# قمة افتراضية بين رئيسي أميركا والصين يوم الاثنين

# اختيار الإمارات لاستضافة مؤتمر

الأمم المتحدة للمناخ عام 2023



# الصفدي يلتقي نظيره السعودي

التقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، وزير خارجية المملكة العربية السعودية الشقيقة سمو الأمير فيصل بن فرحان في اجتماع بحث سُبل تعزيز العلاقات الثنائية في مختلف المجالات تنفيذاً لتوجيهات قيادتيّ المملكتين الشقيقتين، وبما يعكس عمق العلاقات الأخوية التاريخية. وأكّد الصفدي وبن فرحان خلال اللقاء، في باريس، على هامش المؤتمرات التي تستضيفها العاصمة الفرنسية، استمرار العمل على تطوير التعاون وتعزيز التنسيق إزاء القضايا الإقليمية والدولية خدمة لمصالح المملكتين الشقيقتين والمصالح العربية.

واستعرض الوزيران التطورات في المنطقة، والجهود المبذولة لحل الأزمات الإقليمية، وأكدا أهمية تعزيز العمل العربي المشترك ضرورةً لتجاوز التحديات المشتركة وخدمةً للقضايا العربية.

### أوقات الصلاة السبست السنة الثامنة 11:20 02:18 العدد (2559) 04:44 250 فلس 06:03

تجدد المواجهات بين قوات

الأمن ومحتجين في صفاقس

# رئيس الوزراء يلتقي نائب رئيس الوزراء وزير الداخلية الإماراتي

# الخصاونة يفتتح اليوم الوطني الأردني ضمن اكسبو 2020

# الخصاونة: ترحيب الأردن بمزيد من الاستثمارات الإماراتية

افتتح رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة صباح الجمعة، في مركز دبي للمعارض، اليوم الوطني الأردني ضمن فعاليات معرض اكسبو دبي 2020 . وأعرب رئيس الوزراء في كلمة خلال افتتاح اليوم الوطني الأردني وبحضور الوفد الوزاري المرافق ووزيرة التعاون الدولي الاماراتي/ المدير العام لاكسبو دبي 2020 ريم الهاشمي والسفير الأردني في أبوظبي نصار الحباشنة وأركان السفارة وعدد من أبناء الجالية الأردنية والمدعوين عن الشكر والتقدير لدولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، لإتاحة الفرصة للمملكة للمشاركة في هذا الحدث العالمي المهم، والذي يأتي في وقت بلغت فيه العلاقات بين البلدين الشقيقين مستوى متميزا يبعث على الفخر والاعتزاز في جميع مجالات التعاون الثنائي المشترك المثمر؛ وذلك بفضل رؤى وتوجيهات القيادتين في البلدين الشقيقين.

وأكد رئيس الوزراء، أن دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة باتت من أهم الشركاء الرئيسيين للأردن في المجال الاستثماري، إذ يبلغ حجم الاستثمارات الإمارتية في الأردن قرابة (17 مليار دولار) في القطاعات الاقتصادية الحيوية ذات القيمة المضافة العالية. ولفت إلى أن حجم التبادل التجاري بين البلدين وصل في عام 2020م إلى نحو (891 مليون دولار)، مؤكداً أن الأمل معقود بأن تفتح الآفاق إلى المزيد من الارتقاء بمختلف مجالات التعاون المشترك بين البلدين الشقيقين، بما يعود هما بالخب و النفع و الفائدة.

وأشار رئيس الوزراء إلى أن جناح المملكة في معرض إكسبو دبى 2020، والذي يحمل عنوان «عتبات المستقبل» قد صمم ليعكس صورة جلية عن أبرز الإنجازات الأردنية في العديد من القطاعات الاقتصادية والاجتماعية، مع التركيز

أسطورة إفريقيا يرشح صلاح

للكرة الذهبية

زامبيا السابق، محمد صلاح جناح ليفربول، لحصد الكرة الذهبية

في العام الجاري. وقال بواليا عبر قناة أون تايم سبورتس، إن محمد

صلاح هو الأفضل في العالم حاليًا، لما يقدمه من مستويات فنية

وبدنية مميزة. وأضاف «طريقة صلاح وأهدافه المميزة وتأثيره

مع ليفربول، كلها أمور ترشحه ليكون على قمة اللاعبين في العالم

ويتوج بهذه الجائزة». وتابع «صلاح يعيش حالة من التناغم مع

وأكد بواليا أن منتخب مصر مرشح بقوة للتأهل إلى كأس العالم

وأشار إلى الكرة الأفريقية تتطور بشكل كبير، موضحًا أن

هناك العديد من المنتخبات القوية والمميزة، على رأسها السنغال

النصر السعودي يبرم

خامس عقود رعايته

وقعت إدارة النصر السعودي، عقد رعاية جديد مع شركة

عسل نسيل. وتضمنت الشراكة الممتدة لعام واحد، وفقا لما أعلنه

حساب العالمي الرسمي على «تويتر»، أن يصبح نسيل العسل

ومثل النصر في مراسم توقيع العقد، التي احتضنها مقر النادي،

وأوضح عضو مجلس إدارة النصر، رئيس لجنة التسويق

والاستثمار، معتز المزروع، أن الاتفاقية تضمنت حصول عسل

نسيل على عدد من الحقوق، التي لا تشمل أطقم الفريق، وذلك

ويعد عسل نسيل خامس رعاة النصر هذا الموسم، بعدما أبرمت

الإدارة عقودا مع كل من «تويو، وليبارا، ومجموعة الحكير،

وهاريز بيتزا». وتسعى إدارة العالمي لاستقطاب عقد رئيسي

على صدر القميص. في سياق متصل، أجرى الفريق الأول للنصر

أولى حصصه التدريبية بالخبر، تحت إشراف المدرب البرازيلي

مارسيلو سيزار. وتنوع المران بين حصة لياقية، وتطبيق جمل

تكتيكية، والتدريب على التمريرات البينية في مساحات محددة،

قبل أن يختتم بمناورة، وشهد مشاركة بيتي مارتينيز وأنسيلمو

بغرض تعزيز العلامة التجارية مقابل عوائد مالية للنادى.

أحمد الغامدي المدير التنفيذي، فيما مثل عسل نسيل الرئيس

الرسمى للنادي، ويحصل على بعض الحقوق التجارية.

التنفيذي تركى الصيعري.

٢٠٢٢، موضحًا أن الفراعنة فريق مميز ولديه نجم كبير بقيمة

صلاح، بخلاف وجود مدرب مخضرم بتاريخ كارلوس كيروش.

والمغرب والجزائر وجنوب أفريقيا وغانا.

مدربه يورجن كلوب، وأيضًا مع زملائه وخاصة ساديو ماني».

رشح كالوشا بواليا، أسطورة الكرة الأفريقية ونحم منتخب



على منجزات الشباب والمرأة في الأردن، وإبراز أهم المعالم السياحية والأثرية، وعرض الأفكار الريادية والمشاريع والخطط والبرامج المستقبلية، التى يسعى الأردن إلى تحقيقها وعرضها لجذب الاستثمار من مختلف أنحاء العالم.

والتقى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في دبي سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأكد رئيس الوزراء وسمو الشيخ سيف بن زايد

على عمق العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع البلدين الشقيقين بفضل الرعاية والاهتمام التي تحظى بها من قبل جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس دولة

الإمارات العربية المتحدة. تابع ص2

## 14 وفاة و2393 إصابة

### بفيروس كورونا في المملكة

أعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل 14 وفاة و 2393 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 11197 وفاة و888435 إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابيّة 5.98 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 28639 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات 118 حالة، وعدد الحالات التى غادرت المستشفيات 105 حالات، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 678 حالة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الشمال بلغت 17 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة 41 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 28 بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الوسط بلغت 17 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى 34 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 13 بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل 10 بالمئة، ونسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة 14 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 14 بالمئة. وأشار الموجز إلى تسجيل 1022 حالة شفاء، ليصل العدد

يوماً) إلى 848599 حالة. كما أشار إلى إجراء 40004 فحوص، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 11406268 فحصاً. وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا ي . ب حدوق الم 31732 403، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 3600282.

الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14

## منتخب السلة للسيدات يتأهل لنهائي كأس آسيا للمستوى الثاني

المنتخب الوطني لكرة السلة للسيدات، الجمعة، إلى نهائي كأس آسيا للمستوى الثاني بعد فوزه على كازاخستان. وحقق المنتخب الفوز بـ61 نقطة مقابل 56 في المباراة التي جرت على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب.

وضرب منتخب النشميات موعداً في نهائي البطولة مع المنتخب اللبناني الذي يقام اليوم السبت.

### قرار حديد يعيد الحدل حول صفقة النقاز

تطور الجدل حول انتقال الظهير الأيمن التونسي حمدي النقاز لنادي أهلي جدة، بقرار جديد من جانب لجنة الانضباط والأخلاق بالاتحاد السعودي لكرة القدم.

وقررت اللجنة استدعاء النقاز على أثر الاحتجاج الذي تقدم به نادي الهلال إذ طعن في صحة مشاركة اللاعب مع الأهلى في المباراة التي جمعتهما في الجولة ١٠ من دوري كأس الأمير محمد بن سلمان

وترغب اللجنة في الاستماع لإفادة اللاعب التونسي بخصوص حقيقة توقيعه للزمالك المصري، قبل انتقاله للأهلى.

وكان الزمالك قد أعلن عن ضم النقاز في سبتمبر/ أيلول الماضي، قبل أن يفشل في قيد اللاعب في قائمته، بسبب العقوبة الموقعة ضد النادي المصري من الفيفا بمنعه من القيد لفترتين متتاليتين.

وقال مصدر في أهلى جدة لكووورة مساء اليوم الخميس، أن استدعاء النقاز من قبل لجنة الانضباط أمر مستغرب، «خصوصا أن لجنة الاحتراف في الاتحاد السعودي وافقت على تسجيل اللاعب». وأشار المصدر ذاته إلى أن «تسجيل النقاز في نظام TMS جاء وفق القوانين المنصوص عليها في الفيفا، وهذا يؤكد أن موقف الأهلى سليم من الناحية القانونية».

واستفادت إدارة الأهلى من مادة في نظام الاحتراف، بعد تقديم التقارير الطبية التي تفيد أن اللاعب فيجسا يعاني من إصابة مزمنة، ووقعت مع النقاز حتى نهاية الموسم الحالي في صفقة انتقال حر.

### غياب الفوزعن العرب في جولة التصفيات الآسيوية

لأول مرة منذ بداية التصفيات النهائية الآسيوية المؤهلة لمونديال ٢٠٢٢، فشلت جميع المنتخبات العربية في تحقيق الانتصار. واكتفت ٤ منتخبات عربية بالتعادل، وهم السعودية والعراق وسوريا وعمان، فيما خسر منتخبا لبنان والإمارات،

وتعثر المنتخب السعودي، لأول مرة منذ بداية التصفيات، بعد تعادله خارج أرضه أمام منافسه المباشر المنتخب الاسترالي، بعد ٤ انتصارات متتالية. وارتفع رصيد السعودية إلى ١٣ نقطة في الصدارة، متفوقًا ب٣ نقاط على أقرب ملاحقيه، أستراليا.

ضمن الجولة الخامسة.

أما المنتخب العماني، عاد بتعادل ثمين خارج أرضه أمام الصين

بعد تأخره في النتيجة بهدف. وارتفع رصيد المنتخب العماني إلى ٧ نقاط في المركز الرابع، مقابل ٥ نقاط للصين في المركز الخامس.

وفي المجموعة الأولى التي تضم ٤ منتخبات عربية، خسر منتخب الإمارات أمام كوريا الجنوبية بهدف دون رد.

وارتفع رصيد كوريا الجنوبية إلى ١١ نقطة في الوصافة، مقابل ٣ نقاط للإمارات في المركز الخامس. مندوبا عن الملك...

# الصفدي يشارك بالمؤتمر الدولي حول ليبيا في باريس



مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، في أعمال المؤتمر الدولي حول ليبيا في باريس والذي استضافه الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون برئاسة مشتركة مع مستشارة جمهورية ألمانيا الاتحادية أنجيلا ميركل، ورئيس وزراء الجمهورية الإيطالية

ماريو دراغى، ورئيس المجلس الرئاسى الليبي محمد المنفى، ورئيس حكومة الوحدة الوطنية الليبية عبد الحميد الدبيبة، والأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس، وبمشاركة رفيعة المستوى من ممثلي الدول والمنظمات الدولية المعنية بالشأن الليبي.

