

توافق محتمل بين الصدر والمالكي..

إشارات على نسيان الماضي

تابع ص7

الرباعية الدولية: قلق إزاء التطورات

في الأراضي الفلسطينية

تابع ص7

بعد أشد الأيام دموية في السودان..

غليان ودعوات للتصعيد

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## جمعية جماعة الإخوان المسلمين تنظم محاضرة توعوية حول مرض السكري

عمان

تظمت جمعية جماعة الإخوان المسلمين شعبة وسط عمان اليوم الجمعة في مقر الجمعية محاضرة توعوية بعنوان: كيف تتجنب مخاطر مرض السكري، قدمها النائب الدكتور احمد عشا الدوايمة. وقال الدوايمة خلال المحاضرة، أن تغيير نمط الحياة خطوة مهمة نحو الوقاية من مرض السكري وممارسة المزيد من الأنشطة البدنية وتناول أطعمة صحية نباتية والتخلص من الوزن الزائد تعمل على الوقاية من هذا المرض، مؤكداً أن الحالة النفسية عامل مهم للإصابة بالمرض مع العوامل الوراثية الأخرى.

أوقات الصلاة

النجر	04:37
الظهر	11:20
العصر	02:18
الغروب	04:44
العشاء	06:03

15 ربيع الثاني 1443 هـ الموافق 20 تشرين الثاني 2021م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2566)

250 فلس

21 وفاة و3677 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

# ارتفاع اصابات كورونا والفحوصات الإيجابية تفوق 8 بالمئة

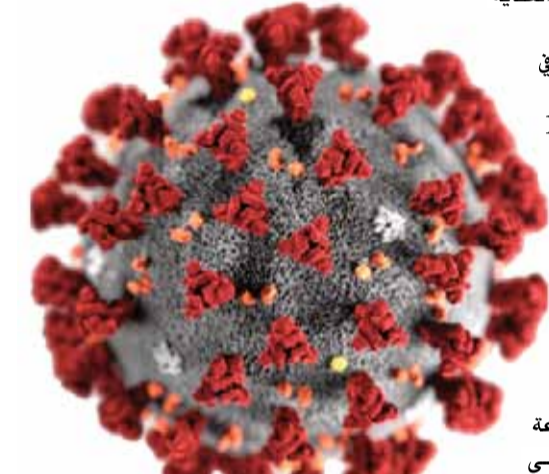
• مركز الازمات يدعو لتلقي الجرعة الثالثة من لقاح كورونا

عمان

وبلغت نسبة الفحوص الإيجابية 8.41 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 36830 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات 151 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 110 حالات، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 802 حالة. وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 24 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 37 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 19 بالمئة.

الاصطناعي إلى 13 بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل 14 بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 13 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 15 بالمئة. وأشار الموجز إلى تسجيل 1122 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14 يوماً) إلى 861254 حالة. كما أشار إلى إجراء 43731 فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 11686449 فحصاً. وأظهر الموجز، أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى

دعا المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات المواطنين والمقيمين إلى ضرورة تلقي المطعوم بجرعته، وعلى من تجاوز الستة أشهر بعد تلقيه الجرعة الثانية التوجه إلى مراكز التطعيم المنتشرة في محافظات المملكة دون تردد لأخذ الجرعة الثالثة من أجل رفع المناعة ضد فيروس كوفيد/19، علماً أن تلقي الجرعة الثالثة لا يحتاج إلى التسجيل على المنصة بشكل مسبق. وأكد المركز على ضرورة الالتزام بإرتداء الكمامة والتباعد وسبل الوقاية كافة نظراً لارتفاع أعداد الإصابات في الفترة الأخيرة. وأعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل 21 وفاة و3677 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 11331 وفاة و909415 إصابة.



الزميل أسعد العزوني في ذمة الله

عمان

نعى وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، الزميل الصحفي أسعد العزوني، الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى الجمعة. واستذكر الشبول مناقب المفيد وإسهاماته في الصحافة الأردنية والعربية، وأفكاره وطروحاته التي عبّر عنها من خلال كتاباته ومؤلفاته العديدة. وأعرب الشبول عن تعازيه ومواساته لذوي الفقيد والأسرة الإعلامية، ضارحاً إلى الله أن يتغده بواسع رحمته ويدخله فسيح جنّاته. ونعى نقيب الصحفيين الأردنيين الزميل ركان السعيدة ونائب النقيب الزميل جمال شتيوي وأعضاء مجلس النقابة وأعضاء الهيئة العامة ببالحزن والأسى وفاة الزميل الصحفي أسعد العزوني. واستذكر المجلس مناقب الفقيد طوال مسيرته الإعلامية الحافلة بالعباء والمهنية والإنجاز وقربه من زملائه ودفاعه عن القضايا الوطنية والعربية وتحديدا قضية فلسطين. وقال المجلس أننا نفقد قامة صحفية قدمت الكثير للمهنة وتركت إرثاً كبيراً من الأخلاق والمواقف والقيم والإنجازات الكبيرة على صعيد الصحافة والإعلام. وكان المرحوم العزوني من الصحفيين الأردنيين والعرب المخضرمين، حيث عمل لسنوات طويلة في الصحافة العربية والخليجية إلى أن استقر به المقام في عمان وتحديداً في صحيفة العرب اليوم وفي غيرها من وسائل الإعلام في الأردن، إذ يعد أحد أعمدة كتاب المقالات في العديد من الصحف والمواقع الإلكترونية.

الروم الأرثوذكس تدين محاولات

المستوطنين الاعتداء على اراضيها

عمان

ادانت بطريكية الروم الأرثوذكس المقدسية النشاطات التي قامت بها مجموعة من المستوطنين الإسرائيليين بحماية الجيش الإسرائيلي على ارض تابعة لدير مار سابا أسس الخميس. وأضافت البطريكية في بيان اعلنته الجمعة أنها تتمسك بكافة حقوقها في دير مار سابا مؤكدة انها لن تتساهل في محاسبة اي معتد على اراضيها وعلى رأسهم المجموعات الاستيطانية التي ترتبط للئيل من عقاراتها. وقال الأب عيسى مصليح الناطق باسم البطريكية، ان غبطة البطريك نيو فيلوس الثالث بطريك القدس وسائر أعمال فلسطين والأردن، يتابع بشكل شخصي قضية محاولات الاعتداءات على اراضي دير مار سابا وان البطريكية تعمل بكافة المجالات القانونية والدبلوماسية لمنعها بشتى الطرق. واضاف الأب مصليح ان حماية العقارات الارثوذكسية والحفاظ عليها يعتبر على سلم اولويات غبطة البطريك نيو فيلوس الثالث خاصة مع ازدياد الاطماع الاستيطانية من الاستيلاء عليها.

الأمانة تؤكد مراقبتها اليومية

لمقدمي خدمة الفالیه

عمان

أكدت أمانة عمان الكبرى أنها تقوم، وبشكل يومي، بمراقبة من يقدمون خدمة اصطاف السيارات «الفالیه»، حيث يتم تحويل المخالفين إلى الحاكم الإداري حسب منطقة الاختصاص، وأن الحملات مستمرة ويتم معالجة الشكاوى الواردة من المواطنين ووسائل الإعلام بالسرعة القصوى. وقال الناطق الإعلامي باسم الأمانة، ناصر الرحامنة، وكوالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه وحسب نظام خدمة اصطاف المركبات وتعليماته لسنة 2018، تقتصر المهنة على الشركات المسجلة بمقتضى قانون الشركات الناخذ شريطة أن يكون الشركاء فيها جميعهم أردنيين وتكون غاياتها حصرياً لتقديم خدمة اصطاف المركبات. وبين أنه يجوز إضافة خدمة اصطاف المركبات إلى رخصة أي محل بحاجة لتقديم هذه الخدمة، ومثال ذلك المطاعم والفنادق وما بحكمهما، على أن تكون خدمة اصطاف المركبات بشكل اختياري لتلقي الخدمة وليست إجبارية.

فضيحة جامعية تهز العراق..

