

## اتفاق جزائري فرنسي على الشراكة الاستراتيجية

تابع ص7

## الاحترار العالمي يتزايد.. وروسيا تحرق كميات هائلة من الغاز

تابع ص7

## الانتخابات المبكرة... عقدة الأزمة العراقية

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## البرهان يجري تعديلا كبيرا في قيادة الجيش السوداني

الخرطوم

أعلن رئيس مجلس السيادة الانتقالي في السودان، الفريق أول عبد الفتاح البرهان، يوم الخميس، عن إجراء تعديل كبير في القيادة العسكرية للبلاد. ويشمل التغيير قادة القوات البرية والعمليات والإمداد، وكذلك المفتش العام للجيش. وكان قد أعلن في وقت سابق عن تغيير في قيادة القوات الجوية، بينما ظل رئيس هيئة الأركان المشتركة الفريق أول محمد عثمان الحسين في منصبه. ويمثل هذا أكبر تغيير في قيادة الجيش منذ الإجراءات التي اتخذها البرهان وضباط كبار آخرون في ٢٥ أكتوبر فانتقلت شراكة انتقالية مع مجموعات سياسية مدنية. وفي وقت سابق، أعرب البرهان عن «أسفه لإضاعة ٣ سنوات من الفترة الانتقالية فيما وصفه به «التفكك السياسي»، مشيراً إلى «ضرورة الانتباه لقضايا المواطن الحقيقية والاهتمام بها». في غضون ذلك، ترى القوى السياسية المشاركة في احتجاجات الشارع السوداني، أن حل الأزمة يكمن في «إنهاء كافة ما ترتب على إجراءات ٢٥ أكتوبر، والاستمرار في تفكيك تمكين نظام الإخوان، وتوحيد الجيش، وفقا لأسس مهنية متفق عليها.

السبت

السنة الثامنة

العدد (2836)

أوقات الصلاة

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

سعر النسخة دينار واحد

29 محرم 1444 هـ الموافق 27 آب 2022 م

## الكهرباء الوطنية ترفع جاهزيتها لمواجهة موجة الحر موجة الحر تتعمق اليوم وغدا وتمتد حتى أول أيام أيلول



اعتبارها موجة حر، موضحا أن موجة الحر التي تستمر ثلاثة أيام يمكن اعتبارها موجة حر قصيرة، وإن استمرت أسبوعا تسمى موجة حر متوسطة، وفي حال زادت عن أسبوع تكون موجة حر طويلة. وقرر أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة وقف عمل عمال الوطن والكوادر الميدانية ليومي السبت والأحد من الساعة الثانية عشرة ظهراً وحتى الساعة الرابعة. ووفق مدير الدائرة الإعلامية ناصر الرحامنة، فإن القرار جاء بسبب موجة الحر التي ستشهدا المملكة اعتباراً من السبت، حسب تنبؤات دائرة الأرصاد الجوية. وأكد الرحامنة على ضرورة ارتداء عمال الوطن والحداثق والعمال الميدانيين أغطية الرأس الواقية من أشعة الشمس، وتجنب العمل في ساعات الذروة واشتداد الحرارة. وأشار إلى أن صهاريج المياه التابعة للأمانة ستقوم برش المياه بطريقة الرذاذ على عدد من الشوارع الرئيسية في مختلف المناطق وبخاصة وسط المدينة. ورفعت شركة الكهرباء الوطنية جاهزيتها للتعامل مع موجة الحر التي تسود المملكة اعتباراً من اليوم

عمان

قال مدير دائرة الأرصاد الجوية رائد آل خطاب، إن موجة الحر التي تبدأ اليوم السبت هي الأطول هذا الصيف وليست الأطول منذ سنوات، مشيراً إلى أن درجة الحرارة العام الماضي في العاصمة عمان وصلت إلى ٤٢ درجة، والعام قبل الماضي وصلت إلى ٤٣ درجة مئوية. وأكد، أنه وفي اليوم الثالث من أيلول تقريبا، ستراجع درجة الحرارة إلى ٣٥/٣٤ وهذا يعني كسر حدة الموجة وتراجعها، داعياً إلى تجنب الأطفال وكبار السن من التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال ذروة الموجة يومي الأحد والاثنين، حيث تستدل درجة الحرارة في عمان إلى ٤٠ درجة وأكثر. وقال «إن موجة الحر القادمة تأتي في نهاية شهر آب وبداية شهر أيلول وهي فترة زمنية صيفية ومن الطبيعي فيها ارتفاع درجات الحرارة التي تتطلب الوقاية من الشمس خلال فترة الظهيرة والإحترار من تناول السوائل. وبين، أن معدل درجة الحرارة في عمان صيفا هو ٣٣/٣٢ درجة تختلف من مكان لآخر، وفي حال زادت هذه الدرجة إلى خمس درجات يمكن

الحالات الخطط التشغيلية الملائمة وتتابع محطات التوليد وجاهزيتها لاستيعاب الطلب على الطاقة الكهربائية المتوقعة خلال موجة الحر الحالية. وأشارت ردا على سؤال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى أن النظام الكهربائي في المملكة سواء في

السبت.

وقالت، إن النظام الكهربائي في المملكة يمتاز بعنصرية عالية تضاهي مثيلاتها في الدول المتقدمة وأن الشركة وضمن خطط محددة ترفع جاهزيتها لمواجهة الاحتمال الكهربائي خلال موجة الحر. وتنفذ الشركة في مثل هذه

شبكة النقل أو التوليد رفع جاهزيتها لمواجهة الطلب على الكهرباء. وأكدت، أنها استكملت برامج الصيانة الدورية والوقائية تدعمها استطاعة توليدية كافية لاستيعاب الاحتمال الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة.

## هيئة الطاقة تتلقى 626 طلبا للحصول على تراخيص بمختلف القطاعات

عمان

تلقت هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن ٦٢٦ طلبا لغايات الحصول على تراخيص في مختلف القطاعات خلال شهر تموز الماضي، رفقت منها ٨ طلبات. وبحسب بيانات نشرتها الهيئة على موقعها الإلكتروني، توزعت الطلبات المقبولة، بواقع ٣٥٠ طلبا في المصادر الطبيعية، ١٣٣ طلبا في قطاع العمل الإشعاعي والنووي و٢٣ طلبا في الكهرباء والطاقة المتجددة و١١٢ طلبا في النفط ومشتقاته. وفيما يتعلق بطلبات المصادر الطبيعية، فقد توزعت على النحو التالي: ٣٣٢ طلبا للحصول على ترخيص أو تصريح لأول مرة منها ١١٨ رخصة تصدير مواد خام، ٢٠٦ رخص استيراد مواد خام و٧ طلبات رخص مقالع، وطلب رخصة تنقيب لأول مرة، أما طلبات تجديد الرخصة أو التصريح فهي: ١٢ طلبا والتنازل أو تعديل الرخصة أو التصريح ٤ طلبات وطلبان لإلغاء الرخصة. وفي قطاع العمل الإشعاعي، تلقت الهيئة ١٣٣ طلبا، منها ٩٠ طلبا لأول مرة وتوزعت بواقع ٣٩ طلب تصريح استيراد تصدير عبور و١٤ رخصة مؤسسية و٣٧ طلبا شخصيا، فيما تلقت ٤٣ طلبا لتجديد الرخصة أو التصريح. وفي مجال قطاع الكهرباء والطاقة المتجددة، تلقت الهيئة ٢٣ طلبا توزعت، بواقع ١١ طلبا لأول مرة بينها طلب واحد لتصريح محطة شحن عامة و١٢ طلبا لتجديد الرخص أو التصريح. وبخصوص طلبات قطاع النفط ومشتقاته، فقد أشارت بيانات الهيئة إلى قبول ١١٢ طلبا من أصل ١٢٠ طلبا تلقها الهيئة، منها ٩٨ لتشغيل منشأة غاز بترولي مسال مركزي و ٥ طلبات لإقامة محطات محروقات وطلبان لإنشاء وكالة توزيع أسطوانات الغاز المسال وطلب لاستيراد خزانات وصهاريج غاز بترولي مسال. كما تلقت ٥ طلبات تنازل أو تعديل الرخصة أو التصريح وطلب لتجديد الرخصة أو التصريح، وتم رفض ٨ طلبات منها ٦ طلبات لإقامة محطة محروقات وطلبان لإنشاء وكالة توزيع أسطوانات الغاز المسال.

## اتفاق جزائري فرنسي على الشراكة الاستراتيجية



الجزائر

اتفق الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون ونظيره الفرنسي إيمانويل ماكرون، في اليوم الأول لزيارته للعاصمة الجزائرية التي تستغرق ٣ أيام، على إرساء شراكة استراتيجية تقوم على مبدأ الاحترام المتبادل. وأعلن ماكرون عن تشكيل لجنة من المؤرخين بين بلده والجزائر ستعمل على دراسة موضوع أرشيف حقبة الاستعمار الفرنسي في الجزائر. جاء هذا خلال زيارته إلى الجزائر والتي ستدوم ٣ أيام. ومن شأن الزيارة أن تفتح أفقا

جديدة وتعطي دفعة نوعية في علاقات الشراكة والتعاون بين البلدين، وفقا لوصف الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون زيارة نظيره الفرنسي إيمانويل ماكرون إلى الجزائر. وكان الرئيسان يتباحثا خلال ما يقارب الساعتين مختلف المجالات انطلاقا من ملف الذاكرة وصولا إلى التعاون الأمني والاقتصادي. وقال الرئيس الجزائري، يوم الخميس، إنه بحث مع نظيره الفرنسي، سبل دفع العلاقات مع باريس تكريسا لمبدأ إقامة شراكة استراتيجية. وأكد تبون، في مؤتمر صحفي بالجزائر، عمق العلاقات مع فرنسا، مروراً بملف الذاكرة والتعاون الثنائي والتنسيق بالقضايا الإقليمية. وصرح الرئيس الجزائري، بأن المحادثات مع نظيره الفرنسي، شملت الوضع في ليبيا المجاورة إلى جانب مالي ومنطقة الساحل، في مسعى لتحقيق الاستقرار. وشدد تبون على «السعي إلى تفعيل آليات التعاون مع فرنسا من خلال اللجنة الحكومية المشتركة والحوار الاستراتيجي». وأبدى تبون أماله في تعزيز التعاون التجاري مع فرنسا، في ضوء الإصلاحات التي تقوم بها الجزائر، مضيفا أنه جرى تقييم إعلان الجزائر

تابع ص7

## 50 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، رغم القيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك. وقدردت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس أن نحو خمسين ألفا أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، رغم عراقيل الاحتلال. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته. وكان الآلاف من القدس والضفة الغربية وأراضي ٤٨ زحفوا نحو الأقصى واحتلقت بهم ياحاته وساحاته في صلاة الفجر، تلبية لدعوات أطلقت على مدار الأسبوع للمشاركة الواسعة في أداء الصلوات في المسجد لتصدى لمخططات الاحتلال ومستوطنيه الهادفة لتهميده وتغيير الطابع العربي الإسلامي للبلدة القديمة.