وقال الصفدي خلال كلمة ألقاها بأنه يتشرف بالمشاركة مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني في هذا المؤتمر الذي يُشكل إسهاماً وازناً في جهود وغيرها.تابع ص2

# الأرصاد تحذر من حالة عدم استقرار جوي السبت والأحد

حذرت الأرصاد الجوية من خطر تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة ليلة السبت وصباح الأحد في المناطق الجنوبية والشرقية من المملكة وأجزاء من المناطق الوسطى بما فيها البحر الميت. ودعت الأرصاد في بيان صحفي مساء الجمعة، سائقي المركبات إلى أخذ الحيطة والحذر على الطرقات الخارجية لتدنى مدى الرؤية الأفقية

وكانت الارصاد الجوية قد صرحت سابقًا ان المملكة ستتأثر بحالة من عدم الاستقرار الجوي

يومي السبت والأحد.

ويتوقع مع ساعات مساء السبت تساقط زخات متفرقة من المطر في جنوب المملكة تمتد ليلاً لمناطق مختلفة من المملكة، تكون غزيرة أحياناً يصحبها الرعد بالذات جنوب المملكة بما فيها العقبة .

الحبلية العالية.

ويستمر تأثير الحالة الجوية يوم الأحد، حيث بسبب الغبار المثار بفعل الرياح الجنوبية الشرقية تتساقط زخات من المطر في أنحاء مختلفة من المملكة تكون في ساعات الصباح غزيرة أحياناً قد يصحبها الرعد في المناطق الجنوبية والشرقية وأجزاء من المناطق الوسطى .

حل الأزمة الليبية، مُشدداً على وجود فرصة

لتحقيق هذا الحل، حيث أنّ التحرك بشكل سريعً

وفاعل للوصول إليه هو ضرورة لأمن ليبياً

والمنطَّقة. وأضاف الصفدي بأن آلية حل الأزمة

تتجسد في قرارات مجلس الأمن الدولي، بما في

ذلك القرارين 2570 و 2571 ، ومخرجات

مؤتمر برلين 2 حول ليبيا، وعبر العديد من

المؤتمرات التى عقدت في الصخيرات والقاهرة

ومن المتوقع تراجع تأثير الحالة الجوية عن المملكة مع ساعات مساء الأحد، مع التحذير من خطر تشكل الضباب فجر الإثنين فوق المرتفعات

# رئيس الوزراء يفتتح اليوم الوطني الأردني ضمن فعاليات معرض اكسبو دبي 2020

افتتح رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة صباح الجمعة، في مركز دبى للمعارض، اليوم الوطنى الأردني ضمن فعاليات معرض اكسبو دبي 2020.

وأعرب رئيس الوزراء في كلمة خلال افتتاح اليوم الوطني الأردني وبحضور الوفد الوزاري المرافق ووزيرة التعاون الدولي الاماراتي/ المدير العام لاكسبو دبى 2020 ريم الهاشمى والسفير الأردني في أبوظبي نصار الحباشنة وأركان السفارة وعدد من أبناء الجالية الأردنية والمدعوين عن الشكر والتقدير لدولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، لإتاحة الفرصة للمملكة للمشاركة في هذا الحدث العالمي المهم، والذي يأتي في وقت بلغت فيه العلاقات بين البلدين الشقيقين مستوى متميزا يبعث على الفخر والاعتزاز في جميع مجالات التعاون الثنائي المشترك المثمر؛ وذلك بفضل رؤى وتوجيهات القيادتين في البلدين الشقيقين .

وأكد رئيس الوزراء، أن دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة باتت من أهم الشركاء الرئيسيين للأردن في المجال الاستثماري، إذ يبلغ حجم الاستثمارات الإمارتية في الأردن قرابة (17 مليار دولار) في القطاعات الاقتصادية الحيوية ذات القيمة المضافة العالية. ولفت إلى أن حجم التبادل التجاري بين البلدين وصل في عام 2020م إلى نحو (891 مليون دو لار)، مؤكداً أن الأمل معقود بأن تفتح الآفاق إلى المزيد من الارتقاء بمختلف مجالات التعاون المشترك بين البلدين الشقيقين، بما يعود عليهما بالخير والنفع والفائدة.

وأشار رئيس الوزراء إلى أن جناح المملكة في معرض إكسبو دبى 2020، والذي يحمل عنوان «عتبات المستقبل» قد صمم ليعكس صورة جلية

الاقتصادية والاجتماعية، مع التركيز على منجزات الشباب والمرأة في الأردن، وإبراز أهم المعالم السياحية والأثرية، وعرض الأفكار الريادية والمشاريع والخطط والبرامج المستقبلية، التي يسعى الأردن إلى تحقيقها وعرضها لجذب الاستثمار من مختلف أنحاء العالم.

وقال «ها نحن اليوم، وفي غمرة احتفالاتنا بمئوية الدولة الأردنية، نقف على أعتاب مرحلة جديدة نسعى من خلالها جاهدين إلى تحقيق نقلة نوعية في بيئة الاستثمار وممارسة الأعمال؛ ونعمل حاليا على الإعداد لإنجاز قانون استثمار جديد يسمو على كل ما سبقه من تشريعات ناظمة للعملية الاستثمارية، ويتماشى مع أفضل الممارسات العالمية في هذا المجال «.

وأكد رئيس الوزراء، أن الحكومة تبنت عدداً من الأولويات التشريعية والتنفيذية، التي من شأنها تعزيز تنافسية الاقتصاد الوطني، وتحفيز الاستثمار المحلى، وجذب الاستثمارات الأجنبية المباشرة، وتبسيط الإجراءات الحكومية الخاصة بإقامة الأنشطة الاقتصادية، وتعزيز التنافسية، وخفض كلف الإنتاج والأعمال، وتحفيز الاستثمار في القطاعات ذات الأولوية، وإقامة المشروعات الكبرى بالشراكة مع القطاع الخاص، ولا سيما في مجالات البنية التحتية، وقطاعات الطاقة، وسكك الحديد، والنقل العام والتعليم، والقطاع اللوجستي.

وقال الخصاونة « لقد انشأنا في الأردن مؤخراً ولأول مرة وزارة للاستثمار بهدف تحفيز واستقطاب الاستثمارات الاحنبية وتعزيز الاستثمارات المحلبة تعنى بالشأن الاستثماري وتنظم رحلة المستثمر عبر بوابة واحدة وتكون معنية بالقضايا المرتبطة بالاستثمار تنظيماً وتيسيرا وتسهيلا.

ووجه رئيس الوزراء الدعوة إلى مجتمع الأعمال الإماراتي، للوقوف على آخر ما وصلت إليه بيئة الأعمال والاستثمار في الأردن، والاطلاع على ما تزخر به الخارطة الاستثمارية والتجارية في المملكة، والعمل

على إقامة المشاريع والشراكات الاستثمارية والتجارية

مع نظرائهم من مجتمع الأعمال الأردني. واكد حرص الحكومة على إيلاء الاستثمارات الإماراتية الأهمية القصوى، وتوفير جميع التسهيلات اللازمة لها، والحرص على سرعة الإجراءات واتخاذ القرارات المناسبة لتحفيزها، وبذل كل ما يمكن لتعزيز

حضورها على خارطة الاستثمار في الأردن. وعبر الخصاونة عن الشكر لجميع الجهود التي

تعمل بجدٍّ وإخلاص، من أجل ترسيخ الشراكة الوطيدة بِين الاردن والامارات ضارعاً إلى الله تعالى أن يحفظ الأردن، ودولة الإمارات، وأن يسبغ عليهما نعمة الأمن والاستقرار والازدهار، تحت ظل قيادتيهما الحكيمتين. من جهته قال المدير التنفيذي في مكتب المفوض العام لاكسبو دبي 2020 نجيب العلي، إننا نشهد اليوم الاحتفال الرسمى باليوم الوطنى للمملكة الأردنية الهاشمية في اكسبو دبى 2020، مشيدا بما يشهده

الأردن من تطور وتقدم في جميع المجالات إضافة الى عرض الخطط والبرامج المستقبلية للتطوير والتحديث واستقطاب الاستثمارات.

ولفت الى أن التميز ليس بجديد على الأردن الذي يقدم خبرات مميزة تسهم في رفد وتعزيز تجارب دول عديدة، منوها الى دور الكوادر البشرية الأردنية في تطوير العديد من القطاعات ومنها بشكل خاص القطاع التعليمي في دولة الإمارات العربية.

وأكد العلى أن العلاقات بين الأردن والإمارات تقوم على مفاهيم الأخوة الراسخة والتعاون والعمل

مؤتمر إقليمي يبحث تداعيات كورونا وكسر

## الاشغال: انقطاع الكهرباء عن اعمدة الإنارة في منطقة البحر الميت وكوادرها تقوم بإجراء اللازم

أوضحت وزارة الأشغال العامة والإسكان مساء الجمعة، أسباب انقطاع إنارة الطرق التي تتبع للوزارة في منطقة البحر الميت.

وأكدت الوزارة في بيان صحفى، ان سبب انقطاع الإنارة تعرض خطوط ضغط عالى في المنطقة لحريق مما تسبب في انقطاع التيار عن أعمدة الإنارة للطرق في المنطقة، مشيرةً أن كوادرها بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة تقوم حالياً بأجراء اللازم لضمان اعادة انارة

كما وأكدت الوزارة جاهزيتها للتعامل مع الحالة الجوية المتوقعة من خلال فرقها العاملة في الميدان والتى تجري جولات تفقدية دورية خلال الأحوال الجوية وقبل التوقعات الواردة لإجراء اللازم وبشكل فوري لضمان ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين.

ودعت المواطنين، إلى عدم التردد بالاتصال بغرف

الطوارئ للإبلاغ عن أي حالة طارئة او ملاحظة خلال الظروف الجوية المتوقعة. وأوضحت، أنها تستند في اعلان بدء العمل بخطة الطوارئ لمستجدات الحالة الجوية والمعلومات الواردة من ادارة الارصاد الجوية. ويذكر أن الوزارة تستقبل الشكاوي والملاحظات من خلال تطبيق نظام بلاغات الأشغال على الهواتف الذكية ، متمثلة بضابط ارتباط غرفة العمليات ( واتساب ) 0780377223 ، وطوارئ الوزارة غرفة العمليات الرئيسية 065850111 عرفة عمليات أشغال مديرية الكرك 0780377231، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة جرش 0780377187، غرفة عمليات مديرية أشغال مأدبا 0780377366، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة معان 0780377338، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة المفرق 0780377389، غرفة عمليات مديرية أشعال محافظة البلقاء 0780377413، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة الطفيلة 0780377160، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة عجلون 0780377324، غرفة عمليات مديرية أشبغال محافظة الزرقاء 0780377125، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة العقبة 0780377351، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة اربد 0780377273، غرفة عمليات مديرية أشغال لواء الرمثا 0780377388، غرفة عمليات مديرية أشعال محافظة العاصمة 0780377291، غرفة عمليات مديرية أشغال اقليم البتراء 0780377154 .

# الخصاونة يلتقي نائب رئيس الوزراء وزير الداخلية الإماراتي



التقى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في

وأكد رئيس الوزراء وسمو الشيخ سيف بن زايد على عمق العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع البلدين الشقيقين بفضل الرعاية والاهتمام التي تحظى بها من قبل جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية

ولفت رئيس الوزراء إلى المكانة الخاصة التي

الشقيقة. وعرض رئيس الوزراء الجهود والإجراءات التي تقوم بها الحكومة للتعافي الاقتصادي إثر جائحة كورونا. وأشار الخصاونة بهذا الصدد إلى الاجراءات التى اتخذتها الحكومة لاستقطاب الاستثمارات وتسهيل الإجراءات أمام المستثمرين، لافتاً إلى أن إنشاء وزارة للاستثمار حديثاً يكفل توحيد المرجعيات المعنية بالاستثمار بجهة واحدة واختصار الإجراءات

وأكد رئيس الوزراء ترحيب الأردن بمزيد من الاستثمارات الإماراتية في العديد من القطاعات الحيوية التي يعتزم الأردن تنفيذها .

