روسيا: أوكرانيا تمارس «الإرهاب النووي».. وقرار حول زابوريجيا
تابع ص٧

صحفيون يطّلعون على تجربة بايدو الصينية الرائدة في المركبات ذاتية القيادة
تابع ص٧

مسؤول أممي: الوضع في لبنان يدعو للقلق الشديد، وتدهور اقتصادي ملحوظ
تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت

السنة الثامنة

العدد (2843)

7 صفر 1444 هـ الموافق 3 أيلول 2022م

سعر النسخة دينار واحد

أوقات الصلاة

الفجر	04:43
الظهر	12:38
العصر	04:15
المغرب	07:11
العشاء	08:32

قتلى وجرحى بانفجار خارج مسجد في أفغانستان

كابول

أعلنت الشرطة الأفغانية، الجمعة، أن انفجارا وقع خارج مسجد في مدينة هرات أدى إلى مقتل رجل دين معروف مؤيد لطالبان. وذكر محمود رسولي، المتحدث باسم شرطة هرات، أن «مجيب الرحمن أنصاري وبعض حراسه ومدنيين قتلوا وهم في طريقهم إلى المسجد».

ولم يحدد رسولي عدد الضحايا. كما قال عبد نافع تاكور، المتحدث باسم وزارة الداخلية في حكومة طالبان، إن انفجارا وقع في مسجد بمدينة هيرات شمالي أفغانستان وإنه أسفر عن سقوط عدد من القتلى والجرحى.

وتقول طالبان إنها عززت الأمن في البلاد منذ توليها السلطة قبل نحو عام، لكن وقعت عدة انفجارات في الأشهر القليلة الماضية استهدف بعضها مساجد مزدحمة أثناء الصلاة.

عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في رحاب الأقصى

عمان

أدّى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، رغم القيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وفرضت إجراءات مشددة على القادمين للصلاة.

وكان الآلاف من القدس والضفة وأراضي الـ ٤٨ زحفوا نحو الأقصى، واكتظت بهم باحاته وساحاته في صلاة الفجر تلبية لدعوات أطلقت على مدار الأسبوع للمشاركة الواسعة بأداء الصلوات في المسجد الأقصى للتصدي لمخططات الاحتلال ومستوطنيه.

وحدة الإسناد الأرضي مالي 5 تغادر إلى أرض المهمة

عمان

غادرت وحدة الإسناد الأرضي مالي ٥، صباح الجمعة، إلى أرض المهمة للمشاركة بواجب الأمم المتحدة (MINUSMA) في جمهورية مالي، وذلك في إطار الجهود المتواصلة التي تبذلها القوات المسلحة الأردنية لتقديم العون الإنساني وحفظ الأمن والاستقرار والسلام للشعوب المتضررة في مختلف مناطق الصراع في العالم.

وكان، قد جرى يوم الأربعاء الماضي، وداع القوة المشاركة في قيادة سلاح الجو الملكي بحضور قائد السلاح العميد الركن محمد فتحي حياصات، وعدد من ضباط مديرية أمن وحماية المطارات ومديرية العمليات الحربية.

ودعا العميد الركن حياصات المشاركين بأن يكونوا كما عهدهم جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة الملك عبد الله الثاني، بالمحافظة على سمعة الأردن وسمعة الجيش العربي الناصعة بين الأمم، مؤكداً أهمية الجاهزية القتالية والاستعداد النفسي والبدني والعمل بروح الفريق والالتزام بالضبط والربط العسكري للمحافظة على أمنهم وسلامتهم.

يشار إلى أن القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي تشارك في قوات حفظ السلام في مالي منذ شهر تموز ٢٠١٨ من خلال تقديم خدمات الإسناد الأرضي في مطار غاو شمالي مالي.

السعودية تتيح تأشيرة السياحة إلكترونيا لمقيمي دول الخليج

الرياض

أعلنت وزارة السياحة السعودية، تعديلات على لائحة تأشيرة الزيارة لغرض السياحة، شملت توسيع الفئات المؤهلة، وتوفير مزيد من الخيارات للراغبين في زيارة المملكة لغرض السياحة.

وبموجب لائحة تأشيرة الزيارة لغرض السياحة المعدلة التي أصدرها وزير السياحة الأستاذ أحمد بن عقيل الخطيب، ترحِّب المملكة بالمقيمين في دول الخليج، وكذلك بالحاصلين على تأشيرات الشينغن، والولايات المتحدة الأميركية، والمملكة المتحدة، والمقيمين فيها، وفق ما نقلت وكالة الأنباء السعودية.

وأوضحت وزارة السياحة أن الحاصلين على تأشيرة إقامة في إحدى دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية يمكنهم دخول المملكة بتأشيرة سياحية إلكترونية، حيث يمكنهم التقدم عليها من خلال visitsaudi.com/visa، شريطة أن تكون الإقامة سارية المفعول لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر، حسب المهن المنشورة في المنصة الإلكترونية، ويشمل ذلك أقارب حامل تأشيرة الإقامة من الدرجة الأولى القادمين برفقته، وعاملي الخدمة المنزلية القادمين برفقة كفلائهم.

من جهة أخرى، منحت اللائحة المعدلة استثناءً للحاصلين على تأشيرة سياحية أو تجارية سارية المفعول من الولايات المتحدة، أو المملكة المتحدة، أو إحدى دول اتفاقية شنغن، على أن يكون قد تم استخدامها لمرة واحدة على الأقل في الدخول للدولة المانحة للتأشيرة، ويدخل في هذا أقارب حامل التأشيرة من الدرجة الأولى القادمون برفقته، إضافة إلى الحاصلين على إقامة دائمة في الولايات المتحدة، أو إقامة دائمة في دول الاتحاد الأوروبي، أو إقامة دائمة في المملكة المتحدة، بما في ذلك أقارب حامل الإقامة من الدرجة الأولى القادمون برفقته، وذلك من خلال التأشيرة عند الوصول إلى أي من منافذ المملكة البرية أو البحرية أو الجوية.

وأكدت لائحة التأشيرة السياحية المعدلة على السياح في أثناء وجودهم في المملكة الامتثال للأنظمة والتعليمات المتبعة، بما في ذلك حمل الوثائق الثبوتية للهوية في كل الأوقات، كما نوَّهت الوزارة إلى أن التأشيرة السياحية لا تتيح أداء فريضة الحج، كما أنها لا تتيح أداء العمرة في أثناء موسم الحج.

ودعت الوزارة الراغبين في الحصول على المزيد من التفاصيل حول لائحة التأشيرة السياحية المعدلة، ومعرفة قائمة الدول التي يمكن لحاملي جنسيتها طلب الحصول على التأشيرة، إلى زيارة المنصة الإلكترونية www.visitsaudi.com أو الموقع الرسمي لوزارة الخارجية www.mofa.gov.sa.

برعاية ملكية انطلاق فعاليات مهرجان نادي الجيل الجديد

عمان

مندوبة عن جلالة الملك عبد الله الثاني، رعت وزيرة الثقافة هيفاء النجار على مسرح نادي الجيل الجديد في عمان، انطلاق فعاليات مهرجان نادي الجيل الجديد للثقافة والفنون ٢٠٢٢، بمناسبة مرور ستين عاما على تأسيس فرقة النادي للفلكلور الشركسي.

وفي حفل انطلاق المهرجان الذي حضره وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، ورئيس المجلس العشائري الشركسي العين خير الدين هاكوز، ثمن رئيس نادي الجيل محمد فخري كتاو في كلمة ألقاها؛ دور الهاشميين في رفعة ونهضة الأردن منذ تأسيس الدولة الأردنية الحديثة وعلى أمتداد مئة عام.

وقال في الحفل الذي قدمه الدكتور سليم شريف وحضره عدد من النواب، «لقد أكرمنا الله في هذا البلد بهذا النسب المصطفوي الشريف ومظلته التي أنبتت المحبة والسلام ورفعة أبنائه وازدهار يحمل بكل ثناياه بصمة الهاشميين الأشراف محليا وعالميا».

وأكد، أن نادي الجيل الجديد جزء لا يتجزأ من لوحة الفسيفساء الأردنية الجميلة التي رسمها الأجداد والآباء بالدم والعرق «فكانت مملكتنا تحمل كل المعاني السامية لشعبها الطيب وقيادتها الحكيمة وجيشها الباسل وسنبقى فرسان الوغى لتراب المملكة ما حيينا».

وقال «إن نادي الجيل يحتفل اليوم بمرور ستين عاما من عمر احد منجزاته الأطول، إذ يجدد العهد لكم جميعا ولتراب الأردن بأن نكون ممثلين له دوما والساعين لرفع علمه خفاقا بلون الثقافة الراقية والأدب الرفيع والجهد المتواصل والرسالة النبيلة».تابع ص٢

مالية الأعيان تشرع بمناقشة مشروع قانون البيئة الاستثمارية

عمّان

شرعت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان، بمناقشة مشروع قانون تنظيم البيئة الاستثمارية، وأقرت عددا من مواده.

جاء ذلك خلال اجتماع للجنة، ترأسه رئيس مجلس الأعيان بالإنابة سمير الرفاعي، وبحضور رئيس وأعضاء اللجنة المالية والاقتصادية في المجلس، إضافة إلى وزير التخطيط والتعاون الدولي وزير الصناعة والتجارة والتموين بالوكالة ناصر الشريدة، ووزير المالية محمد العسعس، ووزير الدولة للشؤون القانونية وفاء بني مصطفي، ووزير الاستثمار خيري عمرو، ومدير عام ضريبة الدخل والمبيعات حسام أبو علي، وأمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطارنة.

وقال الرفاعي إن مشروع القانون يأتي في إطار خطة التحديث والتطوير الإداري والاقتصادي؛ تنفيذا لرؤية جلالة الملك عبدالله الثاني، بهدف تحسين البيئة الاقتصادية الجاذبة للاستثمار ولتعزيز تنافسية الأردن وفق المؤشرات العالمية كبيئة جاذبة للاستثمارات.

وبين أهمية مشروع القانون لجهة تعزيز البيئة الاستثمارية، والعمل على تسريع النظر في طلبات الاستثمار، وتوفير التسهيلات اللازمة لجهة جذب الاستثمارات بمختلف القطاعات، مشيرا إلى أن القانون من شأنه إيجاد البيئة التشريعية الأمنة التي تحفظ حقوق المستثمرين، وتقدم المزايا والإعفاءات المشجعة للاستثمار في المملكة.تابع ص٢

رئيس هيئة الأركان المشتركة يعود النقيب الطيار الهباهبه

عمان

عاد رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، النقيب الطيار ريان حسن محمد الهباهبه، في مدينة الحسين الطبية، وذلك إثر سقوط طائرة تابعة لسلاح الجو الملكي والتي كان يقودها أثناء قيامه برحلة تدريبية اعتيادية في أحد ميادين التدريب الجوي جنوب المملكة.

وكان في استقبال رئيس هيئة الأركان المشتركة مدير عام الخدمات الطبية الملكية، العميد الطبيب يوسف زريقات.

واطمأن اللواء الركن الحنيطي على الوضع الصحي للطيار، موجهاً بضرورة تقديم جميع أشكال الرعاية الصحية والعلاجية اللازمة، متمنياً له الشفاء العاجل.

وقال العميد الطبيب زريقات «إنه تم إخلاء الطيار إلى طوارئ مدينة الحسين الطبية، وبعد تقديم الإسعافات الأولية جرى نقله إلى القسم المعني لمتابعة العناية الطبية له».

يشار إلى أن المصاب قام بالقفز من الطائرة في منطقة غير مأهولة بالسكان، مستخدماً مظلة النجاة وجرى إخلاؤه إلى مدينة الحسين الطبية وحالته العامة مستقرة.