## 400 مشروع لأسر معوزة ضمن برنامج تمكين لحياة أفضل

عمان

أنشأت جمعية نماء للتنمية المجتمعية ٤٠٠ مشروع لأسر معوزة وفرت لها دخلا شهريا ثابتا، بعد أن حققت هذه الأسر معايير الاستقامة من المنح والقروض التي أعلنت عنها الجمعية سابقا. وقال المدير التنفيذي للجمعية إيهاب عواد في بيان صحفي، إن المشاريع قدم عدد منها على شكل منح غير مستردة وقروض بدون فائدة بأقساط ميسرة وفترات سماح لهدف ضمان نجاحها. وأضاف، أن المشاريع قدمت ضمن برنامج «تمكين لحياة أفضل» بالتعاون مؤسسات الشرق الأدنى، وإرادة، والإنماء، بهدف خفض نسب الفقر والبطالة وتحقيق العيش الكريم للأسر من خلال الاعتماد على الذات وتحقيق دخل ثابت لها. وبين، أن الاستفادة من المشاريع تبدأ بعملية التقديم ومن ثم دراسة حالة الأسرة المتقدمة، ودراسة جدوى مالية للمشروع وتدريب المستفيد على إدارة المشروع، ليعاود إلى التنفيذ والمتابعة. وقال عواد، إن المشاريع تنوعت في عدة مجالات عمل، منها البقالة وصناعة الخبز اليدوي والخياطة والحياكة والتعميدات الصحية وصيانة السيارات، بالإضافة إلى مشاريع منزلية كالمطبخ الإنتاجي والأدوات المنزلية وبيع الملابس وبيع البطاقات الخلوية. تابع ص٢

## إحباط محاولة تسلي ونهريب كمية من المواد المخدرة

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشمالية، بالتعاون والتنسيق مع مديرية الأمن العسكري وإدارة مكافحة المخدرات والجمارك الأردنية، معبر حدود جابر محاولة تسلي ونهريب كمية من المواد المخدرة. وصرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، أنه تم تطبيق قواعد الاشتباك، ما أدى إلى تراجع المتسللين، وبعد تفتيش المنطقة تم ضبط (٦٠٠) ألف حبة مخدرة، وتحويلها إلى الجهات المختصة. وأكد المصدر، أن القوات المسلحة ماضية في التعامل بكل قوة وحزم مع أي عملية تسلي أو محاولة تهريب لحماية الحدود ومنع من تسول له نفسه العبث بالأمن الوطني الأردني.

## قبول طلب توفيق أوضاع حزب النهج الجديد

عمان

أعلن الناطق الإعلامي باسم الهيئة المستقلة للانتخاب محمد خير الرواشدة، عن أن مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب، قرر اعتبار حزب النهج الجديد، قد استوفى متطلبات توفيق الأوضاع من حيث عدد الأعضاء المؤسسين والنسب المنصوص عليها في القانون. وأوضح الرواشدة، في بيان للهيئة أنه على الحزب وبحسب القانون عقد مؤتمر العام خلال المدة القانونية؛ وعلى أن لا يقل عدد المؤسسين الحاضرين وجاهيا للمؤتمر العام عن أغلبية الأعضاء المؤسسين.

## هيئة الإعلام تحذر من عمليات احتيال إعلانية تقوم بها شركات غير مرخصة

عمان

حذرت هيئة الإعلام من عمليات احتيال تقوم بها شركات غير مرخصة تدعي أنها تقدم خدمات إعلامية وإعلانية، وذلك لمخالفتهم أحكام النظام والقانون، ويضربها المؤسسات المرخصة. وقال مدير عام الهيئة طارق أبو الراغب لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الهيئة رصدت قيام أشخاص تتعاقد مع مؤسسات وشركات لتقديم خدمات إعلامية وإعلانية دون الحصول على ترخيص لهذه الغاية. وأضاف، «منعا لوقوع حالات احتيال أو مخالفات قانونية، فإن الهيئة تؤكد أن الجهات المسموح لها بهذه الأعمال محددة ومعلنة على موقع الهيئة الإلكتروني». وأوضح، أن أي تعاقد يوقع خارج نطاق المؤسسات المرخصة يعد مخالفا قانونيا، ويشكل ضرا على المؤسسات والشركات الإعلامية والصحفية المرخصة. وحذر أبو الراغب من الوقوع في إشكاليات قانونية أو حالات احتيال على المعلنين، مؤكدا أن الهيئة ستتابع الجهات التي تدعي قيامها بهذه الخدمات من غير الحصول على التراخيص اللازمة حسب الأصول وذلك لمخالفتهم لأحكام النظام والقانون.



## عرض نتائج دراسة حول مشاركة المرأة في السياسة وسوق العمل

عمان

نظمت جمعية اتحاد المرأة الأردنية ورشة عمل، عرضت فيها نتائج دراسة «مشاركة المرأة في السياسة وسوق العمل والعنف على أساس الجندر».

وقالت رئيسة جمعية اتحاد المرأة آمنة الزعبي، إن الجمعية أسست برامج لمجابهة العنف ضد المرأة والأطفال ومن أهمها برنامج الإرشاد القانوني والاجتماعي والنفسى وماوى النساء، وبرنامج دار ضيافة الطفل، وفي إطار البحث عن أسباب ظاهرة العنف قامت الجمعية بتوثيق كل المراجعات للبرامج منذ العام 1996.

وأشارت إلى أن الجمعية قامت بإجراء دراسة بعنوان «عمل المرأة ومشاركتها السياسية والعنف على أساس الجندر»، وتهدف إلى قراءة العنف ضد المرأة وعلاقتها بعمل النساء والمشاركة السياسية للنساء في الحياة العامة.

من جانبها، بينت الباحثة في جامعة (UEL) في لندن الدكتورة عفاف الجابري، أن الدراسة حاولت فهم توجهات وممارسات النساء فيما يتعلق بالعمل والسياسة وربطها بالعنف الذي يمارس ضدهن سواء كان ذلك في المجال الخاص أو العام من خلال مسح لنحو 2312 امرأة، وتم تعينة الاستبانة بشكل مشترك بين الباحثات والنساء في 10 محافظات

شملت: عمان، الزرقاء، إربد، مادبا، عجلون، البلقاء، جرش، الطفيلة، المفرق والكر، وتم استخدام العينات العشوائية العنقودية والتي من خلالها تم تقسيم سكان كل محافظة إلى عدد من المناطق، واختيار المجموعات عشوائياً وأخذ عينات من جميع أعضاء المجموعة المحددة. وشملت الدراسة تحليل للسياسات الاقتصادية والسياسية والقوانين التي تحكم مشاركة المرأة في السياسة والعمل معتمدة على دراسات سابقة وتحليل للقوانين والسياسات وبفلس الوقت تعكس نتائج البحث التجريبي.

وأخذت الدراسة منهجاً لدراسة الأبعاد المعرفية وارتباط هذه الأبعاد بالأفكار والقيم الثقافية والأبعاد المادية الاقتصادية والسياسة محاولة تفكيك الروابط بين ما هو معرفي قيمي وما هو مادي.

ولخصت الدراسة إلى أن هناك مقالم على أساس الجندر في التوزيع لأدوار والمصادر ضمن المجالات السياسية والاقتصادية تقع على المرأة مرتبطة بشكل أساسي بعدم الاعتراف في المرأة وابتكار دورها بهذه المجالات، وأن العلاقة بين العنف والظلم الواقع على المرأة وظروف مشاركتها السياسية والاقتصادية متشابكة بشكل معقد من البعد القيمي

الزمني على أساس الجندر المعطى لكل من المرأة والرجل. وبينت نتائج الدراسة، أن العنف وممارساته المختلفة، ليس محصوراً في طبقة معينة وإنما عابر للطبقات والمستويات التعليمية والاقتصادية والثقافية، وهذه ليست نتيجة تعميمية بل حقيقة مهمة يجب التعامل معها ضمن تحليل البيئة والمجالات السياسية والاقتصادية، حيث أن الأضرار الناتجة عن عدم العدالة على أساس الجندر في ظل سياسات اقتصادية وسياسية مميزة تجعل ممارسة العنف تتجاوز الفردي أو البعد الشخصي ليكون أرحماً أوسع وأعم على فئة النساء.

وعلى صعيد المشاركة السياسية، بينت الدراسة، أن 94.4 بالمئة من النساء غير مشاركات في أي عمل حزبي، بينما 4 بالمئة فقط لديهن مشاركة في الأحزاب السياسية و 1.5 بالمئة كإنهن مشاركة حزبية في الماضي.

وحسب الدراسة، فإن نسبة النساء من العينة والتي لها نوع من المشاركة في الانتخابات البلدية كانت 33 بالمئة مقابل 66.7 بالمئة ذكراً بأنهن لا يشاركن في الانتخابات البلدية ونسبة المشاركة ترتفع بشكل ملحوظ في الانتخابات البرلمانية، وبلغت نسبة من تشارك عادة إلى حوالي 54 بالمئة.

وأظهرت الدراسة، أن نسبة مشاركة النساء من المدن الأقل في الانتخابات البرلمانية بلغت 49 بالمئة من مجموع من يسكن المدن لم يكن لها أي تفاعل أو مشاركة في الانتخابات النيابية، وجاءت نسبة المشاركة في المخيمات حوالي 55 بالمئة وكانت نسبة المشاركة الأكبر للنساء من القرى ونسبة 67.2 بالمئة من مجموع من يسكن القرى.

وكانت نسبة التصويت في الانتخابات السابقة للنساء أقل منها من عمليات المشاركة والتفاعل في الانتخابات، بحيث بلغت 28 بالمئة للبلديات، 25 بالمئة للامركزية و 40 بالمئة في انتخابات النيابية لعام 2020، بينما كانت نسب التصويت الأعلى بين النساء من القرى في جميع العمليات الانتخابية والأقل بين النساء في المخيمات للانتخابات البلدية والامركزية وكانت نسبة الاقتراع للانتخابات النيابية السابقة الأقل للنساء في المدن، ومن مجموع كل فئة.

وحسب أرقام مديرية الإحصاءات العامة (2021)، ارتفعت نسبة تمثيل النساء في بعض السنوات لتعود وتنخفض في سنوات أخرى، ويتضح التراجع في التمثيل في المناصب الوزارية والذي وصل في بعض السنوات إلى 24 بالمئة لينخفض في عام 2020 إلى أقل من نصف ذلك 9 بالمئة، في غالبية المواقع الأخرى لم يكن هناك تغيير جذري على مدار 12 سنة.

