرت عن اللجنة التأديبية اليوم الجمعة، ضد النادي، بالمجحفة.

وقال الأسمر في تصريحات لمراسلته: «سنستأنف تلك العقوبات حسب الأصول» وأكمل: «العقوبات كانت قاسية على الوحدات وجهامه، وهنا أتساءل عن الآلية التي اتخذتها اللجنة في اتخاذ هذه العقوبات ضد (الأخضر)، ولاعبيه وجهامه».

كانت العقوبات صادمة للوحدات وجهامه ولاعبيه؛ حيث تم إيقاف خالد عصام 4 مباريات، والحارس عبدالله الفاخوري 3 مباريات، وغياهما طيلة هذه المدة سيؤثر على حظوظ الفريق في المنافسة على لقب الدوري.

وجاءت العقوبات على هامش مباراة الوحدات وسحاب التي أدارها الحكم أدم المخادمة حيث طالب الفريق بضربة جزاء في الدقائق الأخيرة في المباراة التي جمعتها ضمن الجولة 15 من بطولة الدوري، وانتهت بالتعادل (2-2).

وقررت اللجنة التأديبية التابعة للاتحاد الأردني لكرة القدم، إيقاف مهاجم الوحدات خالد عصام 4 مباريات رسمية متتالية وتغريمه 2000 دينار، وذلك في بطولة دوري

## تخريج المشاركات بمعسكرات جائزة الحسن فضي مملكة



واشتملت الزيارة على تنفيذ مسير وعمل حملة نظافة للغابة والطهي الخلوي، كما اشتملت المعسكرات على محاضرات توعوية شملت مخاطر المخدرات من إدارة

التأديبية. وقامت اللجنة التأديبية باتخاذ قرار بتغريم نادي سحاب 1000 دينار بالإضافة إلى قيمة الأضرار وفقاً لتكاليف الإصلاح التي تتم من قبل الجهة المسؤولة عن الملعب المعني أو من الاتحاد والتي تخضع لتقدير اللجنة عملاً بأحكام المادة (90) من اللائحة التأديبية.

احتفل برنامج جائزة الحسن للشباب بتخريج 28 شابة مشاركة في معسكر فضي إناث/ مملكة، والذي عقده البرنامج الدائم في غابة الحسن في طبربور.

وأشاد مدير شرطة شمال عمان العقيد خير الدين الشيشاني، الذي رعى الحفل، بحضور رئيس مركز أمن الهاشمي المقدم عبد الرحمن البلاونه ومدوب من مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية الرائد عمر نعيما والنقيب محن عدنان القضاة من الشرطة المجتمعية، بجائزة الحسن للشباب ودورها في تنمية الشابات ليصبحن قائدات في مجتمعاتهن وبدور المدربين من القوات المسلحة الأردنية في تدريب المشاركات.

وتحدث قائد المعسكر النقيب قيس الجغير خلال كلمته عن البرنامج التدريبي للمشاركات حيث تم تدريبهن على استخدام الخرطاة والبوصلة والمسير الطويل واللياقة البدنية، إضافة إلى زيارة الغابة الإسكندنافية.

## الجزيرة يكتسح السرحان.. والصریح يهزم أم القطين بكأس الأردن

بلغ فريقا الجزيرة والصریح دور الـ16، لبطولة كأس الأردن بكرة القدم، بعدما نجحا في تحقيق الفوز، مساء الجمعة.

وفاز الجزيرة على منافسه رباب السرحان بسداسية دون رد، وتناوب على تسجيلها بكر كلبوثة ومحمد طنوس وأحمد أبو شعيرة وخلدون صبرة وحسين عبيدات، في مباراة شهدها ستاد عمان الدولي.

وفي المباراة الثانية، فاز الصریح على أم القطين بنتيجة «3-1» في لقاء أقيم على ستاد الحسن باربد.

وأحرز للصریح كل من عارف الحاج «هدفين» والسوري عمر عبد الرزاق، وأحرز الهدف الوحيد لأم القطين لايه متعب الخلايلة. ونجح فريقا السلط ومغير السرحان الخسيس، من التأهل لدور الـ16 من بطولة كأس الأردن لكرة القدم.

وجاء تأهل السلط على حساب فريق الخالدية في المباراة التي جمعتها على ستاد عمان الدولي بـ3 أهداف مقابل هدف.

ومن على ستاد الأمير محمد بالزرقاء نجح مغير السرحان بعبور فريق صما إلى الدور الثاني بعد فوزه بهدفين دون رد. وودع فريقا الخالدية وصما المنافسات بحسب تعليمات البطولة. وودع فريقا رباب وأم القطين منافسات البطولة بحسب تعليمات البطولة.

## العقبة: اختتام منافسات الدور الأول لخماسيات كرة القدم

اختتمت في العقبة، منافسات الدور الأول لبطولة الشباب، لخماسيات كرة القدم على مستوى قسبة العقبة، وأسفرت عن فوز فريق شباب الميناء، على نظيره فريق الحزم بنتيجة خمسة أهداف مقابل هدفين.