وهنأ رئيس الوزراء دولة الإمارات العربية المتحدة على استضافة معرض اكسبو دبى 2020 ، مؤكداً أن مشاركة الأردن في اكسبو دبي تأتى إيماناً من أهمية هذا الحدث الدولي في تعزيز فرص التعاون بين الدول والجهات المشاركة فيه.

من جهته، أكد سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس الوزراء وزير الداخلية الإماراتي الحرص على تعزيز أواصر التعاون المشترك مع الأردن في المجالات كافة .

كما أكد، أن الأردنيين في دولة الإمارات العربية المتحدة موضع ترحيب وتقدير لإسهاماتهم في مسيرة بناء ونهضة دولة الإمارات العربية . وتناول الحديث خلال اللقاء تطورات الأوضاع في

المنطقة وجهود تعزيز الأمن والاستقرار فيها. وحضر اللقاء وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي ووزير الصناعة والتجارة والتموين يوسف الشمالي ووزير الاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهناندة ووزير الاستثمار خيري عمرو والسفير الأردني في أبو ظبى نصار الحباشنة. وحضره من الجانب الإماراتي عدد من الوزراء والمسؤولين

والسفير الإماراتي في عمان.

الحواجز التي تعيق نظام الصحة العامة

تعقد الشبكة الشرق أوسطية للصحة المجتمعية (امفنت) يوم غد الأحد في عمان مؤتمرها الإقليمي السابع، بمشاركة عالمية وعربية واسعة.

وقال رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر الدكتور يوسف أبو قاعود، إن المؤتمر الذي سيعقد على مدى خمسة أيام، يضم نخبة من الخبراء الصحيين وصناع القرار في الوبائيات، يمثلون عدة دول من داخل الإقليم وخارجه ومنظمات عريقة من الولايات المتحدة الأميركية ومنظمة الصحة العالمية ووزارات الصحة في منطقة شرق المتوسط وشبكة برامج تدريب الوبائيات.

وأضاف، أن المؤتمر الذي ستعرض جلساته مباشرة عبر المنصات الالكترونية، ليتمكن جميع المهتمين من الإطلاع على فعالياته، سيناقش بحث تداعيات جائحة كورونا وسبل تعزيز مرونة نظام الصحة العامة في شرق المتوسط وكسر الحواجز والتحديات التي تعيق الممارسات السليمة خاصة في المناطق المتأثرة بالاضطرابات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية.

وأشار ابو قاعود إلى أن أجندة المؤتمر تشمل نحو 113 عرضاً تقديمياً من مقيمي وخريجي برنامج تدريب الوبائيات الميدانية وحوالي عشر ج سيتحدث خلالها نخبة من أصحاب الاختصاص في مجال الوبائيات أبرزهم المدير الإقليمي الفخرى لمنظمة الصحة العالمية ومدير دائرة الصحة في منظمة (الأونروا) ومدير قسم التأهب والأمراض المستجدة في مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الأمركية ومدير إدارة البرامج في المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط ورئيس طب البرامج في المملكة المتحدة. من جانبه، قال رئيس الشبكة الشرق أوسطية ورئيس المؤتمر الدكتور مهند النسور، إن المؤتمر الذي يقام بمشاركة نحو 300 مشارك من 15 دولة عربية وأجنبية يسعى لإبراز التحديات والمعيقات التي رافقت مراحل التصدى لفيروس كورونا والاستفادة من تجارب الدول والمنظمات في كيفية التغلب على هذه التحديات. وأضاف أنه وبعد مرور نحو عشر سنوات على تأسيس « امفنت»، تمكنت الشبكة بالتعاون مع وزارات الصحة في دول اقليم شرق المتوسط للوصول الى أعلى درجات الجودة في تنفيذ الاستراتيجيات الصحية المشتركة، ووضعت استراتيجيتها للتعامل مع المستقبل في مرحلة ما

وقال النسور إن الشبكة كانت سباقة في إقليم شرق المتوسط من أخذ زمام المبادرة في مجال الصحة العامة والاستعداد والتأهب للطوارئ والأزمات الصحية للوصول إلى مجتمعات صحية آمنة في إقليم الشرق المتوسط ضمن رؤية شاملة بمجال الوبائيات التطبيقية.

دبي سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

تحظى بها دولة الإمارات العربية لدى الشعب الأردني وقيادته، مؤكداً تقدير الأردن للرعاية والاهتمام التي يلقاها الأردنيون في دولة الإمارات العربية المتحدة

# مندوبا عن الملك الصفدي يشارك بالمؤتمر الدولي حول ليبيا في باريس

نغيسو، ورئيس جمهورية النيجر محمد بازوم قد شاركوا

في أعمال المؤتمر، بالإضافة لرؤساء وزراء، ووزراء

خارجية، ووزراء دولة وكبار مسؤولين من الجزائر،

الأمنية في الاتحاد الأوروبي، والأمين العام لجامعة الدول

العربية وأمانة المجلس التنفيذي للمجموعة الخماسية

لمنطقة الساحل في أعمال المؤتمر. إلى جانب ذلك، التقى

الصفدي، على هامش مشاركته في المؤتمر، بوزراء

خارجية مصر، والمغرب، والكويت، والجزائر، وروسيا،

وسويسرا، وهولندا، ووزير الدولة للشؤون الخارجية

الإماراتي والأمين العام لجامعة الدول العربية، حيث

بحث معهم سبل تعزيز العلاقات الثنائية، وآخر

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، في أعمال المؤتمر الدولي حول ليبيا في باريس والذي استضافه الرئيس الفرنسى إيمانويل ماكرون برئاسة مشتركة مع مستشارة جمهورية ألمانيا الاتحادية أنجيلا ميركل، ورئيس وزراء الجمهورية الإيطالية ماريو دراغى، ورئيس المجلس الرئاسي الليبي محمد المنفى، ورئيس حكومة الوحدة الوطنية الليبية عبد الحميد الدبيبة، والأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس، وبمشاركة رفيعة المستوى من ممثلى الدول والمنظمات الدولية المعنية بالشأن الليبي.

وقال الصفدي خلال كلمة ألقاها بأنه يتشرف بالمشاركة مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني في هذا المؤتمر الذي يُشكل إسهاماً وازناً في جهود حل الأزمة الليبية، مُشدداً على وجود فرصة لتحقيق هذا الحل، حيث أنّ التحرك بشكل سريع وفاعل للوصول إليه هو ضرورة لأمن ليبيا والمنطقة. وأضاف الصفدى بأن آلية حل الأزمة تتجسد في قرارات مجلس الأمن الدولي، بما في ذلك القرارين 2570 و 2571 ، ومخرجات مؤتمر برلين 2 حول ليبيا، وعبر العديد من المؤتمرات التي عقدت في الصخيرات والقاهرة وغيرها.

وأكّد الصفدى في كلمته بأن الحل «يُقرره الليبيون،

للقيام بها، لا سيما فيما يتعلق بالعملية السياسية في ويصنعه أشقاؤنا الليبيون وحدهم»، لافتاً إلى أنّ المصالحة الوطنية والأمن والسلام الذي يسعى الجميع لتحقيقه في ليبيا، لا يمكن إنجازه إلا من خلال عملية يقودها وينفذها الأشقاء في ليبيا. وشدّد الصفدي أن المملكة تقف بالمطلق إلى جانب الأشقاء في ليبيا، وهم أناستاسياديس، ورئيس جمهورية الكونغو دنيس ساسو يمضون في خطوات التوصل إلى هذا الحل، وخصوصاً فيما يتعلق بإجراء الانتخابات الرئاسية والبرلمانية في

> وثمّن الصفدي عالياً جهود اللجنة العسكرية المشتركة (5+5)، وما أنجزته من تقدّم لتنفيذ وقف إطلاق النار الذي تمّ الاتفاق عليه في العام 2020 .

الرابع والعشرين من الشهر القادم.

ليبيا، واستعادة الأمن، وتحسين الأوضاع الاقتصادية، والحفاظ على ثروات ومقدرات الشعب الليبي. يُذكر أنّ رئيس جمهورية مصر العربية عبدالفتاح السيسى، ورئيس جمهورية قبرص نيكوس

> وأكّد «بأن المستقبل الآمن والمُنجز لأشقائنا في ليبيا يتطلب مغادرة جميع القوى الأجنبية من ليبيا، وجميع

المرتزقة والمقاتلين الأجانب». واختتم الصفدي كلمته بالقول «نثق بقدرة إخواننا الليبيين على إنجاز هذا الحل، وتملك ليبيا، ويملك أشقاؤنا الليبيون كل مقومات بناء مستقبل خال من الصراع، وخال من التهديد لأمنهم ولأمن جوارهم، و مليء بالفرص لمواطنيهم». وصدر عن المؤتمر بيان ختامى أكّد فيه المشاركون على الالتزام بدعم العملية السياسية في ليبيا وصولاً إلى حل يُنهى الأزمة، ويُفضي إلى تحقيق مستقبل أفضل للشعب الليبي. وكما تضمّن البيان جملةً من الخطوات التي تم الاتفاق على دعمها، ومطالبة المؤسسات الليبية والفرقاء الليبيين

وتشاد، والصين، وجمهورية الكونغو الديمقراطية، واليونان، والكويت، ومالطا، والمغرب، وهولندا، وقطر، وروسيا، وإسبانيا، وسويسرا، وتونس، وتركيا، والإمارات العربية المتحدة، والمملكة المتحدة، والولايات المتحدة الأمريكية. كما شارك رئيس مفوضية الاتحاد الإفريقي، والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة

المستجدات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك، والتحضيرات لعقد المؤتمر الدولي لدعم وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الانروا) والذي سيعقد برئاسة المملكة والسويد المشتركة في السادس عشر من الشهر الجاري في العاصمة البلجيكية بروكسل لحشد الدعم السياسي والمالي اللازم للوكالة لتمكينها من تقديم خدماتها الحيوية للاجئين الفلسطينيين في المناطق الخمسة ووفقاً لتكليفها الأممي.

INTERNATIONALE POUR LA LIBYE PARIS, 12 NOVEMBRE 2021 -

وكان الصفدي قد بحث سبل تطوير التعاون الثنائي، والتطورات في المنطقة وجهود حل الأزمات الإقليمية مع وزير الخارجية الفرنسي جان إيف لودريان.

وفي اجتماع آخر، التقى الصفدي الممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي، نائب رئيس المفوضية الأوروبية، جوزيب بوريل، حيث بحثا خلاله سبل تعزيز علاقات الشراكة بين المملكة والاتحاد الأوروبي، والتحضيرات لعقد مجلس الشراكة الأردنية-

هذه الأوراق الخضراء تساعد

ي إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعنى بالأخبار

نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق

الصحية، وبسبب المحتوى الغنى بالألياف يمكن أن يساعد النعناع

في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد

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

وينصح بتناوله وفقا للطرق والمقادير التالية:

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضا على تحفيز الإنزيمات

يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة

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

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

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

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

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

يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في

الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والفلفل الأسود. ويتم تناول كوب

واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

النعناع بانخفاض سعراتها الحرارية.

من خطر زيادة الوزن والسمنة.

وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

۱) شاي النعناع

٢) عصير النعناع

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

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين

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

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

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

## ٥ طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

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

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة

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

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



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

وأكد الباحثون المنتمون إلى جامعة لوبيك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليـد الحـراري الناتج عـن النظام الغذائي"، وهـو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبــة"،وفــققولهــم.

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

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

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

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

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

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

# منها الموز والشوكولاتة . . أطعمة تسبب الصداع تجنبها



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

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

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

### معطر ومضاد للأكسدة

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

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

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين

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

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن الـ٦٥ والـ٧٩ في خمس دول أوروبية، رُصـد لـدى الأشـخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطية لمدة فاقت السينة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات

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

### «ضعف الجسم» لدى المسنين

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

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

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

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

الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جنري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهده الأعراضي.

الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبيط هيذه الحمية مع هشاشية والتهابات أقل لدي المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

### سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي

لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك?قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضـة للإصـابة بالاكتئاب من أقرانهم النشـطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قديزيد تعرضهم للاكتئاب صحة

وقد نست العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعيام المحضير خصوصياً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

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

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



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

الحميـة لفـترة أطول بكثير ليشـعروا بـ"تحسـن سـريري



للمسافر جوأ . . وجبات تحول رحلتك

وكانت التجربة على سنة كاملة كافية لرؤية التغير في البكتيريا، إلا أنه يتوجّب على المسنين أن يواصلوا هذه

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

ما يجب تجنبه قبل الطيران

• الوجبات أو الرقائق الحارة

رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية

نصائح مهمة قبل السفر

• القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف

قبل أي سفر جوا، فهي:

تسبب حرقة خلال الرحلة

مشاكل في غازات المعدة.

أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها

• الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص

• الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد

• الثوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب

• القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات

• المشروبات الغازية لأنها ربما تتسبب في حدوث

# دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب

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

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

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

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط

لمدة ٦٠ دقيقة يوميا".

بالاكتئاب في عمر ١٨.

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



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

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

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

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
  - الموز
- الفم تزعج المسافر ومن حوله.
- يجب أن يتذكر المسافر جيدا قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول الثوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من

ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب

بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح

بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة

تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

# المسرأة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبنتا ٠٠٠ كلهم توائم

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

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا. وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولاها، إضافة إلى عملها من

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء

الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس. وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع

ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل. وكان إيفان ترك الدراسة في المرحلة الثانوية من أجل مساعدة والدته

في إعالة أشقائه وشقيقاته. ويبدو أن حياة مريم عبارة عن مأساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد

هجرت أسرتها (زوجها و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام. وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسميم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفاتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين،

لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم. وكانت مريم تريد أن تنجب ٦ أبناء عندما تتزوج، لكن ما حدث فاق

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

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

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنقطة التي التقطت بها هذه

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

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

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين

للنفايات البلاستيكية. وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا

الصين لحظر على واردات النفايات

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا،

البلاستيكية.

والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتى في

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتيد برس. من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع قمة الشجرة". وأضياف: "سقطت قطعة من مروحة الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض، لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في

في ماكول، كابتن براندون سوين: "كانت

أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على

ألف أنثى عانين من الإجهاض وطلب تشانغ من جاره نان، الذي أطلق الألعاب النارية

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

التعويض، وعندما رفض نان الطلب، رفع تشاي ضده دعوى قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

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

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

حاول الهبوط بطائرته . . فانتهى مصيره فوق شجرة

وقال آكر: "كانت فكرتي، أن على أن

كان آكر قد طلب من غريغوري الوقوف

في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار

وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

لاز الة الأشجار.

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

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول

الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد

حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته

الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠

ولم يصب الطيار الأميركي، جون

غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

وأصلدرت محكمة صينية

أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي،

إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد

أن تسبب احتفاله مطلع العام

٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب

وبدأت "المأساة غير العادية"،

نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرانب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساى تشانغ، وهو صاحب مزرعة

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

وأضماف أن أكثر من ١٠

تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديتي سنترال".

آلاف أرنب صغير، و٧٧٣ أرنبا





كبيرا، نفقوا بسبب الخوف من الضوضاء التى أحدثها إطلاق

# القاضى الأول.

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

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

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

السحلية تلجأ إلى التمويه."

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

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

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

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

# المدهش العثور على العديد منها على مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

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

علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

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

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام كثيرون داخليا وخارجيا.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس 'تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه من قبل. صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

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

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

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن

التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق،

وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة

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

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

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص.

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا

وأوضىحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبى أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تم تعداد

إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش". إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر لتاجر التوابل.يونس إبراهيم.. المليونير والد الانتحاريين في مذبحة سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

مسجدا في منطقة كاندي

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس

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

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية

تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

للأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم

٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم،

معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر

# تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

القانوني في "غرين بييس ميديتريان"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التدوير الخاص بها". التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص

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

# الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضى، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه أحد الانتحاريين اُستخدم في تصنيع قنابل "أم الشيطان" الناسفة. وذكر موقع ديلي ميل أن "القنابل المستخدمة

يعتقد المحققون في الانفجارات السبع الدامية

في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعدادها داخل مصنع للنحاس في ويلامبيتيا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

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

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

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم

التى وصمت ب"الإرهابية" لمشاركة اثنين من

أفرادها في التفجيرات، لرويترز، إن إنشاف

السلام النسبي.

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان)".

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته

عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة

فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصًا،

وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من

(٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام ،

بفندق شانغرى-لا الفاخر.

الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير

إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس،

فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن

هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت

الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل

العائلة لمداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم

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

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

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز. وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين، يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح

الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة

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

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

وقال سانجيا جاياسينغى (٣٨ عامًا)، الذي فضلة جارة العائلة الإرهابية لرويترز: "بدوا يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة وكأنهم أشخاص طيبون".

والمال. لا يمكن تصور أن ابنيه فعلا ذلك. بسبب

ما فعلاه، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبى الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

إبراهيم: "لقد صدمت. لم نعتقد أبدًا أنهم على هذه وقد تتسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

# الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

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

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

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

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

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

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

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة

يأتى موسم الصيف حاملاً معه الترفيه

والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط

الطبيعة، ولكن تأتى معه بعض الإصابات

الجلدية التي يجب أن نقى أنفسنا منها،

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع

درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو،

للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة

١ – تصبغ البشرة وحروق الجلد

ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

يؤدى هذا إلى تقشر البشرة.

تعرف على اهمها الان.

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

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

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

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

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

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

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

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

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

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

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

على مستويات السكر في الجسم زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟ قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب بيعض

توهج الرؤية الإرتباك الشعور بالحر

> الغثيان والقيء التعرق

الدوار

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة

المراحل والاعراض المختلفة، وهي: الشعور بثقل في القدمين

# طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

> العلاج بالإبر الصينية تمارين التنفس

العلاجات العشبية العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيتامينات والمكملات

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

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

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

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

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

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

# الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور البني الفاتح أو الوردي. ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

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

الصناعية التي لا تعمل على امتصاص

٣- العدوى البكتيرية وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي

وتسزداد فرص الإصبابة بالعدوى بكتيرية في الجلد بين الأطفال، حدث بكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج

عن زيادة التعرق والحرارة.

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

لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية. مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما

إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى ٥- الطفح الجلدي والإكزيما

تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق

الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على

لنفس الأسباب السابقة والتى تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدى ب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج

الجلد يصعب القضاء عليها.

مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به

العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف والإهتمام بالنظافة.

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

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

٦- الدمامل العرقية

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

مثل مرض السكري وزيادة الوزن. ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع

تمزق هذا الغضروف من شانه أن

يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم

جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن

ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في

٦- تمزق الغضروف الهلالي

يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

في حال شعورك بالإغماء

اعثر على مكان لتجلس فيه

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم

فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على

إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول

الدم إلى الدماغ.

الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

المساعدة الطبية.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

في حال شعور شخص ما بالإغماء

الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما

بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من

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

الحل المثالي للوقاية من الكلف و النمش هو إستخدام واقى الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة. في بعض الحالات قد تكون هذه البقع

مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه. ٨– حب الشباب

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

المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق

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

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل

بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها

الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي

الأعراض الشديدة.

مرض قدر المستطاع:

العبء على ركبك

عضلات جسمك

المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

التي يصفها الطبيب.

٧- الكلف والنمش

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض من المهم علاجه عن طريق وضع كريم

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء

### مضاد حيوي. الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من

بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد

وللوقاية من هذه العدوى يجب ٤ – حمو النيل

تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية

الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صياحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظللة. يجب أيضاً إستخدام واقى الشمس

> بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل ٢- التينيا الملونة

# هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص

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

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو

صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني

أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا

التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام

ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة

عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم،

ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم،

فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي

علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم

وتغير توازن الهرمونات.

ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

من الضعروري التوجه إلى الطوارئ

كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالى.

١- الخلع والكسر إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع

أو كسر فيها.

للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

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

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر. ٤- التهاب المفاصل

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

القيام بذلك تدريجياً. ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم

وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم

٧- تمزق الأربطة

٣- الفصال العظامي

خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة

عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

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

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب

الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

عند إصابتك بالفصال العظامى تشرع بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة

ومتحجرة، وقد تالحظ تورمها بعد

خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في التغلب على الموضوع. ه- التهاب الجراب (Bursitis) الجراب عبارة عن قرص ملىء بسائل

الإصبابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم مائى، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

٧– النقرس

كى لا تؤذي ركبك الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

عدم قراءة التعليمات الملصقة

تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة. شرب الكحول مع مسكنات الالم

في كثير من الأحيان، نحن نشتري قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول

وقد يشكل خطرا عليكم.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية

بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا

الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم

والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة

عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم - فكروا في الأمر مجدداً.

واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني

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

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

# الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون

التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا. حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن لـلألم - فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

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

طبي آخر.

لمستقبلية بمرض الشريان التاجي،

التقليل من نسبة الكولسترول

وتأثير التدخين السلبى يظهر

بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض

الجهاز التنفسى، مثل الربو، ويكون

تأثيره مضاعف الخطورة عادة

تأثير أنسواع منتجات التبغ

ويعرف العلماء القليل عن مضار

استخدام الغليون والسيجار الكوبى،

ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون

من ذات المواد الكيميائية السامة،

وذلك لما يساهم به الدخان من:

الإضرار بأنسجة القلب.

الجيد في الجسم.

المختلفة التدخين

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

غنى بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من

القيمة الغذائية للبرتقال

منه يحتوي على: ۱۱۰ سعر حراری

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناوله يمدك

١ – يقوى من عمل وكفاءة جهاز المناعة

بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا

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

يلعب دورًا في تنظيف الجسم من السموم.

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

تعزيز صحة القلب ككل.

تحذيرات من عصير البرتقال

من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة

الماء لخفض السعرات الحرارية فيه.

من الفوائد الصحية المختلفة.

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

٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي

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

يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.

٢ - يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

والتي ترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان، كما أنه يعزز من نمو الخلايا السليمة ويصلح الضرر في المتضررة.

فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتائي يساعد ذلك في التخلص

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب،

في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

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

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

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

١ – ألم في الظهر

قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

معين تنتجه الكلى والذي يحث انتاج كريات الدم الحمراء.

هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر

عرضة للإصابة بفقر الدم أيضًا.

إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن تفحص الكلى لديك.

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

قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي ظهور رائحة نفس كريهة. ٨- التبول المتكرر

قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة

٢ غرام من البروتين

٢٦ غرام من الكربوهيدرات

١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات

٦٪ من الحصة اليومية من المغنيسيوم.

فوائد عصير البرتقال

بالفوائد الصحية التالية:

التفسير البسيط أن فيتامين سي يقلل من تراكم الجذور الحرة الضارة

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من

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

النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.

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

٤ – حكة شديدة

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم

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

## فوائد عصير البرتقال الصحية

فوائد عصير البرتقال الصحية يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو

١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم

٣- ينظف الجسم من السموم

من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

خفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة

# علامات تحذيرية لتضرر الكلي

حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي

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

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

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

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة

من السوائل الإضافية في الجسم.

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

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

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

التدخين وأمسراضس القلب والأوعية الدموية تلحق المواد الكيميائية التى

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

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

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في

عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني

وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية

بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي

من خلال النظام الغذائي الصحى الخاص بنا،

إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى

البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي

هذا السيروم يحتوى على الفيتامين،

ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم

فوائد سيروم فيتامين سى للوجه

المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة،

ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظرًا

المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

لدوره وأهميته في هذا المجال.

بامتصاصه والاستفادة منه.