واستنتجت الدراسة، بأن هذه الأرقام لا تعكس ضعفاً في المشاركة السياسية للمرأة وإنما موقفاً من المشاركة في السياسة والعمليات الانتخابية، وعند النظر إلى الأرقام المرتبطة بالمشاركة السياسية للمرأة سواء تلك الصادرة عن منظمات دولية أو مصادر محلية، نجد بأن المشاركة السياسية للمرأة تتدهور بالضعف أو المنخفضة، ولكن إذا نظرنا إلى الأسباب التي تجعل النساء يشاركن بفعالية في العمليات الانتخابية وغيرها من المجالات السياسية فإن النساء قد حددن أسباباً متعلقة بطبيعة المشاركة في هذه الانتخابات والتي لم تعكس البعد السياسي للعمليات الانتخابية وإنما الأبعاد العدائنية والعشائرية وبالتالي لا ترى النساء المشاركة في العمليات الانتخابية أو فعل المشاركة والتصويت كفعل سياسي.

كما أظهرت الدراسة المواقف التي تتخذها المرأة، فيما يتعلق بمشاركتها السياسية تعكس عملية تنظيخ علاقة الفرد بالأطر المؤسسية المختلفة التي تنظم العلاقات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية وتحكم بقوانين وتشريعات منظمة، ضمن هذه القوانين والتشريعات تحدد الدولة وتعترف ببعض الفئات ومساهماتها بشكل يميزها عن الآخرين مما يجعل هناك نوعين من الأفراد، النوع الأول المعترف به على صعيد المواطنة وبالتالي يتم الاعتراف بالحقوق والواجبات لهذه الفئة، والثاني المنقوص من مواطنته وبالتالي من حقوق وواجبات هذه الفئة، وبما أن العلاقة تبادلية بين الدولة والأفراد فلا بد أن تنعكس مثل هذه التصنيفات على طبيعة العلاقة مع الدولة.

وعلى صعيد مشاركة المرأة في سوق العمل، بينت نتائج الدراسة، بأن ما نسبته 41 بالمئة من المشاركات في البحث، هن من العاملات مقابل 59 بالمئة غير عاملات في وقت إجراء المسح، ونقل نسبة العمل لدى النساء من ذوات الإعاقة، حيث شكلت غير العاملات ما نسبته حوالي 73 بالمئة من مجموع فئة ذوات الإعاقة المشاركات في الدراسة.

كما بينت النتائج، بأن ما نسبته حوالي 31 بالمئة من مجموع غير العاملات سبق لهن العمل، وأن حوالي 34 بالمئة من غير العاملات في حالة بحث عن العمل، و 5 بالمئة ما زلن على مقاعد الدراسة.

وتتمثل نسبة عمالة المرأة في الدراسة هذه أعلى من معدل العمل الرسمي للنساء والتي بلغت حوالي 14.2 بالمئة حسب إحصاءات دائرة الإحصاءات العامة لعام 2021، ويرجع ذلك إلى أن المسح لم يفرق بين حالة عمل المرأة في المجالات الرسمية أو غير الرسمية أو العمل غير المنظم.

وتحليل عمل المرأة مع السياسات الاقتصادية الموجودة، أكدت الدراسة أن هذه السياسات تعزز أفكار مرتبطة بأن عمل المرأة وجودها في سوق العمل هو جزء من مشكلة البطالة، ولا يعتبر هذا منطقاً غريباً على سياسات الاقتصادية المحكومة بشروط الاقتصاد الليبرالي الجديد. وضمن التحليل لوضع المرأة في العمل، خلصت الدراسة إلى أن هناك عدم اعتراف وإكثار لمساهمات المرأة تتجسد من خلال أفكار مثل أن عمل المرأة شيئاً ثانوياً غير مؤثر في دخل الأسرة أو الدخل القومي، وهذه الأفكار لها تبعات اجتماعية، سياسية واقتصادية وعلى البعد الاجتماعي.

وأكدت الدراسة، أن مواجهة العنف ضد المرأة على أساس الجندر لا بد أن يعالج التشابك القائم بين عمليات التوزيع لأدوار والمصادر والسلطة والاعتراف بأثرها ومساهماتها في سوق العمل والسياسة.

## عرض جوي أردني أميركي بريطاني فرنسي احتفالاً بالذكرى 75 لتأسيس القوات الجوية الأميركية



عمان

ضمان السلام والاستقرار في الشرق الأوسط.. وقال المتحدث باسم القوات الجوية الفرنسية، إن «التعاون والشراكة بين القوات الجوية الفرنسية والقوات الجوية الأميركية قيم جدا، فقد حلقت الطيارون الفرنسيون والأميركيون ضمن تشكيل جوي جنباً إلى جنب كأخوة في السلاح لأكثر من قرن، ونحن نتشارك نفس الأهداف المتطلحة في ضمان السلام والاستقرار في جميع أنحاء العالم، وتجسد مشاركة المقاتلة من طراز (رافال) في الاستعراض الجوي الشراكة رفيعة المستوى بيننا».

واستهل الحفل بالنشيد الوطني الأردني والأميركي وتضمن عرضاً موسيقياً لفرقة القوات الجوية (أفستد)، وأقامت الفرقة عروضاً سابقة احتفالاً بالذكرى السنوية حيث توالت مع طائرات المقاتلة في الأردن من خلال فعاليات التبادل الثقافي لتوطيد العلاقات مع الشعب الأردني، وتطوير وإقامة العلاقات التي تمتد إلى ما هو أبعد من مشاركة الموسيقى. وتعد العروض الموسيقية التي تقدمها فرقة (أفستد) تجسيداً عريقاً لالتزام القوات الجوية الأميركية تجاه المنطقة، والأهمية التي توليها الولايات المتحدة للتعاون الأمني مع الأردن وقوة الشراكة الثنائية بين البلدين.

وتصادف الذكرى 75 لتأسيس القوات الجوية الأميركية في 18 أيلول 2022 ولديها مهمة أساسية تتلخص بـ «الابتكار والتسريع والإزدهار» والعمل جنباً إلى جنب مع الشركاء والحلفاء لتعزيز الأمن العالمي. (بتر- صالح الخوالدة)

وقال، «إن إقامة مثل هذه الشراكات والتعاون مع البلدان التي تتفق بهذا الخصوص، كقيل بأن يجعل القوات الجوية في هذه الدول قادرة على ضمان أمن وسلامة المنطقة وإزدهارها ومواجهة التهديدات».

وضمن مبادرات إحياء الدول الشريكة للذكرى 75 لتأسيس القوات الجوية الأميركية، قاد سلاح الجو الملكي الأردني الطائرات الأميركية والبريطانية والفرنسية خلال العرض الجوي للتحليق فوق مدينة عمان والسفارة الأميركية.

وقادت طائرة تابعة لسلاح الجو الملكي الأردني من طراز (إف16-) التشكيل الجوي، تليها طائرة تابعة للقوات الجوية الأميركية من طراز (إف15-) وطائرة أخرى من طراز (رافال إيه إيه إي)، واكتمل التشكيل الخلفي بطائرة تابعة لسلاح الجو الملكي البريطاني من طراز (بوروفايتر تايفون) وطائرة إضافية تابعة لسلاح الجو الملكي الأردني من طراز (إف16-).

وتُظهر هذه الطائرات المقاتلة، المصممة لتحقيق التفوق الجوي والضربات الأرضية، قدرة تلك الدول وتبادل المعلومات والشراكة فيما بينها والتزامها بتحقيق الاستقرار والأمن على الصعيد الإقليمي.

وأشار قائد القوات الجوية التابعة لسلاح الجو الملكي البريطاني، العميد الجوي مارك فاريل إلى «أن الجناح الجوي الاستشافي رقم 83 مسرور لدعم حليف قوي في الاحتفال بالذكرى 75 لتأسيسه، والتحليق جنباً إلى جنب مع أصدقائنا وشركائنا للتعبير عن التزامنا الدائم تجاههم وتحقيقاً لأهدافنا المشتركة في المنطقة

الحقل مظنون عن سلاح الجو الملكي الأردني وسلاح الجو الملكي البريطاني والقوات الجوية الفرنسية بالذكرى 75 لتأسيس القوات الجوية الأميركية في السفارة الأميركية في عمان.

وتضمنت مراسم الاحتفال، استعراضاً جويًا قاده سلاح الجو الملكي الأردني، للتأكيد على الشراكة القوية بين الولايات المتحدة والأردن في المجال الأمني، والدور الريادي الذي يقوم به الأردن لتحقيق الأمن والاستقرار الإقليمي وتسهيل الضوء على أهمية التنسيق وتبادل المعلومات بين البلدان الشريكة.

وأكد قائد سلاح الجو الملكي الأردني العميد الركن محمد حياصات، أن: «الشراكة القوية مع القوات الجوية الأميركية أوجدت لغة مشتركة بين الطيارين في كلا البلدين».

وأضاف «أنا نتطلع قدما خلال مسار عملنا في سلاح الجو الملكي الأردني إلى تحقيق المزيد من التعاون المشترك على جميع المستويات مع القوات الجوية الأميركية للحفاظ على السلام العالمي ودعم الحرية».

من جانبه، أشاد، قائد القوات الجوية المركزية الأميركية، الجنرال أليكسوس غرينكويتش، بالشراكة التاريخية الراسخة بين القوات الجوية الأميركية وسلاح الجو الملكي الأردني التي تشمل مجالات التدريب المشترك والخبرة العسكرية، بالإضافة إلى العمليات القتالية الرامية إلى دعم الأمن الإقليمي.

## اجتماع فريق عمل التعليم العالي بين الاردن ودول مجلس التعاون

عمان



المعلومات والخبرات، بحيث يقوم الفريق الأردني بتزويد الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربي بها خلال شهرين من تاريخه على أبعد تقدير.

وضم وفد دول مجلس التعاون الخليجي الدكتور خالد بن سليمان الحماد ممثل قطاع التعليم الجامعي في وزارة التعليم السعودية/رئيس الوفد، والدكتور محمد بسيم هلسه مدير صندوق دعم البحث العلمي والابتكار، ورناد نوفل مدير وحدة شؤون الطلبة الوافدين، وحسام لطفى مدير مديرية تكنولوجيا المعلومات والتحول الإلكتروني، وعز الدين درس مدير مديرية الشؤون المالية، ومهند الخطيب المستشار الإعلامي لوزير التعليم العالي والبحث العلمي ومدير وحدة تنسيق القبول الموحد.

عقد فريق العمل المشترك بين دول مجلس التعاون الخليجي والمملكة الأردنية الهاشمية في مجال التعليم العالي اجتماعاً يميني وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لبحث العديد من المحاور في مجالات التعاون وتبادل الخبرات والتجارب بمجال التعليم العالي والبحث العلمي.