عزايزة: مطار رامون لا يصلح للعمل

عمان

قال وزير النقل وجيه عزايزة، إن مطار تمناع/رامون جاهز منذ ما يقارب ست سنوات ويعمل على رحلات داخلية أو عارضة.

وأضاف عزايزة، خلال استضافته على برنامج ٦٠ دقيقة في التلفزيون الأردني أن اعتراض الأردن على مطار تمناع/رامون أوقف الرحلات الجوية الدولية منه.

واشار إلى أن الأردن لديه موقف ثابت في هذا الشأن، «المطار لا يصلح للعمل من الناحية الفنية».

وعن تأثيره، بين أن هذا العمل يرتبط بمستوى الحلول التي سيقدمها الأردن والجانب الفلسطيني أيضا بشأن جزئية التعاطي مع المسافرين.

توقيع اتفاقيات منح لـ 139سيدة لإقامة مشاريع صغيرة

عمان

وقعت مؤسسة نهر الأردن اتفاقيات مع ١٣٩ سيدة، بهدف تقديم منح مالية لهن، لإقامة مشاريع صغيرة مدرة للدخل، في محافظات الزرقاء وإربد والمفرق والكرك وعمان.

وحسب بيان صادر عن المؤسسة الجمعة، فإن المنح تأتي ضمن برنامج «مالكات المشاريع» الممول من منظمة العمل الدولية بالشراكة مع مؤسسة نهر الأردن، حيث تم اختيار المستفيدات ضمن معايير محددة وضعت مسبقًا من قبل المنظمة.

وستقدم المنح والبدء بتنفيذ المشاريع اعتبارًا من الأسبوع الحالي بعد أن خضعت النساء المستفيدات إلى برامج تدريبية حول الجدوى الاقتصادية وإدارة المشاريع ومهارات الحياة الأساسية.

وتنوعت المشاريع التي سيتم منحها بين الزراعية للنباتات المنزلية والزراعة الموسمية وقطاع التصنيع الغذائي والخدمات المنزلية والصيانة والحرف اليدوية والرسم والقطاع التجاري.

معدل المركز الوطني لحقوق الإنسان يدخل حيز التنفيذ

عمان

نُشر في الجريدة الرسمية للعدد ٦٢٣١ القانون المعدل لقانون المركز الوطني لحقوق الإنسان لسنة ٢٠٢٢، بعد أن أقره مجلسا الأعيان والنواب، وصدرت به الإرادة الملكية السامية.

ويقرأ القانون المعدل مع قانون رقم ٥١ لسنة ٢٠٠٦ المشار إليه في القانون الأصلي، وما طرأ عليه من تعديل القانون، حيث يعمل به من تاريخ نشره في الجريدة الرسمية. واشتملت تعديلات القانون في المادة ١٣من القانون الأصلي بإضافة الفقرة «و»، حيث يشترط في من يعين رئيسا لمجلس أمناء المركز أن لا يكون منتسبا لأي حزب سياسي، وتعديل المادة ١٦ بإضافة الفقرة «ب» إليها بالاشتراط في من يعين مفوضا عاما أن لا يكون منتسبا لأي حزب سياسي.

جامعة الحسين التقنيّة تطلق مِنَح صندوق دعم الطالب

عمان

أعلنت جامعة الحسين التقنيّة، إحدى مبادرات مؤسّسة وليّ العهد، عن إطلاق منح صندوق دعم الطلبة للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، والذي يستهدف الطلبة الجدد الشغوفين بتلقي تعلّم تقني، وبالمجالات الهندسيّة التقنيّة المواكبة لسوق العمل الحديث.

ووفقا لبيان الجامعة يقدّم الصندوق ٥ أنواع من المنح، توفّر ٦١ مقعدًا لمختلف برامج الجامعة؛ حيث تتلخّص المنح المقدّمة في منحة لمتفوّقي الثانويّة العامّة بنسبة خصم ١٠٠ بالمئة على الرسوم الدراسية، ومنح أوائل المحافظات الأردنيّة بنسبة خصم ٥٠ بالمئة على الرسوم الدراسيّة، و٤ منح للطلبة الأكثر حاجة بنسبة خصم ١٠٠ بالمئة شاملة جميع الرسوم، و٢٠ منحةً لأبناء القوّات المسلّحة والأجهزة الأمنيّة بنسبة خصم ٢٥ بالمئة على الرسوم الدراسيّة للدرجة التقنيّة، و٢٠ لأبناء المعلّمين بنسبة خصم ٢٥ بالمئة على الرسوم الدراسيّة للدرجة التقنيّة. كما أعلنت الجامعة أن باب التقديم للمنح مفتوح منذ اليوم، من خلال الموقع الإلكتروني للجامعة وعبر الرابط: https://www.htu.edu.jo/#/Scholarships، أو من خلال زيارة الجامعة داخل مجمّع الحسين للأعمال، عمّان، أو الاتصال بالرقم المباشر للجامعة ٠٦٥٨٠٨٧٨٧.

استمرار الأجواء الجافة والحارة اليوم وتراجعها تدريجيا الأحد

عمان

تبقى الاجواء اليوم السبت حارة في كافة مناطق المملكة مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح شمالية شرقية إلى شمالية غربية معتدلة السرعة.

ويطرأ الأحد انخفاض طفيف على درجات الحرارة، مع بقائها أعلى من معدلاتها العامة لمثل هذا الوقت من السنة بحوالي (٤-٥) درجات مئوية، وتكون الأجواء حارة نسبيا في المرتفعات الجبلية العالية وحارة في باقي مناطق المملكة، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح شمالية شرقية إلى غربية معتدلة السرعة. وينحسر يوم الاثنين، تأثير الموجة الحارة ويطرأ انخفاض قليل على درجات الحرارة، لتسود أجواء حارة نسبيا فوق المرتفعات الجبلية العالية، وحارة في باقي المناطق، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح شمالية شرقية إلى شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحيانا.

وتحذر إدارة الأرصاد الجوية في تقريرها من خطر التعرض لأشعة الشمس المباشرة، ومن ترك المواد القابلة للاشتعال داخل المركبات، ومن احتمال تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار في مناطق البادية.

برعاية ملكية انطلاق فعاليات مهرجان نادي الجيل الجديد

عمان

مندوبة عن جلالة الملك عبد الله الثاني، رعت وزيرة الثقافة هيفاء النجار على مسرح نادي الجيل الجديد في عمان، انطلاق فعاليات مهرجان نادي الجيل الجديد للثقافة والفنون 2022، بمناسبة مرور ستين عاما على تأسيس فرقة النادي للفلكلور الشركسي.

وفي حفل انطلاق المهرجان الذي حضره وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، ورئيس المجلس العشائري الشركسي العين خير الدين هاكوز، ثمن رئيس نادي الجيل محمد فخري كتاو في كلمة ألقاها؛ دور الهاشميين في رفعة ونهضة الأردن منذ تأسيس الدولة الأردنية الحديثة وعلى أمتداد مئة عام.

وقال في الحفل الذي قدمه الدكتور سليم شريف وحضره عدد من النواب، «لقد أكرمنا الله في هذا البلد بهذا النسب المصطفوي الشريف ومظلته التي أنبتت المحبة والسلام ورفعة أبنائه وازدهار يحمل بكل ثناياه بصمة الهاشميين الأشراف محليا وعالميا».

وأكد، أن نادي الجيل الجديد جزء لا يتجزأ من لوحة الفسيفساء الأردنية الجميلة التي رسمها الأجداد والآباء بالدم والعرق «فكانت مملكتنا تحمل كل المعاني السامية لشعبها الطيب وقيادتها الحكيمة وجيشها الباسل وسنبقى فرسان الوغى لتراب المملكة ما حيينا».

وقال «إن نادي الجيل يحتفل اليوم بمرور ستين عاما من عمر احد منجزاته الأطول، إذ يجدد العهد لكم جميعا ولتراب الأردن بأن نكون ممثلين له دوما والساعين لرفع علمه خفاقا بلون الثقافة الراقية والأدب الرفيع والجهد المتواصل والرسالة النبيلة».

واستهلت فرقة نادي الجيل المكونة من 48 راقصا وراقصة من مختلف الفئات العمرية استعراضها الفني من الفلكلور الشركسي باللوحة الفنية الاستعراضية «شيشن» ليتلوها عزف منفرد على آلة الأكورديون للعازف المميز الضرير إبراهيم شوباش بمقطوعات موسيقية مميز.

وتنتقل الفرقة إلى لوحة استعراضية أخرى بعنوان رقصة «الودج» ليعود مرة أخرى العازف المميز شوباش بمعزوفات موسيقية من الموروث الموسيقي الشركسي بعنوان «المجد» لتتبعه فقرة بعنوان «باراباان» لخمسة عازفين على آلات الطبل الإيقاعية بمعزوفات مزجت بين الموروث الشركسي والمقامات الموسيقية الشرقية والحديثة.

وقدمت الفرقة من الموروث الفني الاستعراضي لقبيلة البازادوغ 5 لوحات استعراضية شارك فيها 16 شابا وشابة من أعضاء الفرقة بأزيائهم المميزة وحركاتهم الإدائية الرشيقة والسلسة وإيقاعاتها الهادئة.

ويعود الفنان شوباش ليقدم معزوفة «باساري» وسط تفاعل كبير من الجمهور الذي صفق له طويلا، ليتبع فقرته استعراض رقصة «القافة» المعروفة في المجتمع الشركسي والتي تقدم في الأفراح والاحتفالات ويشارك فيها 24 شابا وشابة، ليلتحق بهم بعد ذلك شابا وشابة في أداء ثنائي ويندغم الجميع في أداء حركي حيوي وسريع وتشكيلات هندسية ذات جماليات بالغة.

فيما لا ينسى نادي الجيل تقديم «أجياله» الجديدة من أعضاء الفرقة والتي ضمت عشرين شخصا من أطفال ويافعين من الجنسين، في لوحة فنية استعراضية من رقصة «اسلاميه قبرداي» تجلت فيها رشاقة الحركة وانسيابيتها وإتقانها في تشكيلات متداخلة ببعد جمالي.

وفي لوحة أخرى هي رقصة «الجبليين أو أهل الجبال» يشارك فيها 16 شابا وشابة في أداء حركي مزج بين الإيقاعات السريعة ورشاقة الحركة، لينتقل الحفل إلى المغنية «مارينا اباظة» التي قدمت ثلاث أغان باللغة الشركسية، ومن ثم إلى الرقصة الاستعراضية «ابسوا» التي تقدمها مجموعة من الفرقة لتعود أباظة لتقدم أغان أخرى.

ويختتم الحفل استعراضاته الفنية بلوحة فنية استعراضية من الموروث الفلكلوري الشركسي تقدم تحية للضيوف في المناسبات والاحتفالات .

وفي ختام الحفل سلم رئيس النادي كتاو والعين هاكوز درع النادي التكريمي للنجار.

والمهرجان الذي انطلق مساء أمس يستمر 5 أيام وتشارك فيه فرقة الجمعية الخيرية الشركسية في أنقرة للفلكلور الشركي (البرورز) والمغني التركي الشركسي «جوكهان حج ماريم» وفرقة بادن الموسيقية القادمين من تركيا، ويشتمل على معارض تراثية وفنية وفعاليات ثقافية وحرف ومصنوعات يدوية ومأكولات تراثية.

أمين عمّان يعقد لقاءً حواريًا مع جمعيّة البنوك

عمان

عقدت جمعيّة البنوك لقاءً حواريّاً مع أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة، بحضور نائب أمين عمّان محمّد رسمي القيسي ومدير المدينة المهندس أحمد الملكاوي ونوّابه والمدراء المعنيّين وعدد من رؤساء مجالس إدارات البنوك ومدرّائها التنفيذيّين، بهدف اطّلاع القطاع المصرفيّ على الخطّة الاستراتيجيّة لأمانة عمّان 2022-2026.

