## بعد انسحاب الروس.. «غرف تعذيب» في خاركيف تثير الجدل

## مستشار ألمانيا يتحدث عن «جيش أسطوري لا يقهر»

مع ذوبان الجليد مع تركيا... نظرة على الجيوش الأجنبية في سوريا

أوقات الصلاة

04:06

06:54



60 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة في المسجد الأقصى، رغم التشديدات والقيود التي

فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية بأن ٦٠ ألف مصل من القدس والضفة الغربية وداخل أراضى الـ ٤٨ أدوا صلاة الجمعة في ساحات المسجد الأقصى.

وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية، أن قوات الاحتلال كثفت من انتشارها في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في هوياتهم الشخصية. وكان آلاف المواطنين أدوا صلاة الفجر في المسجد الأقصى المبارك، نصرة له بعد النفخ بالبوق في باحاته من قبل متطرفين يهود قبل أيام.

08:12 سعسر النسخسة دينسار واحسد

ارتفاع حصيلة وفيات انهيار

عمارة اللويبدة إلى 13وفاة

أعلنت مديرية الأمن العام، أنه وبعد ساعات عمل صعبة ودقيقة تمكنت فرق الإنقاذ ظهر امس من الوصول

إلى ٣ جثث لأشخاص تحت الانقاض في عمارة اللويبدة

وتم اخلاؤها، لتكون حصيلة ما تم التعامل معه في الحادثة

هيئة تحقيق بوفاة موقوف

داخل مديرية شرطة المفرق

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه

أسعف من داخل مديرية شرطة المفرق موقوف يعاني من

سيرة مرضية، إثر تعرضه للإعياء وما لبث أن فارق

وأوضح أنه جرى تحويل جثته إلى الطب الشرعي، فيما تولت هيئة تحقيق قضائية بالتنسيق مع الطب

وأكّد الناطق الإعلامي، أن الموقوف كان قد أُلقى القبض

عليه من قبل إدارة مكافحة المخدرات إثر قضية تحقيقية

العواملة: الأردن يفي بالتزاماته

الدولية بحقوق الإنسان

قال المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء نذير العواملة، إن المملكة تعد من الدول السباقة في إيفائها بالتزاماتها الدولية، حيث قامت بتقديم تقاريرها

الثلاثة ضمن الاستعراض الدوري الشامل، كان آخرها

عام ٢٠١٨ والذي وافقت من خلاله على ١٤٩ توصية

جاء ذلك خلال عقد ورشة عمل الجمعة حول المفاهيم

والآلبات الدولية لحقوق الإنسان، نفذها مكتب المنسق

العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء،

ووزارة الخارجية وشوؤون المغتربين، بالشراكة مع

المعهد الدنماركي لحقوق الإنسان، ومكتب المنسق المقيم

لمفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان في الأردن.

لحقوق الإنسان قام بإعداد خطة متوائمة ما بين توصيات

الاستعراض الدورى الشامل (UPR) والخطة الوطنية

الشاملة لحقوق الإنسان وأهداف التنمية المستدامة، من

أحل ضمان متابعة التوصيات وتقاطعاتها مع الأنشطة

الفرعية والأهداف الرئيسية للخطة الوطنية الشاملة

لحقوق الإنسان التي قبلتها المملكة وتعهدت بالعمل عليها.

الأهداف الرئيسية للخطة بلغ ٨٨ بالمئة، وبلغت نسبة

التقاطع لتلك التوصيات مع الأنشطة الفرعية للخطة

الوطنية لحقوق الانسان هي ٧٩ بالمئة، لافتا إلى أن

أهم تلك التقاطعات كانت مع محور الحقوق المدنية

والسياسية، ومحور الحقوق الاقتصادية والاجتماعية

والثقافية، ومحور حقوق الفئات الأكثر عرضة للانتهاك.

الإدارة المحلية تعمم على

البلديات باتخاذ الإجراءات

الاحترازية للتعامل مع الإعمار

أصدرت وزارة الإدارة المحلية، تعميمًا للبلديات

حول الإجراءات الاحترازية للتعامل مع عمليات

الإعمار. وطلبت الوزارة بحسب التعميم، من رؤساء

المجالس البلدية والمدراء التنفيذيين في البلديات

بالإجراءات التالية: مرعاة الية الحفر لأي بناء من

المنوي انشاؤه أو اجراء عمليات الصيانة أو التعديل

كما تضمن التعميم ضعرورة مراعاة ما ورد في

المادة ٢٠ من نظام الابنية رقم السنة ٢٠٢٢ المختصة

بصلاحيات وقف العمل بمشاريع الاعمار وحسب ما ورد

في البند ٣ الذي أشار إلى آلية تعامل اللجان المختصة

مع التبنية الضعيفة انشائيًا أو التي يخشي سقوطها أو

تصدعها وكذلك البند ٦ من نفس المادة الذي تطرق إلى

الإجراءات الواجب اتخاذها في حال مخالفة المخططات

وكذلك تضمن التعميم تفعيل ما ورد في نص المادة

الهندسية المعتمدة والحالة على قرار الترخيص.

عليه في حال كان مجاورًا لبناء قديم.

ويين العواملة، أن نسبة تقاطع تلك التوصيات مع

وأضاف العواملة، أن مكتب المنسق العام الحكومي

الشرعى التحقيق في كافة الملابسات.

ضُبطت خلالها كمية من المواد المخدرة.

أعمالها بكامل قواها للوصول لكافة المحاصرين.

وأكدت المديرية، أن فرق الإنقاذ ما زالت تواصل

١٣ وفاة و١٠ إصابات.

السنة الثامنة

العدد (2857)

### وحدة الإسناد الأرضي مالي 5 تغادر إلى أرض المهمة

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

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

ودعا العميد الركن حياصات المشاركين بأن يكونوا كما عهدهم جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة الملك عبد الله الثاني، بالمحافظة على سمعة الأردن وسمعة الجيش العربى الناصعة بين الأمم، مؤكداً أهمية الجاهزية القتالية والاستعداد النفسي والبدني والعمل بروح الفريق والالتزام بالضبط والربط العسكري للمحافظة على أمنهم وسلامتهم. يشار إلى أن القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي تشارك في قوات حفظ السلام في مالي منذ شهر تموز ٢٠١٨ من خلال تقديم خدمات الإسناد الأرضي في مطار غاو شمالي مالي.

### السعودية تتيح تأشيرة السياحة إلكترونيا لمقيمي دول الخليج

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

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

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

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

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

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

# مذكرة تفاهم لدعم الاردن ب 45 ر1 مليار دولار سنويًا

وقعها الصفدي ونظيره الأميركي بواشنطن



وقع نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، مذكرة تفاهم جديدة حول العلاقات الاستراتيجية ألأردنية الأميركية تؤطر المساعدات المالية التي تعتزم الولايات المتحدة تقديمها للأردن للسنوات السبع

ووقع الوزيران المذكرة، وهي الرابعة بين البلدين، والتي ستقدم الولايات المتحدة وفقها مساعدات بقيمة (١،٤٥) مليار دولار أميركي سنويًا ابتداءً من السنة المالية

٢٠٢٣ وانتهاءً بالسنة المالية ٢٠٢٩، بعد محادثات موسعة أجراها الوزيران حول سبل تعزيز الشراكة الاستراتيجية بينهم. وكان الرئيس الأميركي جو بايدن، أعلن عزم الولايات المتحدة التوقيع على هذه المبادرة خلال لقاء القمة الذي عقده جلالة الملك عبدالله الثاني مع الرئيس بايدن على هامش قمة جدة للأمن والتنمية في شهر تموز

وقال بيانٌ مشتركٌ، صدر عقب توقيع المذكرة في مبنى وزارة الخارجية الأميركية في واشنطن، إن مذكرة التفاهم، باعتبارها صكاً ثنائباً فريداً من نوعه، تمثل التزاماً أميركيا بدعم استقرار الأردن وتعكس

الأردن وازدهاره هو التزام راسخ».

الاستثنائية، والتخفيف من التداعيات الشديدة للتحديات الإقليمية، ودعم برنامج الإصلاح الاقتصادى الذى يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني، وتعزز الشراكة الوثيقة بين الولايات المتحدة والأردن على المدى الطويل». وقال البيان «تأتى مذكرة التفاهم هذه في وقت تنفذ فيه الحكومة الأردنية إصلاحات تستهدف تقوية الاقتصاد

وحسب البيان «ستساعد مذكرة التفاهم هذه الأردن على مواجهة التحد

### الشراكة الاستراتيجية بين البلدين. وأكد البيان «إن الالتزام الأميركي بأمن

وتحسين الخدمات للمواطنين». تابع ص٢

# مندوبا عن الملك: العيسوي ينقل التعازي

# إلى ذوي ضحايا بحادث اللويبدة

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني ، نقل رئيس الديوان الملكى الهاشمى يوسف حسن العيسوي، تعازى جلالة الملك إلى ذوى ضحايا قضوا في حادث انهيار مبنى بمنطقة اللويبدة.

وأعسرب العيسسوي، خلال زيارته إلى بيوت العزاء، عن تعازي ومواساة جلالة الملك لذوى المرحومين في مصابهم الكبير الذي أفجع كل الأردنيين.

ففي محافظة الزرقاء، نقل العيسوي تعازي جلالة الملك إلى ذوي المرحومة إيمان زياد المراحلة، وفي محافظة العاصمة، إلى ذوي المرحومتين سهيلة وجنى حامد حسن عليان، وإلى ذوي المرحومين محمد وملك وأميرة محمود عبدالرحيم المصري، وإلى ذوي المرحومة راما عدنان المشاعلة.



# الحنيطي: القيادة العامة ماضية بتوفير مشاريع خدمية لمنتسبيها

اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطى أن القيادة العامة للقوات المسلحة ماضية في توفير مشاريع خدمية لمنتسبيها وتوفير السكن الملائم والآمن لهم ولأسرهم، وبما يسهم في

جاء ذلك خلال تفقد رئيس هيئة الأركان المشتركة، مشروع مدينة سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان السكنية/ خو، والذي يُنفذ بدعم من

إطار التعاون والشراكة بين البلدين

واستمع اللواء الركن الحنيطي دولة الإمارات العربية المتحدة، في

إلى إيجاز حول نسبة إنجاز المشروع التي وصلت إلى ٩٤ بالمئة، ومساحة البناء ١٤٥،٥٦٢ م٢ الذي اشتمل على

المشروع على الدور الفعّال الذي يقومون به في سبيل إنجاز المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة، وشدد رئيس هيئة الأركان

وبما يسهم في تقديم أفضل الخدمات المشتركة على ضرورة إنجاز الأعمال لمنتسبى القوات المسلحة الأردنية. كافة في المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة وخلال المدد الزمنية وفي سياق متصل، تفقد رئيس هيئة الأركان المشتركة قيادة مستودعات المتوقعة، مثمناً جهود العاملين في المؤسسة الاستهلاكية العسكرية، وكان في استقباله مدير عام المؤسسة

العقيد محمد الحديد. تابع ص٢

٣٨ من قانون التنظيم رقم ٧٩ لسنة ١٩٦٦والخاصة بإجراء مراقبة الاعمار والابنية وإجراءات التنفيذ والتقيد بما ورد في نص المادة ١١من قانون البناء الوطني الأردني رقم ٧ لسنة ١٩٩٣ وتعديلاته التي اشارات إلى الجوانب الخاصة بأعمال الاعمار واعتماد الكودات الفنية المتعلقة بالاعمال الانشائية والتنفيذ ومتابعة الاشراف على المشاريع وإعادة النظر بالمخطط التنظيمي أو التفصيلي التي شملت بعض المواقع ذات الحساسية والتى صنفت بالخطرة جيولوجيا والمعرفة لحدوث انزلاقات خطرة.

أكد رئيس هيئة الأركان المشتركة،

رئيس الوزراء ينعى وزير الإعلام

الأسبق سمير مطاوع

نعى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، وزير الدولة لشؤون الإعلام الأسبق الدكتور سمير مطاوع الذي أنتقل إلى رحمة الله تعالى

الجمعة. وأكد رئيس الوزراء، أن الوطن يفقد اليوم قامة وطنية وإعلامية

قدمت لوطنها الكثير، مستذكرا الخدمات الجليلة التى قدمها الدكتور مطاوع في جميع المواقع التي شغلها. وشغل المرحوم الدكتور مطاوع،

منصب وزير دولة لشؤون الإعلام عامي 1997 - 1998 وعضوا في

مجلس الأعيان ومستشارا في الديوان الملكي الهاشمي وسفيرا للأردن في

هولندا. وعمل المرحوم مطاوع في العديد من الصحف ومحطات التلفزة

والإذاعات المحلية والدولية. وتقدم رئيس الوزراء بأصدق مشاعر

الفايزينعي العين سميرمطاوع

نعى رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، العين سمير مطاوع الذي

نتقل إلى رحمة الله تعالى الجمعة. وأعرب الفايز عن أحر التعازي

والمواساة لأسرة وذوى المرحوم، مشيدا بمناقب الفقيد ودوره في خدمة

وطنه ومليكه في مختلف مواقع العمل العام التي شغلها وعمل بها. وقال، إنه بوفاة المرحوم يكون الأردن قد خسر قامة إعلامية ووطنية وأحد

الرجال الأوفياء لوطنهم ومليكهم، فقد كان مدافعا قويا عن الأردن

وقيادته الهاشمية، داعيا المولى عز وجل أن يرحمه ويلهم ذويه وأسرته

الشبول ينعى وزير الإعلام

الأسبق سمير مطاوع

نعى وزير الدولة لشؤون الإعلام، الناطق الرسمي باسم الحكومة

فيصل الشبول، وزير الإعلام الأسبق، ورئيس مجلس وكالة الأنباء

التعزية والمواساة لأسرة الفقيد وذويه.

### إطلاق بوابة إلكترونية لوحدة شؤون الطلبة الوافدين

أطلقت وحدة شؤون الطلبة الوافدين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بوابة إلكترونية خاصة بتنفيذ عملية ترشيح الطلبة الوافدين ضمن إطار التبادل الثقافي بين الأردن والدول العربية والأجنبية.

جاء ذلك بحضور عدد من مندوبي وممثلي السفارات والملحقيات الثقافية العربية والأجنبية في الأردن والمغرب وتونس ومصر وفلسطين والباكستان والعراق وهنغاريا ولبنان وليبيا واليمن.

وأكد مستشار وزير التعليم العالي والبحث العلمي ومدير وحدة تنسيق القبول الموحد مهند الخطيب حرص وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على مصلحة جميع الطلبة والطالبات الوافدين الدارسين في مؤسسات التعليم العالي والعمل على تذليل كل الصعوبات التي قد تواجههم سواء الدارسين ضمن إطار التبادل الثقافي، أو على نفقتهم الخاصة في جميع الجامعات والكليات الجامعية الرسمية

ونوه الخطيب إلى وجود أكثر من 38 ألف طالب وافد من 106 دول يدرسون في الجامعات الأردنية للعام الجامعي 2021 / ويمثلون ما نسبته 11% من إجمالي 2022عدد الطلبة في جميع مؤسسات التعليم العالي، وهي نسبة تدل على المستوى المتميز لخريجي قطاع التعليم العالي الأردني.

بدورها، أكدت مدير وحدة شؤون الطلبة الوافدين في الوزارة رناد نوفل أهمية إطلاق هذه البوابة الإلكترونية والتي تعتبر نقلةً نوعيةً في مستوى الخدمات التي تقدمها الوزارة للطلبة الوافدين، وللسفارات والملحقيات الثقافية وتختصر الكثير من الوقت والجهد

وتجدر الإشسارة إلى أن هذه البوابة تتضمن معلومات كاملة عن جميع البرامج والتخصصات والدرجات الجامعية المختلفة الموجودة حاليًا في الجامعات الأردنية الرسمية، إضافةً إلى تحديد الاعتمادات الإقليمية والعالمية للعديد من التخصصات، كما تم عكس المقاعد المتفق عليها مع كل دولة، والتى نص عليها البرنامج التنفيذي الموقع معها ضمن هذه البوابة، بحيث يمكن لكل سفارة أو ملحقية ثقافية أن تقوم بترشيح طلبتها إلكترونياً، على أن تقوم وحدة شؤون الطلبة الوافدين بتدقيق هذا الترشيح. وتم خلال اللقاء تقديم عرض تفصيلي كامل للبوابة وآلية عملها والخطوات العملية لاستخدامها واستعراض ما تتضمنه من معلومات، كما تم الاستماع للأفكار والمقترحات التي تقدم بها الحضور لتطوير عمل البوابة.

## وزير البيئة يلتقي وفدًا من المعهد الوطني للدراسات الأمنية في نيجيريا

التقى وزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة في مبنى الوزارة رئيس وأعضاء وفد المعهد الوطنى للدراسات الأمنية في نيجيريا، الذي يزور المملكة، بهدف الاطلاع والاستفادة من الخبرات والتجارب الاردنية في عديد المجالات. وتأتى زيارة الوفد إلى وزارة البيئة، في إطار سلسلة لقاءات يجريها مع عدد من المسؤولين في إطار التنسيق والعمل المشترك بين الجانبين الاردني والنيجيري، من خلال جولة دراسية لأعضاء الوفد المشاركين في دورات إدارة الاستخبارات التنفيذية، حول موضوع التغير المناخي العالمي (اقاق وأولويات التنمية الاقتصادية وحل النزاعات في أفريقيا) والتي سيتم خلالها التفاعل مع مختلف المؤسسات الاستراتيجية الأردنية ذات الصلة بموضوع الدورة في الاردن . وقدم وزير البيئة، خلال اللقاء الذي حضره أمين عام الوزارة الدكتور محمد الخشاشنة، شرحًا عن أهم إنجازات الدولة ممثلة بوزارة البيئة، في مجال حماية البيئة وتحديدًا فيما يتعلق بالاجراءات المتخذة لمواجهة ظاهرة التغير المناخى والتزام الاردن بكافة التعهدات التى انبثقت عن المشاركات الدولية في المؤتمرات والمحافل الدولية ، كان آخرها مؤتمر جلاسكو .

# الصفدي ونظيره الأميركي يوقعان مذكرة تفاهم تتضمن دعمًا ماليًا للأردن بقيمة 45 ر1 مليار دولار سنويًا

الننوئيّ



وقع نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، مذكرة تفاهم جديدة حول العلاقات الاستراتيجية الأردنية الأميركية تؤطر المساعدات المالية التي تعتزم الولايات المتحدة تقديمها للأردن للسنوات السبع المقبلة.

ووقع الوزيران المذكرة، وهي الرابعة بين البلدين، والتي ستقدم الولايات المتحدة وفقها مساعدات بقيمة (1،45) مليار دولار أميركي سنويًا ابتداءً من السنة المالية 2023 وانتهاءً بالسنة المالية 2029، بعد محادثات موسعة أجراها الوزيران حول سبل تعزيز الشراكة الاستراتيجية بينهم.

وكان الرئيس الأميركي جو بايدن، أعلن عزم الولايات المتحدة التوقيع على هذه المبادرة خلال لقاء القمة الذي عقده جلالة الملك عبدالله الثاني مع الرئيس بايدن على هامش قمة جدة للأمن والتنمية في شهر تموز الماضي.

وقال بيانٌ مشتركٌ، صدر عقب توقيع المذكرة في مبنى وزارة الخارجية الأميركية في واشنطن، إن مذكرة التفاهم، باعتبارها صكاً ثنائياً فريداً من نوعه، تمثل التزاماً أميركياً بدعم استقرار الأردن وتعكس الشراكة الاستراتيجية بين البلدين.

وأكد البيان «إن الالتزام الأميركي بأمن الأردن وازدهاره هو التزام راسخ».

وحسب البيان «ستساعد مذكرة التفاهم هذه الأردن على مواجهة التحديات الاستثنائية، والتخفيف من التداعيات الشديدة للتحديات الإقليمية، ودعم برنامج الإصلاح الاقتصادي الذي يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني، وتعزز الشراكة الوثيقة بين الولايات المتحدة والأردن على المدى الطويل». وقال البيان «تأتى مذكرة التفاهم هذه في وقت تنفذ فيه الحكومة الأردنية إصلاحات تستهدف تقوية الاقتصاد وتحسين الخدمات للمواطنين».

وأكد الأردن في البيان، تثمينه الكبير لشراكته مع الولايات المتحدة الأميركية، وامتنانه للولايات المتحدة على دعمها «المتواصل الذي يسهم في عملية

التنمية الاقتصادية، ويدعم جهود المملكة في توفير حياة كريمة لملايين اللاجئين». وأكدت الولايات المتحدة التزامها «بمساعدة

الأردن على المضي قدماً في تنمية الاقتصاد، وتعزيز

وأكد البلدان، أنهما سيعملان «معاً على مواجهة أزمة المناخ، ومواجهة شح المياه» وأن الشراكة بينهما «ستعزز التعاون والاستثمار في البنية التحتية والطاقة والمياه والأمن الغذائي والمناخ، وبما يسهم في تعزيز التكامل الإقليمي».

وحسب البيان المشترك، أكد البلدان أن مذكرة التفاهم «ستعزز السلام والازدهار للأردنيين والأميركيين، ونتطلع إلى المزيد من تطوير الصداقة العميقة والدائمة بين شعبينا».

وكان الأردن والولايات المتحدة وقعا أول مذكرة تفاهم حول العلاقات الاستراتيجية لمدة خمس سنوات في العام 2008، ووقعا مذكرة تفاهم أخرى في العام 2015، وينتهى العمل في مذكرة التفاهم الحالية التي وقعت في العام 2012 في نهاية أيلول 2022.

الأردنية (بترا) الأسبق، سمير مطاوع الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى

الجمعة. واستذكر الشبول مسيرة الفقيد الحافلة بالعطاء والتفاني في خدمة وطنه، وإسهاماته الكبيرة خصوصا في مجال الصحافة والإعلام التي استمرت لعقود. وأعرب الشبول عن تعازيه الحارة ومواساته لعائلة الفقيد ولعموم الأسرة الصحفية والإعلامية الأردنية، سائلا المولى سبحانه وتعالى أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته.

## بحث سبل تعزيز التعاون بين الجامعة الأردنية ومؤسسة التايمز للتعليم العالي

التقى رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات مدير المعرفة الرئيسي في مؤسسة التايمز للتعليم العالي «فيل باتي» ومدير المؤسسة الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا «ونك دافيس»، بهدف بحث مزيد من سبل التعاون المكنة بين الجامعة والمؤسسة.

وناقش الجانبان خلال اللقاء، الذي عقد على هامش مؤتمر الجامعات الرقمية في الشرق الأوسط وشمال افريقيا، إمكانية استضافة الجامعة لقمة الجامعات في الشرق الأوسط وشمال افريقيا عام 2024 لتكون هذه الخطوة بمثابة أول فعالية تقيمها مؤسسة التايمز للتعليم العالي في

وتحدث عبيدات عن مكانة الجامعة الأردنية ودورها الفاعل محليًا وإقليميا وعالميا، فضلا عن سعيها المستمر للتميز وفق أفضل المعايير الجامعة في هذا المجال ومجالات أخرى كثيرة، إلى جانب ترحيبهما بإقامة علاقة تشاركية مع الجامعة على المدى البعيد.

وحضر اللقاء نائب رئيس الجامعة الأردنية لشؤون الجودة والاعتماد الدكتورة إنعام خلف، ومدير مركز الاعتماد وضمان الجودة الدكتور محمود القواريق، ومدير وحدة الإعلام والعلاقات العامة والإذاعة الدكتور محمد واصف، ومديرة مركز دراسات المرأة الدكتورة ميسون العتوم، ورئيسة شعبة الاعتماد والتصنيف الدولي نجود الدبعي. ويشار أن المؤتمر تم عقده بتنظيم من مؤسسة التايمز البريطانية للتعليم العالي بالتشارك مع جامعة خليفة في أبو ظبى خلال الفترة ما بين

### تزيين جسر عبدون بالوان العلم الماليزي احتفاءً بيوم ماليزيا

زينت السفارة الماليزية في عمان مساء الجمعة جسر عبدون بألوان العلم الماليزي في «يوم ماليزيا» وهو ذكرى الاتحاد الماليزي. وأكدت السفارة في بيان صحافي على العلاقات المتميزة التى تربط الأردن وماليزيا في مختلف المجالات والتطور الذي تشهده على كافة الصعد. وكانت السفارة، أقامت حفل استقبال الأربعاء الماضى بمناسبة العيد الوطني حضره عدد من المسؤولين والسفراء والصحفيين

# كريشان يتفقد جهود البحث والإنقاذ في موقع انهيار عمارة اللويبدة



# العواملة: الأردن يفي بالتزاماته الدولية في مجال حقوق الإنسان

قال المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء نذير العواملة، إن المملكة تعد من الدول السباقة في إيفائها بالتزاماتها الدولية، حيث قامت بتقديم تقاريرها الثلاثة ضمن الاستعراض الدوري الشامل، كان آخرها عام 2018 والذي وافقت من خلاله على 149 توصية قدمت

جاء ذلك خلال عقد ورشة عمل الجمعة حول المفاهيم والآليات الدولية لحقوق الإنسان، نفذها مكتب المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء، ووزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بالشراكة مع المعهد الدنماركي لحقوق الإنسان، ومكتب المنسق المقيم لمفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان في الأردن.

وأضياف العواملة، أن مكتب المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان قام بإعداد خطة متوائمة ما بين توصيات الاستعراض الدوري الشامل (UPR) والخطة الوطنية الشاملة لحقوق الإنسان وأهداف التنمية

المستدامة، من أجل ضمان متابعة التوصيات وتقاطعاتها مع الأنشطة الفرعية والأهداف الرئيسية للخطة الوطنية الشاملة لحقوق الإنسان التي قبلتها المملكة وتعهدت بالعمل وبين العواملة، أن نسبة تقاطع تلك

التوصيات مع الأهداف الرئيسية للخطة بلغ 88 بالمئة، وبلغت نسبة التقاطع لتلك التوصيات مع الأنشطة الفرعية للخطة الوطنية لحقوق الانسان هي 79 بالمئة، لافتا إلى أن أهم تلك التقاطعات كانت مع محور الحقوق المدنية والسياسية، ومحور الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ومحور حقوق الفئات الأكثر عرضة للانتهاك.

وأكد أهمية الورشة في وقت تستعد فيه المملكة لتقديم تقريرها الوطنى الرسمى للاستعراض الدورى الشامل للدورة الرابعة في بداية عام 2024، وضيرورة التوافق على منهجية إعداد التقارير وخارطة الطريق للسير نحو الاستعداد لتقديم التقرير

من جهتها، قالت مديرة إدارة حقوق

الإنسان والأمن الإنساني، ورئيسة اللجنة الدائمة لحقوق الإنسان في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السفيرة رغد السقا، إن هذه الورش سيكون لها الأثر الكبير في بلورة تقرير الاستعراض الدوري الشامل لحقوق الإنسان في الأردن خالال عام 2023 في جنيف، حيث يستعرض التقرير حالة حقوق الإنسان في الأردن بالتعاون مع الجهات الرسمية والوزارات والمؤسسات المعنية، ومؤسسات المجتمع المدني.

التقرير ومناقشته في جنيف، فأنه لابد من الاستعداد الكامل لذلك، لأنه يعكس تطور ملف حقوق الإنسان في الأردن من مختلف الجوانب، مشيرة إلى الأردن وقع على مجموعة من الاتفاقيات والبروتوكولات التي صادقت عليها المملكة.

وأضافت، أن التعاون قائم من خلال اللجان المنبثقة عن المعاهدات الدولية، ولهم آلية محددة لإعداد التقارير الدورية كاللجنة الدائمة لحقوق الإنسان المشكلة بقرار من رئاسة الوزراء، وترأسها وزارة الخارجية، وتضم مجموعة من الوزارات والجهات

وبينت السقا، أنه بالنظر لأهمية هذا المجتمع المدني، بهدف الوصول لاستعراض دوري شامل يمثل حالة الأردن في المراحل

متابعة توصيات حقوق الإنسان والعديد من المؤسسات الرسمية حول الآليات الدولية لحقوق الإنسان على مدار ثلاثة أيام، يتخللها عدة مواضيع وجلسات متخصصة. المشاركين والمشاركات وتعريفهم بالمفاهيم المتعلقة بحقوق الإنسان والاتفاقيات الدولية

وأوضحت السقا، أن اللجنة الدائمة تسعى للتشاركية مع الجهات المعنية للحصول على المعلومات المحدثة يهدف إثراء التقارير الدورية التي تخرج باسم الأردن، لافتة إلى أن هذه الورشة تعتبر الأولى في سلسلة ورشات متخصصة في المساعدة وفق الآليات المعتمدة في إعداد تقرير الاستعراض الدوري الشامل خلال الأشهر القادمة، وستتم متابعة ذلك من خلال وزارة الخارجية والتشاور مع مؤسسات

يشار إلى أن هذه الورشة خاصة بأعضاء اللجنة الدائمة لحقوق الإنسان ولجنة كما تهدف الورشية إلى بناء قدرات

ومهارات كتابة وإعداد الردود الرسمية ومتابعة التوصيات ضمن الالتزامات الدولية التي صادقت عليها المملكة وبالأخص تلك المتعلقة بالاستعراض الدوري الشامل، كذلك إكساب المشاركين والمشاركات مهارات

تتعلق بآلية كتابة وتقديم التقرير الدوري الشامل، وآلية متابعة التوصيات ما بعد التقرير، ودعم إضفاء الطابع المؤسسي الرسمي على تلك التقارير وآلية متابعتها داخل المؤسسات الرسمية والوطنية. هذه الأوراق الخضراء تساعد

في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعنى بالأخبار

نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق

الصحية، وبسبب المحتوى الغنى بالألياف يمكن أن يساعد النعناع

في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد

الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن،

وينصح بتناوله وفقا للطرق والمقادير التالية:

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضا على تحفيز الإنزيمات

يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة

أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق

النعناع إلى الماء المغلى، ثم يتم الغلى مرة أخرى لفترة من الوقت،

وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم

إضافتها إلى الماء المغلي وينقع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته

تشير الدراسات إلى أنه يمكن شرب ٢-٣ أكواب من الشاي

النعناع بانخفاض سعراتها الحرارية.

من خطر زيادة الوزن والسمنة.

وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

۱) شاي النعناع

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

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-٣، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم

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

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

### ٥ طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل: ١- لتحصلي على ما لا يقل عن ٧ ساعات من النوم كل يوم، احرصي على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.

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

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة

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

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



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

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

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

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم.

جمعية الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم.

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

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

### إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعاء في مجلة

### بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج. ٢) عصير النعناع

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

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

### معطر ومضاد للأكسدة

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

وكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص

## منها الموز والشوكولاتة . . أطعمة تسبب الصداع تجنبها



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

بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على صحة الجهاز العصبي.

### والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن

## مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

### هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين رأى باحشون في دراسة جديدة أن تخلّي المسنين عن الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطية تستند إلى

الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن الـ٦٥ والـ٧٩ في خمس دول أوروبية، رُصـد لـدى الأشـخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطية لمدة فاقت السينة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ،

وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات وقيال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على

## أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الـ١٠٠٠.

«ضعف الجسم» لدى المسنين

وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير كليـة الأحيـاء الدقيقـة" في جامعـة كـورك في أيرلنـدا لوكالمة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

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

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

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

جنري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهده الأعراضي.

الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبيط هيذه الحمية مع هشاشية والتهابات أقل لدي 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

عرضـة للإصـابة بالاكتئاب من أقرانهم النشـطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قديزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نست العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا

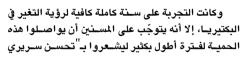
وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعيام المحضير خصوصياً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراءهذه الحمية. إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية

الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.



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



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

ما يجب تجنبه قبل الطيران

• الوجبات أو الرقائق الحارة

رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية

نصائح مهمة قبل السفر

• القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف

قبل أي سفر جوا، فهي:

تسبب حرقة خلال الرحلة

مشاكل في غازات المعدة.

أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها

• الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص

• الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد

• الثوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب

• القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات

• المشروبات الغازية لأنها ربما تتسبب في حدوث

يجب أن يتذكر المسافر جيدا قبل أي رحلة سفر أن

يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة

للمسافر جوأ . . وجبات تحول رحلتك

# 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 المشى قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاما، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمو لا من عمر ١٢ إلى عمر ١٦ عاما كانوا الأكثر عرضة للإصابة

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

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

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

بالاكتئاب في عمر ١٨.

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



جحيمأ وأخرى تسعدك يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة

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

> ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهى 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
- والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول الثوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من
  - الفم تزعج المسافر ومن حوله.



ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب

بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح

بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة

تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

## المسرأة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبنتا ٠٠٠ كلهم توائم

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

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي. ولكن حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "متطرفة" للغاية.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنقطة التي التقطت بها هذه

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

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

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين

للنفايات البلاستيكية.

البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتى في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا،

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت

الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل

العائلة لمداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم

(٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام ،

الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها

عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

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

الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض، لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

في ماكول، كابتن براندون سوين: "كانت أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على قمة الشجرة". وأضياف: "سقطت قطعة من مروحة

## جدد منزله . . فقتل ۱۰ آلاف أرنب في لا دقائق

حاول الهبوط بطائرته . . فانتهى مصيره فوق شجرة

وقال آكر: "كانت فكرتي، أن على أن

كان آكر قد طلب من غريغوري الوقوف

في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار

وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

لاز الة الأشجار.

كما وصفتها وسائل إعلام صينية، قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن عندما قرر رجل يدعى تساي نان ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار الأرانب في مقاطعة جيانغسو ضجة كبيرة أزعجت السكان شرقى البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

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

ولم يصب الطيار الأميركي، جون

غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

وأطلق الرجل ألعابا نارية وأصلدرت محكمة صينية من على سطح المنزل، واستمر أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرانب في مزرعة أن تسبب احتفاله مطلع العام جيرانه، فقد خاف الآلاف منها ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب حتى الموت.وقال جار تساى نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب. وبدأت "المأساة غير العادية"، تشانغ، وهو صاحب مزرعة

الأرانب، لقاضى المحكمة، إن الاحتفال القصير بالألعاب النارية حول مزرعته التى كانت

تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديتي سنترال". وأضماف أن أكثر من ١٠

آلاف أرنب صغير، و٧٧٣ أرنبا كبيرا، نفقوا بسبب الخوف من الضوضاء التى أحدثها إطلاق



الألعاب النارية، في حين أن ١٥

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

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

تمكن مصور هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

عامًا، يجري دراسة على الزواحف التى تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة لمدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها لمدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تلتهم النمل على شجرة، وفجأة بدأ نسر يلحق فوقنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه."

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

أن أجنحتها تعتبر الأغسرب، فهي أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن وتعد السحلية الطائرة أو كما أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو يطلق عليها البعض دراغون (التنين) خارج صدرها وجسمها، وليست من أندر الزواحف في العالم، و كالاجنحة العادية التي نعرفها في واللافت في هذ النوع من السحالي جميع الطيور.

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

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

ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقدم الطلب عبر تغريدة تفاعل كبير. على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس 'تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه من قبل. صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام كثيرون داخليا وخارجيا.

ويلسون.ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدى الأميركي بأنه طرح الفكرة

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

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

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن

التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق،

وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة

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

علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

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

في فندق سريلانكا

أشخاص. الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة"

وأوضىحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبى أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تم تعداد

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة

مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ 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 لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية. متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق

معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل

للأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم

٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم،

# تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات

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

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بييس ميديتريان"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها". وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ۳۰ ملیار و ۳۰ ملیار کیس بلاستیکی، وهو

# الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأسيتون، التي يطلق

عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصًا، وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي. وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان)".

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. مصنع النحاس

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التى وصمت ب"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لرويترز، إن إنشاف

وكسان إلسهام إبراهيم عبر علانية عن إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم الإيديولوجيات المتطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة بفندق شانغرى-لا الفاخر. متشددة محلية يشتبه في تورطها في التخطيط وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن

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

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

وكأنهم أشخاص طيبون". عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز. يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح

الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة

فضلة جارة العائلة الإرهابية لرويترز: "بدوا

من يقف وراء الهجمات. ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين،

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

يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت. لم نعتقد أبدًا أنهم على هذه وقد تتسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

والمال. لا يمكن تصور أن ابنيه فعلا ذلك. بسبب

ما فعلاه، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جاياسينغى (٣٨ عامًا)، الذي

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبى 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

# الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

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

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

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

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

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

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

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم. فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة

لإيصال الأكسجين إلى الدماغ نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعى المؤقت وضعف عضلات الجسم. أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها: مشاكل في الرئتين مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون.

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

أسباب أخرى الإصابة بالجفاف

مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقى خبر غير جيد الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

زمنية قصيرة الإصابة ببعض أمراض القلب.

على مستويات السكر في الجسم الإفراط في تناول الكحول خلال فترة

ماذا يحدث قبل الإغماء؟ قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب بيعض الشعور بثقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك

### شحوب البشرة. اسعاف الإصابة بالإغماء من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من

في حال شعورك بالإغماء والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما

اعثر على مكان لتجلس فيه عند جلوسك يجب وضع الرأس بين

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ. حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً. أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

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

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة

الحل المثالي للوقاية من الكلف و النمش هو

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع

مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي مرة

أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت

عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور

حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي

البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون

حيث تنداد اف ازات الغدد الدهنية مع

مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

إستخدام واقى الشمس قبل التعرض للأشعة

لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الضارة بنصف ساعة.

٨– حب الشباب

هذه الحبوب على البشرة.

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في

المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بالحر الدوار الغثيان والقيء التعرق

## المساعدة الطبية.

## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

> العلاج بالإبر الصينية تمارين التنفس

العلاجات العشبية العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

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 تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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 وبن 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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيتامينات والمكملات

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

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

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

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

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

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

# الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور البني الفاتح أو الوردي. التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً: ١ – تصبغ البشرة وحروق الجلد

٣- العدوى البكتيرية وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدى هذا إلى تقشر البشرة.

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

والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط

الطبيعة، ولكن تأتى معه بعض الإصابات

الجلدية التي يجب أن نقى أنفسنا منها،

تعرف على اهمها الان.

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

٢- التينيا الملونة هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء يأتى موسم الصيف حاملاً معه الترفيه الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات

الصناعية التي لا تعمل على امتصاص 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

تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد وتسزداد فرص الإصبابة بالعدوى

بكتيرية في الجلد بين الأطفال، حدث بكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص. وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

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

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

لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما

٥- الطفح الجلدي والإكزيما لنفس الأسباب السابقة والتى تتمثل

الجلد يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

التغلب على الموضوع.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة،

نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض

والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك

خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في

ه- التهاب الجراب (Bursitis)

مائى، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة

الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين

العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

الجراب عبارة عن قرص ملىء بسائل

من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم

والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

والإهتمام بالنظافة.

ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام

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

إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

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

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج

داكنة تظهر بالمناطق التى تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه. مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي،

٦- الدمامل العرقية

هى إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا ي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية

٧- الكلف والنمش

للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع

تمزق هذا الغضروف من شانه أن

الإصبابة بمرض النقرس ترتبط

بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم

الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ

وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم

جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن

ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في

٦- تمزق الغضروف الهلالي

يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧– النقرس

بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف

### صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة

مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

## المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدى ب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة

في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق

القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء

## إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي

الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على

تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

٧- تمزق الأربطة ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل

كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة. هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة

بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تالحظ تورمها بعد

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم ٣- الفصال العظامي عند إصابتك بالفصال العظامى تشرع

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

كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب

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

الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالى. استخدام الركبة يعد من الأمور

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص

١- الخلع والكسر

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

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة

ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة

الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد

### مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو

أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة

وتغير توازن الهرمونات. قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم

عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم. إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

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

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص

الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع،

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى

مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة

واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم يضمن تخفيف الألم - فكروا في الأمر مجدداً.

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

وقد يشكل خطرا عليكم. عدم قراءة التعليمات الملصقة في كثير من الأحيان، نحن نشتري

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

نعرف ما الذي نتناوله.

بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

فاعلية أحد الأدوية.

### المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأترية بالبشرة وتكون الحبوب. ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة،

وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق

الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها. علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل

الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة. نصائح للحفاظ على سلامة ركبك حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد

بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك لا تهمل أي ألم يصيب ركبك حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مرض قدر المستطاع:

العبء على ركبك

كى لا تؤذي ركبك

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول،

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون

التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

## الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب

مع مسكن لـلألم - فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل

## تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم،

لمستقبلية بمرض الشريان التاجي،

التقليل من نسبة الكولسترول

وتأثير التدخين السليي يظهر

بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض

الجهاز التنفسى، مثل الربو، ويكون

تأثيره مضاعف الخطورة عادة

تأثير أنسواع منتجات التبغ

ويعرف العلماء القليل عن مضار

استخدام الغليون والسيجار الكوبى،

ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون

من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من

الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة

إن التدخين بأي قدر ووتيرة

وذلك لما يساهم به الدخان من:

الإضرار بأنسجة القلب.

الجيد في الجسم.

المختلفة التدخين

جميع أفراد العائلة، وبالأخص في الأجواء الدافئة اللطيفة، تعرف معنا على أهم فوائد هذا العصير.

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

القيمة الغذائية للبرتقال

منه يحتوي على: ۱۱۰ سعر حراري

٢ غرام من البروتين

٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي

الفيتامينات الذائبة بالماء، والتي تمتاز بخصائصها المضادة للأكسدة. فوائد عصير البرتقال

١ – يقوى من عمل وكفاءة جهاز المناعة

حيث يعمل فيتامين سى كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة

في النقطة السابقة قمنا بتوضيح دور فيتامين سي الضروري في الجسم،

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.

يلعب دورًا في تنظيف الجسم من السموم.

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

يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب،

هذا الفيتامين مهم جدًا في عملية صنع خلايا الدم الحمراء، والتي تساعد

خفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

على الرغم من وجود العديد من الفوائد المرتبطة بهذا العصير، إلا أنه

من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة

الماء لخفض السعرات الحرارية فيه.

### يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المفضلة لدى

من الفوائد الصحية المختلفة.

١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات

٦٪ من الحصة اليومية من المغنيسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غنى جدًا بفيتامين سى، وهو من

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

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

٢ - يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

هذا يعنى أن لعصير البرتقال دورًا في خفض خطر الإصابة بالسرطان

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تحذيرات من عصير البرتقال

يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من

١ – ألم في الظهر

قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية

إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم

معين تنتجه الكلى والذي يحث انتاج كريات الدم الحمراء.

هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر

٤ – حكة شديدة

الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب. في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص

بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي ظهور رائحة نفس كريهة. ٨- التبول المتكرر

قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة

٣- ينظف الجسم من السموم من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

تعزيز صحة القلب ككل.

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

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

النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.

الأشخاص المصابين بفشل الكلي، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون

عرضة للإصابة بفقر الدم أيضًا.

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

بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد. في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع

٧- رائحة النفس الكريهة

### فوائد عصير البرتقال الصحية

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

٢٦ غرام من الكربوهيدرات

١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم

في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

علامات تحذيرية لتضرر الكلي

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

استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

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

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن تفحص الكلى لديك. كما ذكرنا سابقًا فإن تضرر الكلى في بعض الاحيان ينتج عنه الإصابة

من السوائل الإضافية في الجسم.

يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم

التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية يكاد التدخين لا يترك عضواً أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله أضراره وتأثيراته، يما في ذلك القلب والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضبرار 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 وأمسراضس القلب والأوعية الدموية

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

ينشأ مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis) عندما تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى بلاك (Plaque) بالتراكم على حدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

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

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي

من خلال النظام الغذائي الصحى الخاص بنا،

إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى

البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي

هذا السيروم يحتوى على الفيتامين،

ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم

فوائد سيروم فيتامين سى للوجه

المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة،

ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظرًا

المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

لدوره وأهميته في هذا المجال.

بامتصاصه والاستفادة منه.

التدخين ومرض تصلب الشرايين

على جدران الأوعية الدموية التي والنذي يعتبر ضعروريا وفي غاية تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء. والضلوع. والمصابين بهذه الحالة، التدخين ومرض الشريان التاجى تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض يحدث مرض الشريان التاجي Coronary heart disease) القلب الأخرى والذبحة الصدرية، CHD -)، عندما يتراكم الدلاك والجلطات عموماً. في الشرايين التاجية في القلب. ومع وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعرقل عملية مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الننوتي

انتظام في ضربات القلب، أو حتى التدخين ومرض الأوعية الدموية

سي للبشرة والوجه:

البشرة، فهو امن عليها.

الكريم الواقي للشمس.

والتقليل من شحوبه.

١- امن لمعظم أنواع البشرة

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة

إن كنت تملكين بشرة حساسة جدًا،

في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما

يعمل استخدام سعيروم فيتامين سي

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه

المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل

فقد يسبب لك السبروم تهيج طفيف، لذا

ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل

استشيري الطبيب المختص قبل ذلك.

٧- يزيد من نضارة البشرة

الحاصل ألماً في الصدر، أو ذبحة

صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

الفخذين أو عضلات الساق. في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الحالات الشديدة والحادة

قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم.

ضعف عام. خـدر في منطقة الحـوض أو

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي

ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل: من الكوليسترول الضار.

بأمراض القلب لدى المدخن، إذا

(Gangrene)، حیث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة ليتر الساق. عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصبابية

منه قد يتسبب بالإصابة بالغنغرينة

معاناته من مستويات غير صحية إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب

والأوعية الدموية

يتخذ شكلين، هما:

التدخين السلبى والأطفال وفي المرة القادمة التي تشعل فيها يعمل التدخين السلبي على زيادة سيجارتك لتدخن، فكر مرتين. فرص إصابة الأطفال والمراهقين

إن التدخين السلبي كذلك، له

الخسارج مسن السطسرف المشتعل للسيجارة مباشرة. استنشاق غير المدخن للدخان الذي خرج مع زفير المدخن.

حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشق غير المدخن العديد من المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي

المعطيات الدقيقة يهذا الخصوص. كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب. وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي استنشاق غير المدخن للدخان

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

## سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

التصبغات في الوجه وعدم توحد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم انتاج كمية أكبر من الميلانين في مناطق معينة من البشرة. من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع لكن فيتامين سي له دور في المساعدة في

٤- الحث على انتاج الكولاجين من أهم فوائد سميروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحثها على انتاج الكولاجين. الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم انتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع

التخلص من تصبغات البشرة وتوحيد لونها.

٥– ترطيب البشرة مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالحفاف.

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

التقدم بالعمر، يقل انتاج هذه المادة لتصبح البشرة مترهلة، وعرضة للتجاعيد. يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد

المنتظم للسيروم تشمل:

تنعكس على البشرة نتيجة الاستخدام

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخبرًا، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم

الحروق الناتجة عنها

### حماية البشرة من أضرار الشمس وتهدئة ٣- التقليل من تصبغات الوجه ٦- فوائد أخرى



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

دون نادي رياضي:

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتى تعرف أيضاً بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوافر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة واللياقة وبائعي التجزئة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم

رباط المقاومة ذي مستوى التوتر

حيث أنك في حاجة لرباط

ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

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

دقائق وقم بروتين التبريد.

ه معتقدات خاطئة عن بناء

العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات . أعرف المزيد حول

أو ضغط بعمل حركة كاملة -

إرشادات النشاط البدني للبالغين.

مجموعتين تكرر من١٢ إلى ١٥ مرة مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التماريين.

أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥

بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. قم بالإحماء من خلال ممارسة ضغط بعمل حركة كاملة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل ضع يديك تحت كتفيك مع

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرضى على أن تكون أعصابك يديك ممتدة للأمام. اسند ركبتيك على الأرضى. وقم بثني مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل

راحة يديك على الأرضى على أن

تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك

بعيدة عن الأرضى. اثن ذراعيك

ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت

في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع

ثبت جسمك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمني. أمسك رياط المقاومة

لتقليل من أحمر أر البشرة وتهيجها المساهمة في علاج الهالات السوداء يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان شد البشرة

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم

بتمدید ساقیك، فقم بتمدید ذراعیك

فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع

ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

بتكرار من ۱۲ إلى ۲۶ مرة.

حمل الأثقال - مجموعتين

قف في وضع مستقيم مع مباعدة

ساقیك بعرض وركك، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو

كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمديد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً

قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل

الرفع الجانبي - مجموعتين

قف في وضع مستقيم مع مباعدة

الساقين بعرض وركك. ضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق

بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

بكلتا اليدين، وممد ذراعيك إلى

جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء ،

مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى

تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك،

احرص على ألا تقوم برفع كتفيك.

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع

قف مع فتح قدمیك بعرض

ببطء مع التكرار.

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

على مرفقيك، واخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرضى بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخسب. حاول ألا

تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك.

تمرين العضلة الثلاثمة -

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥ اجلس على الأرضى مع ثنى ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرضى، مع وضع يديك على الأرضى خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركيك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تمدد مرفقيك. ولمزيد من التحدى،

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثنى ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبطة يديك عند إنزال

ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف - مجموعتين

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

كتفيك واخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثنى ركبتيك بروتين التبريد.

من ۱۵ إلى ۲٤.

تجربته على بقعة صعفيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته

الدفع للأمام- مجموعة بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق قف في وضعية فتح الساقين مع تمديد ساقك اليمني إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزاوية قائمة. ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلى. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل

يديك لأعلى. رفع الظهر - مجموعتين بتكرار

انبطح على صدرك وضع يديك

على صدغيك أو مدد يديك للأمام

وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. تمرينات البطن - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ويديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا

تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن

الأرضى مع الانخفاض ببطء نحو

الأرض. لا تثن رقبتك على صدرك

عندما ترتفع ولا تستدم يديك لتدفع

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً القرفصاء - مجموعتين بتكرار الحارثي أمينا عاما لمركز الملك عبدالله بن

عبدالعزيز للحواربين أتباع الأديان والثقافات

أعلن مركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز للحوار بين أتباع الأديان

والثقافات (كايسيد)، تعيين الدكتور زهير فهد جابر الحارثي من المملكة

العربية السعودية، أمينا عاما للمركز للاربع سنوات المقبلة، والسفير

أنطونيو كارلوس كارفالو دي ألميدا ريبيرو نائبا للأمين العام، اعتبارا

وجاء قرار التعيين، بحسب بيان صحفي للمركز الجمعة، بالإجماع

خلال اجتماع مجلس الأطراف في المركز، الذي جدد التأكيد على

استمراره في مهمته لتعزيز الحوار بين أتباع الأديان والثقافات في جميع

وقال الدكتور الحارثي، إن التحدي الأكبر الذي تواجهه البشرية في

هذا العصر، هو اختلاف وجهات النظر والثقافات والتقاليدن الروحية،

غير أن هذا الاختلاف في ذات الوقت شيء إيجابي يمكن الاعتماد عليه

للوصول إلى نقاط مشتركة لتعزيز الحوار بين اتباع الأديان والثقافات،

وزيادة فهم الآخر؛ وصولا إلى عالم يحتفل بالتنوع والتمسك بالقيم

بدوره، بين نائب الأمين العام أنطونيو ريبيرو، أن العديد من

المنظمات والأفراد من مختلف الديانات والثقافات مستعدون للدخول في

حوار مع الاخرين، مشيرا إلى جهود المركز في عقد العديد من اللقاءات

والتدريبات والمنتديات العالمية، التي تساعد المؤسسات وهيئات صنع

الشؤون الخارجية لمجلس الشورى في المملكة العربية السعودية، وعمل

كذلك في لجنة حقوق الإنسان وفي مجلس أمناء مركز الملك عبد العزيز

والممثل الدائم لبلاده لدى الأمم المتحدة، وعمل سفيرا للبرتغال لدى

كما شغل ربيبرا، منصب الأمين العام لوزارة الخارجية البرتغالية،

ويسعى مركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز للحوار بين أتباع الأديان

والثقافات (كايسيد)، إلى تعزيز الحوار والتفاهم بين أتباع الأديان

والثقافات المتنوعة، وتشجيع احترام التنوع، والسعي إلى تحقيق

العدالة ونشر السلام بين الأمم والشعوب، اضافة للتصدي لتبرير

وهي المملكة العربية السعودية، وجمهورية النمسا، ومملكة إسبانيا،

ويضم مجلس الأطراف في المركز ممثلي الدول الأعضاء المؤسسة له

يذكر، أن الدكتور الحارثي، شغل في وقت سابق منصب رئيس لجنة

السياسات على تعميم الحوار في كل جانب من جوانب عملها.

الأرجنتين ومصر والفاتيكان ومنظمة فرسان مالطا والنمسا.

من الأول من شهر تشرين أول المقبل.

المشتركة للسلام والعدالة.

## یشید بـ«مراکز نفوذ جدیدة»

أشاد الرئيس الروسي، فلاديمير بوتن، الجمعة، ب»مراكز النفوذ الحديدة»، وذلك خلال قمة منظمة شنغهاي للتعاون في أوزبكستان، في الوقت الذي تشهد فيه العلاقات بين موسكو والدول الغربية توترا شديدا.

وأكد بوتن في كلمته أن «الدور المتعاظم لمراكز النفوذ الجديدة (...) يتضح بشكل متزايد»، مشددا على أن التعاون بين بلدان منظمة شنغهاى للتعاون، «خلافا للدول الغربية، يستند إلى مبادئ مجردة من أي أنانية». وأضاف: «نحن منفتحون على التعاون مع العالم بأسره»، وفق ما ذكرت وكالة فرانس برس.

وتابع: «سياستنا مجردة من أي أنانية. نأمل أن يدير الآخرون (..) سياستهم استنادا إلى المبادئ نفسها»، في إشارة واضحة إلى الدول الغربية. وتسعى روسيا في الأشهر الأخيرة إلى تعزيز روابطها مع الدول الاّسيوية، فيما تعاني من عقوبات غربية فرضت عليها إثر العملية العسكرية التي تشنها في أوكرانيا. وعلى صعيد آخر، أكد الرئيس الروسي أن بلاده «مستعدة لإرسال أكثر من ٣٠٠ ألف طن من الأسمدة الروسية العالقة في الموانئ الأوروبية إلى دول العالم النامي، بالمجان، إذا وافقت أوروبا على تخفيف العقويات على الصادرات الروسية بصورة أكبر».

واستطرد بوتن بالقول إن أوروبا «رفعت جزئيا فقط» العقوبات التي «تعيق قدرة روسيا على بيع الأسمدة وإرسالها للعالم».

كما أشار إلى أن بلاده «رحبت» بقرار الاتحاد الأوروبي تخفيف بعض العقوبات اللوجستية على الصادرات الروسية، لكنه اتهم التكتل ب» التصرف بأنانية» حين رفع العقوبات من أجل دوله الأعضاء فقط، حسب وكالة رويترز. وذكر بوتن في القمة: «يمكنهم وحدهم شراء أسمدتنا. لكن ماذا عن العالم النامي والدول الأشد فقرا في العالم!». وتم السماح بوصول الأسمدة الروسية للأسواق العالمية بموجب اتفاق أبرم مع أوكرانيا وتركيا والأمم المتحدة في يوليو، لشحن الحبوب عبر البحر الأسود.

## موجة غضب تجتاح لبنان.. اقتحام مصارف وقلق من انفلات أمني

يشهد لبنان موجة غضب جديدة بين المودعين وبين المصارف التى تحتجز أموالهم، فيما سارع وزير الداخيلة اللبناني بسام مولوي، للدعوة إلى اجتماع طارئ لمجلس الأمن الداخلي المركزي، عصر الجمعة.

وشهدت فروع بعض المصارف في بيروت، الجمعة، سلسلة من الاقتحامات في مناطق متفرقة من بيروت والضواحى؛ من بينها فروع مصارف في مناطق الرملة البيضا والحمرا والطريق الجديدة والكونكورد ودوار الكفاءات والغازية جنوب البلاد.

قال أحد المودعين اللبنانيين الذي اقتحم فرع مصرف لبنان والمهجر في منطقة الطريق الجديدة في بيروت، صباح الجمعة، ويدعى عبد سوبرة، في حديث من داخل المصرف «لن أغادر المصرف إلى حين استلام كامل المبلغ الخاص بي وبشقيقتي وشقيقي وبزوجتي».

وأوضح سوبرة لموقع «سكاي نيوز عربية» أن «مجموع المبلغ يساوى ٣٠ ألف دولار أميركي وحصته وحدها تبلغ ١٦٥ ألف دولار».

وأشار سوبرة لوجود «٥ موظفين ومديرة الفرع داخل المصرف معه،

لافتا إلى أن المصرف أقفل الأبواب وما يزال معهم داخل المصرف». وتابع: «إدارة المصرف رفضت إعطائي المبلغ واستدعت مسلحين اثنين يدعيان على على اللهيب وعلى النزال».

ثم استطرد: «دخلت عناصر قوى الأمن الداخلي إلى المصرف، وسحبت المسلحين إلى مخفر المنطقة المجاور لفرع المصرف للتحقيق معهما»، رافضا عبارة احتجاز، مشيرا إلى أنه لم يحتجز أحدا بدليل أنه لم يقم بإقفال أبواب

تعليقا على ما تشهده البلاد، أكد المسؤول الاعلامي لجمعية «صرخة المودعين»، موسى أغازي، لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن «٤ عمليات

اقتحام نزامنت ظهر يوم الجمعة في الوقت نفسه لعدة مصارف في بيروت، من بينها فرع لبنان والمهجر في الطريق الجدية وفرع لمصرف لمصرف آخر في الحمرا وآخر لمصرف لبنان والخليج في منطقة الرملة البيضا، إضافة الى

وأضاف أغازي «الوضع بات مقلقا وجميع المودعين لم يعد بإمكانهم الانتظار، ونحن كجمعية نواكبهم على الأرض دعما لهم».

وقال المحامي رامي عليق: «هناك أكثر من ٣٠ مودع على لائحة الانتظار ينوون القيام بعمل مماثل للحصول على ودائعهم ونيل حقوقهم والأمور باتت مفتوحة على المجهول».

وتوقع عليّق: «ردة فعل المصارف وإقفالها، وقال «ولا مشكل لدينا، فإقفاله أفضل من الاستمرار في سرقة الناس».

وتشمل المطالب استعادة الودائع نقداً وبالدولار، إلى جانب عدم توقيف

وأكد عليق أن «ما يجري عمل محق وتحت حق الدفاع المشروع ومبرر وفق التسلسل القانوني، استنادا للمادة ١٨٤ من قانون العقوبات اللبناني». وكشف محامى المودعين عن «مؤتمر صحفى سيعقد عصر الجمعة بالقرب من قصر العدل في بيروت مع جمعية صرخة المودعين بغية تنظيم العملية، نظراً للدعوات العديدة للمودعين اللبنانيين ونيتهم اقتحام المصارف في الساعات القليلة المقيلة.

وسط توقعات بالتوجه لإقفال المصارف في لبنان جراء الاقتحامات، ثمة توقعات بتسليم الجيش اللبناني مهمة الأمن، خوفا من الانفلات والفوضي، وفق مصادر موقع «سكاي نيوز عربية».

وتشهد المصارف حالة من الرعب والقلق، وسط امتعاض الموظفين العاملين فبسبب يتعرضون له من إهانات في بعض الأحيان، وفق

وتتوالى توقعات على وسائل التواصل الاجتماعي بانهيار المصارف بعد إطلاق سلسلة دعوات للسطو عليها وسحب أموال المودعين.

واعتبر الخبير الاقتصادي، جاسم عجاقة، أن ما يحصل يجب أن يكون بمثابة جرس إنذار لتقوم الحكومة بما يجب أن تقوم به ومعالجة قضية الودائع، خصوصاً من ناحية إقرار قانون «ضبط رأس المال» وإعادة هيكلة المصارف والاعتراف بالدين.

## دبي.. طعن على رفض ترحيل البريطاني «المطلوب»

## طعن النائب العام في دبي على حكم محكمة برفض ترحيل رجل بريطاني

إلى الدنمارك، حيث يواجه اتهامات مرتبطة بمخطط للاحتيال الضريبي وغسل أموال. وذكر المكتب الإعلامي لحكومة دبي على تويتر، الجمعة، أن النائب العام عصام عيسى الحميدان طعن هذا الأسبوع على قرار محكمة في دبي بعدم إمكانية تسليم سانجاي شاه وسوف يتم نظر الطعن أمام محكمة تمييز دبي. وكانت شرطة دبي قد ألقت القبض على الرجل بناء على طلب استرداده من السلطات الدنماركية، حيث أحال النائب العام الطلب إلى المحكمة للحكم بإمكانية تسليمه إلى الدنمارك إلا أن المحكمة قررت عدم إمكانية تسليمه. وزير العدل الإماراتي: اعتقال سانجاي شاه المشتبه به في قضية احتيال ضريبي وغسل أموال بقيمة ١,٧ مليار دولار في الدنمارك جاء بعد استلام مذكرة توقيف دولية صادرة عن السلطات الدنماركية في يونيو الماضى. الإمارات العربية المتحدة تعمل على إحباط الجريمة المنظمة بجميع أشكالها لحماية الدولة ودعم نزاهة النظام المالي الدولي وذلك في إطار من التعاون الدولي مع الشركاء، وفقا لوزير العدل الإماراتي.

«التزام دولة الإمارات بالتعاون المشترك يتمثل في اتفاقية تسليم المجرمين الموقعة مع الدنمارك في مارس ٢٠٢٢ وهي واحدة من ٣٧ اتفاقية تم توقيعها في السنوات الأخيرة»، وفقا لوزير العدل الإماراتي.

أمرت محكمة في الإمارات العربية المتحدة البريطاني سانجاي شاه، المشتبه به الرئيسي في قضية احتيال ضريبي على أرباح الأسهم الدنماركية المعروفة باسم كوم-إكس، ومشتبها بهم آخرين بإعادة نحو ٨ مليارات كرونة دنماركية (١,١ مليار دولار) إلى الدنمارك.

## بعد انسحاب الروس.. «غرف تعذيب» في خاركيف تثير الجدل

السوت



أعلن مدير الشرطة الوطنية الأوكرانية، إيغور كليمنكو، الجمعة، عن اكتشاف ما قال إنها ۱۰ «غرف تعذيب» في بلدات من منطقة خاركيف في شمال شرق أوكرانيا، استعيدت في الفترة الأخيرة من الجيش الروسي. ونقلت عنه وكالة «إنترفاكس - أوكرانيا»

اعتبر المستشار الألماني، أولاف شولتز،

الجمعة، أن بلاده يجب أن تصبح «القوة المسلحة

الأفضل تجهيزا» في أوروبا، داعيا إلى زيادة نفوذ

الدول الأوروبية في حلف شمال الأطلسي «الناتو».

الألماني: «كوننا الأمة الأكثر تعدادا سكانيا والتي

تتمتع بأكبر قوة اقتصادية والواقعة في وسط

القارة، يجب أن يصبح جيشنا ركيزة الدفاع

التقليدي في أوروبا. القوة المسلحة الأفضل

وشكلت العملية العسكرية الروسية في

أوكرانيا منعطفا في السياسة الدفاعية الألمانية،

وحمل برلين على إنشاء صندوق خاص بقيمة

مئة مليار يورو لتجديد معدّات الجيش وتحديث

ذكرت ٤ مصادر أن رئيس المخايرات التركية

عقد اجتماعات عدة مع نظيره السوري في دمشق

في الأسابيع القليلة الماضية، في إشارة إلى جهود

روسية لإذابة الجليد بين الدولتين اللتين تقفان على

وتركيا واحدة من عدة دول أجنبية لها قوات

وفيما يلى ملخص بالجيوش الرئيسية على

نشرت إيران قوات من حرسها الثوري، قوات

دأبت طهران على وصف القوات الإيرانية بأنها

إلى جانب الإيرانيين، لعبت الجماعات

للقوات المدعومة من إيران وجود في معظم

شنت إسرائيل ضربات جوية استهدفت القوات

بدأ التدخل العسكري الأميركي في سوريا عام

مناطق سوريا الخاضعة لسيطرة الحكومة، بما في

النخبة، في وقت مبكر عام ٢٠١٢ لمساعدة الرئيس

بشار الأسد على مواجهة المعارضة المسلحة التى

تلعب دورا استشاريا بموجب دعوة من حكومة

المدعومة من طهران دورا قتاليا حيويا، وذلك تحت

قيادة حزب الله اللبناني، حيث تضم هذه الجماعات

دمشق، لكن مئات الإيرانيين قُتلوا.

مجموعات من أفغانستان والعراق.

الإيرانية والقوات المدعومة من إيران.

ذلك على الحدود العراقية.

طرفي نقيض بخصوص الحرب السورية.

الأرض بسوريا وكيفية وصولها إلى هناك:

تقاتل للإطاحة به.

تجهيزا في أوروبا».

وقال شولتز في خطاب أمام ضباط في الجيش

وقال كليمنكو أيضا إن السلطات فتحت ٢٠٤ تحقيقات بشأن احتمال حصول جرائم حرب ارتكبتها القوات الروسية، خلال الأسبوع

خاركىف» من بينها اثنتان في بلدة بالإكليا.

ورأى صحافيون من وكالة «فرانس برس»

مستشار ألمانيا يتحدث عن

«جيش أسطوري لا يقهر»

وأكد شولتز أنه «بعد سنوات من الاعتقاد

بشكل خاطئ، بأن ألمانيا محاطة بالأصدقاء،

الحقيقة هي أن (الوسط) السياسي والاقتصادي

وجزءا كبيرا من المجتمع، صدقوا هذه الفرضية

وأضاف المستشار الاشتراكى الديمقراطى:

وتابع: «في الوقت نفسه، نُظهر بوضوح

ويعوّل شولتز، الذي تعرّض لانتقادات باعتبار

واستطرد: «علينا نحن الأوروبيين، تحمّل

وأبدى شولتز تأييده لإنشباء «مقر عام

مع ذوبان الجليد مع تركيا... نظرة

على الجيوش الأجنبية في سوريا

الذي أعلن سيطرته على أكثر من ثُلُث سوريا

الخاصة الأميركية في سوريا لتعمل مع قوة يقودها

الأكراد، قوات سوريا الديمقراطية، حيث تقاتل

لطرد تنظيم داعش من المناطق التي سيطر عليها في

في عام ٢٠١٨، رغبته في سحب القوات الأميركية

معلنا الانتصار في المعركة مع تنظيم داعش، لكن

الخطة خُففت في غضون عام بعد مواجهة انتقادات

لا تزال هناك قوات أميركية في سوريا تواصل

تتمركز القوات الأميركية في قاعدة التنف

تنظر حكومة الأسد للقوات الأميركية باعتبارها

منذ عام ٢٠١٦، شنت تركيا أربع عمليات توغل

استهدف توغلها الأول كلا من تنظيم داعش

في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث

ووحدات حماية الشعب الكردية السورية، وهي

جزء من قوات سوريا الديمقراطية، التي تعتبرها

أنقرة تهديدا أمنيا بسبب صلاتها بحزب العمال

الكردستاني الذي يشن تمردا في تركيا منذ عام

السورية قرب تقاطع الحدود بين الأردن والعراق،

من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

دعم قوات سوريا الديمقراطية.

إذ تدعم قوة معارضة سورية.

تدعم مقاتلي المعارضة.

أعلن الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب،

شمال سوريا وشرقها.

في البداية تم نشر وحدة صغيرة من القوات

أن دعمه العسكري لكبيف كان خجولا، على زيادة

قوة الدفاع الأوروبي، خصوصا في حلف الناتو.

مسؤوليات أكبر بكثير في حلف شمال الأطلسي».

«هـذه استنتاجات خاطئة، كما نـدرك اليوم،

وبشكل موثوق أن ألمانيا مستعدة لتحمّل مسؤولية

خصوصا إذا نظرنا إلى وضع الجيش الألماني».

واستخلصوا استنتاجات كبرى».

أساسية من أحل أمن قار تنا».

للأنباء قوله «إلى الآن يمكنني الحديث عن ١٠ غرف تعذيب (اكتشفت) في بلدات في منطقة أعلنت كييف اكتشاف مقابر جماعية فيها.

وأنكرت روسيا مرارا أن تكون قواتها قد ارتكبت انتهاكات حقوقية في أوكرانيا، قائلة إن

مئات القبور في غابة قرب مدينة إيزيوم، بعدما وفي مطلع أبريل الماضي، كانت أوكرانيا قد وجهت اتهامات مماثلة لروسيا، إثر خروج

قواتها من بلدة بوتشا القريبة من كييف. الغرب يعمل بشكل دؤوب على تشويه سمعتها.

أوروبي، قادر على القيام بمهمات، سواء لإجلاء

مواطنينا على غرار ما حصل العام الماضي في

أفغانستان، أو مهمة أوروبية استشارية أو

ويعتزم المستشار أيضا «استخدام الإمكانيات

التي توفرها معاهدات الاتحاد الأوروبي لإسناد

المهام إلى مجموعة من الدول الأعضاء» من أجل

قد تكون العدد المتشابك تماما لمنظومات الأسلحة

والمعدات العسكرية، وكذلك المنافسة بين شركات

ورأى أن «وحدها زيادة منسقة للقدرات

الأوروبية ستتيح لأوروبا التصرف»، موليا

«أهمية خاصة لمجال الدفاع الجوي – المنسق

على المستوى الأوروبي – والذي يساهم في تعزيز

توسع وجود تركيا في عام ٢٠١٧ عندما أبرمت

صفقة مع روسيا وإيران أسفرت عن انتشار القوات

التركية في ١٢ موقعا في منطقة إدلب بشمال غرب

سوريا، وهي منطقة يسيطر عليها إلى حد كبير

أعقب ذلك في ٢٠١٨ هجوم استهدف عفرين

لخاضعة لسيطرة قوات سوريا الديمقراطية،

وتوغل آخر في ٢٠١٩ على أراضي قوات سوريا

الديمقراطية بين بلدتي رأس العين وتل أبيض

في العام التالي، أرسلت تركيا ألوف الجنود إلى

منطقة إدلب لوقف هجوم شنته قوات الحكومة

السورية المدعومة من روسيا استهدف المعارضين

ونشرت روسيا طائرات حربية في سوريا عام

٢٠١٥، وأنشأت قاعدة جوية في محافظة اللاذقية

نفذت منها حملة جوية جعلت كفة الصراع تميل

بالتنسيق مع إيران، توسّع الوجود العسكري

الروسي الذي يعود تاريخه إلى الحرب الباردة

حين أنشأ الاتحاد السوفيتي قاعدة بحرية في ميناء

في حين أن دورها الرئيسي كان القوة الجوية،

فإن للقوات الروسية أيضا وجود على الأرض في

المناطق التي تسيطر عليها الحكومة مع انتشار

الشرطة العسكرية الروسية خلال محاولات وقف

طرطوس السوري على البحر المتوسط.

لكنه أكد أن «المشكلة الأكثر الحاحا في أوروبا

تدريبية، كما في العراق ومالي والنيجر».

تسهيل عمليات عسكرية أوروبية محتملة.

الأسلحة المختلفة».

الركيزة الأوروبية للناتو».

مقاتلون مناهضون للأسد.

المدعومين من أنقرة.

### مقتل 7 أشخاص بوسط إيطاليا بسبب الأمطار الغزيرة

الاضطهاد والعنف والصراع باسم الدين.

والفاتيكان بصفته عضوا مؤسسا مراقبا.

أعلنت السلطات الإيطالية صباح الجمعة، عن مقتل ٧ أشخاص على الأقل، وعن عدد غير محدد من المفقودين في أعقاب سقوط الأمطار الغزيرة الليلة الماضية، حولت شوارع بلدات بين محافظتي أنكونا وبيزارو-أوربينو بمقاطعة ماركيه (وسط)، إلى ممرات مائية، وفق وكالة آكى الإيطالية للأنباء.

وقال عمدة بلدة كانتيانو، التي يبلغ عدد سكانها حوالي ٢٠٠٠ نسمة، أليساندرو بيتشيني بتصريح صحفي «الوضع مأساوي ونحن نحسب الضرر، لحسن الحظ في كانتيانو، ليس لدينا حاليا أي أخبار عن قتلى، ولكن المركز التاريخي للبلدة لم يعد موجودا».

## انطلاق أعمال قمة شنغهاي للتعاون

## في سمرقند الأوزبكستانية

انطلقت صباح الجمعة، في مدينة سمرقند الأوزبكستانية أعمال

الإجتماع الرئيسي لقمة زعماء دول منظمة «شنغهاي» للتعاون، وهي أول قمة تجرى حضوريا منذ بداية وباء كورونا. ومن المنتظر، أن يتضمن جدول أعمال القمة مجموعة واسعة من

القضايا، وستركز على وجه الخصوص، على آفاق وسبل تعميق التعاون في سياق التحولات العالمية الجارية في العالم، ومهام تكييف منظمة شنغهاي للتعاون مع الواقع الجيوسياسي الجديد، وتحديث أنشطة المنظمة مع التركيز على تحسين آليات التصدي للتحديات والتهديدات الأمنية، وتعزيز تنسيق السياسة الخارجية، وزيادة فعالية العمل المشترك في مجال الاقتصاد، وفق وكالة نوفوستي.

من المقرر، أن يشارك في القمة قادة ١٥ دولة، وهي الدول الأعضاء روسيا والصين وكازاخستان وقرغيزستان وطاجيكستان وباكستان والهند وأوزبكستان، والدول المراقبة وهي بيلاروسيا ومنغوليا وإيران وتركمانستان وأذربيجان وأرمينيا، إلى جانب تركيا.

### تونس... سعيّد يصدر قانونا انتخابيا جديدا

أصدر الرئيس التونسى قيس سعيد، الخميس، قانونا انتخابيا جديدا بعد أسابيع من إقرار دستور البلاد، حسبما قالت الجريدة الرسمية. وبموجب القانون الجديد، سيختار الناخبون مرشحيهم في انتخابات ١٧ ديسمبر على أساس فردي بدلا من اختيار قائمة حزبية واحدة. و قال سعيّد خلال اجتماع لمجلس الوزراء: «نمر بمرحلة جديدة في تاريخ تونس لسيادة الشعب، بعد أن كانت الانتخابات صورية».

وأضاف الرئيس أن القانون الجديد لا يقصى الأحزاب السياسية، وأن هذه الاتهامات «غير صحيحة ومحض افتراءات». واعتبر أن «القانون الانتخابي لا يقل أهمية عن الدستور»، مشيرا

إلى «الاستئناس عند صياغته بتجارب أخرى، على غرار التجربة الفرنسية والبريطانية». وانتقد سعيد طريقة الاقتراع على القوائم واعتماد التمثيل النسبى ونظام أكبر البقايا التي جربت في تونس في العشرية المنقضية، لأن «النائب سواء في المجلس التشريعي أو سائر المجالس الأخرى لا يستمد مشروعيته من إرادة ناخبيه، بل يستمدها من تزكية الهيئة المركزية للحزب الذي ينتمى إليه» وفق تعبيره.

وسيضم مجلس النواب الجديد في تونس ١٦١ عضوا فقط، مقارنة مع ٢١٧ في السابق. وفي المقابل، لم يكشف النقاب بعد عن التفاصيل المتعلقة بالمجلس الثاني، بما في ذلك كيفية انتخاب أعضائه.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

## سقطوا خلال الحرب الكورية.. سول تعيد رفات 88 صينيا

وهذه تاسع عملية من نوعها منذ توقيع البلدين،

الذي استمر ٣ سنوات.

أعادت كوريا الجنوبية، الجمعة، رفات ٨٨ جنديا صينيا سقطوا خلال الحرب الكورية، في أول مراسم من نوعها منذ تسلم الرئيس الكوري الجنوبي يون سوك-يول مهام منصبه في مايو.

وقام عناصر من حرس الشرف الكوري الجنوبي بتسليم الرفات التي وضعت في صناديق خشبية، خلال مراسم في مطار إنشيون قرب سيول. ونقلت الرفات إلى طائرة شحن تابعة لسلاح الجو الصينى، على ما أظهر بث مباشر بالفيديو للوقائع. ووصلت الرفات بعد ساعات إلى مدينة شينيانغ بشمال شرق الصين، واستُقبلت في مراسم عسكرية

حضرها محاربون قدامي صينيون قاتلوا في النزاع إقامة علاقات دبلوماسية مشتركة.

خصمى الحرب الباردة السابقين، اتفاقية في ٢٠١٤ أساس إنساني، لكنها ترمز أيضا إلى تعاون ودي بين كوريا الجنوبية والصين».

وأضاف أن البلدين سيسعيان إلى «مختلف أشكال» التعاون بموازاة إحياء مرور ٣٠ عاما على

في هذا الإطار، وترفع عدد الرفات التي أعيدت إلى ٩١٣. ومراسم الجمعة هي الأولى التي تجري منذ تنصيب يون رئيسا لكوريا الجنوبية، والذي سعى للحفاظ على علاقة ودية مع بكين رغم مساعيه لتعزيز العلاقات مع واشنطن، الحليف الأمنى الكبير. وقال النائب الثاني لوزير الخارجية الكوري الجنوبي لي دو-هون، خلال المراسم، إن «عمليات التسليم السنوية لرفات جنود صينيين تقام على

وتدخلت الصين عسكريا إلى جانب كوريا الشمالية خلال الحرب الكورية بين ١٩٥٠ و١٩٥٣ التي أطلق عليها في الصين «حرب مقاومة العدوان الأميركي ومساعدة كوريا».

وشارك نحو ٣ ملايين جندي شيوعي صيني إلى جانب قوات بيونغ يانغ وساهموا في قلب موازين الصراع.

وأنقذ تدخل بكين كوريا الشمالية من الهزيمة وأبعد قوات الأمم المتحدة بقيادة أميركية خلف خط عرض ٣٨، قبل أن تنتهى الحرب بهدنة وليس بمعاهدة سلام.

ولا تزال أرقام الخسائر البشرية موضع خلاف، لكن التقديرات الغربية تشير إلى ٤٠٠ ألف قتيل في صفوف الصينيين، فيما تتحدث مصادر صينية عن ١٨٠ الف قتيل.

صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن مخيم الشهيد عزمى المفتى الحى الغربي وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا وعن هام، ناطفة، مثلث ناطفة جحفية، تطوير حضري ناطفة، المنطقة من دوار صحاري بانتجاه قصر العوادين، قرن الجاموس، المجاورين لقصر العوادين، حي عالية من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة اربد.

متقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٠ بإجراء أعمال

وعن تجمع شرق حوارة، مدينة الشاحنات حوارة، تجمع اليرموك، التجمعات السكنية من شرق حوارة ولغاية مدينة الشاحنات، تجمع مثلث الكوكا كولا، تجمع الطوال الشرقي وذلك من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثانية عشر ظهرا في مدينة الرمثا. وعن الحي الشمالي طريق كفرنجة، شارع مكة المكرمة، غرب قلعة الربضي من الساعة

العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة عجلون .

الوحدات يضرب موعدا مع

الفيصلي في كأس الأردن

0)، في لقاء جمعهما مساء الخميس على ستاد الملك عبد الله الثاني

بالقويسمة، ضمن دور ال16 لبطولة كأس الأردن.

أبو بكر ديارا ومنذر أبو عمارة.

الوقت الأصلى للمباراة بالتعادل السلبي.

جرت مساء الخميس على ستاد عمان الدولي.

خيزران (84).

-4 سجل فريق الوحدات فوزا مستحقا على السرحان بنتيجة

وأنهى فريق الوحدات الشوط الأول متقدما بهدفي محترفه المالي

وفي الشوط الثاني أضاف كل من خالد عصام وعمر مناصرة

الهدفين الثالث و الرابع. و تأهل فريق الوحدات لدور الثمانية، حيث

سيواجه الفيصلي الذي كان فاز على سحاب أمس بثلاثية دون رد.

تجاوز فريق البقعة بفارق ركلات الترجيح (5-6)، حيث انتهى

الحسين إربد ومغير السرحان

يتقدمان في كأس الأردن

حسم فريق الحسين إربد تأهله لدور الثمانية من بطولة كأس الأردن، بعدما تجاوز منافسه العربي (3-1)، في المواجهة التي

وسجل فريق الحسين 3 أهداف في الشوط الثاني عن طريق

وفي مباراة ثانية، تأهل مغير السرحان على حساب الصريح،

بعدما فاز عليه بفارق ركلات الترجيح (5-6)، بعد انتهاء الوقت

الأصلى بالتعادل (1-1)، وجمعتهما على ملعب الأمير هاشم

إبراهيم سعادة في الدقيقة 78 ومحمد موالي (79) ورواد أبو

وفي مباراة ثانية، حسم فريق عمان تأهله لدور الثمانية بعدما

### وجه جدید یظهر في

### تدريبات برشلونة

اختتم نادي برشلونة، تحضيراته صباح الجمعة، لخوض مواجهة إلتشي، غدا السبت، ضمن منافسات الجولة السادسة من عمر الدوري

وشارك في المران، جميع اللاعبين المتاحين، بجانب ظهور وجه جديد وهو أندير أسترالاجا لاعب فريق الشباب، بحسب صحيفة «سبورت». وأضافت الصحيفة «جافي كان نجم اليوم في المران، وذلك بعد تجديد عقده مع الفريق الكتالوني حتى صيف 2026».

ويسعى العملاق الكتالوني لتعويض الهزيمة ضد بايرن ميونخ بثنائية نظيفة في دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا، وتحقيق فوزه الخامس على التوالى في الليجا، قبل فترة التوقف الدولي.

ويحتل برشلونة، المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري الإسباني، برصيد 13 نقطة بفارق نقطتين عن المتصدر والغريم التقليدي ريال

### نيماريدعم فينيسيوس بعد تحذيرات نجم أتلتيكو

ظهرت حالة من الدعم من العديد من لاعبى كرة القدم للبرازيلي فينيسيوس جونيور مهاجم ريال مدريد، بعد التصريحات الأخيرة لكوكي لاعب أتلتيكو مدريد، قبل لقاء الديربي الأحد المقبل في الليجا. وصعرح كوكى قبل ساعات «ستكون هناك مشكلة إذا رقص

وخرج البرازيلي نيمار نجم باريس سان جيرمان، لدعم مواطنه فينيسيوس، ونشر تغريدة على حسابه الشخصي في تويتر «ارقص

كما أظهر رينير خيسوس دعمه لفينيسيوس، وكتب «نحن معك يا فيني، ومكان العنصري يجب أن يكون في السجن».

وجاءت كلمات خيسوس، ردا على تصريحات بيدرو برافو رئيس الاتحاد الإسباني لوكلاء اللاعبين، الذي قال إن فينيسيوس يجب أن يتوقف عن لعب دور القرد، ثم تراجع عن هذا التصريح.

وأفادت صحيفة ماركا الإسبانية، بأن «ريال مدريد والبيئة المحيطة بفينيسيوس يهتمون بما يحدث حول اللاعب قبل الديربي، رغم من أن شعار المدير الفنى الإيطالي كارلو أنشيلوتي: «كرس نفسك للعب فقط»».

### إنتريفضل ظهير بنفيكا على ألبا.. ونجم عربي في الصورة

قال تقرير صحفي إيطالي، إن إنتر ميلان غير من خططه لتدعيم مركز الظهير الأيسر، بعدما حاول التعاقد مع جوردي ألبا، خلال سوق الانتقالات الصيفية الماضية.

وبحسب صحيفة «كالتشيو ميركاتو» الإيطالية، فإن إدارة إنتر ميلان تفكر حاليا في ضم أليخاندرو جريمالدو لاعب بنفيكا، بعد كأس

وأضاف التقرير: «كان الرحيل الوشيك لروبن جوسينز الذي لم يكن مقنعا تماما، حاسما لنية الإدارة في تدعيم هذا المركز».

وظهر جريمالدو بشكل جيد هذا الموسم، حيث سجل هدفا وصنع 3 آخرين خلال 12 مباراة حتى الآن، وكان على أعتاب الرحيل في الصيف. وينتهى عقد أليخاندرو جريمالدو مع بنفيكا في 2023، ولذلك متوقع بيعه في الشتاء لتفادي رحيله مجانا.

وأفاد التقرير، أن إنتر ميلان حدد في حالة عدم إبرام التعاقد مع جريمالدو، سيكون الخيار الآخر الجزائري رامى بن سبعينى لاعب

بوروسيا مونشنجلادباخ.

يشار إلى أن رامي بن سبعيني صاحب الـ27 عامًا يرتبط بعقد مع بوروسيا مونشنجلادباخ حتى 2023.

ناد إسباني متواضع تجاهل ليفاندوفسكي قبل 14 عاما

كشف تقرير صحفي إسباني عن كواليس بدايات النجم البولندي روبرت ليفانوفسكي، قبل انطلاق مسيرته الاحترافية الأسطورية في

وقالت صحيفة «سبورت» الإسبانية: «كان ليفاندوفسكي على أعتاب اللعب في الليجا منذ سنوات عديدة، وذلك في عام 2008، عندما عرضه وكيله السابق سيزاري كوتشارسكي على سبورتنج خيخون». وأضافت الصحيفة «لم يتلق وكيل ليفاندوفسكي أي إجابة من النادى الإسباني، فانتهى الأمر بالشاب البالغ من العمر 19 عاما الذي كان يلعب بدوري الدرجة الثالثة في بولندا، بالانتقال إلى صفوف ليخ بوزنان». وبدأت رحلة احتراف ليفاندوفسكي خارج بولندا عام 2010، حين انضم لصفوف بوروسيا دورتموند، ثم انتقل بعدها إلى فريق بايرن ميونخ وحقق العديد من الألقاب والإنجازات الفردية والجماعية.

وانضم ليفاندوفسكي لصفوف برشلونة خلال الانتقالات الصيفية الماضية، مقابل 45 مليون يورو، بالإضافة إلى 5 ملايين أخرى

## إيفنبرج يعود إلى بايرن

### ميونخ بعد 20 عاما

عاد شتيفان إيفنبرج، القائد السابق لفريق بايرن ميونخ الألماني لكرة القدم، إلى النادى بعد 20 عاما من الرحيل عن فريقه، وذلك كسفير له وقد انضم إلى فريق أساطير بايرن.

وقال أندرياس جونج عضو مجلس إدارة بايرن لشؤون التسويق في تصريحات نشرت في بيان الجمعة: «كقائد على أرض الملعب، قاد نادينا إلى نجاح تاريخي، وهو ما منحه مكانة خاصة في قلوب جماهيرنا، ويجعل منه ممثلا مثاليا لبايرن.» وفي مشواره مع بايرن، توج إيفنبرج بلقب الدورى الألماني ثلاث مرات ولقب كأس ألمانيا مرة واحدة وساعد الفريق في التتوج بلقب دوري أبطال أوروبا عام 2001.

وقال ايفنبرج بهذه المناسبة: «هو شعور رائع أن أعود إلى نادي بايرن كسفير، بايرن دائما ما يوصف بأنه عائلة، وهذا هو شعوري بالتحديد البوم.»

### ديبالا يدخل تاريخ روما الأوروبي

قاد الأرجنتيني باولو ديبالا فريقه روما لانتصاره الأول في بطولة الدوري الأوروبى هذا الموسم، وذلك على حساب هلسنكى الفنلندي (0-3)، مساء الخميس. الجيالوروسى استقبل ضيفه الفنلندى بملعب الأولمبيكو في العاصمة الإيطالية، ضمن منافسات الجولة الثانية من دور المجموعات، وذلك بعد خسارته في المباراة الأولى خارج أرضه على (2-1)يد لودوجوريتس البلغاري ((1-2)).

وذكرت شبكة «أيباً» للإحصائيات أن ديبالا بات صاحب أسرع هدف بقميص روما للاعب بديل في تاريخ مسابقة الدوري الأوروبي.

> تصدر عن شركة صدى

# الوحدات يكافح أزمته المالية

## بحملة «ناديك يناديك»



انطلقت الجمعة، في مقر نادى الوحدات الأردني بمنطقة غمدان، حملة «ناديك يناديك» التي تأتى في سبيل توفير الدعم المادي. ويعاني الوحدات أسوة بمعظم الأندية الأردنية من أزمات مالية كان لها تأثيرات

سلبية على شؤونه. وقال عوض الأسمر أمين السر أن

فاز لاعب الوحدات فراس شلباية بجائزة

«أفكو» لأجمل هدف في الدوري الأردني للمحترفين، عن شهر آب الماضي، بعد أن حصد

54 بالمئة من أصوات الجماهير، مع إغلاق باب

لتصويت الجماهير الذي استمر 15 يوماً،

بفارق كبير عن أقرب المنافسين، حيث نال هدف

وتفوق هدف شلباية في مرمي سحاب، وفقاً

التصويت الخميس.

الحملة تسعى إلى ضمان مواصلة نادى الوحدات لدوره الريادى رياضيا، وثقافيا، واجتماعيا، ودفع عجلة إنجازات فرقه الرياضية، والمحافظة على إرثه وبريقه وألقه على الساحة الرياضية المحلية والعربية

وأضاف في تصريحات لموقع ناديه: مساء اليوم وتمتد لباقي أيام الأسبوع المقبل.

شلباية يفوز بجائزة أفكو لأجمل

هدف بالدوري لشهر آب

السلط، ويوسف أبو الجزر من الرمثا أمام معان

أيضاً 9 بالمئة، إلى جانب 3 بالمئة لمحمد كلوب

ومن المنتظر أن يجري ترشيح أجمل 5

يذكر أن جائزة «أفكو» لأجمل هدف في

أهداف بالدوري لشهر أيلول الحالي، مطلع الشهر

الشهر، تأتى وفقاً لتصويت الجماهير على قائمة

لاعب السلط في لقاء الحسين.

«هذه الحملة تأتى امتدادا لحملات أخرى سابقة برهن بها النادي -الكيان والصرح والهوية- على وفاء وانتماء جماهيره التي هبت للوقوف خلفه في أعتى الظروف وكانت

الجدير ذكره أن الحملة ستستمر حتى

ويرأس المدرب العام للمنتخب الوطنى

الأول، أحمد عبد القادر، اللجنة الفنية المختصة

بترشيح أجمل الأهداف للجماهير، إلى جانب

عدة جوائز فردية أخرى سيعلن عنها لاحقاً،

وتضم اللجنة كلا من: المدرب إسلام ذيابات،

المدرب صالح دغش، الإعلامي عوني فريج،

وتأتى جائزة «أفكو لأجمل هدف» ضمن خطة

والإعلامي أحمد الخلايلة.

الحسين إربد يطلب حكاما

منافسات الأسبوع الثامن عشر من الدوري.

مغير السرحان X الصريح

اجانب لمباراة الفيصلي خاطب نادى الحسين إربد اتحاد كرة القدم، لطلب الاستعانة بحكام اجانب لمباراة الفريق أمام الفيصلى بدوري المحترفين. وأكدت إدارة النادي مخاطبة الاتحاد لاستقدام طاقم تحكيم أجنبى لإدارة مباراة الفريق أمام الفيصلى التى تقام في اطار

### ورشة حول سيادة القانون والحقوق

### المدنية بمركز شابات العاصمة

نفذ مركز شابات العاصمة، ورشة عمل توعوية، حول سيادة القانون والحقوق المدنية تحت عنوان: «حقك لاتتنازلي عنه»، بحضور 30 مشاركة ضمن الفئة العمرية من 18-30 عامًا.

وتناولت الورشة مفهوم سيادة القانون واعتماد العدالة والمساواة وتكافؤ الفرص أساسًا في نهج الدولة المدنية الحديثة، إضافة إلى أهمية وعى المواطن بحقوقة وواجباتة بما يحقق المصلحة الوطنية وعلى أهمية مشاركة المواطن في الحياة السياسية وتوسيع قاعدة المشاركة في صنع القرار للوصول لحكومات برلمانية.

وقالت رئيسة مركز شابات العاصمة، سناء الوديان، إن هذا النشاط يأتى ضمن خطط ومحاور وأهداف الاستراتيجية الوطنية للشياب 2019 - 2025 محور الشياب والحاكمية الرشيدة وسيادة القانون، والوصول إلى الشباب الواعي في حقوقة

### خضر رئيساً للجنة المدربين في الدولي للشطرنج

أعلن الاتحاد الدولي للشطرنج، تعيين سامي خضر، عضو مجلس إدارة الاتحاد الملكى الأردني للشطرنج، في منصب رئيس لجنة المدريين في الاتحاد الدولي. وأشاد الاتحاد الدولي بمسيرة خضر ومساهماته القيمة في خدمة رياضة الشطرنج محلياً وإقليمياً ودولياً. ومثل خضر الأردن في العديد من الأحداث الرياضية، بما في ذلك 5 دورات أولمبية للشطرنج.

## 7 فرق تشارك في دوري

### طائرة السيدات

تشارك سبعة فرق في منافسات دوري أندية السيدات للكرة الطائرة الذي ينطلق اليوم الخميس بمشاركة فرق: دي لاسال والنصر والتعاون والبتراء وشباب بشرى ودير علا والقدس، بحسب ما أعلن اتحاد اللعبة.

ويقام الدوري من مرحلة واحدة، وفي الدور الثاني يلتقي صاحب المركز الأول مع المركز الرابع، ويلتقي صاحب المركز الثاني مع المركز الثالث، حيث يتأهل الفريقان الفائزان في هاتين المباراتين إلى المباراة النهائية، بينما يلعب الفريقان الخاسران في مباراة تحديد

### نور الروابدة لاعب الفيصلى في مرمى الصريح أولية تضم أجمل 5 أهداف، يتم ترشيحها من الاتحاد لزيادة تفاعل الجماهير مع البطولات، ما لحان فنية مختصة حرى تشكيلها الشهر الماضى يرفع من مستوى الحافز والتنافس الإيجابي بين نسبة تصويت بلغت 24 بالمئة، مقابل 10 للاعبين والفرق بشكل عام. وتنعقد بشكل أسبوعي. بالمئة لمحمد موالي لاعب الحسين بهدفه في مرمى وزير الشباب يبحث ونظيره العراقي



بحث وزير الشباب، محمد النابلسي، مع نظيره العراقى، عدنان درجال، سبل تعزيز التعاون الشبابي المشترك بين البلدين الشقيقين. واستعرض النابلسي، خلال لقائه درجال، في وزارة الشباب، عددًا من البرامج والفعاليات التي تنفذها، وخطط الوزارة في تفعيل وتطوير المراكز الشبابية، وإقامة الأنشطة والبرامج

التى من شأنها تعزيز مشاركة الشباب في الحياة العامة إلى جانب برامج التمكين الاقتصادي والريادة في الأعمال والتطوع.

من جانبه، شدد درجال على متانة العلاقة سن البلدين الشقيقين، منوهًا إلى ضرورة إدماج الشباب في أنشطة مشتركة بين البلدين. وأكد الجانبان ضبرورة وضبع برنامج

وتعزيز التبادل الشبابي بين الجانبين.

للشباب، مطلعين على مختلف مرافق المدينة الرياضية ودورها في خدمة الحركة الرياضية والشبابية والمجتمع المحلى.

تنفيذي لتفعيل اتفاقية التعاون المشترك بين الجانبين والمتضمنة إقامة برامج شبابية

وجال النابلسي ودرجال في مدينة الحسين

# مقابلة يحسن رقمه الشخصي... وهندي يظهر السبت في بطولة المغرب الدولية البارالمبية

حسن العداء البارالمبي نبيل مقابلة رقمه في سباق 1500 متر جري للمكفوفين مساء الخميس، في مستهل المشاركة الأردنية ببطولة المغرب الدولية البارالمبية المفتوحة لألعاب القوى. ووفقا لبيان اللجنة البارالمبية الجمعة، حقق مقابلة المركز الثالث، قاطعا المسافة بزمن قدره 4:15:30 دقيقة في فئة 12 وبعد دمج الفئات تراجع للمركز الرابع، إلا أن مقابلة حسن رقمه السابق بفارق قرابة 4 ثوان.

وبحسب البيان، يشارك في البطولة قرابة 400 بطل وبطلة من أربعين دولة من القارات الأفريقية والأوروبية والآسيوية والأميركية الشمالية والجنوبية.

رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه

وقال رئيس الوفد أمين صندوق اللجنة البارالمبية للمكتب الإعلامي للجنة البارالمبية إبراهيم الحليق، إن النتيجة التي حققها مقابلة مبشرة بالخير وستسهم في منحه العديد من النقاط تعزز من فرصه بالتأهل إلى بارالمبيك طوكيو 2020. وأضاف، أن البطل البارالمبي أحمد هندى سيشارك في منافسات دفع الكرة الحديدية ضمن فئة F34 حيث يسعى لتعزيز رقمه العالمي الذي حققه في بارالمبيك طوكيو 2020. وأكد، أن هندي يتدرب بمعنويات مرتفعة بإشبراف المدرب الوطنى محمد الحراسيس على الملعب الكبير الذي يحتضن منافسات البطولة.

رئيس التحرير

عبد اللطيف القرشي



العنوان:عمان-شارع الملكة رانيا العبدالله ( الصحافة سابقا )-بجانب المختار مول

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

مقسم التحرير: 5065525 فاكس التحرير : 5065522 ad@shaabjo.com:ايميل التحرير