

## مفوض جناح الأردن باكسبو يلتقي وفداً اقتصادياً وصناعياً روسياً

تابع ص7

## قطر: الحل العادل لقضية فلسطين يجب أن يستند إلى القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة

تابع ص7

## ميقاتي: مستعدون لإزالة أي شوائب في العلاقات مع دول الخليج

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## الخارجية تدين الهجوم الإرهابي في خزرجيه بالعراق

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين الهجوم الإرهابي الذي وقع على قرية خزرجية في جمهورية العراق الشقيق، وأسفر عن وقوع عدد من الضحايا والمصابين. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذا الهجوم الإرهابي، مُشدداً على تضامن ووقوف المملكة المطلق إلى جانب العراق الشقيق في مواجهة كل ما يُهدد أمنه واستقراره، مُعبراً عن أصدق التعازي لأهالي الضحايا، والأمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

## 26 وفاة و4770 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

# الداخلية: الحفلات والمناسبات الموافق عليها سارية المفعول

عمان

أكدت وزارة الداخلية، انه لا تغيير على أوامر الدفاع الخاصة باستخدام القاعات وصلات الأفراح وإقامة الحفلات، وأن الحفلات والمناسبات التي تم الموافقة عليها مسبقاً سارية المفعول. وقالت الوزارة في بيان صحفي الجمعة، انه سيتم تكثيف حملات التفتيش للتأكد من التزام المنشآت بالبروتوكولات الصحية واوامر الدفاع من قبل الحكام الاداريين والامن العام، وشددت الوزارة على ضرورة التزام منشآت الاحتفالات بالإعداد المسووحة وعدم السماح بدخول أي شخص لا يحمل «سند أخضر» وأشارت وزارة الداخلية إلى أن الدخول إلى قاعات الأفراح والحفلات يتطلب أن يكون الشخص محصن بجرعتين او يحمل فحص

PCR سلمي ( سند أخضر ).

وقالت، انه واعتباراً من بداية العام القادم لن يسمح لموظفي القطاعين العام والخاص ومرطادي المؤسسات والمنشآت العامة والخاصة بالدخول إلى هذه المرافق دون أن يكون حاصل على جرعتي مطعوم. وأعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل 26 وفاة و4770 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 11687 وفاة و968425 إصابة. وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية 9.65 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 59010 حالات، بينما بلغ عدد

الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات 191 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 158 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 1144 حالة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 29 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 53 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 38 بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت 27 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى 39 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 19 بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل 13 بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 17 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 14 بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل 1855 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14 يوماً) إلى 897728 حالة.

كما أشار إلى إجراء 49421 فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 12320807 فحصاً.

وأظهر الموجز، أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 4150407، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 3762367.

## الصفدي: ضرورة إيجاد أفق حقيقي لحل القضية الفلسطينية

عمان

أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اليوم، ضرورة إيجاد أفق حقيقي لحل القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، الذي يُجسد قيام الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران 1967 لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل، سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل. وحذّر الصفدي، في جلسة حوارية خلال أعمال مؤتمر روما لحوارات البحر الأبيض المتوسط، من استحالة استمرار الوضع الراهن، حيث يغيب الأفق السياسي وتتفاقم التحديات الاقتصادية التي تواجه الشعب الفلسطيني الشقيق والسلطة الوطنية الفلسطينية. وقال الصفدي، إن الحفاظ على التهدئة التي بذل الأردن جهوداً مكثفة للوصول إليها بالتعاون مع الشركاء والأصدقاء يتطلب ليس فقط عدم تكرار الإجراءات الإسرائيلية اللاشعورية التي فجّرت الأوضاع العام الحالي، ولكن أيضاً خطوات عملية لإيجاد أفق سياسي يُعيد إطلاق المفاوضات لتحقيق السلام العادل. وشدد الصفدي على ضرورة إيجاد أفق اقتصادي يساعد الأشقاء الفلسطينيين، مؤكداً على أن الأفق الاقتصادي لا يمكن أن يكون بديلاً عن الحل السياسي على أساس حل الدولتين.

كما شدّد الصفدي على ضرورة استمرار توفير الدعم المالي لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا). تابع ص2



## الضمان: جهات تنتحل صفة موظفيها لتقديم مستحقات وريديات

عمان

حذرت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي من جهات خارجية تنتحل صفة موظفي المؤسسة، وذلك بالاتصال الهاتفي بالمؤمن عليهم وإبلاغهم بأن لهم مستحقات أو رديات مالية من المؤسسة. وأوضحت المؤسسة في بيان صحفي، أن عملية الانتحال تتم عبر طلب المنتحل من المؤمن عليهم إرسال أرقام حساباتهم البنكية للمؤسسة لتصلهم رسائل SMS من مؤسسة الضمان الاجتماعي تتضمن استقبال رقم الحساب البنكي (IBAN) ليضمن المؤمن عليه من العملية وبعد ذلك يبادر المنتحل بطلب دفع مبلغ مالي محدد عبر محفظته الإلكترونية لغايات تحويل المستحقات أو الرديات المالية له، ليتفاجأ المؤمن عليه بعدم وصول أي مستحقات مالية له بعد إرساله للمبلغ المالي،

وذلك عدم الرد هاتفياً عليه من قبل المنتحل. وأكدت المؤسسة في بيانها، بأنها لا تقوم بالتواصل مع مؤمن عليهم ليس لديهم أي معاملات مقدمة لديها ولا تطلب دفع أي مبالغ مالية مقابل تخصيصها منافع تأمينية لهم من خلال المحفظة الإلكترونية، وفي حال كان هناك أي مستحقات مالية للمؤسسة على المؤمن عليه فإنه يتم تسديدها من خلال خدمة الدفع الإلكتروني في حساب المؤسسة وليس في حساب محفظة إلكترونية أو حسابات شخصية لأفراد. ودعمت المؤسسة كافة المؤمن عليهم عند ورودهم أي اتصالات هاتفية من أي جهات تدعي أن لهم مستحقات أو رديات مالية لدى مؤسسة الضمان الاجتماعي إلى المبادرة بالتواصل عبر مركز اتصالها الموحد (117117) لمعرفة المعلومات الصحيحة، مؤكدة أن تقديم طلب الاستعادة من منافعه يتم فقط من خلال خدماتها الإلكترونية على موقعها الإلكتروني www.ssc.gov.jo أو من خلال مركز اتصالها على الرقم (117117) للمعاملات غير المتأثرة إلكترونياً، أو التواصل معها أيضاً لأي استفسارات ومعلومات عبر حساباتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك، تويتر، إنستغرام، يوتيوب) أو عبر إيميلها الرسمي webmaster@ssc.gov.jo. كما ودعت المؤسسة جمهورها إلى التواصل مع فروعها ومديرياتها ومكاتبها ومراكز خدماتها المنتشرة في كافة محافظات والوية المملكة والتي توفر كافة الخدمات لهم للاستفسار عن المنافع التأمينية المحققة لهم وتعريفهم بكيفية تقديم طلباتهم إلكترونياً عبر الموقع الإلكتروني الرسمي للمؤسسة.

## الأردن والمغرب.. صراع يتأجج لحسم التأهل في كأس العرب



يخوض منتخب الأردن، مواجهة قوية ومثيرة أمام شقيقه المغربي، اليوم السبت، على استاد أحمد بن علي المونديالي، في الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس العرب. ويبحث المنتخب عن الفوز لفك الشراكة القطبية وحسم التأهل مبكراً لربع النهائي. ويتصدر المغرب، جدول ترتيب المجموعة الثالثة برصيد 3 نقاط، متقدماً بفارق الأهداف فقط عن الأردن. وفاز الشامي في الجولة الأولى على السعودية بهدف دون رد، وانتصر منتخب الأسود على فلسطين برعاية نظيفة. ولم يسبق للأردن، الفوز على المغرب، وبالتالي سيكون انتصار الغد تاريخياً وسيضرب أكثر من عصفور بجحر واحد، تابع ص8

## بليكن: الوقت ينفذ أمام إيران وهذا ما سنفعله مع روسيا

وكالات

قال وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، الجمعة، إن الوقت ينفذ أمام المسار الدبلوماسي لمنع إيران من امتلاك سلاح نووي، داعياً روسيا إلى الحد من التصعيد. وذكر بليكن أن إيران استخدمت خروج الإدارة السابقة من الاتفاق النووي «كعذر للتخلي عن التزاماتها، وقد شهدنا تقدماً في تطوير برنامجها النووي بطريقة خطيرة». وأضاف: «أحرزنا تقدماً كبيراً في الجولات التي سبقت الانتخابات الإيرانية لكن ما شهدناه في الیومین الماضیین هو عدم جدية إيران في العودة إلى الاتفاق».

وأوضح أن المسار الدبلوماسي لمنع إيران من امتلاك سلاح نووي يصبح «أقصر مع مرور الوقت»، مبرزاً أن الإدارة الأميركية «ستتعاون مع الدول الأوروبية ودول الخليج وإسرائيل وروسيا والصين بشأن الخطوات المستقبلية».

وفيما يخص التحرك العسكري الروسي ضد أوكرانيا، عبّر وزير الخارجية الأميركي عن أمه في أن تختار روسيا «المسار الدبلوماسي عوضاً عن المواجهة». وأردف قائلاً: «على روسيا الحد من التصعيد وسحب القوات التي حشدتها على الحدود، كما أن على روسيا وأوكرانيا الالتزام وتطبيق ما جاء في اتفاق مينسك».

وتوقع بليكن أن «يتحدث الرئيس جو بايدن إلى الرئيس فلاديمير بوتين في المستقبل القريب».

وتابع: «الأمر يتعلق بما هو أبعد من الملف الأوكراني إذ لا يمكن أن تقبل سيطرة دولة على أراض أخرى دون محاسبتها». وختم بالقول: «إذا أصرت روسيا على المواجهة فستكون لذلك عواقب وخيمة ليس بسبب ما ستقوم به الولايات المتحدة فحسب بل ما سيقوم به حلفاؤنا الأوروبيون».

## منتخب الموي تاي يشارك ببطولة العالم

غادر المنتخب الوطني للموي تاي بفئتي الرجال والشباب عمان الجمعة، متوجهاً إلى العاصمة التايلاندية بانكوك للمشاركة في بطولة العالم والتي ستقام خلال الفترة من ٤ وحتى ١٢ كانون الأول الحادي. وتضم بعثة المنتخب الوطني وفق خبر صادر عن اللجنة الأولمبية الأردنية ٩ لاعبين للمشاركة بالبطولة العالمية وهم عن فئة الرجال: عز الدين الزقزوق وزن (تحت ٧٥ كغم)، محمد عوض وزن (تحت ٧٥ كغم)، عبد الرحمن السراييج وزن (تحت ٧١ كغم)، سيف الزقزوق وزن (تحت ٦٠ كغم).

ويمثل منتخب الشباب من ١٦-١٧ عاماً، 4 لاعبين هم: عبد السلام أحمد وزن (تحت ٨١ كغم)، يامن الشيوخزي وزن (تحت ٧١ كغم)، عمر عطية وزن (تحت ٦٧ كغم) عمر الصعوب وزن (تحت ٦٣.٥ كغم)، ولاعب واحد عن فئة ١٤-١٥ عاماً وهو أسعد طوقان وزن (تحت ٦٧ كغم).

ويضم الوفد كذلك، المدرب صهيب الصعوب وإبراهيم الجيوس وبيتراس الوفد الدكتور ميخ بجر .

## تشيلسي يستعد لمكافأة أحد أبرز نجومه

يستعد تشيلسي للتقدم بعرض لتجديد عقد أحد أبرز نجومه، بفضل المستويات المميزة التي يقدمها رفقة البلوز منذ الموسم الماضي. ويتعلق الأمر بحارس مرمى الفريق اللندني، الدولي السنغالي إدوارد ميندي، الذي ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، اليوم الجمعة، أنه يعد من أقل نجوم تشيلسي أجراً، حيث يحصل على ٦٠ ألف جنيه إسترليني فقط في الأسبوع.

ومن المنتظر أن يصل أجر الحارس في العقد الجديد إلى ١٠٠ ألف إسترليني، في حال وافق على تمديد بقائه في قلعة ستامفورد بريدج لما بعد عام ٢٠٢٥.

وأضافت الصحيفة البريطانية، أن مسؤولي تشيلسي حريصون على تجديد عقد ميندي، خوفاً من رحيله لمن يدفع أجراً أعلى.

ولعب ميندي دوراً بارزاً في تتويج تشيلسي بلقب دوري أبطال أوروبا، الموسم الماضي، كما ساهم بقوة في تصدر الفريق لجدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز، حتى الآن.

ويستعد تشيلسي لخوض مباراة صعبة، غداً السبت، أمام وست هام، ضمن لقاءات الجولة الـ١٥ من البريميرليج.

## مانشستر سيتي ينجو من «الحالة

## الطارئة» قبل مواجهة واتفورد

اقترب مانشستر سيتي، من استعادة كامل قوته قبل مواجهة واتفورد في الدوري الإنجليزي الممتاز، اليوم السبت. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية «بي إيه ميديا» أن بيبي جوارديولا، مدرب الفريق، قال إن فريقه كان يواجه «حالة طارئة» قبل المباراة التي فاز بها على أستون فيلا في منتصف الأسبوع، حيث ضربت الإصابات والمرض والإيقافات صفوف الفريق.

ويبدو أن تلك الحالة الطارئة انتهت حالياً: حيث يتواجد كينين دي برون على قائمة مجموعة من اللاعبين الذين قد يعودون للفريق في مواجهة واتفورد.

وغاب البلجيكي، عن الفريق بسبب إصابته بفيروس كورونا، لكنه عاد للتدريبات حالياً، بينما عاد الثلاثي الكاي جوتونوجان، وجون ستونز، وكايل واكر، الذين غابوا عن مباراة الأربعاء: بسبب كدمات. وبينما تواجد جاك جريليش، وفيل فودين على مقاعد البدلاء في مباراة أستون فيلا، وانتهى إيقاف أميريك لابورت، أصبح الغائب الوحيد عن الفريق هو فيران توريس الذي يعاني من إصابة طويلة الأجل.

## الاميرة بسمة تشيد بقدره المرأة الأردنية في المراكز القيادية محليا ودوليا

عمان



الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، وهيئة الامم المتحدة للمرأة في الأردن، والجهات الرسمية المعنية بقضايا المرأة ومنظمات المجتمع المدني المختلفة، وما حققته هذه الشراكة من نجاحات في مجال تمكين المرأة ومحاربة أشكال العنف ضدها في مختلف المجالات.

من جانبها، قالت الدكتورة بحوث، إن تعيين أردنية كأول عربية لمنصب المديرية التنفيذية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة، لم يكن ليحقق لولا الإهتمام الكبير الذي حظيت به وما زالت المرأة الأردنية من القيادة الهاشمية الحكيمة، ودعمها المستمر لسياسات تمكينها في جميع المجالات.

وأشارت إلى الجهود التي تبذلها الحكومة والقيادات النسائية ومنظمات المجتمع المدني في المملكة، من أجل تعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة، معتبرة أن هذه الجهود تعكس التزاما وطنيا يشكل أحد الركائز لبرنامج وطني شامل للنهوض بالمرأة الأردنية. وأكدت التزام هيئة الأمم المتحدة بالعمل ككيان واحد مع أسرة الأمم المتحدة من أجل الاعمال الناجم لحقوق المرأة، من خلال اصلاح منظومة الامم المتحدة، وتحقيق أهداف التنمية المستدامة 2030. في ظل استمرار تأثير النساء والفتيات بصورة غير متكافئة بالتدابير الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كورونا، وفقدان الكثير منهن للوظائف والفرص التعليمية، وتزايد أعباء الأعمال الرعايية غير مدفوعة الأجر، الى جانب العنف. وأكدت أن رؤية هيئة الامم المتحدة للمرأة

قالت سمو الاميرة بسمة بنت طلال، سفيرة النوايا الحسنة لهيئة الامم المتحدة للمرأة، رئيسة اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، إن المرأة الأردنية ما زالت قادرة على الوصول الى المراكز القيادية على المستويين المحلي والدولي، معتبرة أن اختيار هيئة الأمم المتحدة لسيدة أردنية كمديرة تنفيذية للهيئة، مصدر فخر واعتزاز.

ويبنت، خلال رعايتها حفل الاستقبال، الذي اقامته هيئة الامم المتحدة للمرأة واللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، تكريما للمديرة التنفيذية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة الدكتورة سيماء بحوث، أن هذا الاختيار له دلالات مهمة ليس للمرأة الأردنية فحسب بل للمرأة العربية ككل. ويمثل اعترافا علميا بقدره وكفاءة المرأة العربية في خدمة قضايا تطيرتها في كل دول العالم. واعتبرت سموها، خلال الحفل الذي حضره الممثل المقيم لهيئة الامم المتحدة للمرأة في الاردن زياد الشيخ، أن الطريق أمام المرأة في كثير من دول العالم، ما زال مليئا بالتحديات التي تحول دون تمكينها، ما يعزز أهمية تظافر كل الجهود الوطنية والدولية لمواجهة هذه التحديات، وصولا إلى مستقبل أكثر ازدهارا للمرأة، واعترافا بحقوقها السياسية والاجتماعية والاقتصادية، وتمكينها وتعزيز دورها. وأشادت سموها بالشراكة بين اللجنة

## وزير الصحة والسفير الروماني يبحث إجراءات الحد من انتشار كورونا

عمان

بحث وزير الصحة الدكتور فراس الهواري خلال لقائه السفير الروماني جورج مايور، اهم التطورات المتعلقة بالوضع الوبائي، والإجراءات الوقائية المتبعة للحد من انتشار فيروس كورونا ومخاطره على المواطنين. وذكرت الوزراء في بيان الجمعة، أن الوزير والسفير الروماني، أكدا خلال اللقاء الذي حضره أمين عام الوزارة لشؤون الاوبئة الدكتور راند الشبول، ورئيس نادي خريجي الجامعات الرومانية الدكتور بسام الشلول، على ضرورة التصدي لهذه الجائحة من خلال تكثيف حملات التوعية وتنفيذ بنود البروتوكول الصحي الذي وضعته منظمة الصحة العالمية بهذا الخصوص. كما بحث الطرفان جملة من المواضيع الطبية المتعلقة بتبادل الخبرات وابتعاث اطباء للتدريب الى رومانيا.

## إطلاق نار للمرة الثالثة خلال أسبوع على محول كهربائي في حي ببلدة الشونة الجنوبية

عمان

ذكرت شركة توزيع الكهرباء، أن أحد محولاتها في أحد أحياء بلدة الشونة الجنوبية تعرض فجرالجمعة إلى إطلاق نار من قبل مجهولين في حادثة تكررت ثلاث مرات خلال أسبوع، ما تسبب في ططب المحول وانقطاع التيار عن عدد من المشتركين.

ووفق بيان الشركة، فإن كوادرها كانت أمس، قد انتهت من إصلاح لوحة توزيع المحول بعد تعرضها للحرق المتعمد بواسطة مادة بتروولية، إلا أن المعتدين مارسوا ذات الأمر بعد ساعات قليلة من انتهاء أعمال الصيانة واطلقوا النار على اللوحة.

وأضافت الشركة، انها قامت بإبلاغ الأجهزة المعنية بالحادثة، مطالبة باتخاذ كافة الإجراءات اللازمة للكشف عن هوية المسببين واتخاذ الإجراءات القانونية الرادعة بحقهم.

وأكدت الشركة، أن تكرار هذه الحالات يؤدي إلى استنزاف مقدرات الشركة ويعرضها لخسائر فادحة، كما أن مثل تلك الأفعال تعرض سلامة المواطنين وموظفي الشركة للخطورة، وتؤثر على جودة تزويد المشتركين بالتيار الكهربائي.

## مذكرة تفاهم بين أمانة عمان والمؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري

عمان

وقعت أمانة عمان الكبرى والمؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري، بحضور وزير الاشغال العامة والإسكان رئيس مجلس إدارة التطوير الحضري المهندس يحيى الكسبي، مذكرة تفاهم بهدف تبادل الخبرات والمعلومات الجغرافية لغايات استخدامها في العمل الرسمي بما يخدم تسريع الإجراءات التي تصب في خدمة المواطنين.

ووقع مذكرة التفاهم، رئيس لجنة أمانة عمان الدكتور يوسف الشواربة، ومدير المؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري المهندس جمانة العليات، وقال، الدكتور الشواربة، أن أمانة عمان الكبرى تتبنى الشراكة والانفتاح في علاقتها مع الوزارات ومؤسسات الدولة، مشيراً إلى أن مقدرات الأمانة، هي مقدرات وطن ومناخه وبتحاضره جميع الشركاء للاستفادة منها بما يحقق الخدمة الأفضل والصالح العام. وأشار إلى أن أمانة عمان تسعى لبناء منظومة قاعدة بيانات موحدة على مستوى عمان والمستوى الوطني لغايات تقديم أفضل الخدمات للمواطن.

من جانبه، أكد المهندس الكسبي، أن الشراكة والتعاون بين وزارة الاشغال العامة والإسكان وأمانة عمان ساهم في رفع سوية الخدمات المشتركة بين الطرفين، مقدراً جهود لجنة أمانة عمان لتعزيز أفاق التعاون مع كافة المؤسسات والدوائر التي تعنى بقطاع الإسكان والإنشاء والمقاولات. وبين، أن الحكومة تولي الأهمية لتعزيز الاستثمار سواء كان من خلال مؤسساتها الرسمية مثل مؤسسة الإسكان والتطوير الحضري والتي تقدم السكن المناسب للمواطن وبحوافز وأسعار تفضيلية أو من خلال دعمها لشركات القطاع الخاص للمساهمة في دعم الاقتصاد.

من جهتها، قالت المهندسة عطيات، إن المذكرة ستساهم في تسريع الإجراءات والمخاطبات بين المؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري وأمانة عمان ما يساهم بتسريع الإجراءات والمخاطبات بين المؤسسة والإمانة في العديد من الامور ذات العمل المشترك مع الأمانة. ووفقاً للمذكرة سيتم من خلال عملية الربط الالكتروني بين الطرفين تبادل المعلومات الجغرافية، حيث ستقوم الامانة بتزويد المؤسسة ببيانات جغرافية ومنها طبقة مشاريعها المغرزة وغير المغرزة. وتهدف المذكرة بين الجانبين إلى تعزيز التعاون في تبادل المعلومات المستخلصة من معالجة وتنظيم البيانات الجغرافية وبما يخدم الصالح العام، فضلاً عن المذكرة نصت كذلك ان يقوم فريق من الامانة بتدريب فريق من المؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري لتسهيل بناء نظام معلومات جغرافي خاص بالمؤسسة.

## الفايز يرعى حفل جمعية الإخاء الأردنية العراقية السنوي

عمان

عبدالله الفاي، يؤكد باستمرار حرصه الدائم على وحدة العراق واستقراره وأمنه، ويقف إلى جانب الدولة العراقية بجميع مكوناتها في التصدي لقوى الإرهاب والتطرف، لتمكينها من مواجهة مختلف التحديات التي تعترضها.

ومضى قائلاً: «لقد كنا في الأردن على الدوام، عنوناً للمحبة والإخاء والتعاون والعيش المشترك، ونحن في هذا الحفل الذي نسعى إلى تكريس ثقافة العمل الإنساني والخيري، والتكافل الاجتماعي، وتعزيز أواصر المحبة والاحترام، بين شعبينا الأردني والعراقي».

وأشار الفايز إلى عادات الأردن وتقاليده، وقيمه الراسخة المتوارثة عبر الأجيال، التي عملت على تعزيز السلوك الإيجابي، وساهمت في بناء المجتمع، وكرست السلم المجتمعي، فكانت بمثابة الوعاء الجامع الذي عمل، على تعزيز القيم النبيلة، وحل مشاكلنا الاجتماعية، في الكثير من أوجه الحياة المختلفة.

وحدث مؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص من بنوك وشركات، ورجال أعمال، إضافة إلى مختلف الروابط والمنتديات الاجتماعية والاقتصادية، إلى ضرورة تعزيز ثقافة العمل الإنساني والخيري، والمساهمة

رعى رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، الحفل السنوي لجمعية الإخاء الأردنية العراقية السنوي، الذي جرى خلاله تنصيب الوزير الأسبق المهندس سمير حباشنة رئيساً فخرياً للجمعية.

وقال الفايز في كلمة له: «بداية كل الشكر والتقدير لجمعية الإخاء الأردنية العراقية، التي تعودنا منها في كل عام، إقامة مثل هذه المبادرات الخيرية والأشعثانية، بهدف تعزيز الروابط الاجتماعية واعلاء القيم النبيلة، قيم العطاء والعدل، والعمل الخيري والإنساني».

وأكد «أننا في الأردن نعتز بالمستوى الرفيع، الذي وصلت إليه العلاقات الأخوية بين الأردن والعراق، التي تقوم على الاحترام المتبادل بما يخدم مصالح بلدينا الشقيقين، وقضايا أمنا العادلة»، لافتاً إلى سعي الأردن المستمر على تطوير علاقته الأخوية مع العراق الشقيق، والبناء عليها بمختلف المجالات، خاصة في هذه الظروف الصعبة التي تمر بها أمنا العربية.

وأضاف الفايز أن الأردن بقيادة جلالة الملك

## الصفدي يؤكد ضرورة إيجاد أفق حقيقي لحل القضية الفلسطينية



عمان

الصفدي على ضرورة إيجاد أفق اقتصادي يساعد الأشقاء الفلسطينيين، مؤكداً على أن الأفق الاقتصادي لا يمكن أن يكون بديلاً عن الحل السياسي على أساس حل الدولتين.

كما شدّد الصفدي على ضرورة استمرار توفير الدعم المالي لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، مبيّناً خطورة استمرار العجز المالي في موازنتها على قدرتها لتقديم الخدمات الحيوية للاجئين، بما فيها التعليم لأكثر من 560 ألف طالب.

وفي رد على سؤال، قال الصفدي، إن القضية الفلسطينية كانت وستبقى أولوية للمملكة، لافتاً إلى استمرار الجهود الأردنية المستهدفة لإطلاق جهود سلمية فاعلة ومنتجة لحل الصراع على أساس حل الدولتين.

وزاد، أن تقويض حل الدولتين سيجعل من حقبة الدولة الواحدة المأل الوحيد وهذه «حقيقة ستكون بشعة»، إذ أنها ستكرس دولة فصل عنصري.

وقال الصفدي في رد على سؤال، إن أولويات المملكة تشمل أيضاً التوصل لحل سياسي للأزمة السورية، يكون وحده دوز عربيّ جماعيّ لحقيقة، يحفظ وحدة سوريا ويعيد لها أمنها ويخلصها من الإرهاب ويهيئ ظروف

أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اليوم، ضرورة إيجاد أفق حقيقي لحل القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، الذي يُجسد قيام الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران 1967 لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل، سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل.

وحذّر الصفدي، في جلسة حوارية خلال أعمال مؤتمر روما لحوارات البحر الأبيض المتوسط، من استحالة استمرار الوضع الراهن، حيث يغيب الأفق السياسي وتفاقم التحديات الاقتصادية التي تواجه الشعب الفلسطيني الشقيق والسلطة الوطنية الفلسطينية. وقال الصفدي، إن الحفاظ على نهجته التي بذل الأردن جهوداً مكثفة للوصول إليها بالتعاون مع الشركاء والأصدقاء يتطلب ليس فقط عدم تكرار الإجراءات الإسرائيلية اللاشعورية التي فجّرت الأوضاع العام الحالي، ولكن أيضاً خطوات عملية لإيجاد أفق سياسي يُعيد إطلاق المفاوضات لتحقيق السلام العادل. وشدّد

## حوارية تبحث تطوير الممارسات الأكاديمية بمؤسسات التعليم العالي

عمان

بحثت جلسة حوارية بعنوان ممارسة العمل الأكاديمي وإطار المعايير المهنية للتدريس، في مؤسسات التعليم العالي الأردنية، عقدت عبر منصة زوم سبل تطوير الممارسات الأكاديمية ودعمها والارتقاء بها، بالتعاون والتنسيق مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

ونظم الجلسة الحوارية عبر منصة زوم، المجلس الثقافي البريطاني بالتعاون والتنسيق مع خبراء من المملكة المتحدة وبمشاركة العديد من خبراء التعليم العالي في المملكة المتحدة والأردن والبحرين. ويأتي عقد هذه الجلسة الحوارية بما يتوافق مع الاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية 2016-2025، الابتكار/ تمكين تبني أفضل الممارسات الدولية في التدريس والتعلم التي من شأنها دعم تحقيق مستويات أفضل في إتاحة فرص التعليم والجودة «وهو ما تتضمنه أولويات وأهداف كل من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، والمجلس الثقافي البريطاني التي تُعنى بتطوير التعليم الأكاديمي.

وأكد، أمين عام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور مأمون الدبعي، حاجة أعضاء هيئة التدريس إلى دعم مستمر للتمتع لهم بتقديم تعليم فعال وديناميكي عبر الإنترنت من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب الأكاديمية، بما في ذلك التطوير المهني والدورات التدريبية المتخصصة عبر الإنترنت والدعم الفني سريع الاستجابة وذلك لتقديم تجربة تعليمية عالية الجودة، معرباً عن تقديره لجميع المشاركين، الذين سوف يجعلون هذا الحدث مثمراً ومفيداً لقطاع البحث العلمي والمجلس وفي هذه الجلسة تم مشاركة أفضل الممارسات الدولية من خلال عرض تجارب الأكاديميين، وخلق فرص جديدة للتعاون والتعاون الفعال بين الجامعات في الأردن والمملكة المتحدة في بيئة التعليم العالي. كما شارك في الحوار الدكتور عزمي محافظة رئيس لجنة اجازة ممارسة العمل الأكاديمي للتحديث عن التجربة الأردنية في هذا المجال.

## ملتقى البرلمانيات الأردنيات يهنيّ باليوم العالمي لحقوق الأشخاص ذوي الاعاقة

عمان

أكد ملتقى البرلمانيات الأردنيات ضرورة دعم الأشخاص ذوي الإعاقة والعمل على امواجهم في المجتمع، فضلاً عن ضرورة إصافهم في المجالات كافة، وعلى رأسها العمل.

وأعرب في تصريح صحفي أصدره الجمعة، بمناسبة اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة الذي يصادف في الثالث من كانون أول من كل عام، عن امتيانه بحياة كريمة لهذه الفئة.

وشدد الملتقى على لسان رئيسته النائب الدكتورة صفاء المومني أهمية الارتقاء بالشرعيات والقوانين المتعلقة بالأشخاص من ذوي الإعاقة والسعي نحو اقرارها بما يخدم مصالحهم ويحقق الرفاه والعيش الكريم لهم. وقالت المومني، إن هذه الفئة استطاعت أن تحقق الكثير من الإنجازات للوطن، الأمر الذي يتطلب العمل الجماعي حيال هذه الفئة، وضرورة الحفاظ على كرامتهم ووضوح حقوقهم، تهايك عن تمكينهم وتشجيعهم على تحقيق طموحاتهم.

## اختتام مشروع تمكين السيدات البرلمانيات إعلامياً

عمان

اختتمت مؤسسة مسارات الأردنية للتنمية والتطوير وصندوق الملك

عبدالله الثاني، مشروع الشراكة «تمكين السيدات البرلمانيات إعلامياً».

وقالت المؤسسة في بيان صحفي الجمعة، أن المشروع الذي انتهى مساء امس يهدف إلى دعم البرلمانيات الحاليات ليكنّ قادرات على المناصرة والتأثير في عملية صنع القرار فيما يتعلق بشؤون النوع الاجتماعي وقضايا المرأة في البرلمان، والتأثير على الجمهور من خلال استخدام وسائل الإعلام التقليدية والجديدة. كما يهدف المشروع إلى تطوير معرفة وقدرات اللجان النسائية الأخرى والعصوات في البرلمان حول عدة قضايا، ورفع الكفاءة والقدرة للتعامل مع الإعلام التقليدي والرقي، حتى تتمكن البرلمانيات من التعرف على أهم القضايا والأهداف والاستعدادات التي يجب أخذها بعين الاعتبار في أي اجتماع، حسب نوع الإعلام، وناقش الحضور مخرجات المشروع الذي تضمن عدة ورشات تدريبية موسعة تهدف إلى تطوير أداء السيدات البرلمانيات إعلامياً، والتي انتهت بإصدار «الدليل الإعلامي للمرأة السياسية»، ودرّب المشروع الذي يأتي ضمن شراكة الصندوق مع مؤسسات الدولة ومؤسسات المجتمع المدني، 10 برلمانيات في إطار السعي إلى تطوير الحياة البرلمانية والعصوية، حضر حفل اختتام المشروع سفيرة كندا في الأردن دوتينا بوتو، ورئيسة ملتقى البرلمانيات الأردنيات النائب صفاء المومني، والنواب عبير الجبور، ونمام البراطي، وزيّغ البدول، وعاشة الحسنت، وأسما الرواحنة، وإسلام الطيباشات، وآمال الشقران، وخالد أبو حسان، و هيثم زيادين، ومدير صندوق الملك عبد الله الثاني صاحب الحسنى، وممثلون عن الصندوق، ونائب رئيس مجلس أمناء «مسارات» النائب عمر العياصرة، وعضو مجلس الأمناء خميس عطية، بالإضافة إلى عدد من المهتمات والمهتمين بالشأن الإعلامي والبرلماني.

## 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- إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:
  - 1- لتحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرّض 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. وأكد الباحثون المتخصصون في جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، 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، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

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

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

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 والسعرات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم كمعطر في بعض معاجين الأسنان، علاوةً 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



رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسّمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجدوا حمية متوسطة مدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

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

**"ضعف الجسم" لدى المسنين**  
وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".  
وعند 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 الخلايا 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 هذه الحمية الجديدة بصرامة.

الذين يقيمون بمفردهم 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 المتوسطة الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة التهابات 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. وموضوع يهكم؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.

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

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

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

- ما يجب تجنبه قبل الطيران
- أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، 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.

نصائح مهمة قبل السفر يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر ومن حوله.

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً.

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

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

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

## المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا 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 والديهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

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

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

وبعد زواج والدها، قامت زوجته 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 بكازاخستان

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

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كازاخستان، الواقعة 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 ملامسة 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 سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليذول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

تمتّع مصوّر هندي من النقاط بصورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة 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. خلافا للأجهزة 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

راين اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، رايون 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، ملعنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر 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 بلاستيكي للشخص الواحد سنويا.

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا 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 مصادر 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

## الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

المال. لا يمكن تصور أن ابنه فعلا ذلك، بسبب ما فعله، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم". وقال سانجيا جياسينغي (٣٨ عاماً)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت، لم أعتقد أبداً أنهم على هذه الشاكلة".

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون".

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

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

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

وكان الإسهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتقدقا، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إيشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

### منوعات

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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة 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 يفقدون 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 المفاغحة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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.

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

- 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

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.
أكثر من ألم مزعج أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

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

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

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

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حيوية بالقضاء عليها.
وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

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.

المكملات والمضادات الحيوية

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 يفقدون 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.

إصابة الركبة بألم

## 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 الذاتية بالماء، والتي تمتاز بخصوصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

## 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 يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي

يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل

للسجائر مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث إصابة الأطفال والمراهقين

منه قد يتسبب الإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ

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

عوامل الخطورة

تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء

والضلع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض

القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجطات عموماً.

وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعزل عملية

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي

(Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك

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

الحاصل نمأ 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



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 مرهلة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

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

من الإصابة بالجفاف.

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

٦- فوائد أخرى

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

استشيري 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

يعمل استخدام سيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل

ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شحوبه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

تحديدًا.

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 بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك 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

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

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

ووضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم

بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع

بيطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

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

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

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

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبقى ظهرك وساقيك

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

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

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين 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 لجسدك. 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. ولمزيد 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 كتفيك حتى يتساوا وبعد

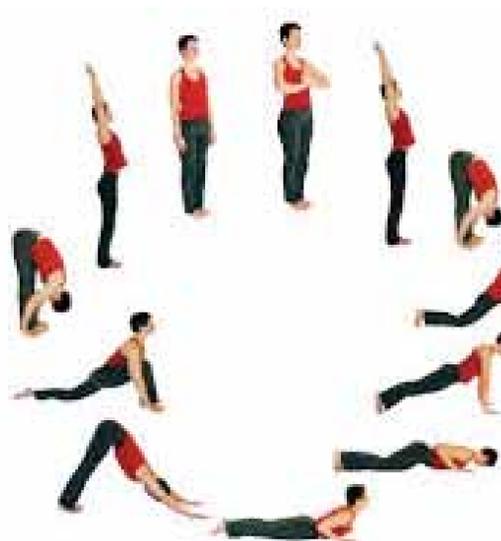
ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

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

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت

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

إبقى ساقيك مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد

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.

مجموعة من ٦ دقائق، قبل

واللياقة ويأمنش التحزنة عبر الانترنت.

فيذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم

رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أنك بحاجة لرباط 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

المقاومة (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 للبالغين.

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

أبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم

## شهيد فلسطيني برصاص الشرطة الإسرائيلية في أم الفحم

عمان

استشهد شاب فلسطيني وأصيب آخر، الجمعة، برصاص الشرطة الإسرائيلية في مدينة أم الفحم داخل الأراضي المحتلة عام ٤٨. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن الشرطة الإسرائيلية، أطلقت النار صوب المركبة التي يسقلها الشابان بحجة دعس شرطيين، ما أدى لإصابتهما بجروح، وأعلن عن وفاة أحدهما لاحقاً متأثراً بإصابته.

## علماء صينيون يكتشفون جسماً مضاداً لجميع طفرات كورونا

بكين

قال علماء الأحياء الجزيئية من الصين أنهم اكتشفوا الجسم المضاد B٣٥، القادر على الاندماج مع المنزلة الأكثر استقراراً في بنية بروتين S للفيروس التاجي المستجد. ووفقاً لتلخيص التجارب التي أجريت، يتجاهل جزيء B٣٥، جميع طفرات الفيروس التاجي المستجد، ويمكنه الاندماج ببروتين S للشعور أو ميكرون. ووفقاً للعلماء، فإن اللقاح العام المبكر سيسمح بمكافحة جميع طفرات الفيروس التاجي المستجد بفعالية عالية خلال الأشهر والسنوات المقبلة.

## كيف أصبح أكراد العراق في مرمى إرهاب داعش؟

بغداد

تزايدت الهجمات الإرهابية الدموية لعناصر تنظيم داعش في العراق، وعلى وجه الخصوص في مناطق التماس الفاصلة بين قوات البشمركة والقوات الاتحادية العراقية، وأحدثها الهجوم الكبير الذي وقع في ساعات متأخرة من مساء الخميس، وراح ضحيته نحو ٢٠ مدنياً وعسكرياً ما بين قتل وجرح.

ووقع الهجوم في قرية خض جيجة ومحيطها بقضاء مخوم، قرب أربيل، كما كان تنظيم داعش الإرهابي قد شن مطلع الأسبوع هجوماً آخراً على القوات الكردية شمالي العراق، مما أدى إلى مقتل ٥ من البشمركة وإصابة ٤ آخرين.

وتعلقاً على الهجوم الجديد، طالبت راسداً إقليم كردستان العراق وحكومته ووزارة البشمركة، بالعمل فوراً على تعزيز التعاون والتنسيق بين البشمركة والقوات العراقية وبالتعاون مع التحالف الدولي، والقيام بالعمليات المشتركة من أجل كبح جماح تصاعد الهجمات الإرهابية لتنظيم الإرهابي، الذي برز مرة أخرى تهديداً حقيقياً. كما أثار وقوع هجومين كبيرين لداعش على البشمركة في منطقتي كولجو في كرميان، مطلع الأسبوع، وعلى مخوم بالقرب من أربيل، الخميس، ردد فعل رسمية وشعبية ساخطة في إقليم كردستان العراق، خاصة وأن هجوم الخميس استهدف قرية آمنة، قتل من سكانها ٣ وهم أشقاء، وجرح آخرون.

وفي هذا الصدد يقول الكاتب والباحث طارق جوهر، في حوار مع سكاى نيوز عربية: «ليس تضليلاً صغيراً، إن يذهب ضحية الهجمات الداعشية، خلال أقل من أسبوع، قرابة ١٨ مدنياً وعسكرياً كردياً عراقياً، هذا فضلاً عن عدد مماثل من الجرحى، فهذه الهجمات المتكففة تكشف خلاها جوهرها في آليات وطبيعة مواجهة هذا التنظيم الإرهابي».

وتابع: «أين هي المساعدات والأليات العسكرية المفترض أنها متطورة، التي يتم منحها من قبل قوات التحالف، وهل التدريبات التي تلقتها قوات البشمركة والقوات العراقية عامة على يد قوات التحالف، مناسبة لشكل المواجهة مع تنظيم إرهابي يمارس تكتيكات الكر والفر عبر مجموعات وخلايا إرهابية صغيرة ومنقطة».

ويضيء جوهر مسألاً: «ماذا لا توفر قوات البشمركة في مواقعها المتقدمة كاميرات حرارية لرصد حركة الإرهابيين؟ مثل هذه الكاميرات تتوفر لدى عناصر داعش، وغير ذلك الكثير من الملاحظات التي تقودنا لإمارة النظر بخطط وأساليب مواجهة الخطر الداعشي».

من جهة يقول مصدر أممي كردي عراقي، فضل عدم ذكر اسمه، في حديث مع سكاى نيوز عربية: «داعش يستغل طبيعة الحال رخاوة وهشاشة الوضع الأمني في المناطق الكردستانية خارج الإقليم، كما يستغل التداخل القومي والعشائري في تلك المناطق وصولاً للحدود العراقية السورية، ويعمل على استغلال ذلك عبر توفير مواطى قدم له في بعضها».

ويضيف: «الحسرة والدعوة للتسويق بين بغداد وأربيل، بعد كل هجوم إرهابي، ليس كافياً، فنحن أمام خطر داهم وجدي وثمة ضحايا من قوتنا ومن مواطنينا المدنيين الأبرياء، من وقرى بأكلها باتت تحت نيران داعش، على امتداد مئات الكيلومترات من نينوى إلى ديالى، وعلى طول خطوط التماس بين حكومة الإقليم والحكومة العراقية». ورغم إعلان السلطات العراقية نحر داعش مع نهاية ٢٠١٧ بعد سيطرة على ثلث مساحة البلاد منذ العام ٢٠١٤، لكن وتيرة العمليات الإرهابية لباقيا تنظيم داعش وخلاياه النائمة، باتت تصاعد بشكل ملحوظ ولافت، خلال الأشهر القليلة الماضية في مختلف أرجاء العراق.

## استقالة وزير الإعلام اللبناني جورج قرداحي

بيروت

أعلن وزير الإعلام اللبناني جورج قرداحي، الجمعة، أنه قدم استقالته لرئيس الجمهورية ميشال عون ورئيس الحكومة نجيب ميقاتي، بحسب مراسلنا في بيروت.

وجاء في كتاب الاستقالة: «أتقدم إليكم بطلب استقالتي من منصبه كوزير للإعلام تقديمًا لصالح العام وأتمنى منكم قبول الطلب». وتحدث في وقت سابق وزير الإعلام اللبناني قائلًا إن استقالته قد تساعد على «حلحلة الأزمة» بين لبنان ودول خليجية على رأسها السعودية.

وقال: «منذ اليوم الأول قلت إنه إذا كانت استقالتي تقيد ذاتها جازم لها».

وذكرت مصادر أن إعلان قرداحي استقالته تمهد الطريق لحل محتمل للخلاف الدبلوماسي بين لبنان والسعودية والذي أثارته تصريحات الوزير.

وأضافت أن الاستقالة تأتي لفتح باب المفاوضات قبيل الزيارة المقررة للرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون للسعودية، في ظل الأزمة القائمة بين لبنان وبعض دول الخليج بعد تصريحات قرداحي بشأن الأزمة اليمنية.

## شركة كهرباء محافظة اردب إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوط شركة كهرباء محافظة اردب يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن نيت ايسر على طول صيرة زيد، كرابيل، الفخرجة من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة اردب. وعن السعودية، العالاب، عبدة الحي الجنوبي، السعودية طرق الخنادية من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة الحفر. وعن جميع المشتركين في منطقة غرب الخريص في الرما من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرما. قسم العلاقات العامة

# مفوض جناح الأردن ياكسبو يلتقي وفداً اقتصادياً وصناعياً روسياً



الجناح الأردني استعرضوا خلالها الإرث التاريخي للمملكة والتطور الذي مجاوره. ورافق القطرنة ونائب المفوض العام الوفد الروسي بجولة داخل

دبي ومُتَابَعَةً للاجتماع الذي عقده المفوض العام الأردني مع نائب وزير الصناعة والتجارة لجمهورية روسيا الاتحادية، أمس الأول.

وأوضح القطرنة أن وزارة الاستثمار على استعداد لتقديم كافة اشكال الدعم للمستثمرين وان انشاء وزارة الاستثمار يهدف الى تسهيل الإجراءات أمام المستثمرين، مشيراً إلى استعداد وزارة الاستثمار لتقديم كل أشكال الدعم الممكنة للمستثمرين حيث تم الاتفاق على تشييد الوفد الروسي بظرفائه من غرف الصناعة والتجارة ورجال الأعمال الأردنيين تمهيداً لعقد لقاءات مشتركة وبحث سبل التعاون وإقامة شراكات أو مشاريع مشتركة سواء صناعية أو تجارية. ويُن رئيس الوفد الروسي نائب رئيس حكومة بنزا السيد فالري بسبالوف، أن الوفد الروسي الذي جاء من ثلاث مقاطعات روسية مختصة بتصنيع معدات إنتاج الغاز والنظ والصناعات البتروكيمياوية والأخشاب والأثاث والمنيوم والصناعات

المفوض العام لجانح الأردن في اكسبو «٢٠٢٠ دبي»، زاهر القطرنة وفداً من رجال الأعمال الروس من عدة قطاعات صناعية من مقاطعات اورنبيرغ ووبنزا و ليبينسك، الذين اطلعوا على عرض يبيّن الواقع الاستثماري والتشريعات الناظمة له إضافة للمزايا الاستثمارية في المملكة. وأكد المفوض العام خلال اللقاء بحضور نائب المفوض المستشار نادر السحيم بمقر الجناح الأردني الجمعة حرص الحكومة على توفير بيئة استثمارية آمنة ومشجعة ومنافسة للمستثمر تمكنه من الوصول الى العديد من الأسواق العربية والعالمية بفضل موقع الأردن الاستراتيجي وشبكة اتفاقيات التجارة الحرة التي يرتبط بها مع دول مثل أمريكا وبريطانيا والاتحاد الأوروبي وكندا وستغافورا إضافة الى الدول العربية.

يأتي اللقاء في إطار المساعي لتعزيز مشاركة الأردن في اكسبو ٢٠٢٠ دبي،

## اللقاحات ومتحور أوميكرون.. منظمة الصحة تشرح الموقف

وكالات

قال مدير الطوارئ في منظمة الصحة العالمية، الجمعة، إنه لا يوجد دليل يدعم فكرة تغيير لقاحات كوفيد-١٩ حتى تكون ملائمة لمقاومة المتحور أوميكرون، بينما طالبت كبيرة علماء المنظمة الناس بعدم الذعر.

وأشار مايك رايان، مدير الطوارئ في منظمة الصحة العالمية، إلى أنه لا يوجد أي دليل على «عدم فاعلية» اللقاحات الحالية ضد أوميكرون، وأنه إذا لزم الأمر، فإن العمل جار بالفعل في حالة الحاجة إلى لقاحات خاصة بأوميكرون.

وقال رايان «في الوقت الحالي، لدينا لقاحات فعالة جدا. نحن بحاجة إلى التركيز على توزيعها بشكل أكثر إنصافاً. نحن بحاجة إلى التركيز على حصول الفئات الأكثر عرضة للخطر على التطعيم».

وقالت المنظمة في وقت سابق اليوم إنها لا تزال تدرس قابلية الانتقال وشدة المتحور الجديد.

أما كبيرة علماء منظمة الصحة العالمية، فقد حثت الناس، الجمعة، على تفادي الذعر بعد ظهور متحور أوميكرون من فيروس كورونا، قائلة إن من السابق لأوانه تأكيد ما إذا كانت اللقاحات بحاجة لتعديلها.

وخلال مقابلة في مؤتمر رويترز نكست، قالت سومايا سوميناثان، إن التكهّن بما إذا كان أوميكرون سيصبح السلالة المهيمنة «أمر مستحيل».

ورسّخ أوميكرون أقدامه في آسيا وأفريقيا والأميركتين والشرق الأوسط وأوروبا، ووصل إلى سبع من تسع مقاطعات في جنوب أفريقيا، التي اكتُشف فيها لأول مرة. وشهدت حكومات كثيرة قيود السفر لإبعاد خطر.

وقالت سومايناثان إن أوميكرون «سريع العدوى» مستندة إلى أن البيانات الواردة من جنوب أفريقيا تشير إلى تضاعف الحالات يومياً.

وأضافت «إلى أي مدى يمكن أن يصل شعورنا بالقلق؟ إننا بحاجة لأن نكون مستعدين ولأن نتوخى الحذر، وليس الذعر، لأننا في وضع مختلف عما كان عليه الحال قبل عام». ومضت قائلة إن النسخة المتحورة «دلنا مسؤولة عن ٩٩ بالمئة من الإصابات في العالم. هذا النسخة أشد قدرة على الانتقال والهيمنة ليصبح (النسخة) السائدة في أنحاء العالم. هذا (سيناريو) محتمل، لكن من غير الممكن التكهّن بحدوثه».

## قطر: الحل العادل لقضية فلسطين يجب أن يستند إلى القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة

الدوحة

أن الحل يتمثل بحل الدولتين الذي ينطوي على إقامة الدولة الفلسطينية القابلة للحياة على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. وأوضح أن هذا يتطلب إنهاء الاحتلال الإسرائيلي للأراضي العربية المحتلة، بما فيها الجولان السوري والأراضي اللبنانية المحتلة، والوقف الفوري والكامل للأنشطة الاستيطانية ومحاولات ضم الأراضي الفلسطينية.

وأشار البيان في هذا السياق إلى الشروع في تنفيذ برنامج المساعدة التقنية لتقديم حقوقه غير القابلة للتصرف، وعودة اللاجئين، مع التأكيد على ضرورة عدم المساس بالوضع القائم للقدس الشريف والمقدسات الإسلامية والمسيحية وخاصة

المسجد الأقصى. وجددت دولة قطر في بيانها، دعمها لمساعي الأمين العام للأمم المتحدة، معربة عن تعاونها مع المنسق الخاص لعملية السلام في الشرق الأوسط. كما أكدت على أنها ستواصل تقديم الدعم الإنساني لصالح الشعب الفلسطيني في الأرض الفلسطينية المحتلة.

وأشار البيان في هذا السياق إلى الشروع في تنفيذ برنامج المساعدة التقنية لتقديم حقوقه غير القابلة للتصرف، وعودة اللاجئين، مع التأكيد على ضرورة عدم المساس بالوضع القائم للقدس الشريف والمقدسات الإسلامية والمسيحية وخاصة

أكدت دولة قطر أن نجاح أي مبادرة لإيجاد حل عادل لقضية فلسطين يتطلب أن تستند إلى القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة والمرجعيات المتفق عليها ومبدأ الأرض مقابل السلام ومبادرة السلام العربية، وأن تتم من خلال التفاوض بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي.

جاء ذلك في بيان مندوبة قطر الدائمة لدى الأمم المتحدة، الشيخة علياء أحمد آل ثاني، أدلت به أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة لمناقشة بند «فلسطين» في دورتها السادسة والسبعين. وشدد بيان قطر على

## الإمارات وفرنسا توقعان عدداً من اتفاقيات التعاون

أبوظبي

الاقتصاد والمالية والانتعاش الفرنسية.

٢ - مذكرة تفاهم بين شركتي «مبادلة للاستثمار» و«BPI France».

٣ - مذكرة تفاهم بين وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة ووزارة الاقتصاد والمالية في فرنسا.

٤ - اتفاقية تعاون بين «أدنوك» و«توتال للطاقة».

٥ - عقد بين «بروج» و«تكنب» لبناء وحدة لتكسير لإيثان على مستوى عالمي لتوسعة مشروع «بروج ٤».

٦ - مذكرة تفاهم بين «مصدر» و«إنجي» حول تحالف إستراتيجي.

٧ - اتفاقية شراء طائرات والمنتجات والخدمات ذات الصلة بين وزارة الدفاع في دولة الإمارات و«Dassault Aviation».

٨ - اتفاقية بشأن تزويد معدات أسلحة

شهد ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في الإمارات، الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، والرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون الجمعة، توقيع عدد من اتفاقيات التعاون ومذكرات التفاهم بين الإمارات وفرنسا.

وذكرت وكالة أنباء الإمارات «وام» أن اتفاقيات التعاون ومذكرات التفاهم بين الإمارات وفرنسا تسهم في تعزيز آفاق الشراكة الإستراتيجية بين البلدين وفتح مجالات جديدة للتعاون الذي يخدم مصالحهما المتبادلة.

وأوردت «وام» ١٢ اتفاقاً ومذكرة تفاهم وقعها الجانبان، في معرض «اكسبو ٢٠٢٠ دبي»، وهي على النحو التالي:

١ - مذكرة تفاهم بين شركة مبادلة ووزارة

## ميقاتي: مستعدون لإزالة أي شوائب في العلاقات مع دول الخليج

وكالات



لكي تتفقد عملها عليها أن تكون على تنسيق مستمر مع رئيس الدولة حتى تتجح المهمة، ومشدداً على السلطة التشريعية هي من اختارته لرئاسة مجلس الوزراء ومتمتت حكومته الثقة وبدونها لا يستطيع النجاح وخصوصاً أنها تساعد في إصدار القوانين الأساسية والضرورية في هذه المرحلة، مشدداً على أنه لا يبحث عن خلافات أو الحساسيات أو العصبية، وتركيزه فقط على إنجاز المهمة في هذه المرحلة الصعبة، وحول علاقته بالوزراء، أوضح رئيس الحكومة اللبنانية أنه يتعاون مع كل الوزراء دون استثناء، مشيراً إلى أن الوزراء كل في حقيقته يسعى ويقوم بما يجب القيام به على أكمل وجه لإنجاح مهمته ومهمة الحكومة، واصفاً التعاون بالممتاز وأنهم على تقاهم كامل ولا هدف لهم سوى الإيقاد في هذه المرحلة.

السياسي صاحب النهضة الحديثة في مصر».

وحول الشأن اللبناني، شدد ميقاتي على أنه مستمر في رئاسة الحكومة، موضحاً أنها لا تعمل حالياً كمجلس وزراء ولكن تعمل حكومة تنفيذية تقوم بالإجراءات التنفيذية كاملة، كما يقوم هو شخصياً بالتنسيق الكامل مع كل الوزراء من أجل سلامة العمل، مؤكداً أن مجلس الوزراء سيجتمع قريباً. وأضاف: «في النهاية هذا الوظائف يهتما جميعاً ويوجد شخص عليه أن يحمل كتلة النار، فعندما رشحني زملائي في نادي رؤساء الحكومة السابقين، ترددت جداً في البداية لأنني أعرف أنها مهمة صعبة إن لم تكن مستحيلة، ولكن قبلت لأننا لا يمكننا أن نلقى بالبلد إلى هذا الشلل لأننا لا نجازي إلا أنفسنا، وأن نعمل شيء أفضل من ألا نعمل».

وأشار إلى أن الحكومة لم تأت لتعويم شخص ولكن لتعويم البلد واستقراره أمنياً اجتماعياً، مؤكداً أنه يعي حجم المسؤولية وضخامتها ومخاطرها ولكن بالنهاية يوجد شخص يجب أن يقول سأخوض هذه المرحلة الصعبة.

وأكد رئيس الحكومة اللبنانية أنه لا يملك العصا السحرية لحل التحديات التي تواجه لبنان، ولن يستطيع أن يقوم بالمستحيل ولكنه سيقوم بأقصى جهد لوقف الانهيار التام وإنجاز الإصلاحات خلال فترة زمنية معينة، موضحاً أن الحكومة حاولت منذ يومها الأول تأمين الأشياء الأساسية فقصت على «طوابير اللذ»، مشدداً على أن هدفه الأول وقف الانهيار التام.

وحدد ميقاتي أولويات حكومته بثلاثة أمور، أولها إنجاز المباحثات مع صندوق النقد الدولي،

شدد رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي على أن بلاده على استعداد لإزالة أي شوائب في العلاقات مع الدول الخليجية.

وقال ميقاتي، في حوار مع مدير وكالة أنباء الشرق الأوسط بلبنان، إن لبنان على استعداد لإزالة أي شوائب في العلاقات مع الدول الخليجية، مجدداً رغبة بلاده في إقامة أفضل علاقات مع دول الخليج «لأن لبنان يشعر بالأمان حينما يكون الأخ الكبير بجانبه». وأضاف: «لبنان كان وسبقي عربي الهوية والانتماء وهو عضو مؤسس وعامل في جامعة الدول العربية وملتزم بمواثيقها، ويتطلع إلى أفضل العلاقات مع الأشقاء العرب وأمتها وبروح الروابط التاريخية التي تجمع بين دولنا وشعوبنا». كما ضمن رئيس الحكومة اللبنانية دعم مصر الدائم للبنان في جميع المواقف والظروف والتحديات التي واجهتها البلاد، موجهاً الشكر لمصر وللرئيس عبدالفتاح السيسي مؤكداً أنه صاحب النهضة الحديثة في مصر.

وأضاف أنه سيوزر مصر قريباً، مؤكداً أنه يسمع ويتابع ما يحدث على أرض مصر بقيادة السيسي من تنمية وتعمير، مما حقق فرقا شاسعاً وطفرة حقيقية وملهمة خلال سنوات معدودة، معتبراً أن «الأمة العربية تكون بخير حينما تكون مصر بخير». واستطرد قائلاً: «أقولها بكل صراحة.. مصر بموضوع الغاز كانت هي الأشد حرصاً على حصول لبنان على الغاز من أجل دعم لبنان وخدمته.. شكراً لمصر وشكراً للرئيس

## الأردن والمغرب.. صراع يتأجج لحسم التأهل في كأس العرب



يخوض منتخب الأردن، مواجهة قوية ومثيرة أمام شقيقه المغربي، اليوم السبت، على ستاد أحمد بن علي المونديالي، في الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس العرب. ويبحث المنتخبان عن الفوز لفك الشراكة التغطية وحسم التأهل مبكراً لربع النهائي.

ويتصدر المغرب، جدول ترتيب المجموعة الثالثة برصيد ٣ نقاط، متقدماً بفارق الأهداف فقط عن الأردن.

وفاز النشامى في الجولة الأولى على السعودية بهدف دون رد، وانتصر منتخب الأسود على فلسطين برعاية تغطية.

ولم يسبق للأردن، الفوز على المغرب، وبالتالي سيكون انتصار الغد تاريخياً وسيضرب أكثر من عصفور بحجر واحد. بدوره، فإن المنتخب المغربي يسعى لمواصلة انتصاراته والعبور لدور الثمانية، بعيداً عن الدخول في حسابات معقدة.

رغبة الفوز رغم الغيابات يتطلع منتخب الأردن، لتقديم أداء أفضل من الذي قدمه في المواجهة السابقة أمام السعودية، حيث تعرض لبعض الانتقادات رغم الفوز بهدف.

ويخوض منتخب الأردن، البطولة بلاعبين معظمهم من الفريق الأول، مما يفرض عليه البحث عن الفوز، خاصة وأن المغرب يخوض المسابقة بالربيع ويعداني منتخب الأردن من غيابات مؤثرة تتمثل في محمد الدميري ويزن النعيمات بسبب الإصابة، وإحسان حداد للإيقاف، لكن المدرب عدنان حمد يمتلك كوكبة من اللاعبين القادرين على سد الغيابات. ويتوقع أن يجري حمد، تعديلات بسيطة على تشكيلة مباراة الغد بسبب

الغيابات، وسيواجه يزيد أبو ليلى في حراسة المرمى، فيما ستناط مهمة التغطية الدفاعية ليزن العرب ومهند خير الله، ومحمد أبو حشيش وأحمد نائر. ويعتمد منتخب الأردن في عملية البناء، على نور الروابدة وبهاء عبد الرحمن، ويشغل الأظرف على علوان ومحمود مرضي، ويلعب في الأمام حمزة الدرودر وبهاء فيصل. ويتنظر أن يظهر منتخب الأردن بشكل

تكتيكي أفضل، خاصة من حيث تنوع الخيارات وتسريع إيقاع اللعب. ويوقن حمد أن قوة الخط الدفاعي وتأمين المساندة اللازمة، ستلعب دوراً مهماً في الخروج بنتيجة إيجابية على أقل تقدير، نظراً لقوة هجوم الخصم. وقد يلجأ عدنان لورقة محمد أبو زريق «شراة»، الذي استدعاه قبل انطلاق البطولة بـ٢٤ ساعة، بعد إصابة أنس العوضات بفيروس كورونا.

يعتبر شرارة إضافة هجومية كبيرة لمنتخب الأردن، إذ يمتاز بالمهارة والسرعة والقدرة على التصويب المتقن ومن مسافات بعيدة. في المقابل، فإن منتخب المغرب سيفتقد أيوب علود وكريم البركاوي، مما سيدفع مدربه الحسين عموتة لإحداث تعديلات طفيفة على التشكيلة. وعلى الأرجح، لن تختلف تشكيلة المغرب عن تلك التي خاضت مباراة (كورة)

فلسطين، وسيواجه أنس الزنتي في حراسة المرمى، أمامه الشيبني ونهيري ويدر باتون وسعدان. ويعول منتخب المغرب في بناء هجماته على الكرتي وجبران والحافظي والحداد، ويزن في خط الهجوم، أشرف بنشقر. ويمتاز أداء المنتخب المغربي بالانضباط التكتيكي، وسرعة لاعبيه في نقل الكرة مما قد يزجج دفاع النشامى.

## عدنان حمد: منتخب النشامى سيظهر بقوة غداً لضمان التأهل المبكر للدور ربع النهائي

أكد المدير الفني لمنتخب النشامى، عدنان حمد، عزمه على الظهور بقوة خلال مواجهة اليوم السبت أمام المنتخب المغربي والتي ستقام في استاد أحمد بن علي المونديالي في منطقة الريان على مقربة من العاصمة القطرية الدوحة، وذلك لحساب المجموعة الثالثة لكأس العرب فيفا قطر ٢٠٢١.

وأضاف حمد في تصريحات الجمعة: «نتنظرنا مباراة مهمة أمام المنتخب المغربي وندخل المباراة بعد تحقيقنا لفوز مهم على حساب المنتخب السعودي ونعلم جيداً أن الفريق المنافس يضم مجموعة بارزة من اللاعبين أصحاب المهارات العالية، ربما نفتقد لجهود عدد من اللاعبين الأساسيين في مقدمتهم إحسان حداد الذي يتعرض للخطر في مباراة السعودية بجانب إصابة اللاعب محمد الدميري وابتعاذه لنحو ١٥ يوماً عن التدريبات، وأيضاً يزن النعيمات الذي يغيب بداعي الإصابة، ولكن وبصرف النظر عن هذا الغياب نتطلع للظهور بالصورة المرضية ونفكر بخوض اللقاء بتنافسية عالية».

وأضاف حمد يقول، إنه يتوجب علينا التعامل مع المباراة بشكل متوازن بغية تحقيق نتيجة ايجابية تعطينا حافزاً مهماً في المرحلة المقبلة وتضمن لنا التأهل المبكر للدور ربع النهائي».

وحول انطباعه عن المنتخب المغربي والأداء الذي قدمه في لقاء الافتتاح أمام فلسطين، أوضح مدرب منتخب النشامى، أن المنتخب المغربي يضم نخبة بارزة من اللاعبين ولهم بصمتهم في الملاعب الأوروبية وبالنسبة لنا نحترم المنتخب المغربي ونعرف نقاط القوة التي تميزه على مستوى السرعة والجماعية وهو من أفضل المنتخبات العربية والأفريقية.

وأشار حمد إلى أنه شاهد مباريات المنتخب المغربي في عدة مناسبات «وعلىنا التعامل مع المباراة بشكل مختلف وأن نستغل الحالة الجماعية التي تميزنا وقتها وبالتحضير بشكل جيد وأشعر بالتفاؤل للظهور بالصورة التي نتمناها وننجح بتحقيق النتيجة المطلوبة التي تسعد الجماهير الأردنية».

وحول الأهداف من المشاركة في البطولة، أكد عدنان أنه يتطلع لبناء منتخب أردني يتمتع من المنافسة الاسوية، معرباً عن اعتقاده بأن المنتخب يسير في الطريق الصحيح.

## تأجيل انتخابات نادي الوحدات الى يوم 17 كانون الاول الحالي

أجلت الجمعية انتخابات إدارة نادي الوحدات بسبب عدم اكتمال النصاب القانوني.

وكان يفترض ان تجرى الانتخابات في صالة الأمير فيصل بالقويسمة الا ان وزارة الشباب قررت تأجيلها ليوم ١٧ كانون الاول الحالي بمن حضر. و تتنافس كئلتان على الفوز برئاسة وعضوية مجلس إدارة النادي الذي تديره حالياً لجنة مؤقتة.

## الجمعية الأردنية للماراثونات تختتم سباق آيلة نصف ماراثون البحر الأحمر

رعى رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة مندوباً عن الأمير فراس بن رعد، اختتمت الجمعية الأردنية للماراثونات Run Jordan فعاليات سباق «آيلة نصف ماراثون البحر الأحمر» اليوم الجمعة.

وضم السباق ثلاث فئات وهي: سباق النصف ماراثون ٢١ كم وهو الفعالية الأساسية، سباق ١٠ كم، وسباق الأطفال ٥ كم، والتي انتهت جميعها في ملعب العقبة. وشهدت فعاليات الماراثون مشاركة من عدائين أردنيين وعرب وأجانب وصل عددهم إلى نحو ١٨٠٠ متسابق.

واعلنت النتائج الرسمية للفائزين بالسباق خلال حفل توزيع الجوائز الذي أقيم في ملعب العقبة، وتوج الفائزين كل من رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة والرئيس التنفيذي لشركة واحة ايلة سهل دويدن والمدير العام للجمعية الأردنية للماراثونات ليثا الكرد، وعضو مجلس الإدارة المهندس فوزي مسعد ورئيس الاتحاد الاردني الدكتور وليد الرحالحة.

وفاز بالمركز الأول بسباق نصف ماراثون بشكل عام رجال ٢١ كم يويي موسى، وفازت بسباق نصف ماراثون بشكل عام نساء ٢١ كم هانويا حسيايه، وفي سباق نصف ماراثون كرسى متحرك رجال ٢١ كم فاز في المركز الأول علي سوايلة، وفي سباق نصف ماراثون إعاقة بصرية رجال ٢١ كم فاز في المركز الأول سهيل نشاش، وفاز بالمركز الاول بسباق ١٠كم بشكل عام رجال عواد شرفات، وفي سباق ١٠كم بشكل عام نساء، فازت في المركز الأول لمى جعرات، وبسباق ١٠كم كرسى متحرك رجال، فاز في المركز الأول بلال ابومنسي، وفي سباق ١٠كم إعاقة بصرية رجال فاز في المركز الأول عبدالله عبدالرؤوف.

## بعد تأهل قطر.. العراق وعمان والبحرين في حسابات معقدة

أقحم المنتخب البحريني نفسه في حسابات معقدة، حيث بات قريباً من وداع كأس العرب، بعدما فشل في تحقيق الفوز أمام قطر أو العراق، حيث خسر من العنابي في الافتتاح بهدف دون رد، ثم اكتفى بالتعادل أمام أسود الرافدين اليوم.

وسيلتقي المنتخب البحريني مع عمان الإثنين المقبل في الجولة الثالثة، بينما سيلعب قطر مع العراق، بعد أن ضمن العنابي رسمياً أول تذكرة إلى ربع نهائي كأس العرب.

ويتصدر منتخب قطر المجموعة الأولى برصيد ٦ نقاط، وثانياً يأتي منتخب العراق برصيد (نقطتين) من تعادلين، ثم يتساوى عمان والبحرين برصيد نقطة واحدة.

## فرص البحرين

وإذا أراد منتخب البحرين التأهل إلى الدور الثاني، ليس أمامه سوى الفوز على عمان بأي نتيجة، لكن بشرط أن يخسر المنتخب العراقي من قطر أو يتعاد.

فوز البحرين وخسارة العراق في الجولة الأخيرة، سيرفع رصيد البحرين إلى ٤ نقاط، بينما يتجمد العراق في رصيده الحالي (نقطتين). وفي حال تعادل العراق مع قطر، وفوز البحرين على عمان، سيرتفع رصيد أسود الرافدين إلى ٣ نقاط وقتها، وستكون بطاقة التأهل للبحرين (٤ نقاط).

وتتشابه حالة منتخب عمان مع البحرين، حيث يتساوى كل منهما عند نقطة واحدة في رصيده، ويلزم السلاطين الفوز على البحرين في الجولة الأخيرة من أجل التأهل، بشرط خسارة أو تعادل العراق مع قطر.

## حظوظ العراق

أما منتخب العراق فليديه أكثر من خيار للتأهل، الأول هو الفوز على قطر، حيث سيرفع رصيده إلى ٥ نقاط، ويضمن التأهل رسمياً دون النظر إلى نتائج المنافسين.

وإذا تعادل العراق مع قطر سيرفع رصيده إلى ٣ نقاط، وسيكون بإمكانه المرور إلى ربع النهائي، لكن بشرط وحيد وهو تعادل البحرين مع عمان.

## أنشيلوتي: على مبابي اتباع حلمه باللعب لريال مدريد

وأنتيكتو مدريد».

وتابع: «مباراة إنتر أو أنتيكتو ليست أكثر أهمية، وأهم مباراة حين تواجه فريقاً يلعب بشكل جيد للغاية ويتمتع بالكثير من الجودة، وأنا متحمس لهذا الاختبار (غدا)، وسأحاول الفوز كما فعل دائماً».

وأردف: «إذا لعب كاسيميرو غدا، وحصل على إنذار وغاب أمام أنتيكتو مدريد، فلا بأس بذلك».

واستكمل: «لقد أقيت نظرة على الإحصاءات فيما يتعلق بالمداورة، والمرة الوحيدة التي لعبنا فيها هذا الموسم مباراتين

علق الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، على تصريحات كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، بأن حلمه منذ الطفولة كان ارتداء قميص الميرنجي. وقال أنشيلوتي، خلال مؤتمر صحفي الجمعة، قبل مواجهة ريال سوسيداد بالليجا: «حلم مبابي ارتداء قميص الريال منذ طفولته؟ على الأطفال أن يتبعوا أحلامهم، كما حملت باللعب في الدوري الإيطالي وحققته».

وأضاف: «كل تركيزي الحالي على المخاطر التي قد يشكلها ريال سوسيداد ضدنا غدا، وليست المباريات ضد إنتر ميلان

## الإمارات تهزم موريتانيا بهدف قاتل في كأس العرب



ورغم البداية الجيدة لمنتخب الموريتاني، خلال الثلث الأول من الشوط الأول، إلا أن المنتخب الإماراتي، نجح في الأخذ بزمام المبادرة وحاصر المنافس في نصف ملعبه، لكن لم يستطع زيارة الشباب.

وأتلق مبابي نذابي، الحارس الثالث للمنتخب الموريتاني، في الدفاع عن مرماه وكان نجم المباراة بلا منازع، خاصة في الشوط الأول، بعدما تصدى لأكثر من فرصة خطيرة من أمام لاعبي الإمارات.

وافقد المنتخب الإماراتي إلى السرعة في الهجمات والإصرار على الاختراق من العمق، مما منح الموريتانيين، الفرصة للسيطرة على خط الوسط، لكن ما عاب لاعبيه غياب الكثافة العددية في الهجمة المرتدة، ودقة التمريرة الأخيرة.

كما التزم لاعبو موريتانيا، بالضغط الدفاعي المبكر من نصف ملعبهم، وهو ما أجبر الإماراتيين على البقاء في تحضير الهجمات، في ظل سوء تبادل الأدوار الهجومية خاصة بين علي ميخوت وعلي صالح. وأضطر ميخوت إلى النزول كثيراً إلى

حقق المنتخب الإماراتي الفوز في الوقت المحتسب بدلًا من الضائع على نظيره الموريتاني (١-٠)، الجمعة، ضمن منافسات الجولة الثانية بالمجموعة الثانية بكأس العرب.

احتاج «الأبيض» الإماراتي، الوصول إلى الدقيقة ٣ من الوقت بدل الضائع (٣+٩٠)، ليسجل هدف الفوز بقدّم لاعبه البديل خليل إبراهيم، بعد مباراة عسيرة وصعبة، وكادت أن تضع نقاطها أكثر من مرة في الوقت القاتل.

ورفع المنتخب الإماراتي رصيده إلى ٦ نقاط في صدارة المجموعة، في انتظار نتيجة مباراة تونس وسوريا ضمن منافسات المجموعة ذاتها والتي تقام في وقت لاحق من اليوم الجمعة.

في المقابل يظل المنتخب الموريتاني بدون رصيد من النقاط في المركز الرابع والأخير بالمجموعة. وفي الجولة الثالثة سيلتقي المنتخب الإماراتي مع نظيره التونسي، فيما يلعب المنتخب الموريتاني مع نظيره السوري الإثنين المقبل.

## وجهة صادمة لجوارديولا بعد الرحيل عن مانشستر سيتي

كشفت تقارير صحفية إنجليزية، عن وجهة محتملة لبيب جوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، بعد رحيله عن الفريق الإنجليزي.

وصرح جوارديولا في وقت سابق، بأنه قد يرحل عن مانشستر سيتي في المستقبل القريب، معترفاً بأنه لا يستطيع رؤية نفسه في نادٍ آخر بالدوري الإنجليزي الممتاز.

ووفقاً لما ذكرته صحيفة «ذا صن» عبر موقعها الإلكتروني، فإن جوارديولا مرشح لتدريب فريق نيويورك سيتي إف سي، الملوك لمجموعة «سيتي فوتبول جروب» المالكة لنادي مانشستر سيتي أيضاً. وأضافت «ذا صن»، أن هناك خطة يتم إعدادها، من أجل نقل المدرب الإسباني البالغ من العمر ٥٠ عاماً إلى مدينة نيويورك، التي قضى فيها عاماً، بعدما ترك برشلونة في ٢٠١٢.

وأشاد جوارديولا، الشهر الماضي، بمدينة نيويورك، والعمل الذي قام به النادي للترقيع لكرة القدم في المدينة، وقال: «لقد قضيت الكثير من الوقت في نيويورك، إنها مدينة أحبها بشدة وعلى مر السنين كنت مخطوفاً بما يكفي لرؤية شغف سكان نيويورك بكرة القدم».

وحقق جوارديولا نجاحاً كبيراً مع برشلونة وبايرن ميونخ ومانشستر سيتي، ورحله إلى الدوري الأمريكي، يعد قراراً صامداً إلى حد بعيد.

## سوء الأرضية ينقل تدريبات النصر.. والعمرى يعود

اضطر مجلس إدارة النصر إلى نقل تدريبات الفريق للملعب الريف باستاد الأمير فيصل بن فهد بالمز، بسبب سوء أرضية ملاعب الفئات السنّية بمقر النادي.

وركز مدرب الفريق المؤقت البرازيلي مارسيلو، في مران اليوم، على رفع المعدلات اللياقية للاعبين.

وخصص مارسيلو الجزء الثاني من المران للجوانب التكتيكية، وخاصة التمريرات البنّية والتسديد على المرمى وجودة الإنهاء. وختم المران بمناورة على كامل الملعب شهدت مشاركة المدافع عبد الإله العمري، الذي أظهر جاهزيته للمشاركة في المباريات.

ويواصل الفريق تدريباته حتى نهاية الأسبوع ليغادر بعدها إلى حائل لملاقاة متذيل الترتيب الطائي، يوم ١٠ من الشهر الجاري، ثم يعود إلى الرياض لملاقاة الهلال يوم ١٦ على استاد الملك فهد الدولي.

ويحتل العالمي المركز السابع في الدوري السعودي، برصيد ١٧ نقطة من ١١ مباراة.

## مدرب منتخب فلسطين: الأخطاء

## ممنوعة أمام السعودية

أكد مكرم دبوب مدرب منتخب فلسطين، الجمعة، صعوبة مواجهة الأخضر السعودي، المقررة غداً السبت، بالجولة الثانية من دور المجموعات ببطولة كأس العرب، التي تقام في العاصمة القطرية الدوحة. وقال دبوب، خلال المؤتمر التقديمي للمباراة، إن «مواجهة المنتخب السعودي لن تكون سهلة، والأخطاء فيها ممنوعة. نحترم منافسنا الذي قدم أداءً جيداً أمام الأردن، نحن مطالبون بالفوز من أجل المنافسة والتأهل للدور الثاني».

ولفت إلى أن الجهاز الفني، كرس خلال الأيام الثلاثة الأخيرة كل تركيزه على علاج الأخطاء التي ظهرت أمام المغرب، مؤكداً أن تلك المباراة أصبحت من الماضي.

وشدد مدرب فلسطين، على أنّ اللاعبين يدركون أهمية المباراة: لأنها ستكون مفتاح التأهل للدور الثاني.

من جهته، أقر تامر صيام لاعب المنتخب الفلسطيني بصعوبة اللقاء.

وأوضح أن «المباراة لن تكون سهلة. نحن جاهزون لخوض المباراة وعازمون على تحقيق الفوز لمصلحة جمهورنا».

يذكر أن المنتخب الفلسطيني خسر في الجولة الأولى أمام المغرب (٤-١) لحساب المجموعة الثالثة، فيما خسرت السعودية (١-٠) أمام الأردن.

تصدر عن  
شركة  
صدي  
الشعب

الشمس

بومبة - سياسية - اقتصادية - شاملة

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»  
محمود الضطاطفله

رئيس التحرير  
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله  
( المصافحة سابقاً) - بجانب المختار مول

مقسم الاعلان، 5056222  
فاكس التحرير، 5056223  
ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

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