التدخين ومرض تصلب الشرايين

على جدران الأوعية الدموية التي والنذي يعتبر ضعروريا وفي غاية تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء. والضلوع. والمصابين بهذه الحالة، التدخين ومرض الشريان التاجى تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض يحدث مرض الشريان التاجي Coronary heart disease) CHD -)، عندما يتراكم الدلاك والجلطات عموماً. في الشرايين التاجية في القلب. ومع

صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سي للبشرة والوجه:

البشرة، فهو امن عليها.

الكريم الواقي للشمس.

١- امن لمعظم أنواع البشرة

من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة

إن كنت تملكين بشرة حساسة جدًا،

في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما

يعمل استخدام سعيروم فيتامين سي

المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل

فقد يسبب لك السبروم تهيج طفيف، لذا

ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل

استشيري الطبيب المختص قبل ذلك.

٧- يزيد من نضارة البشرة

من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع

القلب الأخرى والذبحة الصدرية، وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعرقل عملية مرور الوقت، قد يسبب التراكم وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي الحاصل ألماً في الصدر، أو ذبحة

قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم. انتظام في ضربات القلب، أو حتى ضعف عام. التدخين ومرض الأوعية الدموية

خـدر في منطقة الحـوض أو الفخذين أو عضلات الساق. والأوعية الدموية في الحالات الشديدة والحادة

بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات

التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

السمنة أو الوزن الزائد. التدخين السلبي وأمراض القلب

منه قد يتسبب بالإصابة بالغنغرينة (Gangrene)، حیث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة ليتر الساق. عوامل الخطورة

تتضاعف فرص الإصبابية

مرضية وأعراض أخرى، مثل: معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار. إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما: استنشاق غير المدخن للدخان الخسارج مسن السطسرف المشتعل

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

للسيجارة مباشرة. استنشاق غير المدخن للدخان الذي خرج مع زفير المدخن.

يعمل التدخين السلبي على زيادة

فرص إصابة الأطفال والمراهقين

التدخين السلبى والأطفال

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة المعطيات الدقيقة يهذا الخصوص. إن التدخين بأي قدر ووتيرة كان، حتى العرضي منه، يلحق

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

# سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

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

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

التقدم بالعمر، يقل انتاج هذه المادة لتصبح

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

البشرة مترهلة، وعرضة للتجاعيد.

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن

لتقليل من أحمر أر البشرة وتهيجها

### تجربته على بقعة صعفيرة من الجسم يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها. شد البشرة والتقليل من شحوبه. حماية البشرة من أضرار الشمس وتهدئة ٣- التقليل من تصبغات الوجه ٦- فوائد أخرى



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

تمرين شد العضلات، فاستخدم

رباط المقاومة ذي مستوى التوتر

حيث أنك في حاجة لرباط

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

ه معتقدات خاطئة عن بناء

أخرى ذات أوزان ثقيلة. العضلات ضمن النشاط الأسبوعي العضيلات . أعرف المزيد حول

استخدام زجاجات المياه أو أشياء ويحسب روتين تمرين شد الموصى به والذي يهدف لتقوية

دقائق وقم بروتين التبريد.

التمرين) للقيام ببعض التماريين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك

مجموعتين تكرر من١٢ إلى ١٥ مرة ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

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

إرشادات النشاط البدني للبالغين.

أو ضغط بعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط

مع التكرار.

ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

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

ضغط بعمل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع

تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت

راحة يديك على الأرضى على أن ثبت جسمك في وضع الاندفاع تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمني. أمسك رياط المقاومة إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع بعيدة عن الأرضى. اثن ذراعيك

تنعكس على البشرة نتيجة الاستخدام المنتظم للسيروم تشمل: المساهمة في علاج الهالات السوداء

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

تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك.

تمرين العضلة الثلاثمة -

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

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

تمدد مرفقيك. ولمزيد من التحدى،

ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف - مجموعتين

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

ضغط الكتف مع الدفع للأمام-

مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

بتمدید ساقیك، فقم بتمدید ذراعیك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار. حمل الأثقال - مجموعتين بتكرار من ۱۲ إلى ۲۶ مرة. جسدك لوح من الخسب. حاول ألا قف في وضع مستقيم مع مباعدة

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم

ساقیك بعرض وركك، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو

كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار. الرفع الجانبي - مجموعتين بتكرار من ۱۲ إلى ۲۶ مرة.

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

قف في وضع مستقيم مع مباعدة

الساقين بعرض وركك. ضع رباط

القرفصاء - مجموعتين بتكرار من ۱۵ إلى ۲٤. قف مع فتح قدمیك بعرض

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

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

ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

الدفع للأمام- مجموعة بتكرار

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخبرًا، لتجنب تهيج البشرة نتيجة

استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم

الحروق الناتجة عنها

قف في وضعية فتح الساقين مع تمديد ساقك اليمني إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزاوية قائمة. ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلى.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل

تمرينات البطن - مجموعتين

ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

عندما ترتفع ولا تستدم يديك لتدفع

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار

يديك لأعلى.

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا

تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم

تقرير أممي: ارتفاع النزوح القسري في

العالم نتيجة العنف والفقر وتغير المناخ

تجاوزت أعداد النازحين قسرا على مستوى العالم ٨٤ مليون

شخص وذلك مع فرار المزيد من الأشخاص هربا من العنف في عدة

مناطق، وانعدام الأمن والآثار الناجمة عن تغير المناخ، وذلك

بحسب التقرير نصف السنوي للاتجاهات العالمية الصادر اليوم الخميس عن مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين.

وبحسب التقرير الذي نقله مركز أخبار الأمم المتحدة عن

المفوضية، نتج هذا الارتفاع في الأعداد إلى حد كبير عن النزوح

الداخلي، وذلك مع فرار المزيد من الأشخاص من عدة نزاعات

نشطة حول العالم، وخاصة في أفريقيا التي يتواجد بها ما يقرب

من ٥١ مليون شخص في عداد النازحين داخليا . وقال المفوض

السامى لشؤون اللاجئين، فيليبو غراندي: «يخفق المجتمع الدولي

في منع حدوث العنف والاضطهاد وانتهاكات حقوق الإنسان،

والتي تستمر في طرد السكان من ديارهم. بالإضافة إلى ذلك، تؤدى

الآثار الناجمة عن تغير المناخ إلى تفاقم نقاط الضعف الموجودة

في العديد من المناطق التى تستضيف النازحين قسرا. »وأشار

التقرير أيضا إلى أن القيود الحدودية بسبب فيروس كورونا

استمرت في تقييد إمكانية الوصول إلى سبل اللجوء في العديد من

وأدى المزيج الفتاك من الصراعات وفيروس كورونا والفقر

وانعدام الأمن الغذائى وحالة الطوارئ المناخية إلى تفاقم

المعاناة الإنسانية للاجئين، والذين تستضيف معظمهم المناطق

الجامعة العربية تشارك في

مؤتمر باريس لدعم ليبيا

تشارك الجامعة العربية في المؤتمر الدولي حول ليبيا الذي

تستضيفه العاصمة الفرنسية باريس، ويُشارك فيه عددٌ من

القادة ووزراء الخارجية، بهدف حشد الدعم الدولي لضمان تنفيذ خارطة الطريق السياسية، وعقد الانتخابات وانسحاب القوات

الانتخابات، وضرورة عقدها بموعدها المُحدد والتزام كافة

القوى بنتائجها. وأوضح المصدر، أنه من المُقرر أن يتوجه أبو

الغيط بعد انتهاء المؤتمر إلى الإمارات العربية المتحدة للمشاركة

بمنتدى صير بنى ياس السنوي، في نسخته الثانية عشرة،

ويحظى بمشاركة رفيعة من أبرز المسؤولين حول العالم لتبادل

الرؤى حول مستجدات القضايا الإقليمية والدولية وسُبل تحقيق

جفاف سد الدويسات في

سوريا للمرة الأولى منذ إنشائه

تسببت عوامل التغير المناخى والجفاف وحرائق الغابات

بجفاف بحيرة سد رئيسى في شمالي غرب سوريا للمرة الأولى

منذ إنشائه قبل نحو ٣ عقود. وقال المهندس المسؤول عن سد

الدويسات، ماهر الحسين، إن بلاده تواجه تدنياً في مستوى

الأمطار مما أدى إلى جفاف السدّ الذي يقع في منطقة دركوش في

ريف إدلب الغربي، وباتت البحيرة المشيّد عليها، أشبه بمستنقع

وأوضح المهندس الحسين، في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء

الفرنسية، الخميس، «إنها المرة الأولى التي تجف فيها مياه السدّ

منذ بنائه في العام ١٩٩٤»، مضيفاً أنه أصبح بالإمكان السير على

ووفق البنك الدولي، كانت بحيرة سد الدويسات تخزن ٦ر٣

وأكد الحسين أن شح الأمطار خلال الشتاء الماضي تسبب

بتخزين نصف سعة البحيرة بمياه استخدمت لإمداد شبكة الري

للمزارعين، كما أثرت عوامل أخرى على تسرب مياه البحيرة

وتشهد سوريا تراجعا في مستوى الأمطار، مما أثر سلباً علي

ملايين متر مكعب من المياه، تستخدم بشكل أساسى لري المنطقة

الأقدام في جسم البحيرة، نتيجة قلة الأمطار وبالتالي جفافها.

الأمن والاستقرار في المنطقة.

صغير ذات أرض متشققة».

أهمها اهتراء الأنبوب الرئيسي.

الأجنبية والمرتزقة والمقاتلين الأجانب من الأراضي الليبية. وصبرح مصدر مسؤول بالأمانة العامة لجامعة الدول العربية، أنه من المقرر أن يلقى الأمين العام للجامعة أحمد أبو الغيط كلمة أمام المؤتمر تتناول أساسيات الموقف العربى من الأزمة الليبية، والتأكيد على أهمية عدم النكوص عن مسار

## تركيا تمنع مواطني 3 دول عربية من السفر إلى بيلاروسيا

أعلنت هيئة الطيران المدنى التركية، الجمعة، أنها ستمنع مواطني سوريا واليمن والعراق من السفر على متن رحلات جوية متوجهة إلى بيلاروسيا، وذلك وسط الاتهامات التي يوجهها الاتحاد الأوروبي للأخيرة، متهما إياها ب»جلب المهاجرين إلى

وذكرت هيئة الطيران التركية على تويتر: «فيما يتعلق بمشكلة عبور الحدود بشكل غير قانوني بين الاتحاد الأوروبى وروسيا البيضاء، فقد تقرر عدم بيع تذاكر سفر للمواطنين من العراق وسوريا واليمن الراغبين في السفر إلى روسيا البيضاء من مطارات بلادنا، وكذلك عدم السماح لهم بركوب الطائرات» المتجهة

وبدورها، قالت شركة الطيران البيلاروسية «بيلافيا»، في بيان: «بناء على قرار السلطات المختصة في تركيا، لن يُسمح لمواطني العراق وسوريا واليمن على الرحلات الجوية بين تركيا وبيلاروسيا» اعتبارا من الجمعة.

ويتهم الأوروبيون منذ أسابيع الرئيس البيلاروسي، ألكسندر لوكاشنكو، بتأجيج التوتر، من خلال إصدار تأشيرات للمهاجرين وإحضارهم إلى الحدود، انتقاما من العقوبات الأوروبية التي فرضت على بلده اعتراضا على تعامل السلطات البلاروسية مع حركة المعارضة بعد الانتخابات الرئاسية في ٢٠٢٠.

وتواجه تركيا وشركة الخطوط الجوية التركية اتهامات بالمساهمة في تدفق المهاجرين، وهو ما تنفيه أنقرة.

وتتزايد المخاوف بشأن مصير أكثر من ألفى مهاجر غالبيتهم من أكراد الشرق الأوسط، عالقين عند الحدود، في ظروف وصفتها الأمم المتحدة بأنها «لا تحتمل»، مطالبة بتحرك لمعالجة الأمر.

