

فرنسا توقف عراقيين شاركوا في تهريب مهاجرين إلى بريطانيا

تابع ص7

شيوخ وأعيان: الحل الوحيد لنزاع الصحراء هو الحكم الذاتي

تابع ص7

انطلاق استفتاءات الانضمام إلى روسيا في 4 مناطق أوكرانيا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

«الطواحين» على أعتاب التأهل لنصف نهائي أمم أوروبا

حقق المنتخب الهولندي فوزه الرابع في دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم وبات قاب نقطة من نصف النهائي، منتصراً على بولندا بهدفين نظيفين، ضمن مناقسات الجولة الخامسة للمجموعة الرابعة للمستوى الأول والتي شهدت أيضاً فوز بلجيكا على ويلز 2-1. وفي المباراة الأولى، سجّل هدي «الطواحين» لاعب أيتدهوفن كودي غاكبو (14) ومهاجم أياكس ستيفن بيرخفين (60). وبالتالي، بقي المنتخب الهولندي متصدراً لمجموعته مع 13 نقطة من خمس مباريات، متقدماً بفارق 3 نقاط عن وصيفه البلجيكي. في حين بقيت بولندا ثالثة مع أربع نقاط أمام ويلز (1). ولم يعد رجال المدرب لويس فان غال في حاجة إلى أكثر من نقطة في المواجهة أمام بلجيكا الأحد في أمستردام لضمان التأهل في صدارة المجموعة. تابع ص8

أوقات الصلاة

الظهر	05:00
الظهر	12:30
المغرب	04:00
المغرب	06:43
العشاء	08:00

28 شهر ربيع الثاني 1444 هـ الموافق 24 أيلول 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2864)

سعر النسخة دينار واحد

الرئيس الإيراني يحذر من أعمال الفوضى مع اتساع الاحتجاجات

طهران

قال الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي إن «أعمال الفوضى» غير مقبولة في تحذير واضح للمحتجين الذين خرجوا إلى الشوارع تعبيراً عن غضبهم بعد وفاة شابة كانت شرطة الأخلاق تحتجزها.

وأضاف خلال مؤتمر صحفي على هامش الجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك أنه أمر بالتحقيق في قضية مهسا أميني (22 عاماً) التي توفيت في الأسبوع الماضي بعدما أقت الشرطة الأخلاق في طهران القبض عليها بسبب ارتدائها «ملابس غير لائقة».

وقال رئيسي، الذي يواجه أكبر احتجاجات في البلاد منذ 2019، «هناك حرية تعبير في إيران... لكن الفوضى غير مقبولة».

ولعبت النساء دوراً بارزاً في الاحتجاجات، إذ يقمن بالتوجه بأغطية رؤوسهن وحرقها، وقامت بعضهن بقص شعرهن في الأماكن العامة.

ودعا الحرس الثوري الإيراني السلطة القضائية في البلاد إلى محاكمة «الذين ينشرون أخباراً كاذبة وشائعات» في محاولة على ما يبدو للسيطرة على الاحتجاجات في أنحاء البلاد بعد مقتل شابة في الحجز لدى الشرطة، وعبر الحرس الثوري في بيان عن تعاطفه مع أسرة أميني ودويها.

وكان التحذير مؤشراً واضحاً على أن قوات النخبة مستعدة لتصعيد حملة القمع على المظاهرات.

ونشرت منظمة منجوا الكردية مقطعاً مصوراً يُسمع به دوي إطلاق نار كثيف خلال احتجاج، واتهمت قوات الأمن باستخدام أسلحة ثقيلة وشبه ثقيلة ضد المدنيين في بلدة آشوية في شمال غرب البلاد.

وأضرم محتجون في طهران وعدة مدن إيرانية النار في مركزين ومركبات للشرطة في وقت سابق الخميس مع تواصل الاضطرابات لليوم السادس، وورثت أنباء عن تعرض قوات الأمن لهجمات.

وذكرت مواقع إخبارية إيرانية أن وزارة الخارجية الإيرانية حاولت تخفيف زخم الاحتجاجات، وقالت إن المشاركة بها غير قانونية وإن كل من يشارك سيكون عرضة للمحاكمة.

وقال رئيسي إن حجم التخفيف لفضية أميني جاء نتيجة «ازدواج المعايير».

وأفادت وسائل إعلام إيرانية بأن من المقرر أن تخرج مظاهرات مؤيدة للحكومة الجمعة، وخرج البعض في مسيرات بالفعل في الشوارع.

وتركزت معظم الاحتجاجات في شمال غرب إيران الذي تقطنه أغلبية كردية لكنها امتدت إلى ما يقل عن 50 مدينة وبلدة، واستخدمت الشرطة القوة لتفريق المحتجين.

وأمر رئيس السلطة القضائية غلام حسين محسني باتخاذ إجراءات عاجلة في قضية مثريي الشعب «للمحافظة على أمن المواطنين وسلامتهم»، وفق ما أوردته وكالة تسنيم للأنباء.

مقتل من الباسيج

وأفادت وكالات إيرانية شبه رسميتان للأنباء الخميس بأن أحد أعضاء منظمة الباسيج شبه العسكرية الموالية للحكومة قُتل طعنًا في مدينة مشهد بشمال شرق البلاد أمس الأربعاء.

وقالت تسنيم أيضاً إن عضواً آخر من الباسيج قُتل الأربعاء في مدينة قزوین نتيجة إصابته بعبور ناري على أيدي «مطيري الشعب والعصاة».

ونشرت نور نيوز، وهي وسيلة إعلامية تابعة لجهاز أمن رفيع المستوى، مقطع فيديو لضابط بالجيش يؤكد مقتل جندي في الاضطرابات، ليرتفع بذلك إجمالي عدد أفراد قوات الأمن الذين قتلوا في الاضطرابات إلى خمسة.

وقال مسؤول من مازندران إن 76 من أفراد قوات الأمن أصيبوا في الإقليم خلال الاضطرابات، بينما أعلن قائد شرطة كردستان إصابة أكثر من مئة فرد من قوات الأمن.

وأظهر مقطع فيديو نشره حساب «تصوير 1500» التابع ص7

الخارجية: الصفدي يلتقي عدداً من نظرائه الاردن يرفض أي تغيير على ولاية الأودنروا وصلاحياتها



عمان

وقالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان صحافي أن الاجتماع انعقد بمشاركة وزراء خارجية دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، ووزير الخارجية المصري، ووزير الخارجية العراقي، ووزير الخارجية اليمني، وذلك على هامش أعمال الدورة الـ ٧٧ للجمعية العامة للأمم المتحدة.

وترأس نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ووزيرة خارجية السويد آن ليندي، في نيويورك، اجتماعاً وزارياً لدعم وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، بمشاركة الأمين العام للأمم المتحدة أنتونيو غوتيريش.

وقالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان صحافي، إن الاجتماع الذي حضره عدد من وزراء خارجية وممثلي نحو أربعين دولة ومنظمة دولية، والغرض العام للوكالة فيليب لازاريني ركز على وضع سياسات واستراتيجيات من شأنها ضمان استدامة تمويل برامج عمل الوكالة لتمكينها من تقديم خدماتها الحيوية للاجئين الفلسطينيين في مناطق عملياتها الخمس.

وبحث الاجتماع أيضاً ضرورة استمرار الجهود

لحشد الدعم للتصويت الذي سيتم في الجمعية العامة للأمم المتحدة على تجديد ولاية الوكالة في كانون الأول المقبل.

وأكد الأمين العام للأمم المتحدة في كلمة خلال الاجتماع على محورية دور وكالة الأونروا في تعزيز الاستقرار الإقليمي، داعياً لتوفير التمويل الكافي والمستدام لها، مشيراً أنه وعلى الرغم من الدعم المقدر للمانحين على مدى السنوات الماضية، إلا أنه لا يزال هناك فجوة في التمويل تقدر بنحو ١٠٠ مليون دولار، وهذا مبلغ لا يقارن بما يقدم من دعم ومساعدات للزامة الأوكرائية، داعياً المجتمع الدولي للتهوض بمسؤولياته والعمل على تجسير هذه الفجوة التمويلية وسد العجز في موازنة الوكالة، مؤكداً بأن وكالة الأونروا تعد منظمة دولية فاعلة، وكفؤة في إدارة ميزانيتها.

وأكد على ضرورة وجود آليات تمويل طويلة الأمد، ومتعددة السنوات، تضمن للوكالة تقديم خدماتها الحيوية وفقاً لتكليفها الأممي، مؤكداً رفض أي تغيير على ولاية الوكالة وصلاحياتها، أو تغيير لخدماتها الحيوية للاجئين، ومحدراً من تبعات استمرار العجز المالي المزمع الذي تمر به الوكالة سنوياً. تابع ص٢

فلسطين النيابية تدين اقتحام اعضاء الكنيست مقبرة باب الرحمة

50 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم التشديدات والقيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك.

وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية، بأن ٥٠ ألف مصل من الضفة الغربية بما فيها القدس، وداخل أراضي عام ١٩٤٨، أدوا صلاة الجمعة في ساحات المسجد الأقصى.

وقالت وكالة الأنباء الفلسطينية، إن قوات الاحتلال كثفت من انتشارها في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند أبوابه، وأوقفت المصلين ودقت في هوياتهم الشخصية،

بينما سمحت لعشرات المستوطنين بتأدية رقصات استفزازية في مقبرة باب الرحمة الملاصقة للمسجد من الجهة الشرقية.

وأضافت، أن قوات الاحتلال وفرت الحماية لعشرات المستوطنين وهم يؤدون طقوساً تلمودية من بينها النغف في البوق عند باب الخوانمة، فيما أدى آخرون رقصات استفزازية وطقوساً تلمودية أمام باب الملك فيصل، أحد أبواب المسجد الأقصى، كما سمحت أيضاً لعضو كنيست الاحتلال المتطرف سمحا روتمان بنغف البوق في المقبرة.

وكان آلاف المواطنين لبوا دعوات المشاركة في أداء صلاة الفجر بالمسجد الأقصى المبارك. ودانت لجنة فلسطين النيابية، اقتحام عدد من

ورئيس لجنة الصداقة الأردنية الفرنسية في الأعيان عيسى مراد، ومحمد الشويبه، وجورج حزبون، إضافة إلى السفير الأردني لدى فرنسا كرم القيسي.

وبين الفايز، أن التحول نحو الاقتصاد الرقمي بعد ضرورة في الوقت الراهن، في ظل الحاجة إلى تنوع منصات الاستثمار والتجارة، بهدف تعزيز الإنتاجية والتنافسية، والتركيز على القطاعات الاقتصادية والاستفادة من التطور التقني والتكنولوجي المتسارع على المستوى العالمي.

