

غزة تدعو المجتمع الدولي لوقف انتهاكات الاحتلال بحق النساء

تابع ص7

إيران وكوريا الشمالية... تعاون صاروخي يزيد القلق الأميركي

تابع ص7

إطلاق سراح دفعة جديدة من المعتقلين في السودان

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



النصر السعودي يطالب حمد الله بتعويض ضخم

طالبت إدارة نادي النصر السعودي برئاسة مسلي آل معمر، المهاجم المغربي عبد الرزاق حمد الله بقيمة الشرط الجزائي المتفق عليه بينهما في العقد الذي فسّخه النادي من طرف واحد قبل يومين. وقال عبد الرحمن الحميدي مقدم برنامج شوت بقناة SSC السعودية: «حسب مصادرنا طالب نادي النصر عبد الرزاق حمد الله الخمس بدفع الشرط الجزائي (٢٠ مليون يورو) أو مبلغ التعويض الذي سيحدده الفيفا». وكان النصر قد أكد في بيان رسمي الثلاثاء الماضي أنه فسّخ عقد حمد الله بسبب قانوني مشروع وحسب لوائح الفيفا، مشدداً على احتفاظه «بجميع الحقوق المالية والقانونية المترتبة على (فسخ العقد) أمام الجهات القضائية المختصة». وبخصوص المدرب الجديد للنصر، أضاف: «هناك بعض المدربين سيتابعون لقاء النصر أمام أهلي جدة غدا الجمعة، تمهيدا للتعاقب مع أحدهم. خطوط المفاوضات مفتوحة معهم من قبل إدارة النصر».

أوقات الصلاة

الفجر	04:49
الظهر	11:24
العصر	02:13
الغروب	04:37
الشفاء	05:58

22 ربيع الثاني 1443 هـ الموافق 27 تشرين الثاني 2021م

السيب

السنة الثامنة

العدد (2573)

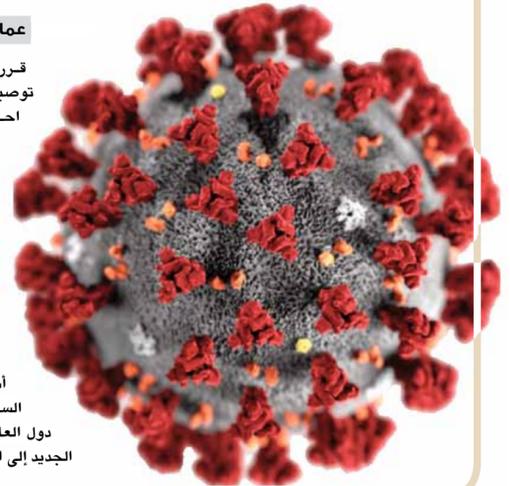
250 فلس

منع دخول غير الأردنيين القادمين من جنوب إفريقيا

متحور «أوميكرون» الإفريقي يقلق العالم

عمان

قررت وزارة الداخلية بناء على توصية وزارة الصحة اتخاذ إجراءات احترازية بحق القادمين من دول (جنوب إفريقيا، ليسوتو، زيمبابوي، موزمبيق، ناميبيا، إيسواتيني، بتسوانا)، اعتباراً من يوم الأحد المقبل الموافق 28 تشرين الثاني الحالي. وجاء القرار نظراً لظهور متحور جديد لفيروس كوفيد-19 (B.1.1.529) في جنوب إفريقيا وفي بعض الدول المجاورة لها، والذي يُعتقد أنه أسرع انتشاراً من المتحور (دلتا) السائد حالياً في الأردن وفي معظم دول العالم ولحد من دخول هذا المتحور الجديد إلى الأردن.



ويص قرار الوزارة على منع دخول غير الأردنيين القادمين من هذه الدول إلا بعد مرور 14 يوماً على مغادرتهم لهذه الدول إلى دول أخرى لا يتواجد فيها المتحور الجديد، وسيتم حجر الأردنيين القادمين من هذه الدول حجراً مؤسسياً لمدة 14 يوماً وعلى نفقتهم الخاصة وبغض النظر عن نتيجة فحصهم من الكورونا في المطارات الأردنية أو في الدول القادمين منها. وحددت منظمة الصحة العالمية، الجمعة، اجتماعاً للمجموعة الاستشارية الفنية بشأن تطور فيروس المتحور الإفريقي الذي أطلقت عليها اسم «أوميكرون»: لفهم الجدول الزمني للدراسات الجارية بشكل أفضل ولتحديد هذا النوع باعتباره تحوراً ذا أهمية أو تحوراً مثبِّراً للقلق. وأوضحت المنظمة في تعليق لها وفق توضيح صادر عن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، أنها تراقب عن كثب المتحور الإفريقي. وأضافت، أنه حتى الآن تم الإبلاغ عن نحو

100 تسلسل؛ ويُظهر التحليل المبكر أن هذا التحور يحتوي على عدد كبير من الطفرات التي تتطلب وستخضع لمزيد من الدراسة. يشار إلى أن علماء اكتشفوا متحورة جديدة من كوفيد-19 قد تكون شديدة العدوى في جنوب إفريقيا، وتظهر عدداً مرتفعاً جداً من الطفرات، ولديها القدرة على الانتشار بسرعة كبيرة. وأعلنت كذلك أنها لا تنصح الدول في الوقت الحالي، بفرض قيود على السفر بسبب اكتشاف المتحورة الجديدة لفيروس كورونا في غياب الفهم المحدد لمستوى انتقالها وشدة عداواها بعدما رصدت في جنوب إفريقيا. وكرر كريستيان ليندمان المتحدث الرسمي باسم منظمة الصحة العالمية، خلال مؤتمر صحافي دوري لوكالات الأمم المتحدة الموقف الرسمي لمنظمة الصحة العالمية الذي توصي فيه الدول بالاستمرار باعتماد نهج علمي يستند على المخاطر، مشيراً إلى أنه وفي المرحلة الراهنة لا تنصح المنظمة بفرض قيود على السفر.

انتخاب الأردن لرئاسة المجلس الدولي للزيتون للعام 2022

عمان

تم انتخاب الأردن لموقع رئاسة المجلس الدولي للزيتون للعام 2022.

وجاء ذلك خلال اجتماعات المجلس الدولي للزيتون التي عقدت في العاصمة الجورجية تبلسي الجمعة، وتقرر عقد اجتماعات المجلس في الأردن حيزيران المقبل بحضور الدول الأعضاء للمجلس.

وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات ان انتخاب الأردن لهذا الموقع يدل على مدى احترام العالم لجلالة الملك عبدالله الثاني والشعب الأردني وعلى مناخ الأمن والأمان والانفتاح على العالم وتطور القطاع الزراعي في الأردن خاصة أن الأردن من الدول العشر الأولى في إنتاج زيت الزيتون والذي يصنف من أجود أنواع الزيوت في العالم.

وبين الحنيفات ان وجود الأردن على رأس مجلس الزيتون الدولي يخدم التوسع في قطاع الزيتون ويتيح الفرصة لإيجاد اسواق تصديرية للزيت الأردني ويدعم التواصل الإيجابي بين أعضاء المجلس لخدمة القطاع الزراعي. تابع ص 2

انتهاء الطلبات الإلكترونية للبعثات والمنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الجمعة، انتهاء تقديم الطلبات الإلكترونية للاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام الجامعي 2021 / 2022.

وأوضح الناطق الإعلامي باسم الوزارة مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهند الخطيب، أن العدد الإجمالي للمتقدمين بطلبات بلغ (77923) طالباً وطالبة.

الخارجية تعزي بضحايا حادث منجم الفحم بروسيا

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أحر التعازي لحكومة وشعب روسيا الاتحادية الصديقة بضحايا حادث منجم الفحم بمقاطعة كيمبروفو في منطقة سيبيريا، والذي وقع يوم أمس، وأسفر عن وفاة وإصابة العشرات.

وعبر الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الغول عن تضامن ووقوف المملكة مع حكومة وشعب روسيا الاتحادية الصديقة، وخالص التعازي لأسر الضحايا، والتعنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

تحويلات مرورية على طريق

أوتوستراد عمان الزرقاء اليوم

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان وبالتعاون مع إدارة السير، الجمعة، عن إجراء تحويلات مرورية للسير على طريق أوتوستراد عمان الزرقاء، لاستكمال أعمال مشروع الباص سريع التردد بين مدينتي عمان والزرقاء للحزمة الثالثة اعتباراً من صباح يوم غد السبت.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي، إنه سيتم نقل الإشارة الضوئية من تقاطع البيسبي (طريق الحزام / طريق الأوتوستراد) لمسافة 300 متر باتجاه الزرقاء وذلك لإتاحة العمل في محطة ركاب البيسبي ومسار الطريق الرئيسي ومسار الباص سريع التردد للمنطقة الواقعة ما بين «تقاطع البيسبي وجسر الحزام».

وحول التحويلات المرورية، أوضحت الوزارة، أن حركة السير في موقع الإشارة الضوئية الجديد ستصبح على النحو التالي:-- السير القادم من عمان الزرقاء يبقى بنفس الاتجاه، ولكن محكوم بالإشارة الضوئية في موقعها الجديد، والسير القادم من الزرقاء - الحزام يلتزم المسار اليسرى والمحددة والمخصصة له، ويسلك يساراً باتجاه الحزام من خلال الإشارة الضوئية في موقعها الجديد والاستمرار باتجاه التحويلة المرورية المنشأة حديثاً.

وأضافت الوزارة، انه يتوجب على السير القادم من الزرقاء - عمان الإستمرار بالسير دون الحاجة إلى التوقف على الإشارة الضوئية.تابع ص 2

سلالة كورونا الجديدة تثير الذعر.. أوروبا تبدأ بإجراء مضاد

وكالات

يثير تفشي السلالة الجديدة من فيروس كورونا الذعر في عدد من دول العالم، وتحديدا في أوروبا، حيث بدأت بعض الدول في اتخاذ إجراءات احترازية لمنع وصول السلالة الجديدة إلى أراضيها.

ومن بين الإجراءات، اقتراح من المفوضية الأوروبية بتعليق الرحلات الجوية القادمة من دول جنوب القارة الأفريقية.

وقالت رئيسة مفوضية الاتحاد الأوروبي إنها تريد وقف السفر الجوي من جنوب قارة إفريقيا لمواجهة انتشار متغير جديد للفيروس المسبب لوباء كوفيد-19.

وفي برلين، أعلن وزير الصحة الألماني المنتهية ولايته، ينس سبان، الجمعة أن بلاده ستمنع غالبية الرحلات الجوية من جنوب إفريقيا بسبب المتحورة الجديدة لفيروس كورونا.

وأوضح سبان أن هذا القرار الذي سيطبق اعتباراً من مساء اليوم الجمعة وسيشمل جنوب إفريقيا «وعلى الأرجح دول مجاورة» لها، وسيسمح فقط للمواطنين الألمان بالعودة، مع وضعهم بالحجر الصحي مدة ١٤ يوماً حتى لو كانوا ملقحين.

وبدأت إيطاليا إجراءات احترازية جزئية، اليوم الجمعة، حيث منعت دخول القادمين إليها، الذين زاروا بعض دول جنوب القارة الإفريقية خلال الـ٤٤ يوماً الماضية بسبب تفشي السلالة الجديدة من كورونا.

وقبل إيطاليا، اتخذت بريطانيا قراراً بفرض حظر مؤقت على الرحلات الجوية من ٦ دول إفريقية بسبب المتحور الجديد من كورونا، الذي يعتقد أنه أكثر عدوى ومناعة ضد اللقاحات ويوصف بأنه «قادر على خداع اللقاحات».

وقال وزير الصحة البريطاني ساجد جافيد إن القرار سيمنع كل الرحلات الجوية الآتية من جنوب إفريقيا وناميبيا وليسوتو وإيسواتيني وزيمبابوي وبتسوانا، وذلك اعتباراً من ظهر الجمعة. وأضاف أن «المؤشرات الأولية التي لدينا على هذه المتحورة تشير إلى أنها قد تكون أكثر قدرة على العدوى من المتحورة دلتا، وأن اللقاحات التي لدينا حالياً قد تكون أقل فعالية» في منع الإصابة بها.

ولفت الوزير إلى أن العلماء البريطانيين «قلقون للغاية» من هذه النسخة الجديدة المتحورة، التي حملتها جنوب إفريقيا المسؤولة عن الزيادة الأخيرة في أعداد الإصابات بالفيروس في البلاد.

ورصدت هذه المتحورة أيضاً لدى مسافرين من بتسوانا وهونغ كونغ.

وقال: «سنطلب من كل شخص يصل من إحدى هذه الدول اعتباراً من الساعة الرابعة من صباح الأحد أن يحجر نفسه في فندق».

وأضاف أن «أولئك الذين يصلون من هذه الدول قبل هذا التاريخ سيتعين عليهم أن يحجروا أنفسهم في منازلهم، وأن يجروا اختبار (بي سي آر) في اليوم الثاني لوصولهم واختباراً ثانياً مماثلاً بعد ٦ أيام من الأول».

وأوضح وزير الصحة أن قرار إخضاع الآتين من هذه البلدان إلى بريطانيا سيسري بفعول رجعي، إذ «سنطلب من كل شخص وصل من أحد هذه البلدان خلال الأيام العشرة الماضية إجراء اختبارات».

واليوم الجمعة، أعلن في إسرائيل عن تسجيل إصابة بالمتحورة الجديدة كوفيد-١٩، المرصودة في جنوب إفريقيا. وأوضحت وزارة الصحة الإسرائيلية أنه «تم تسجيل إصابة لدى شخص عاشر من ملوحي»، مشيرة إلى الاشتباه به حالتين أخريين لأشخاص عاشرين من الخارج»، تم وضعهما في الحجر الصحي.

ومن المتوقع أن تعقد منظمة الصحة العالمية اجتماعاً للخبراء، اليوم الجمعة، لتقييم متحور فيروس كورونا الجديد «بي. ١. ٥٢٩».

صحة اربد تنفي عدم توفر أسرة بمستشفى الاميرة بسمة

اربد

نفي مدير مديرية صحة اربد الدكتور رياض الشياح عدم توفر أسرة في مستشفى الأميرة بسمة التعليمي مؤكدا توفر 45 سريرا فارغا في المستشفى، وأوضح الشياح خلال جولة على المستشفى بحضور مديره الدكتور ابراهيم الشهايات ان الصورة المتداوله عبر مواقع التواصل الاجتماعي لمريض يحمل كيسا مغذيا امام مبنى المستشفى بحجة عدم

توفر أسرة لا أساس لها من الصحة ولا تمت للواقع بصلة. وبين الشياح لوكالة الأنباء الأردنية «بتراء» التي حضرت الجولة بأقسام المستشفى المختلفة ان نسبة الاشغال في أسرة المستشفى تبلغ 69 بالمئة وانه يستطيع استيعاب أكثر من 40 حالة دخول اذا اقتضت الحاجة. ودعا متداولي المعلومات والخبار على مواقع التواصل الاجتماعي الى توخي الدقة والتدقيق في المحتوى الاعلامي لمثل هذه

المواد غير المستندة الى مصادر مسؤولة او اصحاب العلاقة مؤكدا ان المعلومة الدقيقة متوفرة بكل شفافية ومسؤولية ويستطيع اي معني الحصول عليها من مصادرها. واكد الشياح ان المنظومة الصحية في مستشفى الاميرة بسمة التعليمي والمستشفيات الاخرى في المحافظة بما فيها المستشفى الميداني المخصص لمرضى كورونا تعمل بكفاءة عالية ولا تشكو من اي نواقص او احتياجات تؤثر على مستوى تقديم الخدمة الصحية لكافة المراجعين.

27 وفاة و4080 إصابة

بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، عن تسجيل 27 وفاة و4080 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 11486 وفاة و936619 إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية 8.94 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة، وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 48184 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات 166 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات

125 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 1003 حالة. وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 27 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيئة 46 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 31 بالمئة. وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت 24 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيئة في الإقليم ذاته إلى 36 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 16 بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة

العزل 13 بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيئة 18 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 18 بالمئة. وأشار الموجز إلى تسجيل 1236 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14 يوماً) إلى 876949 حالة. كما أشار إلى إجراء 45658 فحصاً، لبلغ عدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 11985542 فحصاً.

من لقاح كورونا وصل إلى 4107834، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 3714994.

مسيرة من أمام الحسيني بعد صلاة الجمعة

عمان

عبر مشاركون في مسيرة جرت بعد صلاة الجمعة أمام المسجد الحسيني الكبير في عمان، عن احتجاجهم على توقيع وثيقة إعلان النوايا التي جرت الأسبوع الماضي بين الأردن والإمارات وإسرائيل. ونصت الوثيقة على الدخول في مفاوضات لدراسة جدوى المشروع، والذي تقوم من خلاله

شركة إماراتية بإنشاء محطة لإنتاج الطاقة المتجددة النظيفة في الأردن لغايات نقلها إلى إسرائيل مقابل إنشاء محطة لتحلية المياه في البحر المتوسط لتزويد الأردن بـ 200 مليون متر مكعب من المياه المحلاة سنوياً.

وطالب المشاركون في المسيرة، الحكومة بإلغاء اتفاقية السلام الأردنية الإسرائيلية وإلغاء الوثيقة، والبحث عن مصادر أخرى

للتزود بالمياه، حيث يعد الأردن من أفقر دول العالم في المياه. وكان وزير المياه والري المهندس محمد النجار، أعلن في وقت سابق، أن الحكومة تستعد لإنجاز وثائق الناقل الوطني لمياه البحر الأحمر من العقبة إلى عمان، مؤكداً أن هذا المشروع الاستراتيجي سيزود بطاقته القصوى الأردن بنحو 350 مليون متر مكعب من المياه سنوياً.

بعد أيام من العنف... أستراليا تتدخل للتهديئة في جزر سليمان

وكالات

قال شهود إن الشرطة الأسترالية بدأت تسير على هونيارا، عاصمة جزر سليمان، اليوم الجمعة بعد احتجاجات عنيفة اجتاحت البلاد على مدى أيام.

وذكر أحد السكان لرويترز أن الشرطة أطلقت الغاز المسيل للدموع في الحي الصيني، الذي شهد عمليات نهب وحرق ويعارضون قرارها في ٢٠١٩ قطع العلاقات

ومن المتوقع فرض حظر جديد للتجول في وقت لاحق من اليوم، واتهم رئيس الوزراء ماناسيه سوغافاري، الذي طلب مساعدة من أستراليا، الجمعة، بلدانا أجنبية بتأجيج الاحتجاجات العنيفة، لكنه لم يذكر اسم أي بلد.

ويتمنى الكثير من المحتجين إلى إقليم مالايتا الأكثر تعدادا، وهم يشعرون أنهم محل تجاهل حكومة إقليم غوادالكال

الدبلوماسية مع تايوان وإقامة علاقات رسمية مع الصين. وقال سوغافاري لهيئة الإذاعة الأسترالية، «أشعر بالأسف لبني وطني في مالايتا لأنهم صدقوا أكاذيب مغلوطة ومعتمدة عن تحول الاتجاه».

وتتنافس الصين وتايوان في جنوب المحيط الهادئ منذ عقود إذ تبدل بعض بلدان هذه المنطقة تحالفاتها بين الائتلتين. وقالت المتحدثة باسم وزارة خارجية

تايوان، جوان أو، في بيان لرويترز «ليس لنا أي علاقة بالأضطرابات». وذكر بيان منشور على الموقع الإلكتروني لحكومة جزر سليمان إنه يتعين على موظفي الحكومة، باستثناء العاملين في الخدمات الأساسية، البقاء في منازلهم «بسبب التوتر الزاهن في مدينة هونيارا».

منطقتنا. وسبق أن انتشرت الشرطة الأسترالية في جزر سليمان في ٢٠٠٣ في إطار بعثة لحفظ السلام بموجب إعلان لمتددي جزر المحيط الهادئ، وظلت هناك لعشرة أعوام. كانت اضطرابات داخلية قد اندلعت من عام ١٩٩٨ إلى ٢٠٠٣ وشاركت فيها جماعات مسلحة من غوادالكال وجزيرة مالايتا المجاورة، ودار قتال في ضواحي هونيارا.

إنتبه.. امامك تحويلة التحذير الذي لا يفارق سالكي الطريق الصحراوي

عمان

«إنتبه.. امامك تحويلة التحذير الذي لا يفارق سالكي الطريق الصحراوي منذ البدء بتنفيذ مشروع إعادة تأهيل الطريق وتوسيعه قبل حوالي 4 أعوام، وسط تساؤلات متعددة تدور حول جدوى فتح تحويولات جديدة في أجزاء من الطريق كانت قد أنجزت وفتحت أمام حركة السير.

المشروع الذي يبلغ إجمالي كلفته نحو 324 مليون دولار، منها 138 مليون دولار منحة من الصندوق السعودي للتنمية، و105 ملايين دولار قرض من الصندوق نفسه، والبقية تموله خزينة الدولة، يتعرض الآن لتحويولات جديدة وتضييق للجزء الواقع من منطقة ما بعد «السواعة» للمسرب القادم باتجاه عمان، وذلك بعد فتحه أمام السير أخيراً، وكانت قد أعلنت الجهة المعنية عن تنفيذ المشروع بوقت سابق أن انتهاء الأعمال سيكون في آب من العام 2020، إلا أن إعادة الأعمال في الطريق حال دون تنفيذ الطريق في الوقت المحدد، مواطنون يطالبون بالتخلص من هذه التنقيبات في الطريق الذي وصفوه «بطريق الموت»، بسبب العديد من الأرواح التي حصدها الطريق قبل وأثناء العمل فيه، نتيجة وقوع العديد من حوادث السير عليه.

وبحسب مصدر من مديرية الأمن العام في إدارة السير شعبة التحقيق المروري، فقد بلغ عدد الحوادث على الطريق الصحراوي خلال العام السابق 934 حادثاً منها 77 حادث وفاة، و 789 حادث تصادم، نتج عنها اضرار مادية، و 13 حادث دهم بدون وفاة، و55 حادثاً متعلقات مادية تمثلت بضرب لافتات

وأعمدة كهرباء على الطريق.

وخلال عام 2019، بلغ عدد الحوادث على الطريق 2796 حادثاً، منها 391 حادث وفاة، و 197 حادث دهم، و 2011 حادث تصادم، نتج عنها اضرار مادية، و 197 حادث اضرار متعلقات عامة تمثلت بضرب لافتات وأعمدة كهرباء على الطريق.

المواطن ابراهيم فلاح، أحد سالكي الطريق الصحراوي، ويقطن في محافظة الكرك، قال، إن الطريق الصحراوي يشهد حالياً في بعض المناطق تحويولات ضيقة جداً، وأن مناطق التحويولات سبق وأن تم تجهيزها أثناء تنفيذ الطريق بشكل كامل، متسائلاً عن جدوى التحويولات الجديدة، بالرغم من إعلان الجهات المعنية انتهاء أعمال الطريق في تشرين الأول شهر من العام الماضي، وأشار إلى أنه وبحكم طبيعة عمله بنقل البضائع لمحات تجارية من العاصمة عمان إلى الكرك، يتعرض دائماً لمخاطر عند وصوله إلى تلك التحويولات، خاصة وأنها لا تتسع لإل مركبة واحدة وتستمر لمسافات طويلة، وطالب المواطن محمد الرفوع من محافظة الطفيلة، الإسراع في إنجاز المقطع المروري قبالة منطقة السواعة النافذة لعمان، نظراً لضيق المسرب من جهة، وعدم توفر عناصر السلامة المرورية اللازمة من جهة أخرى، خاصة في ظل ارتفاع نسبة الحوادث على الطريق أخيراً، وقال المواطن عدنان الحباشنة، إن الطريق الصحراوي من الطرق الحيوية في المملكة، والتي تربط بين محافظات الجنوب والعاصمة عمان، حيث أن الطريق شهد العديد من الحوادث خلال العمل في إعادة تأهيله وتوسيعه، وتساهل الحباشنة عن إعادة العمل على الجزء الذي

سبق وأن انتهت الجهات المعنية من العمل فيه أخيراً، مبيناً أنه تم إزالة الخلطة الاسفلتية في التحويلة لمسافة 5 كيلومترات تقريباً للجزء الواقع بعد منطقة السواعة باتجاه العاصمة عمان، وأوضحت وزارة الأشغال العامة والإسكان، انها استكملت أخيراً أعمال إنشاء المسرب الثالث للطريق الصحراوي في منطقة السواعة. للسير القادم من العقبة - عمان بطول 14 كيلو متراً. وأكدت الوزارة في ردها على استفسارات وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنه تم في نهاية العام 2020 استلام الطريق الصحراوي بالكامل بعد الانتهاء من إعادة تأهيله من جسر المطار إلى المريضة بطول 220 كيلو متراً ، باستثناء أعمال إنشاء مسرب ثالث للشاحنات في منطقة السواعة بطول 14 كم، والتي تم الانتهاء من الأعمال فيها بالكامل أخيراً وفتحها امام حركة السير وطرق الخدمة في منطقة القفطارة.

وقالت الوزارة ، إنه ولأهمية المسرب الثالث الفنية تم إعادة العمل في السواعة بداية العام الحالي بعد توفر المخصصات المالية اللازمة وللضرورة الفنية المتعلقة بتوحيد عدد مسارب الطريق دون اي تغيير مفاجئ؛ وذلك لتأمين مسرب مخصص للشاحنات، وليصبح المسرب القادم من العقبة - عمان ثلاثة مسارب بالكامل بعرض حوالي 15 متراً.

وأضافت الوزارة، أن العمل الذي تم لإنشاء مسرب ثالث في السواعة لم يتطلب تحويل السير في المنطقة، حيث تمت التوسعة المطلوبة خارج مسارب الطريق العاملة مع اجراء تضيق محدود للمسرب الخارجي لغايات تأمين التشريك المناسب بين طبقات الطريق القديم والجديد، وفق المعايير الهندسة المتبعة

بالخصوص. وشددت على أنه لم تسجل طيلة فترة العمل لإنشاء مسرب ثالث في السواعة والتي انتهت اي حوادث سير ولم يؤثر العمل في المنطقة على حركة السير، مشيرة إلى أن العمل تم خارج الطريق وضمن منطقة مفصولة عن الطرق المنحزبة سابقاً بجوانب خرسانية وعناصر السلامة العامة والإشارات التحذيرية ومستلزمات السلامة كافة.

بالنسبة لأعمال السلامة العامة التي تم اضافتها أخيراً والتي يجري تنفيذها حالياً، بينت الوزارة أن الاعمال المتبقية هي: أعمال انشاء ثلاثة مطبات بمنطقة الدامخي والزيمية ومن المتوقع الانتهاء من تنفيذها خلال عشرة أيام، موضحة أنه يتم خلال تنفيذ أعمال إنشائها تضيق اختصار مسرب واغلاق اخر امام حركة السير؛ ليمت العمل بالتناوب على عرض الطريق ويتم تزويد أي منطقة اغلاق للمسرب بجميع عناصر السلامة المرورية والإشارات التحذيرية وفصل لمنطقة العمل عن بقية المسارب.

كما يتم وبحسب الوزارة العمل على تنفيذ مدخل منطقة الكسارات والتي هي خارج الطريق وليس لها أي اثر على حركة السير، بالإضافة إلى إنشاء جسر المشاة بمنطقة ضبعة والذي تم الانتهاء من صب قواعده وهو خارج الطريق وسيتم تركيب الجسر الذي هو بمراحل التصنيع الأخيرة قريباً ولم يؤثر أيضاً على حركة السير على الطريق.

وفيما يتعلق بالتحويولات المرورية القائمة على الطريق حالياً، أكدت الوزارة أنه لا يوجد أي تحويولات باستثناء مناطق عمل المطبات الثلاث المذكورة سابقاً

المديرة الإقليمية لمراكز السيطرة على الأمراض تشدد على أهمية اللقاح

عمان

انتخاب الأردن لرئاسة المجلس الدولي للزيتون للعام 2022

عمان

تم انتخاب الأردن لموقع رئاسة المجلس الدولي للزيتون للعام 2022.

وجاء ذلك خلال اجتماعات المجلس الدولي للزيتون التي عقدت في العاصمة الجورجية تبلسي الجمعة ، وتقرر عقد اجتماعات المجلس في الأردن حزيران المقبل بحضور الدول الأعضاء للمجلس. وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات ان انتخاب الأردن لهذا الموقع يدل على مدى احترام العالم لجلالة الملك عبدالله الثاني والشعب الأردني وعلى مناخ الأمن والأمان والانفتاح على العالم وتطور القطاع الزراعي في الأردن خاصة أن الأردن من الدول العشر الأولى في إنتاج زيت الزيتون والذي يصنف من أجود أنواع الزيوت في العالم. وبين الحنيفات ان وجود الأردن على رأس مجلس الزيتون الدولي يخدم التوسع في قطاع الزيتون ويمنح الفرصة لإيجاد اسواق تصديرية للزيت الأردني ويدعم التواصل الإيجابي بين أعضاء المجلس لخدمة القطاع الزراعي .

يشار إلى ان المجلس الدولي للزيتون ومقره مدريد هو منظمة حكومية دولية للدول المصدرة أو المنتجة للزيتون أو المنتجات المشتقة من الزيتون ويضم المجلس في عضويته 17 دولة إضافة إلى الاتحاد الأوروبي وهذه الدول تمثل ما قيمته أكثر من 98 بالمئة من الإنتاج العالمي للزيتون .

عمان

شددت المديرة الإقليمية في شرق المتوسط وشمال أفريقيا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها «CDC» الأمريكية الدكتورة هيدز بيرك على أهمية تلقي لقاح كورونا للحد من انتشار الوباء والسيطرة عليه وضرورة اتباع إرشادات وزارة الصحة الأردنية كجهة مخصصة تبذل جهود كبيرة لمكافحة الفيروس.

وأضافت بيرك خلال مقابلة مع وكالة الأنباء الأردنية (بترا) « اننا كمراكز سيطرة على الأمراض نوصي بجرعات اللقاحات توفير المناعة ضد فيروس كورونا وتقليلها كثيرا من خطر الإصابة، في حين ان التباعد الاجتماعي والتقييد بالبروتوكولات الصحية يمنع أيضا تفشي الوباء.»

وحول التكهن بنهاية هذه الوباء اوضحت بيرك ان عمر الفيروس غير معلوم لغاية هذه اللحظة ولا يمكن تحديد فترة الانتهاء لا سيما بعد ظهور متحورات وموجات جديدة، مؤكدة ضرورة التطعيم لكافة الفئات ومنها الاعمار من 12-18 سنة، خاصة وان نسب الاقبال على اللقاح لدى هذه الفئة ما تزال منخفضة في الأردن. وأضافت ان مراكز السيطرة تنصح بالجرعة المعززة لمن مضى على تلقيهم اللقاح أكثر من ستة اشهر خاصة لمن هم فوق 50 عاما باعتبارهم الأكثر عرضة للخطر عند الإصابة بكوفيد 19. وأشارت بيرك الى ان مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها تسعى لإيصال خدماتها الى جميع الدول ومنها دول الشرق متوسط وتجسيدا لذلك اقامت المركز الاقليمي للشرق متوسط وشمال أفريقيا في سلطنة عُمان في عام 2020 بهدف مساعدة دول المنطقة على محاربة وباء كورونا وآية امراض وبائية قد تستجد حيث تقوم المراكز بتقييم الوضع الوبائي في كل منطقة على حدا اخذة بعين



ولفتت الدكتورة بيرك التي شاركت مؤخرا كمتحدثة رئيسية في المؤتمر الإقليمي السابع الذي عقده في عمان الشبكة الشرق أوسطية لصحة المجتمعية (امفتد) ان شراكاتهم مع الشبكة ومقرها الأردن ساعدتهم في تقييم الوضع الوبائي لدول المنطقة وتدريب الكوادر العاملة في مجال كوفيد 19 والتقصي الوبائي بفضل الخبرات المتواجدة في الشبكة. (بترا-رسمي خزانة)

الاعتبار فروقات الاستجابة والثقافات السائدة ومدى امتلاك المعلومات حول الوبائيات. وأضافت ان المراكز المعروفة عالميا باسم «CDC» تقدم هذه المعلومات للدول وايضا برامج التدريب والتدخل السريع للكوادر العاملة في المجال الصحي، وهناك تجارب نجحت داخل العديد من الدول في العالم والشرق الاوسط ومنها الأردن.

تحويولات مرورية على طريق أوتوستراد عمان الزرقاء اليوم

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان وبالتعاون مع إدارة السير، الجمعة، عن إجراء تحويولات مرورية للسير على طريق أوتوستراد عمان الزرقاء، لاستكمال أعمال مشروع الباص سريع التردد بين مدينتي عمان والزرقاء للحمزة الثالثة اعتباراً من صباح يوم غد السبت.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي، إنه سيتم نقل الإشارة الضوئية من تقاطع البيبسي (طريق الحزام / طريق الأوتوستراد) لمسافة 300 متر باتجاه الزرقاء وذلك لإتاحة العمل في محطة ركاب البيبسي ومسارب الطريق الرئيسي ومسارب الباص سريع التردد للمنطقة الواقعة ما بين «تقاطع البيبسي وجسر الحزام». وحول التحويولات المرورية، أوضحت الوزارة، أن حركة السير في موقع الإشارة الضوئية الجديد ستصبح على النحو التالي:- السير القادم من عمان الزرقاء يبقى بنفس الاتجاه، ولكن محكوم بالإشارة الضوئية في موقعها الجديد، والسير القادم من الزرقاء - الحزام يلتزم المسارب اليسرى والمحددة والمخصصة له، ويسلك يساراً باتجاه الحزام من خلال الإشارة الضوئية في موقعها الجديد والاستمرار باتجاه التحويلة المرورية المنشأة حديثاً. وأضافت الوزارة، انه يتوجب على السير القادم من الزرقاء - عمان الإستمرار بالسير دون الحاجة إلى التوقف على الإشارة الضوئية.

وأكدت الوزارة، أن التحويولات المرورية كافة مؤمنة بعناصر السلامة العامة من إنارة ودھان والإشارات الإرشادية والتحذيرية المناسبة لهذه المواقع والطرق، داعية المواطنين إلى التقيد بأسس القيادة الآمنة والإشارات التحذيرية وتعليمات وكادرها العاملة في الميدان وكوادر إدارة السير المركزية.

إشهار كتاب المسيحيون والمواطنة في البلاد العربية بين الحقوق والواجبات

عمان

أقيم في المركز الثقافي الملكي مساء الجمعة حفل إشهار كتاب «المسيحيون والمواطنة في البلاد العربية بين الحقوق والواجبات الأردن أنموذجاً» للآب الدكتور بسام شحاتيت .

ويتناول الكتاب الذي رعت وزيرة الثقافة هيفاء النجار حفل إشهاره، حقوق المسيحيين وواجباتهم المدنية والكنسية في الأردن وفلسطين ولبنان وسوريا ومصر والعراق ومنطقة الجليل، كما ويسلط الضوء على الوضع القانوني المسيحي في الجزيرة العربية واليمن .

ويحتوي الكتاب الذي أدار حفل إشهاره الباحث حنا ميخائيل سلامة، على خمسة فصول في 527 صفحة وصار عن دار ورد للنشر والتوزيع، ويتعمق في دراسة وثائق المجمع الفاتيكاني الثاني والقوانين الكنسية والأحوال الشخصية، ويعود إلى تاريخ المسيحية في المشرق العربي ودور الحوار المسيحي الإسلامي في تعزيز المواطنة والعيش المشترك، كما ويعالج الكتاب القوانين المتعلقة بالحقوق والواجبات خصوصاً في موضوعات الإرث والمراة والطفل والتبني والحرية الدينية وحرية الضمير والمعاملة بالمثل.

وقال مندوب وزيرة الثقافة، مدير المركز الثقافي الملكي الدكتور سالم الدھام، إن الوجود المسيحي في البلاد العربية التحم بالوجود الإسلامي مشكلاً وحدة ودفاع عن العروبة، مشيراً إلى الأخوة واحترام الشعور الديني الذي تجرّد في القيم الثقافية والاجتماعية في المجتمع العربي لا سيما الأردني الذي لا يمكن فيه التمييز بين أفراد المجتمع الذي يعيشون العادات والتقاليد ذاتها.

وسرد الدكتور الدھام قصصاً من التاريخ الأردني تمثل المحبة واللحمة بين أبناء المجتمع الأردني، كما واستذكر قيادات عربية وأردنية من المسيحيين الذين ضحوا بأنفسهم دفاعاً عن القضايا العربية.

وأشار أستاذ القانون الدستوري في الجامعة الأردنية الدكتور ليث نصراوين، إلى أن الأب شحاتيت ومن خلال كتابه نجح في تقديم صورة ناصعة عن واقع المواطنة الأردنية التي تمثل أنموذجاً وركيزة



المواطنة والكرامة لجميع المواطنين. وقال الأديب كايد هاشم في كلمة ألقاها نيابة عن الدكتورة هند أبو الشعر، إن الكتاب الذي يندب عن أطروحة دكتوراة، يعالج موضوعاً مهما ومؤرقاً في العالم خصوصاً بعد الهجرات والأحداث التي وقعت في المنطقة خلال العقد الماضي . وأضاف، أن الكتاب المترجم عن الإيطالية، عاد إلى المراجع العربية واللاتينية والفرنسية والمؤتمرات والمقالات العلمية والإنترنت وغيرها ويبلغ عددها 1012 مرجعاً الأمر الذي يشير إلى مهارة الكاتب وقيمه، موضحاً أهمية أن يكون رجل الدين على قدر كبير من الثقافة المتنوعة واللغات كما هو الأب شحاتيت الذي اختار الأردن أنموذجاً في الحديث عن المسيحية . وقال أستاذ العلاقات الدولية في الجامعة الهاشمية

والحريات للجميع بصرف النظر عن أي اعتبارات أو تمييزات اجتماعية أو ثقافية أو دينية. من جانبه قال أستاذ الفلسفة بالجامعة الأمريكية في مأديا الدكتور ربيع العايدي، إننا نقف اليوم لنطالع كتاباً قيماً سدونا بطريقة مدروسة وبحرفية يتطرق بها الكاتب إلى الحضارة المسيحية، مشيراً إلى انسجام والتصاق الحضارة المسيحية بالحضارة والثقافة الإسلامية التي لا يمكن أن تكون تعددية بلا وجود مسيحي .

وأضاف، أن الكتاب يؤكد على ضرورة استخدام المواطنة بدلاً من مصطلحات دخيلة، مشيراً أننا أمام مرحلة ترغب فيها قوى الشر بزيادة الاحتقان في البلاد العربية مؤكداً أن هذا الاحتقان يواجه بهذا الكتاب القيم وبالوعي والمواطنة ونشر الثقافة الصحيحة والسلم والإجراءات القانونية التي تصب في إطار

الدكتور جمال الشلبي، إن ما طرحه الكتاب ليس مجرد وجهة نظر بل أطروحة دكتوراه تحمل قيمة علمية كبيرة موثقة بدقة وعمق وغنية بالمراجع التاريخية والجغرافية ومنبثقة من جماعة دينية مهمة على مستوى العالم .

وأضاف، أن الكتاب تناول الأنا والآخر وأن الوجود المسيحي هو الروح العربية وتاريخها الذي عاش بين الشدة والرخاء على امتداد قرون في عالمنا العربي، مشيراً إلى أن الأردن هي الأرض المقدسة التي تعترف بالدين كعمارة وشعائر وحرية منذ تأسيسه وهو اعتراف قادم من الأصل والفصل والجنور، مبيناً أن الكتاب قيمة علمية مضافة في مرتكزات المسيحية ومفاهيمها ومرجعياتها وفي بنية الكنسية دينياً ووظائفاً .

وبين الدكتور الشلبي أن الكتاب هو دعوة لفهم تطورات الواقع في المسيحية الحالية بالنظر للتاريخ والجغرافيا وبحض فكرة شعب الله المختار الاستعلائية وتركيزه على مفهوم الناس جميعاً، مشيراً إلى دور الهاشميين في المنطقة ورعايتهم للمسيحية منذ وثيقة المدينة التي وقعها الرسول محمد صلى الله عليه وسلم في المدينة المنورة وصولاً إلى بناء الدولة الأردنية التي التفت فيه الجميع حول المحافظة عليها بغض النظر عن الدين والأصول .

وقال الكاتب الأب الدكتور بسام شحاتيت إن الكتاب كان حُلماً لكنه تحقق بالدراسة والبحث والتحصيل العلمي والأخاديمي والخبرة العملية والمتابعة المستمرة التي جعلت الكتاب يستوي موضوعاته كاملة، مشيراً إلى أن الكتاب يشكل ركيزة لبناء نقابي إعلامي جديد يتمثل بإطلاق المركز الثقافي الإعلامي «نور الشرق» .

وأضاف، أن صدور الكتاب في خضم احتفالات المملكة بمئويتها، يمثل خطوة إيجابية ومدماكاً في بناء وتطوير قوانين الأحوال الشخصية والثقافة القانونية والحقوقية والواجبات في البلاد العربية وتعزيز دولة القانون والمواطنة والمؤسسات. كما وقدمت جوقة الأردن البيزنطية خلال حفل الإشهار ترميماً ومغناة أرمن أرض العزم، وقام الكاتب بتوقيع الكتاب للحاضرين . (بترا- زياد شخانبه)

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري.

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة، وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً للحصول على أفضل النتائج.

2) 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.

3) سلطة النعناع

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

معطر ومضاد للأكسدة

وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء 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 قاتلا: "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 بفردهم 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 العظام 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: دخول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

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

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

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

"ضعف الجسم" لدى المسنين

وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

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

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

ما يجب تجنبه قبل الطيران أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جواً، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

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:

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

وتقاظمت أوضاع مريم سوءا عندما تحلى 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 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 أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

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

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد 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 أرنبيا كبيرا، وثقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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

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

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

هذه الشجرة".

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

واللائق في هذ النوع من السحالي

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

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

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى 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.

بحيث يكون هادئا؟"ولاحقا، 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 لعلام

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 صنعته، إليه، وقد الطلب عبر تغريدة على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر 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 ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين مذبحة" عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة 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 مذبحة سريلانكا

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

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

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

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

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

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

وقال مصدر 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 : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون".

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

ميكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء الشسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل

١٠ سنوات، وإنشارة المخاوف من عودة العنف

الطائفي.

وكان إلهام 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،

الثلاثة، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها

عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير

في فندق آخر.

صمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

منوعات

النسب

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صاب 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 ميكروب؟ 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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل 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 الإعتناء 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،

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

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

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

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

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

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

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

٨- حب الشباب

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

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

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.
إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

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

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

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا 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.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف

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

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي يلعب دوراً في تنظيف الجسم من السموم.
فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتالي يساعد ذلك في التخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة الوزن

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة،

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

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

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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

فرض إصابة الأطفال والمراهقين

منه قد يتسبب بالإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالوت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة ليتر الساق.

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

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

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

التدخين ومرض تصلب الشرايين

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

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي

يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل نمواً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو امن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح البشرة منتهكة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

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

٦- فوائده الأخرى

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزواوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازية للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

ارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا

الساقين تقريباً بزواوية قائمة، ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

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

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

يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

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

كتفك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة

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

بروتين التبريد.

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

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

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

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

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتك على أن تكون قدميك على

الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون

أصابعك يديك موجهة لجسديك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن

الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم

برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولزيد من التحدي،

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

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

ثني ذراعيك إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى

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

ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

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

ضع يديك تحت كتفك مع تمدد كامل للذراعين، وبتثبيت

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

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

ضع يديك تحت كتفك مع تمدد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة

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

ركبتك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، وخفض صدرك للأسفل

بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى

مع التكرار.

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضع يديك تحت كتفك مع تمدد كامل للذراعين، وبتثبيت

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

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين.

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للمراهقين.

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

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

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

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

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

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

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

١- ألم في الظهر

يعد ألم الظهر من أول العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى.

حيث أن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد

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

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

٣- الدوار

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

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

٤- حكة شديدة

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

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

٥- الشعور بالبرد

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

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

٦- تورم اليدين

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة

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

٨- التبول المتكرر

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

غزة تدعو المجتمع الدولي لوقف انتهاكات الاحتلال بحق النساء

غزة

تعرضت النساء لانتهاكات جسيمة. وتشير مصادر التوثيق في مركز الميزان إلى أن قوات الاحتلال تسببت بقتل ٣٨ سيدة، وإصابة ٣٩٧، كما تسببت الهجمات الحربية في تدمير ٧٤٠ وحدة سكنية، من بينها ١١٤ وحدة تملكها سيدات تم تدميرها بشكل كلي، وهجرت ١٦٠٣ أنثى منازلهم المدمرة كلياً.

وطالب مركز الميزان في بيان بمناسبة اليوم الدولي للقضاء على العنف ضد المرأة برفع الحصار المفروض على القطاع للعام الخامس عشر على التوالي؛ وضمان احترام قواعد القانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وإنهاء الحصانة التي تتمتع بها دولة الاحتلال، وملاحقة ومساءلة كل من يشتبه بارتكابهم انتهاكات جسيمة لقواعد القانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان.

وأشار المركز إلى تصاعد العنف الموجه ضد النساء في الأراضي الفلسطينية المحتلة من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي، فخلال الهجوم العسكري واسع النطاق الذي شنته قوات الاحتلال الإسرائيلي في أيار ٢٠٢١



والمتنقل، والتميز في توزيع لقاحات كورونا. وعلى الصعيد الداخلي تواصل معاناة المرأة الفلسطينية بسبب الأوضاع الاقتصادية والإنسانية

العسومي: آليات عمل مؤسسية لتعزيز العلاقات العربية الإيطالية وتنسيق المواقف المشتركة

القاهرة

اتفق رئيس البرلمان العربي عادل بن عبدالرحمن العسومي، ورئيس مجلس النواب الإيطالي روبرتو فيكو على استحداث آليات عمل مؤسسية لتعزيز العلاقات العربية الإيطالية وتنسيق المواقف المشتركة، ومنها إطلاق منتدى برلماني عربي إيطالي، فضلاً عن تنظيم زيارات متبادلة بشكل منتظم لتنسيق المواقف تجاه القضايا محل الاهتمام المشترك.

وتناولت المحادثات خلال لقاء رئيس البرلمان العربي مع ورئيس مجلس النواب الإيطالي عدداً من القضايا الإقليمية ذات الاهتمام المشترك، وتطورات الأوضاع في ليبيا، حيث اتفق الجانبان على أهمية إجراء الانتخابات الليبية في موعدها وضرورة خروج كافة المقاتلين الأجانب والمرتبقة من الأراضي الليبية، وطالب رئيس البرلمان العربي إيطاليا والدول الأوروبية بتقديم كافة أشكال الدعم اللازم لإتمام الانتخابات الليبية ومساعدة الأشقاء في ليبيا على تجاوز المرحلة الراهنة، بما يحقق تطورات الشعب الليبي في الأمن والاستقرار والتنمية. من جانبه، أكد رئيس مجلس النواب الإيطالي اتفاقه التام مع رئيس البرلمان العربي بشأن القضايا التي طرحها، وخاصة ما يتعلق بضرورة وقف جميع أشكال التدخلات الخارجية في الشؤون الداخلية الليبية، مؤكداً أن إيطاليا داعمة لكل ما يحقق أمن واستقرار ليبيا.

المؤتمر 12 لوزراء التربية والتعليم يوصي بوضع سياسات وبرامج تستجيب للطوارئ والأزمات

تونس

دعا المؤتمر الثاني لوزراء التربية والتعليم العرب في دورته الـ ١٢ الدول العربية إلى وضع سياسات وبرامج تعزز الاستجابة للتعليم في أوضاع الطوارئ والأزمات ويكون ذلك بدعم قدرة نظم التعليم على استشراق الأزمات وحسن الاستعداد لمواجهةها وحسن إدارتها وتعقب آثارها السلبية.

ودعا المؤتمر في ختام أعماله التي عقدت عن بعد من مقر المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) إلى وضع خطط عمل وطنية تساعد على التسريع نحو التحول إلى التعليم الشامل والجيد للجميع، وإلى العمل على تحقيق مبدأ الإنصاف والمساواة وتكافؤ الفرص وتيسير الوصول والاستفادة من التعليم الاستراتيجي بتطوير طرق التكفل بالمتعلمين.

كما أوصى بتعميم استراتيجية تنمية المسرح المدرسي وتطويره وتعزيز التعاون المشترك في مجال تطوير المنظومة التربوية العامة والاهتمام بالطبقة السوية والصحة الشمولية للطفل. ودعا المؤتمر إلى وضع إطار عمل لتحويل التعليم عن بعد في المناهج التعليمية تعزيزاً للتعاون العربي المشترك ووضع استراتيجية عربية للتعليم الاستراتيجي تراعي السياقات الاجتماعية والاقتصادية للدول العربية.

كما دعا المؤتمر الدول العربية والمنظمات العربية والإقليمية لتبني آليات واستراتيجيات من شأنها دعم التعليم في فلسطين عامة والقدس خاصة لضمان الحق في التعليم الجيد والنصف والشامل للجميع والحد من الفاقد التعليمي بفعل الاحتلال.

وكانت أعمال المؤتمر افتتحت اليوم تحت عنوان «التعليم الاستراتيجي في الدول العربية»، بتقنية التواصل عن بعد، باستضافة من الألكسو ودولة فلسطين.

وشارك في أعمال المؤتمر ١٥ دولة عربية، إلى جانب حضور منظمات عربية وإقليمية. كما تم خلال المؤتمر تسليم رئاسة الدورة الحالية لفلسطين من دولة البحرين رئيس الدورة السابقة.

انتهاء الفرز اليديوي بانتخابات العراق.. وهذه الخطوات المقبلة

بغداد

أعلنت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات في العراق، الخميس، انتهاء جميع عمليات إعادة العد والفرز اليديوي، التي كان آخرها في محافظة نينوى، بناء على قرار الهيئة القضائية للانتخابات، وبحضور ممثلي المرشحين الطاعنين والمراقبين الدوليين والإعلاميين المخولين.

وكانت نتيجة العد والفرز اليديوي، متطابقة مع نتائج العد والفرز الإلكتروني بنسبة ١٠٠ بالمئة، وفقاً لمصادر محلية.

ويقول عضو الفريق الإعلامي في المفوضية عماد جميل إن المحطات التي خضعت للتحقيق والتدقيق بناء على قرارات الهيئة القضائية للانتخابات بلغ عددها ٩٧٨، وكانت تابعة لمحاكمات بغداد والنجف والمنفى ونيوى وذي قار.

وأضاف جميل لموقع «سكاي نيوز عربية»: «أحصيت وقررت مجدداً والنتائج كانت متطابقة للفرز الإلكتروني، وأكملت محاضرها وسترفع مجلس المفوضين الذي سيدون توصياته حولها ويرفقها مع الطعون ويحيلها للهيئة القضائية للتحقق فيها نهائياً. على الأرجح سيبت فيها منتصف الأسبوع المقبل، وبذلك تنتهي مرحلة الطعون».

وعلى إثر ذلك سترسل الهيئة القضائية للانتخابات قراراتها الباتة النهائية للمفوضية حول مجمل الطعون، التي كان عددها ١٤٣٦ طعناً، منها ٦ طعون موضوعية، كما يوضح المسؤول في مفوضية الانتخابات.

وأوضح جميل: «بعدها ستعلن المفوضية النتائج النهائية للانتخابات خلال أسبوع أو أسبوعين على أبعد تقدير، وسترفعها للمحكمة الاتحادية العليا للمصادقة عليها أو إبداء ملاحظات، حسب ما يرد لها من اعتراضات وحسب ما تراه».

وأبدت قوى سياسية، أغلبها تابع لفصائل الحشد الشعبي، رفضها لنتائج الانتخابات التي أفقدتها الأغلبية في البرلمان، لصالح التيار الصدري الذي أتى في المقدمة. ومع إعلان المفوضية إكمال العد والفرز اليديوي، فإن النتائج النهائية لن تختلف عن الأولية سوى بتغيير بعض المقاعد بين كتل متنافسة، مما يعني أن المشهد سيبقى على حاله إجمالاً، وأن حجوز القوى السياسية البرلمانية لن يطرأ عليها تغيير يذكر، الأمر الذي يتخوف مراقبون من أن يقود لاضطرابات وقلق بعد إعلان النتائج بشكلها النهائي. وبلغت نسبة المشاركة في الانتخابات البرلمانية العراقية المبكرة، حسب المفوضية، ٤٣ بالمئة، بواقع مشاركة أكثر من ٩,٥ ملايين ناخب أدلوا بأصواتهم من أصل نحو ٢٢ مليون عراقي يحق لهم التصويت.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2021/11/30 بقطاع أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن زوياي البلد من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة اربد.

وعن جرش- الشوام من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش، وعن المظفر- مغير السرحان، الحرفوشية من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة الحرق.

قسم العلاقات العامة

مجلس الإفتاء الفلسطيني يحذر من اتفاق لاقتحام الأقصى في شهر رمضان المبارك

رام الله

والتعليم الإسرائيلية بإدراجه كجزء من الجولات الإيجابية في مدارس الاحتلال، ودمج وحدة دراسية إجبارية عنه في دروس التاريخ داخل المدارس للتشجيع على زيادة الزيارات الطلابية له.

وإطلاق أسماء قتلى اليهود على منطقة حيوية إسلامية في البلدة القديمة يشكل خطوة تهويدية جديدة لتغيير الوضع القائم في مدينة القدس والمسجد الأقصى المبارك. وفي سياق متصل، ندد المجلس باقتحام أعداد كبيرة من المنظرين للمسجد، وإقامتهم الطقوس الدينية اليهودية داخله، في خطوات استفزازية لمشاعر المسلمين في العالم أجمع، ومحاولات سلطات الاحتلال

والتعليم الإسرائيلية بإدراجه كجزء من الجولات الإيجابية في مدارس الاحتلال، ودمج وحدة دراسية إجبارية عنه في دروس التاريخ داخل المدارس للتشجيع على زيادة الزيارات الطلابية له. وقال المجلس إن إطلاق أسماء قتلى اليهود على منطقة حيوية إسلامية في البلدة القديمة يشكل خطوة تهويدية جديدة لتغيير الوضع القائم في مدينة القدس والمسجد الأقصى المبارك. وفي سياق متصل، ندد المجلس باقتحام أعداد كبيرة من المنظرين للمسجد، وإقامتهم الطقوس الدينية اليهودية داخله، في خطوات استفزازية لمشاعر المسلمين في العالم أجمع، ومحاولات سلطات الاحتلال

إيران وكوريا الشمالية... تعاون

صاروخي يزيد القلق الأميركي

وكالات

رأس تلك المخاوف، حسب خبراء اللجنة الدولية.

التقرير الأممي كان قد أُرُفد بأخر صدر عن الكونغرس الأميركي، حذر من التعاون التكنولوجي الصاروخي بين إيران وكوريا الشمالية، مذكراً بأنه «مهم وهادف».

ويرى الباحث والكاتب يازار جواني أن تعاون البلدين في هذا القطاع «يزيد معاداة الولايات المتحدة والكثير من قوى المجتمع الدولي لهما. إيران تحثّذي بنموذج كوريا الشمالية وتراه فعلاً».

وأضاف في حديث لموقع «سكاي نيوز عربية»: «يعتقد قادة إيران أن امتلاك برنامج أسلحة نووية وصاروخية بالستية، سيسمح باستقرار النظام في مواجهة القوى العالمية كما فعلت كوريا الشمالية، لذلك تعتقد كوريا الشمالية أن دعم إيران في التمرد على القرارات والأعراف الدولية سيسخر من حلقة كونها الدولة المارقة الوحيدة في العالم، وبرنامج الصواريخ الباليستية أكثر من يزيد من عزلة وخصام إيران مع القوى الدولية هذه».

في زروة تصاعد التحذيرات الإقليمية والدولية من أنشطة إيران النووية، أعلن رئيس القيادة المركزية الأمريكية الجنرال كينيث ماكينزي عن تمكن إيران من تصميم منصة «فعالة للغاية» لإطلاق الصواريخ الباليستية.

وأضاف ماكينزي أن تلك المنصة قد تستخدم لإطلاق صواريخ دقيقة للغاية وبعبدة المدى، الأمر الذي يفتح ملف التعاون الاستراتيجي بين إيران وكوريا الشمالية، المتهم على نطاق عالمي واسع بتقديم مساعدة لوجستية وتقنية لطهران من أجل تطوير قدراتها الصاروخية.

وقدمت لجنة الخبراء التابعة للأمم المتحدة تقريراً مفصلاً بشأن العقوبات على كوريا الشمالية إلى مجلس الأمن في فبراير الماضي، ركز على العديد من حالات النشاط العسكري غير القانوني لبيونغيانغ التي تثير قلق المجلس، وكان استئناف التعاون الصاروخي بين كوريا الشمالية وإيران على



الخرطوم

أطلقت السلطات السودانية سراح دفعة جديدة من المعتقلين، مساء الخميس، حسبما أفادت مصادر «سكاي نيوز عربية».

وتضم الدفعة الجديدة فائز السليك المستشار الإعلامي السابق لرئيس الوزراء عبد الله حمدوك، ووالي سنار السابق المحامي سليمان، والقيادي بتجمع المهنيين محمد ناجي الأصم، والناسط المجتمع ناظم سراج، والقيادي بحزب المؤتمر السوداني صلاح نور الدين. وكان إطلاق سراح جميع المعتقلين الذين ألقى القبض عليهم في أعقاب إجراءات الجيش في ٢٥ أكتوبر الماضي، من بين أبرز مطالب المظاهرات الأخيرة في السودان، فضلاً عن القوى الغربية.

ورغم التوصل لاتفاق بين رئيس المجلس السيادي قائد الجيش عبد الفتاح البرهان وحمدوك، عاد بموجه الأخير إلى منصبه رئيساً للوزراء، لم تهدأ الاحتجاجات التي اجتاحت مدناً عدة في السودان. ويصنح الاتفاق على الإفراج عن المعتقلين السياسيين كافة، لكن حتى الآن أفرج فقط عن عدد من الوزراء والساسة، ولا يزال عدد آخر غير معلوم رهن الاعتقال. والأربعاء صرح حمدوك لقناة تلفزيونية محلية، أنه «م لم يفرج عن الجميع، فسيكون

أطلقت السلطات السودانية سراح دفعة

جديدة من المعتقلين، مساء الخميس، حسبما

أفادت مصادر «سكاي نيوز عربية».

وتضم الدفعة الجديدة فائز السليك

المستشار الإعلامي السابق لرئيس الوزراء عبد الله حمدوك، ووالي سنار السابق المحامي سليمان، والقيادي بتجمع المهنيين محمد ناجي الأصم، والناسط المجتمع ناظم سراج، والقيادي بحزب المؤتمر السوداني صلاح نور الدين. وكان إطلاق سراح جميع المعتقلين الذين ألقى القبض عليهم في أعقاب إجراءات الجيش في ٢٥ أكتوبر الماضي، من بين أبرز مطالب المظاهرات الأخيرة في السودان، فضلاً عن القوى الغربية.

ورغم التوصل لاتفاق بين رئيس المجلس السيادي قائد الجيش عبد الفتاح البرهان وحمدوك، عاد بموجه الأخير إلى منصبه رئيساً للوزراء، لم تهدأ الاحتجاجات التي

التعاون الإسلامي تحت الدول الأعضاء على النهوض بالمرأة وحمايتها من جميع أشكال العنف

عمان

حث الأمين العام لمنظمة التعاون الإسلامي حسين إبراهيم طه، الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي على ضرورة تعزيز التعاون والعمل المشترك من أجل اتخاذ الإجراءات الضرورية لحماية المرأة والنهوض وحمايتها من جميع أشكال العنف.

وأكد الأمين العام في كلمة بمناسبة إحياء المجتمع الدولي لليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة، أن هذه المناسبة تكتسي أهمية خاصة تنتج للحكومات والمنظمات الدولية ومؤسسات المجتمع المدني المعنية فرصة لتقييم التقدم المحرز في الجهود الرامية إلى القضاء على العنف ضد المرأة، وتحديد الإجراءات الضرورية للمضي قدماً في معالجة هذه المسألة بمزيد من الالتزام والتصميم.

وفق ما نقل اتحاد وكالات أنباء دول التعاون الإسلامي (يونا). وأشار طه إلى أن هذه المناسبة تمثل فرصة لتحديد عزم الدول الأعضاء بمنظمة التعاون الإسلامي وتعاونها المشترك على مواصلة الجهود للقضاء على العنف ضد المرأة، بما في ذلك العنف المنزلي الذي تزايد وتنامى على المستوى العالمي بسبب وقوع ونفسي جائحة كورونا وتداعياتها التي أجبرت دول العالم على اتخاذ تدابير احترازية مشددة، منها: الإغلاق والحجر المنزلي لفترات طويلة للذات أثراً سلباً على الحالة الاقتصادية حول العالم وتردي الدخل الأسري ثم زيادة التوترات والضغوط النفسية وتصاعد العنف الأسري نتيجة ذلك، لدرجة أن هذه الظاهرة سُمّيت بولياً «الجائحة الخفية التي تنامت في ظل جائحة كورونا المستجد».

وأوضح، أن قضية العنف ضد المرأة تشكل مصدر قلق خاص لمنظمة التعاون الإسلامي، لذا ستواصل المنظمة بذل قصارى جهدها للنهوض بالمرأة وحمايتها من جميع أشكال العنف، وذلك بالتنسيق مع الدول الأعضاء وأجهزة ومؤسسات المنظمة ذات الصلة والأطراف المعنية في المجتمع الدولي.

الأمم المتحدة: الانتخابات الليبية فرصة لتحقيق الاستقرار

طرابلس

أكد المبعوث الأممي المستقل، يان كوبيش، أهمية إجراء انتخابات حرة وزيهة في ليبيا، داعياً إلى عدم تضيق الفرصة التي تتجها للانتخابات، من أجل بناء مستقبل يتجاوز كل الخلافات.

وتأتي تصريحات كوبيش وسط تواصل معركة الطعون، ممن رفض ترشحهم للانتخابات الرئاسية.

ووصف كوبيش الانتخابات بأنها فرصة لا ينبغي فقوتها، من أجل مستقبل يتجاوز كل الخلافات، لافتاً إلى أن الإقبال المكثف للناخبين على التسجيل، يمثل دليلاً على أن الغالبية يتفهمون أهمية الحدث.

وأشارت إحصائيات المفوضية الانتخابية، إلى تسليم نحو مليوني بطاقة انتخابية حتى الآن، فيما تكتمل عملية التسليم الأحد المقبل. وانتشرت مقاطع فيديو لبعض مؤيدي سيف الإسلام القذافي، وهم يتخلصون من بطاقاتهم، وهو ما جعل الأخير يعود مجدداً للواجهة، داعياً الليبيين إلى مواصلة تسليم بطاقات الانتخاب.

وجاء موقف القذافي، بعد إعلان المفوضية العليا للانتخابات، عدم أهليته للترشح للانتخابات.

وسعيًا لإعادته للتنافس، قدم محامي سيف الإسلام طعناً قانونياً على استبعاده، واصفاً اللجنة له بأنه سياسي وليس قانونياً، لأن ملفه يلبي المتطلبات.

ورفض طلب سيف الإسلام، وفقاً لمادة قانونية تستبعد المحكوم عليهم نهائياً في جنائية أو جريمة. ولم يكن سيف الإسلام الوحيد ضمن المستبعدين ممن عملوا في حقبة والده، فقد أقصي أيضاً بشير صالح، المدير السابق لمكتب معمر القذافي.

بعد أن أقالهما الرئيس.. اعتقال محافظين تونسيين بشبهة الفساد

تونس

أوقفت السلطات القضائية في تونس، الخميس، محافظي ولايتين بشبهة الفساد المالي، بعد ساعات قليلة من إقالة الرئيس قيس سعيد لهما في أحدث تحرك ضد الفساد.

وقال المتحدث باسم محكمة سيدي بوزيد، إن النيابة العامة أمرت بالقبض على محافظي ولايتي سيدي بوزيد وقبلي، للاشتباه في «فساد مالي واستغلال المسؤولين العموميين للسلطة الرسمية». وقالت رئاسة الجمهورية في وقت سابق من الخميس، إنه تقرر إنهاء تكتلي المحافظين، من دون إعطاء أي تفاصيل.

وفي يوليو أقال سعيد الحكومة وعلق عمل البرلمان الذي كان تحت سيطرة حركة النهضة، متهدداً بالقضاء على الفساد المنهجي الذي يعرقل الإصلاح الاقتصادي. وفي شهر أكتوبر الماضي تم اعتقال وزير الزراعة السابق و٧ مسؤولين سابقين آخرين، للاشتباه في فسادهم.

الأردن يتصدر بطولة غرب آسيا بثنائية في سوريا



فاز منتخب الأردن للشباب على نظيره السوري، بهدفين دون رد، الخميس، على ملعب فرانسوا حريري، ضمن بطولة غرب آسيا.

سجل هادي الفوز للأردن، يوسف حسان وأمين الشناينة من ركلة جزاء، في الدقيقتين ٧٨ و٦١.

وتصدر منتخب النشامى، جدول المجموعة الثانية برصيد ٦ نقاط، يليه لبنان ٤ نقاط، ثم الإمارات بنقطة وحيدة، وسوريا بلا نقاط.

وحفلت المباراة منذ البداية، بالقوة

والإثارة والندية، مع تبادل الهجمات، لكن قلة التركيز حالت دون هز الشبان.

وفي الشوط الثاني، أرسل العازيزة، كرة من ركلة ركنية، استقبلها يوسف حسان برأسية استقرت داخل الشباك.

وحصل أمين الشناينة، على ركلة جزاء، نفذها بنجاح.

وأبدى مدرب النشامى، إسلام ذيابات، في تصريحات لموقع الاتحاد الأردني، رضاه التام عن الأداء والنتيجة.

وأشار إلى أن اللاعبين طبقوا جميع

التعليمات الفنية داخل الملعب، واستطاعوا كسب نقاط المباراة عن جدارة.

وأضاف «كان الشوط الأول متكافئاً بين المنتخبين، استطعنا رفقة الجهاز الفني المعاون في معالجة بعض الثغرات».

وأتم «المهمة لم تنته بعد، ننتظر مباراتنا القادمة أمام لبنان، حيث نتطلع للوصول إلى المباراة النهائية».

في المقابل، حصل لاعب منتخب الأردن، يوسف حسان، على جائزة أفضل لاعب بالمباراة.

العروض الإنجليزية تهدد مفاوضات برشلونة مع ديمبلي

كشف تقرير صحفي إسباني، عن وجود عروض إنجليزية للفنسي عثمان ديمبلي جناح برشلونة، للرحيل عن صفوف الفريق الكتالوني، خلال الفترة المقبلة.

وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإنه على الرغم من جهود تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة لإقناع ديمبلي بأنه سيكون لاعباً مهماً للبارسا، ويمكن أن يصبح أفضل لاعب في العالم بمرزكه، لكن يبدو أن أفكار الفرنسي ووكيله تتجه إلى مكان آخر.

وأضافت الصحيفة: «يحاول تشافي إقناع ديمبلي بالحديث عنه في الإعلام جيداً أو بالتحدث معه بشكل شخصي، كما تواصل الإدارة التفاوض مع وكيله موسى سيسوكو».

وأشارت إلى أن برشلونة قدم عرضاً جذاباً إلى ديمبلي قدر الإمكان في إطار القدرات المادية الحالية لبرشلونة، لكن اللاعب ووكيله يعتبرونه عرضاً غير كافٍ بالنسبة لهما.

وأكدت أنه يبدو من الصعب جداً على ديمبلي الاستمرار في الارتباط ببرشلونة، نظراً لاهتمام مانشستر يونايتد الذي يضعه أحد أهم أهدافه، بجانب نيوكاسل الذي تقدم بعرض ضخم.

وعرض نيوكاسل على الفرنسي راتباً سنوياً بقيمة ١٥ مليون يورو، بالإضافة إلى ١٥ مليون مكافأة توقيع لأنه سينضم في صفقة انتقال حر، بجانب عمولة وكيله.

ونوهت أن مستقبل ديمبلي يقترب كل يوم إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، لكن لا يزال هناك متسع من الوقت أمام إدارة برشلونة لتغيير المسار والحفاظ على الفرنسي.

لابورتا: سنتنصر على بايرن..

ووجود تشافي بدل نظرة الخصوم

أكد خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، أن الفريق الكتالوني قادر على تحقيق الفوز على بايرن ميونخ بطل ألمانيا بالجملة الختامية لدور المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

وقال لابورتا، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «هناك طريق طويل سنقطعه، وتشافي يملك دافعا وقوة كبيرة. أمل أن يسير كل شيء على ما يرام».

وأضاف: «أعتقد أن وجود تشافي أصبح له تأثير كبير، حيث زاد من احترام الخصوم لنا، وهم يعرفون أن بإمكاننا العودة لمكانتنا الطبيعية».

وعن المباراة المرتقبة ضد بايرن ميونخ، قال: «يمكننا الفوز على بايرن، وستكون هناك معجزة، وأنا مقتنع بأننا سنتنصر».

وبيسؤاله عن إمكانية مشاركة أنسو فاتي في المباراة، أجاب: «قد يأتي مع الفريق، لكن حالته سيتم تقديرها من قبل الأطباء».

يذكر أن برشلونة تعادل سلبيًا مع بنفيكا في الجولة الماضية، ويحتل المركز الثاني بجدول الترتيب برصيد ٧ نقاط ويتنافس على بطاقة التأهل مع بنفيكا صاحب المركز الثالث برصيد ٥ نقاط.

العجلوني: صفاء النوايا

وراء عودة الصريح

يرى عمر العجلوني، رئيس نادي الصريح الأردني، أن النوايا الصادقة التي تجسدت في منظومة فريق كرة القدم، كانت أحد أهم الأسباب التي قادته للعودة سريعا لدوري المحترفين، بعدما هبط في الموسم الماضي.

وأجرى «كوورة» حواراً مع العجلوني، كشف فيه عن طموحات فريقه في الموسم المقبل، واللاعبين الذين يمتنى استقطابهم.

وجاء نص الحوار كالتالي:

• ما السر وراء عودة الصريح سريعاً لدوري المحترفين؟

الحمد لله احتلنا وصافة دوري الدرجة الأولى، وعدنا بالتالي سريعاً لدوري المحترفين.. وصدقا أعتقد أن صفاء النوايا داخل منظومة فريق كرة القدم والروح الأسرية، من أهم الأسباب التي قادتنا للعودة.

• حدثنا عن أبرز التحديات التي واجهت فريقكم في دوري الدرجة الأولى؟

عائنا من عقوبة الحرمان من قيد أي لاعب، ولولا تدخل رجل الأعمال، عيسى الجمال، لكان من الصعب العودة لدوري المحترفين.. ونحن من منبركم نشكره ونقدر دوره عاليا.

«هل سيستمر المحترف الجنوب إفريقي جاكو مع الفريق؟ جاكو كان مكسبا للصريح في دوري الدرجة الأولى، حيث يلعب خلف المهاجمين وسجل ٦ أهداف، وسيستمر معنا لسنوات قادمة، ولن نقرط فيه.

• هل ستحافظون على ذات الفريق في دوري المحترفين؟

بكل تأكيد، سنحفظ باللاعبين والجهاز الفني بقيادة محمد العجاينة، كما ستقوم ببعض التعزيزات، حيث سأوجه غدا إلى سوريا لمعاينة أكثر من لاعب.

• كيف توازن بين عمك كراع ولحام ورئيس للصريح؟

الحمد لله، أفتخر بأن أكون راعيا ولحاما، وسعيد في الوقت ذاته بترؤس ناد كبير، في قرية يبلغ عدد سكانها ٧٠ ألف نسمة، من بينهم الكثير من المعلمين والمتقنين أكاديميا.

أعشق عملي، وأنا بطبعي رجل نشيط أستيقظ مبكرا، وأتوجه في ساعات الصباح الأولى لنقعد المشايخ، ومن ثم أذهب إلى المحلحة وأدير أعمالها لعدة ساعات، وبعدها أنفرع لإدارة شؤون نادي الصريح الذي أعتبره بيتي.

• ما آخر تطورات إصابة اللاعب عبد الرؤوف الروابدة؟

أواصل معه باستمرار.. لا زال يخضع للعلاج التأهيلي في قطر، وأعتقد أنه سيعود بعد ٢٠ يوما، ونرحب بعودته للفريق في أي وقت.

• فزت مؤخرا بانتخابات مجلس الإدارة بالتزكية، ماذا يعني لك ذلك؟

يعني أنني أحظى بثقة كبيرة، تزيد حجم المسؤولية الملقاة على عاتقي.. وبمشيئة الله سيشهد الصريح العديد من المنجزات في العامين المقبلين.

أفتخر بكوني رئيسا لنادي الصريح منذ عام ٢٠٢٠، كما كنت عضواً في مجلس الإدارة عام ١٩٩٤.

• ما هي خطتك للنهوض بالنادي، خصوصاً على المستوى الاستثنائي؟

نملك مدرسة خاصة بالشراكة مع أحد المستثمرين، تشكل دخلا لنادي الصريح، وأوقفنا تشييد صالة أفراح بسبب الظروف المالية، لكن نتطلع في المرحلة المقبلة لبناء صالة مجمع تجاري.

• هل ما زالت لكم مستحققات لدل لـ «الاتحاد الأردني»؟

لنا ١٠٠ ألف دينار منذ الموسم قبل الماضي.

• من خلال متابعتك لمسابقات الأندية المحترفة، كيف تقيم مستوى التحكيم؟

كحائما بحاجة للثقة فقط، فهم يتأثرون بضغط الجماهير، ويرتكبون أخطاء غير مقصودة.. نمتلك حكماً مميزين، بدليل أنهم يبدعون عندما يديرون لقاءات بالخارج، بعيداً عن الضغوطات الجماهيرية.

إعلان قائمة منتخب الناشئين

الأردني لوديتي سوريا

وأضاف: «بدأت المهمة مع المنتخب قبل وقت قصير، لكن ذلك لن يعيق تطلعاتنا للظهور بالشكل المطلوب خلال الاستحقاقات القادمة، حيث نعمل وفق خطة عمل تعزز مساعينا لتحقيق الأهداف المرجوة في مرحلة المقبلة».

ويشارك المنتخب الأردني في بطولة غرب آسيا لحساب المجموعة الثانية، بالفترة من ٥ حتى ١٣ ديسمبر/ كانون الأول المقبل بمدينة الدمام في السعودية، حيث سيواجه البحرين واليمن.

«عبد الرحمن ساق الله، عدنان الخطيب، مهيب القوده، عبد الرحمن الخضور، أيهم الخالدي، محمد إبراهيم، يامن الأبطح، أمين أبو خليفة، عبادة الخليفة، إبراهيم صبرة، عز الدين أبو عاقولة».

وقال أبو طعيمة في تصريحات للموقع الرسمي للاتحاد الأردني: «الهدف من الوديتين هو الوقوف على الجاهزية الفنية والبدنية للفريق، قبل المشاركة في بطولة غرب آسيا، وتتطلع لمنح الفرصة لأكبر عدد ممكن اللاعبين».