وتأهل الفريق الفائز للمنافسات النهائية لحصد لقب بطولة الشباب لخماسيات كرة القدم على مستوى المملكة.

وأشار مفوض الريادة والشباب في سلطة العقبة الاقتصادية الخاصة رمزي الكباريتي خلال تتويجه للفريق الفائز بكأس المرحلة الأولى، إلى أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية القدرات لدى الشباب من خلال ممارسة الأنشطة التنموية ومنها الرياضة، مؤكداً اهتمام السلطة بالنشاط الرياضي وتشجيع الشباب على الانخراط في البطولات والألعاب الرياضية.

بدوره، أشاد مدير مديرية شباب العقبة المهندس مسلم كرشان بجهود الفرق المشاركة، مما يدل على إدراك الجيل الصاعد أهمية النشاط الرياضي في تعزيز المحبة وممارسة الرياضة واكتشاف المواهب الواعدة في كل الألعاب، داعياً اللاعبين للتخلي بالروح الرياضية العالية للوصول إلى مراحل متقدمة في مسابقات الألعاب الرياضية خلال المراحل القادمة.

## الأردن يحقق 12 ميدالية في دورة ألعاب التضامن الإسلامي

حقق لاعب منتخب الكاراتيه محمد الجعفري ثانياً ميدالية ذهبية للأردن في النسخة الخامسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي التي اختتمت في تركيا.

وفاز الجعفري في نهائي الكاراتيه لوزن تحت 84 كغم على لاعب منتخب أندريجان عبدالباييف في ختام منافسات دورة «قونية 2021»، وكانت حاصلة ميداليات الأردن في ختام دورة قونية، 12 ميدالية ملونة (ذهبيتان و4 فضيات و6 برونزيات).

## خطوة جديدة تقرب جناح أياكس من مانشستر يونايتد

يُحاول مانشستر يونايتد، جاهداً إبرام صفقة التعاقد مع أحد نجوم أياكس أمستردام، من أجل تدعيم الفريق بعناصر مميزة قبل نهاية الميركاتو الصيفي.

وتلقى يونايتد، هزيمتين مريرتين أمام برايتون، وبرينفورد، في أول جولتين بالدوري الإنجليزي، ليشعل الفريق الأحمر حالة غضب عارمة لدى الجماهير من إدارة النادي، التي بدأت التحرك سريعاً لتدعيم الفريق.

وبحسب الصحفي فابريزيو رومانو، المختص بانتقالات كرة القدم، فإن مانشستر يونايتد، لم يستسلم حتى الآن في سعيه نحو التعاقد مع أنتوني، خلال الصيف الحالي.

وأضاف «أياكس رفض عرضاً جديداً من يونايتد للسماح برحيل أنتوني»، موضحاً أن الجناح البرازيلي يريد بالفعل الرحيل، والانضمام للشبابطين الحمر.

ولفت إلى أن أنتوني قد لا يشارك في مباراة أياكس المقبلة أمام سيارتا روتردام، ضمن الأسبوع الثالث من الدوري الهولندي، والمقرر يوم الأحد، مضيفاً أن ذلك سيرجع إلى مناقشة أياكس مدى إمكانية رحيل أنتوني وذلك بشكل داخلي.

يذكر أن مانشستر اقترح كثيراً من التعاقد مع البرازيلي كاسيميرو، لاعب وسط ريال مدريد، في صفقة تقدر قيمتها بحوالي 60 مليون يورو.

## ناجلسمان يبرر صعوبة انتقال رونالدو للبونديسليجا

أفصح جوليان ناجلسمان، مدرب بايرن ميونخ، عن الأسباب التي تعوق انتقال كريستيانو رونالدو نجم مانشستر يونايتد، إلى الدوري الألماني.

وارتبط اسم رونالدو مؤخراً بعقاقات البونديسليجا، بايرن وبوروسيا دورتموند، لكنهما أعلنوا عدم وجود اتصالات مع ممثلي اللاعب بشأن ضمه.

وتحدث مدرب بايرن في مؤتمر صحفي، اليوم الجمعة، عن مستقبل رونالدو، قائلاً «للأمانة، لست مهتماً بما إذا كان سيذهب لدورتموند أو لا، فهو لديه عقد مع المان يونايتد».

وأضاف «إنه لاعب عظيم ويسجل الكثير من الأهداف، وسيواصل فعل ذلك، لكني لا أعلم وجهته المقبلة».

وبسؤاله عن سر عدم تحرك بايرن لضم رونالدو، أجاب «كريستيانو لم يعد لاعباً شاباً، فضلاً عن الأموال الطائلة التي يحصل عليها».

وأشار المدرب إلى إدراكه لرغبة العديد من الأندية في الحصول على رونالدو، إلا أنه أضاف «لكنني اعتقد أن أندية البونديسليجا بأسرها ستجد صعوبة بالغة في دفع راتبه السنوي».

وأتم «الجميع يعلم أنه لاعب رائع ويسجل لك الكثير من الأهداف وسيبعب لك القمصان، لكنه سيحب المزيد من الضغط، عليكم أن تتوجهوا بالسؤال لخورخي مينديز وكيل رونالدو، فهو يعرف أكثر مني».