وأكد أمين عام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، رئيس الفريق الأردني المشارك في هذه الاجتماعات عن قطاعي التعليم العام، والتعليم العالي الدكتور مأمون الدبعي، عمق العلاقات الأخوية والتاريخية التي تربط الأردن والأشقاء في دول مجلس التعاون الخليجي، مشيراً إلى استعداد الأردن للمضي قدماً بتفعيل العمل المشترك مع هذه الدول في مجال التعليم العالي والبحث العلمي.

وقدم الدبعي عرضاً تعريفياً عن قطاع التعليم العالي الأردني وتطوره خاصة في مجال التشريعات، والجامعات، والكليات الجامعية الرسمية والخاصة، منطوقاً إلى تخصصات الجامعات الأردنية والحاصلة على اعتمادات عالمية، والمراكز التي حققتها الجامعات الأردنية في التصنيفات العالمية، ما يعكس تطور هذا القطاع وتميزه. بدوره، قدم مندوب هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها الدكتور زيد العنبر عرضاً تعريفياً عن الإطار الوطني للمؤهلات وآلية عمل الهيئة في هذا المجال.

كما جرى خلال اللقاء حوار مشترك بين الحضور حول التعليم العالي، حيث اتفق المتجمعون على قيام الجانب الأردني بإعداد مسودة برامج تنفيذية ومذكرات تفاهم لتأطير آليات التعاون بين المملكة ودول مجلس التعاون الخليجي في مجال التعليم العالي على أن تشمل هذه البرامج والمذكرات محاور رئيسية هي: التعاون الأكاديمي، والتعاون الطلابي، والتعاون البحثي، وتبادل

## الأمير مرعد يلتقي لجنة التربية والتعليم في مجلس الاعيان

عمان

يبدئها المجلس في ظل التحديات والقيود المتعلقة بالموارد المالية والاقتصادية والبشرية.

من جهتها، عرضت مساعد الأمين العام للشؤون الفنية في المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة غدير الحارس، للإجازات التي تحققت حتى الآن في تطبيق الاستراتيجية الشريفة للتعليم الدامج، بالإضافة إلى التحديات التي تواجه عملية التنفيذ.

وطالب أعضاء اللجنة من فريق المجلس بإبقائهم على اطلاع دائم بأبرز التطورات في موضوع التعليم الدامج، لافتين إلى أنهم سيتناقشون موضوع التعلم الدامج والتحديات التي تعيق تطبيقه مع الجهات المعنية في الحكومة.

ملف تعليم الأشخاص ذوي الإعاقة هو من أكثر الملفات التي يتعامل معها المجلس، مشيراً إلى التحديات التي تواجه هؤلاء الطلبة.

وأكد ضرورة تضافر الجهود بين المجلس وجميع الجهات ذات العلاقة والشريفة، بهدف الوصول إلى منظومة تعليمية تستوعب التنوع والاختلاف وتلبي متطلبات وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إلى الخدمات والبرامج التعليمية على أساس من المساواة

ضمن بيئة خالية من العوائق والحواجز التي تحول أو تحد من مفهوم وتطبيق التعليم الدامج الفعال. وأشادت بعزم محاسن الجاغوب، رئيسة لجنة التربية والتعليم في مجلس الاعيان، بالجهود التي

التي سمو الأمير مرعد بن رعد، رئيس المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، لجنة التربية والتعليم في مجلس الاعيان، بهدف الاطلاع على الجهود المبذولة في مجال تطبيق الاستراتيجية العشرية للتعليم الدامج من قبل وزارة التربية والتعليم والمجلس والجهات الشريفة.

وبياتي اللقاء كمتابعة للزيارة التي قام بها سموه إلى مجلس الاعيان، والتي التقى فيها رؤساء اللجان المختلفة فيه.

وقال سمو الأمير مرعد بن رعد خلال مداخلة، إن

## إنشاء 400 مشروع لأسر معوزة ضمن برنامج تمكين حياة افضل

عمان

أنشأت جمعية نماء للتنمية المجتمعية 400 مشروع لأسر معوزة وقررت لها دخلاً شهرياً ثابتاً، بعد أن حققت هذه الأسر معايير الاستفادة من المنح والقروض التي أعلنت عنها الجمعية سابقاً.

وقال المدير التنفيذي للجمعية إيهاب عواد في بيان صحفي، إن المشاريع قدم عدد منها على شكل منح غير مستردة وقروض بدون فائدة بأقساط مبسطة وفترات سماح لهدف ضمان نجاحها.

وأضاف، أن المشاريع قدمت ضمن برنامج «تمكين حياة افضل» بالتعاون مؤسسات الشرق الأدنى، وإرادة، والإنماء، بهدف خفض نسب الفقر والبطالة وتحقيق العيش الكريم للأسر من خلال الاعتماد على الذات وتحقيق دخل ثابت لها.

وبيّن، أن الاستفادة من المشاريع تبدأ بعملية التقديم ومن ثم دراسة حالة الأسرة المتقدمة، ودراسة جدوى مالية للمشروع وتدريب المستفيد على إدارة المشروع، ليصار إلى التنفيذ والمتابعة.

وقال عواد، إن المشاريع تنوعت في عدة مجالات عمل، منها البقالة وصناعة الخزف اليدوي والخياطة والحياكة والتمديدات الصحية وصيانة السيارات، بالإضافة إلى مشاريع منزلية كالمطبخ الإنتاجي والأدوات المنزلية وبيع الملابس وبيع البطاقات الخلوية.

وأشار إلى أن هناك اتفاقية وقعت بين الجمعية ومؤسسة الشرق الأدنى تنص على تقديم 300 منحة سنوياً على شكل مشاريع صغيرة ولمدة أربع سنوات.

يشار إلى أن جمعية نماء، هي مؤسسة غير ربحية، تأسست في عام 2012، لتشارك بفعالية في الجهود الوطنية تجاه تمكين الشباب الأردني وتعزيز دوره في التنمية المستدامة وتنطلق في أعمالها من قيم مهنية راسخة تتمثل في المواطنة، والاستدامة، والفاعلية، والشراكة، والتميز، والتطلع.

## الكسبي يتفقد مرافق مركز حدود الدرّة

عمان

تفقد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، ورئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة المهندس نايف البخيت، ومحافظ العقبة وممثلو الأجهزة الأمنية، مرافق مركز حدود الدرّة في العقبة، وذلك للوقوف على حاجات المركز في المرحلة القادمة في ضوء ازدياد حركة المسافرين.

ودعا وزير الأشغال وفق بيان أصدرته الوزارة بصفته رئيساً للجنة الخاصة بمركز حدود الدرّة، الى عقد اجتماع مع الشركاء بداية الأسبوع القادم في شركة تطوير العقبة ويحضر المستشار الهندسي، لتحديث المخططات وبما يتواءم مع الأوضاع الجديدة والخدمات المطلوبة ليصار إلى تنفيذها بشكل فوري ومرحلي بعد الاتفاق عليها، وبما لا يعطل الخدمات التي يقدمها المركز.

من جهته، أبدى رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة المهندس نايف البخيت استعداد السلطة لتقديم الدعم اللازم لتنفيذ المشروع، مؤكداً أن المشروع سينعكس بشكل إيجابي على الحركة السياحية والتجارية في العقبة.

## هيئة الإعلام تختتم ورشة حول الإعلام الشامل

عمان

اختتمت في هيئة الإعلام ، دورة تدريبية بعنوان «الإعلام الشامل» رقم 12، بمشاركة 25 مشاركاً من الإعلاميين والصحفيين والمهتمين في القطاعين العام والخاص وواقع 30 ساعة تدريبية.

وذكرت الهيئة في تصريح صحفي أن الدورة التي رعى حفل تخريج المشاركين فيها مدير عام هيئة الإعلام طارق أبو الرغاب، اشتملت على محاور تتعلق بالنطاق الإعلامي، والصحافة المتجتمعية، والصحافة الاستقصائية، والصحافة الاحترافية، وإدارة الحوار للمذيعين، والجوانب القانونية في العمل الإعلامي، والقواعد المهنية في الإعلام، والجرائم الإلكترونية، وشارك في التدريب خبراء في المجال.

وبينت الهيئة، أن الدورة تعد إحدى دورات البرنامج التدريبي الذي تنفذه وتعدده الهيئة للمساهمة في تطوير العمل الإعلامي ضمن السياق القانوني والمهني.



## مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب. كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

## 5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

- 1- تجنب بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل: التحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
- 2- تجنب الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
- 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
- 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
- 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب 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.

ويصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- 2) تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

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

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

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



الذين يقيمون بمفردهم 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 المتوسطية 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.

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 100.000.

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".

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

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

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

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 المتوسطية".

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

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

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

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

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

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



## المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توائم

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

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

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

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

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

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

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

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

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

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

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

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

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كاراخستان، 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 أيدهو 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 واشتكت 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 فكريتي، 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 ملاصقة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأوسوثينيد 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 تشانغ من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبيا كبيرا، وثقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق

القاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

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 أوامرا 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"،

## باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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.

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

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

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

تمتَ مَصوّر هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدي رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

## 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؟".ولاحقا، قال مؤسس تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت 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 المطلب 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، ملعنين 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 ووزير 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.

الثواني 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.

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

## 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 بلاستيكا للشخص الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، نديم 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 مصادر 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 عاماً)، 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 السببي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

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.

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

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى 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.

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

إبراهيم (٣٣ عاماً)، 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، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقرون 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 البث 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 يتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع 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 إستخدام 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 بخصم حيوية بعد 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 المرض.
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،

## 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، في حال تناولت مسكن الألم معينا ولم يساعدك 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 "الكوتكول" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

او أكثر منها في حال تغيروا عاداتكم.

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

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

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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، وتجيفيفها 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 بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.
وتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الابتعاد 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.

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

إن بقي الشخص قادراً للووعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

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

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، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، 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 تساعدك 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

٧- النقرس

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

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصققة

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



## فوائد عصير البرتقال الصحية

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المغضلة 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 يجعله 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 تناولها 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. إذا سيجارته لتدخن، فكر مرتين.



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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث في كثير من الأحيان إصابة الأطفال بالتدخين السلبي، خاصة في الأماكن المغلقة، مثل:

معاينات من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

## سيروم فيتامين سي؛ فوائده للوجه



تعاين الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحيد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم إنتاج كمية أكبر من الميلانين في مناطق معينة من البشرة.

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين.

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- أمن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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 ركبتك ببطء، ثم اخفض جسمك

مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزواوية قائمة، ثم

انقل وزن الجسم إلى الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتك ورفع يديك وراء أذنيك، اجعل

أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو

الأرض. لا تثن رقبته على صدرك عندما ترفع ولا تستندم بديك لتدفع

بديك 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 وتباعد يديك عن الأرض بمسافة لا

تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممددة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتبديد ساقيك، فقم بتبديد ذراعيك

فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكتلا اليدين، ومدد ذراعيك إلى

جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى

تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفك. احرص على ألا تقوم برفع كتفك.