من جانبه، دعا الرئيس الروسي، فلاديمير بوتن، الخميس، الاتحاد الأوروبي إلى «التواصل مجددا» مع الرئيس البيلاروسي

وخلال اتصال هاتفي مع المستشارة الألمانية أنغيلا ميركل هو الثاني في يومين، شدد بوتن على «أهمية معالجة أزمة المهاجرين الخطيرة في أسرع وقت»، معتبرا أن ذلك يتطلب «إحياء الاتصالات بين دول الاتحاد الاوروبي وبيلاروسيا»، وفق بيان للكرملين.

وقع الاختيار على دولة الإمارات لاستضافة

وجرى التصويت خلال مؤتمر الأمم المتحدة

ووجه الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب

وقال الشيخ محمد بن راشد على «تويتر»:

«نبارك لدولة الإمارات فوزها باستضافة أهم مؤتمر

عالمي للمناخ COP۲۸ في عام ۲۰۲۳. اختيار

وأضاف: «سنضع كل إمكانياتنا لإنجاح المؤتمر

كما قال الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد

أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة على

«تويتر»: «يسعدنا استضافة دولة الإمارات مؤتمر

وستبقى دولة الإمارات ملتزمة تجاه العمل المناخى

للمناخ «كوب ٢٦» الذي اختتم في غلاسكو، الخميس.

رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبى،

مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ «كوب ٢٨» عام ٢٠٢٣،

حسب تصويت جرى الخميس.

التهنئة لبلاده بهذه المناسبة.

العالمي لحماية كوكب الأرض».

مستحق لدولتنا».

# تجدد المواجهات بين قوات الأمن ومحتجين في صفاقس

السوت

تجددت المواجهات بين قوات الأمن ومتظاهرين في بلدة عقارب في وسط شرق تونس يطالبون السلطات بالتراجع عن قرار إعادة فتح مكب للنفايات.

وتتواصل الاحتجاجات منذ الاثنين في هذه البلدة إثر إعادة السلطات فتح مكب للنفايات كانت أغلقته نهاية سبتمبر. والخميس استعملت قوات الأمن الغاز

المسيل للدموع لتفريق مئات من المتظاهرين بالقرب من مكب النفايات رشقوا سيارات الأمن

وأصبيب عدد من النسباء والشبباب المشاركين في التظاهرة باختناق بسبب استنشاق الغاز.

التابعة لمحافظة صفاقس وكدسوا الحجارة وأكياس النفايات على الطريق. وقال شاب من المتظاهرين لفرانس برس

كما أغلق المتظاهرون مداخل عقارب

وهو يضع كمامة «لن نركع لهم ولن نتراجع قبل غلق المكب». ويؤكد سكان عقارب أن نفايات المكب

تتسبب في تلوث الهواء فضلا عن إصابة العديد بأمراض تنفسية. وتتم معالجة النفايات من طريق الحرق

والطمر ويتم فيه تركيز كل نفايات محافظة صفاقس الصناعية.

وصرح الناشط في حراك «مانيش مصب (لست مكبا)» شكري البحري لفرانس برس

أقامت السلطات المكب في نهاية العام ٢٠٠٧

بعد تنشقه غازا مسيلا للدموع استعملته قوات الأمن التونسية لتفريق محتجين ليل الاثنين الثلاثاء غضبا أجج الاحتجاجات الجارية منذ

ورجحت تقارير الطب الشرعى الأولية أن بشريان تسبب في قصور حاد بوظائف القلب»،

واستقبل الرئيس التونسى قيس سعيد الخميس مجموعة من ناشطى منظمات المجتمع المدني بعقارب وأكد أن «هذا الملف قضية تتعلّق، بكلِّ جهات البلاد وسيقع العمل على التوصّل إلى حلُّها في أقرب الآجال»، وفقا لبيان الرئاسة. وتتكرر المشاكل المتعلقة بمعالجة القمامة في كامل أنحاء تونس التي يبلغ عدد سكانها ١٢

ويتم طمر غالبية ٥،٥ مليون طن من القمامة

وبدأ سكان المنطقة يطالبون بإغلاقه منذ العام

تكون الوفاة «طبيعية من جرّاء انسداد تام

### وفقا لبيان صادر عن المتحدث الرسمى لمحكمة

تجمع كل عام في المكبات بدون معالجتها أو حرقها، في حين يعاد تدوير كمية محدودة فقط، وفق العديد من المنظمات الدولية.

### «نطالب بحقنا في بيئة سليمة وحقنا في غلق هذا المكب لأن هناك الكثير من الآثار السلبية التى تتسبب بالأمراض».

وأثارت وفاة الشاب عبد الرزاق لشهب

أيام بسبب أزمة النفايات.

وأوضيح الجابر: «تمتلك دولة الإمارات خبرة عملية كبيرة في مبادرات الحد من تداعيات تغير المناخ ومشاريع الطاقة النظيفة والمتجددة التى تخلق فرصا للنمو الاقتصادى والاجتماعي المستدام، ونتطلع إلى استقبال العالم في الدورة الثامنة والعشرين من مؤتمر COP۲۸ عام ۲۰۲۳ في أبوظبى لمضاعفة الجهود وتعزيز العمل على خفض الانبعاثات والتكيف مع تداعيات تغير المناخ من خلال منهجية واقعية وشاملة ومتكاملة، تركز على إيجاد حلول عملية ومجدية تجاريا وتطبيق أحدث ابتكارات التكنولوجيا المتقدمة لتنمية اقتصاداتنا، وتحسين حياة شعوبنا».

وقالت مريم بنت محمد سعيد حارب المهيري على التقدم الفعلى وتحويل التحديات إلى فرص

تغير المناخ «COP۲۸»، موضحا أننا «نقدر هذه المسؤولية، وندرك أن الوقت قد حان لاتخاذ العلمية من نفاذ الوقت أمام إمكانية الحفاظ على

وأضاف: «يسرنا، بمنتهى الفخر والاعتزاز، أن تحظى بلادي، الإمارات العربية المتحدة، بتأكيد استضافتها الدورة الثامنة والعشرين من مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن إجراءات مناخية طموحة، فقد حذرت الهيئات مستويات آمنة لارتفاع درجات الحرارة».

وزيرة التغير المناخي والبيئة: «مع تصاعد المخاطر المناخية التي تهدد جميع دول العالم، نتشرف بحمل مسؤولية استضافة مؤتمر COP۲۸. سنحرص على دعم المجتمع الدولي لوضع خطة طموحة تركز

### للنمو الاقتصادي».

وأضافت الوزيرة: «بفضل الرؤية الاستشرافية لقيادتنا الرشيدة باتت لدولة الإمارات مكانة عالمية رائدة في الحراك العالمي للعمل المناخي، وفي عام ٢٠٢٣ وعلى أرض الإمارات - مقر الوكالة الدولية للطاقة المتجددة، وحاضنة العديد من الفعاليات الدولية التى تركز على تحقيق الاستدامة وحماية البيئة - سيجتمع قادة العالم لمواصلة وتعزيز مسيرة التصدى لتحدى التغير المناخي».

وتابعت: «في COP۲۸، سنركز على التعامل مع التحديات العالمية التي يفرضها تغير المناخ على كوكب الأرض وعلى الاقتصاد العالمي على أنهما وجهان لعملة واحدة، وسنعزز من استكشاف الحلول الابتكارية القابلة للتطبيق اقتصاديا والقادرة على دعم وتسريع عملنا للحد من الاحتباس الحراري عند ١,٥ درجة مئوية. نحن حريصون على مشاركة نهجنا الناجح في تحويل التحديات إلى فرص نمو لنضمن كوكب أكثر صحة واستدامة للأجيال القادمة».

وعير الحساب الرسمى لمكتب المبعوث الخاص للتغير المناخي لدولة الإمارات على «تويتر»، عن «الفخر» بالموافقة على طلب الإمارات لاستضافة

وأضياف الحساب: «نتطلع للترحيب بوفود العالم على أرض الإمارات ولنعمل معا لتسريع وتيرة العمل المناخي. نجدد التزامنا بمواصلة العمل وفق نهج منفتح ونشارك العالم مسؤولية خلق مستقبل أكثر استدامة».

### العامة لاتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير

اختيار الإمارات لاستضافة مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ عام 2023

المناخ دولة الإمارات لاستضافة مؤتمر COP۲۸ عام ٢٠٢٣، خاصة أن هذا الاختيار يتزامن مع استعدادنا للاحتفال باليوبيل الذهبى لدولة الإمارات، ونؤكد على استمرار التزامنا بدعم جهود المجتمع الدولى الهادفة لتكثيف التعاون بهدف الحد من تداعيات تغير المناخ والتحديات التي يتسبب وأضاف الوزير: «لقد حرص الاب المؤسس

> إلهام للتقدم الذي أحرزناه في مجال البيئة وتطوير وتنويع الاقتصاد على مدى الخمسين عاماً الماضية، وسيبقى هذا الإرث منارةً لنا في مساعينا لضمان رفاهية أجيال اليوم والغد». وتابع الشيخ عبد الله بن زايد: «نسعى لأن يكون مؤتمر COP۲۸ ملتقى للحلول، وأنا على يقين بأن

> على حماية البيئة، وشكل نهجه حافزاً ومصدر

دولتنا الفتية والمنفتحة على العالم ستتمكن، من خلال خبرتها العميقة، من الدفع نحو إيجاد حلول عملية لأكثر التحديات العالمية إلحاحا». وألقى الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير

لدولة الإمارات للتغير المناخى، كلمة خلال مؤتمر غلاسكو، أوضح خلالها أن تأكيد استضافة الإمارات لمؤتمر COP۲۸ عام ۲۰۲۳ «يأتي بفضل رؤية القيادة الرشيدة والالتزام بنهج التنمية المستدامة الذي أرساه الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان»، وأن «هذا القرار يعكس تقدير العالم للمساهمات الإيجابية التي قدمتها الدولة في مجال

### المناخ COP۲۸ عام ۲۰۲۳». الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة المبعوث الخاص واعتبر الشيخ محمد بن زايد أن «تنسيق الجهود في العمل المناخى بين دول العالم، فرصة لتعزيز حماية البيئة وتحقيق النمو الاقتصادى المستدام، ونرحب بالتعاون مع المجتمع الدولي لضمان ازدهار

وقال الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية والتعاون الدولي: «يسرنا اختيار الأمانة

## ماكرون يبحث مع رؤساء بوركينا وتشاد والنيجر الإرهاب في الساحل

أعلن قصر الإليزيه أنّ الرئيس الفرنسى إيمانويل ماكرون سيستضيف الجمعة في باريس نظراءه البوركيني روك مارك كريستيان كابوريه والتشادي محمد إدريس ديبي والنيجري محمد بازوم، في قمّة تبحث «الوضع في الساحل».

وتُعقد هذه القمة صباح الجمعة على هامش مؤتمر دولي حول ليبيا ومنتدى السلام، وستتناول خصوصاً «البُعد الإقليمي للأزمة الليبية»، بحسب ما أفاد مصدر قريب من الرئاسة الفرنسية.

وتأتى هذه القمّة في وقت تدهورت فيه العلاقات بين فرنسا، القوة الاستعمارية السابقة، وشريكتها التاريخية مالى إثر انقلابين عسكريين شهدتهما باماكو في الأشهر الأخيرة.

وكانت باريس تعهّدت في يونيو إعادة تنظيم وجودها العسكري في منطقة الساحل، ولا سيّما من خلال إخلاء قو اعدها الثلاث في أقصى شمال مالي لتركيز قواتها في منطقتي غاو وميناكا قرب الحدود مع كلّ من النيجر وبوركينا فاسو.

وتنصّ خطة فرنسا على خفض عديد قواتها من خمسة آلاف عسكري حالياً إلى نحو ٢٥٠٠–٣٠٠٠ بحلول عام ٢٠٢٣.

ومن المتوقّع أن تتطرّق قمة باريس أيضاً إلى موضوع التعاون المحتمل بين باماكو وشركة فاغنر الروسية شبه العسكرية الخاصة.

قالت مصادر إن من المتوقع أن يعقد الرئيسان الأميركي جو بايدن والصيني شي جينبينغ قمة افتراضية، الاثنين المقبل، وسط توتر بشأن عدة قضايا، أبرزها التجارة وحقوق الإنسان والأنشطة العسكرية.

وتأتى هذه التوقعات بعد أنباء سابقة عن تحديد موعد مبدئي لقمة عبر الإنترنت بين زعيمي أكبر اقتصادين في العالم.

فقد قالت صحيفة بوليتيكو، الأربعاء الماضى، نقلا عن مسؤول أميركى لم تذكر اسمه، إنه تم تحديد موعد مبدئي لقمة عبر الإنترنت بين بايدن وجينبينغ. وأضاف المسؤول أن اللقاء، الذي يعد الأول من نوعه

بين الرئيسين منذ تولي بايدن الرئاسة في يناير المنصرم، سيعقد الاثنين المقبل. ويأتى الإعلان عن القمة المتوقعة بين الرئيسين الأميركي والصيني بعد ساعات من كشف النقاب عن اتفاق بين الولايات المتحدة والصين، لزيادة التعاون بينهما لعلاج آثار التغير المناخى، بما يشمل خفض انبعاثات الميثان والتخلص التدريجي من استهلاك الفحم وحماية الغابات. وهناك خلافات حادة بين واشنطن وبكين بشأن العديد من القضايا مثل منشأ جائحة فيروس كورونا، وترسانة الصين النووية المتنامية. ويعتقد مسؤولون أميركيون أن التعامل المباشر مع الرئيس الصيني هو السبيل الأمثل لمنع انزلاق العلاقات بين أكبر اقتصادين في

قمة افتراضية بين رئيسي أميركا

والصين يوم الاثنين

كبير إنها ركزت على القضايا الاقتصادية وتغير المناخ وجائحة كوفيد-١٩.

العالم إلى صراع، وفقا لوكالة رويترز. وقال مسؤول صيني إن بلاده حريصة أيضا على تفادي المواجهة والتركيز على «المنافسة الإيجابية» في حين تدفع من أجل التعاون في قضايا مثل أزمة المناخ ووقف جائحة فيروس كورونا. وأضاف «نعتبر العلاقات بين الولايات المتحدة والصين مثل لعبة غولف يركز كل طرف فيها على تحقيق أفضل أداء وليس كملاكمة يحاول كل طرف فيها إسقاط الآخر». وأحجم البيت الأبيض عن التعليق الخميس. وآخر مرة تحدث فيها الرئيسان كانت في مكالمة هاتفية في التاسع من سبتمبر استغرقت ٩٠ دقيقة، وقال مسؤول أميركي

دفع تقليدي بقيمة تقدر بحوالي ٥٥ مليار

وبحسب موريسون فإن هذه الاتهامات

لا تقلقه وهو واثق من اتخاذه القرار

الصحيح بفسخ اتفاق الغواصات مع فرنسا

لحماية الدفاع الوطنى الأسترالي، مضيفا

«لم اخش أن يثير ذلك استياء البعض»،

موريسون أن تقنية الغواصات النووية

الأميركية لم يتم مشاركتها مع دولة أخرى

يورو، من دون إنذار مسبق.

وفق الوكالة الفرنسية.وأكد

منذ عام ۱۹۵۸.

## المخزوِن المائي، خصوصاً في شمال شرقي البلاد التي تشهد تدنياً خطيراً في مستوى مياه سد الفرات.

### الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون يجري تعديلا وزاريا جزئيا

أجرى الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون تعديلا وزاريا جزئيا طال وزراء الاتصال والعمل والفلاحة، وفق ما جاء في بيان واستبدل وزير الاتصال عمار بلحيمر الذي شغل المنصب منذ

يناير بمحمد بوسليماني، والأخير مسؤول رفيع في الوزراء. وأمضى بوسليماني البالغ ٦٣ عاما الجزء الأكبر من حياته المهنية في وزارة الاتصال التي شغل أمانتها العامة بين عامي

وشمل التعديل وزير الفلاحة عبد الحميد حمداني الذي عوضه محمد عبد الحفيظ هني، وفق بيان الرئاسة.

واستبدل عبد الرحمان لحفاية في حقيبة العمل والتشغيل والضمان الاجتماعي بيوسف شرفة الذي عُيّن قبل نحو أربعة أشهر واليا على الجزائر العاصمة. وعين الرئيس عبد المجيد تبون عقب الانتخابات التشريعية

في يونيو، حكومة أبقت على نحو نصف وزراء الحكومة السابقة. واحتفظ حينها عمار بلحيمر بحقيبة الاتصال لكنه فقد صفة المتحدث الرسمى باسم الحكومة التي حذفت.

### شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2021/11/16 بإجراء ستعوم سرحة لهرب مصافحة لرب يرم السرحة المراس عام المراس المراس الكهربائي عن جنوب أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جنوب عنجرة من الساعة التاسعة والنصف ولغاية الساعة الخامسة والنصف مساءً وعن جنوب 

رئيس وزراء أستراليا ينفي اتهامات له بـ«الكذب» قرار أستراليا المفاجئ في سبتمبر الماضي فسخ عقد لشراء ١٢ غواصة فرنسية ذات

وكان الرئيس الفرنسي أكد أنه «يعلم» أن موريسون كذب عليه بشأن المفاوضات السرية بين أستراليا والولايات المتحدة وبريطانيا حول اتفاقية دفاعية أدت إلى نسف صفقة لبيع غواصات فرنسية إلى

وعلى هامش اجتماع مجموعة العشرين في روما، سأل صحفى أسترالي ماكرون «هل تعتقدون أن سكوت موريسون كذب عليكم؟»، فردّ الرئيس الفرنسي «أنا لا

وكانت باريس عبرت عن غضبها بعد

نفى رئيس وزراء أستراليا سكوت كانبيرا كانبيرا.

> ففى مقابلة أجرتها معه إذاعة ٣ إيه دبليو»، اليوم الجمعة، قال سكوت أعتقد. أنا أعلم» ذلك.



موريسون، الجمعة، أن يكون كذب يوما في الحياة العامة، وأكد على أنه قادر على التعامل مع اتهامات وجهت إليه بعدم النزاهة، بما في ذلك الاتهامات التي وجهها إليه الرئيس الفرنسى إيمانويل ماكرون، وذلك على خلفية تراجع أستراليا عن صفقة

موريسون، ردا على سنؤال حول قيامه بالكذب في حياته العامة: «لا أعتقد أني قمت



رغبة تشافي تُهدد برشلونة

بخسارة 6 ملايين يورو

يسعى تشافي هيرنانديز المدير الفنى لبرشلونة، لمحاولة تحقيق

ووضع تشافي لاعب الفريق الشاب فرانسيسكو ترينكاو والمعار

وبحسب صحيفة «سبورت» الإسبانية، فإن برشلونة استبعد

عودة ترينكاو في كانون الثاني/يناير المقبل، وحال عاد للفريق بنهاية

الموسم، سيخسر النادي ٦ ملايين يورو وهي قيمة خيار الشراء في

برشلونة على سبيل الإعارة في آخر يوم بسوق الانتقالات الصيفية

بناء على رغبة رونالد كومان المدير الفني السابق للفريق، لا يتناسب

كانون الثاني/يناير المقبل، وقد تكون عودته لإشبيلية محل ترحيب للنادي الأندلسي خاصة بعد إصابة المهاجم المغربي يوسف النصيري

كومان مرشح لخلافة

جيرارد في رينجرز

كشف تقرير صحفي إنجليزي، عن اهتمام جلاسكو رينجرز

ورحل ستيفن جيرارد من جلاسكو رينجرز، لقيادة أستون فيلا

وبحسب شبكة «Football Insider»، فإن رونالد كومان

وأشار التقرير إلى أن روس ويلسون رئيس جلاسكو رينجرز

يريد التعاقد مع مدرب مشهور، لسد فجوة رحيل جيرارد، والذي قاد

عقدة إنريكي تهدد عبور

إسبانيا للمونديال

السويد، في إطار منافسات الجولة العاشرة من التصفيات الأوروبية

ينتظر المنتخب الإسباني، مواجهة حاسمة بعد غد الأحد، ضد

ونجح الماتادور بقيادة لويس إنريكي، في استعادة صدارة

وتنحصر المنافسة في المجموعة الثانية، بين إسبانيا المتصدرة

وكان منتخب اليونان بحاجة للفوز على إسبانيا أمس الخميس،

سيلحق المنتخب الإسباني، بركب المتأهلين المباشرين لمونديال قطر

ويحتاج رجال المدرب لويس إنريكي، للفوز أو التعادل لتأمين

أما في حالة الهزيمة، سيخطف ابراهيموفيتش ورفاقه، بطاقة

التأهل المباشر للمونديال، وسيضطر الإسبان لخوض الملحق

برصيد ١٦ نقطة، والسويد الوصيفة بـ ١٥ نقطة، حيث خرج اليونان

المجموعة بالفوز خارج الأرض على اليونان بهدف نظيف، مستغلَّا

الذي أقيل مؤخرًا من منصبه في برشلونة، من أبرز المرشحين لخلافة

الاسكتلندي، بالتعاقد مع الهولندي رونالد كومان المدير الفني السابق

التي ستضطره للغياب عن الملاعب لفترة طويلة.

مؤخرًا، عقب إقالة دين سميث بسبب سوء النتائج.

الفريق للفوز بالدوري بعد عقد من تفوق الغريم سيلتك.

جيرارد في تدريب جلاسكو رينجرز.

خسارة السويد أمام جورجيا.

من السباق بعد حصد ٩ نقاط.

نقطة واحدة

للإبقاء على حظوظه في التأهل، والتي انتهت تمامًا.

٢٠٢٢، الأحد المقبل، بشرط عدم الخسارة ضد السويد.

صدارة المجموعة والتأهل لكأس العالم.

الأوروبي من أجل فرصة أخرى للتأهل.

كما أفادت أن لوك دي يونج لاعب إشبيلية والذي انضم لصفوف

وأفاد التقرير أن برشلونة يريد التخلص من المهاجم الهولندي في

عقده مع وولفرهامبتون.

لصفوف وولفرهامبتون الإنجليزي، ضمن المطلوبين للعودة للفريق،

الاستفادة القصوى من المجموعة الموجودة لديه، في ظل الأزمة المادية

الطاحنة التي يمر بها النادي وتحول أمام إبرام صفقات جديدة.

حيث ترددت شائعات حول عودته في كانون الثاني/يناير المقبل.

## عرض سعودي لرعاية قميص برشلونة

كشف تقرير صحفي إسباني، عن وجود عرض من شركة سعودية لرعاية قميص برشلونة خلال السنوات المقبلة.

وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو»، فإنه لا توجد مفاوضات رسمية لاستبدال شركة «Rakuten» والتى ينتهى تعاقدها مع برشلونة في صيف ٢٠٢٢. وأضافت الصحيفة «هناك حديث بالفعل عن صندوق استثماري مملوك من قبل الحكومة السعودية، على استعداد لدفع ١٠٠ مليون يورو لبرشلونة». وأشار التقرير إلى أن برشلونة لديه العديد من العروض على الطاولة، التي يجب النظر فيها في أقرب وقت ممكن. وأفاد بأنه يجب معرفة الشعار الذي سيتم وضعه على قميص الموسم المقبل، والذي تمت الموافقة على تصميماته بالفعل مع الشركة المسئولة. ونوهت الصحيفة، إلى أن برشلونة يستهدف الموافقة على عرض يُدخل للنادي، أكثر من ٥٥ مليون يورو، وهو ما كانت تدفعه شركة Rakuten قبل التخفيض إلى ٣٠ مليون يورو

### جاتوزو منفتح على تدريب رينجرز

كشف تقرير صحفى إيطالي، أن المدرب جينارو جاتوزو، منفتح على تدريب جلاسكو رينجرز الإسكتلندي، خلفًا لستيفن جيرار الذي رحل لتدريب أستون فيلا الإنجليزي.

ولعب جاتوزو صاحب الـ٤٣ عاما، خلال مسيرته الكروية بقميص جلاسكو رينجرز في موسم (١٩٩٧–١٩٩٨).