وأكّد أمين عمّان الدكتور يوسف الشواربة أهمّيّة بناء علاقات تشاركيّة ما بين القطاعين العامّ والخاصّ وبما يخدم الصالح العامّ لمدينة عمّان، وأنّ هناك أوجه ومجالات تعاون كبيرة بين الأمانة والقطاع المصرفيّ .

وعرض أمين عمّان الخطّة الاستراتيجيّة للأمانة 2022 – 2026 الّتي أعلنت عنها مؤخّراً وتضمّ 212 مشروعاً ومبادرة ، و30 هدفاً مؤسّسيّاً و15 غاية ، وبكلفة تقدّر ب918 مليون دينار ، وهي لمدّة خمس سنوات ، فيما تصل بما يتعلّق بالنقل العامّ لعشر سنوات .

وبين، أنّ الأرقام الّتي وردت في الاستراتيجيّة (918 مليوناً) منفصلة تماماً عن موازنة الأمانة فيما يتعلّق بالخدمات الّتي تقدّمها للمواطنين .

وشارفت أنّ أعداد الاستراتيجيّة ارتبط بمدخلات واضحة لتحديد الأهداف وأبرزها التوجيهات الملكيّة برفع كفاءة الخدمات للمواطنين وإيجاد الحلول للتحدّيات في المدينة ، كما ارتبطت بالأهداف الوطنيّة الّتي أقرّتها الحكومة ، وأهداف التنمية المستدامة العالميّة ، واحتياجات المواطنين من الخدمات.

وأشار إلى التحدّيات الّتي تواجه مدينة عمّان ومنها ظاهرة التغيّر المناخيّ الّتي تحظى بتوافق دوليّ بأنّها تشكّل تحدّياً وتلقى اهتماماً حكوميّاً من خلال المشاركة بالمشاريع المرتبطة بالتغيّر المناخيّ .

وأضاف الشواربة ضمن محور جودة الحياة والبيئة، أنّ الاستراتيجيّة تضمّنت زيادة الرقعة الخضراء مع إنشاء حدائق أحياء جديدة عدد 13 وإعادة تأهيل وتطوير حدائق أحياء قائمة ومتنزّهات عدد 26 ، واستكمال مشروع إنشاء حدائق الملك عبدالله الثاني / المرحلة الرابعة والخامسة ، وإعادة تأهيل حدائق الملك عبدالله الأوّل /وادي صقرة.

ولفت أنّ الأمانة أسّست شركة رؤية عمّان للمعالجة وإعادة التدوير بهدف تحقيق الإدارة الشاملة لمنظومة إدارة النفايات الصلبة بمراحلها المختلفة (الجمع ،النقل ، الفرز ، التدوير ، المعالجة وإنتاج الطاقة النظيفة(من خلال الشراكة مع القطاع الخاصّ) .

وتحدّث الشواربة عن مشروع عمّان مدينة ذكيّة الّذي يتضمّن 10 مشاريع من شأنها تعزيز كفاءة المدينة بالاعتماد على البيانات الحضريّة باستخدام الإنترنت الرقميّ، لربط مختلف مكوّنات البنية التحتيّة والخدمات المقدّمة .

وعن أبرز مشاريع محور النقل والحلول المروريّة والبنية التحتيّة قال أمين عمّان أنّ استراتيجيّة النقل العامّ للعشر سنوات القادمة 2022 – 2032 تشمل تنفيذ المرحلة الثانية من مشروع الباص سريع التردّد ، والتوسّع في خدمات النقل العامّ (الباصات المغذّية) ، وتحديث المخطّط الشموليّ للنقل والمرور لمدينة عمّان للأعوام العشر القادمة.

وقال الشواربة « إنّ تشغيل المسار الأوّل والثاني من المرحلة الأولى للباص سريع التردّد هو تجريبيّ وليس دائماً، وأنّ منظومة التشغيل ستكتمل حال اكتمال الخطوط المغذّية من الأحياء السكنيّة إلى المحطّات الرئيسيّة ومحطّات المواقف «.

وأشار، إلى أن مشروع باص عمّان يتضمّن شراء وتشغيل 136 حافلة و 15 حافلة كهربائيّة ليصبح عدد الحافلات العاملة 286 حافلة.

وأكّد أنّ تطوير منظومة إدارة المرور في المدينة يتطلّب تطوير التشريعات والأنظمة لتتوافق والتطوّرات الفنّيّة والتقنيّة للتحكّم والسيطرة على العمليّة المروريّة ، والشراكة مع القطاع الخاصّ والجهات المختصّة ذات الخبرة بالحلول والبرمجيّات الرقميّة الذكيّة للتخفيف من الاختناقات المروريّة ضمن اتّفاقيّات وعقود تشغيل وإدارة التحكّم بالإشارات الضوئيّة وبالأخصّ للتقاطعات الرئيسة، وتغيير اتّجاهات الحركة في المسارب، وإدارة الأرصفة الذكيّة والاصطفاف.

وفي محور التشريعات أشار أمين عمّان أنّ الاستراتيجيّة تتضمّن تعديل وإصدار مجموعة من القوانين والأنظمة لمواكبة التطوّرات التقنيّة وتحقيق الأهداف الاستراتيجيّة ومنها قانون السير ، قانون تنظيم المدن والقرى ، قانون ضريبة الأبنية والأراضي ، نظام التخطيط والتنظيم لمدينة عمّانوعرض الشواربة أبرز المشاريع ضمن محور الاستثمار ومنها مشروع مدينة السيّارات الّذي يجمع وكالات السيّارات الجديدة والمستعملة بهدف إيجاد محطّة واحدة مركزيّة ومتخصّصة لتقديم جميع الخدمات المتعلّقة ببيع وشراء السيّارات في منطقة الماضونة ، ومشروع المسلخ الجديد الّذي يضمّ مسلّخاً وفقاً لأعلى المواصفات والمتطلّبات والشروط البيئيّة والصحّيّة العالميّة في منطقة الماضونة ، بالإضافة إلى توقيع 11 عقداً لمشاريع صغيرة ومتوسّطة ولفت أنّ شركة رؤية عمّان للاستثمار والتطوير انطلقت عام 2020 لتوفير فرص نوعيّة للمستثمرين تساهم في تنويع أصولهم واستثماراتهم لتحقيق عوائد مجدية وتعدّ الشركة ذراع الاستثمار والتطوير لأمانة عمّان والمطوّر الرئيسيّ للأراضي والرخص الاستثماريّة المملوكة للأمانة .

وتشمل أشكال الاستثمار الّتي تقدّمها الشركة على الفرص الاستثماريّة الّتي يتمّ طرحها عن طريق إعلانات العطاءات والمشاريع الخاصّة والتفاوض المباشر بتقديم طلب اهتمام رسميّ بفرصة استثماريّة محدّدة الفكرة والأرض.

وجدّد الشواربة التأكيد أنّ الأمانة توفّر اليوم ما بين 40 – 45 بالمئة من فاتورة الكهرباء من مشروع تحويل النفايات إلى طاقة كهربائيّة الّذي بوشر به عام 2019 .

وقال رئيس مجلس إدارة جمعيّة البنوك الدكتور باسم السالم، أنّ القطاع المصرفيّ هو العمود الفقريّ للاقتصاد الوطنيّ، وذلك لدوره في تمويل المشاريع الحكوميّة والخاصّة ومنح التسهيلات المصرفيّة لدعم معظم القطاعات.

وأبدى استعداد القطاع المصرفيّ لتمويل المشاريع التنمويّة في مدينة عمّان.

وفي نهاية اللقاء دار نقاش موسّع مع الحضور ومناقشة أبرز المشاريع الّتي تحتاجها مدينة عمّان.

اختتام فعاليات سوق جارا الجمعة

عمّان

اختتمت جمعية سكّان حي جبل عمّان القديم (جارا)، فعاليات سوق جارا لموسمه السادس عشر الذي أقيم بالشراكة مع أمانة عمان الكبرى وشركة زين والأهلية لدعم المشاريع الصغيرة، بهدف تسليط الضوء على المشاريع الصغيرة والمتوسطة والعاملين من المنازل.

واشتمل السوق الذي أُفتتح في حزيران الماضي، على الرسم على الخشب، والأدوات النحاسية والقديمة التراثية، والمأكولات والأزياء الشعبية الأردنية، والحِرف التقليدية والشعبية، إضافة إلى مصنوعات خشبية وتقليدية، وأعمال فسيفسائية، ومنتجات صوف طبيعي، وأعمال السنارة والتطريز والحياكة.

وقال نائب رئيس جمعية سكّان حي جبل عمّان القديم (جارا)، خضر قوّاس، إن السوق يكتسب سمعة دولية وشهد حضورًا لافتًا هذا العام من قبل السياح العرب والأجانب والمغتربين والمواطنين، مشيرًا إلى أن 10 – 14 ألف زائر يأتون إلى السوق أسبوعيًا.

وأوضح بأن عدد المشاركين بالسوق 160 مشاركًا من بينهم 90 سيدة يبعن منتوجاتهن التي عملن طيلة أيام العام على تصنيعها لعرضها بسوق جارا .

وأضاف قواس، أن السوق أعاد الألق إلى جبل عمان بعد عامين من الانقطاع بسبب جائحة كورونا، مبيناً أن الحركة الشرائية في السوق ممتازة حيث استفاد المشاركون من إقبال الزائرين بكثافة على معروضاتهم.

وأشار إلى أن الشارع الذي يُقام فيه السوق هو من الأماكن القديمة في جبل عمان وله تاريخ حافل في ذاكرة السكان.

ويأتي هذا السوق استمرارًا لدعم المؤسسات والجمعيات الخيرية والأفراد التي تعنى بمساعدة الأشخاص وربات البيوت العاملات وتوفير فرص عرض منتجاتهم اليدوية والحرفية المتنوعة ما يسهم في إتاحة الفرصة أمام مؤسسات المجتمع المدني بالنهوض بمنتجاتها المصنعة أردنيا مما ينعكس على دعم الاقتصاد الوطني.

وثيقة بمناسبة الذكرى الستين على تأسيس الجامعة الأردنية

عمان

نشر مركز التوثيق الملكي الأردني الهاشمي، الجمعة، وثيقة بمناسبة الذكرى الستين على تأسيس الجامعة الأردنية، تحتوي على قرار مجلس أمناء الجامعة الأردنية في جلسته العاشرة المنعقدة في 13 من شهر تشرين الثاني من عام 1962، والتي تتضمّن الموافقة على ميزانية الجامعة الأردنية للفترة ما بين 1 من أيلول عام 1962ولغاية31 من آذار من عام 1963.

وبينت الوثيقة واردات ونفقات الجامعة، حيث بلغ مجموع الواردات في الفترة المحددة (50960) دينارا، منها (50000) دينار منحة حكومية، و(960) دينارا للقسط الأول من الرسوم الجامعية.

وبلغ مجموع النفقات لنفس الفترة (50960) دينارا، منها رواتب أعضاء هيئة التدريس الذين بلغ عددهم (8) أعضاء بمجموع مخصصات (4275) دينارا، وهم: أستاذان اثنان، ومدرس واحد، وثلاثة أعضاء هيئة تدريس معارين، وأستاذان زائران، ورواتب الموظفين الإداريين البالغ عددهم (21) موظفا بمجموع مخصصات (3600) دينار، ونفقات أخرى مثل أجور النقل، ومراجع وكتب للمكتبة والمجلات والنشرات الدورية العلمية، وماء وإنارة وتدفئة ولوازمها، وقرطاسية ومطبوعات، ونفقات تأسيسية (ترميمات وأثاث) وغيرها.

