

على نحو غير مسبق.. لماذا تزايدت نسب الطلاق في مصر؟

تابع ص7

روسيا تطالب بأدلة حول حصولها على أسلحة من طهران وبيونغيانغ

تابع ص7

تشارلز.. ملك أمام التناقضات يعتلي عرش بريطانيا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

غوتيريش يصل باكستان لدعمها في مواجهة الفيضانات

وكالات

وصل الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، إلى باكستان، الجمعة، لدعم استجابتها في مواجهة الفيضانات المدمرة. من المقرر أن يلتقي غوتيريش مع رئيس الوزراء شهباز شريف، ويزور مناطق غمرتها المياه في رحلته التي تستغرق يومين. وتسببت الأمطار الموسمية وذوبان الأنهار الجليدية في الجبال الشمالية، وكالهما أفتت الحكومة باللائمة فيه على تغير المناخ، في فيضانات جرفت المنازل والطرق وخطوط السكك الحديدية والجسور والمناشية والمحاصيل، وقتلت أكثر من ١٣٩١ شخصاً. وغمرت المياه مناطق شاسعة من البلاد وأجبرت مئات الآلاف على ترك منازلهم، بينما تعطلت حياة قرابة ٣٣ مليون شخص، بحسب ما ذكرته الحكومة.

أوقات الصلاة

الظهر	04:54
العصر	12:33
المغرب	04:06
العشاء	06:54
	08:12

14 صفر 1444 هـ الموافق 10 أيلول 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2850)

سعر النسخة دينار واحد

كوريا الشمالية تتبنى قانوناً يسمح بتنفيذ ضربة نووية وقائية

وكالات

تبنّت كوريا الشمالية قانوناً يخولها تنفيذ ضربة نووية وقائية ويعلن أن وضع البلاد بوصفها قوة نووية هو أمر «لا رجوع فيه»، حسبما ذكرت وسائل الإعلام الرسمية. ويصن القانون على أنه «إذا كان نظام القيادة والسيطرة للقوة النووية الوطنية في خطر التعرض لهجوم من قوات معادية، فإن الضربة النووية تتم في شكل تلقائي وفوري»، حسبما ذكرت وكالة الأنباء الرسمية الكورية الشمالية. ونقلت الوكالة عن زعيم كوريا الشمالية كيم جونغ أون قوله إنه بهذا النص الجديد «أصبح وضع بلدنا بوصفه دولة تمتلك السلاح النووي أمراً لا رجوع فيه». يأتي هذا الإعلان وسط توتر العلاقات بين الكوريتين إذ تنتهج بيونغ يانغ بسيول والمسؤولية عن تفشي كوفيد -١٩ على أراضيها وتهدد جارتها بالانتقام. أجرت كوريا الشمالية سلسلة اختبارات هذا العام رغم العقوبات، بما في ذلك اختبار صاروخ بالستي عابر للقارات للمرة الأولى منذ ٢٠١٧.

مقاتلي لغوتيريس: لبنان يدعو لبدء تنفيذ الآليات لعودة النازحين السوريين لبلدهم

بيروت

بعث رئيس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي اليوم الخميس رسالة إلى الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس بشأن عودة النازحين السوريين. وأكد ميقاتي في رسالته أن «عبء النزوح يؤثر على الأمن المجتمعي ويثير مخاوف من نشوء توترات تنعكس على الأمن في لبنان»، لافتاً إلى أنه «لا يمكن الطلب من لبنان أن يستمر في استضافة عدد النازحين الكبير بانتظار حلول سياسية لم تظهر مؤشراتنا بعد».

ولفت إلى أنّ «الوضع الصعب الذي يواجه لبنان يقتضي مقاربة مختلفة في التعاطي مع أزمة النزوح السوري»، مشدداً على أنه «لا يمكن الطلب من لبنان أن يستمر في استضافة عدد النازحين الكبير، بانتظار حلول سياسية لم تظهر مؤشراتنا بعد». وأشار إلى أنّه «هناك غياب كامل لدى المجتمع الدولي لأي خارطة طريق واقعية لحل أزمة النازحين السوريين وإعادةهم إلى بلدتهم»، مؤكداً أنّ «لبنان يدعو دون إبطاء إلى البدء بتنفيذ الآليات الدولية المعتمدة حول عودة اللاجئين».

مصر تعلن رصد أول إصابة بجذري القردة.. وتكشف وضع المريض

القاهرة

أعلنت وزارة الصحة والسكان المصرية، رصد أول إصابة بمرض جذري القردة، موضحة أن المريض جرى وضعه في أحد المستشفيات المختصة للعزل. وأوضحت الوزارة أنه تم رصد الحالة، وهي مواطن مصري يقيم بدولة أوروبية، في إطار المتابعة المستمرة للوضع الوبائي في البلاد. وذكرت الوزارة أن المريض يبلغ من العمر ٤٢ عاماً وهو من الحاصلين على الإقامة بأحد الدول الأوروبية والمترددين عليها. وأشارت إلى أن المريض حالته العامة مستقرة، وتم اتخاذ جميع الإجراءات الصحية والوقائية مع مخالطيه وفقاً لبروتوكولات العلاج والمتابعة التي أقرتها منظمة الصحة العالمية. وتعرف العلماء على جذري القردة للمرة الأولى عندما رصد الفيروس في قرود تجارب في الدنمارك عام ١٩٥٨، علماً أنه اكتشف لدى القوارض أيضاً. ورصد المرض للمرة الأولى لدى البشر عام ١٩٧٠، وانتشر منذ ذلك الحين بشكل أساسي في بعض دول غرب ووسط إفريقيا. وفي مايو الماضي، بدأت حالات المرض، الذي يسبب الحمى وآلام العضلات وبثور الجلد الكبيرة، في الانتشار مجدداً وبسرعة بإنحاء العالم.

الملك يعزي العاهل البريطاني ورئيسة الوزراء بوفاة الملكة إليزابيث الثانية



عمان

أعرب جلالة الملك عبد الله الثاني عن تعازيه الحارة إلى جلالة الملك تشارلز الثالث، ورئيسة الوزراء البريطانية إليزابيث ترس، بوفاة جلالة الملكة إليزابيث الثانية، ملكة بريطانيا.

واستذكر جلالتهم، في رسالة تعزية بعثها إلى جلالة الملك تشارلز الثالث، الأقر الكبير الذي كان للملكة إليزابيث الثانية على المستوى العالمي، قائلاً إنها كانت مثلاً للحكمة والقيادة المتزنة والتفاني في خدمة شعبها. وأشار جلالتهم إلى دور الملكة إليزابيث الثانية في تعزيز العلاقات الوطيدة بين

العائلتين المالكتين والشعبين في المملكة الأردنية الهاشمية والمملكة المتحدة. كما بعث جلالة الملك بقرينة تعزية إلى رئيسة الوزراء البريطانية إليزابيث ترس، مؤكداً ووقوف الأردن حكومة وشعباً إلى جانب حكومة المملكة المتحدة وشعبها الصديق في هذا الوقت العصيب.

استثناء 179 خريج دبلوم فني من شرط الحصول على إجازة مزاولة المهنة

عمان

وقد تسريع انخراطهم في سوق العمل. وأوضح أن استحداث الدبلوم الفني جاء تنفيذاً لمخرجات اللجنة الملكية لتنمية الموارد البشرية عام ٢٠١٦، بتشجيع التعليم والتدريب المهني والتقني، ومتماشياً مع توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني في تشجيع توجه الطلبة نحو التعليم والتدريب المهني والتقني، وفتح المجال أمام الطلبة الذين يحققون في امتحان الثانوية العامة (التوجيهي)، من مواصلة تأهيلهم في مهن وأعمال فنية وتقنية مطلوبة لسوق العمل المحلي والإقليمي.

كما تم إدراج الدبلوم الفني ضمن الإطار الوطني للمؤهلات، والتعامل معه ضمن نظام الخدمة المدنية، بتحديد الدرجة والراتب لمن يعين على أساس راتب مقارب لحامل الدبلوم الشامل في التخصصات الإنسانية. وأشار إلى أنه وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة التي تم إيلؤها للدبلوم الفني من قبل الحكومات بشكل عام ضمن آليات محددة بعد إقرارها من قبل مجلس الوزراء المتعاقبة، إلا أنه تبين وجود تحديات تتعلق بالأنظمة والتعليمات المعمول بها لدى وزارة الصحة ودائرة الأراضي والمساحة، والتي

تستلزم اجتياز امتحان الثانوية العامة لمنح إجازة مزاولة المهنة في التخصصات المذكورة من قبلهم، وعليه فقد حرص الديوان تعزيراً لمفهوم التشاورية بين القطاعين العام والخاص على عقد عدد من اللقاءات مع المزمدين للتدريب والمسؤولين في الجهات المعنية، حيث تم اقتراح مجموعة من التوصيات لمعالجتها بشكل عام ضمن آليات محددة بعد إقرارها من قبل مجلس الوزراء ليمتكن الشباب من الانخراط بهذه المهن وبشكل يحد من عزوفهم عن التوجه لها.تابع ص٢

1300 محام متدرب تقدموا لامتحان نقابة المحامين التحريري

عمان

استضافت جامعة الشرق الأوسط نحو 1300 محامٍ متدرب قدموا امتحان نقابة المحامين التحريري. وأحد رئيس مجلس أمناء جامعة الشرق الأوسط الدكتور يعقوب ناصر الدين، خلال لقائه تقيب المحامين يحيى أبو عيود، جاهزية الجامعة لتطوير التعاون مع النقابة إلى مستوى آخر من الشراكات طويلة الأمد، وحرص الجامعة على تطوير جودتها في هذا المجال، حيث تقدمت كلية الحقوق للحصول على الاعتماد الدولي لحرصها أن تقدم لطلبتها العلم الذي يستحقونه.

من جانبه، قال التقيب أبو عيود، إنه من المهم للغاية استمرار هذا التعاون والعلاقة المستدامة، وسنعمل على تطويرها، ونثق برؤيتنا المشتركة، واستمرارية الامتحان الذي دأبت الجامعة على استضافته منذ سنوات عدة.

الخارجية تتابع موضوع الأشخاص الذين تم ضبطهم لمخالفتهم القوانين والأنظمة الكينية

عمان

أكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أنها تتابع موضوع الأشخاص الذين تم ضبطهم لمخالفتهم القوانين والأنظمة الكينية وشروط تأشيرة الدخول السياحية منذ يوم الجمعة الماضي.

وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول، إن سلطات الهجرة الكينية في مدينة مومباسا تواصلت مع السفارة الأردنية في نيروبي يوم الجمعة الماضي حول ضبط عدد من الأشخاص الذين قالوا إنهم يبيعون أشياء بسيطة وتحقق معهم السلطات هناك بتهمة التسول.