وبحسب صحيفة «ديلي ريكورد» الإسكتلندية، فإن مصادر مقربة من جاتوزو، أكدت أنه حريص على العودة إلى جلاسكو وهذه المرة كمدير فني. ولطالما أفصح جاتوزو عن ولعه الكبير لرينجرز، خاصّة وأن زوجته إسكتلندية، لذلك هذه الخطوة ستكون موضع ترحيب من قبل عائلته. وخاض جاتوزو عدة تجارب تدريبية مع سيون، باليرمو، أوفى كريت، بيزا، ميلان، ونابولي، ثم وقع عقدا لتدريب فيورنتينا الصيف الماضى. لكن جينارو جاتوزو فسخ عقده مع فيورنتينا بالتراضى بعد أسبوعين، بسبب خلافات حول استراتيجية إبرام الصفقات. يشار إلى أن اسم جاتوزو ارتبط خلال الفترة الماضية بتولي القيادة الفنية لسبارتاك موسكو الروسى.

## رونالدو في رسالة حماسية:

### جعلنا مصيرنا بين أيدينا

ثمّن كريستيانو رونالدو، قائد منتخب البرتغال، النقطة التي عاد بها فريقه من أيرلندا، بعد التعادل سلبيا مع أصحاب الأرض، اليوم الخميس، في تاسع جولات التصفيات الأوروبية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٢. وقفزت البرتغال لصدارة المجموعة الأولى بهذا التعادل، بعد وصولها للنقطة ١٧، إذ تتقدم بفارق الأهداف فقط عن صربيا.

ووجه صاحب الـ٣٦ عاما رسالة لجماهير البرتغال، عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي، جاء فيها: «من الصعب دائما اللعب في أيرلندا، لكن النقطة التي حصدناها تجعل مصيرنا بين أيدينا». وأضاف: «يوم الأحد، أمام مشجعينا وفي موطننا، سنعمل على حجز مقعدنا في مونديال قطر.. لنبقى أقوياء».

ومن المقرر أن تلتقي البرتغال ضيفتها صربيا، في الجولة الختامية، ليتصارع المنتخبان على اقتناص بطاقة التأهل المباشر للمونديال، وتجنب سيناريو الذهاب للملحق.

### كوكي: يجب أن نكون في المونديال

أشاد كوكي، لاعب وسط المنتخب الإسباني، بزملائه في لاروخا بعد الفوز على اليونان صاحبة الأرض (١-٠)، الخميس، ضمن منافسات الجولة التاسعة من التصفيات الأوروبية المؤهلة لمونديال ٢٠٢٢.

وقال كوكي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية: «يجب أن نكون في كأس العالم، وهي مسؤوليتنا أن نكون في أفضل مستوى لنا، نظرًا لجودة اللاعبين الموجودين.. ونحن جميعًا نتطلع إلى الأفضل». وأضاف: «أمام اليونان اليوم لعبنا بشكل رائع في الشوط الأول، وفي الشوط الثاني بذل الخصم جهدا أكبر.. لكننا سيطرنا على الكرة، وكنا نستحق الفوز، ودرسنا المياراة جيدا، وقدم لنا الجهاز الفنى مفاتيح الفوز، ولعبنا ضد خصم شديد التعقيد».

وعن احتجاج لاعبى اليونان على ركلة الجزاء، التي سجلت منها إسبانيا هدف الفوز، أجاب نجم أتلتيكو مدريد: «نحن جميعا نحتج في مثل هذه المواقف، وطالما أطلق الحكم صافرته لاحتساب ركلة الجزاء، فهي كذلك.. ويجب احترام قراره». وبهذا الانتصار، رفع منتخب إسبانيا رصيده إلى ١٦ نقطة، في صدارة المجموعة الثانية، مستغلا تعثر السويد التي باتت في المركز الثاني به ١ نقطة، بينما تجمد رصيد اليونان عند ٩ نقاط، في المركز الثالث.

الحجارة بالمكسيك، اليوم الخميس.

طيلة المباراة.

الأفضل في مسيرتها.

واصلت ماريا ساكاري تفوقها على إيجا شيانتيك، وتغلبت عليها بسهولة بنتيجة ٦-٦ و٦-٤، في البطولة الختامية لموسم تنس السيدات، في وادي

وكسرت ساكاري إرسال شيانتيك مبكرا لتتقدم ٢-١، وحسمت المحموعة

وتحسن أداء شيانتيك في المجموعة الثانية، لكن منافستها اليونانية

وفازت ساكاري في ٢٦ من ٢٧ من نقاط إرسالها الأول، ولم تخسر إرسالها

وقبل فرصة الفوز بالمواجهة، بدا أن شيانتيك تبكى، واحتضنت منافستها

وحافظت ساكاري على سجلها المثالي، في ثلاث مواجهات ضد شيانتيك،

وتقدم ساكاري أداءً قويًا هذا الموسم، إذ بلغت الدور قبل النهائي في فرنسا

وتقام البطولة من مجموعتين، تتكون كل منهما من أربع لاعبات، على أن

ولعب باولا بادوسا، بطلة إنديان ويلز، ضد أرينا سبالينكا في وقت لاحق

ولم تقم البطولة الختامية في الموسم الماضي، بسبب جائحة فيروس

وكان من المقرر إقامتها هذا العام في شينتشين، قبل نقلها إلى المكسيك

المفتوحة وأمريكا المفتوحة، كما ارتقت إلى التصنيف السادس عالميا، وهو

الأولى عندما أعادت اللاعبة البولندية ضربة أمامية في الشباك.

استغلت الفرصة الثالثة لكسر الإرسال، لتتفوق ٤-٣.

وجاءت كل هذه الانتصارات خلال العام الحالى.

تتأهل الأولى والثانية إلى الدور قبل النهائي.

بسبب القيود على السفر في الصين.

# لاعبتا سلة الأردن ضمن استفتاء الأفضل في كأس آسيا



تواجدت لاعبتا منتخب الأردن لكرة السلة للسيدات، نتاشا كلاود وزارا النجار، ضمن الاستفتاء الذى طرحه الاتحاد الدولى للعبة «فيبا»، عبر موقعه الرسمى، لاختيار أفضل لاعبة في «المستوى الثاني» من بطولة كأس آسيا، مع تبقى نحو ٤٨ ساعة على اختتام

«ريبيكا عقل وعايدة باخوس (لبنان)، كيم بير لويس (إندونيسيا)، زالينا كورازوفا (كازاخستان)، نتاشا كلاود وزارا النجار

وإحصائياتهن كالتالى: - ريبيكا عقل «لبنان»: معدل النقاط ١٨,٥ معدل التمريرات ٨,٥، معدل المتابعات

٨، معدل الفاعلية ٢٥. - نتاشا كلاود «الأردن»: معدل النقاط

- كيم بير لويس «إندونيسيا»: معدل

٦,٥، معدل الفاعلية ٢٢.

- زارا النجار «الأردن»: معدل النقاط ١٢، نسبة التسجيل ٦٣٪، معدل المتابعات ٤، معدل التمريرات ٥,٥، معدل الفاعلية ١٧. - عايدة باخوس «لبنان»: معدل النقاط

١٢,٥، معدل المتابعات ٥,٥، معدل التمريرات ٢، معدل الفاعلية ١٢,٥.

- زالينا كورازوفا «كازاخستان»: معدل النقاط ١٦، معدل المتابعات ٨,٧، معدل التمريرات ٣,٧، معدل الفاعلية ٢٠.

### ١٦,٥، معدل المتابعات ٨، معدل التمريرات المسابقة. وضمت القائمة ٦ لاعبات، هن:

النقاط ٢١، معدل المتابعات ١١,٧، معدل

### وأفادت الشبكة، أنه بجانب كومان، يتواجد جون تيري أسطورة تشيلسي السابق، ضمن المرشحين لخلافة ستيفن جيرارد على مقعد المدير الفنى خلال الفترة المقبلة.

# البرازيل تحجز مقعدها في مونديال قطر



فازت البرازيل (١-١) على كولومبيا في ساو باولو، لتصبح أول دولة من أمريكا الجنوبية تتأهل إلى نهائيات كأس العالم في قطر ٢٠٢٢. وأحرز لوكاس باكيتا هدف الفوز في الدقيقة ٧٢، بتسديدة فشل الحارس ديفيد

وتتصدر البرازيل التصفيات في أمريكا الجنوبية برصيد ٣٤ نقطة من ١٢ مباراة متقدمة بـ القاط على الأرجنتين.

ساكاري تواصل تفوقها على شيانتيك في البطولة الختامية

أوسبينا في إيقافها. الترتيب الملحق العالمي.

وتجمد رصيد المنتخب الكولومبي عند ١٦ نقطة في المركز الخامس بفارق الأهداف فقط خلف تشيلي وأمام أوروجواي. ويتأهل أصحاب المراكز الأربعة الأولى

أرضها في التصفيات.

إلى النهائيات مباشرة بينما يخوض خامس

وعززت البرازيل رقمها القياسي في أمريكا الجنوبية بتحقيق الفوز ١١ على التوالي على

بعدم اهتزاز شباكها على أرضها في ١٠ مرات

للمرة الـ ٢٢ على التوالي من بين ٢٢ نسخة للمونديال منذ بداية إقامة البطولة في ١٩٣٠. ويستحوذ المنتخب البرازيلي أيضا على الرقم القياسى لعدد مرات الفوز بلقب كأس العالم حيث توج باللقب ٥ مرات سابقة.

# كما حققت البرازيل رقما قباسيا آخر

ويخوض المنتخب البرازيلي النهائيات

على الرغم من المستوى المميز الذي ظهر به المنتخب الإسباني في الفترة الأخيرة تحت قيادة إنريكي، الذي نجح في إعادة الماتادور لمقارعة الكبار في أوروبا، بعد نهاية حقبة الجيل الذهبي، إلا أن السويد بات خصمًا عنيدًا أمام المدرب المخضرم.

وواجه إنريكي، منتخب السويد مرتين من قبل مع إسبانيا، لكنه فشل في تحقيق أيّ انتصار، حيث تعادل دون أهداف في مباراة ضمن دور المجموعات لنهائيات يورو ٢٠٢٠.

أما المواجهة الثانية، كانت في سبتمبر/أيلول الماضي، وخسرها الماتادور ١-٢ ضمن التصفيات الأوروبية المؤهلة للمونديال. لكن يبقى بصيص الأمل لإنريكي، بأن المباراة ستقام في إسبانيا على ملعب لا كارتوخا، وطالب المدرب بدعم الجماهير من أجل حسم

وعانى منتخب السويد خلال التصفيات في المباريات خارج أرضه، حيث خسر ضد جورجيا بثنائية نظيفة، وسقط أمام اليونان بنتيجة

وسيعول إنريكي على لاعبيه لحسم التأهل، لا سيما وأن الفريق رغم وجود العديد من العناصر الشابة، برهن على قوته في أوروبا، بالوصول لنصف نهائي اليورو، وبلوغ نهائي دوري الأمم الأوروبية، بعد الفوز على إيطاليا بطل أوروبا في نصف النهائي، وإنهاء سلسلة اللا هزيمة التاريخية التي عاشها الآزوري.

### 3 صفقات شتوية على رادار ليفربول بسبب صلاح وماني

قرر يورجن كلوب مدرب ليفربول التحرك خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، لتعزيز صفوف الفريق بعناصر جديدة بسبب موعد انطلاق كأس الأمم الأفريقية. ومن المقرر أن تستضيف الكاميرون البطولة الأفريقية بين ٩

يناير/ كانون الثاني و٦ فبراير/ شباط من العام المقبل، مما ينذر بفقدان الريدز بعض عناصره المميزة.

ومن المتوقع أن يقود محمد صلاح وساديو ماني منتخبى مصر والسنغال، في كأس أمم أفريقيا المقبلة، مما يضع ليفربول في موقف حرج في منتصف الموسم.

ووفقا لصحيفة «ميرور» البريطانية، فإن المدرب الألماني يورجن كلوب يستهدف ضم ٣ لاعبين جُدد، لسد الثغرة التي سيخلفها الثلاثي

الأفريقي ماني، وصلاح ونابي كيتا. ووقع اختيار كلوب على الثلاثي مارسيلو بروزوفيتش (إنتر ميلان)، أرناوت دانجوما (فياريال) وجليسون بريمير (تورينو) كصفقات مرشحة لدعم الريدز في الميركاتو الشتوي.

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

رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي

رئيس هيئة التحرير «المدير العام» تصدر عن شركة صدى محمود الفطافطه

مقسم الأعلان :5056222 فاكس التحرير: 5056223 m@shaabjo.com:الملل الأعلان

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