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفصاء - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفك وخفض يديك إلى جانبيك

أو قم بتبديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن.

اخفض نفسك من خلال ثني ركبتك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرفع عن الأرض بمسافة

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

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. ولزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد 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 ووضعها إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى

كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفك 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 كتفك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت

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

إبق ساقين مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

ضع يديك تحت كتفك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة

يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممددة للأمام. اسند

ركبتك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، وخفض صدرك للأسفل

بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى

مع التكرار.

تمارين الإحماء 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 يعمل حركة كاملة -

مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط

التمرين) 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. أعرف المزيد حول

إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل 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 إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد

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

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

٣- الدوار

الأشخاص المصابين بفشل الكلى، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون معين تنتجه الكلى والذي يحث 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 نخضع 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

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

٨- التبول المتكرر

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



## انفجار عبوة ناسفة في بغداد استهدفت دبلوماسيين أستراليين

بغداد

انفجرت عبوة ناسفة صغيرة محلية الصنع، يوم الجمعة، بالقرب من المنطقة الخضراء في بغداد بينما كانت موكب دبلوماسي أسترالي يسوق طريقه إلى المنطقة، حسبما قال مسؤولان أمنيان.

ولم ترد ابناء عن وقوع إصابات، من جراء انفجار العبوة الناسفة التي انفجرت موازية مع مرور الموكب الدبلوماسي.

وقع الانفجار وسط جهود البعثة الدبلوماسية الأسترالية للتوسط بين زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، وتحالف سياسي آخر يوصف بالقرب من إيران، وفقا لمسؤولين أمنيين.

ولم ينجح رئيس الوزراء المؤقت مصطفى الكاظمي في محاولة حث الجماعات المتنازعة إلى تسوية، فيما امتنع حزب الصدر عن حضور اجتماع عقده الكاظمي، الأسبوع الماضي.

وعلى الرغم من الانفجار، تمكن الموكب الأسترالي من دخول المنطقة الخضراء في العاصمة بغداد، وفقا للأسوشيتد برس.

وكان أتباع الصدر وخصوصه السياسيون، على خلاف منذ بعد الانتخابات البرلمانية التي أجريت العام الماضي.

وفاز الصدر بأكثر حصص من المقاعد في انتخابات أكتوبر، لكنه فشل في تشكيل حكومة أغلبية، مما أدى إلى أسوأ أزمة سياسية في العراق خلال السنوات الأخيرة.

واقترح أنصار الصدر البرلمان، في أواخر يوليو الماضي، وقاموا باحتجاجات متكررة هناك، مطالبين بحل البرلمان وإجراء انتخابات مبكرة. ونصب أنصار الصدر، يوم الثلاثاء الماضي، خياما وتظاهروا أمام مجلس القضاء الأعلى، متهمين إياه بالتسييس.

## تقرير: موجة الحر القياسية في أوروبا

## ستصبح الصيف المعتاد بحلول 2035

لندن

قال تقرير أصدره مركز هادي البريطاني للأرصاء الجوية، إن موجة الحر التي شهدتها أوروبا وحطمت الأرقام القياسية سوف تصبح الصيف العادي في أقل من ١٥ عاما.

وقلت عدد وسائل الإعلام البريطانية اليوم الجمعة، نقلا عن التقرير، أنه بحلول نهاية القرن سوف يكون الصيف النودجي أشد حرارة بواقع أربع درجات مئوية أعلى من مستويات ما قبل الثورة الصناعية. ودعا التقرير إلى سرعة خفض الانبعاثات المسببة للاحتباس الحراري، واتخاذ إجراءات لازالة ثاني أكسيد الكربون من الغلاف الجوي ووضع خطة لإعادة تجديد المحيط المتجمد الشمالي.

## بريطانيا تسرع ترحيل المواطنين الألبان

## غير الشرعيين وإعادتهم إلى بلادهم

لندن

أعلنت وزارة الداخلية البريطانية أنها ستبدأ بتطبيق خطة من شأنها تسريع عمليات ترحيل المواطنين الألبان الذين دخلوا إلى أراضيها بشكل غير قانوني.

وقالت وزير الداخلية بريتي باتيل، إن بلادها اتفقت مع ألبانيا من أجل الإسراع في عمليات ترحيل الألبان الذين دخلوا إلى بريطانيا بشكل غير قانوني. مشيرة إلى أن عمليات الترحيل ستبدأ اعتبارا من الأسبوع المقبل. وأضافت الوزيرة البريطانية، أن مثل هذا الانتهاك لنظام الهجرة لا بريطانيا، ووجود أشخاص تخاطر بحياتها من أجل القدوم إلى بريطانيا لا يمكن أن يستمر.

## غارات إسرائيلية تستهدف محيط

## حماة وطرطوس غربي سوريا

وكالات

أصيب مدنيان بجروح مساء الخميس في غارات إسرائيلية استهدفت مواقع في محيط مدينتي حماة وطرطوس في غرب سوريا، وفق ما أفادت وكالة الأنباء السورية (سانا).

وقالت «سانا» عن مصدر عسكري قوله إن «وسائل فداعنا الجوي تصدت حوالي الساعة ١٩.١٥ من مساء اليوم لعدوان جوي إسرائيلي من اتجاه البحر جنوب غرب محافظة طرطوس وتم إسقاط معظم صواريخ العدوان الذي استهدف محيط مدينتي حماة وطرطوس».

وأكدت «سانا» إصابة «مدنيين اثنين» جراء الضربات، و«ووقع خسائر مادية وانذلاح حراق» في بعض الأماكن المستهدفة.

من جهته قال المرصد السوري لحقوق الإنسان إن الغارات الإسرائيلية استهدفت مواقع ميليشيات تابعة لإيران.

وأضاف أن غارات جوية عدة طالت «مقرّات ومواقع عسكرية ومستوطنات وأسلحة والنحاش تابعة للميليشيات الإيرانية، وجرى تدمير أسلحة وذخائر في المناطق المستهدفة، وسط معلومات عن خسائر بشرية»، دون مزيد من التفاصيل.

وحسب المرصد فإن ضابطا في القوات الجوية السورية اعتُبر في عداد الموقوفين بعد الغارات الإسرائيلية.

وكان الجيش الأمريكي قد أعلن الخميس أنه قتل أربعة عناصر من مجموعات مسلحة مدعومة من طراز «سو-٢٤» كي تتمكن من شرق سوريا، وذلك رداً على قصف صاروخ أدى إلى إصابة جنود أميركيين في المنطقة. وهذا هو اليوم الثالث على التوالي من تبادل إطلاق النار في سوريا بين القوات الأمريكية والجماعات المسلحة المنتهية ب أنها مدعومة من إيران. ونقت إيران أي صلة لها بالجماعات المسلحة المستهدفة بهذه الضربات الجوية، وتؤكد طهران وجود عناصر من قوّاتها المسلّحة في سوريا في مهمّات استشاريّة.

## لوكاشينكو: عدلنا طائرات

## حربية لحمل رؤوس نووية

وكالات

كشف رئيس بيلاروسيا الكسندر لوكاشينكو، يوم الجمعة، أنه تم إدخال تعديلات على طائرات حربية من طراز «سو-٢٤» كي تتمكن من حمل أسلحة نووية. وقال لوكاشينكو للصحفيين، إنه اتفق في السابق على هذه الخطوة مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين.

ولا تملك بيلاروسيا أسلحة نووية لكنها حليف موسكو وسمحت باستخدام أراضيها في العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا.

وفي يونيو، أعلن الرئيس الروسي، أن بلاده ستسلم بيلاروسيا صواريخ قادرة على حمل رؤوس نووية في الأشهر المقبلة.

وقتها قال بوتن خلال استقباله الرئيس البيلاروسي لوكاشنكو في سان بطرسبرغ كما نقل التلفزيون الروسي: «في الأشهر المقبلة، سنزود بيلاروسيا بمنظومات صواريخ تنكيتية طراز (إسكندر إم) تستطيع استخدام صواريخ بالستية أو عابرة للقارات بنسختها التقليدية والنووية».

ذلك أعلن لوكاشنكو، في فبراير، أن بلاده ستكون على استعداد لاستقبال «أسلحة نووية»، في حال وجود خطر من قبل الغربيين.

وصرّح لوكاشنكو: «إذا اقتضت الحاجة سننشر أسلحة نووية، لا بل أسلحة نووية فائقة، أسلحة واعدة، فداعنا عن أراضيها».

وأكد أن هذا قد يحصل إذا اتخذ «خصوصا وأعداء» بيلاروسيا، حليفة روسيا في أزمتها مع الغرب بشأن أوكرانيا، (تدابير غيبية)». وأضاف: «إذا لم تكن هناك تهديدات من دول غير صديقة تجاه بيلاروسيا، لن تكون هناك حاجة إلى أسلحة نووية لثمة ستة».

## اتفاق جزائري فرنسي على الشراكة الاستراتيجية



الجزائر

اتفق الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون ونظيره الفرنسي إيمانويل ماكرون، في اليوم الأول لزيارته للعاصمة الجزائرية التي تستغرق ٣ أيام، على إرساء شراكة استراتيجية تقوم على مبدأ الاحترام المتبادل. وأعلن ماكرون عن تشكيل لجنة من المؤرخين بين بلده والجزائر تستعمل على دراسة موضوع أرشيف حقبة الاستعمار الفرنسي في الجزائر. جاء هذا خلال زيارته إلى الجزائر والتي ستدوم ٣ أيام.

ومن شأن الزيارة أن تفتح آفاقا جديدة وتعطي دفعة نوعية في علاقات الشراكة والتعاون بين البلدين، وفقا لوصف الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون زيارته نظيره الفرنسي إيمانويل ماكرون اليوم إلى الجزائر. وكان الرئيسان تابحا خلال ما يقارب الساعتين مختلف المجالات انطلاقا من ملف الذاكرة وصولا إلى التعاون الأمني والاقتصادي.

وقال الرئيس الجزائري، يوم الخميس، إنه

البحث مع نظيره الفرنسي، سبل دفع العلاقات مع باريس تكريسا لمبدأ إقامة شراكة استراتيجية. وأكد تبون، في مؤتمر صحفي بالجزائر، عمق العلاقات مع فرنسا، مرورًا بملف الذاكرة والتعاون الثنائي والتنسيق بالقضايا الإقليمية.

وصرح الرئيس الجزائري، بأن المحادثات مع نظيره الفرنسي، شملت الوضع في ليبيا المجاورة إلى جانب مالي ومنطقة الساحل، في مسعى لتحقيق الاستقرار.