وأضاف، أن السفارة الأردنية في نيروبي تواصلت على الفور مع السلطات الكينية المختصة للوقوف على التفاصيل وحقيقة الموضوع ونتائج التحقيقات، وزودت مركز العمليات في الوزارة يومياً بنتائج متابعتها واتصالاتها لعودتهم إلى الأردن. وذكر أبو الفول، أن السفارة في نيروبي تابعت مغادرتهم مدينة مومباسا يوم أمس الخميس باتجاه العاصمة الكينية نيروبي التي تبعد نحو ٥٠٠ كم عن مومباسا، وتواجد السفير في نيروبي في المطار لتابعة إجراءات السفر وعودتهم إلى المملكة. وأضاف، أنهم غادروا نيروبي فجر الجمعة باتجاه عمان عبر مطار القاهرة ترانزيت، ومن المتوقع وصولهم مساء اليوم إلى عمان، فيما تبقى شخص واحد فقط في نيروبي وتجري السفارة ترتيبات لعودتهم يوم غد. كما تتابع السفارة الأردنية في القاهرة إجراءات استعمال رحلة سفرهم للعودة للأردن خلال تواجدهم في منطقة الترانزيت.

توقف مؤقت لتقديم الطلبات الإلكترونية للتجسير والمنح الخارجية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن توقف مؤقت ولفترات متقطعة لعملية تقديم الطلبات الإلكترونية للتجسير والطلبات الإلكترونية للاستفادة من المنح الخارجية. وقال المستشار والناطق الإعلامي باسم الوزارة مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهدي الخطيب، إن التوقف جاء، نظراً لقيام مديرية الخدمات الإلكترونية والعمليات في وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة بأعمال التحديث على خدمات مركز البيانات الحكومي الموحد، وسيترتب على ذلك انقطاع جزئي في الخدمات الإلكترونية المقدمة. وبين الخطيب أن عملية تقديم الطلبات الإلكترونية للتجسير والطلبات الإلكترونية للاستفادة من المنح الخارجية، ستتوقف وعلى مرحلتين: من الساعة ١٠:٠٠ ليلاً اليوم الخميس، ولغاية الساعة ٦:٠٠ من صباح يوم الجمعة الذي يليه، ومن الساعة ١٠:٠٠ ليلاً من نفس يوم الجمعة، ولغاية الساعة ٦:٠٠ من صباح يوم السبت.

الأمن يطلق خدمة الترخيص من مركبتك في البلقاء

عمان

افتتحت مديرية الأمن العام في قسم ترخيص البلقاء، في مدينة السلط، محطة الترخيص من مركبتك (Drive Thru) لتمكين المواطنين من إتمام معاملات تجديد رخص اقتناء المركبات، عبر مسارب خاصة ومن دون النزول من المركبة. وأعلنت مديرية الأمن العام، عن انطلاق هذه الخدمة التي تقدم تسهيلات كبيرة للمراجعين بتوفير الوقت والجهد عليهم، في إطار سعيها لتنفيذ التوجيهات التوجيهات الخفيفة بضرورة الارتقاء بجميع الخدمات المقدمة للمواطنين وفي جميع مناحي الخدمة العامة. وأوعز مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحواتمة بتوفير كافة الإمكانيات اللوجستية والتجهيزات الخفيفة بتنفيذ كافة الخدمات وفق معايير متقدمة تحاكي الاحتياجات الفعلية للمواطنين، وتلبي متطلبات خدمتهم بطريقة حضارية مناسبة. وكانت إدارة ترخيص السائقين والمركبات، قد طبقت هذا النظام الخدمي في عدد من محافظات المملكة، مؤكداً استمرارها التوسع في هذا النظام وغيره من الأنظمة الحديثة لتشمل جميع أقسام الترخيص في المملكة تبعاً، وحسب خطة إستراتيجية تهدف لرفع مستوى الخدمة وتجويدھا، والتخفيف عن المواطنين بحلول ذكية تتواءم مع مرحلة التحديث والتطوير في مديرية الأمن العام.تابع ص٢

اتفاقية لتنظيف سد شعيب وإنشاء حفيرة لتفريغ مادة الزيبار

عمان

وقعت أمن عام سلطة وادي الأردن المهندسة منار المحاسنة، ومدير سلاح الهندسة الملكي في القوات المسلحة العميد الركن عماد الخمايسة، اتفاقية لتنظيف الرسوبيات والطيني من سد شعيب للحفاظ على السعة التخزينية للسد.

ويأتي توقيع الاتفاقية ضمن الجهود المتواصلة لوزارة المياه لتعظيم عوائد الحصاد المائي، ورفع الطاقة التخزينية في مختلف سدود المملكة، ودور القوات المسلحة في إسناد الجهود الوطنية لمواجهة مختلف التحديات، وتنفيذ مشاريع تنموية تعود بالفائدة على المواطنين. وأوضحت المحاسنة أن توسيع الحصاد المائي يعد أولوية لقطاع المياه، ورفع ففاءة التخزين بأكثر كمية ممكنة من مياه الأمطار، وتعظيم الاستفادة من مياه الفيضانات والجريان السطحي بالرغم من الكلفة العالية لعملية إزالة الرسوبيات والطيني.

وأشارت إلى أن العمل جار وبكل الإمكانيات المتاحة في عدد من السدود لإزالة الطمي والرسوبيات والخلفات بما يحافظ على البيئة وتوسيع الاستفادة من أكبر قدر ممكن من كميات المياه اقتصادياً وسياسياً وزراعياً من خلال التعاون مع قواتنا المسلحة والاستفادة من خبراتها وقدراتها خاصة لدى سلاح الهندسة.

وزادت إن سد وادي شعيب الذي يقع في لواء الشونة الجنوبية، يعد من أوائل السدود المشاة والذي مضى على تشغيله ما يزيد على 50 عاماً بسعة تخزينية مليون و700 ألف متر مكعب، ويستفاد منه في ري نحو 10 آلاف دونم من الوحدات الزراعية من أراضي الشونة الجنوبية. كما وقع الجانبان اتفاقية أخرى، لإنشاء حفيرة الأكبر في محافظة المفرق بسعة تخزينية 150 ألف متر مكعب لاستخدامها في عمليات تفريغ مادة الزيبار من مخلفات الزيتون بواسطة صهاريج نقل المياه لحد من الأثر البيئي من هذه المادة على المنطقة بما يضمن المحافظة على المياه الجوفية وحمايتها من التلوث.تابع ص٢

استمرار فعاليات تمرين الأسد المتأهب 2022

عمان

زار مساعد رئيس هيئة الأركان المشتركة للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله الشديفات كتيبة الأميرة بسمة الآلية الثالثة «أم النشامي» في منطقة التدريب بحضور قائد قوة الواجب المشترك العميد الركن نجى المناصير.

واستمع العميد الركن الشديفات إلى إيجازين عسكريين من قبل قائد لواء الشهيد الملك عبد الله الأول الأبي/٩٠، وقائد الكتيبة حول سير مراحل التمرين والتي تهدف إلى التخطيط والتنسيق والنفذ وأسلوب صنع القرار السريع على مختلف المستويات العملياتية واللوجستية والتدريبية للعمليات المشتركة بين القوات المشاركة في التمرين من الدول الشقيقة والصديقة. وفي سياق متصل تابع المساعد للعمليات والتدريب تمريناً تعبويًا نفذته قوات التدخل السريع المشتركة مع الجانب الإيطالي والبريطاني في أحد ميادين التدريب المخصصة، واشتمل التمرين على التدريب على عمليات القتال في المناطق الحضرية، والتعامل مع الأهداف الطائرة والمفاجئة، والتدريب على إجراءات العزل والتطويق في المناطق الحضرية، والتقدم من خلالها والعمل على تطهيرها.

كما نفذت مجموعة الإسناد الكيماوي مع الجانب الأميركي الصديق، تمريناً تعبويًا حول التعامل مع أسلحة الدمار الشامل من خلال افتراض حدوث تسرب كيماوي نتج عنه عدد من الوفيات والإصابات، واشتمل التمرين على كيفية التعامل مع العوامل الكيماوية من خلال فريق الاستطلاع الكيماوي وبمشاركة فريق من النخائر العمياء والمتفجرات والمجهز بأحدث الأساليب والتقنيات الحديثة، والتي قامت بعمليات تعقيم وتطهير واسعة لموقع الحادث.

وشهدت فعاليات الأسد المتأهب ٢٠٢٢ تدريبات على كيفية التعامل مع الهجمات السيبرانية والتصدي الإلكتروني وحماية الشبكات.

الأمن يطلق خدمة الترخيص من مركبتك في البلقاء

عمان

افتتحت مديرية الأمن العام في قسم ترخيص البلقاء، في مدينة السلط، محطة الترخيص من مركبتك (Drive Thru) لتمكين المواطنين من إتمام معاملات تجديد رخص اقتناء المركبات، عبر مسارب خاصة ومن دون النزول من المركبة.

وأعلنت مديرية الأمن العام، عن انطلاق هذه الخدمة التي تقدم تسهيلات كبيرة للمراجعين بتوفير الوقت والجهد عليهم، في إطار سعيها لتنفيذ التوجيهات الملكية الحكومية بضرورة الارتقاء بجميع الخدمات المقدمة للمواطنين وفي جميع مناحي الخدمة العامة.

وأوعز مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحواملة بتوفير كافة الإمكانيات اللوجستية والتجهيزات الكفيلة بتنفيذ كافة الخدمات وفق معايير متقدمة تحاكي الاحتياجات الفعلية للمواطنين، وتلبي متطلبات خدمتهم بطريقة حضارية مناسبة. وكانت إدارة ترخيص السواقين والمركبات، قد طبقت هذا النظام الخدمي في عدد من محافظات المملكة، مؤكدة استمرارها للتوسع في هذا النظام وغيره من الأنظمة الحديثة لتشمل جميع أقسام الترخيص في المملكة تبعاً، وحسب خطة إستراتيجية تهدف لرفع مستوى الخدمة وتجويدها، والتخفيف عن المواطنين بحلول ذكية تتواءم مع مرحلة التحديث والتطوير في مديرية الأمن العام. يذكر، أن الأسبوع المقبل سيشهد الإعلان عن المزيد من الخدمات التي ستقدمها أقسام الترخيص للمراجعين في محافظات المملكة كافة، إضافة إلى تطوير آليات الربط الإلكتروني بين الإدارات المرورية، ومديرية العمليات والسيطرة في ومديرية الأمن العام، ضمن استراتيجية مرورية، وخطط عمل متكاملة. وحضر حفل افتتاح مرافق خدمة «الترخيص من مركبتك» في قسم ترخيص البلقاء، محافظ البلقاء فراس أبو قاعود، ورئيس بلدية السلط الكبرى المهندس محمد الحيايري ومدير إدارة ترخيص السواقين والمركبات العميد رامي الدباس.

الضمور: تصميم برامج

منتهية بالتشغيل من أولويات

عمل صندوق المعونة

عمان

أنهى صندوق المعونة الوطنية وجمعية الأفاق الخيرية للتعليم وملتقى رجال الأعمال الأردني الفلسطيني، ومصنع جوردنيا، الدورة الأولى المختصة بتدريب 18 فرداً من أبناء الأسر المنتفعة من الصندوق في محافظة الزرقاء؛ تنفيذاً للاتفاقية المبرمة بين الصندوق وجمعية الأفاق. وقال مدير عام صندوق المعونة الوطنية بالوكالة، الدكتور بريق الضمور، إن التشاركية الحالية تساهم بتنفيذ رؤية الصندوق، بأن يكون التعليم والتدريب، وتوفير فرص عمل، لأبناء الأسر المنتفعة هو الأساس في تنفيذ سياسة الصندوق في التخرج وتصميم برامج تدريب منتهية بالتشغيل.

وأضاف الضمور: «تفكر جهود جمعية الأفاق الخيرية لدعم التعليم ومصنع جوردنيا دورهما في احتضان أبنائنا المنتفعين، وتوفير فرص عمل مباشرة بروتب شهرية 400 دينار مع توفير المواصلات والمبيت لمن يحتاج له..» وفي المقابل، أشاد عضو مجلس إدارة جمعية الأفاق للتعليم، حمزة المغالحة، بالتعاون الذي يأتي من أساسيات عمل الجمعية وصميم دورها المجتمعي، مشدداً على جودة نتائج هذا التعاون في خلال إيجاد فرص عمل لأبناء الأسر الفقيرة، للخروج من دائرة الفقر إلى دائرة الإنتاج والعطاء.

6300 رسالة للمنشآت للاستفادة

من برنامج استدامة ++

عمان

أعلنت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي عن إرسالها 6300 رسالة نصية إلى المنشآت التي تتغّل 10 عمال فأقل من مختلف القطاعات والأنشطة الاقتصادية للاستفادة من برنامج «استدامة ++»، المعني بدعم أجور واشتراكات العاملين الأردنيين وغير الأردنيين. وقالت المؤسسة في بيان إن الدعم الذي يقدمه البرنامج للمنشآت يتسم على مدار (18) شهراً، حيث يصرف للعاملين المستفيدين من البرنامج حافز شمول شهري بواقع مئة دينار لمدة ثلاثة أشهر. تصرف في الشهر الثالث والعاشر والخامس عشر، مناصفة بين صاحب العمل والعامل بواقع 50 ديناراً لكل منهما.

وأشارت المؤسسة، إلى أن الدعم الآخر المقدم من البرنامج يتمثل بالمساهمة في دعم اشتراكات الضمان للمنشآت بنسبة 50 بالمئة للأشهر التسعة الأولى، ويسقف 30 ديناراً شهرياً، وبنسبة 25 بالمئة منها للأشهر التسعة اللاحقة ويسقف 15 ديناراً شهرياً، حيث يوزع الدعم بين العامل والمنشأة كلاس حسب نسبته من الاشتراكات المستحقة، مبيّنة بأنه يشترط لاستفادة المؤمن عليه من البرنامج أن لا يزيد أجره الخاضع للاقتطاع على 500 دينار. وعن آلية الاستفادة من برنامج (استدامة ++)) للمنشآت التي تنطبق عليها شروط الاستفادة، بينت المؤسسة أن بإمكان ضابط ارتباط المنشأة الدخول على حساب المنشأة على الخدمات الإلكترونية للمؤسسة واختيار خدمة «برنامج استدامة ++» وتعبئة الطلب.

بني مصطفى تلتقي سفيرة الاتحاد الأوروبي ونائب رئيس بعثة الاتحاد الاوروبي



عمان

التحديث الثلاثة التي قامت بها المملكة في الأونة الأخيرة، والتي تضمنت تحديث المنظومة السياسية، ورؤية التحديث الاقتصادي، وخارطة تحديث القطاع العام. وأشارت إلى الخطة التنفيذية التي يقوم بها فريق تمكين المرأة لإدماج فرص المرأة وتعزيز مشاركتها في رؤية التحديث الاقتصادي، بالإضافة إلى جلسات مجموعات التركيز التي يقوم بها الفريق لبحث فرص المرأة في الرؤية، وذلك بالتشاور عن كتب مع أصحاب

الخبرة. وتمثنت بني مصطفى خلال اللقاء الجهود التي يقوم بها الاتحاد الأوروبي في الأردن، بدورها، أعربت هادجيثودوسيو عن تقديرها للجهود التي تقوم بها اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، مشيرة إلى أهمية تعزيز دور اللجنة للمضي قدماً في مجال تمكين المرأة في مختلف المجالات.

وأكد الطرفان خلال اللقاء أهمية استمرار التعاون على جميع المستويات، والحرص المشترك على تطويره وتعزيزه.

التقت وزيرة الدولة للشؤون القانونية ورئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة فداء بني مصطفى، في مكتبها بدار رئاسة الوزراء سفيرة الاتحاد الأوروبي ماريانا هادجيثودوسيو، ونائب رئيس بعثة الاتحاد الأوروبي في الأردن ورئيس القسم السياسي والصحافي والإعلامي أنجيلا مارتيني. واستعرضت بني مصطفى خلال اللقاء مسارات

الناصر: استثناء 179 خريج دبلوم فيني من شرط الحصول على إجازة مزاولة المهنة

عمان

بتحديد الدرجة والراتب لمن يعين على أساس راتب مقارب لحامل الدبلوم الشامل في التخصصات الإنسانية. وأشار إلى أنه وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة التي تم إيلاؤها للدبلوم الفني من قبل الحكومات المتعاقبة، إلا أنه

تبين وجود تحديات تتعلق بالأنظمة والتعليمات المعمول بها لدى وزارة الصحة ودائرة الأراضي والمساحة، والتي تشترط اجتياز امتحان الثانوية العامة منج الخدمة المدنية بعد أن تم تقنينه بموجب الإطار الوطني للمؤهلات، وتحفيز وتشجيع الشباب على التوجه نحو التخصصات والمهن الفنية والتقنية والمهنية التي يحتاجها سوق العمل والتي تتمازج بدخل مادي مرتفع.

وبيّن أن التعديلات الأخيرة التي خصص فيها نظام الخدمة المدنية 30 شاغراً سنوياً لأوائل خريجي الدبلوم الفني أسوة بأوائل خريجي الدبلوم الشامل في التخصصات التقنية، حيث تم تخصيص 70 شاغراً للحاصلين على الترتيب الأول في التخصصات التقنية المختلفة، لغايات الاستفادة من قدراتهم ودايميتهم، وتحفيز خريجي التوجيه ممن لم يتمكنوا من اجتياز امتحان الثانوية العامة على الالتحاق بهذا البرنامج، كما عم ديوان الخدمة على الدوائر الحكومية تخصصات الدبلوم الفني والتقني، لغايات أخذها بعين الاعتبار عند حصر احتياجاتهم الوظيفية.

بموجب قرار مجلس الوزراء الصادر بهذا الخصوص تضمن أيضاً تشكيل لجنة لدراسة الأنظمة والتعليمات الخاصة بمنح إجازة مزاولة المهنة في الوزارات والدوائر المعنية، لإزالة أي تعارض مع الغاية من إيجاد برنامج الدبلوم الفني.

كما تم إقرار تكليف كل من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وهيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان

قال رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر، إن مجلس الوزراء وافق على توصية الديوان باستثناء 179 خريجاً من كليات المجتمع المعتمدة في المملكة، ضمن برنامج الدبلوم الفني في تخصصات مختبرات الأسنان والمساحة وقصص البصر والبصريات من بعض الشروط المحددة بموجب الأنظمة والتعليمات المعمول بها لدى وزارة الصحة ودائرة الأراضي والمساحة، لغايات منحهم إجازة مزاولة المهنة وتسريع انخراطهم في سوق العمل.

وأوضح أن استحداث أسس الدبلوم الفني جاء تنفيذاً لمخرجات اللجنة الملكية لتنمية الموارد البشرية عام 2016، بتشجيع التعليم والتدريب المهني والتقني، وتماشياً مع توجهات جلالة الملك عبدالله الثاني في تشجيع توجه الطلبة نحو التعليم والتدريب المهني والتقني، وفتح المجال أمام الطلبة الذين يخفقون في امتحان الثانوية العامة (التوجيهي)، من مواصلة تأهيلهم في مهن وأعمال فنية وتقنية مطلوبة لسوق العمل المحلي والإقليمي.

كما تم إدراج الدبلوم الفني ضمن الإطار الوطني للمؤهلات، والتعامل معه ضمن نظام الخدمة المدنية،

اتحاد شركات التأمين يختم برنامجاً تدريبياً حول تأمين المركبات



عمان

المركبات من حيث الاكتتاب والتسعير وملف استلام المطالبة وآلية تسديد التعويض ودور مسوي الخصائس في تقدير الأضرار، مع تطبيقات وأمثلة عملية من واقع العمل اليومي في دوائر تأمين المركبات تتناول كافة أوجه الإصدار والتعويض ومتابعة القضايا في المحاكم.

وشارك في البرنامج 41 مشاركاً من ضمنهم وسطاء التأمين الجديدين.

اختتم الاتحاد الأردني لشركات التأمين، أعمال البرنامج التدريبي الـ19 بعنوان «مبادئ تأمين المركبات- أسس الاكتتاب، التسعير، التعويض، تسوية الخصائس». وهدف البرنامج إلى تعريف المشاركين بتأمين

الوطني لحقوق الإنسان يدعو إلى وضع حد للتسرب المدرسي

عمان

دعا المركز الوطني لحقوق الإنسان إلى اتخاذ الإجراءات الكفيلة بوضع حد للتسرب المدرسي، مشيداً بالإنجازات التي حققها الأردن في هذا الإطار، وأدت إلى تدني نسبة الأمية. وأكد المركز، في بيان بمناسبة اليوم العالمي لمحو الأمية، أن الحق في التعليم كفله الدستور وأقرته المعايير الدولية لحقوق الإنسان، وفي مقدمتها العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، بالإضافة إلى الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، والاتفاقية الخاصة بمكافحة التمييز في مجال التعليم. كما أكد أن هذا الحق يعد من الركائز الرئيسة للنهوض بالمجتمعات على المستويات كافة، ومسألة جوهرية في تحقيق التنمية المستدامة، وهدهفاً مفصلياً من أهدافها لتحقيق التغيير المنشود في المجتمعات. وشدد المركز على ضرورة العمل على النهوض بواقع العملية التعليمية في الأردن سواء من حيث البنية التحتية وجودة ونوعية مخرجات العملية التعليمية، واتخاذ الإجراءات وتسخير الإمكانيات لتجاوز الآثار التي خلفتها جائحة كورونا على قطاع التعليم، إضافة إلى اتخاذ الإجراءات الكفيلة بوضع حد للتسرب المدرسي، وأشار في هذا الصدد إلى أن مشروع قانون حقوق الطفل المطروح حالياً على مجلس الأمة عالج هذه المسألة، ومن شأن ذلك توفير حماية للأطفال من التسرب وما يخلفه من آثار تتمثل في حرمانهم من الحق في التعليم. وبين المركز أن محو الأمية الرقمية أصبح جزءاً لا يتجزأ من السعي نحو محو الأمية بمفهومها الشامل، في ظل التطورات التكنولوجية الهائلة التي يشهدها العصر، ولتتمكّن الأفراد من التمتع بفوائد التقدم العلمي وهو الحق الذي كفله العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

الجامعة الأردنية تطلق برنامج الماجستير

في الذكاء الاصطناعي والروبوتات

عمان

أطلقت الجامعة الأردنية برنامج الماجستير في الذكاء الاصطناعي والروبوتات المشترك بين قسمي هندسة الحاسوب والميكاترونكس في كلية الهندسة في الجامعة. ويهدف البرنامج الذي أنشئ ضمن مشروع تطوير مناهج الذكاء الاصطناعي والروبوتات (DeCAIR)، الممول من المفوضية الأوروبية ضمن برنامج إيراسموس بلس، إلى تزويد سوق العمل المحلي والإقليمية بكوادر متخصصة في هذا المجال في ظل تزايد استخدام التكنولوجيا الذكية في المجالات كافة عالمياً.

وأثنى رئيس الجامعة الدكتور نذير عبيدات خلال رعايته حفل إطلاق البرنامج على استحداث هذا البرنامج النوعي ضمن برامج كلية الهندسة في الجامعة، مشيراً إلى أن إطلاقه يمنح الثقة بأن الجامعة تسير على الطريق الصحيح نحو المستقبل، وتواكب التطورات والتحديات المهمة في قطاع التعليم التقني والتطورات التكنولوجية. وأضاف أن البرنامج يهدف إلى تلبية احتياجات سوق العمل المحلي والإقليمية من خلال تزويد الطلبة بالمعرفة والمهارات اللازمة في مجالي الذكاء الاصطناعي والروبوتات، دايعاً كلياتي الهندسة والملك عبد الله تكنولوجيا المعلومات إلى توحيد وتصغير جهودهما وخبراتهما لإنجاح البرنامج وتحقيق أهدافه. بدوره، قال عميد كلية الهندسة الدكتور ناصر الحنيطي إن هذا البرنامج هو الثامن عشر من برامج الماجستير التي تقدمها كلية الهندسة ضمن توجهاتها لمواكبة أحدث التطورات التقنية والهندسية، لافتاً إلى أنه يوفر مناهج تطبيقية حديثة ومختبرات متخصصة وفرصاً تدريبية في الدول الشريكة.

فيما، قال منسق المشروع في الجامعة الدكتور غيث عبيدة إن مشروع (DeCAIR) جاء استجابة لمغفريات الثورة الصناعية الرابعة و بروز تقنيات الذكاء الاصطناعي والروبوتات، ويهدف إلى تأهيل خبراء في هذا الجانب من خلال برنامج الماجستير في الذكاء الاصطناعي والروبوتات في الجامعة وبرنامج بكالوريوس جديد في هندسة النظم الذكية في جامعة الطفيلة التقنية، إضافة إلى تطوير مساقات في الذكاء الاصطناعي والروبوتات لـ6 برامج بكالوريوس و5 برامج ماجستير في الجامعات الأردنية والبلتانية الشريكة. وأضاف أن المشروع تضمن مشاركة خبراء أوروبيين في تطوير خطط ومناهج الذكاء الاصطناعي والروبوتات، وتقديم 19 دورة تدريبية متخصصة لأعضاء هيئة التدريس والطلبة، وإنشاء مختبرات متخصصة للذكاء الاصطناعي والروبوتات. من جهته، أشار الدكتور إياد جعفر من كلية هندسة الحاسوب في الجامعة إلى أن البرنامج يستهدف بشكل أساسي طلبة البكالوريوس في تخصصات الهندسة، الكهربائية والحاسوب والميكاترونكس والكهربائية والاتصالات والطبية، كما يقبل البرنامج طلبة البكالوريوس من التخصصات الهندسية الأخرى وتخصصات الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا المعلومات.

المياه: اتفاقية لتنظيف سد شعيب وإنشاء حفيرة لتفريغ مادة الزببار

عمان

وقعت أمين عام سلطة وادي الأردن المهندسة منار الحماسته، ومدير سلاح الهندسة الملكي في القوات المسلحة العميد الركن عماد الخمايسة، اتفاقية لتنظيف وإزالة الرسوبيات والطين من سد شعيب للمحافظة على السعة التخزينية للسد، وإيأتي توقيع الاتفاقية ضمن الجهود المتواصلة لوزارة المياه لتعظيم عوائد الحصاد المائي، ورفع الطاقة التخزينية في مختلف سدود المملكة، ودور القوات المسلحة في إسناد الجهود الوطنية لمواجهة مختلف التحديات، وتنفيذ مشاريع تنموية تعود بالفائدة على المواطنين. وأوضحت الحماسته أن توسيع الحصاد المائي يعد أولوية لقطاع المياه، ورفع كفاءة التخزين بأكبر كمية ممكنة من مياه الأمطار، وتكثيف الاستفادة من مياه الفيضانات والجريان السطحي وبالرغم من العظمية العالية لعملية إزالة الرسوبيات والطين. وأشارت إلى أن العمل جارٍ ويكمل الإمكانات المتاحة في عدد من السدود لإزالة الطمي والرسوبيات والمخلفات بما يحافظ على البيئة وتوسيع الاستفادة من أكبر قدر ممكن من كميات المياه اقتصادياً وسياحياً وزراعياً من خلال التعاون مع قواتنا المسلحة والاستفادة من خبراتها وقدراتها خاصة لدى سلاح الهندسة. وزادت إن سد وادي شعيب الذي يقع في لواء الشوثة الجنوبية، يعد من أوائل السدود المنشأة والذي مضى على تشغيله ما يزيد على 50 عاماً بسعة تخزينية مليون و700 ألف متر مكعب، ويستفاد منه في ري نحو 10 آلاف دونم من الوحدات الزراعية من أراضي الشوثة الجنوبية. كما وقع الجانبان اتفاقية أخرى، لإنشاء حفيرة الأكبر في محافظة المفرق بسعة تخزينية 150 ألف متر مكعب لاستخدامها في عمليات تفريغ مادة الزببار من مخلفات الزيتون بواسطة صهاريج نقل المياه لحد من الأثر البيئي من هذه المادة على المنطقة بما يضمن المحافظة على المياه الجوفية وحمايتها من التلوث.

مجالات التدريب المختارة.

من جانبها، قالت صبيح، إن مركز زها الثقافي متخصص في تقديم البرامج والنشاطات والخدمات التي تعمل على تحفيز الأطفال على التطور والابتكار، ويعمل على تنفيذ العديد من المشاريع التي تخدم الأطفال بشكل خاص والمجتمع بشكل عام من خلال مراكزها التي بلغت 24 مركزاً منتشرة في مختلف محافظات المملكة.

وأشارت إلى أن المركز يسعى إلى تنفيذ العديد من المهام، كالاتمام بتقديم خدمات ثقافية بالشكل الذي يتناسب مع المراحل العمرية المختلفة بهدف خلق جيل واعٍ منفتح، وتوفير بيئة مناسبة ومشجعة على الابتكار والاختراع من خلال برامج عملية تساعد على اكتشاف مهاراتهم وتطويرها.

برنامج التعاون.

وأكد أهمية مراكز زها التي تتوافق أهدافها مع أهداف محطات طلال أبوغزاله للمعرفة في خدمة أبناء المحافظات، مشيراً إلى دعم المجموعة لهذه المراكز بأجهزة كمبيوتر حديثة من إنتاج شركة طلال أبوغزاله للتقنية، لاستبدال الأجهزة القديمة التي قدمتها المجموعة للمراكز سابقاً، لتمكّن تلك المراكز من الاستمرار في تقديم خدماتها للمجتمع المحلي.

ودعا إلى التعاون في بناء القدرات من خلال البرنامج، مشيراً إلى أن إعداده سيكون من خلال فريق عمل متخصصين من المجموعة والمراكز لاعتماده وفق دليل بناء القدرات وبالاعتماد على دراسات مجتمعية لاحتياجات المجتمع المحلي لوظائف ومدربين، كما سيتم تقديمه من قبل المجموعة بالمشاركة مع المراكز وفق

عمان

بحث رئيس مجموعة طلال ابو غزاله العالمية الدكتور طلال أبوغزاله، ومديرة مراكز زها الثقافية رانيا صبيح، سبل التعاون في دعم الشباب، وتأهيلهم للدخول إلى سوق العمل.

وبحسب بيان المجموعة أكد الجانبان أهمية خدمة الشباب وتطوير مهاراتهم خاصة أبناء المجتمع المحلي والخريجين، من أبناء المناطق البعيدة عن مركز العاصمة من خلال إطلاق برنامج تدريبي مشترك، يعني بتطوير مهارات الشباب في المجالات التقنية والرقمية.

وقرر أبوغزاله تزويد مراكز زها المنتشرة في المملكة بشبكة إنترنت مجانية، كبادرة أولية في

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
سقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/١٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطفر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع الملكة نور، شارع بقرى، شارع محمد الفاتح، الجارويين لدوار الدرة وذلك من الساعة الخامسة صباحاً وغاية الساعة الثامنة صباحاً في محافظة اربد.
عن الجدل، الجزارة وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.
وعن منشية الكبير، زملة الطريقي، حي المدرسة العسكرية في بلدة سما السرحان من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة الرق .
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-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة. ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- 2) تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.
- 3) عصير النعناع يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

- 1) 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 والسكريات الحرارية العالية.
- 2) معطر ومضاد للأحسة وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان.
- 3) وكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشرحوا بـ"تحسن سريري

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

الذين يقيمون بغيرهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة 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 المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد أوتول أوروبياً، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 1.000.

"ضعف الجسم" لدى المسنين وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم". وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

- يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر.
- كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".
- ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:
- الأفوكادو
 - الكينوا
 - رقائق اللفت
 - بذور الشيا
 - زبدة الفول السوداني
 - المقرمشات
 - الموز
- ما يجب تجنبه قبل الطيران أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، فهي:
- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
 - الوجبات أو الرقائق الحارة
 - الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
 - النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
 - القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
 - القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
 - المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.
- نصائح مهمة قبل السفر يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر، ومن حوله.

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً. وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توأم

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

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

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها. وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

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

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان أكر قد طلب من غريغوري الوقوف في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملاصقة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

في ماكول، كابته براندون سوين: "كانت أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على قمة الشجرة".

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

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتفقا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

هذه الشجرة".

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

واللائق في هذ النوع من السحالي

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

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تنتم للثمل على شجرة، وفضأة بدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه".

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

مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

بحيث يكون هادئا؟"ولاحقا، قال مؤسس تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لتفاح أوراق الشجر، يتميز بأنه صامت، بخلاف للأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام

المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعتها، إليه، وقد الطلب عبر تغريدة على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهروإتية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي،وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

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

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

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

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

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

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

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها".

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

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، دنيز بجرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء 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.

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

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

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

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفليتها: "كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

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

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

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

إبراهيم (٣٣ عاماً)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدهم بفندق شانغري-لا الفاخر.

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

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

منوعات

النسب

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك

المياه الباردة والمكسرات والخضراوات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:
الرؤية المفاغحة لأمر صادم وغير محبب
مثل الدم
التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة
الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة
مثل تلقي خبر غير جيد
الشعور بالخزي بشكل كبير
الوقوف لفترة طويلة من الزمن
التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة
القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة
تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف
بسرعة كبيرة
الإصابة بالجفاف
الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.
٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

والشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.
ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بارتداء 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 وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الاحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.
وللوقاية من هذه العدوى يجب استخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصة أثناء السفر.

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

٣- الفصال العظامي

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

والفصال العظامي ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

إصابتة 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 والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

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

٧- الفقرس

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك
عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

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

المساعدة الطبية.

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

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.
ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

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

صنّاح للحفاظ على سلامة ركبة

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة
حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في تكثير من الاحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قتم بحلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون

التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني

والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، من حال تتناولون مسكن ألم معيناً

ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة

مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم

تعتقدون أن "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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

او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عادادتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

الانئين 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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل

منه يحتوي على:

- ١١٠ سعر حراري
- ٢ غرام من البروتين
- ٢٦ غرام من الكربوهيدرات
- ٦٧٪ من الحصص اليومية الموصى بها من فيتامين سي
- ١٥٪ من الحصص اليومية من الفولات
- ١٠٪ من الحصص اليومية من البوتاسيوم
- ٦٪ من الحصص اليومية من المغنيسيوم.

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة
بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.
حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى
فوائد هذا العصير لا تقتصر على سابقة الذكر فقط، بل من الممكن أن تشمل أيضاً:

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

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 السرعات الحرارية والسكر لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



المستقبلية بمرض الشريان التاجي،

وذلك لما يساهم به التدخين من:

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون تأثيره مضاعف الخطورة عادة عليهم!

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي،

ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

إن التدخين بأي قدر ووتيرة كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب.

وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease) عندما يتراكم البلاك (Plaque) بالتركم 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) عندما يتراكم البلاك (Plaque) بالتركم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

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

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

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

٦- فوائد أخرى

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

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

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

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

٦- فوائد أخرى

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

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

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

تلحق المواد الكيميائية التي يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا الدم، وتؤثر بشكل سلبي على وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين 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) بالتركم 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) عندما يتراكم البلاك (Plaque) بالتركم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

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

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

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

٦- فوائد أخرى

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



السرور الناتجة عنها التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

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

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تتعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها المساهمة في علاج الهالات السوداء شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتك بشرته.

١- من معظم أنواع البشرة من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة يعمل استخدام سيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازنة للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

ارجع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتك ببطء، ثم اخفض جسمك

مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريبا بزاوية قائمة، ثم انقل وزن الجسم إلى الكعبين.

ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

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

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

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

مزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وكنتفك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة

وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تتثنى أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك.

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥

مرة. اجلس على الأرض مع ثني ركبتك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون

أصابعك يديك موجهة لجسديك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك

واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولزيد من التحدي،

ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك إلى جانبيك

على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال

ذراعيك. ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

ضع يديك تحت كتفك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مع التكرار. مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

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

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

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

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

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

تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مع التكرار. مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

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



قم بتقوية عضلات الاراداف 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 بآليات المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة

واللياقة ويأتيها التحزنة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

٥- الشعور بالبرد

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

كما ذكرنا سابقاً فإن تضيق الكلي في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة بقرح 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 الكلي على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم.

٧- راحة النفس الكريهة

بما أن الكلي 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 الكلي، ففي حال عدم قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة للتبول.

علامات تحذيرية لتضرر الكلي

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

تقوم الكلي بعدد من الوظائف الهامة بالجسم

تشارلز.. ملك أمام التناقضات يعتلي عرش بريطانيا

✦ لندن

بعد وفاة والدته الملكة إليزابيث أصبح الأمير تشارلز أخيرا ملكا لبريطانيا و١٤ بلدا آخر، لينتهي انتظاره لأكثر من ٧٠ عاما لاعتلاء العرش، وهو الأطول لولي عهد في التاريخ البريطاني.

ويواجه تشارلز مهمة شاقة، فوالدته الراحلة كانت تحظى بشعبية جارفة واحترام كبير، لكنها تركت عائلة ملكية تمزقها الفضائح والخلافات الأسرية، بجانب المزاعم المتكررة عن عنصرية مسؤولي قصر بكنجهام.

ويواجه تشارلز تلك التحديات وهو في سن الثالثة والسبعين، حيث أنه أكبر ملك يتولى العرش في عائلة ملكية يعود حكمها إلى ألف عام، ويواجه زوجته الثانية كاميليا التي لا يزال الرأي العام منقسما بشأنها.

وبالنسبة للمعارضين، فإن الملك الجديد ضعيف ويجب التدخل في السياسة وغير مؤهل لهذا المنصب.

وسبق أن تعرض تشارلز للسخرية بسبب حديثه إلى النباتات وهوسه بالهندسة المعمارية والبيئة، وستظل سيرته مقترنة دائما بزواجه الأول والفاشل من الأميرة الراحلة ديانا.

غير أن مؤيديه يقولون إن ذلك تشويه للعمل الجيد الذي يقوم به، وأنه يساء فهمه دائما كما أنه كان سابقا لعصره في مجالات مثل تغير المناخ.

كما يدافع عنه البعض بالقول إنه شخص رصين ودائما ما يهتم برفاه البريطانيين من جميع الطبقات والمجموعات. كما ساعدت مؤسسته الخيرية أكثر من مليون شاب فقير

وعاطل عن العمل منذ إنطلاقها قبل ما يقرب من ٥٠ عاما.

وقال تشارلز ذات مرة في فيلم وثائقي تلفزيوني "المشكلة هي أنك محصور دائما في موقف الخاسر. حتى لو لم تفعل شيئا على الإطلاق... فسوف يشكوك من ذلك. إذا حاولت وتعثرت خلال محاولتك فعل شيء للمساعدة، فسوف يشكوك أيضا.

وطوال حياته، كان تشارلز محاصرا في نظام ملكي يسعى لتحديث نفسه ويحاول التكيف في مجتمع سريع التغير وقائم على المساواة مع الحفاظ على التقاليد التي تمنح المؤسسة الهالة المحيطة بها.

ويمكن بسهولة رؤية هذا التوتر من خلال حياة أبنائه.

فالأكبر وليام (٤٠ عاما)، والذي أصبح الآن ولي العهد، يعيش حياة مقيدة بالواجبات التقليدية ويخصص كثيرا من وقته للأعمال الخيرية والظهور بالمراسم العسكرية.

أما الابن الأصغر هاري (٣٧ عاما) فيقيم خارج لوس أنجلوس مع زوجته الممثلة الأميركية السابقة ميغان وطفليه، مُتخذًا نمطا جديدا لحياته يتناسب مع هوليوود أكثر من قصر بكنجهام.

وكان الأخوان مقربين جدا من بعضهما البعض، لكنهما نادرا ما يتحدثان الآن.

وُلد تشارلز فيليب آرثر جورج في قصر بكنجهام في ١٤ نوفمبر عام ١٩٤٨، في العام الثاني عشر من حكم جده الملك جورج السادس، ومنذ ذلك اليوم، يجري إعداده ليصبح ملكا في يوم من الأيام.

كان في الثالثة من العمر فقط عندما أصبح وليا للعهد بعد أن تولت والدته العرش عام ١٩٥٢، لكن تنشئة تشارلز كانت مختلفة عن

تلك التي خضع لها في الماضي ملوك بريطانيا. على عكس أسلافه الذين تلقوا تعليمهم على أيدي مدرسين خاصين، ذهب تشارلز إلى مدرسة هيل هاوس في غرب لندن قبل أن يصبح طالبا في مدرسة تشيم في بيركشاير والتي درس فيها والده الأمير فيليب.

أرسل إلى جوردونستون وهي مدرسة داخلية صارمة في اسكتلندا حيث درس فيليب أيضا. ووصف تشارلز قهرته هناك بأنها كانت كالجحيم، كان عانى من الوحدة والتممر. ونقل عنه قوله عن هذه الفترة إنها كانت "حكما بالسجن".

خالف تشارلز التقاليد مرة أخرى عندما ذهب إلى كلية ترينيتي في كمبرج لدراسة علم الآثار والأنثروبولوجيا لكنه تحول لاحقا إلى التاريخ.

خلال دراسته جرى تنصيبه رسميا أميرا لويلز، وهو اللقب الذي يحمله تقليديا وريث العرش، في حفل كبير في عام ١٩٦٩ بعد أن أمضى تسعة أسابيع في إحدى جامعات ويلز حيث قال إنه واجه احتجاجات شبه يومية من القوميين هناك.

في العام التالي أصبح أول ولي عهد بريطاني يحصل على شهادة جامعية.

مثل العديد من أفراد العائلة المالكة قبله، انضم إلى القوات المسلحة، في البداية إلى سلاح الجو الملكي في عام ١٩٧١ ثم البحرية، وترقى في الرتب حتى أصبح قائد كاسحة الألغام إتش.إم.إس برونجتون قبل أن ينهي الخدمة الفعلية عام ١٩٧٦.

في فترة شبابه، رسم حول شخصيته صورة الأمير الرياضي الذي يحب التزلج وركوب الأمواج والغوص. كما كان شغوفا بلعب البولو وامتطى الخيل في العديد من السباقات

ويعتقد أنه كان شغوفا بالخيول، وهو الذي أصبح الآن ولي العهد، يعيش حياة مقيدة بالواجبات التقليدية ويخصص كثيرا من وقته للأعمال الخيرية والظهور بالمراسم العسكرية.

أما الابن الأصغر هاري (٣٧ عاما) فيقيم خارج لوس أنجلوس مع زوجته الممثلة الأميركية السابقة ميغان وطفليه، مُتخذًا نمطا جديدا لحياته يتناسب مع هوليوود أكثر من قصر بكنجهام.

وكان الأخوان مقربين جدا من بعضهما البعض، لكنهما نادرا ما يتحدثان الآن.

وُلد تشارلز فيليب آرثر جورج في قصر بكنجهام في ١٤ نوفمبر عام ١٩٤٨، في العام الثاني عشر من حكم جده الملك جورج السادس، ومنذ ذلك اليوم، يجري إعداده ليصبح ملكا في يوم من الأيام.

كان في الثالثة من العمر فقط عندما أصبح وليا للعهد بعد أن تولت والدته العرش عام ١٩٥٢، لكن تنشئة تشارلز كانت مختلفة عن

التنافسية. في عام ١٩٧٩، قُتل عمه الأكبر اللورد مونتباتن، في تفجير نفذته الجيش الجمهوري الإيرلندي، وهي خسارة أشرت عليه بشدة. وقال في وقت لاحق "بدأ كما لو أن أساس كل ما نعتز به في الحياة قد انهار بشكل لا يمكن إصلاحه.."

عندما ترك البحرية في عام ١٩٧٦، بحث عن دور في الحياة العامة في وقت لم تكن هناك فيه وظيفة دستورية واضحة لوريث العرش، حيث قال إنه تعين عليه "استخدامها مع الوقت.."

قال عن دوره، متحدث في فيلم وثائقي بمناسبة عيد ميلاده السبعين "هذا ما يجعل الأمر ممتعا للغاية ومليئا بالتحديات وبالطبع مقعدا.."

ومع ذلك، فبالنسبة للكثيرين في بريطانيا وخارجها، سيظل اسم تشارلز مقترنا دائما بزواجه المشؤوم من ديانا سبنسر وعلاقته مع كاميليا باركر بولز، حب حياته.

وعندما تزوج هو وديانا في عام ١٩٨١ في حفل تابعه على شاشات التلفزيون نحو ٧٥٠ مليون شخص حول العالم، بدت عروسه الخيار الأمثل.

وبدا كل شيء على ما يرام في البداية، ورزقا بابنتين، وليام وهاري، في عامي ١٩٨٢ و١٩٨٤. لكن وراء الكواليس، واجه الزواج مشاكل عديدة، وألقت ديانا باللوم على كاميليا في انهياره بالكامل في عام ١٩٩٢، قائلة في مقابلة تلفزيونية "كان هناك ثلاثة أشخاص في هذا الزواج.."

وقال تشارلز إنه ظل مخلصا لديانا "حتى انهار (الزواج) بشكل لا رجعة فيه". وانتهى الأمر بالطلاق في عام ١٩٩٦.

وعندما قُتل ديانا في حادث سيارة في

باريس عام ١٩٩٧، كانت هناك انتقادات لاذعة في الصحافة ضده وضد كاميليا، وتراجعت شعبيته.

وفي العقود التي تلت ذلك، تحسنت صورته شيئا فشيئا، وإن ظل أقل شعبية من والدته. وفي عام ٢٠٠٥، تزوج أخيرا من كاميليا التي اكتسبت قبولا أكبر لدى دخولها دائرة الضوء ولققت إشادات واسعة لأسلوبها السهل والبسيط.

ومع ذلك، لا يزال شبح ديانا يطارد تشارلز مع استمرار اهتمام الناس بتفاصيل حياتها. وفي السنوات الأخيرة، كانت حياة الأميرة الراحلة موضوع فيلم كبير ومسرحية موسيقية في برودواي، كما ركز مسلسل "ذا كراون" (التاج) الشهير من إنتاج نتفليكس على تطور علاقة الزوجين.

مع تركيز الصحف على علاقته، لم يكن من المستغرب أن يسود التوتر تعامله مع وسائل الإعلام كما لم يحاول إخفاء أذرائه للمصورين الذين يلاحقون المشاهير.

وقال في عام ١٩٩٤ "أنا لا أجد لعب دور القدر الراقص حقا. أعتقد أنني شخص يهتم بخصوصيتي.."

وخلال جلسة تصوير في أثناء عطلة تزلج عام ٢٠٠٥، سمع صوته وهو يصف وسائل الإعلام بالأشخاص "المطبخين بالدماء" ويقول عن مراسل الشؤون الملكية في شبكة (بي.بي.سي) "لا يمكنني تحمل هذا الرجل. إنه فظيخ للغاية.."

وبينما اهتمت وسائل الإعلام بالتركيز على حياته الخاصة، أراد تشارلز الحديث عن القضايا الاجتماعية والروحية، ولم يخجل أبدا من الإفصاح عن آرائه حول الأمور التي تهتمه.

ولكن بسبب أعمال مثل تأسيس علامة



لاداشي أوريجينالز) التجارية للترويج للأغذية العضوية وقوله إنه يتحدث إلى نباتاته ويصافح الأشجار عندما يزرعها، وصفته بعض وسائل الإعلام بأنه شخص غريب الأطوار يصلح أن يكون مزارعا وليس أميرا.

كما تعرض للانتقادات بسبب وجهات نظره الصريحة حول الهندسة المعمارية، حيث وصف ذات مرة المحقق الجداوي الطراز للمعرض الوطني بلندن بأنه يشبه "البثرة"، واتهم بالترويج للدجل بسبب دهاغه عن الأدوية البديلة.

وقال كاتب السير الذاتية توم باور إن الأمير اهتم بقضايا مثل البيئة، لكنه كان عنيدا ولا يتقبل الانتقادات.

وأضاف "هو شخص تحركه دوافعه، ويريد بلا شك أن يفعل الخير لكنه لا يفهم أن عواقب الكثير من أفعاله تسبب الكثير من المتاعب.. لكن حدة الانتقادات خفت في السنوات الأخيرة حيث قامت الصحف بدلا من ذلك بتوجيه سهامها صوب ابنه هاري، لكنها لم تختف تماما.

ذكرت وسائل إعلام في يونيو أنه دخل في خلاف مع الحكومة بشأن سياستها الخاصة بإرسال طالبي اللجوء إلى رواندا، وهو أمر قيل إن الأمير وصفه "بالمرع"، مما أدى إلى انتقادات من وزراء وصحف.

وقالت صحيفة ديلي ميل في افتتاحيتها "إذا لم يكن حذرا للغاية، فإن أولئك الذين يختلفون مع تدخلاته السياسية الاستثنائية قد يخلصون أيضا إلى أن الملكية الدستورية في بريطانيا لم تعد تستحق الإبقاء عليها.."

يقول المؤيدون إن مواقف الملك الجديد تظهر أنه رجل جاد ويهتم بحقيقة بشعبه. وبالنسبة للبعض فإنه يواجه مهمة

مستحيلة، بين اتهامه بالتدخل السياسي إذا أدلى بدلوه في القضايا الاجتماعية أو المجازفة بوصفه أميرا مددلا لا يكتفرت بالأخريين.

وقال في مقابلة تلفزيونية في عام ٢٠٢١ حول تغير المناخ "ماذا تعتقدون أنني فعلت كل هذا طوال تلك السنوات؟ لأنني كنت أهتم بالجبل القادم وسأظل أهتم به دائما.."

وفي سبعينيات القرن الماضي، في فترة تدهور للاقتصاد البريطاني، تبرع بمكافأة نهاية الخدمة في البحرية البالغة ٧٤٠٠ جنيه إسترليني لتمويل مبادرات مجتمعية. وفي وقت لاحق، ومع انتشار أعمال الشغب والبطالة في العديد من المدن، بدأت جمعياته الخيرية في مساعدة الشباب المحرومين على بدء أعمالهم التجارية الخاصة.

وقال "كنت سأبدأ أحمقا أعمى إذا لم أكن قد أوليت بعض الاهتمام لهذه الأمور.. أذكر أنني قلت لنفسي إنني متأكد من أن هناك شيئا يمكنني القيام به للمساعدة.."

ومن بين أهم القضايا التي يهتم بها، وهي البيئة، يمكن لتشارلز الآن أن يشعر بالإنجاز بعدما استجاب قادة العالم لمطالبه بشأن ضرورة التصدي لأزمة تغير المناخ.

وفي مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ (كوب-٢٦) الذي عُقد في بريطانيا عام ٢٠٢١، أشاد الرئيس الأميركي جو بايدن بقيادة تشارلز.

وقال وليام ابن تشارلز "لقد واجه صعوبات في ذلك، وأعتقد أنه أثبت أنه كان متقدما على الجميع.."

بعيدا عن واجباته الملكية أو أنشطته الاجتماعية، ينعم تشارلز بأسعد لحظاته في حديقة منزله في هايجروف في غرب إنجلترا، أو، مثل والدته الراحلة، عندما يتمشى ويمصطاد السمك في المناطق الممتدة بضيعة العائلة المالكة في اسكتلندا، حيث يرسم أيضا بالألوان المائية.

كما أنه شغوف بالفنون، وخاصة أعمال شكسبير والأوبرا وليونارد كوهين.

وقال مساعدوه إنه يتمتع "بجس دعابة لاذع" ولكنه أيضا سريع الغضب وكثير المطالب. ويرفضون الاتهامات بأنه يصر على مظاهر الرفاهية، رغم أنهم يقولون إنه يعتقد أنه يجب أن يظهر طابع الضخامة عندما يتطلب الأمر ذلك.

ويقول بعض المقربين منه إنه لطيف ويعمل بجد، ويحتضن أطفاله وكذلك خصومه عن تقافيه في أداء واجبه.

وقال وليام في فيلم وثائقي بمناسبة عيد ميلاد والده السبعين "إنه لا يتوقف أبدا عن العمل. أعني عندما كنا أطفالا، كان هناك الكثير والكثير من ملفات العمل التي يرسلها المكتب إليه. بالكاك كان يمكنه حتى الوصول إلى مكتبه لنقول له "ليلة سعيدة".

وقالت زوجته كاميليا إنه على الرغم من انتظاره الطويل بلوغ العرش، لم يكن تشارلز يفكر كثيرا في هذا الأمر.

وردا على سؤال عما إذا كان يتحدث عن الجلوس على العرش، قالت "ليس كثيرا... لا. إنه مجرد شيء سيحدث.."

فقد قال في عام ٢٠١٠ "لأسف، يحدث ذلك نتيجة وفاة والدتك أو والدك، وهو أمر ليس من اللطيف تحدث عنه على الأقل، لذلك من الأفضل عدم التفكير كثيرا في الأمر".

على نحو غير مسبوق..

لماذا تزايدت نسب الطلاق في مصر؟

✦ القاهرة

أصدر الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء في مصر، خلال الشهر الماضي، الإحصاء السنوي لحالات الزواج والطلاق للعام ٢٠٢١، كاشفا عن ارتفاع كبير في حالات الطلاق تركزت في الفئات الشابة، ورد مختصون الأمر إلى مجموعة أسباب منها الدراما وشبكات التواصل. وكشف الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء في مصر عن أن نسبة الطلاق في عام ٢٠٢١ ارتفعت بنسبة ١٤,٧ بالمائة مقارنة بالعام الذي سبقه ٢٠٢٠.

وسجلت مصر خلال عام ٢٠٢١، ٢٥٤ ألفا و٧٧٧ حالة طلاق، بينما كانت ٢٢٢ ألفا و٣٩٠ حالة في عام ٢٠٢٠. وزيادة نسبة الطلاق

كما تشير إحصائيات رسمية كانت واضحة بين الشباب في الفئة العمرية من ٢٥ إلى ٣٥ عاما، جعلت مصر في صدارة دول العالم من حيث عدد حالات الطلاق. أسباب سياسية ودينية واجتماعية كانت وراء زيادة معدلات الطلاق في المجتمع المصري. وترى هالة منصور أستاذة علم الاجتماع بجامعة بنها أن مشكلة الطلاق تبدأ من معايير الاختيار للزواج. فهناك خلل في مفهوم الزواج، وتكوين الأسر عند المجتمعات العربية، إذ

تحوّل الزواج من مؤسسة اجتماعية مبنية على المودة والرحمة والتكافل، إلى مؤسسة تجارية الغرض منها مادي بدرجة كبيرة. وتسرد هالة لموقع "سكاي نيوز عربية" أسبابا مختلفة لكثرة حالات الطلاق، أبرزها أن عملية اختيار الشريك باتت فردية، ولم تعد العائلات والأسر تساهم فيها.

وتشدد على أن هذه المساهمة كانت تضبط المعايير، وكانت أكثر قدرة على قراءة الموقف المستقبلي، وهو ما كان يحمي الأسرة بدرجة كبيرة. كما أن غياب سلطة الأسرة على الأبناء بعد الزواج جعل قرار الطلاق قرارا فرديا، ولم يعد قرارا عائليا مثل السابق، حيث كانت الأسر ترفض هذا القرار وتمنع وجود مطلقين فيها، وفق

أستاذة علم الاجتماع، تضيف هالة منصور أن تربية الأولاد على عدم تحمل المسؤولية حتى في تكاليف الزواج التي تساهم فيها الأسر بنسبة كبيرة، جعلت المتزوجين حديثا يفقدون القدرة على التضحية من أجل استمرار الأسرة، وتحوّل الحياة للنزعة المادية ساهم في زيادة نسبة الطلاق، كما أن تنحّي بعض الرجال عن مفهوم الرجولة، وتمسكهم بالذكورة فقط، جعل الزوجات

تنظر لهم كعبء عليها يضاف لعبء الأطفال وهنا تحوّل التخص من هذا العبء والعمل على الاستفادة من الطلاق بالشكل الأمثل. واعتبرت أن دور الجمعيات النسوية في مصر أصبح موجبا للمشاكل الأسرية، لأنها تطرح أمورا غريبة عن المجتمع دون مراعاة المنطق السليم العلمي والأخلاقي والديني للزواج، فالزواج منطه المودة والرحمة وتنفرد من هذا المنطق معاملات كثيرة تجعل هناك حقوقا تظهر بشكل نسبي، وفي إطار هذا المفهوم تظهر أدوار وحقوق وواجبات نسبية تتغير من مكان لآخر، ومن أسرة لأخرى وتجعل هناك تقاضى عن بعض العيوب والأزمات، لكن التعامل الحاد في الأسرة يدمرها. وتعتقد أستاذة علم الاجتماع أن، "الدراما كان لها دور سلبى في زيادة نسبة الطلاق، لأنها تعرض نماذج للحياة غريبة حتى في علاج المشاكل بل تحلها نتيجة لاعتقاد الناس أن هذا هو ما يجري في الحياة.."

طالبت روسيا في الأمم المتحدة الولايات المتحدة وبريطانيا بتقديم أدلة لدعم مزاعمها بأن موسكو تسعى للحصول على طائرات مسيرة من إيران وصواريخ وقذائف مدفعية من كوريا الشمالية لاستخدامها في أوكرانيا. وقال سفير روسيا لدى الأمم المتحدة فاسيلي نيبينزيا أمام مجلس الأمن المؤلف من ١٥ عضوا "أود أن أطلب منهم الآن إما تزويدنا بالأدلة أو الاعتراف بأنهم ينشرون معلومات غير موثوقة.."

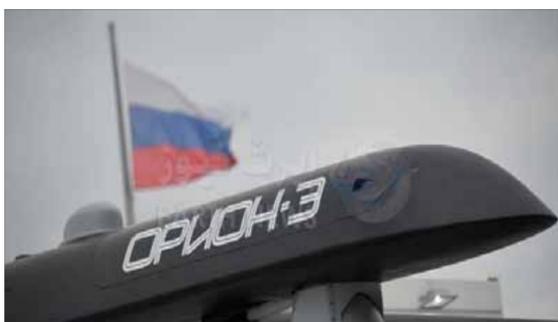
واتهمت الولايات المتحدة إيران بتزويد روسيا بطائرات مسيرة لاستخدامها في الحرب في أوكرانيا، وهو ما نفتته طهران. كما اتهمت واشنطن موسكو بأنها بصدد شراء ملايين الصواريخ وقذائف المدفعية من كوريا الشمالية، حسبما قال نائب السفير الأمريكي ريتشارد ميلز للمجلس.

وقالت سفيرة بريطانيا لدى الأمم المتحدة باربرا وودوارد إن "روسيا تتجه إلى إيران للحصول على طائرات مسيرة، وإلى كوريا الشمالية للحصول على الذخيرة في انتهاك صارخ لعقوبات الأمم المتحدة.."

ودعت روسيا إلى عقد اجتماع لمجلس الأمن بشأن أوكرانيا- وهو الثالث من نوعه للمجلس خلال ثلاثة أيام- لمناقشة توريد أسلحة أجنبية إلى كييف. ودافعت الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا ودول أخرى عن تقديم مساعدات عسكرية بمليارات الدولارات لأوكرانيا منذ الغزو الروسي في ٢٤ فبراير. وقال ميلز "ادعاءات روسيا بأن الولايات المتحدة وأغرب يصعدان وييطانلن أمد هذا الصراع كاذبة. إنها محاولات لصف

الانتباه عن دور موسكو بصفتها العتدي الوحيد في حرب وحشية غير ضرورية، يدفع العالم ضمتها بشكل جماعي.."

ووصف الرئيس الروسي فلاديمير بوتن الحرب بأنه "عملية عسكرية خاصة" لنزع سلاح أوكرانيا وحماية أمن بلاده بشكل استباقي ضد توسع حلف شمال الأطلسي. وأشادت أوكرانيا بهجوم مضاد حافظت قالت إنها استعادت خلاله السيطرة على مساحات شاسعة من أراضيها في الشرق والجنوب، بينما زار وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن البلاد للتعهد بتقديم مزيد من المساعدات



الأمم بشأن أوكرانيا- وهو الثالث من نوعه للمجلس خلال ثلاثة أيام- لمناقشة توريد أسلحة أجنبية إلى كييف. ودافعت الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا ودول أخرى عن تقديم مساعدات عسكرية بمليارات الدولارات لأوكرانيا منذ الغزو الروسي في ٢٤ فبراير. وقال ميلز "ادعاءات روسيا بأن الولايات المتحدة وأغرب يصعدان وييطانلن أمد هذا الصراع كاذبة. إنها محاولات لصف

الانتباه عن دور موسكو بصفتها العتدي الوحيد في حرب وحشية غير ضرورية، يدفع العالم ضمتها بشكل جماعي.."

ووصف الرئيس الروسي فلاديمير بوتن الحرب بأنه "عملية عسكرية خاصة" لنزع سلاح أوكرانيا وحماية أمن بلاده بشكل استباقي ضد توسع حلف شمال الأطلسي. وأشادت أوكرانيا بهجوم مضاد حافظت قالت إنها استعادت خلاله السيطرة على مساحات شاسعة من أراضيها في الشرق والجنوب، بينما زار وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن البلاد للتعهد بتقديم مزيد من المساعدات

الأمم بشأن أوكرانيا- وهو الثالث من نوعه للمجلس خلال ثلاثة أيام- لمناقشة توريد أسلحة أجنبية إلى كييف. ودافعت الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا ودول أخرى عن تقديم مساعدات عسكرية بمليارات الدولارات لأوكرانيا منذ الغزو الروسي في ٢٤ فبراير. وقال ميلز "ادعاءات روسيا بأن الولايات المتحدة وأغرب يصعدان وييطانلن أمد هذا الصراع كاذبة. إنها محاولات لصف

الانتباه عن دور موسكو بصفتها العتدي الوحيد في حرب وحشية غير ضرورية، يدفع العالم ضمتها بشكل جماعي.."

✦ وكالات

طالبت روسيا في الأمم المتحدة الولايات المتحدة وبريطانيا بتقديم أدلة لدعم مزاعمها بأن موسكو تسعى للحصول على طائرات مسيرة من إيران وصواريخ وقذائف مدفعية من كوريا الشمالية لاستخدامها في أوكرانيا. وقال سفير روسيا لدى الأمم المتحدة فاسيلي نيبينزيا أمام مجلس الأمن المؤلف من ١٥ عضوا "أود أن أطلب منهم الآن إما تزويدنا بالأدلة أو الاعتراف بأنهم ينشرون معلومات غير موثوقة.."

واتهمت الولايات المتحدة إيران بتزويد روسيا بطائرات مسيرة لاستخدامها في الحرب في أوكرانيا، وهو ما نفتته طهران. كما اتهمت واشنطن موسكو بأنها بصدد شراء ملايين الصواريخ وقذائف المدفعية من كوريا الشمالية، حسبما قال نائب السفير الأمريكي ريتشارد ميلز للمجلس.

وقالت سفيرة بريطانيا لدى الأمم المتحدة باربرا وودوارد إن "روسيا تتجه إلى إيران للحصول على طائرات مسيرة، وإلى كوريا الشمالية للحصول على الذخيرة في انتهاك صارخ لعقوبات الأمم المتحدة.."

ودعت روسيا إلى عقد اجتماع لمجلس الأمن بشأن أوكرانيا- وهو الثالث من نوعه للمجلس خلال ثلاثة أيام- لمناقشة توريد أسلحة أجنبية إلى كييف. ودافعت الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا ودول أخرى عن تقديم مساعدات عسكرية بمليارات الدولارات لأوكرانيا منذ الغزو الروسي في ٢٤ فبراير. وقال ميلز "ادعاءات روسيا بأن الولايات المتحدة وأغرب يصعدان وييطانلن أمد هذا الصراع كاذبة. إنها محاولات لصف

الانتباه عن دور موسكو بصفتها العتدي الوحيد في حرب وحشية غير ضرورية، يدفع العالم ضمتها بشكل جماعي.."

ووصف الرئيس الروسي فلاديمير بوتن الحرب بأنه "عملية عسكرية خاصة" لنزع سلاح أوكرانيا وحماية أمن بلاده بشكل استباقي ضد توسع حلف شمال الأطلسي. وأشادت أوكرانيا بهجوم مضاد حافظت قالت إنها استعادت خلاله السيطرة على مساحات شاسعة من أراضيها في الشرق والجنوب، بينما زار وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن البلاد للتعهد بتقديم مزيد من المساعدات

الأمم بشأن أوكرانيا- وهو الثالث من نوعه للمجلس خلال ثلاثة أيام- لمناقشة توريد أسلحة أجنبية إلى كييف. ودافعت الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا ودول أخرى عن تقديم مساعدات عسكرية بمليارات الدولارات لأوكرانيا منذ الغزو الروسي في ٢٤ فبراير. وقال ميلز "ادعاءات روسيا بأن الولايات المتحدة وأغرب يصعدان وييطانلن أمد هذا الصراع كاذبة. إنها محاولات لصف

الانتباه عن دور موسكو بصفتها العتدي الوحيد في حرب وحشية غير ضرورية، يدفع العالم ضمتها بشكل جماعي.."

ألبا ينفجر ضد إدارة برشلونة

❖ وكالات

تحدث جودري ألبا الظهير الأيسر لفريق برشلونة، لأول مرة عن حقيقة اتفاق إدارة النادي الكتالوني مع إنتر ميلان، لإعارته في الساعات الأخيرة من سوق الانتقالات الصيفي الماضية.

وخلال حدث ترويجي سئل ألبا عما إذا كان يعتقد أن هذا القرار من الإدارة يعد عادلا أم لا.

وأجاب، "سواء كان عادلا أم لا، لكنه يتعلق بالموقف، أحب أن أقول أي شيء مباشرة وجها لوجه، وأن يفعل الناس الشيء نفسه معي.."

وأضاف، "ليس لدي أي شيء آخر لأقوله، حتى لو كنت أود أن أقول المزيد. في عالم كرة القدم لا شيء سيفاجئني بعد الآن.."

يذكر أن ألبا يعيش فترة صعبة في برشلونة منذ بداية هذا الموسم، حيث أصبح لاعبا بديلا في صفوف بلوجرانا.

ويعتمد المدير الفني لبرشلونة تشافي هيرنانديز على الشاب أليخاندرو بالدي، كما انضم ماركوس أونسو للفريق في آخر أيام الميركاتو، ليزيد من حدة المنافسة في الجبهة اليسرى.

الزعبي: المعطيات عكست
قوة ديربي الشمال

❖ وكالات

وصف عبد الله الزعبي حارس مرمى الحسين إربد، فوز فريقه على الرمثا، مساء الخميس، بالضعف.

وقاد إبراهيم سعادة فريقه الحسين إربد لحسم ديربي الشمال بالفوز ٠-١ على الرمثا، لحساب الجولة ١٧ من دوري المحترفين الأردني.

وقال الزعبي في تصريحات لقناة الأردن الرياضية "نبارك لجماعهنا هذا الفوز، معطيات المباراة عكست قوة ديربي الشمال، وما حمله من إثارة وقوة.."

وتابع "الحسين إربد تقدم نحو الصدارة برصيد ٣٨ نقطة، الفريق يجتهد ويبدل مجهودات بالغة لمواصلة الانتصارات.."

ونوه "سنقدم كل ما بوسعنا وسنرضى في النهاية بما يكتبه الله لنا. الفيصلي والوحدات منافسان قويان للحسين إربد على لقب الدوري.."

ساو باولو إلى نهائي
كوبا سود أمريكا

❖ وكالات

تأهل ساو باولو البرازيلي إلى نهائي بطولة كوبا سود أمريكا، لمواجهة إندبندينتي ديل بايي الأكوادوري، وذلك بعدما أطاح بمواطنه أتلتيكو جويانينسي.

وبعدما فاز أتلتيكو جويانينسي في ذهاب نصف النهائي بنتيجة ١-٣، تمكن ساو باولو من الانتفاضة في الإياب على أرضه لينتصر بركلات الترجيح ٢-٤ بعدما انتهى الوقت الأصلي بفوزه ٠-٢ من توقيع باتريك. وبذلك تأهل ساو باولو لنهائي كوبا سود أمريكا للمرة الثانية في مشواره، بعدما بلغ نهائي نسخة ٢٠١٢ وتوج بها على حساب تيجري الأرجنتيني، ويواجه ساو باولو في النهائي، الذي يقام مطلع أكتوبر/تشرين أول في مدينة كوردوبا الأرجنتينية، إندبندينتي ديل بايي الذي أطاح في نصف النهائي، بميلجار البيرواني. ويسعى إندبندينتي ديل بايي لحصد لقبه الثاني في البطولة بعد نسخة ٢٠١٩.

رئيس أتلتيكو: سيميوني
أفضل مدرب في العالم

❖ وكالات

أكد رئيس أتلتيكو مدريد، إيثريكي سيريزو، أن الأرجنتيني ديجو سيميوني هو أفضل مدرب في العالم، بالنسبة للنادي المريدي.

وجاء تصريح سيريزو في ملعب "واندا متروبوليتانو" الخميس أثناء تقديم مسلسل وثائقي من أربع حلقات عن أتلتيكو بعنوان "طريقة أخرى لفهم الحياة".

وأبرز سيريزو أن الوثائقي "مؤثر ويتجاوز كرة القدم بكثير. كما أشار إلى أن قصة بيرخينيا توريسيا، لاعبة فريق أتلتيكو مدريد للسيدات التي تعافت من ورم في الخ بعد "مثالا على الكفاح".

موناكو يعود بفوز
مهم خارج أرضه

❖ وكالات

عاد موناكو الفرنسي بفوز مهم خارج أرضه على سيرفيينا زهفيدا الصربي بهدف دون رد، في مستهل دور المجموعات بالدوري الأوروبي. وحظف موناكو، هدف الفوز عن طريق بريل إيمبولو من ضربة جزاء في الدقيقة ٧٤.

وسقط طرابزون سبور التركي ٢-٣ أمام مضيفه فرينكفازوري المجري.

استهل أصحاب الأرض التهديد عن طريق توكمان نجوين بالدقيقة ٣٩، لكن نجوين عاد ليسجل الهدف الثاني في الدقيقة ٢٩.

ولقص طرابزون، الفارق بواسطة الوافد الجديد ماكسي جوميز في الدقيقة ٣٩، لكن نجوين عاد ليسجل الهدف الثاني له والثالث لفريقه بالدقيقة ٤٤.

وفي الشوط الثاني، أحرز أومت بوزورك الهدف الثاني للضيف في الدقيقة ٧١.

وبهذه النتيجة، يتصدر فرينكفازوري المجموعة بفارق الأهداف أمام موناكو.

قذيفة سعادة تحسم ديربي
الشمال والصدارة للحسين إربد

❖ وكالات

قاد إبراهيم سعادة فريقه الحسين إربد إلى حسم ديربي الشمال، بالفوز على الرمثا ٠-١، في المواجهة الجماهيرية المثيرة التي أقيمت مساء الخميس، على ستاد الحسن برباد، لحساب الجولة ١٧ لدوري المحترفين الأردني.

وأحرز سعادة هدف الفوز الثمين للحسين إربد، من قذيفة هائلة في الدقيقة ٢٨.

واغتنى الحسين إربد بذلك صدارة الترتيب بشكل مؤقت، بعدما رفع رصيده إلى "٣٨" نقطة، في انتظار بقية نتائج الجولة، بينما بقي الرمثا سادسا بـ "٢١" نقطة.

وأعلن الحسين إربد عن أولى الفرص الخطيرة، بعدما تسلم للحام كرة داخل منطقة الجزاء، ليسدد بضوة ويردها شلبية بثبات.

ورد الرمثا على فرصة الحسين بمثلها، بعدما أنسل الدردور من الجهة اليمنى، وأرسل كرة نموذجية أمام الهادي سالم، لكن عبدالله الزعبي أنقذ الموقف ببسالة. وفي الدقيقة "٢٨"، كان الحسين إربد على موعد مع هدف السبق، بعدما تسلم إبراهيم سعادة كرة على مشارف منطقة الجزاء، ليهبها لنفسه ويطلقها قوية على يمين شلبية.

واستفز الهدف الرمثا الذي حاول تعديل النتيجة، حيث نفذ الدردور ضربة حرة مباشرة، أخرجها الزعبي من حلق المرمى.

وفي الشوط الثاني اندفع الرمثا نحو الهجوم، وشن هجمة منسقة ارتطمت فيها الكرة بيد خليل بني عطية، ليطلب

لامبوه بضربة جزاء، لكن حكم المباراة أمر بمواصلة اللعب.

ونفذ بعدها الدردور ضربة حرة مباشرة، ارتقى لها العزايذة برأسه وأودعها الشباك، لكن حكم الريبة أعلن عن وجود تسلل. وأطلق أبو الجزر قذيفة

هائلة من مسافة بعيدة، لتتوب العارضة عن الزعبي حارس الحسين في التصدي لها.

وواصل الرمثا ضغطه الهجومي، فيما تراجع الحسين إربد لمناطقه الدفاعية للمحافظة على تقدمه، وهو ما حقق له في النهاية.

أنس جابر تتصدر نجومات بطولة الياسمين



❖ وكالات

أعلنت، قائمة الالعبات اللاتي أكدن مشاركتهن في بطولة "الياسمين"، للتنس، التي ستعقد في مدينة المنستير التونسية من ٣ إلى ٩ أكتوبر/تشرين أول القادم.

وتتظم تونس لأول مرة بطولة للسيدات، من فئة ٢٥٠ نقطة، مع جوائز مالية قيمتها ٢٥٠ ألف دولار.

وستكون نجمة التنس التونسي والعربي، أنس جابر، على رأس القائمة الأولى، فيما ستكون المصنفة ١٨ عالميا، الروسية فيرونيا كيديرميتوفا، على قمة القائمة الثانية.

كما ستشارك في هذه البطولة، الالعبة الإيطالية مارتيتا ترافيزان، المصنفة ٢٧ عالميا، والبلجيكية أليسي ميرتنز، المصنفة ٣٣ عالميا، والرومانية سورانا كريستيا، المصنفة ٣٧ عالميا.

يذكر أن أنس جابر ستحوض فجر اليوم الجمعة، بتوقيت جرينتش، مباراة نصف نهائي أمريكا المفتوحة أمام الفرنسية كارولين جارسيا، المصنفة ١٧ عالميا.

سوسيداد يصعق مانشستر
يوناييتد في أولد ترافورد

❖ وكالات

تعرض مانشستر يونايتد لهزيمة مفاجئة على أرضه أمام ريال سوسيداد (١-٠)، الخميس، في افتتاح مشواره بالدوري الأوروبي.

وسجل برايس منديز هدف المباراة الوحيد، من ركلة جزاء في الدقيقة ٥٩.

وفي المجموعة الخامسة ذاتها، فاز شريف تيراسبول المولدوفي على أومونيا نيقوسيا القبرصي بثلاثة أهداف نظيفة، ليتمسك بالترتيب.

ومرت الدقائق العشر الأولى من اللقاء، دون وجود تهديد حقيقي من كلا الفريقين.

وفي الدقيقة ١٤، وصلت الكرة إلى رونالدو داخل منطقة جزاء سوسيداد،

لكن جوروسابيل قطعها من أمامه ليلتقطها الحارس ريبيرو.

وفي المقابل، مرور سيلفا الكرة إلى منديز الذي سدد بجانب القائم الأيمن لرمى يوناييتد، في الدقيقة ٢٧.

وقع دالوت كرة عرضية مميزة إلى رونالدو، الذي وضعها برأسه في الشباك، لكن راية الحكم أفلت الهدف باعني تسلل النجم البرتغالي، في الدقيقة ٣٥.

وبين شوطي اللقاء، دخل برونو فرنانديز وليساندرو مارتينيز في تشكيلة يوناييتد، عوضا عن إريكسن ودالوت.

وتابع رونالدو تمريرة إيلانجا المواجهة للمرمى فوق العارضة، في الدقيقة ٤٨.

ورد سوسيداد في الدقيقة ٥٤، عندما وجه مونوز عرضية مميزة من الناحية اليسرى، ارتقى لها البديل سورلوت دون أن ينجح في وضعها برأسه في الشباك.

واحتسب الحكم ركلة جزاء لسوسيداد، بعد الاستعانة بتقنية الفيديو، إثر لسة يد على مارتينيز، ونفذها مونوز بنجاح في الدقيقة ٥٩.

ومر فرنانديز في الناحية اليمنى، وانتظر كاسيميرو حتى يرسل له عرضية، لكن رأسية الأخير علت

وواصل يوناييتد ضغطه، عندما أسل فريد الكرة داخل منطقة الجزاء إلى رونالدو، الذي تابعها بعيدا عن المرمى، في الدقيقة ٨٥.

واطلق مارتينيز في الناحية اليسرى، ليمرر إلى جارناتشو الذي أطلق تسديدة فوق المرمى، في الدقيقة ٨٨، قبل أن تنتهي المباراة بفوز الفريق الإسباني (٠-١).