وحملت الوثيقة في صفحتها الثالثة، توقيع أعضاء مجلس أمناء الجامعة الأردنية وهم: سمير الرفاعي رئيسا، وسعيد المفتي نائبا للرئيس، وبهجت التلهوني، والدكتور مصطفى خليفة، والدكتور صبحي أمين عمرو، والدكتور خليل السالم، والدكتور محمود الدجاني، والدكتور عبد السلام المجالي، وقدري طوقان، وعبد المجيد شومان.

يشار إلى أن مركز التوثيق الملكي، قدم هذه الوثيقة لمؤسسة جامعية أردنية عربية عالمية، أسهمت في هندسة المجتمع الأردني ورفده بالكفاءات والخبرات التي بنت نخبة الدولة الأردنية الإدارية والثقافية والسياسية.

مالية الأعيان تشرع بمناقشة مشروع قانون البيئة الاستثمارية

عمّان

شرعت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان، بمناقشة مشروع قانون تنظيم البيئة الاستثمارية، وأقرت عددا من مواده.

جاء ذلك خلال اجتماع للجنة، ترأسه رئيس مجلس الأعيان بالإنابة سمير الرفاعي، وبحضور رئيس وأعضاء اللجنة المالية والاقتصادية في المجلس، إضافة إلى وزير التخطيط والتعاون الدولي وزير الصناعة والتجارة والتموين بالوكالة ناصر الشريدة، ووزير المالية محمد العسعس، ووزير الدولة للشؤون القانونية وفاء بني مصطفي، ووزير الاستثمار خيري عمرو، ومدير عام ضريبة الدخل والمبيعات حسام أبو علي، وأمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطارنة.

وقال الرفاعي إن مشروع القانون يأتي في إطار خطة التحديث والتطوير الإداري والاقتصادي؛ تنفيذا لرؤية جلالة الملك عبدالله الثاني، بهدف تحسين البيئة الاقتصادية الجاذبة للاستثمار ولتعزيز تنافسية الأردن وفق المؤشرات العالمية كبيئة جاذبة للاستثمارات.

وبين أهمية مشروع القانون لجهة تعزيز البيئة الاستثمارية، والعمل على تسريع النظر في طلبات الاستثمار، وتوفير التسهيلات اللازمة لجهة جذب الاستثمارات بمختلف القطاعات، مشيرا إلى أن القانون من شأنه إيجاد البيئة التشريعية الأمنة التي تحفظ حقوق المستثمرين، وتقدم المزايا والإعفاءات المشجعة للاستثمار في المملكة.

ولفت إلى أن الأردن يواجه اليوم تحديات اقتصادية صعبة، أثرت على حياة المواطنين المعيشية، وأن تجاوز هذه التحديات يحتاج إلى عمل تشاركي مسؤول من مختلف الجهات الرسمية والأهلية، إضافة إلى ضرورة الإسراع في إنفاذ القانون، وإجراء التعديلات على التشريعات القانونية والأنظمة المرتبطة به، بما يسهم في تسهيل بيئة الأعمال والاستثمار في المملكة، وإلغاء التضارب مع القوانين الأخرى، بما يعزز جاذبية المملكة لجذب المزيد من الاستثمارات وتحفيز القائمة منها على التوسع في ظل المنافسة الكبيرة التي تشهدها دول المنطقة بهذا الخصوص.

وأوضح الرفاعي أن مشروع القانون من شأنه أيضا تحديد المبادئ التي ترتكز عليها السياسة العامة للاستثمار في المملكة، وتنظيم إنشاء المناطق الحرة والمناطق التنموية والإشراف عليها، وتحديد الحوافز المتاحة للمؤسسات المسجلة للعمل فيها، إضافة إلى تحديد المدد الزمنية اللازمة للنظر في طلبات الاستثمار وتحديد المرجعيات المعنية بالنظر فيها.

بدوره، عرض الفريق الوزاري، لأبرز ميزات مشروع القانون ومدى انعكاسه الإيجابي على البيئة الاستثمارية في الأردن، والإعفاءات الضريبية والجمركية التي يمنحها للمستثمرين.

وأكدوا أن مشروع القانون يعتبر من أهم القوانين المشجعة للاستثمار، وأنه يأتي في إطار رؤية متكاملة لمعالجة جميع التحديات الاقتصادية ومعيقات الاستثمار ومعالجة الإجراءات البيروقراطية، إضافة إلى أنه يرتكز على على 3 محاور رئيسية تتمثل في تحسين بيئة الاستثمار وممارسة الأعمال في الأردن، وتعزيز المنافسة وتحفيز التشغيل، ودعم القطاعات الاقتصادية ذات الأولوية.

وبين الفريق الوزاري أن مشروع القانون يتضمن مجموعة من الحوافز والمزايا والإعفاءات المشجعة للاستثمار في المملكة، إضافة إلى أنه يحدد مهام وزارة الاستثمار ومجلس الاستثمار وصلاحياتهما، مشيرين إلى أن مشروع القانون من شأنه أن يلبي طموحات المستثمرين.

وأشار الوزراء إلى أبرز المبادئ التي يرتكز عليها القانون والسياسة العامة للاستثمار، ومنها تحديد حقوق المستثمرين وامتيازاتهم وواجباتهم، ومعاملتهم بعدالة وإنصاف وشفافية، وبما يتفق مع المعايير والممارسات الدولي

وزير الزراعة يستقبل المدير العام للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة

عمان

استقبل وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، في مكتبه، وفدًا من الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة(IUCN) ضم المدير العام للاتحاد الدكتور برونو أوبرل ونائب المدير العام الدكتورة جرثل أجيلار والمدير الإقليمي للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة لغرب آسيا – الدكتور هاني الشاعر.

وأكد الحنيفات على نتائج التشاركية التي يبديها الاتحاد مع وزارة الزراعة في العديد من المشاريع والنشاطات.

وبين أن التحديات التي تواجه المملكة والقطاع الزراعي من التغيرات المناخية والنقص المستمر في الموارد المائية وأزمات اللجوء والتي كانت تحديًا تتم مواجهته بمساعدة الشركاء من المنظمات الدولية تحتاج إلى إجراءات وتعاون دائم، و لمواجهة هذه التحديات قامت الوزارة بزراعة الأشجار والتحريج باستخدام تكنولوجيا الشرنقة، والتي عملت على إنجاح ما يزيد عن 90 بالمئةمن الأشجار في العديد من المناطق، حيث تعمل الوزارة حاليًا، بالتعاون مع القطاع الخاص، على إنشاء مصنع لإنتاج هذه التقنية، كما تم شراء ما يزيد عن 80 ألف شرنقة لاستكمال خطة التحريج.

وأضاف أن الوزارة عملت على إنشاء آبار تجميع المياه في المناطق التي تزيد معدلات الهطول فيها عن 300 ملم وكذلك مشاريع الحفائر والسدود الترابية في المناطق التي تقل معدلات الهطول فيها عن 100 ملم، مشيرًا إلى أن الوزارة ماضية في مشاريعها للاستفادة من المياه باستخدام التكنولوجيا الحديثة في الري وعمل مشاريع الحصاد المائي والتحريج.

وأثنى الحنيفات على دور الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة والتشاركية التي أبداها الاتحاد مع وزارة الزراعة في العديد من المشاريع.

وأوضح مدير عام الاتحاد أن الاتحاد مستمر بالتعاون مع وزارة الزراعة في العديد من القضايا والمشاريع التي تخدم حماية الطبيعة في المملكة واهتمامه بتقنية الشرنقة التي جرى عرضها خلال اللقاء، مؤكدًا التعاون بهذا الجانب وفي مشاريع تخدم سبل الاستجابة للتغيرات المناخية.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي

كهرباء إربد Irbid Electricity

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الصريح/ المنطقة المجاورة لمسجد عمر بن عبدالعزيز وديوان الشطناوي ومجاوريه وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا وعن بلدة كتم بالكامل من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن قم، قميم، شارع القدس، شارع المقابل، البارحة شارع المسلخ، جنوب محطة التنقية، المطارق شارع عمر الخيام، شارع فوعرا، شمال مدرسة عين جالوت من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

قسم العلاقات العامة

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك.. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-٣، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة – سيروتونين ودوبامين.

أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب.

كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها. واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية. لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

٥ طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:

١- لتحصلي على ما لا يقل عن ٧ ساعات من النوم كل يوم، احرصي على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.

٢- تعتيم الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.

٤-تناول البابونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.

٥- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأكد الباحثون المنتمون إلى جامعة لوبيك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة"،وفققولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملية على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية.

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم.

إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعاء في مجلة جمعية الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، جوليان ريختر: "تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تتضمنها، تساعد الجسم على إحراق ضعف الدهون التي يحرقها في الوجبات الأخرى، خاصة وجبة العشاء".

كما أوضح ريختر أن "ذلك قد يحمي الجسم من الكثير من الأمراض التي تتسبب فيها السمنة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

منها الموز والشوكولاتة.. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سببا لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على صحة الجهاز العصبي.

هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضا على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

وينصح بتناوله وفقا للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع

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

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

٢) عصير النعناع

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

٣) سلطة النعناع

يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة

وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم كمعطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة أن نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثيان.

وكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

هـذه الحميـة تعـزز البكتيريـا الجيـدة وتخفـض المؤذيـة لـدى المسنـين

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلّي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطية تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن الـ٦٥ والـ٧٩ في خمس دول أوروبية، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطية لمدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الـ١٠٠٠.

«ضعف الجسم» لدى المسنين

وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الظلال فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تتراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذهالأعراض.

وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان.

وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق

وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك؟قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة

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

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورةتراجعتأعدادهاجراءهذهالحمية.

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

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

وكانت التجربة على سنة كاملة كافية لرؤية التغير في البكتيريا، إلا أنه يتوجّب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشعروا بـ"تحسن سريري ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب

قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر.

وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاما، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر ١٢ إلى عمر ١٦ عاما كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطا بدنيا خفيفا أو زادوه على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن ١٨ عاما.

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

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

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

للمسافر جواً.. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر.

كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقي المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقا لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

ما يجب تجنبه قبل الطيران

أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخًا
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- الثوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تتسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر

يجب أن يتذكر المسافر جيدا قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول الثوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم تزعج المسافر ومن حوله.

المـــرأة الخـارقـة أنجـبـت ٣٨ ابـنـا وبنتا.. كلهم توائم

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

ليس هذا فحسب، بل ذات مرة أنجبت مجموعة توائم سداسية، لكنهم ماتوا عقب الولادة وفقا لتقرير أعدته وكالة رويترز.

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها.

وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

ووفقا لما تقوله مريم، وبعد أول حالة ولادة للتوائم، توجهت إلى الطبيب الذي أبلغها أن حجم مبيضيها كبيران بصورة غير عادية، ونصحها بعدم اللجوء إلى وسائل تحديد النسل عن طريق الأقراص بحجة أن ذلك سيتسبب لها بمشكلات صحية.

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي.

ولكن حتي بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "متطرفة" للغاية.

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

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

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولاها، إضافة إلى عملها من أجل إعالتهم.

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

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

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

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن مأساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

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

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

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

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

حاول الهبوط بطائرته.. فانتهى مصيره فوق شجرة

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء المتطوع، راندي آكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال آكر: "كانت فكرتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان آكر قد طلب من غريغوري الوقوف في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء في ماكول، كابتن براندون سوين: "كانت أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على قمة الشجرة".

وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض، لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في الشجرة".

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"، كما وصفتها وسائل إعلام صينية، عندما قرر رجل يدعى تساي نان الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار ضجة كبيرة أزعجت السكان والحيوانات.

وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرانب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساى تشانغ، وهو صاحب مزرعة الأرانب، لقاضي المحكمة، إن الاحتفال القصير بالألعاب النارية حول مزرعته التي كانت تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديتي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠ آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبا كبيرا، نفقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عانين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشانغ من جاره نان، الذي أطلق الألعاب النارية التعويض، وعندما رفض نان الطلب، رفع تشاي ضده دعوى قضائية لدى المحكمة، التي أمرت أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن في الحكم، فإن محكمة شعبية متوسطة رفضت طعنه في ٢٢ أبريل الجاري، وأيدت قرار القاضي الأول.

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

تمكّن مصوّر هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عامًا، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة لمدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن "السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها لمدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تلتهم النمل على شجرة، وفجأة بدأ نسر يلحق فوقنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه."

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، و موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

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

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقدم الطلب عبر تغريدة على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس "تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام ويلسون.ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

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

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص.

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم" بفندق في سريلانكا

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

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

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق للأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر البغدادي.

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنقطة التي التقطت بها هذه الفيديوهات.

ودعا ناشطو حقوق الحيوانات السلطات إلى بذل المزيد من الجهود لإنقاذ الحيوانات غير القادرة على مقاومة هذه الظروف الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع القاتل".

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بييس ميديتريان"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص الواحد سنويا.

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

يعتقد المحققون في الانفجارات السبع الدامية التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضي، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه أحد الانتحاريين اُستخدم في تصنيع قنابل "أم الشيطان" الناسفة.

وذكر موقع ديلي ميل أن "القنابل المستخدمة في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعدادها داخل مصنع للنحاس في ويلامبيتيا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأسيتون، التي يطلق عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان)".

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصًا، وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه.

مصنع النحاس

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لرويترز، إن إنشاف إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم بفندق شانغري-لا الفاخر.

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

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

وكان إلهام إبراهيم عبر علانية عن الإيديولوجيات المتطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتبه في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالًا في آرائه، وكان معروفًا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنّعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لرويترز : "بدوا وكأنهم أشخاص طيبون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

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

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفلتيها: "كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام والمال. لا يمكن تصور أن ابنيه فعلا ذلك. بسبب ما فعلاه، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جاياسينغي (٣٨ عامًا)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت. لم نعتقد أبدًا أنهم على هذه الشاكلة".

وقد تتسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى الفقدان المفاجئ والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء قلة وصول الإكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم

يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على اهمها الان.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظللة.

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

٢- التينيا الملونة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص العرق.

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

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

٦- الدمامل العرقية

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

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

٧- الكلف والنمش

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

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة

ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظامي

عند إصابتك بالفصال العظامي تشرع بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهلالي

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- النقرس

الإصابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

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

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

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

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

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

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

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات الملصقة

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجرّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبديل، فسنعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيتامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعدك الفيتامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.

فوائد عصير البرتقال الصحية

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المفضلة لدى جميع أفراد العائلة، وبالأخص في الأجواء الدافئة اللطيفة، تعرف معنا على أهم فوائد هذا العصير.

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من من الفوائد الصحية المختلفة.

القيمة الغذائية للبرتقال

كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل منه يحتوي على:

١١٠ سعر حراري

٢ غرام من البروتين

٢٦ غرام من الكربوهيدرات

٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي

١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات

١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم

٦٪ من الحصة اليومية من المغنيسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غني جدًا بفيتامين سي، وهو من الفيتامينات الذائبة بالماء، والتي تمتاز بخصائصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناوله يمدك بالفوائد الصحية التالية:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.

حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

في النقطة السابقة قمنا بتوضيح دور فيتامين سي الضروري في الجسم، هذا يعني أن لعصير البرتقال دورًا في خفض خطر الإصابة بالسرطان أيضًا.

التفسير البسيط أن فيتامين سي يقلل من تراكم الجذور الحرة الضارة والتي ترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان، كما أنه يعزز من نمو الخلايا السليمة ويصلح الضرر في المتضررة.

٣- ينظف الجسم من السموم

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي يلعب دورًا في تنظيف الجسم من السموم.

فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتالي يساعد ذلك في التخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب، وبالأخص ب٩.

هذا الفيتامين مهم جدًا في عملية صنع خلايا الدم الحمراء، والتي تساعد في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

فوائد هذا العصير لا تقتصر على سابقة الذكر فقط، بل من الممكن أن تشمل أيضًا:

خفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تحذيرات من عصير البرتقال

على الرغم من وجود العديد من الفوائد المرتبطة بهذا العصير، إلا أنه من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة الوزن

يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من الماء لخفض السعرات الحرارية فيه.

التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

يكاد التدخين لا يترك عضواً أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار التدخين العديدة بأنواعه المختلفة على الصحة، حتى للمدخنين أنفسهم، وهنا سوف نستعرض تأثير التدخين على جهاز الدوران في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب والأوعية الدموية.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

تلحق المواد الكيميائية التي يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا الدم، وتؤثر بشكل سلبي على وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين ووظائف الأوعية الدموية كذلك، وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية، والتي نذكر منها الأمراض التالية:

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis) عندما تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى بلاك (Plaque) بالتراكم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي

يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease – CHD)، عندما يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل ألماً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء والضلوع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجلطات عموماً.

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة منه قد يتسبب بالإصابة بالغنغرينة (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبتر الساق.

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي خرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يعمل التدخين السلبي على زيادة فرص إصابة الأطفال والمراهقين المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به الدخان من:

التقليل من نسبة الكولسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج خاصة المصابين منهم بأمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون تأثيره مضاعف الخطورة عادة عليهم!

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

إن التدخين بأي قدر ووتيرة كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب. وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة، ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظرًا لدوره وأهميته في هذا المجال.

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي من خلال النظام الغذائي الصحي الخاص بنا، إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي تحديدًا.

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شحوبه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

تعاني الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم انتاج كمية أكبر من الميلانين في مناطق معينة من البشرة.

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

٤- الحث على انتاج الكولاجين

من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحثها على انتاج الكولاجين.

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تنعكس على البشرة نتيجة الاستخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهدئة الحروق الناتجة عنها

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيرًا، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جدًا في جسم الإنسان، والحفاظ على صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من الممكن أن تعرف ذلك؟

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

١- ألم في الظهر

يعد ألم الظهر من أولى العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى.

حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد

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

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

٣- الدوار

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

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

٤- حكة شديدة

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

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

٥- الشعور بالبرد

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

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

٦- تورم اليدين

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة

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

٨- التبول المتكرر

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

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

قم بتقوية عضلات الارداف وعضلات بطنك وساقيك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي:

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة – والتي تعرف أيضاً بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين – بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوافر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة واللياقة وبائعي التجزئة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أنك في حاجة لرباط مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

ويحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات . أعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

٥ معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط بعمل ٣/٤ من الحركة أو ضغط بعمل حركة كاملة – مجموعتين تكرر من١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط بعمل ٣/٤ من الحركة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أعصابك يديك ممتدة للأمام. اسند ركبتيك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

ضغط بعمل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك على مرفقيك، واخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركيك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تمدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف – مجموعتين بتكرار من١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

ضغط الكتف مع الدفع للأمام– مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة لكل جانب

ثبت جسمك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمنى. أمسك رباط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمديد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

الرفع الجانبي – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مباعدة الساقين بعرض وركك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، وممد ذراعيك إلى جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء ، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك، احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

القرفصاء – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك واخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمديد ساقك اليمنى إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزاوية قائمة. ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ويديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبتك على صدرك عندما ترتفع ولا تستدم يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

فاو: تراجع أسعار الغذاء العالمي في آب للشهر الخامس على التوالي

❖عمان

انخفض مؤشر الأسعار العالمية للسلع الغذائية في آب للشهر الخامس على التوالي مع هبوط أسعار أغلب السلع المرجعية، بحسب تقرير جديد صادر الجمعة عن منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (فاو).

وبلغ متوسط مؤشر (فاو) لأسعار الغذاء الخاضع لمراقبة حثيثة ١٣٨٫٠ نقطة في آب، بانخفاض نسبته ١٫٩ بالمئة عن تموز، لكنه لا يزال أعلى بنسبة ٧٫٩ بالمئة من قيمته قبل عام.

ويتتبع هذا المؤشر التغيرات الشهرية في الأسعار الدولية لسلة من السلع الغذائية الأكثر تداولا، حسب شبكة (سي ان بي سي) الاقتصادية .

وانخفض مؤشر (فاو) لأسعار الحبوب بنسبة ١٫٤ بالمئة عن الشهر السابق، مدفوعا بانخفاض الأسعار الدولية للقمح بنسبة ١٫٥ بالمئة، ما يعكس تحسنا في توقعات الإنتاج في أميركا الشمالية والاتحاد الروسي، فضلا عن استئناف عمليات التصدير من موانئ البحر الأسود في أوكرانيا.

وظلت أسعار الأرزّ ثابتة في المتوسط خلال الشهر، بينما ارتفعت أسعار الحبوب الخشنة بنسبة هامشية بلغت ٠٫٢ بالمئة، حيث تم تعويض ارتفاع أسعار الذرة العالمية الناجم عن الأحوال الجوية الحارة والجافة المحيطة بزراعتها في الاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة الأميركية، بانخفاض أسعار الشعير والذرة الرفيعة.

وتراجع مؤشر فاو لأسعار الزيوت النباتية بنسبة ٣٫٣ بالمئة عن تموز، ليصبح أدنى بقليل من المستوى الذي كان عليه في آب ٢٠٢١.

وارتفعت الأسعار العالمية لزيت الصويا ارتفاعا معتدلا بسبب القلق من تأثير الأحوال الجوية غير المواتية على الإنتاج في الولايات المتحدة الأميركية، لكن هذه الزيادة قد قابلتها أسعار متدنية لزيت النخيل وزيت دوار الشمس وزيت بذور اللفت، الأمر الذي عكس زيادة المتاح من زيت النخيل من إندونيسيا بسبب انخفاض الضرائب على الصادرات، والاستئناف التدريجي لشحن زيت دوار الشمس من موانئ أوكرانيا.

وهبط مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار منتجات الألبان بنسبة ٢ بالمئة في آب ولو أنه بقي أعلى بنسبة ٢٣٫٥ بالمئة من قيمته المسجلة في تموز ٢٠٢١.

وارتفعت الأسعار العالمية للأجبان للشهر العاشر على التوالي، بينما تراجعت أسعار الحليب وسط توقعات بزيادة الإمدادات من نيوزيلندا، رغم انخفاض الإنتاج في أوروبا الغربية والولايات المتحدة الأمريكية.

وانخفض مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار اللحوم بنسبة ١٫٥ بالمئة عن شهر تموز ولكنه ظل أعلى بنسبة ٨٫٢ بالمئة من قيمته المسجلة قبل عام. وتراجعت الأسعار الدولية للحوم الدواجن في آب وسط ازدياد الكمية المتاحة منها للتصدير العالمي، فيما تدنت الأسعار العالمية للحوم الأبقار بسبب ضعف الطلب المحلي عليها في بعض الدول المصدّرة الرئيسية. وانخفض مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار السكر بنسبة ٢٫١ بالمئة إلى أدنى مستوى له منذ تموز ٢٠٢١، وهذا ناجم بشكل أساسي عن زيادة الصادرات من الهند وانخفاض أسعار الإيثانول في البرازيل. وشهدت أسعار السلع فورة كبيرة جراء حرب أوكرانيا والتي رفعت أسعار الحبوب والذرة نظرا لما تمثله أوكرانيا وروسيا للإنتاج العالمي.