أعلن الجهاز الفني لمنتخب الناشئين الأردني، بقيادة أمجد أبو طعيمة، قائمة اللاعبين لمواجهة ضيفه السوري وديا، استعدادا لبطولة غرب آسيا المقررة إقامتها بالسعودية.

وضمت القائمة كلاً من: «عبد الله الشقران، محمد الطرايرة، زيد شنيكات، صالح فريج، فصي أبو طه، ضياء أبو رحمة، آدم الصلاح، أحمد أشرف الحارث الخضير، محمد حداد، عبد الله هواش، عمر الجمل».

مانشستر سيتي يغيّر خطه تجاه سترلينج



ونجح سترلينج في التسجيل في المباريات الأخيرة ضد كلوب بروج وإيفرتون وباريس سان جيرمان، وهي المرة الأولى له منذ آب/ أغسطس ٢٠٢٠ التي يسجل في ٣ مباريات متتالية.

وكان سترلينج قد اعترف مؤخراً بأنه سيكون مفتحا للرحيل عن مانشستر سيتي بسبب عدم مشاركته أساسياً، حيث ارتبط اسمه بالرحيل إلى صفوف برشلونة الإسباني في كانون الثاني/يناير المقبل.

وبحسب صحيفة «صن» الإنجليزية، فإن مانشستر سيتي يأمل أن يوقع سترلينج على عقود جديدة، وذلك بعدما طلب اللاعب تأكيدات بأنه لا يزال جزءاً من خطط المدير الفني بييب جوارديولا.

واستعاد رحيم سترلينج صاحب ٢٦ عاما مكانه في التشكيلة الأساسية للسيتو بعد إصابة جاك جريليش الذي استحوذ على الجانب الأيسر في هجوم السيتي هذا الموسم.

قال تقرير صحفي إنجليزي، إن نادي مانشستر سيتي وافق من أن عودة نجمه رحيم سترلينج إلى التشكيلة الأساسية في المباريات الأخيرة، ستدفعه لتجديد عقده خلال الفترة المقبلة.

سترلينج الذي شارك مع المنتخب الإنجليزي في نهائيات يورو ٢٠٢٠ الصيف الماضي، عانى بشكل مُحبط مع السيتي حيث بدأ أساسياً ٤ مباريات هذا الموسم في البريميرليج.

تشافي يوجه طلباً لإدارة برشلونة

بشأن سيرجي روبرتو



لمجلس إدارة النادي بضرورة إتمام تجديد عقد سيرجي روبرتو للفريق الكتالوني بسبب موهمته.

يُذكر أن مفاوضات إدارة برشلونة مع سيرجي روبرتو تجمدت في الفترة الماضية، بسبب طلب النادي التجديد حتى صيف ٢٠٢٤ وتأجيل جزءاً من راتبه.

قال تقرير إسباني، إن تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة، طالب إدارة النادي بضرورة التوصل لاتفاق لتجديد عقد لاعب الفريق سيرجي روبريتو.

ويقف تشافي في قدرات سيرجي روبريتو صاحب الـ٢٩ عاماً الذي لعب بجانبه في صفوف برشلونة، بحسب قناة «TV3» الإسبانية.

وأضاف التقرير: «تشافي أرسل

تريزيجه في طريق العودة لمنتخب الفراغة

كشف مصدر بمنتخب مصر موقف لاعب أستون فيلا المصاب، محمود حسن تريزيجه، من اللحاق بالفراغة في بطولة كأس الأمم الإفريقية، التي ستنتقل في يناير/كانون ثان المقبل بالكاميرون.

وقال المصدر لـ«كوورة»، الجمعة، إن تريزيجه سيعود للمران الجماعي بصفة طبيعية، خلال فترة تتراوح بين ١٠ أيام وأسبوعين كحد أقصى.

وتابع: «فرص انضمام تريزيجه لقائمة المنتخب في بطولة أمم إفريقيا كبيرة، خاصة أنه كان أحد العناصر الأساسية في الفريق طوال السنوات الماضية، والمدير الفني كارلوس كيروش مهتم بمتابعة تطورات حالته».

وكان نجم الأهلي السابق قد تعرض للإصابة بقطع في الرباط الصليبي، خلال مواجهة فريقه مع ليفربول في أبريل/نيسان الماضي، ويستعد منتخب مصر حالياً لخوض منافسات بطولة كأس العرب، التي ستنتقل في قطر الثلاثاء المقبل.

أسطورة البرازيل تعزل اللعب

الدولي بعد مسيرة حافلة

أعلنت لاعبة كرة القدم البرازيلية المخضمة فورميجا «٤٣ عاماً» في ساعة متأخرة من مساء الخميس (صباح الجمعة بتوقيت جرينتش) اعتزالها اللعب الدولي.

وقالت فورميجا التي كشفت عن اعتزالها دولياً خلال حضورها البطولة الدولية للسيدات بمدينة ماناوس البرازيلية: «بالنسبة لي، كان حضور والدتي هنا هو أعظم هدية.. كنت أحلم بهذه اللحظة دائماً، وقد تحققت».

وأشار موقع «جلوبوسبورت» البرازيلي الشهير إلى أن دونا سيلستي والدة فورميجا تغلبت للمرة الأولى على خوفها من السفر بالطائرات من أجل الوقوف إلى جوار ابنتها في هذه اللحظة التي تعزل فيها اللعب الدولي.

وكانت ميرابلس ماسيال موتا (فورميجا) كشفت عن اعتزالها اللعب الدولي خلال مشاركتها مع المنتخب البرازيلي في دورة الألعاب الأولمبية الماضية (توكيو ٢٠٢٠) خلال أغسطس/ آب الماضي. ولكنها نالت في ماناوس مباراة حقيقية للوداع حيث دفعت بها السويدية بيا سوندهاج مدربة المنتخب البرازيلي خلال المباراة التي حقق فيها المنتخب البرازيلي الفوز الكبير ٦-١ على نظيره الهندي في ماناوس.

وانخرط المشجعون في عملية تصفيق شديد بمجرد انتهاء المباراة كما شكلت زميلاتها ولعابت الفريق المنافس مرا شرفيا للاعبة المخضرم فورميجا.

وفاجأت لاعبة المخضمة مارتا زميلتها بجلب بعض الزهور كما ألقى كلمة.

وكان أسطورة كرة القدم البرازيلي بيليه واللاعب البرازيلي الشهير نيمار قدموا تحياتهما لفورميجا في وقت سابق.

ضربة ثالثة لإسبانيا قبل

كأس ديفيز

أعلن الاتحاد الإسباني للتنس في بيان، أن كارلوس انكاراز سيغيب عن صفوف الفريق الوطني في كأس ديفيز، بعد إصابته بكوفيد-١٩.

وتلقتي إسبانيا حاملة اللقب مع الإكوادور، في افتتاح مشاراها بالمجموعة الأولى في مدريد، الجمعة.

ويكتب انكاراز (١٨ عاماً) عبر «إنستغرام»: «يؤسفني إبلاغكم أنني أصبت اليوم بكوفيد-١٩، وهو ما سيحرمني من اللعب في كأس ديفيز». وواصل «أنا على ما يرام حالياً، وأعاني فقط من أعراض خفيفة جداً، وسنرى كيف ستطور الحالة». قلبه مع الفريق، سأتابعه عبر شاشات التلفزيون». وقال الاتحاد الإسباني إن باقي الفريق خضع للفحوصات. وفاز انكاراز، الذي استمتع بعام رائع في بطولات المحترفين، بأول ألقابه في كرواتيا المفتوحة، في يوليو تموز الماضي. وهذا قبل أن يصبح أول إسباني يفوز بالبطولة الختامية لموسم التنس لللاعبين الشبان، بعدما تغلب على الأمريكي سيباستيان كوردا ٤-٣ و ٤-٢ و ٤-٢ في ميلانو، في وقت سابق من الشهر الجاري.

وتفقد إسبانيا بالفعل رافائل نادال بسبب إصابة في القدم، إضافة إلى روبرتو باوتيستا أجوت الذي انسحب من البطولة هذا الأسبوع، نظرا لإصابته في البطن، ليحل البرت راموس محله.

وسيشترك بيدرو ماريتينيز بورتينو، المصنف الـ٦٠ عالمياً، في كأس ديفيز بدلا من انكاراز.

إسكتلندا تتطلع

لمباغثة المستهينين

يدخل المنتخب الإسكتلندي قرعة ملحق التصفيات الأوروبية المؤهلة إلى نهائيات كأس العام ٢٠٢٢، وهو يعلم تماما أنه أضعف حلقات المستوى الأول، ما يجعل الوقوع إلى جانبه في مسار واحد، أمنية تتمنى جميع المنتخبات المشاركة تحويلها إلى حقيقة.

ويختلف نظام ملحق التصفيات الأوروبية عما كان عليه في السابق، حيث تتأهل إليه جميع المنتخبات التي احتلت المركز الثاني في المجموعات العشر بالتصفيات، إلى جانب أفضل منتخبين احتلا صدارة مجموعتهما في المستوى الثاني من مسابقة دوري الأمم الأوروبية. ويتم تقسيم المنتخبات الـ١٦، إلى مستويين، كل مستوى يحتوي على ٦ منتخبات، وفي القرعة، يتم تقسيم هذه المنتخبات إلى ٣ مسارات، كل مسار يحتوي على ٤ منتخبات (اثنتان من المستوى الأول، وأخران من المستوى الثاني). وتقام تصفيات كل مسار بطريق خروج المغلوب من مباراة واحدة (نصف نهائي ونهائي)، ويتأهل بطل كل مسار من المسارات الثلاث إلى النهائيات، علماً بأن المنتخب الواقع في المسار الأول، سيستضيف مبارياته في نصف النهائي، على أن تقام قرعة لاحقا لتحديد المنتخب الذي سيخوض النهائي على أرضه. المنتخب الإسكتلندي، وقع في المستوى الأول، باعتبارها ثاني أفضل المنتخبات التي حلت في المركز الثاني بمجموعاتها، حيث جمع في المجموعات السادسة (منتخب مولدوفا). وعند النظر إلى المنتخبات الأخرى في المستوى الأول وهي البرتغال وإيطاليا وروسيا والسويد وويلز، نجد أن المنتخب الإسكتلندي الحلقة الأضعف التي تتطلع كافة المنتخبات سواء في المستوى الأول أو الثاني، للوقوف إلى جانبها، مقابل تجنب منتخبات أكثر قوة وخبرة، لكن منتخب إسكتلندا ليس بالصيد السهل، فصحيح أنه وقع في مجموعة سهلة بالتصفيات، التي احتلت الدنمارك صدارتها لتأهل مباشرة إلى النهائيات، لكن الكثير من لاعبيه يشغلون في الدوري الإنجليزي الممتاز، وهو ما يشجعه على رفع سقف آماله وتحقيق مفاجأة من العيار الثقيل، بغية التأهل إلى كأس العالم التي خاض غمار منافساتها للمرة الأخيرة في عام ١٩٩٨.