«الكارثة» مصدرها لبنان

وكالات

استدعت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية ملحها الثقافي في بيروت، الخميس، في إطار تحقيق في قضية منح جامعات لبنانية خاصة شهادات مزورة مقابل أموال لمئات من العراقيين، بينهم نواب، في خطوة دفعت وزارة التربية والتعليم اللبنانية إلى فتح تحقيق أيضا. ووفقاً لمصادر أكاديمية عراقية رفضت الكشف عن هويتها، تشارك 3 جامعات خاصة على الأقل في هذه المسألة، وقد استفادت بشكل خاص من فترة التعليم عن بعد بسبب إجراءات كورونا، لإعطاء شهادات في التعليم العالي بشكل جماعي لعراقيين لم يذهبوا بتاتا إلى لبنان. وبحسب المصادر، استغل عدد كبير من النواب والمسؤولين العراقيين هذا الأمر للحصول على شهادات دكتوراه وماجستير من الجامعات اللبنانية الثلاث. ويسعى الطلبة العراقيون إجمالاً للحصول على شهادات عليا لزيادة فرص الحصول على تعيينات في وظائف حكومية. وأكد المتحدث باسم وزارة التعليم العراقية حيدر العبودي «استدعاء الملحق الثقافي في لبنان هاشم الشمري إلى بغداد للتحقيق».

## الدغمي: فتح حوار وطني حول مشاريع القوانين الإصلاحية

عمان



الدولة بإصرار نحو تنمية الحياة الحزبية وتشجيع وتكريس مفهوم البرلمانية والنهوض بالحالة السياسية العامة والمضي قدماً في مرحلة جديدة من عمر الدولة، مبيناً أن المجلس يحمل على عاتقه مهمة التحديث

قال رئيس مجلس النواب عبدالكريم الدغمي، إن المجلس ومن خلال اللجنة القانونية سيعمل على فتح حوار وطني مع الأحزاب ومؤسسات المجتمع المدني والمواطنين لمناقشة قانوني الأحزاب والانتخاب، مؤكداً أن المشروعين سيأخذان الوقت الكافي بعيداً عن التسرع أو «السلق» على حد تعبيره.

وأضاف خلال استضافته ببرنامج «ستون دقيقة» في التلفزيون الأردني، أن المجلس سيبدأ العمل على التعديلات الدستورية قبل العمل في قانوني الأحزاب والانتخاب لتكون القوانين لاحقاً منسجمة مع الدستور، مشيراً إلى أن الانتهاء من الدستور يعيد الطريق لتكون القوانين الإصلاحية لاحقاً متوائمة كلياً مع مواد الدستور.

وقال الدغمي، إن الأردن يدخل مئويته الثانية بإصلاحات سياسية جادة بقيادة جلالته الملك عبدالله الثاني، كما وتسعى

## المالية: التوصل بنجاح إلى اتفاق مع صندوق النقد الدولي

عمان

واكد العسيس في بيان صحفي الجمعة ان الهدف الرئيسي الذي تسعى الحكومة لتحقيقه هو تخفيض مستويات البطالة وخلق فرص عمل للشباب عبر تعزيز النمو الاقتصادي. من جهته أكد صندوق النقد الدولي في ختام المراجعة الثالثة على أهمية ما أنجزته السياسة المالية من تحقيق الإيرادات المحلية المتوقعة بنجاح عبر سياسة مكافحة التهرب والتجنب الضريبي والجمركي بمؤسسية ومهنية دون

اعلن وزير المالية الدكتور محمد العسيس انه تم التوصل بنجاح إلى اتفاق على مستوى الخبراء مع صندوق النقد الدولي في خطوة تؤكد على الاستقرار المالي والاقتصادي في الأردن وتعزز الثقة في قدرة الأردن على تحقيق التعافي الاقتصادي وتجاوز التحديات التي فرضتها جائحة كورونا على الاقتصاد الأردني.

## تكريم الأردن لاستضافته للاجئين وتطعيمهم ضد كورونا

عمان

كورونا. جاء التكريم من رئيس الجمعية البرلمانية للبحر الأبيض المتوسط جينارو ميلور، للعين الدكتور علباء بوران، رئيسة اللجنة الأولى المعنية بالتعاون السياسي وقضايا الأمن في برلمان البحر الأبيض المتوسط، خلال اجتماع المكتب 43 للجمعية، المنعقد في روما.

كرمت الجمعية البرلمانية للبحر الأبيض المتوسط، الأردن لجهوده اتجاه استضافة اللاجئين السوريين على مدار العقد الماضي والدور الإنساني الأول في العالم لإعطاء اللاجئين للاح «كوفيد19-» ضد فيروس

إعادة النظر بشروط ترخيص

واستيراد منتجات زراعية

عمان

قرر وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات تشكيل لجنة لإعادة النظر بشروط ترخيص واستيراد بعض المنتجات الزراعية، وذلك ضمن توجهات الوزارة بتعزيز الأمن الغذائي وتوفير المخزون الغذائي. وقال مساعد أمين عام وزارة الزراعة للتسويق والجودة، حازم الصمادي، أن اللجنة تضم أعضاء من غرف الصناعة والتجارة ووزارة الزراعة، والاتحاد العام للمزارعين، وجمعيات المنتجين للسلع الزراعية المختلفة بشقفيها النباتي والحيواني. وأوضح، أن اللجنة ستعمل على بحث تخفيف الشروط المطلوبة لاستيراد منتجات زراعية، وذلك ضمن سلسلة من الإجراءات المرتبطة بتعزيز الأمن الغذائي وزيادة المخزون. وأشار الصمادي، إلى أن عدد السلع المستهدفة يبلغ 880 سلعة تخضع لعشرة شروط عند تدقيق دخولها عبر الحدود، أي أنه يوجد 1250 شرطاً تخضع لها السلع الواردة.

التعامل مع 4 انهيارات صخرية

على طريق ذيبان - الموجب

عمان

أنهت وزارة الأشغال العامة والإسكان العمل في 4 انهيارات صخرية على طريق ذيبان - الموجب - الكرك، حيث تم إزالة العوائق الترابية والصخرية لإعادة فتح الطريق أمام حركة المركبات. وأكدت الوزارة، أن الطريق سالك ومفتوح أمام حركة السير، داعية المواطنين إلى أخذ أقصى درجات الحيطه والحذر وعدم التردد بالاتصال بغرف الطوارئ للإبلاغ عن أي حالة طارئة أو ملاحظة خلال الظروف الجوية السائدة وذلك بحسب المعلومات الواردة من إدارة الأرصاد الجوية.

وتتعرض المملكة منذ صباح الجمعة لحالة من عدم الاستقرار الجوي تستمر حتى مساء الأحد، حيث تشهد المملكة زخات من المطر في اجزاء متفرقة من المناطق الشمالية والوسطى من المملكة، قد تكون غزيرة أحياناً في شمال المملكة لفرقات محدودة يصحبها الرعد، ويتوقع ان يمتد الهطول على فترات إلى اجزاء متفرقة من باقي المناطق، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط على فترات.

الدفاع المدني ينقذ سائحاً

سقط عن مقطع صخري

عمان

تمكن فريق الإنقاذ والإسعاف التابع للدفاع المدني من انقاذ سائح سقط عن مقطع صخري في محافظة الكرك. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فريقاً للإنقاذ والإسعاف تابع للدفاع المدني قطع حوالي 6 كم في طريقه للوصول إلى سائح من الجنسية الألمانية، وإنقاذه بعد سقوطه عن مقطع صخري أثناء ممارسته لرياضة التسلق ضمن منطقة وعرة، في محافظة الكرك. وأضاف، أن الفريق وصل إلى مكان سقوط السائح الذي يتعثر مسير المركبات به نظراً لوعورته، حيث بذل الفريق جهوداً كبيرة وتمكن من العودة بالمصاب حملاً بعد إجراء الإسعافات الأولية اللازمة له. وبين، أن فرق الإسعاف قامت بتقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصاب والذي يشبه بإصابته بكسر بالقدم وتم نقله لأقرب مستشفى.

## المعاينة وبني مصطفى يلتقيان عدداً من المؤسسات المعنية بشؤون المرأة



عمان

والشباب ضمن الأعضاء المؤسسين للحزب، إضافة إلى اشتراط أن تحتوي القوائم العامة المخصصة للأحزاب على النساء بحسب مشروع قانون الانتخاب. ونوه إلى أن الخطة التنفيذية التي وضعتها الحكومة للعمل على تنفيذ نتائج وتوصيات لجنة تحديث المنظومة السياسية تتضمن برامج ولفاءات المحافظات ومناطق البادية الشمالية والجنوبية والوسطى، إلى جانب نشاطات في الجامعات، مشيراً إلى أن الخطة ستوسع بشكل أكبر عند إقرار مشروع قانوني الأحزاب السياسية والانتخاب من قبل مجلس النواب.