وأشار إلى أن الأردن بدأ التنبه، للتحولات التي يشهدها الاقتصاد العالمي، الذي بدأ التخلي عن الأنليات التقليدية،

والانخراط تدريجياً في الاقتصاد الرقمي، إذ شهد الأردن مؤخراً اهتماماً ملحوظاً بهذا القطاع، وعلى ضوء ذلك تم استحداث وزارة للاقتصاد الرقمي، ووضع استراتيجيات يجري العمل على تنفيذها، بهدف الوصول إلى «حكومة إلكترونية».

وذكر الفايز، أن الأردن أطلق «استراتيجية التحول الرقمي للخدمات الحكومية»، وذلك إدراكاً منه للفرص التي يمكن أن يوفرها قطاع تكنولوجيا المعلومات والاقتصاد الرقمي، للحد من معدلات البطالة عبر توفير فرص عمل، نظراً للتغيرات المتسارعة التي تطرأ على الأسواق بسبب الثورة المعلوماتية الهائلة التي يعيشها العالم. تابع ص٢

قاتل زوجته وابنه في جرش يسلم نفسه للأمن

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن أحد الأشخاص أقدم امس على إطلاق النار باتجاه زوجته وابنه أثناء وجودهم في محافظة جرش.

وأضاف، أنه جرى إسعافهما للمستشفى وما لبثا أن فارقا الحياة، فيما قام مطلق النار بتسليم نفسه لمديرية الشرطة وپوشرت التحقيقات معه.

وتقرر عملاً بأحكام المادة ٣٩ من قانون المطبوعات والنشر حظر النشر بأي أمور أو معلومات تتعلق بواقعة إطلاق النار من قبل شخص على عائلته في مدينة جرش.

وشمل قرار الحظر عدم نشر أي معلومات تتعلق بالموضوع أو مجريات التحقيق الأوي والمبدئي أو البحث في التكيف القانوني أو العقوبة المترتبة عليها ومنع تداول أو إعادة نشر أي صور أو فيديوهات تتعلق بالقضية.

كريشان: العمل الحزبي محمي بالقانون وبضمانة ملكية

عمان

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية، وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المكلف توفيق كريشان، أهمية دور المرأة في الحياة العامة وتوليها المواقع القيادية داخل الأحزاب البرامجية.

وأشار كريشان الى أن التعديلات الدستورية والقوانين الناظمة للحياة السياسية الاخيرة تجسد حرص الأردن على تمكين المرأة وتوسيع مشاركتها الفاعلة في المجالات كافة.

وبين كريشان خلال حوار، مع عدد من سيدات محافظة مادبا، بحضور أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية الدكتور علي الخالدة، ضمن الحملة الوطنية التي أطلقتها الوزارة لتعزيز المشاركة السياسية بعنوان «المشاركة مسؤولية الجميع»، بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحيات في مادبا، ومركز الحياة - راصد، أهمية النهوض بواقع المرأة كونها من أهم ركائز المجتمع الأردني.

ولفت إلى أن قانون الانتخاب اشترط وجود سيدة على الاقل في أول ثلاثة مترشحين والثلاثة التاليين في قوائم الدائرة العامة، كما تم زيادة عدد مقاعد الحد الأدنى المخصصة للسيدات إلى ١٨ مقعداً بواقع مقع لكل دائرة انتخابية. تابع ص٢

المنتخب الوطني يهزم المنتخب السوري ويلتقي عمان في نهائي البطولة الودية

عمان

حقق المنتخب الوطني فوزاً ثميناً على حساب سوريا بنتيجة (٢-٠)، في المواجهة المثيرة التي جمعتهم مساء الجمعة على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، ضمن البطولة الودية. وسجل هدي منتخب الأردن أحمد سمير بالدقيقة ٢٥

ويزن النعيمات بالدقيقة ٤٠، وبلغ منتخب الأردن بذلك المشهد النهائي حيث سيواجه عمان، فيما سيلتقي منتخب سوريا منافسه العراقي لتحديد صاحب المركز الثالث.

جاءت البداية حذرة، حيث انحصرت الألعاب في منتصف الملعب، وغابت الخطورة عن المرعبين.

واعتمد منتخب الأردن في بناء هجماته على انطلاقات أحمد سمير ونور الروابدة والتعمري وشرارة فيما لعب النعيمات كراس حربية. بدوره فإن منتخب سوريا ابدى مع مضى الوقت رغبة هجومية في تسجيل هدف يربك فيه منافسه، حيث اعتمد على الدفاع المتقدم مما صعب من مهمة الأردن في تهديد مرعى مدنيته. وجاء أول تهديد حقيقي في المباراة عن طريق منتخب سوريا، عندما أطلق محمد ربحانية كرة قوية مرت من فوق مرعى أبو بلبي. تابع ص٨

رايشون تفوز بعقد لتطوير أسلحة فرط صوتية للبنتاغون

وكالات

قالت وزارة الدفاع الأميركية (البنتاغون) إنها منحت شركة رايشون تكنولوجيز عقدا بقيمة 985 مليون دولار لتطوير نماذج أولية لصاروخ كروز هجومي تفوق سرعته سرعة الصوت.

وتفوقت رايشون على شركتي بوينج ولوكهيد مارتن مواصلة تطويرها لهذا النوع من السلاح. وإرساء العطاء على رايشون يشكل خطوة كبيرة في اتجاه تطوير الأسلحة التي تفوق سرعتها سرعة الصوت في الولايات المتحدة، وتضع رايشون في صدارة الشركات الفائزة بعقود مماثلة لتطوير هذه الفئة من الأسلحة في السنوات المقبلة.

وتنتقل الأسلحة التي تفوق سرعتها سرعة الصوت في الغلاف الجوي العلوي بسرعات تزيد على خمسة أضعاف سرعة الصوت، أو نحو 6200 كيلومتر في الساعة.

وأقر مسؤول كبير في سلاح الجو الأميركي في أواخر العام الماضي بأن الولايات المتحدة والصين تتنافسان في سباق محمدم لتطوير أسلحة فتاحة فرط صوتية، إذ تعكف الدولتان على صناعة واختبار المزيد والمزيد من أسلحة الجيل التالي فائقة السرعة.

وصاروخ كروز الهجومي فرط الصوتي هو سلاح يطلق من الجو وجرى تطويره بالتعاون مع الحكومة الاسترالية.

ويتوقع سلاح الجو تسلّم أول شحنة من هذه الصواريخ في السنة المالية 2027.

الفايز: الاردن من الدول السباقه في تبني التكنولوجيا الحديثة

عمان

قال رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، إن الاقتصاد الرقمي في الأردن يشهد اهتماماً متزايداً باعتباره يشكل اقتصاد المستقبل، وأصبح يناقش الاقتصاد التقليدي، ويحقق عائدات مادية تسهم في الاقتصاد الكلي للدول.

جاء ذلك خلال لقائه في العاصمة الفرنسية باريس، وزير الاتصالات والتحول الرقمي الفرنسي جيان باروت، الجمعة، في إطار زيارة رسمية يجريها لفرنسا بدعوة من رئيس مجلس الشيوخ الفرنسي.

وحضر اللقاء، مساعداً رئيس مجلس الأعيان مفلح الرحيمي وولياء بوران،



انطلاق الحملة الطبية الثانية للاجئين السوريين والفلسطينيين داخل الأردن

عمان

أطلق الهلال الأحمر الأردني، بالاشتراك مع الهلال الأحمر الكويتي، وبدعم من بيت التمويل الكويتي (بيتك)، الحملة الطبية الثانية للعمليات الجراحية للاجئين السوريين والفلسطينيين داخل الأردن بمشاركة أطباء اختصاصيين كويتيين.

وقال الهلال الأحمر، في بيان صحفي، إنه سيتم إجراء 80 عملية جراحية على مدار 3 أيام، وتشمل عمليات العيون والأنف والأذن والحنجرة والكلى والمسالك البولية.

ومن الأمين العام للهلال الأحمر الأردني، سليم خبر، الدعم المستمر الذي يقدمه الهلال الأحمر الكويتي والجهود المبذولة في سبيل تخفيف المعاناة عن الفئات الأشد ضعفاً في المجتمع، سيما فيما يتعلق باللاجئين السوريين، معرباً عن تقديره للفريق الطبي الكويتي على العمل الطبي المميز والذي يشكل متيناً للفخر على مستوى الوطن العربي.

وأشار إلى أن هذا المشروع الإنساني ما هو إلا سلسلة مشاريع إنسانية جمعت جهود الهلال الأحمر الكويتي والهلال الأحمر الأردني، بدوره، أكد السفير الكويتي في الأردن، عزيز الدبحاني، أهمية هذا العمل الإنساني وهذا المشروع الضخم، ممتناً لجهود الهلال الأحمر الكويتي والأردني وبيت التمويل الكويتي على العمل الإنساني الكبير والمميز.

وأكد الأمين العام للهلال الأحمر الكويتي، مها برجس، استمرارية الدعم المقدم للاجئين السوريين والفلسطينيين داخل الأردن، وشكرت كلا من الهلال الأحمر الأردني وبيت التمويل الكويتي (بيتك) على جهودهما الجبارة في إنجاح هذه العمليات.

ومن جهة أخرى، رحب المدير العام للمستشفى التخصصي، الدكتور فوزي الحموري، بإطلاق هذه الحملة للمرة الثانية على التوالي، لافتاً إلى الحملة الطبية الأولى التي انطلقت العام الماضي وتم من خلالها إجراء 90 عملية جراحية تكللت بالنجاح.

كريشان: العمل الحزبي محمي بالقانون وبضمانة ملكية

عمان

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية، وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المكلف توفيق كريشان، أهمية دور المرأة في الحياة العامة وتوليها المواقع القيادية داخل الأحزاب البرلمانية.

وأشار كريشان إلى أن التعديلات الدستورية والقوانين الناظمة للحياة السياسية الأخيرة تجسد حرص الأردن على تمكين المرأة وتوسيع مشاركتها الفاعلة في المجالات كافة.

وبيّن كريشان خلال حوار، مع عدد من سيدات محافظة مادبا، بحضور أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية الدكتور علي الخوالدة، ضمن الحملة الوطنية التي أطلقتها الوزارة لتعزيز المشاركة السياسية بعنوان «المشاركة مسؤولة الجميع»، بالتعاون مع جمعية الشباب المسيحية في مادبا، ومركز الحياة - راصد، أهمية النهوض بواقع المرأة كونها من أهم ركائز المجتمع الأردني.