وشدد تبون على «السعي إلى تفعيل آليات التعاون مع فرنسا من خلال اللجنة الحكومية المشتركة والحوار الاستراتيجي».

وأبدى تبون أمله في تعزيز التعاون التجاري مع فرنسا، في ضوء الإصلاحات التي يقوم بها الجزائر، مضيفا أنه جرى تقييم إعلان الجزائر للتحاكة الذي أيد سنة ٢٠١٢، في خطوة تهدف إلى تجاوز العقبات.

من جهته أبدى ماكرون، خلال الندوة الصحفية التي عقدها مع تبون، أماله في أن يتم تجاوز الماضي الاستعماري لمواجهة تحديات المستقبل.

وتحدث ماكرون عما وصفه بلماضي

## الاحترار العالمي يتزايد.. وروسيا

## تحرق كميات هائلة من الغاز

الخبراء.

عالية الجودة اللازمة لمعالجة النفط والغاز، ربما تكون هناك بعض الصمامات مسكورة ولا يمكنهم

استبدالها». وأضاف: «يبدأ من شهر يونيو تقريبا، وأبنا هذه النزوة الضخمة، ولم تخفّف تماما. لقد ظلت مرتفعة للغاية».

من جانبه، يقول مارك ديفيس وهو الرئيس التنفيذي لشركة «كابيترو»، وهي شركة معنية

بإيجاد حلول لحرق الغاز، إن الحرق لم يكن عرضيا ومن المرجح أن يكون قرارا متعمدا تم اتخاذه لأسباب تشغيلية.

وأضاف: «غالبا ما يتردد المشغلون جدا في إغلاق المنشآت فعليا خشية أن يكون من الصعب تقنيا أو ماديا عودة تشغيلها مرة أخرى. وربما يكون هذا هو الحال هنا».

ويعتقد البعض أنه قد تكون هناك تحديات فنية في التعامل مع كميات كبيرة من الغاز التي تم

توفيرها لخط أنابيب نوردستریم.

ويرى إيسا فاكيليان، أستاذ هندسة الطاقة في جامعة LUT الفنلندية: «قد يعني هذا النوع خاص بشأن الاحتراق في خطوط العرض القطبية الشمالية، نقل الكربون الأسود المنبعث باتجاه

الشمال حيث يترسب على الجليد ويسرع الذوبان بشكل كبير».

## الانتخابات المبكرة...

## عقدة الأزمة العراقية

الذي صارت لها فيه الأكثرية استقالة النواب الصدريين.

– من أولويات هذه الحكومة إجراء انتخابات مبكرة، وهو مسار يخشاه الصدر؛ تحسباً من أن تتخذ حكومة السوداني إجراءات عقابية ضد تياره، خاصة أن القضاء أصدر جملة مذكرات قبض بحق قادة التيار، ما يجعل تنفيذ أي إجراءات أمراً طبيعياً.

– بدأ خلاف الجانبين، التيار والإطار، فور إعلان نتائج انتخابات أكتوبر، وتصدر التيار لنتائجها؛ ما هدد بتراجع نفوذ القوى الموالية لإيران، وسعى الصدر إلى تشكيل حكومة أغلبية وطنية، فيما أصرّ الإطار على حكومة توافقية تحفظ نفوذه، وفشل كل طرف في الوصول لمتبغاه، وتحوّل الخلاف إلى مظاهرات ومظاهرات مضادة في الشارع.

ورغم اتفاق التيار الصدري وقوى الإطار بشأن إجراء انتخابات مبكرة، يعد حل البرلمان، لكن الخلاف امتد أيضاً إلى آلية حل البرلمان، إذ يطالب الصدر بأن يصدر القضاء قراراً بحل المجلس، فيما تطالب قوى الإطار بعقد جلسة للبرلمان والتصويت على حلّه، بعد تمرير الحكومة الجديدة.

وتسعى قوى الإطار الآن إلى عقد جلسة للبرلمان للتصويت على رئيس جديد للجمهورية، كتليف محمد السوداني بتشكيل الحكومة، وهو خيار قد يقابله تصعيد من الصدر.

وحسب تصريح صحفي للقيادي في حزب الاتحاد الوطني الكردستاني فائق يزدي، فإن البرلمان سيستأنف جلساته منتصف الأسبوع المقبل بعد الاتفاق بين الكتل السياسية.

عقبة أخرى أمام عودة انعقاد البرلمان، وهي أن رئيسه محمد الحلبوسي، الذي بإمكانه عقد الجلسات في أي مكان محل توافق بدلاً من المقر المحاصر من المتظاهرين، اختار الاصطفاف إلى جانب حليفه السابق مقتدى الصدر وعلّق الجلسات؛ لرافتهته قوى الإطار التنسيقي، بأنه لا يريد استنخاف الانعقاد.

الباحث في الشأن العراقي، علي البيدر، يرى في حديثه لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن «الصدر يسعى إلى العودة إلى المشهد السياسي عبر البرلمان مرة أخرى»، وذلك من خلال الانتخابات المبكرة، لكن بشكل أقوى مما كان، عبر أجواء سياسية ومناورات جديدة».

ويتجه المشهد العراقي نحو مزيد من التصعيد بعد إعلان التيار الصدري، الأربعاء، في بيان أخذ «خطوة مفاجئة لا تخطر ببال» من يوسفون بالفاسدين «إذا ما قرّر الشعب الاستمرار بالثورة وتقويض الفاسدين».

وبدأت وسائل إعلام مقربة من الصدر تتحدث عن إمكانية اقتحام «قصر السلام» في منطقة الجادرية، حيث يقبع رئيس الجمهورية بعزلة صالح، بهدف الضخمة نحو تحقيق مطالب الصدر، وهي حل البرلمان والانتخابات المبكرة.

## بعثة وكالة الطاقة الذرية تسعى لزيارة محطة زابوريجيا

وكالات

من المتوقع أن تزور بعثة من الوكالة الدولية للطاقة الذرية، التابعة للأمم المتحدة، محطة زابوريجيا للطاقة النووية الأسبوع المقبل بعد تعطّلها مؤقتًا وتسجيل المزيد من عمليات القصف في المنطقة ليلاً، بحسب ما أفاد مسؤولون أوكرانيون الجمعة.

وتسببت الأضرار التي لحقت بخط نقل في أكبر محطة للطاقة النووية في أوروبا في انقطاع التيار الكهربائي بجميع أنحاء المنطقة أمس الخميس وزادت المخاوف من وقوع كارثة في بلد لا تزال تطارده كارثة تشيرنوبيل في عام ١٩٨٦.

وصرحت مستشارة وزير الطاقة الأوكراني، لانا زركال، لوسائل إعلام أوكرانية مساء الخميس أنه يجري العمل على حل مسائل لوجستية لفريق الوكالة الدولية للطاقة الذرية للقيام بزيارة منشأة زابوريجيا النووية، التي تسيطر عليها القوات الروسية ويديرها عمال أوكرانيون منذ الأيام الأولى من الحرب المستمرة منذ ٦ أشهر.

وزعمت أوكرانيا أن روسيا تحتجز المنشأة كرهينة بشكل أساسي، وتخزن الأسلحة هناك وتشن هجمات من حولها، بينما تتهم موسكو أوكرانيا بإطلاق النار بشكل متهور على المنشأة.

وقالت «رغم حقيقة أن الروس وافقوا على أن تقوم البعثة بالسفر عبر أراضي أوكرانيا، فإنهم الآن يهيئون بشكل مصطنع جميع الظروف التي تمنع البعثة من الوصول إلى المنشأة، بالنظر إلى الوضع المحيط بها»، ولم تقدم أي تفاصيل.

ولم يصدر تعليق فوري من موسكو على هذه المزاعم. قال رئيس الوكالة الدولية للطاقة الذرية، رافائيل ماريانو غروسو، الخميس أيضاً، إنه يأمل في إرسال فريق إلى المنشأة في غضون أيام.

وأضاف غروسو، في تصريح قناة فرانس ٢٤ التلفزيونية، أن المفاوضات بشأن كيفية وصول الفريق إلى المحطة معقدة لكنها تتقدم. في غضون ذلك، قال مسؤولون أوكرانيون إن منطقة قريبة من المحطة تعرضت لوابل من القصف خلال الليل، وسط مخاوف متزايدة من أن نزعاً مسلحاً بالقرب من محطة ذرية عاملة يمكن أن يتسبب في أضرار أكثر خطورة، حتى مع حماية مفاعلات زابوريجيا بقباب احتواء خرسانية معززة.

قال فالدتين ريزينتشكو، حاكم دنيبروبتروفسك، إن القصف الذي وقع في مدينة نيكوبول، الواقعة عبر نهر دنيبر من منشأة زابوريجيا، أضرّ أضراراً بعشرة منازل ومدرسة وصحة، ولم يسفر عن وقوع إصابات.

## بوينغ وناسا ترسلان أول بعثة مأهولة

## للفضاء.. تعرف على موعدها

وكالات

قال مسؤولون في شركة بوينغ وإدارة الطيران والفضاء الأميركية، الخميس، إن الشركة تستهدف إرسال أول بعثة على متن مركبة الفضاء «ستارلاينر» التابعة لها لنقل رواد فضاء إلى محطة الفضاء الدولية بحلول فبراير ٢٠٢٣. إذ تقترب شركة صناعات الطيران من المرحلة الأخيرة من جدول زمني مكلف تأخر كثيرا عن مواعيد المقرر.

وتأتي أول رحلة مأهولة لـ«ستارلاينر» بعد ما يقرب من عام من تحليل المركبة الفضائية إلى المحطة الفضائية والعودة بدون أفراد في مارس، لتكتمل بعثة شديدة الأهمية لناسا في محاولتها الثانية بعد فشل رحلة تجريبية مماثلة في عام ٢٠١٩ بسبب عطل في البرمجيات.

وتتوقع بوينغ وناسا إرسال البعثة المأهولة بعد أن يصلح المهندسون المشكلات التي واجهوها خلال رحلة ستارلاينر التجريبية في مارس.

وقال ستيف ستيتش، رئيس برنامج ناسا الذي يشرف على تطوير ستارلاينر، للصحفيين في مؤتمر صحفي مشترك مع بوينغ «نستهدف حاليا موعد إطلاق في فبراير ٢٠٢٣».

ستتمل البعثة، التي تستغرق ثمانية أيام والتي تنقل رائدي الفضاء باري ويلموور وسونيئا ويليامز والتابعين لوكالة ناسا إلى المحطة والعودة، مهمة الاختبار النهائية قبل أن تتمكن ناسا من اعتماد ستارلاينر في مهام رواد الفضاء الدورية.

وبمجرد اعتمادها، ستصبح الكبسولة الخيار الثاني لناسا لنقل رواد الفضاء من وإلى المحطة، وستستخدم في مركبة الفضاء كرو دراغون التابعة لشركة سبيس إكس والتي تم اعتمادها في عام ٢٠٢٠.

## العثور على «قارب الموت» اللبناني

بيروت

عثر على القارب على مسافة ١٣٠ مترا من موقع الغرق عثر طاقم غواصة هندية وصلت لبنان قبل أسبوعين، على الزورق الغارق قبالة مدينة طرابلس شمالي البلاد، وذلك على عمق ٤٥٩ مترا ومسافة ١٣٠ مترا من موقع الغرق، الذي حدثته القوات البحرية في الجيش اللبناني. وكانت الغواصة الهندية قد وصلت إلى لبنان للمساعدة في عملية 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.

وتكشف نائب طرابلس، اللواء أشرف ريفي، لموقع «سكاي نيوز عربية»، أنه «تم العثور على الزورق مساء الخميس، وتم التقاط صور له من كل الجهات، وفقا لمحريات التحقيق المطلوب، الذي يقوم به الجيش اللبناني». وأضاف ريفي: «الخطوة التالية ستكون عملية تعويم الزورق الغارق بواسطة بالونات هوائية، لانتشاله من قاع البحر».

كما لفت إلى أن «المعلومات الأولية تشير إلى أن جسم الزورق بحالة جيدة، وأن احتمال وجود جثث داخله وارد، إنما لا يزال غير مؤكد حتى اللحظة».

وأوضح أن «خطة عمل قيد التنفيذ»، معلنا أنه، سيتم عقد مؤتمر صحفي بحضور الجيش اللبناني وأهالي الضحايا وفريق الغوص والصليب الأحمر وكافة المعنيين بالعملية، خلال الساعات القليلة المقبلة». من جهة أخرى، قال الصحفي الطرابلسي التابع لموضوع، رائد الخطيب، لموقع «سكاي نيوز عربية»، إن «الغواصة عثرت على زورق الموت، في وقت الغروب يوم الخميس، وعلى بعض الملابس إلى جانبه». كما كشف أنه تم العثور على «بقايا نظام بشرية»، وأن الجهات المسؤولة عن رفع الزورق «أكدت أنه ينحدر الولوج إلى داخله أثناء وجوده تحت الماء».

وأشار إلى أن «عملية انتشاله قد تستغرق بضعة أيام، بدءا من مساء الخميس حتى الإثنين على أبعد تقدير». وكان الجيش اللبناني قد أصدر بيانا، مساء الخميس، ذكر فيه عبر حسابه على «تويتر»، أن «طاقم الغواصة عثر على المركب الغارق قبالة مدينة طرابلس، على عمق ٤٥٩ مترا ومسافة ١٣٠ مترا من موقع الغرق الذي حددته القوات البحرية».

**شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة**  
Irbid Electricity  
شركة كهرباء اربد المساهمة العامه المحدودة  
إعلان فصل التيار الكهربائي  
ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الطيبة، حي الداحل، دير السعنة، ايسر ابو علي، صما طريق البترول وذلك من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظة اربد.  
وعن شارع صيحا الرئيسي، شارع الشهيد قطبان المرهي من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن خطلة، دخل من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا وعن تجمع ريف موسى العموش خلف مدرسة ام عطيهه الثانوية للبنين من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة الفرقد .  
قسم العلاقات العامة



أسينسيو يناقش عروض  
الرحيل عن ريال مدريد

كشف الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد عن مستجدات تتعلق بمستقبل لاعب الميرنجي ماركو أسينسيو، الذي تحيط به تكهنات الرحيل، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وقال أنشيلوتي خلال تصريحاته لشبكة ريليفو الإسبانية على هامش حفل جوائز الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يوفيفا): «ماركو يبحث في العروض المقدمة له، ليرى ما إذا بإمكانه المغادرة».

وأضاف: «إذا لم يغادر، سيظل لاعباً في ريال مدريد وسأعتمد عليه». وارتبط اسم أسينسيو صاحب الـ 26 عاماً في الساعات الماضية، بالرحيل عن صفوف ريال مدريد، في ظل اهتمام مانشستر يونايتد يضمه مقابل 30 مليون يورو، بجانب العديد من الأندية الإنجليزية والإيطالية.

ولم يتبق في عقد أسينسيو مع ريال مدريد سوى عام واحد فقط، وعلى الرغم من تمسك أنشيلوتي ببقائه مع الملكي، أظهرت إدارة النادي استعدادها للموافقة على رحيله إذا تلقت عرضاً مالياً مناسباً.

أوليفر كان يفسر ابتسامته بعد  
وقوع البايرن مع برشلونة

نفى رئيس مجلس إدارة بايرن ميونخ أوليفر كان، ما قالته الصحافة الكاتالونية بخصوص أنه «سخر» من برشلونة خلال قرعة دوري الأبطال، حين ابتسم بعدما عرف أن البرسا سيكون مع فريقه في نفس المجموعة.

وقال كان في تصريحات لصحيفة (بيلد) رداً على الأمر «هذا التفسير يأتي خارج الإطار بشكل تام، لقد تركنا روبرت ليفاندوفسكي منذ أسابيع قليلة لينضم إلى برشلونة وفي القرعة تبين أننا سنقابل في دور المجموعات في دوري الأبطال».

وأضاف: «تجعلني هذه الصدفة أتسم بالذي أحترم كبير لروبرت وبرشلونة، ستكون المبارتان بمثابة حفل لمشجعي الفريقين وجهامير كرة القدم بوجه عام».

يذكر أن المسؤول البافاري كان قد عارض بصورة قوية انتقال ليفاندوفسكي إلى البرسا، ولم يلب موقفه إلا أمام عرض بقيمة 45 مليون يورو إضافة إلى مجموعة من المتغيرات.

وانتهت آخر مواجهات جمعت بين العملاقين البافاري والكاتالوني بصورة مأساوية للبرسا، ففي الموسم الماضي فاز بايرن على برشلونة في مرحلة المجموعات 3-0 ذهاباً وإياباً، وفي ربع نهائي دوري الأبطال موسم 2019-2020 فاز بايرن ميونخ، الذي توج باللقب في النهاية، على برشلونة 2-0.

إنتر ميلان يقاوم محاولات  
باريس بشأن سكرينيار

يقاوم إنتر ميلان الإيطالي، محاولات نظيره باريس سان جيرمان الفرنسي، لضم المدافع ميلان سكرينيار، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

وكشفت صحيفة «لاجازيتا ديلو سبورت» أن البي إس جي قدم عرضاً أخيراً لضم سكرينيار مقابل 60 مليون يورو، إضافة إلى عرض أحد لاعبيه في صفقة تبادل.

وأشارت إلى أن إنتر ميلان رفض هذا العرض، ولا ينوي التفریط في سكرينيار هذا الصيف، وقرار إدارة النادي، نهائي في هذا الأمر. وأوضحت الصحيفة أن مسؤولي الفريق الإيطالي يصد التفاوض لتجديد عقد اللاعب السلوفاكي الذي سينتهي بنهاية الموسم الجاري في صيف 2023.

وكانت تقارير صحيفة قد أشارت في وقت سابق، إلى إنتر ميلان يتمسك بالحصول على 70 مليون يورو لبيع سكرينيار. ولفتت إلى أن البي إس جي اتفق مع المدافع السلوفاكي على عقد مدته 5 مواسم، براتب سنوي 7 ملايين يورو.

شريك رسمي جديد في  
سوبر الهلال والزمالك

أعلنت اللجنة المحلية المنظمة لمباراة كأس سوبر لوسيل، الخميس، استثمار القابضة، شريكاً رسمياً في استضافة الفعالية، المقدمة برعاية شركة الديار القطرية، في أكبر ملاعب كأس العالم 2022. وستشهد الفعالية، المقررة يوم 9 سبتمبر/أيلول المقبل، مباراة مرتقبة بين الزمالك، بطل الدوري المصري، والهلال، حامل لقب الدوري السعودي، في ملعب لوسيل المونديالي الذي يتسع لأكثر من 80 ألف مشجع.

وسيسبق المباراة حفل غنائي للفنان المصري، عمرو دياب. واستضاف برج البدع، مقر اللجنة العليا للمشاريع والإرث، مراسم التوقيع والإعلان عن مشاركة «استثمار» في استضافة الفعالية المرتقبة، حسيماً أعلن الموقع الإلكتروني الرسمي للجنة، اليوم الخميس. وأعرب ناصر خاطر، الرئيس التنفيذي لمونديال قطر 2022، عن سعادته بمشاركة «استثمار القابضة» في استضافة فعالية كأس سوبر لوسيل، التي يتطلع إليها مشجعو كرة القدم في قطر والمنطقة.

ويعد استاد لوسيل أكبر الملاعب التي تستضيف منافسات كأس العالم 2022، وسيحتضن 10 مباريات خلال البطولة، منها النهائي المقرر يوم 18 كانون أول/ديسمبر المقبل.

## الرمثا يمزق شباك معان بسداسية



انتصر الرمثا على خصمه معان بنتيجة 6-1، في المباراة التي جرت مساء الخميس، على استاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة 15 من عمر الدوري الأردني للمحترفين. وتناوب على تسجيل أهداف الرمثا، عمر أبو عاقولة في الدقيقة الثامنة، والسنگافي الهادي سالم «هدفين» في الدقيقتين 20 و71، وحسان الزحراوي ويوسف أبو الجزر وحزمة الدردور في الدقائق 25 و35 و72 على الترتيب.

وأحرز الهدف الوحيد لصالح معان، السوري أحمد المنجد في الدقيقة 70. ويستقبل فريق الرمثا حامل اللقب، للمركز السادس في جدول ترتيب الدوري برصيد 18 نقطة، فيما بقي معان بالمرتبة العاشرة برصيد 13 نقطة.

وتواصل غدا الجمعة، مواجهات الجولة 15، حيث يلتقي الوحدات مع شباب الأردن على استاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، ويستقبل الحسين إربد منافسه السلسل على استاد الحسن بإربد.

عمان FC ينفرد بصدارة الدوري  
الأردني للسيدات

اختتمت منافسات الجولة الثالثة من دوري الدرجة الأولى للسيدات لكرة القدم، والتي أقيمت على ملاعب البولو في مدينة الحسين للشباب. وتغلب فريق عمان FC على منافسه الراهية بنتيجة 16-0. وتفوق شفا بدران على عجولون بنتيجة 8-0، وفاز العروبة على شباب بشري

وآخرها عجولون دون نقاط. وتلعب المنافسات بنظام الدوري من مرحلتين (ذهاباً وإياباً)، ويتوج باللقب، صاحب المركز الأول في الترتيب ويصعد للدوري الأردني للمحترفات 2023. وحل الراهية في المركز الثاني برصيد 6 نقاط، مقابل 4 نقاط في جعبة شفا بدران. ويمتلك شباب بشري والعروبة، 3 نقاط لكل منهما، مقابل نقطة وحيدة للبراءة،

تشيلسي يرفض رفع الراهية  
البيضاء في صفقة فوفانا

رفض تشيلسي رفع الراهية البيضاء في صفقة ويسلي فوفانا، مدافع ليستر سيتي، حيث تقدم النادي اللندني بعرض جديد من أجل ضم اللاعب الفرنسي خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وكتب خبير الانتقالات الشهير فابريزيو رومانو، عبر حسابه الشخصي على «تويتر»: «تشيلسي تقدم بعرض جديد لضم فوفانا بقيمة تبلغ حوالي 75 مليون جنيه إسترليني».

وأضاف: «المدافع الفرنسي لن يكون جزءاً من قائمة ليستر سيتي في الفترة المقبلة، حيث يتم مناقشة العرض المقدم من تشيلسي منذ الثلاثة الماضية».

وأتم: «حال تمت صفقة فوفانا، سيتم السماح للمدافع تشالوايه بالرحيل على سبيل الإعارة، حيث تلقى اهتماماً من أندية لايبزيغ الألماني، وإنتر وميلان الإيطاليين».

الوحدات بطلا للدوري  
الأردني لكرة الطائرة

ظفر الوحدات بلقب بطولة الدوري الأردني لكرة الطائرة للمرة الـ 16 في مسيرته، وذلك بعدما حقق فوزاً مستحقاً على العودة بنتيجة (3-0)، مساء الخميس.

وفاز الوحدات بواقع 25-21 و25-21، و25-22، في المباراة التي جرت في صالة قصر الرياضة في انطلاق مواجهات إياب المربع الذهبي.

وحسم الوحدات اللقب مبكراً بعدما وسع الفارق بوصوله إلى 28 نقطة، مستمراً في الوقت ذاته من خسارة شباب الحسين أمام ديرعلا (1-3).

وظل شباب الحسين في المركز الثاني برصيد 19 نقطة، يليه ديرعلا برصيد 18 نقطة، فيما حل العودة رابعاً برصيد 11 نقطة.

وسيطر الوحدات هذا الموسم على ألقاب بطولات الطائرة الأردنية، حيث توج بلقب كأس الأردن والسوبر قبل أن يحسم الخميس اللقب الثالث.

التعادل الإيجابي يحسم  
مواجهة سحاب والجزيرة

حسم التعادل الإيجابي (1-1) مواجهة سحاب والجزيرة، مساء الخميس، على استاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، في الجولة 15 للدوري الأردني.

وتقدم فريق الجزيرة بهدف السبق عن طريق لاعبه حمد البلاونة في الدقيقة «57».

وفي الدقيقة «77»، تعرض الجزيرة لضربة قاسية بعدما خرج مدافعه زكي أبو ليلي بالطاقة الحمراء.

واستفاد سحاب من حالة النقص العددي، ليتكمن من تسجيل هدف التعادل في الدقيقة «79»، عن طريق ليبي في أبو سعدة.

ورفع سحاب رصيده إلى 19 نقطة ليبي في المركز الخامس، فيما ظل الجزيرة في المركز الأخير برصيد 11 نقطة.

مجموعات متفاوتة في  
قرعة دوري أبطال أوروبا

سحبت مساء الخميس، قرعة دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم موسم 2022-2023.

وشهدت القرعة تفاوتاً واضحاً في مستوى المجموعات، حيث جاء بطل أوروبا في النسخة الأخيرة ريال مدريد في مجموعة سهلة.

ووقع ريال مدريد في المجموعة السادسة إلى جانب لايبزيغ وشاختار سيليتك، فيما جاء برشلونة في المجموعة الثالثة التارية بجوار بايرن ميونخ وإنتر ميلان وفيكوتوريا بلزن.

وتاليا القرعة: المجموعة الأولى: أياكس أمستردام الهولندي - ليفربول الإنجليزي - نابولي الإيطالي - جلاسكو رينجرو الاسكتلندي.

المجموعة الثانية: بورتو البرتغالي - أتلتيكو مدريد الإسباني - بايرن ليفركوزن الألماني - كلوب بروج البلجيكي المجموعة الثالثة: بايرن ميونخ الألماني - برشلونة الإسباني - إنترميلان الإيطالي - فيكتوريا بلزن التشيكي.

المجموعة الرابعة: أينتراخت فرانكفورت الألماني - توتنهام الإنجليزي - سيورتيخ لشبونة البرتغالي - مارسيليا الفرنسي.

المجموعة الخامسة: إي سي ميلان الإيطالي - تشيلسي الإنجليزي - سالزبرغ النمساوي - دينامو زغرب الكرواتي.

المجموعة السادسة: ريال مدريد الإسباني - لايبزيغ الألماني - شاختار الأوكراني سيلتك الاسكتلندي.

المجموعة السابعة: مانشستر سيتي الإنجليزي - إشبيلية الإسباني - بوروسيا دورتموند الألماني - كوبنهاغن الدنمارك.

المجموعة الثامنة: باريس سان جيرمان الفرنسي - يوفنتوس الإيطالي - بنفيكا البرتغالي.

ليفربول يغري دي يونج  
بنقطة ضعف يونايته

انضم ليفربول إلى سياق التعاقد مع الهولندي فريتي دي يونج، نجم خط وسط برشلونة، قبل نهاية سوق الانتقالات الصيفية الحالية. وقالت صحيفة ذا صن الإنجليزية: «يورجن كلوب مدرب ليفربول يستهدف ضم دي يونج بعد البداية السيئة للرينز في الموسم الجديد».

وأضافت: «الإصابات التي لحقت بألكانتارا وتشاميرلين جعلت هناك نقص في خيارات خط الوسط، بجانب معاناة فابينيو البدنية، والشكوك حول مستقبل نابي كيتا».

وأشارت الصحيفة إلى أن ليفربول مستعد لتقديم عرض بقيمة 53 مليون جنيه إسترليني، بالإضافة إلى 7 ملايين أخرى كمشتريات إضافية.

وكان مانشستر يونايتد أبرز المهتمين بضم دي يونج، لكن الدولي الهولندي رفض فكرة اللع للشياطين الحمر نظراً لعدم مشاركتهم في دوري أبطال أوروبا، هذا الموسم، وهو السلاح الذي يعتمد عليه ليفربول لإغراء دي يونج بالانضمام إلى ملعب أنفيلد.

وصرح دي يونج في أكثر من مناسبة أنه يفضل البقاء في برشلونة، لكن إدارة البارسا تسعى للتخلص منه نظراً لراتبه الكبير، وتسوية أمور النادي فيما يتعلق بملف اللعب المالي النظيف.

## إيتو يروج لمونديال قطر في غرب أفريقيا

ربح نهائي كأس العالم 2002، وزار أيضاً «أكاديمية جينيريشن فوت» التي ساعدت نجم بايرن ميونخ الحالي ليفربول السابق، ساديو ماني، في شق طريقه إلى عالم الاحتراف والتألق في أكبر الأندية الأوروبية.

واختتم الهدف التاريخي لمنتخب الكاميرون جولته بزيارة إلى دولة غانا استغرقت 3 أيام التقى خلالها مشجعين شاركوه توقعاتهم حول فرص منتخب النجوم السوداء في مونديال.

وخلال النجم الكاميروني صيفاً على عدد من البرامج الإذاعية والتلفزيونية في غانا، واستمتع بمشاهدة مباراة كرة قدم عبر شاشة التلفاز بصحبة عدد من المشجعين.

من 100 لاعب شاب، إلى جانب لقاء جمعه بمشجعين يخططون لحضور كأس العالم في قطر.

وأقصى الهدف التاريخي لكأس الأمم الأفريقية 3 أيام في السنغال، المتوقع أن يبلي منتخبها بلاه حسناً في المونديال، بعد تتويجهم بلقب كأس الأمم الأفريقية في فبراير/ شباط الماضي على حساب المنتخب المصري بركلات الترجيح.

وخلال جولته بالسنغال، التقى إيتو مجموعة من الإعلاميين والمشجعين والمؤثرين على منصات التواصل الاجتماعي.

كما قابل إيتو عدداً من نجوم الجيل الذهبي لأسود التيرانجا الذين بلغوا

ستصفي سحراً خاصاً على أكبر مهرجان كروي عالمي».

كما أشاد فيصل خالد، مسؤول برنامج السفراء في اللجنة العليا للمشاريع، بحفاوة الاستقبال التي وجدها أسطورة الكرة الأفريقية خلال الجولة.

وقال «سلطت الجولة الأفريقية الضوء على شغف جماهير القارة السمراء، لانطلاق مونديال قطر 2022.

تنطلق للترحيب بهم ويرفاهم من المشجعين من جميع أنحاء العالم في نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل».

وتضمن برنامج إيتو في الكاميرون زيارة إلى دار للأيتام في العاصمة ياوندي، وجلسة تدريبية حضرها أكثر

وحول أجواء الحماس التي سادت خلال الجولة، قال إيتو الفائز بجائزة أفضل لاعب أفريقي 4 مرات «يسيطر الحماس هنا على الجميع، لا سيما المشجعين الذين يتلهفون لحضور المونديال، وقضاء أوقات مميزة والتعرف على أشخاص من مختلف أنحاء العالم خلال إقامتهم في قطر».

وأعرب النجم الكاميروني، الذي شارك مع منتخب الأسود في 4 نسخ من كأس العالم، عن إعجابه باستعدادات منتخب غانا والسنغال للمونديال.

وأضاف «يتمتع البلدان بتاريخ عريق في كرة القدم، وسبق لهما تمثيل أفريقيا في البطولات الكبرى تمثيلاً مشرفاً. ولا شك أن الجماهير الأفريقية

أعرب أسطورة الكرة الكاميرونية وسفير برنامج إرث قطر، صامويل إيتو، عن سعادته بالمشاركة في جولة غرب أفريقيا، شملت الكاميرون والسنغال وغانا، للتررويج لبطولة كأس العالم «قطر 2022»، التي تنطلق منافساتها بعد أقل من 3 أشهر.

والتقى نجم برشلونة وإنتر ميلان وتشيلسي السابق خلال الجولة عدداً من ممثلي وسائل الإعلام والمشجعين واللاعبين والشخصيات البارزة، حيث أشاد بأجواء الحماس والترقب التي تسود المناخ الكروي في الدول الثلاث التي تأملت منتخباتها للنسخة الأولى من المونديال في العالم العربي والشرق الأوسط.



رئيس هيئة التحرير «المدير العام»  
محمود الضفاطفة

رئيس التحرير  
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله  
( المصافحة سابقاً) - بجانب المختار مول

مقسم الاعلان، 5056222  
فاكس التحرير، 5056223  
إيميل الاعلان: m@shaahjo.com

مقسم التحرير، 5065525  
فاكس التحرير، 5065522  
إيميل التحرير: ad@shaahjo.com

السبت  
شركة صدى  
التشعب