كما أكد المعاينة، أهمية دور مؤسسات المجتمع المدني في توجيه وتنقيح فئات المجتمع وخصوصاً المرأة والشباب للعمل بنتائج وتوصيات اللجنة، بما يحقق التحديث المنشود على العملية السياسية، ويسهم في تغيير الصورة النمطية السائدة حول الانخراط في العمل الحزبي، واحترام التنوع الفكري والاختلاف في وجهات النظر.

واستعرضت الوزيرة بني مصطفى جانباً من التعديلات على مشروع تعديل الدستور الأردني الذي أحيل إلى مجلس النواب مع مشروع قانوني الانتخاب والأحزاب السياسية أخيراً، ومن ضمنها تعديل عنوان الفصل الثاني من الدستور بإضافة عبارة «والأردنيات» بعد كلمة «الأردنيين» الواردة فيه، وإضافة بند جديد على المادة (6) من الدستور بهدف تعزيز تمكين المرأة وحمايتها من العنف والتمييز. وأشارت إلى أن مشروع قانون الانتخاب تضمن بنوداً تعزز من فرص النساء والشابات للوصول إلى مجلس النواب، بما يسهم في تجديد النخب السياسية وضخ دماء جديدة في البرلمان، إضافة إلى النص الذي يسمح لبعض موظفي القطاع العام بتقديم إجازة من

التقى وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس موسى المعاينة ووزيرة الدولة للشؤون القانونية وفاء بني مصطفى عدداً من ممثلات مؤسسات المجتمع المدني المعنية بشؤون المرأة.

ويأتي اللقاء الذي عقد في مبنى وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، بحضور أمين عام الوزارة الدكتور علي الخولدة، ضمن سلسلة لقاءات أطلقتها الحكومة خلال الفترة الماضية، مع إعلاميين، وممثلين عن مؤسسات المجتمع المدني، ومؤسسات تعنى بالشباب وشؤون المرأة، للحديث حول نتائج وتوصيات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية.

وقال المعاينة، إن خطاب العرش السامي الذي ألقاه جلالة الملك عبد الله الثاني في افتتاح الدورة العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، ركز على أهمية الاسراع في إقرار مشروع قانوني الأحزاب السياسية والانتخاب والتعديلات الدستورية المرتبطة بهما، بما يحقق التحديث المنشود على منظومة الحياة السياسية.

ولفت إلى توجيه جلالة الملك خلال خطاب العرش بعدم إعاقة العمل الحزبي بأي شكل من الأشكال، الأمر الذي يؤكد وجود إرادة سياسية لدى الدولة بتعزيز العمل الحزبي البرامجي، وتشجيع الشباب والمرأة للانخراط في الأحزاب الفاعلة ذات برامج سياسية واقتصادية واجتماعية.

وأشار إلى أن الحكومة أقرت مقترحاً لتعديلات إضافية على مشروع تعديل الدستور، قبل إرساله مع مسودات التشريعات التي اقترحتها لجنة تحديث المنظومة السياسية إلى مجلس النواب للبدء في مناقشتها خلال الدورة العادية.

وأكد المعاينة، أن مشروع قانون الأحزاب السياسية تضمن بنوداً تؤكد ضرورة وجود النساء

وتدليل العقوبات أمام مؤسسات المجتمع المدني. وتحدثت ممثلات مؤسسات المجتمع المدني خلال اللقاء عن أهمية زيادة نسبة تمثيل النساء في الأحزاب السياسية، وحث الشابات والشباب على العمل الحزبي، مع الإشارة إلى دور وسائل الإعلام في توجيه الرأي العام نحو العمل بنتائج وتوصيات لجنة تحديث المنظومة السياسية.

وأكدت أهمية التمكين الاقتصادي للمرأة الذي يعد بوابة لها لتمكين سياسي، ووضع استراتيجية واضحة لدعم عمل مؤسسات المجتمع المدني في المحافظات، وتخصيص كوتا نسائية في غرف الصناعة والتجارة.

السياسية المتعلقة بتطوير الإدارة المحلية، تضمنت أن لا تتخفف نسبة تمثيل النساء في مجالس البلديات والمحافظات عن 30 بالمئة، إضافة إلى إنشاء لجان متخصصة بالشباب والمرأة في هيكل الإدارة المحلية وأن لا تكون هذه اللجان اختيارية، وأن تكون نائب الرئيس في البلدية أو المحافظة امرأة في حال كان الرئيس رجلاً.

كما أشارت بني مصطفى إلى أن توصيات لجنة تحديث المنظومة السياسية شملت جوانب تتعلق بالإجراءات والأطر العامة، والإعلام، والبيئة الاقتصادية، والبيئة الاجتماعية والأنماط الفكرية، وسياسات الحماية الاجتماعية، وإتاحة البيانات،

دون راتب لثلاثة أشهر عند رغبتهم بالترشح للانتخابات عوضاً عن تقديم الاستقالة، الأمر الذي يسمح للنساء العاملات في الجهاز المدني بخوض غمار التجربة الانتخابية دون أن يخسرن وظائفهن.

وقالت بني مصطفى، إن مسودة مشروع قانون الأحزاب تضمنت بنوداً تؤكد ضرورة أن يتقلد الشباب والمرأة الوظائف القيادية في الحزب، واستقطاب الأشخاص ذوي الإعاقة وتمكينهم واستثمار طاقاتهم، إلى جانب تمكين المرأة والشباب وذوي الإعاقة من الوصول للموارد بصورة عادلة أثناء الحملات الانتخابية.

ولفتت إلى أن توصيات لجنة تحديث المنظومة

## منتدى الأوقاف ينظم ندوة بعنوان رسالة المسجد بين الماضي والحاضر

عمان

تنظم منتدى الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية للحوار الفكري ندوة بعنوان «رسالة المسجد بين الماضي والحاضر» في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس بمشاركة الداعية الدكتور بركات عبد الحافظ المراحبة وفضيلة الشيخ نور محمد الرفاعي.

وتناولت الندوة التي أدارها الدكتور محمد العبادي التعريف بالمسجد والفرق بينه وبين مصطلح الجامع، حيث أكد المراحبة أن دور المسجد منارة بالعلم وتجميع الناس وتعليمهم أمور دينهم ودينهم، والمسجد في الإسلام مكان العلم والتعليم، وهو بمثابة مؤسسة تعليمية شاملة.

وأضاف المراحبة، أن المساجد تطورت عبر التاريخ ليس انتقاصاً من قيمتها أو تهيمشاً لدورها أو التقليل من شأنها بل تخصيص الرسالة بالعبادة فيها بأشكالها المختلفة، فالمسجد أرض تم وفقها فخرجت من شك العبد إلى ملك الله عز وجل، وذلك في ظل تطور الحياة ووجود أماكن مخصصة لمختلف شؤون الحياة بعكس ما كان عليه الحال في السابق.

وأشار إلى أن المسجد دار عبادة للمسلمين تقام فيه الصلوات ويطلق عليه الجامع أحياناً وتقام فيه الجمعة أيضاً، وهو خير بقاء الله عز وجل كونها رياض الجنة ومكان لتفريغ الهموم والنغوم وحل المشاكل الاجتماعية وما ذلك إلا باتصال العبد مع الله عز وجل حيث يخلو الإنسان مع الله ويناجيه، والداعية كشجرة طيبة زيتونة لا شرفية ولا غريبة يشعر الجميع فيه بالأمن والطمأنينة.

ولفت إلى استخدام التكنولوجيا والوسائل الحديثة كشاشات العرض لرؤية الخطبة والدروس العلمية أدوات لتطوير رسالة المسجد، حيث ادخلت التكنولوجيا إلى المسجد ليستفيد منها المسلمون بأشكال مختلفة وهو أمر مهم في بقاء المسجد مكان لا ينحصر بالعبادة فقط، ولا يتعارض مع الحداثة والتطوير ومختلف العلوم. من جهته، قال الرفاعي، إن المسجد يقدم خدمة للمجتمع المحلي بما يحتوي من مرافق الصحية والطبية وقاعات لمشاركة أحرار المجتمع وماوى للمحتاج في حالات الكوارث الطبيعية والجائحات والأمراض وغيرها.

وأضاف الرفاعي، أن وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية دأبت على تشكيل لجان الإعمار والرعاية والزكاة في المساجد بناءً على حاجة المسجد، ضمن فرق عمل متكاملة تضمن سلامة أمن المجتمع المحلي. وأوضح، أن دروس الوعظ والإرشاد وخطبة الجمعة ودور القرآن الكريم كلها منابر لتوجيه المسلمين وحسن للشباب وفكرهم وتسعى من خلال انتشارها في مختلف مساجد المملكة إلى تحصين أفكار الناس وخصوصاً الشباب منهم وتعليمهم دينهم الإسلامي المبني على الوسطية والتسامح والاعتدال، وقبول الآخر وتبذ الطرّف والعنف، والغلو في التعامل مع الآخرين.