ولفت إلى أن قانون الانتخاب اشترط وجود سيدة على الأقل في أول ثلاثة مترشحين والثلاثة التاليين في قوائم الدائرة العامة، كما تم زيادة عدد مقاعد الحد الأدنى المخصصة للسيدات إلى 18 مقعداً بواقع مقع لكل دائرة انتخابية. وشدد كريشان على ضرورة دعم المرأة وتغيير الثقافة المجتمعية والدفع بها للوصول إلى البرلمان وتولي قيادة الأحزاب، حيث ضمن قانون الأحزاب للمرأة الحق في ذلك بعيداً عن أية مخاوف أو عقبات إذ أن العمل الحزبي محمي وفق أحكام القانون وبضمانة من جلالة الملك ومؤسسات الدولة لحماية المسار الديمقراطي، موضحاً أن المستقبل والديمومة ستكون للأحزاب البرلمانية وصولاً إلى الحكومات البرلمانية. وأضاف، إن وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية ستعمل مع المؤسسات كافة خاصة المحلية منها في مناطق المملكة على تنفيذ برامج موجهة للمواطنين، والتركيز على النساء والشباب لزيادة معرفتهم بالتشريعات ذات العلاقة بالعمل السياسي، وزيادة ثقافتهم الديمقراطية والسياسية، وإكسابهم المعارف والقيم والمهارات اللازمة لتعزيز مواطنتهم الفاعلة.

رئيس مجلس الأعيان يزور السفارة الأردنية في باريس



باريس

الاستثمارات الفرنسية للاردن وبناء شراكات اقتصادية بين القطاعين العام والخاص، إضافة إلى تعزيز التبادل الثقافي والتجاري بين البلدين الصديقين. ورافق الفايز في زيارته مساعداً رئيس مجلس الأعيان مقلح الرحيمي وعلياء بوران، إضافة إلى رئيس لجنة الصداقة الأردنية الفرنسية في المجلس عيسى مراد، والأعيان محمد الشوابكة وجوزب حزيون.

وتمن الفايز الدور الكبير الذي تقوم به السفارة والعمالون فيها لجهة خدمة المصالح الأردنية السياسية والاقتصادية والاستثمارية، إضافة إلى متابعة شؤون المواطنين الأردنيين في فرنسا. بدوره، عرض السفير القيسي أبرز القضايا والملفات، التي تعمل عليها السفارة لجهة جذب المزيد

الفرنسي. زار رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز مقر السفارة الأردنية في العاصمة الفرنسية باريس الجمعة، التقى خلالها السفير الأردني مكرم القيسي وعدداً من موظفي السفارة، وذلك في إطار الزيارة الرسمية التي يقوم بها إلى فرنسا، بدعوة رسمية من رئيس مجلس الشيوخ

الخارجية: الصفدي يلتقي عدداً من نظرائه

عمان

علاقات التعاون الثنائي في مختلف المجالات وفي إطار الشراكة مع الاتحاد الأوروبي إضافة إلى المستجدات الإقليمية والدولية وجهود حل الأزمات. كما بحث الصفدي مع وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف جهود حل الأزمة الأوكرانية ومعالجة تبعاتها، والتحديات المبذولة للتوصل لحل سياسي للأزمة السورية ووقف تداعياتها الكارثية.

وبحث الصفدي ولافروف بحسب بيان وزارة الخارجية التحديات التي يواجهها الأردن جراء استضافة مليون و 300 ألف شقيق سوري، وتحدي تهريب المخدرات، والخطوات اللازمة لتثبيت الاستقرار في الجنوب السوري وتحديد قرار مجلس الأمن رقم 2642 المتعلق بإيصال المساعدات الإنسانية عبر الحدود مشيرة أن الصفدي شدّد على أهمية تفعيل جهود المستهدفة للتوصل لحل سياسي للأزمة السورية، يضمن وحدة سوريا وتماسكها وسيادتها، وبلبي طموحات الشعب السوري الشقيق، ويحفظ حقوقه.

وكان الصفدي مع مستشار وزارة الخارجية الأميركية ديريك شوليه تعزيز علاقات الشراكة الاستراتيجية الأردنية - الأميركية. وكان الصفدي التقى، عدداً من وزراء خارجية الدول الشقيقة والصديقة وبحث معهم آفاق تعزيز علاقات التعاون الثنائي، والقضايا ذات الاهتمام المشترك وشارك في الاجتماع الوزاري للجنة الاتصال المتخصصة لتنسيق المساعدات الدولية المقدمة للشعب الفلسطيني (AHLIC)، مؤكداً أهمية دعم الاقتصاد الفلسطيني، وضرورة إعادة إحياء العملية السلمية.

التقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي عدداً من نظرائه وزراء الخارجية والمسؤولين الدوليين المشاركين في اجتماعات الدورة الـ 77 للجمعية العامة للأمم المتحدة.

وقالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان صحفي مساء الجمعة أن الصفدي بحث مع نائب رئيس المفوضية الأوروبية والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل مخرجات الاجتماع الرابع عشر لمجلس الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي، والتقدم المحرز في تنفيذ وثيقة أولويات الشراكة التي جرى اعتمادها مطلع شهر حزيران الماضي خلال اجتماع مجلس الشراكة في البحر الميت مطلقاً بحثاً قضائياً إقليمياً وفي مقدمها القضية الفلسطينية والأزمة السورية وقضية اللاجئين.

وأضافت أن الصفدي بحث مع نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية الهولندي فويكه هويكسترا سبل تطوير

الفايز يلتقي في باريس وزير الاتصالات والتحول الرقمي الفرنسي

عمان



دور شركات القطاع الخاص، من خلال تعزيز قدرتها على المنافسة في الأسواق العالمية، ودعم فرص الابتكار لتطوير الاقتصاد الرقمي.

ونوه إلى أن الأردن يسعى باستمرار إلى التعاون مع الشركات العالمية، بهدف تعزيز المبادرات التي تعزز بيئة ريادة الأعمال والابتكار وتعمل على زيادة النمو الاقتصادي ويجاد فرص العمل.

وقال الفايز إنه «امتلاقاً من الشراكة القوية والعلاقات المتينة بين الأردن وفرنسا، فإننا نؤكد أهمية التعاون المشترك بين بلدينا الصديقين، في مجالات التكنولوجيا الحديثة ومساعدة الأردن في توسيع الخدمات الحكومية الرقمية».

وبين «أننا نتطلع إلى العمل مع الشركات الفرنسية

التي يمكن أن يوفرها قطاع تكنولوجيا المعلومات والاقتصاد الرقمي، للحد من معدلات البطالة عبر توفير فرص عمل. نظراً للتغيرات المتسارعة التي تطرأ على الأسواق بسبب الثورة المعلوماتية الهائلة التي يعيشها العالم.

ولفت إلى أن الأردن يعد من الدول السباقة في منطقة الشرق الأوسط، في تبني التكنولوجيا الحديثة في القطاع الاقتصادي بمختلف مجالاته وعلى رأسها مجالات الريادة والابتكار والإبداع، ولديه العديد من المبادرات والبرامج لتعزيز دور الاقتصاد الرقمي وتمكين الشركات الناشئة من النمو والوصول إلى الأسواق العالمية.

وأضاف الفايز «أننا نذكر بأن تطوير الاقتصادي الرقمي يعد أولوية في هذه المرحلة، لهذا نعمل على تعزيز

قال رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، إن الاقتصاد الرقمي في الأردن يشهد اهتماماً متزايداً باعتباره يشكل اقتصاد المستقبل، وأصبح ينافس الاقتصاد التقليدي، ويحقق عائدات مادية تسهم في الاقتصاد الكلي للدول.

جاء ذلك خلال لقائه في العاصمة الفرنسية باريس، وزير الاتصالات والتحول الرقمي الفرنسي جيان باروت، الجمعة، في إطار زيارة رسمية يجريها لفرنسا بدعوة من رئيس مجلس الشيوخ الفرنسي.

وحضر اللقاء، مساعداً رئيس مجلس الأعيان مقلح الرحيمي وعلياء بوران، ورئيس لجنة الصداقة الأردنية الفرنسية في الأعيان عيسى مراد، ومحمد الشوابكة، وجوزب حزيون، إضافة إلى السفير الأردني لدى فرنسا مكرم القيسي.

وبيّن الفايز، أن التحول نحو الاقتصاد الرقمي يعد ضرورة في الوقت الراهن، في ظل الحاجة إلى تنويع منصات الاستثمار والتجارة، بهدف تعزيز الإنتاجية والتنافسية، والتركيز على القطاعات الاقتصادية والاستفادة من التطور التقني والتكنولوجي المتسارع على المستوى العالمي.

وأشار إلى أن الأردن بدأ التنبيه، للتحولات التي يشهدها الاقتصاد العالمي، الذي بدأ التخلي عن الآليات التقليدية، والانخراط تدريجياً في الاقتصاد الرقمي، إذ شهد الأردن مؤخرًا اهتماماً ملحوظاً بهذا القطاع، وعلى ضوء ذلك تم استحداث وزارة للاقتصاد الرقمي، ووضع استراتيجيات يجري العمل على تنفيذها، بهدف الوصول إلى «حكومة إلكترونية».

وذكر الفايز، أن الأردن أطلق «استراتيجية التحول الرقمي للخدمات الحكومية»، وذلك استراكا منه للفرص

الجاهة العشائرية عرف اجتماعي نبيل في حل الخلاف ونشر التسامح

عمان

تعتبر الجاهة العشائرية مظهراً حضارياً اجتماعياً تُفسح فيه الدولة المجال للمجتمع بإصلاح ذات البين بطريقة مناسبة للعادات والتقاليد لتخفيف حدة التوتر بطريقة مُلمّمة يسودها صوت العقل ونشر التسامح. وقال الشيخ طالب العودات الجازي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الجاهة العشائرية نابعة من تقاليد مهمة يمتاز بها المجتمع الأردني وهديها الأساس، هو وقف الصراع وتهدئة النفوس ونشر الصلح بين الأفراد بطريقة سلمية ترفع من شأن التسامح، معترضاً على من يصف الجاهة بـ «فنجان قهوة» أو أنها تقوّت الحقوق، مؤكداً أنها تحفظ الحقوق لجميع الأطراف.

وأضاف، أن القوانين العشائرية ومن ضمنها الجاهة العشائرية هي إسناء للقوانين المدنية وليست بديلة عنها، بل أن الجاهة تساعد في نشر الهدوء بطريقة اجتماعية مُلزمة في الوقت الذي يأخذ القانون المدني مجراه، داعياً المجتمع إلى احترام أفراد الجاهة الذين يسعون بالخير بين الناس والمحافظة على التقاليد الاجتماعية الإيجابية التي تنعكس على المجتمع بنشر الصغف والتسامح وعدم خلطها ببعض التقاليد السلبية.