مسؤول أممي: الوضع في لبنان يدعو للقلق الشديد، وتدهور اقتصادي ملحوظ

❖بيروت

أشار مسؤول الشؤون الاقتصادية في منظمة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا (الإسكوا) خالد أبو إسماعيل إلى أنّ "الوضع الاقتصادي في لبنان يدعو للقلق الشديد علمًا أنّ شريحة كبيرة من الناس يصلها تحويلات من الخارج، مما أدى إلى بعض الحراك الاقتصادي لكن ليس كل اللبنانيين لديهم هذه الفرصة ومن المتوقع أن تكون نسبة اللامساواة قد ازدادت».

وفي تصريح إذاعي لفت أبو إسماعيل إلى أن الاسكوا أجرت تقريراً العام الماضي حول نسبة الفقر في لبنان، وتوصلت إلى أنّ ٦٠٪ من السكان اصبحوا تحت خط الفقر علما أن هناك صعوبة في أجراء تقارير نظرًا للشح في البيانات.

وأكد أنه لا يوجد رقم دقيق لنسبة الفقر اليوم، ولكن هناك تدهور ملحوظ لغالبية السكان في لبنان.

وختم مشدداً على أن كل مشاكل لبنان حلها سهل تقنيا، ولكنّها كلها تفترض وجود حكومة ومؤسسات قادرة على تنفيذ الإصلاحات.

روسيا: أوكرانيا تمارس «الإرهاب النووي».. وقرار حول زابوريجيا

❖وكالات

حذر وزير الدفاع الروسي من أن الضربات الأوكرانية على محطة زابوريجيا النووية، تهدد بكارثة في أوروبا واعتبرها «إرهاب نووي».

وأكد وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو أن روسيا لا تنشر أسلحة ثقيلة في محطة زابوريجيا النووية أو بالقرب منها.

ومن ناحيته قال المبعوث الروسي لدى المنظمات الدولية في فيينا، ميخائيل أوليانوف إن ٢ من مفتشي الوكالة الدولية للطاقة الذرية سيظلان في محطة زابوريجيا النووية بشكل دائم.

ويأتي هذا التصريح بعد يوم من وصول مفتشي الوكالة الدولية للطاقة الذرية، الخميس، إلى محطة زابوريجيا النووية، التي تسيطر عليها روسيا في جنوب شرق أوكرانيا. وشاهد مراسل لرويترز فريق الوكالة لدى وصوله للمحطة ضمن قافلة ضخمة، ووسط وجود مكثف للقوات الروسية. وكان وصول الوفد قد تأخر بعد تقارير عن اندلاع قتال في وقت سابق الخميس، في محيط أكبر محطة نووية في أوروبا، والتي تسيطر عليها موسكو منذ مارس. من جهته اتهم الجيش الروسي القوات الأوكرانية بإرسال فريق من "المخرّبين" إلى قرب محطة زابوريجيا النووية، في اليوم الذي يجري فيه فريق الوكالة الدولية للطاقة الذرية زيارة إلى المنشأة. وقالت وزارة الدفاع الروسية في بيان: "نحو الساعة السادسة (الثالثة بتوقيت غرينتش)، نزلت مجموعتَي مخرّبين من الجيش الأوكراني، يصل عدد أفرادها إلى ستين شخصًا، من على متن ٧ قوارب.. على بعد ٣ كيلومترات نحو شمال شرق محطة زابوريجيا النووية".

صور أقمار اصطناعية تظهر ما حدث بمطار حلب.. هجوم إسرائيلي

❖وكالات

أظهرت صور أقمار اصطناعية أن هجوما إسرائيليا على مطار سوري تسبب في إحداث فجوة بالمدرج وألحق أضرارا أيضا بجزء من مدرج وبمبنى قريب على الجانب العسكري من المطار.

يأتي الهجوم الذي استهدف مطار حلب الدولي، مساء الأربعاء، في الوقت الذي أدت فيه ضربة إسرائيلية قبل أشهر فقط إلى تدمير مدرج المطار الرئيسي في البلاد بالعاصمة دمشق، بسبب نقل أسلحة إيرانية إلى البلاد.

وأظهرت صور الأقمار الاصطناعية التي التقطتها شركة "بلانيت لابس"، الخميس، مركبات متجمعة حول موقع إحدى الغارات في المطار، بالقرب من الحافة الغربية لمدرجه الوحيد.

أحدثت الضربة فجوة في المدرج وأشعلت حرائق في الحشائش حول المدرج.

إلى الجنوب مباشرة من الأضرار التي لحقت بالمدرج على الجانب العسكري من المطار، تناثر الحطام بعد ضربة أخرى أصابت جسما على مدرج المطار ومبنى آخر.

سوريا، مثل العديد من دول الشرق الأوسط، لديها مطارات ذات استخدام مزدوج تشمل الجانبين المدني والعسكري.

تعطلت الرحلات الجوية في المطار بسبب الهجوم، ووصفت وزارة الخارجية السورية، مساء الخميس، الأضرار الناجمة عن الهجوم بأنها خطيرة، قائلة إنه أصاب المدرج وأدى إلى "تدمير محطة المساعدات الملاحية وتجهيزاتها بالكامل".

زعم المرصد السوري لحقوق الإنسان أن إسرائيل استهدفت شحنة صواريخ إيرانية إلى مطار حلب.

ولم تعترف إسرائيل، التي نفذت العديد من الهجمات على سوريا في حرب الظل مع إيران بالشرق الأوسط الكبير، مباشرة بغارة يوم الأربعاء.

ودعت وزارة الخارجية السورية مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة إلى إدانة الهجمات، قائلة إن دمشق تحمل إسرائيل مسؤولية "استهداف مطاري دمشق وحلب الدوليين بشكل متعمد وتعريض المرافق المدنية للتهديد والتخريب وحياة المدنيين للخطر».

وتأتي الضربة في الوقت الذي تظل فيه التوترات عالية بجميع أنحاء الشرق الأوسط حيث إن المفاوضات بشأن اتفاق إيران النووي المهتريء مع القوى العالمية لا تزال على المحك.

مناطق حمراء وصفراء.. أنفاق داعش متاهة تحت أرض العراق

❖بغداد

تشكل الأنفاق التي تركها تنظيم داعش خلفه، إبان سيطرته على محافظات عراقية عدة عام ٢٠١٤، تحدياً بارزاً للقوات الأمنية، في ظل المخاوف من استغلال التنظيم الأزمة السياسية والانبعاث مجدداً.

فعلى رغم توقف العمليات العسكرية بشكل رسمي، نهاية عام ٢٠١٧، إلا أن القوات العراقية ما زالت تعثر بشكل متكرر على أنفاق ومخابئ، للتنظيم، في محافظات نينوى والأنبار وديالى وكركوك، حيث تمثل مضافات آمنة لهم بعيداً عن رصد الطيران والمواطنين.

وتضم الأنفاق المكتشفة غرفا صغيرة متلاصقة للنوم مع فتحات تهوية وممرات تنقل وغرف طهي، تحتوي مواد معلبة جاهزة للأكل وأكياس تمر وزيت، إضافة إلى الحمامات، وذلك على عمق يتراوح بين ٥ و١٠ أمتار.

هذه المخابئ بُنيت بطريقة محكمة، ويصعب بشكل كبير، على القوات الأمنية، تحديد مواقعها، لجهة انتشارها في عدة مواقع، خاصة الصحاري، والأراضي البعيدة نسبياً عن عيون الرصد، كما أن الدخول إليها يتم بحيل مبتكرة.

وفق مصادر في قيادة العمليات المشتركة العراقية، تحدثت لموقع "سكاي نيوز عربية"، فإن تلك "المتاهات" تتركز في عدة مدن:

محافظة كركوك، خاصة مدينة الحويجة، وتضاريس وادي الشاي وازغيتون، وأجزاء من حمرين في محافظة ديالى.

محافظة الأنبار، خاصة مدن القائم والرطبة وأجزاء من حديثة، فضلاً عن وادي حوران، المنطقة الأعقد جغرافياً.

مدينة الموصل، وخاصة الأجزاء الجنوبية منها، بالإضافة إلى ناحية الكوير، وسهل نينوى، وغيرها.

تشير إحصائيات القوات العراقية إلى العثور على نحو ٧٠ نفقاً ومخبئاً لتنظيم داعش، في المحافظات المذكورة خلال النصف الأول من العام الحالي، وفق المصدر.

بحسب المصادر، فإن بعض تلك الأنفاق بُنيت بعد انتهاء العمليات العسكرية، ما يؤكد قدرة التنظيم على المناورة، وتنظيم وجود جديد في المواقع المهمة.

تؤكد المصادر العراقية، أن الكشف عن تلك الأنفاق مسألة معقدة، وهي تحتاج إلى عدة مصادر محلية، وأحياناً حتى عناصر داخل التنظيم، إذ تم الكشف مؤخراً عن أن تنظيم داعش، لا يسمح بدخول عناصره إلى بعض الأنفاق إلا بعد تغطية عيونهم، ضمن خطة جديدة، تحسباً من اعتقالهم والكشف عن تلك المواقع.

تقول تلك المصادر، إن الاستخبارات العراقية تقسم تلك المناطق إلى حمراء وأخرى صفراء، بحسب كثافة وجود تلك الأنفاق، فيما تحولت خلال السنة الماضية بعض المناطق من صفراء إلى خضراء.

تمثل الصعوبات البيئية والتضاريس المعقدة، التحدي الأبرز للقوات المنتشرة في تلك المناطق، بسبب غياب مداخلها والتمويه الكبير، الذي اعتمده عناصر التنظيم، فيما تلجأ القوات العراقية إلى الطائرات المسيرة، والاستطلاعات المباشرة للجنود الراجلة، لرصد تلك المخابئ.

وضمن أعمالها المتواصلة في تعقب تلك الأنفاق، عثرت القوات العراقية منتصف الشهر الجاري، على نفق بطول ٢٠٠ متر، في محافظة الأنبار، وبداخله مخابئ كبيرة، وغرف لاحتجاز الرهان، فضلاً عن قطع العتاد والمواد المتفجرة.

الخبير في الشأن الأمني العراقي، فاضل أبو رغيف، قال لموقع "سكاي نيوز عربية": إن "تنظيم داعش بعد أن انكسرت شوكته في دولة (التمكين) بعد عام ٢٠١٦، وما أعقبها، لجأ من حرب المدن، إلى حرب حدود المدن، ومنها إلى المضافات والأنفاق والمخابئ والكهوف، واتخذ من بعض المناطق، خاصة المحصورة بين كركوك وصلاح الدين، مثل وادي الشاي ووادي زغيتون وأم الخناجر وغيرها مقرات له».

الخبير العراقي، يرى أن "معالجة تلك الأنفاق يتم عن طريق العمليات المتواصلة والجهد الاستخباري والضربات الجوية والمعلومات التي تحصل عليها القوات العراقية، كلها حدّت من مخاطر تلك الأنفاق"، حذراً من "تناميها في حال عدم اتخاذ الأمر بجدية».

وتأتي تلك التحذيرات في ظل التطورات المتسارعة الأخيرة في الساحة العراقية، وسط المخاوف من استغلال تنظيم "داعش" لهذه الأزمة، وتصعيد هجماته الإرهابية.

وتداولت وسائل الإعلام المحلية العراقية نقلا عن مصادر أمنية، خبر تسلل عناصر من "داعش"، الاثنين، للطريق العام الرابط ما بين مدينتي كركوك والسليمانية شمالي العراق، وخطفه لشابين من أهالي ناحية ليلان، حيث عثرت الجهات الأمنية فيما بعد على أحدهما منحورا.سكاي نيوز عربية

صحفيون يطّلعون على تجربة بايدو الصينية الرائدة في المركبات ذاتية القيادة

❖بكين

نظّم المركز الصيني الدولي للتبادل الإعلامي، في العاصمة الصينية بكين، زيارة للصحفيين لمقر شركة بايدو (Baidu)، وهي محرك بحث صيني عملاق وشركة ذكاء اصطناعي رائدة عالميًا.

وتعتبر بايدو واحدة من الشركات القليلة في العالم التي تقدّم حزمة ذكاء اصطناعي كاملة، تشمل بنية تحتية تتكون من شرائح الذكاء الاصطناعي، بالإضافة إلى منصة مفتوحة للذكاء الاصطناعي لتسهيل التطبيق والاستخدام على نطاق واسع.

وجرى اختيار بايدو من قبل المنظمات الدولية كواحدة من أكبر ٤ شركات عالمية رائدة في مجال الذكاء الاصطناعي، من خلال مهمتها المتمثلة في "جعل العالم المعقد أكثر بساطة من خلال التكنولوجيا"؛ حيث تشجع الشركة الابتكار التكنولوجي المستمر، وهي ملتزمة بأن تكون شركة عالمية رائدة في مجال التكنولوجيا تتفهم احتياجات المستخدمين بشكل أفضل.

وجال الصحفيون المشاركون في الزيارة في مرافق الشركة، التي تأسست في العام ٢٠٠٠، واطلعوا على أهم الإنجازات التي حققتها، خاصة في مجال الذكاء الاصطناعي، والتي جعلت الصين واحدة من ٤ دول فقط في العالم التي طوّرت تقنية محركات البحث الأساسية، جنبًا إلى جنب مع الولايات المتحدة وروسيا وكوريا الجنوبية، حيث يستجيب محرك البحث بايدو للمليارات من استفسارات البحث من أكثر من ١٠٠ دولة ومنطقة يوميًا، وهي تمثل أهم طريقة للوصول إلى معلومات اللغة الصينية مع توفير الخدمة لمليار مستخدم.

وطورت الشركة، وفق العرض الذي جرى تقديمه للصحفيين، قدرات الذكاء الاصطناعي، فعلى مدى الـ ١٠ سنوات الماضية استثمرت بايدو في مجالات متطورة، مثل: التعلّم العميق وأنظمة تشغيل الذكاء الاصطناعي للمحادثة، والقيادة الذاتية للمركبات وشرائح الذكاء الاصطناعي.

وفيما يتعلق بالقيادة الذاتية للمركبات، تدير بايدو أيضاً ما يسمى بخدمات روبوتاكسي في بعض المدن، مثل: بكين، شنغهاي، ووهان، وجوانغزو وشنتشن، حيث يمكن للمستخدمين استقلال سيارة أجرة ذاتية القيادة عبر تطبيق أبولو غو (Apollo Go) التابع للشركة في منطقة جغرافية محدودة، والتطبيق هو عبارة عن خدمة لنقل ركاب باستخدام تاكسي روبوت ذاتي القيادة مع فرد من طاقم السلامة يجلس في مقعد السائق أو الراكب.

وهذه الخدمات تسلّط الضوء على طموحات الشركة في مجال القيادة الذاتية، والتي يتوقع محللون، وفق تقارير صحفية سابقة، بأن تكون تجارة تدّر دخلا للشركة بمليارات الدولارات.

كما وقدّمت الشركة، بصفتها منصة رائدة للقيادة الذاتية على مستوى العالم، عرضًا للصحفيين عن مراحل تطوير مركبات أبولو التابعة لبايدو، وصولا لأحدث مركباتها الكهربائية ذاتية القيادة التي أعلنت عنها الشركة في شهر تموز الماضي، وهي مركبة "أبولو آر تي ٦" التي من المتوقع أن تنضم في العام ٢٠٢٣ لتصبح جزءا من أسطول الروبوتات في شركة بايدو، والمركبة كهربائية بالكامل ومزودة بعجلة قيادة يمكن إزالتها أو تركيبها عند الحاجة، حيث ستكلّف المركبة وفقا لتقارير صحفية سابقة ٣٧ ألف دولار (٢٥٠ ألف يوان).

وتضمنت الزيارة جولة للصحفيين بمركبات الشركة ذاتية القيادة في المنطقة الجغرافية المحددة لخدمة الروبوتاكسي في العاصمة بكين، والتي تبلغ ٦٠ كيلومترا مربعا.

وتسعى الشركة من خلال تطوير المركبات الكهربائية ذاتية القيادة إلى تخفيض تكلفة ركوب التاكسي الروبوت لتصبح نصف تكلفة ركوب سيارة الأجرة في الوقت الحالي، حيث ذكر الرئيس التنفيذي لشركة بايدو، روبن لي، في مؤتمر لشركته بعنوان: "بايدو وورلد"، في وقت سابق من هذا العام "أن التخفيض الهائل في التكلفة سيمكننا من نشر عشرات الآلاف من المركبات ذاتية القيادة في جميع أنحاء الصين».

يذكر أن المركز الصيني الدولي للتبادل الإعلامي ينظّم حاليًا برنامجًا تدريبيًا يشارك فيه ما يزيد عن ٩٠ صحفيًا وصحفية من دول أفريقيا وآسيا وأميركا اللاتينية والمحيط الهادي والمنطقة العربية وآسيا الوسطى، ويستمر حتى شهر تشرين الثاني المقبل.

ويتضمن البرنامج العديد من النشاطات التدريبية والزيارات الميدانية لأهم المعالم التاريخية والحضارية والثقافية والاقتصادية والتكنولوجية في المقاطعات والمدن والأقاليم المختلفة في الصين.

(بترا-وفاء زيناتيه)

انطلاق بطولة الشرق الأوسط لجمال الخيول العربية الأصيلة

❖وكالات

انطلقت بطولة الشرق الأوسط لجمال الخيول العربية الأصيلة بتنظيم من الاتحاد الملكي الأردني للفروسية، وذلك على ميدان مركز عمان للفروسية في مدينة الحسين للشباب.

وتعد البطولة التي تحظى بسمعة دولية كبيرة، من أعلى البطولات تصنيفا لهذا النوع من الرياضة في العالم، وشهدت مشاركة ٨٩ رأس خيل من المرابط الأردنية من فلسطين والسعودية، وتستمر لغاية يوم غد السبت .

وجاءت نتائج اليوم الأول على النحو التالي : الفئة الأولى مهرات مواليد ٢٠٢٢ فازت فريدة أر اس في المركز الأول، وفازت في المركز الثاني مزيونة دبليو اف ، والمركز الثالث اي ار اف زيام.

وفي الفئة الثانية، مهرات مواليد ٢٠٢٢ جاءت نادر الريف في المركز الأول، فيما حلت جسور اي اس في المركز الثاني.

وفي تقييم الفئة الثالث (أ)، لمهرات مواليد ٢٠٢١، فازت في المركز الأول منار بي كي، وفي المركز الثاني مذهلة الصلاح ، وشهرزاد واي كيو ثالثا.

أما في تصنيف الفئة الثالثة (ب)، لمهرات مواليد ٢٠٢١، فازت في المركز الأول تمارا ار اي ، وفي المركز الثاني فام ايسبليندیدا ، وفازت في المركز الثالث الجوهرة ام واي ام.

وفي تصنيف الفئة الرابعة (أ)، لأمهار مواليد ٢٠٢١، فازت في المركز الأول قادر ام واي ام ، وفي المركز الثاني باربا روسا، وثالثا درار.

وعن تصنيف الفئة الرابعة (ب)، لأمهار مواليد ٢٠٢١، فازت في المركز الأول سلطان ام واي ام ، وفي المركز الثاني اميربي كي ، وثالثا صفوان ام اتش ار ام.

وعلى صعيد الفئة الخامسة، لمهرات مواليد ٢٠٢٠، فاز في المركز الأول دبليو اي اشرقت ان كي، وجمرة الوزان ثانيا ، وكارما جعفر ثالثا.

وجاء تصنيف الفئة السادسة أمهار مواليد ٢٠٢٠، اف جي سهم في المركز الأول، ولاتينو ثانيا، ونجيب جعفر ثالثا.

وفي تصنيف الفئة السابعة لمهرات مواليد ٢٠١٩، جاءت في المركز الأول بشرى الفراس، في حين جاءت في المركز الثاني أزهار الزبير، و (ع ب) علا ثالثا.

أما عن الفئة الثامنة لأمهار مواليد ٢٠١٩، فازت في المركز الاول اي جي سديد ، واي جي افجان ثانيا، وثالثا عياش ار اس

اختتام الجولة الرابعة من دوري الدرجة الأولى لكرة القدم للسيدات

❖وكالات

اختتمت منافسات الجولة الرابعة من دوري الدرجة الأولى لكرة القدم للسيدات لموسم ٢٠٢٢، على ملاعب البولو في مدينة الحسين للشباب.

وتفوق شفا بدران على الراية ٥-١، وتغلب شباب بشرى على البتراء ٣-٠، وفاز العروبة على عجلون ٦-٣.

ومع اختتام منافسات الجولة، حافظ فريق عمان (FC) على صدارة ترتيب الفرق بـ ٩ نقاط، ويليه شفا بدران بـ٧ نقاط، والراية وشباب بشرى والعروبة ٦ نقاط، والبتراء نقطة، فيما عجلون أخيرا دون نقاط.

وتلعب المنافسات بنظام الدوري من مرحلتين (ذهابا وإيابا)، ويتوج باللقب صاحب المركز الأول في الترتيب، ويصعد للدوري الأردني للمحترفات ٢٠٢٣، فيما يهبط آخر فريق على سلم الترتيب إلى مصاف أندية الدرجة الثانية للموسم المقبل.

منتخب السيدات لكرة القدم يضمن لقب بطولة غرب آسيا

❖وكالات

ضمن المنتخب الوطني لكرة القدم للسيدات لقب النسخة السابعة من بطولة غرب آسيا والتي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم حتى ٤ أيلول الحالي.

وضمن المنتخب اللقب بعد تحقيق ثاني انتصاراته في البطولة بعد أن تغلب على نظيره اللبناني بهدفين مقابل هدف في المباراة التي جرت على ملعب البتراء، سجلهما، بانه البيطار ولين البطوش.

وعزز المنتخب الوطني صدارته للبطولة بـ٦ نقاط، من فوزه على لبنان، وفوزه السابق على سوريا ٤-٠.

يذكر، أن المنتخب الوطني هو حامل لقب النسخة الماضية من بطولة غرب آسيا والتي جرت في ٢٠١٩ بالبحرين، حيث سبق للنشميات التتويج باللقب أربع مرات خلال البطولات الست الماضية.

الفيصلي يكتسح معان بخماسية ويتصدر الدوري

❖وكالات

اكتسح الفيصلي، ضيفه معان (٥-٠) الجمعة على إستاد عمان الدولي، ضمن الجولة ١٦ لبطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

تناوب على تسجيل أهداف الفيصلي سالم العجالين في الدقيقة (٢٥)، وإحسان حداد من علامة الجزاء بالدقيقة (٥٤)، والنيجيري بيتر (٥٨)، ونور الروابدة (٨١)، وعبيدة السمارنة (٩+١).

وانفرد الفيصلي بصدارة الترتيب حيث رفع رصيده إلى "٣٧" نقطة، فيما بقي معان بالمركز العاشر ب١٣ نقطة.

وشهدت المباراة نزول عدد من جماهير الفيصلي إلى أرض الملعب ليضطر حكم اللقاء لايقاف اللعب واخراج البطاقة الحمراء للاعب معان إبراهيم الرواد.

التقدم بهدفين

وجد فريق الفيصلي صعوبات في عملية اختراق دفاع معان، ليبقى بعيدا عن مشاهد الخطورة.

وانكمش فريق معان بدوره في مناطقه الدفاعية واكتفى بالاعتماد على الهجمات المرتدة التي لم تحدث أي خطورة بسبب قلة الكثافة العددية.

وجاء التهديد الأول للفيصلي من كرة وصلت العكش ليضربها برأسه استقرت بأحضان أحمد عفانة.

وشهدت الدقيقة (٢٥) هدف السبق للفيصلي بعدما نفذ مجدي عطار ضربة حرة مباشرة؛ حيث مرر الكرة لسالم العجالين لم يتوان الأخير عن تسديدها قوية استقرت في المرمى.

ولاحت فرصة جديدة للفيصلي من كرة عرضية أرسلها حداد ليرتقي لها عطار برأسه مرت فوق المرمى.

وتراجع الأداء في الدقائق الأخيرة، قبل أن يتحصل الفيصلي على ضربة جزاء بالدقيقة (٤٥) بعدما تعرض أمين الشناينة للإعثار من السوري علي المصري، لينفذها إحسان حداد بنجاح.

مواصلة العزف

وفي الشوط الثاني واصل فريق الفيصلي بحثه عن مزيد من الأهداف، حيث لاحت له عدة فرص دون أن يستثمرها.

ودفع مدرب الفيصلي بالنيجيري بيتر، ويوسف أبو جلبوش بدلا من العكش وعطار بهدف إعادة الحيوية للقدرات الهجومية.

وشهدت الدقيقة (٥٨) هدف الفيصلي الثالث، حيث مرر الروابدة كرة داخل منطقة الجزاء حولها النيجيري بيتر بالكعب داخل المرمى.

وواصل الفيصلي مده الهجومي، ليسجل هدفه الرابع بالدقيقة (٨١) حيث وقع الشناينة زميله الروابدة بمواجهة المرمى ليسدد بثقة داخل الشباك.

وفي الدقيقة (٩١) سجل الفيصلي الهدف الخامس، من تسديدة بعيدة أطلقها عبيدة السمارنة استقرت في مرمى عفانة.

كشف كواليس فشل انتقال رونالدو إلى نابولي

❖وكالات

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن سبب فشل انتقال البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم مانشستر يونايتد، لصفوف نابولي قبل نهاية سوق الانتقالات الصيفية.

وبحسب صحيفة «Corriere del Mezzogiorno» الإيطالية، المقربة من نابولي، فإن مانشستر يونايتد حاول التعاقد مع فيكتور أوسيمين من صفوف نابولي مقابل أكثر من ٨٠ مليون يورو مع إعارة رونالدو لمدة موسم.

وكان نابولي الوجهة المحتملة للبرتغالي، لا سيما أن الفريق يشارك في بطولة دوري أبطال أوروبا، وهو الهدف الذي كان يطمح له رونالدو.

وأضافت الصحيفة "أراد مانشستر يونايتد تقسيم راتب رونالدو بالتساوي مع نابولي، مع عدم تقديم أموال أكثر من ٨٠ مليون يورو لضم فكيتور أوسيمين، لكن لم تتم الأمور».

وأشار التقرير إلى أن نابولي لم يجر محادثات مباشرة مع إدارة مانشستر يونايتد بشأن كريستيانو رونالدو، "بل كانت المفاوضات مع وكيله خورخي ميندیز».

وكان كريستيانو جيونتولي المدير الرياضي لنابولي قد صرح في وقت سابق "لدينا علاقة جيدة للغاية مع خورخي ميندیز وكيل أعمال رونالدو، لكن لم يكن هناك أي شيء ملموس بين نابولي واللاعب".

الأردن يشارك في الدوري العربي للرياضات الإلكترونية بالرياض

❖وكالات

ترأس الأمير عمر بن فيصل، رئيس لجنة الرياضات الإلكترونية الأردنية، وفد المنتخب الأردني الذي وصل إلى العاصمة السعودية الرياض، للمشاركة في منافسات الدوري العربي للرياضات الإلكترونية الذي يأتي بالتزامن مع موسم الجيمرز بالمملكة العربية السعودية.

ويمثل المنتخب الأردني: معتز أحمد الحرباوي وعمر العدوان ومحمد الدعسان وعيسى مراد وخالد شناق ومحمد طارق ودانيا حج محمد ولوجين أبو الركب وتالين قطان ودانا ينال وزينة المصري وريما ياسين.

وسيشارك المنتخب الأردني للرجال والسيدات في منافسات Valorant، مع ٨ دول عربية.

كما يشارك الثنائي محمد طارق وريما ياسين في منافسات لعبة tekken.

وسيحصل الفريق الفائز بالمركز الأول في لعبة Valorant على جائزة مالية قدرها ٢٥ ألف ريال سعودي و١٥ ألف لصاحب المركز الثاني.

ويحصل صاحب المركز الثالث على ٥ آلاف، وفي لعبة tekken سيحصل الفائز على جائزة مالية قدرها ٨ آلاف ريال سعودي و٦ آلاف للمركز الثاني و٣ آلاف لصاحبي المركز الثالث.

الرمثا يحبط السلط بريمونتادا مثيرة

❖وكالات

نجح الرمثا في قلب تأخره إلى فوز ثمين ٢-١ على ضيفه السلط، مساء الخميس، على ستاد الحسن، في افتتاح الجولة ١٦ من دوري المحترفين الأردني. تقدم السلط بهدف السبق في الدقيقة ١٦ بعد كرة عرضية أرسلها أميمة المعايطة، لتجد عدي القرا يدكها برأسه في الزاوية اليسرى لمالك شلبية. وفي الشوط الثاني، لاحت فرصة للسلط بهدف حسم النقاط الثلاث، بعدما سدد معاذ عفانة، كرة قوية ارتطمت بالعارضة. وفي الدقيقة ٩٠، أدرك فريق الرمثا هدف التعادل من ضربة حرة مباشرة نفذها حمزة الدردور لتصل إلى هادي الحوراني الذي أودعها برأسه في مرمى معتز ياسين.

وفي الدقيقة (٩٠+٣)، أعلن الرمثا عن الريمونتادا بتسجيله هدف الفوز من كرة حرة مباشرة نفذها الدردور، لترتد من معتز ياسين، وتصل إلى بشار ذيابات الذي سددها بقوة داخل المرمى.

وقفز فريق الرمثا للمركز الخامس بعدما رفع رصيده إلى ٢١ نقطة، وتجمد رصيد السلط عند ١٧ نقطة في المركز السابع.

شباب الأردن يقسو على الجزيرة برباعية

❖وكالات

حقق شباب الأردن فوزا كبيرا على الجزيرة «٤-١»، الخميس على استاد عمان الدولي، ضمن الجولة ال١٦ لدوري المحترفين.

وأنهى شباب الأردن الشوط الأول متقدما بثلاثة أهداف نظيفة، حملت إمضاء المحترف البرازيلي دوجلاس "هدفين"، بالدقيقتين "١٦-٢٧"، وزيد أبو عابد بالدقيقة "٢١».

وفي الشوط الثاني، أحرز شباب الأردن هدفه الرابع عن طريق فضل هيكل، بالدقيقة "٦٨"، قبل أن يسجل الجزيرة هدفه الوحيد في الدقيقة "٧٠"، بواسطة حسين عبيدات.

وتقدم شباب الأردن للمركز السابع برصيد "١٩" نقطة، متأخرا بفارق الأهداف عن سحاب، صاحب المركز السادس.

في المقابل، أصبح الجزيرة في وضعية لا يحسد عليها، حيث بقي في المركز قبل الأخير برصيد "١١"، نقطة ويتأخر بفارق الأهداف فقط عن الصريح، صاحب المركز الأخير.

مباراتان في ختام الجولة ١٦ لدوري المحترفين لكرة القدم السبت

❖وكالات

تختتم السبت فعاليات الأسبوع ١٦ من دوري المحترفين لكرة القدم ضمن مرحلة الإياب.

ويستقبل الصريح نظيره الوحدات عند الساعة السابعة من مساء السبت على ملعب الحسن في إربد، قبل أن يلتقي شباب العقبة فريق سحاب عند التاسعة والنصف مساء على ملعب العقبة.

الوحدات يتوج بدوري الطائرة رغم خسارته من شباب الحسين

❖وكالات

توج فريق الوحدات، بلقب دوري الكرة الطائرة للأندية الممتازة، رغم خسارته في المباراة الختامية أمام شباب الحسين، والتي جرت الخميس في قاعة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب.

واتسم اللقاء الختامي بالندية الواضحة بين الفريقين، إلا أن الغلبة كانت لنادي شباب الحسين وبنتيجة ٣ أشواط لشوطين (٢٥-١٨)، (٢٥-٢١)، (١٦-٢٥)، (١٦-٢٥)، (١٦-١٤).

وشارك في الدوري ٧ فرق، وجرت منافساته على مرحلتين، الأولى وفق نظام الدوري، والثانية توزعت الفرق فيها على مجموعتين، هما: المربع الذهبي للفرق من المركز الأول إلى الرابع وجرى بطريقة الدوري الكامل ذهاب واياب، والثانية كانت مجموعة الهبوط.

وتمكن فريق الوحدات من الحصول على اللقب السادس عشر قبل جولتين من ختام الدوري، متصدرا الدوري وتاركا الوصافة لنادي شباب الحسين.

جوارديولا يرفض نيمار في الساعات الأخيرة للميركاتو

❖وكالات

فجر تقرير صحفي إسباني، مفاجأة من العيار الثقيل، برفض بيب جوارديولا المدير الفني لمانشستر سيتي التعاقد مع البرازيلي نيمار نجم باريس سان جيرمان، في الساعات الأخيرة قبل نهاية الميركاتو الصيفي.

وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية: "عرض باريس سان جيرمان على مانشستر سيتي التعاقد مع نيمار، لكن جوارديولا رفض العرض ولم يرغب في ضم النجم البرازيلي».

وأضافت الصحيفة: "على الرغم من بداية نيمار الجيدة للموسم، وتأكيده على البقاء في باريس، لكن النادي الفرنسي لم يكن لديه أي تردد بشأن عرضه على السيتي».

وتابعت: "العلاقة بين نيمار ومبابي، خاصة بعد تجديد عقد الأخير، كانت الدافع وراء قرار إدارة باريس بعرض نيمار على السيتي، لتجنب المشاكل في غرفة تبديل الملابس».

وأشار التقرير، إلى أن السيتي رغم معرفته بجودة نيمار، لكن لم يكن هناك أي نية لإبرام الصفقة، نظرا لوجود مهاجم مميز مثل هالاند، بجانب التأثيرات المحتملة على غرفة الملابس حال تم ضم البرازيلي.

كيلور نافاس يحسم قراره النهائي مع باريس

❖وكالات

حسم كيلور نافاس، حارس مرمى باريس سان جيرمان، قراره النهائي بشأن مصيره مع النادي الفرنسي. وكتب نافاس عبر حسابه الرسمي على "إنستجرام": "بعد صيف عامر بالشكوك، حان اليوم لأشكر الأندية والجماهير الذين أبدوا اهتمامًا بي، ويقدرون عملي ومسيرتي». وأضاف الحارس الكوستاريكي صاحب الـ٣٥ عامًا: "إنه لمن دواعي الفخر أن تشعر بالحب الشديد، وأن يراهن عليك الآخرون».

وزاد: "حان الوقت أيضًا للإعلان عن أنني سأستمر في العمل الجاد في باريس، دون فقدان الأمل، ومساعدة الفريق قدر الإمكان دون الاستسلام، وكالعادة بذل أقصى ما في وسعي كل يوم». وأتم كيلور نافاس رسالته: "أشكركم على تمنياتكم الطيبة، نستمر في الكفاح برعاية الله».

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
تصدر عن شركة صدى الشعب
رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه
رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي
العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا) - بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس التحرير: 5056223
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
مقسم التحرير: 5065525
فاكس التحرير: 5065522
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com