## التمية الاجتماعية تتابع قضية طفل

## تعرض لسوء معاملة من والده وجدته

عمان

حوّلت وزارة التنمية الاجتماعية والد وحدة طفل إلى الجهات المختصة بعد إساءة معاملتها له. وقال الناطق الإعلامي في الوزارة، أشرف خريس، في بيان صحفي، إن «الطفل البالغ 12 عاماً كان يخرج للتسول والهروب من المنزل لحماية نفسه من الإساءة في منزله الذي يفترض أن يكون أساس الحنان والعطف بعد أن تركته والدته وسافرت إلى إحدى الدول القريبة».

وأضاف أن «القضية بدأت بغياب الطفل عن منزل ذويه، حيث تم فتح ملف له في مكتب الخدمة الاجتماعية شرقي عمان لتابعة ملفه وأساقته في منزل الجدة لأبيه، ولاحقاً علم المكتب بهروب الطفل لتعرضه للإساءة، وتم متابعة والده الذي أفاد أنه يتغيب عن المنزل من أجل ممارسة أعمال التسول، ليتم بعدها العثور عليه من قبل رجال الأمن وتسليمه لوزارة التنمية الاجتماعية التي احتفظت به في إحدى دور التربية والتأهيل التابعة للوزارة». وأشار خريس إلى أن قاضي الأحداث المختص قرر إيداع الطفل في إحدى دور الرعاية لمدة ستة بعد عقد «مؤتمر حالة الطفل»، ليصار إلى أخذ التجهيزات الإدارية اللازمة والإقرار بتسليم الطفل لوالدته وعدم تعريض حياته للخطر، إلا أن والده الطفل التي تم التواصل معها وتقييم خارج البلاد، رفضت إجراء معاملة لم الشمل مع طفلها، وتم تسليمه لوالده، ليكتشف بعدها أن الطفل ما يزال يمارس أعمال التسول هرباً من سوء معاملة والده وجدته.

## مذكرة تفاهم بين صحارى فورست وجامعة الحسين التقنية



عمان

المياه والطاقة والعمل المناخي.

تقديم نموذج حقيقي للشراكة يجمع بين التنمية الاقتصادية والأثر المجتمعي. وفي السياق ذاته، عبر السفير النرويجي في عمان إسبن لينديباك، والذي استضاف حفل التوقيع عن سعادته لاستضافة حفل التوقيع، حيث قال: «خلال الدورة السادسة والعشرين لمؤتمر الأطراف للتغير المناخي COP26 والذي عُقد في جلاسغو مطلع هذا الشهر، أكد قادة العالم على الحاجة على ضرورة تسريع العمل من أجل المناخ، لذا، أشعر اليوم بالفخر الشديد لاستضافة هذا الحدث مع جامعة الحسين التقنية ومشروع صحارى فورست بروجكت الذي يركز على تعليم وتمكين الشباب الأردني، وخاصة النساء، على تطبيقات التكنولوجيا الحديثة في مجال الزراعة والمناخ».

يشار إلى أن السفير لينديباك كان قد قام بزيارة قبل أيام إلى مشروع صحارى فورست بروجكت في العقبة برفقة الشركاء الأردنيين.

وقع مشروع صحارى فورست بروجكت وجامعة الحسين التقنية مذكرة تفاهم في فعالية أقيمت في مقر إقامة السفير النرويجي في عمان. وتهدف المذكرة، تبعاً لبيان الجامعة إلى البناء على التعاون الناجح بين المشروع والجامعة في تنفيذ المرحلة التجريبية من برنامج تحسين المهارات في الأمن الغذائي وتكنولوجيا الزراعة، والتي اختتمت في تشرين الأول الماضي، إضافة إلى الالتزام بالعمل معاً على توسيع واستدامة البرنامج الذي يعد الأول من نوعه في المملكة.

ويهدف برنامج تحسين المهارات في مجال الأمن الغذائي وتكنولوجيا الزراعة إلى تطوير مهارات وخفاة خريجات الجامعات الأردنية المهتمات بالعمل في مجال تكنولوجيا الزراعة الحديثة والمستدامة والأمن الغذائي استجابة لأولويات الأردن في مجالات

## الدغمي: فتح حوار وطني حول مشاريع القوانين الإصلاحية

عمان

قال رئيس مجلس النواب عبدالكريم الدغمي، إن المجلس ومن خلال اللجنة القانونية سيعمل على فتح حوار وطني مع الأحزاب ومؤسسات المجتمع المدني والمواطنين لمناقشة قانوني الأحزاب والانتخاب، مؤكداً أن المشروعين سيأخذان الوقت الكافي بعيداً عن التسرع أو «السلق» على حد تعبيره.

وأضاف خلال استضافته ببرنامج «ستون دقيقة» في التلفزيون الأردني، أن المجلس سيبدأ العمل على التعديلات الدستورية قبل العمل في قانوني الأحزاب والانتخاب لتكون القوانين لاحقاً منسجمة مع الدستور، مشيراً إلى أن الانتهاء من الدستور يتبع الطريق لتكوين القوانين الإصلاحية لاحقاً متوائمة كلياً مع مواد الدستور.

وقال الدغمي، إن الأردن يدخل مئويته الثانية بإصلاحات سياسية جادة بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، كما وتسعى الدولة بإصرار نحو تنمية الحياة الحزبية وتشجيع

وتكريس مفهوم البرامجية والنهوض بالحالة السياسية العامة والمضي قدماً في مرحلة جديدة من عمر الدولة، مبيّناً أن المجلس يحمل على عاتقه مهمة التحديث والتطوير وسيتعامل مع مخرجات اللجنة الملكية بكل دقة وحرفية وسيعطي الوقت الكافي للحوار الذي ستقوده اللجنة القانونية التي يمكن لأي عضو بالبرلمان أن يشارك في اجتماعاتها وحواراتها.

وأشار إلى أن المجلس يبدأ الاثنين المقبل القراءة الأولية لمشاريع القوانين التي أرسلتها الحكومة، ثم سيتم تحويلها إلى اللجنة القانونية التي لن تتخذ رأياً في هذه القوانين وتحويلها للمجلس حتى يصبح لديها موافقاً ناضجاً بعد عملية حوار معمقة. وأكد على ضرورة نقل وسائل الإعلام لجميع أنشطة الحوار الذي سيقوم بها المجلس حول القانونين، مشيراً إلى اتفاق أعضاء مجلس النواب على ضرورة التحديث والإصلاح في الحياة السياسية وأنهم يحملون على عاتقهم مهمة هي أشبه بمهمة



كما وأكد أهمية الدور الذي يقوم به الإعلام في مراقبة السلطة التنفيذية وأداء المجلس، داعياً وسائل الإعلام إلى تعزيز دورها كإعلام وطن، ومؤكداً على ضرورة حل مشاكل الصحف الورقية وأن هناك حلولاً جيدة حالية غير مكلفة على الحكومة. وبخصوص القضية الفلسطينية، أوضح الدغمي أن المجلس كما هو موقف جلالة الملك عبد الله الثاني الثابت والراسخ،

يرفض أي طرح يتعلّق بالتجزؤ أو الوطن البديل والحل هو إقامة الدولة الفلسطينية داغياً ووسائل الإعلام إلى تعزيز دورها كإعلام وطن، ومؤكداً على ضرورة حل مشاكل الصحف الورقية وأن هناك حلولاً جيدة حالية غير مكلفة على الحكومة. وبخصوص القضية الفلسطينية، أوضح الدغمي أن المجلس كما هو موقف جلالة الملك عبد الله الثاني الثابت والراسخ،

يرفض أي طرح يتعلّق بالتجزؤ أو الوطن البديل والحل هو إقامة الدولة الفلسطينية داغياً ووسائل الإعلام إلى تعزيز دورها كإعلام وطن، ومؤكداً على ضرورة حل مشاكل الصحف الورقية وأن هناك حلولاً جيدة حالية غير مكلفة على الحكومة. وبخصوص القضية الفلسطينية، أوضح الدغمي أن المجلس كما هو موقف جلالة الملك عبد الله الثاني الثابت والراسخ،

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

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

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

## 5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

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

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

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 612 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد أوتول أوروبيه، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 100.000.

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

## للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky". ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18. وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً. وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

## المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبنات. . 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 وبناتا كلهم من التوائم.

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين النردة) 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 كازاخستان، 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 السيارات.

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

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

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

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

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكريتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في

عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

## حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

## جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتقوا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

الأرانب، لقاضي المحكمة، إن

ما ذكر موقع "أوديبي سترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الضوضاء التي كانت

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف

الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شوقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية

أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي،

إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد

أن تسبب احتفاله مطلع العام ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب

نارية، بنفق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

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

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

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

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحاث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تنتم للسل على شجرة، وفضة تبدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه". وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت قابتة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

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

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

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

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

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

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

راين المتأمل الكوميدي الأميركي، رايون مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفانه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي،وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستورديتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة

٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه.

وقالت مصادر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إنشاف

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدو وكأنهم أشخاص طبيون". وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

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

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

وكان يساهم لإبراهيم عبر عائلية عن الإيدولوجيات المنطرفة التي يعتقدقا، 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 اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالתרبرات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

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

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

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

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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي 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، فستعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك. فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

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

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه
تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاغحة لأمر صادم وغير محبب
الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة

مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف

بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

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

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

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء

قلّة وصول الأكسجين إلى الدماغ وبالتالي

إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

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

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية

دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
- ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
- ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
- ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
- ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
- ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

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

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

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

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

٢- تمزق الأربطة

ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل

كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

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

٣- الفصال العظامي

عند إصابتك بالفصال العظامي تشعر بصعوبة في نثي ركبتهك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

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

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

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

٧- الفقرس

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

## مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

في كثير من الأحيان، نحن نشترى

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

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

أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

الانئين يساعدان بقدر مضاعف

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

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



## بعد أشد الأيام دموية في السودان.. غليان ودعوات للتصعيد



وذكرت وكالة الأنباء السودانية الرسمية (سونا) أن خدمات الإنترنت تعود بشكل تدريجي، حيث يؤدي انقطاع خدمات الإنترنت والهواتف إلى تعقيد جهود حشد المظاهرات. ودعا مسؤول السياسة الخارجية بالاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل إلى عودة رئيس الوزراء عبد الله حمدوك للمشهد والإفراج عن المدنيين المحتجزين الآخرين.

وقال بوريل: «في حالة عدم عودة النظام السنوري فوراً، سيترتب على ذلك عواقب وخيمة فيما يتعلق بدعماً، بما في ذلك الدعم المالي».

إفريقيا، ألح المسؤول الكبير في وزارة الخارجية الأميركية إلى نقطة تدعو للتفائل بشأن السودان عندما قال «يبدو لي أن الجميع يريدون سبيلاً للعودة..» وعين البرهان في الأسبوع الماضي مجلساً حاكماً جديداً، في خطوة قالت قوى غربية إنها تعقد جهود عودة الانتقال للديمقراطية، لكنه لم يعين حكومة جديدة حتى الآن، مما يترك على الأقل الباب مفتوحاً أمام احتمال التوصل لحل وسط بشأن إدارة جديدة.

لكن محللين يقولون إن ذلك يسلط الضوء على الصعوبات التي يواجهها البرهان في تأمين الدعم المدني لحكومة جديدة.

الاحتجاجية، وستستمر بحماية مؤسسات الدولة.. وأشار زين العابدين عثمان إلى أن قوات الشرطة تعمل على حماية المظاهرين منذ سنوات، في إشارة إلى الاحتجاجات التي أطاحت بنظام عمر البشير في ديسمبر ٢٠١٨.

وتابع: «طلبة هذه الفترة، الشرطة تعمل على تأمين الحراك والمظاهرين، كل الودقات المعلقة كانت تمر بسلام تحت تأمين الأجهزة الأمنية».

وفي إفساد للصحفيين على متن الطائرة من نيروبي إلى أوجا ضمن جولة وزير الخارجية أنتوني بلينكن في

ويعدون التجمع. وقال شاهد في أم درمان على الضفة الأخرى من نهر النيل إن القوات تزيل المتاريس وتستخدم الغاز المسيل للدموع وتعطل المظاهرات.

وأصدرت مجموعة من لجان المقاومة تعكف على تنسيق الحركة الاحتجاجية في شرق الخرطوم بيانا أعلنت فيه الدخول «في جدول التصعيد المفتوح حتى إسقاط السلطة الانقلابية».

وقال عضو كبير في التنسيقية، طالباً عدم نشر اسمه، إن مشاورات تجري بين لجان المقاومة بشأن التصعيد.

وفي احتجاجات الأربعاء، رفع المحتجون صوراً لأشخاص قتلوا في مظاهرات سابقة.

وتدعت الأمم المتحدة بتكرار الاستخدام المفرط للقوة ضد المظاهرين السلميين.

وقال المتحدث باسم المنظمة الدولية ستيفان دوغاريك إن المنظمة تدعو السلطات وقوات الأمن للتخلي بضبط النفس والكف عن ارتكاب مزيد من انتهاكات حقوق الإنسان والإفراج عن كل من تم احتجازهم منذ الانقلاب.

من جانبها، أعلنت الشرطة السودانية، الخميس، أن القوات الأمنية تعرضت لعنف غير مبرر خلال الاحتجاجات الأخيرة التي شهدتها البلاد منذ ٢٥ أكتوبر.

وقال مدير شرطة الخرطوم الفريق زين العابدين عثمان إن بعض المظاهرات التي شهدتها السودان خلال الأيام الماضية «لم تكن سلمية وتخللتها اعتداءات على قوات الأمن»، مؤكداً أن الشرطة «تعمل على تأمين الودقات

الخرطوم تعهد معارضون في السودان بتصعيد الاحتجاجات إثر أنباء عن مقتل ١٥ مدنياً في أشد الأيام دموية منذ بدء الأحداث في البلاد الشهر الماضي.

وبعد وفيات الأربعاء، التي أحصاها مسعفون متعاطفون مع الحركة الاحتجاجية، يرتفع العدد الإجمالي للقتلى منذ بدء الأحداث في ٢٥ أكتوبر إلى ٣٩ على أدنى تقدير.

وأثارت أحدث أعمال العنف موجة تنديد من الدول الغربية، التي أوقفت مساعداتها الاقتصادية للسودان، ورغم الضغوط الاقتصادية نظراً لحاجة السودان الملحة للمساعدات، تتعثر جهود الوساطة لإيجاد مخرج من الأزمة.

وقال مسؤول كبير بوزارة الخارجية الأميركية إنها «لحظة حرجة فعلاً»، معبراً عن إحساس «إيجابي إلى حد ما» بعد المحادثات الأخيرة، التي أجرتها سوفي في مساعدة وزير الخارجية في الخرطوم، مضيفاً أنه يعرف «أن هذا يبدو غير منطقي».

ووصف المظاهرون سلوك الشرطة في مظاهرات الأربعاء بأنه أشد عدوانية من ذي قبل، فيما يقول الجيش إن الاحتجاجات السلمية مسموح بها.

واستمرت المواجهات، الخميس، في ضاحية الخرطوم بحري بشمال الخرطوم والتي شهدت أسوأ أعمال العنف الأربعاء.

وقال شاهد إن قوات الأمن أطلقت الغاز المسيل للدموع والرصاص خلال أثناء قيامها بإزالة الحواجز التي نصبها المظاهرون، الذين كانوا يتفرون

### العسومي يدعو لوضع خارطة طريق مشتركة بين البرلمان العربي وبرلمان البحر الأبيض المتوسط

القاهرة

دعا رئيس البرلمان العربي عادل بن عبدالرحمن العسومي إلى وضع خارطة طريق برلمانية مشتركة بين البرلمان العربي وبرلمان البحر الأبيض المتوسط، لتنسيق الجهود البرلمانية بين المنظمتين من أجل معالجة التحديات المشتركة التي تواجه العالم العربي ومنطقة البحر الأبيض المتوسط.

وشدد العسومي كضيف خاص في الاجتماع الـ ٤٣ لـ مكتب برلمان البحر الأبيض المتوسط، الذي يعقد حالياً في مقر مجلس الشيوخ الإيطالي، على ضرورة أن ينبثق من هذه الخارطة برامج عمل مشتركة، خاصة في ظل توافر الشروط والمقومات الأساسية اللازمة لتحقيق هذا التعاون، وهي الإرادة السياسية المشتركة والآليات اللازمة لتنفيذ هذه البرامج على أرض الواقع.

واختتم العسومي، بالتأكيد على أن الواجهة الإقليمية الفعالة لتلك التحديات على المستوى البرلماني، تتطلب تنسيقاً دائماً مع برلمان البحر الأبيض المتوسط، باعتباره شريك برلماني إقليمي يتقاسم مع البرلمان العربي المهوم والتحديات ذاتها.

### لبنان يحتل المرتبة الثانية عربياً بعدد قطع السلاح بالنسبة لعدد السكان

بيروت

دفعت الحالة الاقتصادية المتردية التي يعاني منها لبنان بالإضافة إلى التوترات الأمنية والسياسية التي تشهدها البلاد بالعديد من المواطنين إلى شراء السلاح الفردي ما جعل هذه التجارة تزدهر في الأونة الأخيرة بنسبة كبيرة.

ولجأ اللبنانيون إلى شراء السلاح الفردي لحماية أنفسهم ومنازلهم من جرائم السطو والسرقة بعد أن بات الجميع يحتفظون بأموالهم في منازلهم وليس في البنوك التي تتحجز ودائعهم، حيث تحدثت أوساط رسمية لبنانية عن وجود ما لا يقل عن ١٠ مليارات دولار نقداً داخل منازل اللبنانيين جرى سحبها من البنوك بعد ثورة ١٧ تشرين الأول ٢٠٢٠.

وبحسب مركز «الدولية للمعلومات» ازدادت معدلات الجريمة في لبنان خلال العام الجاري ٢٠٢١ بنسبة كبيرة جداً مقارنة بالعام ٢٠١٩، حيث زادت جرائم سرقة السيارات بنسبة ٢١٢ بالمئة، وجرائم السرقة ٢٦٥ بالمئة، وجرائم القتل ١٠١ بالمئة. وذكر موقع سويسري متخصص برصد ومكافحة انتشار الأسلحة الفردية على مستوى العالم، أنه يوجد ٣١٩ قطعة سلاح فردي لكل ١٠٠ شخص في لبنان، ما يعني أن الرقم الإجمالي لقطع السلاح ١,٩٢٧ مليون قطعة، لعدد سكان يقدر بنحو ٦ ملايين نسمة، ما يعني أن لبنان يحتل الترتيب الثاني عربياً بعد اليمن، والتاسع عالمياً. في عدد قطع السلاح بالنسبة لعدد السكان.

### الجامعة العربية تطلق نداءً لصانعي القرار لتحمل مسؤولياتهم تجاه حقوق الطفل

القاهرة

أطلقت جامعة الدول العربية نداءً لصانعي القرار في دول العالم لتحمل مسؤولياتهم تجاه حماية حقوق الأطفال وبشكل خاص في مناطق النزاعات المسلحة.

ودعت الجامعة العربية في بيان بمناسبة يوم الطفل العالمي، إلى إلزام أطراف الصراع بمناطق النزاعات بالقوانين والقوانين التي تكفل حماية الأطفال استناداً للاتفاقية الدولية لحقوق الطفل والبروتوكولات الاختيارية الملحق بها، وإعلان الجمعية العامة بشأن حقوق الطفل.

كما أكدت الجامعة العربية على رسالتها التي التزمت بها في وضع قضايا مناصرة حقوق الطفل وحمايته ضمن أهم الأولويات التي تعمل عليها للارتقاء بأوضاع الطفل العربي.

### الجامعة العربية تعرب عن تضامنها مع المهاجرين على الحدود البياروسية

القاهرة

طالبت الجامعة العربية بتسهيل دور المنظمات الدولية الإنسانية والإغاثية لتحديد الاحتياجات العاجلة للمهاجرين واللاجئين وتقديم الخدمات الأساسية لهم، مع الأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات الخاصة للنساء والأطفال، وكبار السن، وذوي الإعاقة. وأعربت الجامعة العربية عن تضامنها مع المهاجرين واللاجئين العالقين على الحدود بين بيلاروسيا وبولندا والذين من بينهم عرب، تلك الأزمة التي تصاعدت على نحو خطير خلال الأسابيع الماضية، والتي أدت إلى تسجيل العديد من الوفيات المأساوية.

### بلد أوروبي يعود إلى الإغلاق الكامل.. واللقاح «إلزامي»

وكالات

في ظل مساعيها لمواجهة انتشار فيروس كورونا، أعلنت النمسا، الجمعة، أنها ستعيد فرض الإغلاق الكامل مجدداً، مما يجعلها أول بلد أوروبي يتخذ مثل ذلك القرار. وقال المستشار النمساوي ألكسندر شالنبرغ أن البلاد ستفرض إغلاقاً «للجميع»، وذلك بعد أيام من تقييد حركة غير المطعمين ضد الفيروس.

وأضاف شالنبرغ في مؤتمر صحفي من ولاية تيرول غربي البلاد، أن النمسا ستجعل التطعيم ضد «كوفيد ١٩» إلزامياً للجميع، اعتباراً من الأول من فبراير ٢٠٢٢.

وأشار المستشار إلى أن الإغلاق الكامل سيبدأ الاثنين، وسيجري تقييمه بعد ١٠ أيام.

وقال: «رغم العمل على ذلك على مدى شهر، لم ننجح في إقناع ما يكفي من الناس بتلقي اللقاحات»، متهماً الأشخاص الذين يرفضون التطعيم بأنهم يشنون «هجومًا على النظام الصحي».

### شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2021/11/23 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطفر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن غرب منبج، جنوب صامنا الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد. وعن الرمتا طريق الجمر القديم وجماوريه من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن الرمتا غرباً -قرب جسر الرمتا من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرمتا. وعن الخالدية حي عمر بن الخطاب، الحي الجنوبي، الخالدية اللوفا والنحتا من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة الحرق. قسم العلاقات العامة

## الرباعية الدولية: قلق إزاء التطورات في الأراضي الفلسطينية

عمان

اليوم الخميس، رحب المبعوثون بالخطوات التي أعلنتها إسرائيل للتواصل مع السلطة الفلسطينية وللمساعدة في الأزمة المالية. وأعرب المبعوثون عن «قلق عميق» إزاء ما وصفوه بالتطورات في الضفة الغربية والقدس وقطاع غزة، بما في ذلك أعمال العنف المستمرة في الضفة الغربية، وبناء وحدات استيطانية جديدة، والأزمة المالية التي لا يمكن تحلها داخل السلطة الفلسطينية.

وقد اجتمع مبعوثو اللجنة الرباعية المعنية بالشرق الأوسط - الذين يمثلون الاتحاد الأوروبي والاتحاد الروسي والولايات المتحدة والأمم المتحدة - بشكل شخصي في أوسلو، بالنرويج، عقب اجتماع مهم للجنة الاتصال تناول الوضع الاقتصادي الفلسطيني.

وفي بيان نقله مركز أخبار الأمم المتحدة

## منظمتان حقوقيتان فلسطينيتان تحملان الاحتلال مسؤولية وفاة الأسير العمور

غزة

يعاون من أمراض مزمنة وخطيرة. وطالب المركز بإجراء تحقيق فوري ومحادي في ظروف وفاة المعتقل العمور كما طالب اللجنة الدولية للصليب الأحمر بزيادة فعالية متابعتها لأوضاع الأسرى والمعتقلين الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية وظروف احتجازهم.

محملت منظمتان حقوقيتان فلسطينيتان المسؤولية الكاملة للحكومة الإسرائيلية عن استشهاد المعتقل سامي عابد محمود العمور (٣٩ عاماً) من مخيم دير البلح وسط قطاع غزة، وعن حياة حوالي ٥٥٠ من المعتقلين المرضى الذين يواجهون نفس المصير في حال استمرار سياسة الإهمال الطبي المتعمد نتيجة احتجازهم في ظروف غير صحية، وعدم تلقيهم الرعاية اللائمة.

وأشار المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان أن وفاة المعتقل العمور تسلط الضوء على حالة لتدهور العام في أوضاع المعتقلين الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي، وتظهر مدى الإجراءات غير الإنسانية التي تتخذ بحقهم، خاصة فيما يتعلق بالإهمال الطبي الذي يتعرضون له وعدم توفير العلاج اللازم لمئات المرضى، خاصة أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة وخطيرة.

## توافق محتمل بين الصدر والمالكي.. إشارات على نسيان الماضي

بغداد

أرادت المشاركة في الحكومة فعليها تسليم الفاسدين فوراً إلى القضاء، وتصفيية الحشد الشعبي من العناصر غير المنضبطة وعدم زج اسمه في السياسة، وقطع العلاقات مع الدول بما يحفظ للعراق استقلالته وعدم زج العراق في حروب خارجية لا طائل منها». وتابع: «اشترط الصدر، حل الفصائل المسلحة أجمع ودفعة واحد وتسليم أسلحتها كمرحلة أولى إلى الحشد الشعبي عبر قائد القوات المسلحة». وقال: «إذا رضيت قولي هذا فستكون شركاء في مشروع الإصلاح وسنبني الوطن معاً، من دون عنف وبسلام ووثام وبغض شعبي شامل، وما أنا إلا ناصح لكم».

وتسارعت في العراق المشاورات الخاصة بتشكيل الحكومة العراقية، مع فتح زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر الباب أمام إمكانية التحالف مع رئيس الوزراء السابق نوري المالكي، رغم العلاقة التي توترت بين الرجلين في الماضي ووصلت حد القتال.

وقال الصدر، الذي حاز على أكبر عدد من مقاعد البرلمان في الانتخابات التي جرت في أكتوبر الماضي، في بيان ألقاه في النجف، جنوبي بغداد، الأطراف الخاسرة في الانتخابات إلى «مراجعة نفسها لاستعادة ثقة الشعب مستقبلاً».

وأضاف الصدر: «ما تقوم به هذه الأطراف الآن سيزيد نفور الشعب منهما».



بين رئيس التيار الصدري مقتدى الصدر، ورئيس الوزراء الأسبق نوري المالكي أو توافق على الأقل.

بغداد تسارعت في العراق المشاورات الخاصة بتشكيل الحكومة العراقية، مع فتح زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر الباب أمام إمكانية التحالف مع رئيس الوزراء السابق نوري المالكي، رغم العلاقة التي توترت بين الرجلين في الماضي ووصلت حد القتال.

وقال الصدر، الذي حاز على أكبر عدد من مقاعد البرلمان في الانتخابات التي جرت في أكتوبر الماضي، في بيان ألقاه في النجف، جنوبي بغداد، الأطراف الخاسرة في الانتخابات إلى «مراجعة نفسها لاستعادة ثقة الشعب مستقبلاً».

وأضاف الصدر: «ما تقوم به هذه الأطراف الآن سيزيد نفور الشعب منهما».

لكن زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، ورئيس الوزراء الأسبق نوري المالكي أو توافق على الأقل.

## برشلونة يمنح ديمبلي مهلة أخيرة

ما زالت إدارة برشلونة تنتظر حسم تجديد عقد الفرنسي عثمان ديمبلي مهاجم الفريق، خلال الأسابيع القليلة المقبلة. وبحسب صحيفة «سبورت» الإسبانية، فإن الإدارة الرياضية لبرشلونة لم تتلق بعد أي رد من وكلاء ديمبلي بشأن موقفهم من عرض التجديد الأخير. وأوضحت: «في برشلونة يؤمنون أن الفرنسي يريد الاستمرار، لكنهم أوضحوا أن الصبر حدود، حيث ينتهي عقده يوم ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٢، ويريدون حل الوضع قبل نهاية العام الحالي». ولم يتوصل الطرفان لاتفاق حول التجديد حتى الآن رغم تقديم برشلونة أكثر من عرض. ويتوقع برشلونة أن يجدد ديمبلي تعاقده، في ظل الاهتمام الذي يلقاه من جانب المدير الفني الجديد تشافي هيرنانديز، وكذلك نصح النجم المخضرم داني ألفيس الذي عاد للفريق، إضافة إلى التأثير الكبير المتوقع من داخل غرفة ملابس البارسا. وانضم عثمان ديمبلي إلى برشلونة قادما من يوروسيا دورتموند في صيف عام ٢٠١٧ مقابل ١٤٧ مليون يورو.

## شرط وحيد ينقل جوهرة ريفر بلت إلى ريال مدريد

كشفت تقارير صحفية إسبانية، عن شرط وضعه نادي ريفر بلت الأرجنتيني، للموافقة على رحيل مهاجمه الشاب جوليان ألفاريز، الذي يعد أحد أبرز اهتمامات ريال مدريد. وبحسب صحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن ألفاريز أثار اهتمام ريال مدريد ويوفنتوس، ولذلك التقى مجلس إدارة ريفر بلت مع فرناندو ميديجو وكيل اللاعب للحديث عن إمكانية تجديد عقده، والشروط للموافقة على رحيله لأوروبا. وأضافت: «الاتفاق الذي تم مع وكيل ألفاريز، هو موافقة ريفر بلت على بيع اللاعب في سوق الانتقالات المقبل مقابل ٢٠ مليون يورو وهي قيمة الشرط الجزائي الحالي في عقده، وسيتم دفعها نقدا وليس على أقساط أو مكافآت مختلفة». وكيفية ليسوا في عجلة من أمرهم للرحيل، نظراً لأن استمراره سيزيد من فرصه للتواجد مع منتخب الأرجنتين في مونديال قطر ٢٠٢٢. وأشار التقرير، إلى أن ريال مدريد ويوفنتوس هما أكثر الأندية المهتمة بضم جوليان ألفاريز صاحب الـ٢١ عاماً، بجانب متابعة أندية أخرى له مثل فيورنتينا وميلان وباير ليفركوزن.

## جيرارد يفصح عن وعد كلوب له

كشف ستيفن جيرارد المدير الفني الجديد لآستون فيلا، عن وعد تلقاه من يورجن كلوب مدرب ليفربول، عقب توليه تدريب الفريق الإنجليزي. وتولى جيرارد، القيادة الفنية لآستون فيلا مؤخراً، وسيقود الفريق لأول مرة في البريميرليج ضد برايتون، غداً السبت. وقال جيرارد في تصريحات نقلتها صحيفة «مترو» كنت على اتصال مع يورجن كلوب، وبعث في رسالة مفادها أنه يتطلع إلى عنق كبير معي حين نواجه ليفربول الشهر المقبل. وأضاف «من أقول أبداً إن تجربة آستون فيلا نقطة انطلاق بالنسبة لي، يشرفني ويزيدني فخراً أن أكون في هذا المنصب، ساكون ملتزماً بنسبة ١٠٠٪». وأتم «لا حرج في الأحلام والطموحات، لكن ليفربول يمتلك مدرباً من الطراز العالمي في الوقت الحالي، وإذا وقع على عقد مدى الحياة، ساكون سعيداً بذلك». يذكر أن ليفربول سيواجه آستون فيلا يوم ١١ ديسمبر/كانون أول المقبل، ضمن منافسات الجولة ١٦ من عمر البريميرليج.

## موهبة برازيلية لملء فراغ أجويرو في برشلونة

كشفت تقارير صحفية إسبانية، عن اهتمام نادي برشلونة بموهبة برازيلية، لتدعيم خط هجوم الفريق، لتعويض الغياب الطويل للأرجنتيني سيرجيو أجويرو بسبب مشاكل القلب. وبحسب صحيفة «موندو ديورتيغو» الإسبانية، فإن برشلونة يستهدف ضم آرثر كابرال صاحب الـ٢٣ عاماً، مهاجم وقائد بازل السويسري. ويرتبط كابرال بعقد مع بازل حتى ٢٠٢٣، ودفع النادي السويسري ٦ ملايين يورو لضمه من باليراس، ويسعى برشلونة لضمه على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم، مع خيار الشراء الإلزامي بقيمة ٨ ملايين يورو. ويشارك في المفاوضات ديكو نجم برشلونة السابق، الذي يعمل مع النادي مؤخراً لضم لاعبين من البرازيل والبرتغال، وسيكون على اتصال مع وكيله باولو بيتومبيريا لمحاولة حسم الصفقة. وأضافت «موندو ديورتيغو»: «سيتم وصول آرثر كابرال على موافقة تشافي هيرنانديز والجهاز الفني، حيث سيتم تقييم اللاعب قبل حسم القرار النهائي». وشارك آرثر كابرال هذا الموسم في ٢٤ مباراة بمختلف المسابقات مع بازل السويسري، وسجل ٢٣ هدفاً، وصنع ٨ آخرين حتى الآن.

## بوهانج بوابة الهلال السعودي نحو الزعامة الآسيوية

تتجه أنظار عشاق الكرة الآسيوية، الثلاثة المقبل، نحو ستاد الملك فهد بالرياض، لمتابعة نهائي دوري أبطال آسيا بين الهلال السعودي وضيعة بوهانج ستيلرز الكوري الجنوبي. ويتسلح الهلال في النهائي، بتاريخه المجهز في البطولات الآسيوية، حيث يعد أكثر الفرق الآسيوية نجاحاً في السنوات الأخيرة. ويسعى الهلال لفض الشراكة مع غريمه الكوري، والافتراق بالرغم القياسي بعدد مرات الفوز بالبطولة، والوصول إلى لقبه الرابع. كما يتطلع الزعيم للمشاركة في كأس العالم للأندية للمرة الثانية، ليعادل رقم اتحاد جدة، الذي شارك في البطولة مرتين. وفرض الهلال نفسه كأحد أبرز الأندية على الصعيد القاري، وذلك بفضل نتائجه المميزة، وبلغ نهائي دوري أبطال آسيا للمرة الثامنة في تاريخه، ليحزّن رقمه القياسي كأكثر الفرق وصولاً للنهائي في تاريخ البطولة. وأصبح الهلال، أول فريق يتأهل لنهائي دوري أبطال آسيا ٤ مرات منذ تدهن البطولة بمسماها الجديد عام ٢٠٠٢. كما أن الهلال فض الشراكة مع اتحاد جدة والعين الإماراتي وأوراوا ريد دامونز الياباني وجيونوك الكوري الجنوبي الذين بلغوا النهائي ٣ مرات.

# هل يرسم سيناريو ألفيس عودة ميسي وإنيستا؟

أنه الشخص الوحيد القادر على إقناع الأرجنتيني بالبقاء، إلا أنه في النهاية رحل لسان جيرمان. وبلا شك تحولت العلاقة بين ميسي ولاهورتا بعد ما حدث في ملف رحيله، حيث شعر البرغوث بخيبة أمل كبيرة، حيث كان يتمنى البقاء في صفوف البلوجرانا. وبالنظر لتعاقد ليونيل ميسي مع باريس سان جيرمان، فلهذه عقد ممتد حتى ٣٠ حزيران/يونيو ٢٠٢٣، كما أن هناك ستة اختياريّة مهوثة بموافقتة. كما أن الوضع الاقتصادي الحالي لبرشلونة ليس مشيراً بعودة ميسي، حيث يتوجب على الإدارة تحسين الوضع المالي خلال عامين إذا أرادوا تحقيق حلم إعادة ليو. ولا يمكن إغفال رغبة الأرجنتيني ليونيل ميسي صاحب الـ٢٤ عاماً في اللعب بالدوري الأمريكي بعد نهاية مسيرته في الدوريات الكبرى. لذلك سيكون من المهم معرفة نوايا ميسي خلال عام ٢٠٢٣، سواء بمواصلة اللعب في المستوى العالي أو الاتجاه لأمريكا كما يُخطط.

الهبث تصريحات خوان لاهورتا رئيس نادي برشلونة، جماهير الفريق الكاتالوني، خلال تقديم البرازيلي داني ألفيس الظهير الأيمن الجديد للفريق. وصرح لاهورتا خلال تقديم ألفيس، أنه لا يستبعد عودة أندريس إنيستا (فيسيل كوبي الياباني) وليونيل ميسي (باريس سان جيرمان)، بنفس سيناريو النجم البرازيلي. ووقع داني ألفيس على تعاقده مع برشلونة ينتهي بنهاية الموسم الجاري، في صفقة انتقال حر بعد فسخ تعاقده مع ساو باولو البرازيلي. كما تكهنت تقارير أنه بإمكان اللاعب المخضرم صاحب الـ٣٨ عاماً أن يمدد لموسم إضافي، سعياً للمشاركة في كأس العالم ٢٠٢٢. فهل عودة ميسي وإنيستا واردة بالفعل خلال الفترة المقبلة؟

### ميسي

على الرغم من أن ميسي دعم لاهورتا خلال الانتخابات الرئاسية وساهم في فوزه ببعده الرئيس، وتأكيدات خلال اللقاءات والأعضاء

## بدء العد التنازلي.. مونديال قطر بين الواقع والأحلام

للبطولة، وهو ما يمثل نحو ثلث تعداد سكانها. ويجب على كل الجماهير الحاضرة أن تحصل على تطعيم فيروس كورونا كما أبلغ المنظّمون رويترز أنه من المتوقع أن يكون هناك ١٣٠ ألف غرفة وهو ما لا يكفي العدد المتوقع من الجماهير. وأعلن المنظّمون عن تفاصيل جزئية بشأن أين وكيف الحصول على تلك الغرف وأن العدد الكلي سيتم إعلانه قريباً مع وجود «قرى المشجعين» الصحراوية والفنادق العائمة في الميناء من بين الحلول المحتملة. وفي نهاية الشهر الماضي قالت اللجنة المنظمة إن قطر وقعت عقداً حتى نهاية ٢٠٢٢ مع مجموعة فنادق آكور لإدارة الوحدات السكنية التي ستقيم بها الجماهير أثناء البطولة. ونقلت وسائل إعلام عن حسن الذوادي الأمين العام للجنة المشاريع والإرث ورئيس اللجنة المنظمة قوله إن قرار الاستفادة من الوحدات السكنية الموجودة في قطر سيضمن أن يكون لبلاده «سوق فندي مستدام لن يجعلها تعاني من وجود غرف فندقية زائدة عن الحد بعد ٢٠٢٢».

وهي البطولة التي تقام كتجربة لكأس العالم وتطلق في ٣٠ نوفمبر/ تشرين الثاني وتنتهي في ١٨ ديسمبر/ كانون الأول وهو نفس اليوم الذي يفترض أن يشهد نهائي كأس العالم. وسيكون ملعب لوسيل هو الوحيد المتبقي الذي يحضن نهائي كأس العالم. وقال جيان إيفانغينو رئيس الاتحاد الدولي (فيفا) الأسبوع الحالي «بالنسبة لكل محبي كرة القدم ستكون البطولة مثل متجر الألعاب للأطفال». وتابع «هناك ٨ ملاعب على أحدث طراز وبعضها من أجل الملاعب في العالم في محيط ٥٠ كيلومتراً من بعضها البعض. كأس العالم فرصة للتعرف على ثقافات أخرى وشعوب أخرى». والتتقل في الدوحة لن يكون مشكلة وفقاً للجنة المنظمة. وأبلغت فاطمة النعيمي، المديرية التنفيذية لإدارة الاتصال باللجنة العليا للمشاريع والإرث، الصحفيين «أكملنا ٩٨٪ من أعمال البنية التحتية».

ويصادف يوم الأحد المقبل بداية العد التنازلي قبل عام واحد على افتتاح كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٢ في قطر وهي البطولة التي تقام لأول مرة في شتاء النصف الشمالي من الكرة الأرضية. وستقام مباراة الافتتاح يوم ٢١ نوفمبر/ تشرين الثاني ٢٠٢٢ في ملعب البيت البالغ سعته ٦٠ ألف متفرج. وستكون الانطلاقة كزفرة ارتياح لمنظمي المونديال حيث ستتحول الأنظار إلى كرة القدم بعد العديد من الأمور المثيرة للجدل خارج الملعب. وينظر إلى أن قطر ستكون أصغر دولة تستضيف كأس العالم ووجود الملاعب داخل وعلى أطراف العاصمة الدوحة فيمكن للمشجعين حضور عدة مباريات في يوم واحد. أما الجماهير أمام شاشات التلفزيون سيحظون بأمر لا سابق له بإقامة ٤ مباريات في يوم واحد. ولن تتكرر المشكلة التي واجهتها البرازيل في ٢٠١٤ باستمرار العمل في الملاعب حتى قرب البطولة. فوفقاً للجنة العليا للمشاريع والإرث المسؤولة عن تنظيم البطولة اكتمل العمل في ٥ من ٨ ملاعب تستضيف النهائيات. كما سيتم افتتاح ملعبين آخرين هما البيت وراس أبو عيود خلال كأس العرب

## ناجلمان يوجه رسالة صادمة لمنافس زوير



وأبرزت شبكة سكاي سبورت ألمانيا رد ناجلسمان على تصريحات نوبل، حيث قال «لدينا أفضل حارس مرمي في العالم». وأضاف «بوجه عام لا أريد إبعاد (نوبل) عن المرمى طالما كان في حالة صحية جيدة وجاهز للعب، وبحسب معرفتي به، فإنه ليس من النوع الذي يجب الاستبعاد من

وجه جوليان ناجلسمان، مدرب بايرن ميونخ، رسالة صادمة إلى اليكسندر نوبل، الحارس المعز من النادي الألماني إلى موناكو الفرنسي لمدة عامين. وصرح نوبل مؤخراً بأنه لن يعود إلى بايرن إلا للمشاركة بصفة منتظمة، وذلك بعدما عانى طوال الموسم الماضي من جلوسه على مقاعد البدلاء لصالح مانويل نوبل.