وأشار إلى أن الجاهة العشائرية تساعد الدولة على نشر الأمن وتهدئة النفوس في الكثير من القضايا وتعمل على ضبط الخلاف الواقع أو المحتمل بوضع الكفالة على الطرفين بالاتفاق مع الالتزام ببنود محددة واجب تطبيقها، فالهدف الأساسي هو الصلح والجاني يخضع للعدالة، إلا أن الصلح يؤدي إلى تخفيف العقوبة على الجاني وبرضا الطرفين.

ودعا الشيخ أكرم النصر الرواحنة إلى التعاون والتكاتف لنشر روح الألفة والمحبة بين أطراف المجتمع، وقال «إن الجاهة العشائرية توفر الجهد والوقت والمال على الخاصصين وهي وسيلة مهمة في المحافظة على العلاقات بين الأفراد وعلينا إلزام ابنائنا وأقاربنا على احترام الأعراف والتقاليد والقوانين».

وأضاف، أن الذين يسبرون في الجاهة العشائرية يقومون بأسمى عمل خيري تطوعي إنساني وهو تهدئة النفوس والسيطرة على الموقف والمحافظة على اللحمة الوطنية وحل الإشكال بالطرق السلمية لنشر الألفة والاطمئنان بين الناس وإدامة المحبة في هذا الوطن، داعياً إلى تقديم جُلّ الاحترام لهؤلاء المصلحين واستقبالهم وتوديعهم بكل تقدير لأنهم يسعون للخير بين الناس ويبذلون الجهود الكبيرة لأجل هذا.

وأضاف: تعمل الجاهة العشائرية على مساعدة العدالة والجهات الأمنية بشكل كبير في فض النزاعات وحماية الأبرياء وتحقيق الأمان الاجتماعي وإنهاء الإشكالات بأسرع وقت ممكن، مشيراً إلى أن الجرائم الكبرى كالقتل والشرف وتطوع الوجه تعتبر قضايا لها حساسية كبيرة وتقوم الجاهة العشائرية بدور خاص في التعامل معها، داعياً إلى عدم تقديم المساعدة لمن يثبت استهتارهم بالناس وتكرار أخطائهم.

وأكد الخبير المتخصص في علم الاجتماع الدكتور حسين الخراعي أن الجاهة العشائرية مظهر حضاري اجتماعي لدى الشعب الأردني وتفسح الدولة للمجتمع لإصلاح ذات البين وتخفيف حدة التوتر وحقق الدماء وضمان سلامة الأبرياء وعدم تكرار الأذى.

وأضاف، أن العشرة تأخذ الفرصة من الدولة لكي تصوّب الخلاف بطريقة مناسبة لجميع الأطراف وبالتراضي وهذا رديف مساعد لحفظ الأمن وتعزيز أواصر المحبة تمهيداً لحاكمة الجاني، مشيراً إلى أهمية التعامل مع الجاهة بكل تقدير واحترام كونها تيسر بالخير وحفظ الحقوق وهي الباعادة تتكون من خيرة الناس وأكثرهم قبولاً وحكمة. (بترا - زياد الشخانية)

فلسطين النيابية تدين اقتحام أعضاء الكنيست مقبرة باب الرحمة

عمان

دانت لجنة فلسطين النيابية، اقتحام عدد من أعضاء الكنيست الإسرائيلي ومستوطنين يهود للمسجد الأقصى المبارك، تحت حماية شرطة الاحتلال الإسرائيلية.

واستنكرت اللجنة، في بيان صحفي أصدرته الجمعة، على لسان رئيسها النائب محمد الطهراوي، إقدام عدد من أعضاء «الكنيست»، صباح اليوم، على التّخّ بلبوق داخل مقبرة باب الرحمة المحاذية لـ «الأقصى»، في خطوة تعتبر استفزازاً وانتهاكا خطيرا لحرمة المسجد المبارك وأخلاقه. وأشارت إلى أن محاولات الكيان الصهيوني لتغيير الواقع التاريخي والقانوني القائم في القدس المحتلة و«الأقصى»، مرفوضة ومصيرها إلى الفشل.

وأكدت اللجنة أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسحية في القدس الشريف، مشيرة إلى مواقف جلالة الملك عبد الله الثاني النابتة والراسخة تجاه القضية الفلسطينية.

ودعت «فلسطين النيابية»، البرلمانات العربية والإقليمية والدولية إلى ضرورة اتخاذ كل الإجراءات الضاغطة التي من شأنها وقف تلك الممارسات غير المشروعة، والتي ترفضها الأعراف والمواثيق الدولية. كما دعت، الفصائل الفلسطينية إلى ضرورة وحدة الصف الفلسطيني وحل الخلافات بينهم لمواجهة الاحتلال ومخططاته وسلوكه الإجرامي بحق القدس والمقدسات والشعب الفلسطيني الأزل.

الأردنية تطلق برنامجي الدبلوم المهني والاحترافي في المركبات الكهربائية والهجنية

عمان

أطلقت الجامعة الأردنية، في حفل خاص رعاه رئيس الجامعة، الدكتور نذير عبيدات، برنامجي الدبلوم المهني والاحترافي في السيارات الكهربائية والهجنية، بحضور رئيس جامعة الطفيلة التقنية، الدكتور عمر المعايطة، ونواب رئيس الجامعة الأردنية وعميد كلية الهندسة، الدكتور ناصر الحنيطي، وفريق المشروع من كليات الهندسة في الجامعات الأردنية الشريكة.

وفقاً لبيان الجامعة، يهدف البرنامجان اللذان أنشأ ضمن مشروع (ECO-CAR) المدعوم من المفوضية الأوروبية ضمن برنامج إيراسموس بلس، إلى تزويد سوق العمل الأردني والسوق الإقليمية بكوادر متخصصة من المهندسين والفنيين في مجال السيارات الكهربائية والهجنية لتلبية احتياجات السوق في ظل تزايد الطلب محلياً على هذه التكنولوجيا.

وأثنى عبيدات على إضافة هذين البرنامجين النوعيين ضمن البرامج التي تطرحها الجامعة، مؤكداً أن هذه الخطوة تعزز فكرة أن يكون التعليم الجامعي مرتبطاً بمتطلبات أصحاب سوق العمل. من جهته، قال الدكتور المعايطة إن العالم يتجه الآن نحو التعليم التقني، مؤكداً أن المشروع يُناغم بين الأكاديميا والتعليم التقني لخلق فرص عمل وبناء مهارات تتناسب مع متطلبات وحاجات سوق العمل الأردنية وتخفيف حدة البطالة.

بدوره، قال الدكتور الحنيطي إن البرنامجين اللذين طُوراً بالاشتراك مع جامعات العلوم والتكنولوجيا، ومؤتة، والطفيلة التقنية، والبلقاء التطبيقية، والحسن التقنية، والعلوم التطبيقية، والزيتونة الأردنية، وهوكستر الألمانية، وأخن الألمانية وديوستو الإسبانية، وبودابست الهنجرية، والتقنية الوطنية في أثينا، ولاكويلا الإيطالية، يوفران مناهج تطبيقية حديثة ومختبرات متخصصة وفرصاً تدريبية في الدول الشريكة.

بدوره، استعرض مسبق المشروع، الدكتور أحمد السليمة، حقائق حول مشروع (ECO-CAR) شملت مكونات الخطة الدراسية لكلا البرنامجين، مشيراً إلى أن برنامجي الدبلوم المهني الذي يستهدف المهندسين يتكون من 24 ساعة معتمدة ويُقدّم باللغة الإنجليزية، فيما يتضمن برنامج الدبلوم الاحترافي 300 ساعة تدريبية ويُقدّم باللغة العربية ويستهدف خريجي الثانوية العامة.

الخارجية: الصفدي يشارك باجتماع وزاري بدعوة من وزير الخارجية الأميركي

عمان

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، في نيويورك، باجتماع وزاري بدعوة من وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن.

وقالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان صحفي إن الاجتماع انعقد بمشاركة وزراء خارجية دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، ووزير الخارجية المصري، ووزير الخارجية العراقي، ووزير الخارجية اليمني، وذلك على هامش أعمال الدورة الـ 77 للجمعية العامة للأمم المتحدة. وأشارت إلى أن الوزراء المشاركين بالاجتماع أكدوا على العلاقات الاستراتيجية وسبل تعزيز الشراكة والبناء على مخرجات قمة جدة للأمن والتنمية التي عقدت في شهر تموز الماضي، والعمل على تعزيز السلام والأمن والاستقرار والأزدهار الاقتصادي في المنطقة، ومواجهة التحديات الإقليمية والعالمية بما في ذلك أزمات الغذاء والمناخ والأزمات الإنسانية.



مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

- 1- التحصلي على ما لا يقل عن ٧ ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
- 2- تهيئة الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
- 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
- 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
- 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

ويصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

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

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

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

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ ٧٩، اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى ١٠٠٠.

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

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

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky". ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن ١٨ عاماً. وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة ٦٠ دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس. وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والديهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

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

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام. وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسميم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفاتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين، لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

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

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

الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

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

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

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"،

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق



الأرناب، لقاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنب الاحتفال القصير بالألعاب

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال". وأضاف أن أكثر من ١٠ الضوضاء التي أحدثها إطلاق

منوعات

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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

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

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

وطلب تشاغن من جاره نان،

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

وعلى الرغم من أن نان طعن في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

هذه الشجرة".

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

واللائق في هذ النوع من السحالي

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

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نغانا لأوراق الشجر،

بحيث يكون هادئا؟"ولاحقا، قال مؤسس ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

عصر من الشرطة السريلاكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي

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

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

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

الشسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

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

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

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

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

وكان إسهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة

متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر.

إشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

تمنّى مصوّر هندي من النقاط

صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى

العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

بسهولة.

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين

ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة

الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار

علمي،وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

البريطانية، الجمعة، فإن ويليسون يريد من

ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا"

إنها صنعته، إليه، وقد طلب عبر تغريدة

على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة

مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦

أشخاص.

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة"

في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) .

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته

عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة

فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا،

وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريلاكية داهمت هذا

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

ومشرفه والفنيين فيه.

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم

التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إيشاف

في فندق آخر.

وكانت الشرطة السريلاكية داهمت هذا

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

ومشرفه والفنيين فيه.

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم

التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إيشاف

في فندق آخر.

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

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

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

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

٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطغح 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 التهابات جلدية.

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

٥- الطغح الجلدي والإزيميا

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

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

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

٦- تمزق الغضروف الهلالي الحركة الصحيحة والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي. تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بالألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفئرس

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

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

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في تكبير من دون وصفة طبية ومن دون

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتمت بخلط هذه الأدوية مع أدوية

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون

التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات

الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل

فاعلية أحد الأدوية.

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

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

الانئين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم،

فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة

مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

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

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

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

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

١- ألم في الظهر

يعد ألم الظهر من أول العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى، حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد

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

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

٣- الدوار

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

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

٤- حكة شديدة

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

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

٥- الشعور بالبرد

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

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

٦- تورم اليدين

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة

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

٨- التبول المتكرر

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به التدخين من:

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بآسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يكون من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة

المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص. إن التدخين بأي قدر ووتيرة

كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف

القلب. وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي

يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا

أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص

الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها

سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.



إن التدخين السلبي كذلك، له حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية،

إذ يستنشق غير المدخن العديد من المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي

يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل

للسجارية مباشرة. استنشاق غير المدخن للدخان

الذي يخرج مع زفير المدخن. التدخين السلبي والأطفال

الذين يخالطون المدخنين، وفي المرة القادمة التي تشعل فيها

سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

منه قد يتسبب الإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ

الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبيتر الساق.

عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا

ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء

والضلع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض

القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجطات عموماً.

وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعزل عملية

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم. ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي

(Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك

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

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

انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي؛ فوائده للوجه



عليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- من معظم أنواع البشرة

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

البشرة، فهو آمن عليها. كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة

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

استشريري الطبيب المختص قبل ذلك. في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما

ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل الكريم الواقي للشمس.

٢- يزيد من نضارة البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

من الإصابة بالجفاف. يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائد أخرى

تعالج الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحيد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم إنتاج كمية أكبر من

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل

على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح

البشرة منتهلة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

من الإصابة بالجفاف. يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائد أخرى

الحرقة الناتجة عنها

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم

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

ببشرتك.

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تتعكس على البشرة نتيجة استخدام

المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتة لبشرتك.

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزواوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازنة للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمديد ساقك اليمنى إلى الأمام

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

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد

ذراعيك ووضعها إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

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

تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو

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

يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

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

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

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

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

وضعها إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك

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

حمل الأثقال - مجموعتين بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

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

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد

ذراعيك ووضعها إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

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

تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو

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

يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

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

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

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

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

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

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

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

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بكتار من ١٢ إلى ١٥

مرة. اجلس على الأرض مع ثني

ركبتك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على

الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسديك.

ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك

واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا

تعدد مرفقيك. ولزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف - مجموعتين بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع

ثني ذراعيك ووضعها إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى

كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد

ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

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

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت

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

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



اختلاس 45 ملياراً من إعانات البطالة الأميركية خلال الجائحة

وكالات

أعلنت وزارة العمل الأميركية أنّ أكثر من 45 مليار دولار من إعانات البطالة ذهبت عن طريق الاحتيال إلى أناس لا يستحقونها خلال تفشي كوفيد والأعداد الكبيرة من العمال الذين تمّ تسريحهم بسبب تداعيات الجائحة.

وأظهر تقرير جديد للمفّش العام في الوزارة نُشر الخميس أنّه بين مارس 2020 وأبريل 2022، صُرف ما مجموعه 45.6 مليار دولار من إعانات البطالة عن طريق الاحتيال.

وكان تقرير سابق نُشر في يونيو قدر قيمة هذه الاختلاسات بثلاث هذا المبلغ.

وتمّ حتى الآن توجيه اتهامات إلى أكثر من ألف شخص لتورطهم في عمليات الاحتيال هذه.

وقال المفّش العام لاري تورنر في بيان إنّ الأرقام «تؤكد اتساع نطاق المشكلة»، مشيراً إلى «المستويات غير المسبوقة للاحتيال والمدفوعات غير المستحقة الأخرى».

وعصفت جالحة كوفيد بالاقتصاد الأميركي في مارس 2020، وفي غضون شهرين تم تسريح أكثر من 20 مليون موظف.

ووسّعت الحكومة الفدرالية حينها قاعدة المستفيدين من إعانات البطالة، وزادت قيمة هذه الإعانات ومدة الاستفادة منها.

وأوضح مكتب المفّش العام أنّه «في غضون خمسة أشهر، تم تسجيل أكثر من 57 مليون عاطل عن العمل».

لكنّ تدفّق المطالب فتح ثغرة للمحتالين بينما كانت حكومات الولايات المسؤولة عن دفع إعانات البطالة تواجه صعوبات في التعامل مع «الزيادة الكبيرة في عدد مطالب مساعدات البطالة والتأكد من أنّها تدفع المبلغ المناسب إلى الشخص المناسب»، وفق نفس المصدر.

قطر تمول إنقاذ سفينة

قبة ساحل البحر الأحمر

بقيمة 3 ملايين دولار

الدوحة

أعلن صندوق قطر للتنمية عن توقيع اتفاقية تمويل بقيمة 3 ملايين دولار مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، لدعم عمليات إنقاذ ناقلة النفط «صافر» قبالة ساحل البحر الأحمر في اليمن بشكل عاجل، وذلك لدرء خطر انسكاب النفط من خزان الناقلّة، وحسب بيان للصندوق عبر حسابه على تويتر اليوم، فإن هذه الخطوة تهدف إلى دعم عمليات الإنقاذ للناقلّة العالمة للتحزّين والتفريغ من خلال نقل النفط من الخزان العائم «صافر» إلى سفينة مؤقتة آمنة.

وقال نائب المدير العام للمشاريع في صندوق قطر للتنمية، سلطان العسيري، إن صندوق قطر للتنمية خصص مبلغ 3 ملايين دولار لدعم رفع عمليات صيانة للسفينة، حيث تشكل الظروف الحالية لسفينة أخطاراً كبيرة ومنها مخاطر بيئية وإنسانية بعيدة المدى.

ترجع ثقة المستهلك في بريطانيا في خضم ارتفاع تكلفة المعيشة

لندن

تراجعت القدرة الشرائية للمستهلكين في بريطانيا إلى مستوى جديد خلال أيلول الجاري في خضم ارتفاع تكاليف المعيشة.

وقالت مؤسسة «جي.إف.كيه» للدراسات التسويقية الجمعة، إن مؤشرها لقياس ثقة المستهلك تراجع خمس نقاط ليصل إلى سالب 49، في أدنى معدل له منذ بدء العمل بالمؤشر عام 1974. ووفقاً للمحللين، أنه مع ارتفاع معدل التضخم في بريطانيا لنحو 10 بالمئة وارتفاع أسعار الطاقة مجدداً اعتباراً من تشرين الأول، تراجعت القدرات الشرائية للمستهلكين في بريطانيا بأسرع معدلاتها منذ عقود.

ارتفاع عدد ضحايا غرق مركب

قبة طرطوس إلى 77 شخصاً

عمان

ارتفع عدد ضحايا غرق مركب لبناني قبالة ساحل محافظة طرطوس إلى 77 شخصاً فيما يتلقى 20 شخصاً من الناجين العلاج في مستشفى الباسل بالتوازي مع استمرار عمليات البحث عن مفقودين آخرين.

وذكرت الوكالة العربية السورية للأنباء (سانا)، أن عمليات الإنقاذ والبحث تتم بجهود مختلفة من القوات البحرية السورية والروسية وبالتعاون مع مديرية الموانئ وأمان جزيرة أرواد.

وقال وزير الصحة السوري الدكتور حسن الغياض بتصريح للصحفيين الجمعة، إن عدد ضحايا غرق المركب بلغ في حصيلة غير نهائية 77 شخصاً، بينما بلغ عدد الذين يتلقون العلاج في مستشفى الباسل 20 شخصاً بينهم 8 في العناية المشددة، معتبراً ما حصل فاجحة كبيرة.

انطلاق استفتاءات الانضمام إلى

روسيا في 4 مناطق أوكرانيا



وكالات

بالمئة من مجموع سكان أوكرانيا.

وتقول وكالة الأنباء الروسية «تاس» إن أمر الاستفتاءات أثير في وقت سابق خلال برنامات جمهوريتي لوغانسك ودونيتسك، حيث أقرت الإجماع قوانين الاستفتاء.

وفي خرسون وزاباروجيا، قدمت منظمات محلية طلبات إلى السلطات العسكرية بشأن عقد الاستفتاء على الانضمام إلى روسيا.

استيق الرئيس الروسي، فلاديمير بوتن، الاستفتاء، بخطاب إعلان التعبئة العامة الجزئية، الذي قال إن بلاده تؤيد القرارات التي يتخذها سكان المدن.

وشدد على أن المناطقين الروسية خاصة في إقليم دونباس، حيث تقع منطقتا لوغانسك ودونيتسك،

انطلقت، الجمعة، استفتاءات الانضمام إلى روسيا في أربع مناطق أوكرانية تسيطر عليها القوات الروسية والموالية لها، في خطوة يعتقد مراقبون أنها ستؤدي إلى مرحلة جديدة من الحرب المندلعة منذ فبراير الماضي.

وستستمر الاستفتاءات حتى الـ27 من سبتمبر الجاري في مناطق لوغانسك ودونيتسك وخرسون وزاباروجيا.

وتبلغ مساحة الأراضي الأوكرانية التي تسيطر عليها روسيا 100 ألف كلم مربع، أي ما يشكل قرابة 20 في المئة من مجموع مساحة البلاد.

ويتراوح عدد سكان تلك المناطق الخاضعة للسيطرة الروسية ما بين 5 إلى 7 مليون نسمة، أي ما يقارب 15

شيوخ وأعيان: الحل الوحيد لنزاع الصحراء هو الحكم الذاتي

وكالات

السيادة المغربية.

وفي هذا السياق، أكد الشيخ عبدي البويرة على الروابط التاريخية التي توحد القبائل الصحراوية والمغرب لعدة قرون. وأضاف أن «البوليساريو» ليس لها شرعية لتمثيل الساكنة الصحراوية، مضيفاً أن وجهاء وشيوخ قبائل الصحراء المغربية «لن يسمحوا لأي شخص باستغلال هذا النزاع المفتعل لمصالحه الخاصة».

وشدد عبدي البويرة على أن «أعيان وشيوخ السكان الصحراويين يدعمون ويدافعون عن مبادرة الحكم الذاتي التي قدمها المغرب».

وعلى المنوال ذاته، ندد الشيخ لفضال ولد المريبه ربه بمناورات «البوليساريو» التي «تحطم أحلام الصحراويين في السلام والتقدم ولم الشمل بالأقاليم الجنوبية للمملكة».

وأضاف أن «البوليساريو» تزرع الكراهية والبؤس

أكد العديد من شيوخ وأعيان القبائل الصحراوية المشاركين في المؤتمر الدولي الأول للسلام والأمن في الصحراء، المنعقد في لاس بالماس في إسبانيا، أن مخطط الحكم الذاتي الذي قدمه المغرب يظل الحل الوحيد والأوحد لإنهاء هذا النزاع المفتعل بشكل نهائي، بحسب ما أفادت وكالة الأنباء المغربية الرسمية.

وأشار وجهاء القبائل الصحراوية في كلمة لهم خلال الجلسة الافتتاحية لهذا اللقاء الدولي، إلى أن

الزمن وأضحت متجاوزة، لا تمثل خياراً للصحراويين، الذين عقدا العزم على إيجاد حل لهذا النزاع، الذي استمر لفترة طويلة.

ويقوم الحل، وفقاً للسكان، على الحكم الذاتي في إطار

وتروج لخطاب العنف والاقسام.

من جانبه، أدان الشيخ صالح عبد الله، الخطاب الذي عفا عليه الزمن لـ «البوليساريو»، التي تتبع الأوهام للسكان الذين يعانون في مخيمات تندوف.

وأشار إلى أن «البوليساريو»، التي لا تريد التوصل إلى حل سياسي للنزاع حول الصحراء، لا تمثل السكان الصحراويين.

وقال إنه بدلاً من التقدم نحو حل نهائي، تعمل «البوليساريو» على استمرار هذا النزاع المفتعل، بهدف الإغتناء على حساب معاناة الساكنة التي تعيش في مخيمات تندوف.

ويشارك في المؤتمر الدولي للسلام والأمن في الصحراء، الذي يستمر الجمعة، ثلثة من الشخصيات السياسية الإسبانية وباحثون دوليون وصحفيون وشيوخ وجهاء القبائل الصحراوية.

الرئيس الإيراني يحذر من أعمال الفوضى مع اتساع الاحتجاجات

طهران

وأمر رئيس السلطة القضائية غلام حسين محسني باتخاذ إجراءات عاجلة في قضية مطيري الشغب «للحفاظ على أمن المواطنين وسلامتهم»، وفق ما أورده وكالة تسنيم للأخبار.

مقتل من الباسيج

وأفادت وكالات إيرانيّتان شبه رسميتان للأخبار الخميس بأن أحد أعضاء منظمة الباسيج شبه العسكرية الموالية للحكومة قُتل طعنًا في مدينة مشهد بشمال شرق البلاد أمس الأربعاء.

وقالت تسنيم أيضاً إن عضواً آخر من الباسيج قُتل الأربعاء في مدينة قزوین نتيجة إصابته بعبار ناري على أيدي «مُتريي الشغب والعصابات».

ونشرت نور نيوز، وهي وسيلة إعلامية تابعة لجهاز أمن رفيع المستوى، مقطع فيديو لاضابط بالجيش يؤكد مقتل جندي في الاضطرابات، يرتفع بذلك إجمالي عدد أفراد قوات الأمن الذين قُتلوا في الاضطرابات إلى خمسة.

وقال مسؤولون من ماژندران إن 76 من أفراد قوات الأمن أسببوا في الإقليم خلال الاضطرابات، بينما أعلن قائد شرطة كردستان إصابة أكثر من مئة فرد من قوات الأمن.

وأظهر مقطع فيديو نشره حساب «تصوير 1500»، الذي يركز على احتجاجات إيران ووصل عدد متابعيه إلى نحو ثمانية آلاف على تويتر، قيام محتجين في شمال شرق البلاد بالهتاف «نموت نموت وتعود إيران، بالقرن من مركز للشرطة تشتمل عليه النيران».

يوليو 1999 – طلاب غاضبون بسبب إجراءات صارمة اتخذتها الشرطة يتظاهرون في عدة مدن إيرانية مرددين شعارات مناهضة للحكومة.

يونيو 2009 – اشتباك مئات الألاف من المحتجين على إعادة انتخاب محمود أحمددي نجاد رئيسا للبلاد مع الشرطة. والمعارضة تعلن مقتل أكثر من 70 شخصاً.

في أسرار المواد الأساسية مثل البيض، واقتراح حكومي لزيادة أسعار الطائر والوقود.

نوفمبر 2019 – إيران تقول إن 200 ألف شخص شاركوا فيما قد يكون أكبر احتجاجات مناهضة للحكومة في تاريخ الجمهورية الإسلامية الممتد على مدى 40 عاماً.

يناير 2020 – ذكرت وكالة أنباء فارس الإيرانية شبه الرسمية، في تقرير نادر عن الاحتجاجات المناهضة للحكومة، أن المحتجين في طهران ردوا شعارات ضد السلطات العليا في البلاد، بعد أن اعترف الحرس الثوري بإسقاط طائرة ركاب.

مايو 2022 – خرج متظاهرون إيرانيون يرددون شعارات مناهضة للحكومة إلى شوارع عدة مدن، بما في ذلك عبادان في جنوب غرب البلاد، حيث أدى حادث انهيار مبنى في بالوم لدمع على انتشار الفساد إلى مقتل ما لا يقل عن 24 شخصاً.

فرنسا توقف عراقيين شاركوا في تهريب مهاجرين إلى بريطانيا

وكالات

أعلنت السلطات الفرنسية تفكيك شبكة تهريب مهاجرين كبيرة إلى بريطانيا من بين أعضائها عراقيون في عملية أدت إلى أكبر مصادرة لمعدات بحرية في البلاد.

خلال العملية التي تمت في شمال فرنسا، عثر المحققون في ضواحي مدينة ليل على «محنة متكاملة لتزويد المعدات البحرية»، وفق ما أوضح لفرانس برس رئيس المكتب المركزي المتخصص في مكافحة الهجرة غير النظامية كزافييه ديلريو.

وقال ديلريو إنه تم حجز «13 قارباً يتسع كل منها لخمسين مهاجراً، و14 محركاً للقوارب، و700 سترة نجاة، وحوالي 100 مضخة هواء، و700 لتر وقود».

واعتقل سبعة أشخاص هم أربعة رجال وثلاث نساء أفرج عن إحداهن.

وثلاثة من الرجال المعتقلين عراقيون أفراد فيما رجل وامرأتان فرنسيون.

وقال المدعي العام في بلون في بولوني مير غيريك لوبرا إن الستة أوقفوا في انتظار الحكم عليهم وسيتملون أمام القضاء المعمة.

وأوضح أنهم سيحاكمون بتهمة «مساعدة أجنب في وضع غير نظامي في عصابة منظمة، والعقوبة تصل إلى السجن لمدة 10 سنوات»، وتوصل المحققون إلى أنهم قاموا منذ الصيف بـ80 عملية عبور نجح 50 منها، وجنوا «80 ألف يورو عن كل عملية عبور».

بدأ التحقيق في يناير الماضي بناء على معلومات استخباراتية هولندية تلقتها وحدة الاستخبارات العلانية الفرنسية البريطانية التي تم تشكيلها لمكافحة شبكات المهربين بالتنسيق مع وكالة يوروبول وعدة دول (بلجيكا وهولندا وألمانيا).

وجاءت المعلومات إثر توقيف شبان فرنسيين عند الحدود الألمانية الهولندية وهم ينقلون قوارب من ألمانيا عبر هولندا إلى ساحل شمال غرب فرنسا.

والمحققون إثر ذلك على المستودع الواقع قرب ليل، لتنفذ العملية الآنتمين مع وصول قوارب جديدة من ألمانيا.

البرهان: موعد الانتخابات في

السودان لم يتحدد بعد

وكالات

قال رئيس مجلس السيادة في السودان الفريق أول عبد الفتاح البرهان إنه لم يتم تحديد موعد محدد للانتخابات لكن الجيش لن ينتظر إلى الأبد.

وقال البرهان في مقابلة على هامش اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك رداً على سؤال حول موعد الانتخابات «نحن ننتظر. نحن لا نريد أن ندخل أنفسنا في هذه العملية السياسية».. وأضاف «طبعاً لن ننتظر إلى ما لا نهاية».

وأضاف رئيس مجلس السيادة السوداني: «لو ترك لنا المجال لوحدنا لكتنا الآن أنجزنا المهام الانتقالية، لكن القوى المدنية والمجتمع الإقليمي والدولي طلب منا أن نتوقف».

وأشار إلى موافقته على تصريح أدلى به في الأوتة الأخيرة نائبه الفريق أول محمد حمدان دقلو بأن المدنيين يجب أن يعينوا رئيس وزراء ورئيساً لمجلس السيادة، قائلاً إن ذلك يتماشى مع ما قاله هو نفسه من قبل.

وقال البرهان أيضاً إن صفقة إنشاء قاعدة روسية على ساحل البحر الأحمر في السودان لا تزال قيد المناقشة وأن البلدين تربطهما علاقات طبيعية، ونفى رئيس مجلس السيادة أبناء تردت في الأوتة الأخيرة عن شحن الذهب السوداني إلى روسيا، قائلاً إن كيانات معينة فقط هي المسؤولة عن الصادرات.

الجفاف يضرب أكبر بحيرة للمياه العذبة في الصين

وكالات

أعلن إقليم جيانغشي وسط الصين، الجمعة، حالة التأهب من المستوى الأحمر، لإمدادات المياه، للمرة الأولى، بعد أن تضاعفت أكبر بحيرة في البلاد، وهي بحيرة بويانغ للمياه العذبة، إلى مستوى قياسي.

وتعاني بحيرة بويانغ، وهي عادة منقذ فيضان حيوي لنهر اليانغتسي، أطول أنهار الصين، من الجفاف منذ يونيو.

وانخفض منسوب المياه في نقطة مراقبة رئيسية في البحرية من 19.43 متر إلى 1.1 متر خلال الأشهر الثلاثة الماضية.

وقال مركز مراقبة المياه في جيانغشي إن مستويات المياه في بويانغ ستخفّف أكثر في الأيام المقبلة.

وأضاف أن هطول الأمطار منذ يوليو أقل بنسبة 60 بالمئة عن العام السابق.

الهدف مؤسسات الدولة.. آيسلندا

تعتقل 4 أشخاص بشبهة الإرهاب

وكالات

قالت الشرطة الأيسلندية إنها قبضت على أربعة أشخاص في عملية واسعة النطاق مرتبطة بالتحضير «لهجوم إرهابي»، ليكون أول اعتقال مماثل في الدولة الصغيرة، وذكر كارل شاتنابر فالسون مفوض الشرطة الوطنية الأيسلندية للصحافيين «تندرج عمليات الشرطة (...) في إطار تحقيق حول التخطيط لهجوم إرهابي»، وذكر المصدر نفسه أن أربعة

إيسلنديين في العشرينات من العمر اعتقلوا في كوبافغور إحدى ضواحي العاصمة ريكيافيك وفي مدينة موسيليسير جنوب غرب البلاد، في عملية كبيرة شارك فيها نحو 50 عنصراً الأربعاء، وأودع اثنان منهم الحبس على ذمة التحقيق الخميس. وبينما لا تزال الدوافع غير معروفة، فإن الأهداف كانت «مؤسسات مختلفة»، ومواطني الدولة، بحسب فالسون

بما في ذلك البرلمان والشرطة.

وقالت الشرطة إنها تحقق في ما إذا كانت هناك صلات بين الرجال ومنظمات متطرفة وإنما على اتصال بسلطات أجنبية.

واضاف فالسون «بحسب علمنا هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها إجراء مثل هذا التحقيق (في آيسلندا)».

تصدرت الدولة الصغيرة التي يبلغ عدد سكانها 375 ألف نسمة مؤشر السلام العالمي منذ أن تم إدراجها في التصنيف العالمي عام 2008 على أنها «أكثر دول العالم سلاماً».

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٧ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع الملكة نور حي الاندلس، شارع بشرى، شارع القاهرة، شارع الهاشمي

دوار الدرّة، شارع طلائق بن زياد، شارع عقبة بن نافع، شارع البترء، تجمع ريش الصريح، شارع البترء لغاية دوار جامعة العلوم والتكنولوجيا وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن دير ابي سعيد مقابل المؤسسة العسكرية من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

ومن سها السرحان، رباح السرحان، سميا، منشية الكبير، زملة الطريقي وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

المنتخب الوطني يهزم المنتخب السوري ويلتقي عمان في نهائي البطولة الودية



تركيز بجوار القائم الأمين أبو ليلى، ونجح يزن النعيمات وبمجهود فردي رائع في تسجيل الهدف الثاني للأردن، حيث راوغ أكثر من مدافع وأطلق كرة قوية مباغتة ارتطمت بأحد المدافعين واستقرت في مرمى مدنية بالدقيقة 42.

الشوط الثاني وفي الشوط الثاني واصل منتخب الأردن أفضليته ولاحت له عدة فرص لم يستفهمها بالشكل المطلوب وخصوصاً مع تراجع منافسه.

وتألق يزيد أبو ليلى في التصدي لتسديدة عمر السومة الخطرة، فيما كان مدنية يتألق في إبعاد تسديدة راتب صالح.

وأهداف منتخب سوريا جملتها فرص في الدقائق الأخيرة، لو استفهمها لخرج بنتيجة مختلفة وتحديدًا عندما انفرد عمر السومة بالمرمى الخالي، لكنه سدّد بتسرّع خارج الشباك.

منافسه، حيث اعتمد على الدفاع المتقدم مما صعب في مهمة الأردن في تهديد مرمى مدنية.

الشوط الأول وجاء أول تهديد حقيقي في المباراة عن طريق منتخب سوريا، عندما أطلق محمد ربحانية كرة قوية مرت من فوق مرمى أبو ليلى.

وفي الدقيقة 25، أحرز منتخب الأردن هدف السبق، بعدما استفهم أحمد سمير كرة مرتدة من الدفاع، ليطلقها أرضية قوية استقرت على يمين مدنية.

وكعاد منتخب الأردن أن يأتي بهدف التعزيز، بعد مجهود فردي من شرارة ليسد كرة خطيرة مرت بجوار القائم.

وتألق مدنية حارس سوريا، في التصدي للكرة المفصية التي نفذها يزن النعيمات، ليحول الكرة إلى ضربة ركنية.

وأهدر المواس فرصة خطيرة لتعديل النتيجة، بعدما انفرد بالرمي لكنه سدّد بلا

حقق المنتخب الوطني فوزاً ثميناً على حساب سوريا بنتيجة (2-0)، في مواجهة المهيّرة التي جمعتها مساء الجمعة على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، ضمن البطولة الودية.

وسجل هدفي منتخب الأردن أحمد سمير بالدقيقة 25 ويزن النعيمات بالدقيقة 42.

ويبلغ منتخب الأردن بذلك المشهد النهائي حيث سيواجه عمان، فيما سيلتقي منتخب سوريا منافسه العراقي لتحديد صاحب المركز الثالث.

جاءت البداية حذرة، حيث انحصرت الألعاب في منتصف الملعب، وغابت الخطورة عن المرمى.

واعتمد منتخب الأردن في بناء هجماته على انطلاقات أحمد سمير ونور الروابدة والتعمري وشرارة فيما لعب النعيمات كراس حربة.

بدوره فإن منتخب سوريا أبدى مع مضي الوقت رغبة هجومية في تسجيل هدف يربك فيه

محمد صلاح يغير الخطة.. ويريد تحقيق الحلم التاريخي



بعد معدل تهديفي مبهز بالنسبة لأقرانه في بلاده. صلاح سجل 45 هدفاً في 83 مباراة مع منتخب مصر، وستكون أمامه فرصة لتعزيز الرقم في سبتمبر الجاري بمواجهتي النيجر وليبيريا.

منتخب مصر المصنف 40 عالمياً من المتوقع أن يفوز بنتيجة كبيرة على منتخب النيجر المصنف 119 عالمياً، ومنتخب ليبيريا المصنف 150 وفقاً لأحدث تصنيف للاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا».

ويدرك صلاح أن خوض مواجهتين سلهتين نسبياً سيحز من فرصته في اللحاق بحسام حسن في سباق الهداف التاريخي، كما أنها فرصة أخرى لتحسين أرقامه التهديفية الفقيرة خلال العام الجاري.

صلاح افتتح موسمه مع ليفربول بطريقة أقل من المعتاد في السنوات الأخيرة، حيث لم يسجل بورنموث كبير مور (50).

وكان دي بروين نفسه أعرب قبل المباراة عن شعوره بـ«الملل» من مواجهة ويلز على الساحة الدولية، رغم أن منتخب بلاده لم يفرز إلا في مباراتين من المواجهات الثمانية السابقة بين الفريقين على مدى السنوات العشر الماضية. ويشمل ذلك الفوز الشهير لويلز في ربع نهائي كأس أوروبا 2016.

بعد فترة غياب طويلة، يعود محمد صلاح قائد الفراعنة للمشاركة مع منتخب مصر في المباريات الودية الدولية.

الظهور الأخير لمحمد صلاح في المواجهات الودية مع المنتخب يعود إلى صيف 2019، عندما سجل هدفين وقاد فريقه للفوز على غينيا (3-1) استعداداً لكأس الأمم الإفريقية بالبحر الأحمر في العام ذاته.

تغيير الاستراتيجية محمد صلاح قضى عام ونصف تقريباً بعيداً عن منتخب مصر، في الفترة من يونيو 2019 وحتى مارس 2021، الإصابات ثم فيروس كورونا كانت أسباب الغياب.

بعد ذلك، شارك صلاح على استحياء في بعض مباريات تصفيات كأس الأمم الإفريقية، والتصفيات التمهيديّة للمونديال، ثم عاد للعب عن ودية أمام ليبيريا في سبتمبر 2021.

معدلات صلاح التهديفية انخفضت للغاية في السنوات الأخيرة، فبعد انطلاقة الرائعة مع الفراعنة، تراجعت اختلافات نجم ليفربول يهز الشباك بقميص منتخب بلاده.

صلاح لم يسجل سوى هدفين فقط حتى

الآن في عام 2022 رغم خوضه 10 مباريات في بطولة كأس الأمم الإفريقية وتصفيات كأس العالم وتصفيات أمم إفريقيا.

في بعض الأحيان خلال السنوات الماضية كان صلاح يفضل استغلال فترة التوقف الدولي لالتقاط الأنفاس، والحصول على قسط إضافي من الراحة، في ظل موسم صعب ومتلاحم في إنجلترا. قائد منتخب مصر غير استراتيجيته ورفض الحصول على راحة في فترة التوقف الدولي، مقررًا خوض المباريات الودية الدولية مع الفراعنة للتعرف على المدرب البرتغالي الجديد روي فيتوريا ومطاردة حلمه الأكبر مع الفراعنة.

حلم صلاح يسعى محمد صلاح لأن يذكره التاريخ مع منتخب بلاده بعد الاعتزال بفخر، ولكي يحدث ذلك بالصورة التي يتناها، يحتاج إلى كسر رقم حسام حسن ليصبح الهداف التاريخي للفراعنة على مر العصور.

حسام حسن سجل 69 هدفاً مع منتخب مصر في 178 مباراة، ليحتل صدارة الهدافين التاريخيين للفراعنة، ويحذف خلفه محمد صلاح

مدرب الفيصلي: جودة الأداء تصنع الانتصارات الكبيرة

يرى جمال أبو عابد، المدير الفني للفيصلي الأردني، أن قوة الأداء وجودته تقود الفريق إلى تحقيق الانتصارات بنتائج كبيرة.

وقال أبو عابد في تصريحات للمركز الإعلامي لناديه، مساء: «نحن نعمل منظومة متكاملة، الجميع مهم في هذه المنظومة.. والحمد لله نمضي بشكل صحيح».

ولفت إلى أن جماهير الفيصلي، لعبت دوراً في الخروج من الكبوة التي عاشها الفريق، في أسرع وقت ممكن، ليعود بقوة كمنافس بقوة على لقب الدوري وكأس الأردن.

وتابع: «حققنا نتائج كبيرة مؤخراً، واستطعنا الظفر بلقمة جماهيرنا، التي أصبحت تنتظر في كل المباريات تحقيق الانتصارات العريضة».

وأكد أن الفيصلي يضم في صفوفه دائماً لاعبين من النخبة، حيث يمتلك الفريق أكثر من حل هجومي.

وأردف أبو عابد: «المهم أن نبقي في قمة التركيز الذهني، حيث سيقبل بعد انتهاء فترة توقف الدوري على أسبوعين، سنخوض خلالها مواجهات حاسمة ومهمة».

وختتم: «زيارة نجوم الفيصلي السابقين، ميلاد عباسي وحسام سقرط، لتدريبات الفريق مؤخراً، تدل على مدى عشقهما لهذا الصرح».

فوز معنوي للفيصلي على شباب الأردن

حقق الفيصلي، فوزاً معنوياً على شباب الأردن بنتيجة (2-0)، في لقاء ودي جمع الفريقين، على ملاعب غندان في إطار الاستعداد للمرحلة المقبلة من الدوري الأردني.

سجل هدفي الفيصلي، مجدي عطار ويوسف أبو جليوش.

ووفقاً للمركز الإعلامي للفيصلي، فقد دفع المدرب جمال أبو عابد بتشكيلة في الشوط الأول ضمت محمد الموسوي، حسام أبو الذهب، مصطفى ناظم، سالم العجاليين، ورد البري، عبدة السمارنة، قصي المنصوري، يوسف أبو جليوش، يوسف الرواشدة، مجدي العطار ومحمد العتاش.

وفي الشوط الثاني، تم الدفع بعبد الله عوض، أمين الشناينة، أدهم الرفاعي، حسين عارف وعمر مرار.

وخاض الفيصلي، المباراة الودية بدون لاعبيه الدوليين الذين انخرطوا في تدريبات منتخب الأردن، حيث يخوض غداً مباراته الأولى في الدورة الودية أمام سوريا.

ويتصدر الفيصلي، جدول ترتيب دوري المحترفين الأردني، بالشرارة مع الودحدا، ولكل منهما 40 نقطة، فيما يسبقه شباب الأردن بخمسة برصيد 22 نقطة.

استبعاد روسيا من تصفيات بطولة أوروبا 2024 لكرة القدم

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (اليوفا) استبعاد روسيا من تصفيات بطولة أوروبا 2024، إذ لا يزال المنتخب الروسي ممنوعاً من المشاركة في كل المسابقات حتى إشعار آخر في أعقاب الحرب في أوكرانيا.

لكن روسيا البيضاء، التي اعتبرت منصة انطلاق رئيسية للعمليات العسكرية الروسية، ستشارك في التصفيات إلا أن اليوفا قال إنها لن تقع في نفس مجموعة أوكرانيا.

وقرر اليوفا واليوفا في فبراير الماضي منع كل الفرق الروسية، سواء على مستوى المنتخبات أو الأندية، من المشاركة في المسابقات التي ينظمها الاتحادان بعد الحرب التي تصفها موسكو بأنها «عملية عسكرية خاصة».

وفي يوليو الماضي، رفضت محكمة التحكيم الرياضية طعناً تقدم به الاتحاد الروسي لكرة القدم وأربعة أندية روسية ضد قرار اليوفا واليوفا.

وأكد اليوفا أن روسيا لن تشارك في البطولة بعد اجتماع لجنه التنفيذية في كرواتيا ووافق على تفاصيل قرعة التصفيات التي ستجري في التاسع من أكتوبر في فرانكفورت. وتستضيف ألمانيا النهائيات في 2024.

وكانت محكمة التحكيم الرياضية قد رفضت طلباً من الاتحاد الروسي لكرة القدم لتجديد إيقافه من جانب اليوفا، ما أنهى آمال موسكو في المشاركة في نهائيات كأس العالم في وقت لاحق هذا العام.

الركراكي: سأعامل حمدالله بحسن النية.. ولن أخضع للضغط

خرج المدير الفني للمنتخب المغربي وليد الركراكي عن صمته بشأن موقفه من إعادة مهاجم اتحاد جدة عبد الرزاق حمد الله لصفوف الأسود.

وشدد الركراكي خلال المؤتمر الصحفي الذي أقيم بعد آخر حصّة تدريبية قبيل مواجهة تشيلي وديا الجمعة في إسبانيا، على أنه لن يخض لأي ضغط بشأن استدعاء اللاعب.

وأوضح «كنت صريحاً بعكس من سيقوّني، وأجريت اتصالاً مع حمدالله، وأبلغته أن عليه أن يبتني في جدارته بع رفع الإيقاف عنه، كي يجبرني بالأداء المتميز على استدعائه للمنتخب».

وبيّن «وعدهتني أن لن أظلمه، بعدما لعب مباراة (مع الاتحاد) ولم يسجل، ثم سجل هدفين في المباراة التالية (ضد فريق الخليج) فقامت قيامة البعض مطالبين بضمه. ليس هكذا تدار الأمور».

وتابع الركراكي «أملك 3 مهاجمين يتقدمون على حمدالله بالأسبقية، ولهم حضور قبله بالمنتخب المغربي، وكان لزاماً على دعوتهم بدلاً منه، حتى لو سجل 18 هدفاً».

وواصل حديثه عن حمدالله «لا أقدم له ضمانات ليحضر المونديال، قد يكون حضوراً وربما لا. هناك عوامل كثيرة ستحسم الأمور مثل روح المجموعة وتناغمها».

وعاد فقال «لن أظلمه ولا أحد سيضغط علي لضمه، لا الإعلام أو منصات التواصل، ما لم أكن مقتنعاً بذلك».

وأكمل الركراكي «لقد أولوا كلامي في المؤتمر الأول بصيغة لم أقصدها، إلا أنني اليوم أعيد وأكرر ما قلته: إن كان حمد الله قد سئل عني وقال إنه لم يشاهد المؤتمر، فيدري أقول له أنا لم أسمع ما قال».

كانافارو يخوض أول مهمة تدريب.. في الدرجة الثانية

سيفوق فابيو كانافارو، قائد منتخب إيطاليا، الفائز بكأس العالم لكرة القدم 2006 نادياً في أوروبا للمرة الأولى، بعد تعيينه مدرباً لبلينغنتو المنافس في دوري الدرجة الثانية الإيطالي.

وأعلن بلينغنتو، الذي هبط من دوري الدرجة الأولى الإيطالي موسم 2020-2021 ويحتل حالياً المركز 13 في الدرجة الثانية، تعيين كانافارو البالغ من العمر 49 عاماً عبر حسابه على «تويتر»، للتبلة الماضية.

واعتزل المدافع السابق لريال مدريد ويوفنتوس وانتير ميلان، الذي فاز بجائزة الكرة الذهبية لعام 2006 بعد أن ساعد إيطاليا في الفوز بكأس العالم في ذلك العام، اللعب عام 2011.

وعمل كانافارو مساعداً للمدرب في الأمل الإماراتي قبل أن يصبح مدرباً للفريق فوانغتشو بالدوري الصيني الممتاز ثم النصر السعودي.

كما قضى فترة قصيرة كمدرّب لمنتخب الصين في عام 2019.

رونالدو يتحدث عن فكرة الاعتزال بعد كأس العالم.. وهذا قراره

قال النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إنه لا يفكر في اعتزال كرة القدم في ديسمبر نهائيات كأس العالم في قطر، ويخطط للعب في بطولة أمم أوروبا 2024. وأضاف رونالدو البالغ من العمر 37 عاماً، في حديث بعد تكريمه من قبل الاتحاد البرتغالي لكرة القدم لإنجازاته التهديفية «ما زلت متحمساً. أنا في فريق وطني مع الكثير من الشباب. أريد أن أكون في كأس العالم وفي بطولة أوروبا. أريد أن أقوم بهذا الالتزام الآن».

كان رونالدو قد رفض بالفعل في وقت سابق من هذا العام الحديث عن الاعتزال عندما سئل عما إذا كانت بطولة كأس العالم في قطر ستكون الأخيرة له. يعان «الدون»، من ما تستر يونانيد، ولم يكن لاعباً أساسياً بلا منازع مع النادي الإنجليزي. يدخل رونالدو نهائيات كأس العالم وهو يحمل الرقم القياسي المسجل باسم الرجال وهو 117 هدفاً دولياً.

ويستعد رونالدو مع البرتغال لمباريات دوري الأمم في جمهورية التشيك السبت، وضد إسبانيا على أرضه بعد ثلاثة أيام.

تتخلف البرتغال، الفائزة بالنسخة الافتتاحية لدوري الأمم عام 2019، عن إسبانيا بفارق نقطة واحدة في آخر مباراتين.

من بارنز إلى صلاح.. أفضل 10 لاعبين بالقدم اليسرى في ليفربول

برزت أسماء عديدة قدمت السهل الممتنع في عالم المستديرة، فاستخدمت أقدامها اليسرى ببراعة استثنائية على غرار مارادونا، ومالديني، وروبرتو كارلوس وليونيل ميسي. وتحظى كرة القدم العربية بالكثير من الروهب التي تتقن اللعب بالقدم اليسرى، ومنهم من شق طريقه ليبدع في الأندية الكبرى بالملعب الأوروبية التي انتشر فيها نجوم المنتخبات العربية.

ليس ذلك كل شيء، فقد أصبح عدد منهم من أبرز لاعبي فرقههم والقارة أيضاً مثل الجزائري رياض محرز مهاجم مانشستر سيتي، والمغربي حكيم زياش لاعب تشلسي، والنجم المصري محمد صلاح هداف ليفربول الإنجليزي. ففي السطور التالية نسلط الضوء على أفضل 10 لاعبين يستخدمون الرجل اليسرى في التهديف في تاريخ ليفربول الإنجليزي من جون بارنز إلى الفرعون محمد صلاح: 10. باتريك بيرغر، 9. فايو أوريليو، 8. دانيال ستوريج، 7. جون آرن ريس، 6. ستيف هيفواي، 5. آلان كينيدي، 4. راي كينيدي، 3. روبي فالور، 2. محمد صلاح، 1. جون بارنز



لكن منتخب «التنين الأحمر» لم يكن على حاله الخسيس، مع إبقاء غاريت بايل على مقاعد الاحتياط من قبل المدرب روبرت بايدج في مسعاه للحفاظ على لياقته قبل المونديال، في حين غاب آرون ماسي وبين ديفيس بسبب الإصابة.

وشهدت المباراة طرد المدرب الإسباني بلجيكا وروبرتو مارتينيس (4+90).

ويأتي هذا الفوز بلجيكا مع غياب مهاجم إنتر ميلان الإيطالي روميلو لوكاكو بسبب الإصابة.

حقق المنتخب الهولندي فوزه الرابع في دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم وبات قاب نقطة من نصف النهائي، منتصراً على بولندا بهدفين نظيفين، ضمن منافسات الجولة الخامسة للمجموعة الرابعة للمستوى الأول والتي شهدت أيضاً فوز بلجيكا على ويلز 2-1.

وفي المباراة الأولى، سجّل هدفي «الطواحين» لاعب آيندهوفن كودي غاكبو (14) ومهاجم أياكس ستيفن بيرخفين (60).

وبالتالي، بقي المنتخب الهولندي متصدراً لمجموعته مع 13 نقطة من خمس مباريات، متقدماً بفارق 3 نقاط عن وصيفه البلجيكي، في حين بقيت بولندا بالنقطة مع أربع نقاط أمام ويلز (1).

ولم يعد رجال المدرب لويس فان غال في حاجة إلى أكثر من نقطة في المواجهة أمام بلجيكا الأحد في أمستردام لضمان التأهل في صدارة المجموعة.

ويعتبر هذا الأداء القوي للمنتخب البرتغالي، استعداداً جيداً قبل مباراة الأولى في مونديال 2022 أمام السنغال بطلة إفريقيا في 21 نوفمبر المقبل، قبل مواجهة أصحاب الأرض والإكوادور.

وتلعب بولندا أيضاً في كأس العالم بعدما تأهلت بالمباراة الفاصلة أمام السويد، لكنها لم تكن على مستوى التوقعات في مباراة الخميس.

وفي المواجهة الثانية، كان هدفاً لاعب مانشستر سيتي كيفن دي بروين وفترهتسه التركي ميتشي

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه