

وزارة الاستثمار تعقد ندوة ترويجية

امام شركات هولندية في إكسبو

تابع ص7

الفاو: أمننا الغذائي سيعتمد على

حماية مواردنا من أراض وتربة ومياه

تابع ص7

«بمستوى الجيوش».. تكنولوجيا

الإرهاب تستنفر الساحل الإفريقي

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

أصحاب الهمم في السودان يشاركون في

مسيرة سياسية قبل 21 ساعة

الخرطوم

خرج المئات من أصحاب الهمم في شوارع الخرطوم، الخميس، ليس للمطالبة بحقوقهم الشخصية بل لتوفير الحقوق المدنية ووقف النزاعات التي تشهدها البلاد منذ عقود وأدت إلى زيادة معدلات الإعاقة بشكل كبير. ورفع هؤلاء الأعلام السودانية وردودا شعارات سياسية كان من بينها المطالبة بـ«مدنية الدولة»، ورفع البعض لافتات جاء في بعضها «حقوقنا وبن».

وقالوا إن تأمين الحقوق المدنية الكاملة هو الضمان للأشخاص ذوي الإعاقة.

ويشكل ذوي الإعاقة نحو ٤ في المئة من مجمل سكان السودان البالغ تعدادهم نحو ٤٠ مليون نسمة.

أوقات الصلاة

الفجر	04:55
الظهر	11:27
المصر	02:13
الغروب	04:37
العشاء	05:58

6 جمادى الأولى 1443 هـ الموافق 11 كانون الأول 2021م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2587)

250 فلس

37295 طالبا وطالبة وافق أولياء

امورهم على تلقيهم مطعمم كورونا

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم الجمعة، أن عدد الطلبة الذين وافق أولياء أمورهم على تلقيهم مطعمم كورونا بلغ 37295 طالباً وطالبة.

وأشارت الوزارة إلى أن الطلبة الذين تلقوا الجرعة الأولى من المطعمم بلغ عددهم 136855 طالباً وطالبة والذين تلقوا جرعتين 102635 طالباً وطالبة.

وبينت الوزارة أنه تم من خلال الحملات والمبادرات التي أطلقتها الوزارة خلال الأسبوعين الاخيرين لتشجيع الطلبة على تلقي المطعمم تطعيم 2168 طالباً وطالبة.

وكانت وزارة التربية قد استفتت أولياء أمور الطلبة الموافقة على إعطاء أبنائهم المطعمم بشكل اختياري وبموافقة وفي الأمر، وليس إجباري للفئة العمرية من 12-17 عاماً.

وتأتي هذه المبادرة من قبل الوزارة انسجاماً مع اراء طبية ووبائية تشير إن التطعيم لطلبة المدارس له الدور الكبير في خفض عدد الإصابات (بفيروس كورونا) أو تخفيف الأعراض على المصاب. وبحسب احصائيات رسمية عن وزارة التربية والتعليم فإن نسبة الإصابات النشطة بين الطلبة والمعلمين والإداريين في المدارس 0.008%.

القبض على عدد من

مروجي المواد المخدرة

عمان

واصلت إدارة مكافحة المخدرات حملاتها على مروجي وتجار المواد المخدرة والتي أفضت إلى القبض على عدد من المروجين بقضيتي تجار. وضبط 3 كغم من مادة الكريستال المخدرة، و40 ألف حبة مخدرة.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وفي إطار حملاتهم المستمرة على مروجي وتجار المواد المخدرة، تعاملوا خلال الأيام الماضية مع قضيتين للاتجار وترويج المواد المخدرة.

وأضاف أنه وفي القضية الأولى، فقد تمت متابعة معلومات وردت حول حيازة شخصين في لواء الرمثا لكمية كبيرة من مادة الكريستال المخدرة وعرضها ليابها للبيع، حيث تولى فريق خاص تتبع الشخصين وجمع المعلومات حولهما ليُحدد موعد نقل احدهما للمواد المخدرة وإلقاء القبض عليه وضبط بحوزته 3 كغم من مادة الكريستال المخدرة والقي القبض على الشريك الآخر وجرت إحالتهم لمدي عام محكمة امن الدولة.

وفي محافظة الزرقاء ويعد جمع المعلومات حول شخصين من مروجي وتجار المواد المخدرة والتأكد من حيازتهما لكمية كبيرة من الحبوب المخدرة وقيامهما بالبدء بترويجها وبيعها، فقد تم مدهمتهما وإلقاء القبض عليهما وضبط بحوزتهما 40 ألف حبة مخدرة وجرى إيداعهما للقضاء.

الإعلام النيابية تدين إنتاج

فيلم أميرة وتدعو لسحبه

عمان

دعت لجنة التوجيه الوطني والإعلام والثقافة النيابية إلى سحب فيلم أميرة، مطالبة بضرورة عدم تبنيه من أي جهة رسمية، واستتكرت اللجنة، في بيان صحفي على لسان رئيسها النائب يسار الخصاونة، إنتاج فيلم أميرة، قائلة: «إن هذا عمل لا يعبر عن قيمنا ولا أصالة موقف الشعب الأردني الداعم والموازر لشقيقه في فلسطين».

وأضاف الخصاونة أن هذا الفيلم وبالرواية التي قدمها لا يخدم قضية الأسرى في فلسطين، ولا يجسد حقيقة معاناتهم والأعباء التي تتحملها عائلاتهم، بل يشوه مسيرة تضالهم المجيدة، موضحاً أن المستفيد الوحيد من إنتاج الفيلم والرواية التي يقدمها هو الاحتلال الإسرائيلي.

وأكد أن اللجنة سوف تقوم بمتابعة وقف عرض أو الترويج للفيلم المذكور مع الجهات المعنية بهذا الأمر، مشدداً على ضرورة عدم تكرار مثل هذه المواقف المسيئة لمسيرتنا الوطنية مع فلسطين. وتابع الخصاونة «نحن في الأردن جبهة الصمود والتحدي»، مشيراً إلى الثوابت الوطنية وضرورة التصدي لكل من يفكر في تشويه هذه الصورة. وأوضح أن اللجنة ستقوم باستدعاء الجهات المعنية بهذا الفيلم إلى لقاء خاص وقريب في مجلس النواب.

الشارقة: مركز دولي لبناء القدرات بالتراث

الثقافي غير المادي بالدول العربية

الشارقة

وقعت دولة الإمارات العربية المتحدة ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو» اتفاقية لإنشاء المركز الدولي لبناء القدرات في مجال التراث الثقافي غير المادي بالدول العربية في إمارة الشارقة.

وستيخذ المركز من معهد الشارقة للتراث مقراً له بما يسهم في تعزيز الجهود التي تبذلها دولة الإمارات وإمارة الشارقة لحماية التراث الثقافي غير المادي وتعزيز الوعي به.

وبموجب الاتفاقية يختص المركز في بناء القدرات للمحافظة على التراث الثقافي غير المادي وذلك بهدف تعزيز اتفاقية عام ٢٠٠٣ لحماية التراث الثقافي غير المادي والمساهمة في تنفيذها بالدول العربية وتعزيز القدرات المؤسسية لحماية التراث الثقافي غير المادي في الدول العربية.

38 وفاة و4936 إصابة بفيروس كورونا الجمعة

الأردن يتخطى حاجز المليون إصابة بكورونا

تسجيل أول إصابتين بمتحور أوميكرون في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل 38 وفاة و4936 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 11917 وفاة و1003428 إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية 10.15 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 66809 حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات 203 حالات، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 186 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 1194 حالة.

وأعلنت وزارة الصحة عن تسجيل أول إصابتين بمتحور أوميكرون في المملكة.

وذكرت وزارة الصحة في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الإصابة الأولى تعود لشخص أردني قادم من جنوب إفريقيا وتم حجره مباشرة في أحد فنادق عمان.

وأضافت، أن الإصابة الثانية تعود لمواطن أردني لا يوجد له تاريخ سفر إلى خارج الأردن مؤخراً، وهو محجور عليه في أحد فنادق عمان أيضاً، ويجري حالياً إجراء استقصاء وبائي لمعرفة تفاصيل الإصابة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 28 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 48 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 34 بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم



الوسط بلغت 29 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى 43 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 22 بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل 10 بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية

الحثيثة 8 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 6 بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل 4674 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14 يوماً) إلى 924702 حالة.

دراسة: مستوى انخراط الموظفين بالعمل في المنظمات الصحية

عمان

ذلك، استخدمت الدراسة بعض النظريات مثل نظرية ماسلو، ونظرية هيرزبرج لشرح انخراط الموظفين والعوامل المساهمة. وتوصلت الدراسة، إلى أن المستوى المقياس للدراسة (221) من كلا الجنسين، مقسمين إلى 161 من الإناث بنسبة (72ر9) (60 و 60 من الذكور بنسبة (27ر1) بالمئة. وجرى التوزيع حسب الفئات العمرية على النحو التالي: (21-29) سنة 43 بالمئة (30-39) سنة 38,9 بالمئة ؛ (40-49) سنة 11,8 بالمئة ؛ (50-59) سنة 3,6 بالمئة ؛ (60 وما فوق) سنة 2,3 بالمئة واعتمدت الأداة المستخدمة على مقياس Gallup Q12 مع التعديلات لتعكس

اهتمامات الباحثين. وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ظاهرية بين متوسطات الذكور والإناث لصالح الإناث، وفروق ظاهرية بين متوسطات الفئة العمرية لصالح الفئة العمرية (50-59) سنة، إضافة إلى وجود فروق افتراضية بين متوسطات مستويات الخبرة لصالح (4-7 سنوات) في المقياس الإجمالي، و(أكثر من 10 سنوات) في مجالي (الدعم الإداري) و(النمو)، لصالح (8-10 سنوات) في مجالات (الاحتياجات الأساسية) و(العمل الجماعي). ووفق الدراسة، أظهر تفاعل الموظف مستويات (أعلى) في مجالات (الاحتياجات الأساسية) و(العمل الجماعي)، يليها مجالات (دعم الإدارة) و(النمو).تابع ص2

أجرى معهد صحة الأسرة التابع لمؤسسة الملك الحسين للتعرف على مستوى انخراط الموظفين في المنظمات الصحية وعلاقته بنظرية ماسلو وهيرزبرج، وأخذت المعهد كعنوان. وتوصلت الدراسة، إلى أن المستوى العام لانخراط الموظفين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي بلغ (3,62) بالمئة وكانت المستويات الأعلى في مجالات الاحتياجات الأساسية والعمل الجماعي.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى انخراط الموظف في منظمة صحية (معهد صحة الأسرة) وعلاقته بمتغيرات مختلفة مثل الجنس والعمر والخبرة، إضافة إلى

«المهندسين» تطلق صافرة

ماراثون الخير لحملة فرزة اهل

عمان

أعلنت نقابة المهندسين الاردنيين الجمعة، عن اطلاق صافرة بدء السباق الخيري العائلي (امشي للخير) والذي تلغته الجمعية الاردنية للماراوثونات ونقابة المهندسين وأمانة عمان الكبرى، في حدائق الحسين، دعماً لحملة فرزة أهل لترميم منازل الاسر العفيفة في الأردن.

وقال نقيب المهندسين الأردنيين المهندس أحمد سمارة الزعبي، إن السباق يمثل عرساً وطنياً يؤكد ويرسم انحياز النقابة مع الوطن واللوطن، ولن تتخلى عن دورها الوطني في كل القضايا التي تمس شعبنا، كما ستقف دائماً ضد كل من يسيء إلى الوطن، مؤكداً أنها ستدافع عنه وستبقى على الدوام ملتفة حوله.

وأشار إلى أن ماراثون الخير العائلي ينبع من حسن النقابة الاجتماعية ومسؤوليتها الاجتماعية تجاه الاسر العفيفة في الأردن، مبيناً أن الحملة مستمرة دائماً ويتم خلالها ترميم 25-30 منزلاً في كافة محافظات المملكة.

وأكد المهندس الزعبي على أن النقابة لن تتخلى عن ادوارها الوطنية والمهنية والنقابية، وستبقى درة النقابات المهنية وعلى رأس كافة مؤسسات المجتمع المدني في الأردن والوطني العربي والعالم، باعتبارها موجودة في كافة المحافل العربية والدولية. وقدمت مدير الجمعية الأردنية للماراوثونات ليلى الكرد، شكرها لنقابة المهندسين الأردنيين وأمانة عمان الكبرى وإدارة حدائق الحسين على تنظيم السباق، مشيرة إلى أن مشاركة الجمعية في الماراوثون ينبع من حرصها على دعم كافة المبادرات والحملات الخيرية.

وقال رئيس حملة فرزة أهل في نقابة المهندسين المهندس معتز الشوارب، إن الحملة اثبتت حرص أبناء المجتمع المحلي على دعم اشقايتهم من الاسر العفيفة، مشيراً إلى انه وكما اقسما بأن تكون هناك عين على وطننا فستكون هناك عين على فلسطين.

القبض على قاتل عشريني في

منطقة المشارع

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن قوة أمنية داهمت مساء الجمعة موقع تواجد قاتل الشاب العشريني في منطقة المشارع قبل أيام والذي تورى عن الانظار فور ارتكابه للجريمة.

وأضاف، انه وبتاريخ 8 كانون الأول الحالي، أقدم ذلك الشخص على إطلاق عيارات نارية باتجاه شاب عشريني ما أدى إلى وفاته متأثراً بإصابته، حيث عمل فريق تحقيق على تتبع وجمع المعلومات حول ذلك الشخص الذي تورى عن الأنظار ليتم مساء اليوم تحديد مكانه ومدهمته وإلقاء القبض عليه، وبوشر التحقيق معه تمهيداً لإحالته للقضاء.



الصفدي يلتقي ممثلي ومدراء الوكالات المتخصصة وصناديق الأمم المتحدة

عمان

تشكيل فريق عمل يجمع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين وممثلين عن وكالات الأمم المتحدة لتحديد أولويات عمل المرحلة القادمة، والتوافق على الخطوات اللازمة لتعزيز الشراكة بين الأردن والمنظمات الأممية ومعالجة أي تحديات تواجهها، على أن ينهي فريق العمل ذلك في غضون شهر. وثمن الصفدي الدور الرئيس الذي تقوم به الأمم المتحدة ومنظماتها العاملة في الأردن في تعزيز مسيرة التنمية وبناء القدرات ولبية احتياجات اللاجئين.

بحث نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي مع الممثلين والمدراء الإقليميين للوكالات المتخصصة وبرامج وصناديق الأمم المتحدة في المملكة، في اجتماع موسع عُقد في مبنى وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، سبل تعزيز التعاون والشراكة المثبتة القائمة بين المملكة ومنظمة الأمم المتحدة.

مركز الأزمات يعلن إجراءات جديدة لجميع القادمين إلى المملكة

عمان

أعلن المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات / عمليات خلية أزمة كورونا «أنه في ضوء تطورات الوضع الوبائي في المملكة، تقرر اتخاذ المزيد من الإجراءات الاحترازية في مواجهة وصول المتحورات إلى المملكة، وتحديدًا المتحور اوميكرون «Omicron»، اعتباراً من تاريخ 12 كانون الأول الحالي».

وأوضح المركز أن الإجراءات تشمل، إجراء فحص PCR لجميع القادمين إلى المملكة الأردنية الهاشمية خلال 72 ساعة من السفر، والتسجيل على منصة GATEWAY2JORDAN والحصول على QRcode والذي يوصله بالصعود إلى الطائرة، من أجل إجراء فحص PCR عند وصوله إلى أحد مطارات المملكة، ويعفى من هذا القرار الأطفال دون سن الخمس سنوات.

وفيما يتعلق بالحدود البرية، فقد تقرر شرط إحضار فحص PCR خلال 72 ساعة التي تسبق الدخول إلى المملكة، والتسجيل على منصة GATEWAY2JORDAN والحصول على QRcode قبل وصوله إحدى المراكز الحدودية لإجراء فحص PCR داخل المركز الحدودي، ويعفى من هذا القرار الأطفال دون سن الخمس سنوات.

وبين المركز أنه تم إلغاء القرار السابق بإعفاء الحاصلين على شهادة تطعيم، من إجراء فحص PCR عند وصولهم إلى أرض المملكة، وإلغاء القرار السابق باستثناء الأردنيين الذين تلقوا المطعوم من إجراء فحص PCR في بلد المغادرة قبل القدوم إلى المملكة في السفر الذي لا يتجاوز 10 أيام.

المستقلة للانتخاب تطلق سلسلة فيديوهات توعوية

عمان

أطلقت الهيئة المستقلة للانتخاب سلسلة من الفيديوهات التوعوية الخاصة بانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان.

وقال مدير الاتصال والإعلام والتوعية والتثقيف في الهيئة المستقلة، شرف الدين أبو رمان، في بيان صحفي إن هذه الفيديوهات تشمل التعريف بقوانين الإدارة المحلية ومجلس أمانة عمان، حيث يمكن الوصول إليها عبر موقع الهيئة الإلكتروني، وصيغة الهيئة المستقلة للانتخاب والقناة الخاصة بالهيئة عبر (اليوتيوب) ووسائل الإعلام المرئي الراغبة في بثها. ويحسب أبو رمان، تهدف هذه الفيديوهات إلى التعريف بمجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان وأدوارهم وشروط الترشح وآلية الانتخاب والاستعلام عن الدائرة الانتخابية عند نشر الجداول وفيديوهات تهدف إلى تعزيز المشاركة الشعبية في الانتخابات.

ويأتي إطلاق الفيديوهات ضمن حملة توعوية كاملة تطلقها الهيئة خاصة بالانتخابات المقررة في 22 آذار، حيث تشمل الحملة جلسات حوارية مع الشركاء كافة من مؤسسات المجتمع المدني على مستوى المحافظات عبر تطبيق زووم ولوحات أمعدة وميادين ومطويات توعوية تشمل التعريف بالقوانين وإجراءات الهيئة، بهدف زيادة وعي المواطنين بالمشاركة في العملية السياسية بشكل عام والانتخابات بشكل خاص وممارسة حقوقهم المدنية وتعزيز ثققتهم بالعملية الانتخابية وزيادة التواصل مع الهيئة.

المباشرة بزراعة الأشجار الحرجية على مداخل المحافظات الجنوبية والخط الصحراوي

عمان

أعلنت وزارة الزراعة عن البدء في حملة زراعة الأشجار الحرجية على مداخل المحافظات الجنوبية والخط الصحراوي اعتباراً من اليوم الخميس. وقالت الوزارة، في بيان صحفي إن الحملة انطلقت في منطقة القطرانة منذ منتصف الشهر الماضي، حيث جهزت الوزارة منذ أشهر مناطق الزراعة في مداخل محافظات الكرك والطيلة ومعان، بالإضافة إلى الخط الصحراوي من الجزيرة وصولاً إلى سطح معان.

وتأتي الحملة ضمن خطة الوزارة في استثمار المياه المعالجة والمستصلحة من قبل الشركات والمحطات على طول الخط الصحراوي ومداخل المحافظات في زراعة الأشجار الحرجية وضمان الاستدامة لهذه الزراعات.

وأشار البيان إلى أن أليات الزراعة والتي تعتمد على عناصر الاستدامة، من توفر مصادر المياه، وتقنية جديدة يجري تدريب الكوادر المؤقتة والدائمة عليها، والتي تدعم تطبيق الحصاد المائي (المربات)، واستخدام عوازل حرجية تحافظ على الرطوبة وبقاء المياه لفترات أطول مع تخفيف التبخر، وإيجاد خزان طبيعي داخل مسار التربة للشجرة، لافتاً إلى أنه تم توقيع تقنية الشراكة التي يجري تطبيقها في غابات الهيئة، لافتاً إلى أنه تم توقيع عدد من اتفاقيات مع الجهات والشركات العاملة على الطريق الصحراوي لاستدامة توفير المياه.

ولفت البيان إلى أن مشروع التحريج الوطني وتشجير الخط الصحراوي استوعب ما يصل إلى 8 آلاف شاب من أبناء المحافظات كافة، عملت هذه الكوادر المؤقتة والثابتة في إقليم الشمال على تنظيف الغابات وزراعة المناطق التي تعرضت للحرائق، كما عملت في الوسط الجنوب على تهيئة مداخل المحافظات الجنوبية والخط الصحراوي استعداداً لزراعتها.

الوطني لحقوق الإنسان يعقد ورشة حول تقريره السنوي 2020

عمان

عقد المركز الوطني لحقوق الإنسان ورشة حول تقريره «حقوق الإنسان 2020 في الميزان»، بحضور جمع من القانونيين والقضاة وممثلين عن المؤسسات الرسمية والأجهزة الأمنية والمجتمع المدني.

وقال المفوض العام لحقوق الإنسان، علاء الدين العرموطي، في كلمته الافتتاحية، إن المركز الوطني لحقوق الإنسان يفتتح مناسبة اليوم العالمي لحقوق الإنسان من أجل فتح باب النقاش حول تقريرنا السنوي الأخير. إذ أننا مهتمون دائماً بالاستماع إلى النقد البناء مع كافة الأطراف المعنية، بهدف تحسين إمكانياتنا ومعرفة مواطن القوة والضعف، والاستفادة من النقد البناء في عملنا الميداني ولدى إعداد تقاريرنا السنوية.

وأضاف العرموطي، أن حضارة الدول باتت تقاس بمدى التزامها بالمعايير الناظمة لحقوق الإنسان، وأن فكرة حقوق الإنسان ليست دخيلة على موروثنا الفكري والديني، بل سبقت المنظومة الغربية في قوننة المبادئ الكفيلة بحفظ الكرامة الإنسانية وصونها.

عقد المركز الوطني لحقوق الإنسان ورشة حول تقريره «حقوق الإنسان 2020 في الميزان»، بحضور جمع من القانونيين والقضاة وممثلين عن المؤسسات الرسمية والأجهزة الأمنية والمجتمع المدني.

وقال المفوض العام لحقوق الإنسان، علاء الدين العرموطي، في كلمته الافتتاحية، إن المركز الوطني لحقوق الإنسان يفتتح مناسبة اليوم العالمي لحقوق الإنسان من أجل فتح باب النقاش حول تقريرنا السنوي الأخير. إذ أننا مهتمون دائماً بالاستماع إلى النقد البناء مع كافة الأطراف المعنية، بهدف تحسين إمكانياتنا ومعرفة مواطن القوة والضعف، والاستفادة من النقد البناء في عملنا الميداني ولدى إعداد تقاريرنا السنوية.

وأضاف العرموطي، أن حضارة الدول باتت تقاس بمدى التزامها بالمعايير الناظمة لحقوق الإنسان، وأن فكرة حقوق الإنسان ليست دخيلة على موروثنا الفكري والديني، بل سبقت المنظومة الغربية في قوننة المبادئ الكفيلة بحفظ الكرامة الإنسانية وصونها.

باحثون يحذرون من ازدياد ظاهرة الاحتيال للنشر في سكوبس

عمان

تسريع النشر في المجالات ذات قوائم أو المصنفة عالمياً يقصد الترقية. ويعتبر نشر الابحاث في هذه المجالات كشرط اساسي لترقية عضو هيئة التدريس من رتبة اكاديمية إلى أخرى، مثل استاذ مساعد أو استاذ مشارك أو بروفيسور وتشرطها بعض الجامعات لغايات تثبيت عضو هيئة التدريس. وقال ضحايا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنهم وقعوا فريسة لأساليب احتيالية تفوق التصور في عملية استقطاب الباحث واقناعه بالنشر يقوم بها أشخاص يدعون أنهم وسطاء لتلك المجالات مقابل دفع مبالغ مالية يتفق عليها الطرفين الناشر والوسط. وحذروا من عمليات تحايل، يدعي مروجوها إن باستطاعتهم نشر أبحاث عملية محكمة على اقل من 48 ساعة العالمية وبسرعة لا تتجاوز اسبوعاً واحداً. وأوضحوا، أن بعض هؤلاء المحتالين يلجؤون في ظل التطور التكنولوجي إلى تصميم أغلفة مجلات تحمل اسم مجلات عالمية لأغراض النشر العلمي وإيهام بعض الأكاديميين بأنهم جهة رسمية أو رصينة واستخدامها للتحايل وإغواء الباحثين للنشر. وأكدوا أنهم سيلجأون للجهات المختصة لتقديم شكوى بحق هؤلاء المحتالين، إضافة إلى التوعية منهم عبر وسائل الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي حتى لا يقع الآخرين ضحايا لهم خاصة أن لديهم المراسلات والوصولات للمبالغ المالية التي أرسلت لهم عبر

حوالات وموفاة رسمية، مما يتم الاستعانة بها لدى الجهات الرسمية عند تقديم الشكوى. وكشف العديد من ضحايا الاحتيال في هذا المجال، أن الأردن أصبح من ضحايا الاحتيال الأكثر احتياجاً على الباحثين فيها، كون هؤلاء مجبرين لا يطر في النشر في هذه المجالات لغايات التثبيت او الترقية مما يتطلب سرعة النشر بمدة محددة . الى ذلك حذر عميد كلية الاعلام في جامعة الزرقاء الاهلية الدكتور امجد الصفوري، من عروض تقديمها جهات مجهولة تزعم أن باستطاعتها نشر الأبحاث على قاعدة البيانات العالمية «سكوبس» فيما دعا البروفيسور عزت حجاب عميد كلية الاعلام بجامعة الشرق الاوسط سابقا الباحثين الذين يتفوقن عروضاً مثل هذه إلى التثبت والتحقق من كل المعلومات المتعلقة بالوسيط أو المكتب او المجلة نفسها حتى لا يتعرضوا إلى سرقة أبحاثهم ومجهوداتهم العلمية وبالتالي ضياع جهودهم البحثي.

وإلى ذلك، أوضح رئيس قسم الصحافة والإعلام في كلية الخوارزمي الدكتور مخلد الشوافعة، أن النشر يمثل تحدياً كبيراً للتواصل العلمي، وذلك بسبب استغلال بعض ضعفاء الإنفس من المحتالين هذه الحاجة عند الاكاديميين للنشر، إضافة إلى تسلل المجالات المشتبه في ارتكابها للممارسات الاحتياطية إلى قاعدة بيانات سكوبس، وتظهر الدراسات والبحوث تبايناً بين الدول في ميل العلماء للنشر في مثل هذه المجالات.

مذكرة تفاهم بين النزاهة ومكافحة الفساد وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي

عمان

وطنية تعمل على مكافحة الفساد من الانتشار من أجل حماية الموارد ودعم دورها في ضمان تقديم الإدارة العامة على المستوى المحلي؛ خدمات نوعية للمواطنين بنشاطية وعدالة تماشياً مع مبادئ الحاكمية الرشيدة. وتسعى المذكرة إلى زيادة الوعي وتعزيز قدرات جميع من يشركون في عملية التصدي للفساد في القطاع العام، بما في ذلك أجهزة الحكم المحلي المعنية بالنزاهة والمساءلة والشفافية من خلال دعم وتطوير المناهج

التدريبية وجاهياً و إلكترونياً ووضع مؤشر جديد للشفافية لدى أجهزة الحكم المحلي. كما تسعى إلى دعم مركز التدريب والابتكار بما في ذلك بناء قدرات موظفيه وحشد الخبراء المحليين والإقليميين والدوليين ودعم تطوير المناهج التدريبية حيثما أمكن في مواضيع مكافحة الفساد.

ووقع الاتفاقية رئيس مجلس الهيئة مهند حجازي والممثلة الغيثة للبرنامج في الأردن رندا أبو الحسن.

الجامعة الأردنية والسفارة التشيكية تبحثان سبل التعاون

عمان

بحث رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات خلال لقائه، مع سفير جمهورية التشيك لدى المملكة جوزيف كوتسكي أطر التعاون في المجالات الأكاديمية والثقافية وبرامج التبادل الطلابي. وأعد عبيدات، خلال اللقاء اهتمام الجامعة بتطوير علاقات التعاون سواء مع الجامعات أم المؤسسات البحثية، مُبدياً استعداد الجامعة لقبول المزيد من الطلبة التشيكيين للدراسة فيها، سيما في برنامج اللغة العربية للناطقين بغيرها الذي يعد من أفضل البرامج على مستوى المنطقة. بدوره، أشار نائب رئيس الجامعة للشؤون الدولية وشؤون الجودة والاعتماد الدكتور زيد عبيدات إلى تميز الجامعة عالمياً في عدد من البرامج والتخصصات التي تقدمها، فضلاً عن وجود مركز للدراسات الاستراتيجية يحمل المرتبة الأولى ضمن فئة المراكز المتميزة على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

من جانبه، أعرب كوتسكي عن رغبة عدد من الجامعات التشيكية في تعزيز سبل التعاون مع الجامعة الأردنية في المجالات الأكاديمية والبحثية نظراً لما تتمتع به من سمعة علمية طيبة، مؤكداً على وجود كثير من فرص التعاون المستقبلية بين الطرفين.

ولفت مساعد رئيس الجامعة لشؤون البرنامج الدولي والتسويق الدكتور زيد عبيدات إلى حصول الجامعة على الاعتماد الدولي لعدد كبير من برامجها، الأمر الذي يمكن خريجها من التنافس وظيفياً وبقوة على المستويين المحلي والدولي. وأشارت مديرة وحدة الشؤون الدولية الدكتورة هديل ياسين إلى وجود اتفاقيات مع أربع جامعات تشيكية ضمن برنامج الحراك الأكاديمي إيراسموس بلس، إضافة إلى وجود مذكرة تفاهم منفصلة مع جامعة تشارلز العريقة، ويذكر أن هناك 9 طلبات تشيكيين يدرسون حالياً عدداً من البرامج في الجامعة مثل برامج كلية اللغات الأجنبية والطب والأعمال واللغة العربية للناطقين بغيرها.

دراسة تكشف مستوى انخراط الموظفين بالعمل في المنظمات الصحية

عمان

أجرى معهد صحة الأسرة التابع لمؤسسة الملك الحسين للتعرف على مستوى انخراط الموظفين في المنظمات الصحية وعلاقته بنظرية ماسلو

وهيرزبرغ، وأخذت المعهد كمتال. وتوصلت الدراسة، إلى أن المستوى العام لانخراط الموظفين كان مرتفعاً بم متوسط حسابي بلغ (3,62) بالمتة وكانت المستويات الأعلى في مجالات الاحتياجات الأساسية والعوامل الجماعي.

وهذفت الدراسة إلى التعرف على مستوى انخراط الموظف في منظمة صحية (معهد صحة الأسرة) وعلاقته بمتغيرات مختلفة مثل الجنس والعمر والخبرة، إضافة إلى ذلك، استخدمت الدراسة بعض النظريات مثل نظرية ماسلو، ونظرية هيرزبرج لشرح انخراط الموظفين والعوامل المساهمة. وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة المستجيبين لقياس الدراسة (221) من كلا الجنسين، مقسمين إلى 161 من الإناث بنسبة (72,9) بالمتة و60 من الذكور بنسبة (27,1) بالمتة.

وجرى التوزيع حسب الفئات العمرية على النحو التالي: (21-29) سنة 43,4 بالمتة (30-39) سنة 38,9 بالمتة ؛ (40-49) سنة 11,8 بالمتة ؛ (50-59) سنة 3,6 بالمتة ؛ (60 وما فوق) سنة 2,3 بالمتة واعتمدت الأداة المستخدمة على مقياس Gallup Q12 مع التعديلات لتعكس اهتمامات الباحثين.

وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ظاهرية بين متوسطات الذكور والإناث لصالح الإناث، وفروق ظاهرية بين متوسطات الفئة العمرية لصالح الفئة العمرية (50-59) سنة، إضافة إلى وجود فروق افتراضية بين متوسطات مستويات الخبرة لصالح (4-7 سنوات) في المقياس الإجمالي، (وأكثر من 10 سنوات) في مجالي (الدعم الإداري) و(النمو)، لصالح (8-10 سنوات) في مجالات (الاحتياجات الأساسية) و(العمل الجماعي).

ووفق الدراسة، أظهر تفاعل الموظف مستويات (أعلى) في مجالات (الاحتياجات الأساسية) و(العمل الجماعي)، يليها مجالات (دعم الإدارة) و(النمو). ويعزو الباحثون المستوى العالي من المشاركة إلى نموذج المنظمة وإدارة الموارد البشرية، مما يعزز التعاون بين الأفراد في المناصب المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، تستخدم المنظمة نهجاً متكامل لتقديم الخدمات بناءً على تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة والذي يتم تعريفه على أنه (حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز). يقلل النموذج المتكامل من ازواجية الجهود ويحسن مشاركة المعرفة ويؤدي إلى مشاركة أفضل.

وأوضح الباحثون، أن الإناث يمكن أن يكن أكثر انخراطاً في العمل لأن مشاركة الموظف هي حالة عاطفية إيجابية، ومن المرجح أن تكون النساء أكثر مسؤولة، ومتصلات بمحيطهن، ويمنعن إيذاء الآخرين.

ويفسر الباحثون انخراط الموظفين الأكبر سنّاً أكثر من الفئات الأخرى، نظراً لأنهم قد حققوا أهدافهم وذلك بقوهم إلى مزيد من المشاركة، كما أن مستويات مشاركة الموظفين الأكبر سنّاً تأثراً بقيم العمل التحفيزية الجوهرية بسبب خبرتهم في المقابل، تتأثر مستويات مشاركة الموظفين الأصغر سنّاً بالدوافع الجوهرية. واستناداً إلى نتائج الدراسة وإلى نظرية هيرزبرج، يجب مراعاة التركيز الكبير على تعزيز الدافع الجوهرية للموظفين الأصغر سنّاً في المبادرات التنظيمية، وهذه الظاهرة لم تحظ باهتمام كبير حتى الآن من قبل قادة الأعمال. ووفق الدراسة، فإن وجود تناغم بين مصالح الموظفين ومصالح المنظمة سيدعم تحقيق استراتيجياتها وأهدافها ويعزز صحة الموظفين ورفاهيتهم. ويقترح الباحثون وجود علاقة بين انخراط الموظفين وانخراط الموظفين وعملية التي يجب التحري عنها. وتشير النتائج أيضاً إلى أن انخراط الموظفين عملية معقدة، ولا يوجد عامل واحد مؤثر فقط. بالنسبة للقادة والموارد البشرية، هذا يعني أن هناك حاجة إلى نهج متعدد الأطراف.

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 البايوتج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
 - 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

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

معطر ومضاد للأكسدة

وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان.

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18. وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطا بدنيا خفيفا أو زادوه 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 يوميا". 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 وبنتا.. كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض

التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نثقوا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

الأرانب، لقاضي المحكمة، إن

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

النارية حول مزرعته التي كانت

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، لإطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل

أبدا أن الانفجارات الصاخبة

ستؤثر على الأرانب في مزرعة

جيرانه، فقد خاف الآلاف منها

حتى الموت.وقال جار تساي

وتشائخ، وهو صاحب مزرعة

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

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تنتم للثمل على شجرة، وفضة تبدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه". وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل 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 المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة. 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

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

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر والبغادي.

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين

مذبحة" عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي

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

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

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

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

التواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

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

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها". وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، دنيز 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

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

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

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 الشسبي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانصاليين التاميل العريقين 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 لروبيرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون".

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

وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين، يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن 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 إلهام 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.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

منوعات

النسب

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

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

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه. ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

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

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

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

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطغح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، 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- الطغح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطغح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل
تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

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

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

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

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

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

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

٦- حب الشباب العرقية
هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق. هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

ولتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش
من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

٦- تمزق الغضروف الهملاي

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

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

٧- الفقرس

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

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

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

عدم قراءة التعليمات المصقفة

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

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، من أجل تناول مسكن الألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوكثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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.

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

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

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

١- ألم في الظهر

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

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

٢- تعب شديد

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

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

٣- الدوار

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

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

٤- حكة شديدة

في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا

(Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد.

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

٥- الشعور بالبرد

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

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

٦- تورم اليدين

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة

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

٨- التبول المتكرر

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

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 للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث التدخين السلبي على زيادة فرص إصابة الأطفال والمراهقين

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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 من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمدك ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

الحرقة الناتجة عنها

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته بشرتك.

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تتعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتة بشرتك.

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك 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 ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمدد 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 ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق يظنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك، امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمدد 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.

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

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

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

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

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

كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

وضعهما إلى جانبيك، وبينما تقوم بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع

ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق يظنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك، امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمدد 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 ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق

بظنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك، وأمسك رباط المقاومة

بكتنا اليدين، ومدد ذراعيك إلى جانبيك.

مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك، احرص على ألا تقوم برفع كتفيك.

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

القرصاء - مجموعتين بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك

أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن.

اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

على مرفقيك، وخفض صدرك للأسفل بمستوى لا يقل عن ٢ بوصات بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

ضغظ جعل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمدد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

لكل جانب

ثبت جسمك في وضع الاندفاع

لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمنى، أمسك رباط المقاومة

في كلتا اليدين، اثن ذراعيك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

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

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

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

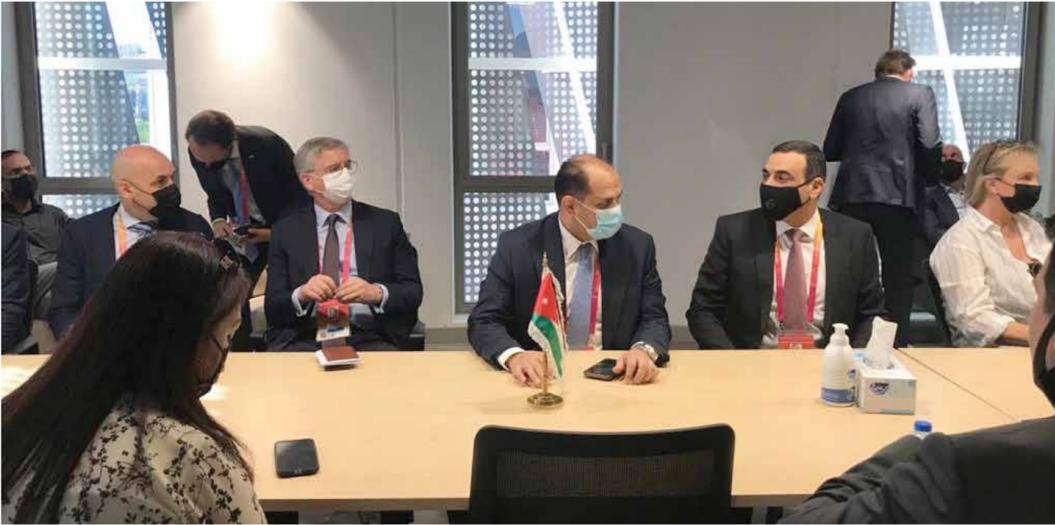
تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥

مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسديك.

ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض، والان،

وزارة الاستثمار تعقد ندوة ترويجية امام شركات هولندية في إكسبو



الوزارة التعاون مع أي طلب يرد من أصحاب الأعمال والمستثمرين والإجابة على استفساراتهم، مؤكداً على أن هذا اللقاء هو بداية اللقاءات التي ستعقد مع الشركات الهولندية داعياً الشركات الهولندية التي زيارة الأردن للقاء نظرائهم من القطاع الخاص والتعرف على ما يمكن أن يقدمه الأردن من فرص على أرض الواقع.

الميزات التنافسية التي تمتلكها. وقال المدير التنفيذي لشركة إيفيست عبد الرحمن الزبيدي، أن الأردن يمثل بوابة للمنطقة للمهتمين بالقطاع الزراعي وتكنولوجيا الزراعة مشيراً إلى التزايد المستمر بالاستثمار بهذا القطاع خصوصاً بعد تحديات الأمن الغذائي التي واجهها العالم بعد كورونا. وفي ختام الجلسة أكد القطارنة استعداد وجاهزية

Terminals العالمية بفيدي سكوف، أن موقع الأردن الإستراتيجي وخصوصاً مع وجود ميناء العقبة على مفترق طرق التجارة العالمية بين الشرق والغرب بالإضافة إلى الدعم الحكومي جعل الامتياز الذي حصلت عليه شركته في ميناء الحاويات من أهم قصص نجاح الشركة في الشرق الأوسط مشيراً إلى أن الشركة تعمل على توسعة استثمارها بالمملكة للاستفادة من

الإستراتيجي وبيئة الأعمال المنظمة تجعلها وجهة مميزة للاستثمارات مشيراً إلى أن العمالة الماهرة والمدرّبة المتوفرة في السوق الأردني، إضافة إلى وجود بنية تحتية حديثة تعتبر من أسباب تمكن المستثمر. بدوره، أكد السفير الهولندي في دولة الإمارات العربية المتحدة لودي إيمبريختس خلال الجلسة استعداد حكومة بلاده لتعزيز التعاون في كافة المجالات مع المملكة للنبوض بالاقتصاد الأردني خصوصاً بظل استقباله لعدد كبير من اللاجئين من الدول المجاورة، مشيراً إلى أن هذه الجلسة التي تجمع القطاع الخاص بالبلدين ستكون باكورة لقاءات متكررة مع رجال أعمال من الدولتين بكافة القطاعات. وبين، نائب السفير الهولندي في عمان مارك هسلر، أن الأردن بفضل استقراره استطاع أن يتجاوز كثير من الصعاب الاقتصادية خصوصاً مع العدد الكبير من اللاجئين من دول مجاورة له، مشيراً إلى أن التعاون والتنسيق لعقد لقاءات مماثلة سيكون دائم. واستعرض مدير عام جمعية البنوك في الأردن الدكتور ماهر المحروق أبرز المؤشرات المصرفية التي تعكس مستويات استقرار القطاع المصرفي بالمملكة ومدى شمولية الخدمات التي يقدمها، وما يمكن توفيره من حوافر للمستثمرين لتسهيل أعمالهم في الأردن وأهمية دعم قطاع البنوك للبيئة الاستثمارية بالمملكة. وبينّ الرئيس التنفيذي لجمعية إنتاج نضال البيطار، أن قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والريادة قطاع حيوي وواعد، مشيراً إلى أن هذا القطاع قفز قفزات متسارعة خلال فترة وجيزة. من ناحيته، أكد نائب رئيس شركة A.P.M

استقبل أمين عام وزارة الاستثمار، المفوض العام الأردني في اكسبو ٢٠٢٠ دبي زاهر القطارنة والقنصل العام الأردني في دبي والإمارات الشمالية عاصم العباينة وقد استضافاً هولندياً يرأسه السفير الهولندي في الإمارات لودي إيمبريختس ونائب السفير الهولندي في عمان مارك هسلر في الجناح الأردني باكسبو ٢٠٢٠. وأكد القطارنة، خلال ندوة استثمارية ترويجية قامت الوزارة بتنظيمها بالتعاون مع السفارة الهولندية في عمان والسفارة الهولندية في الإمارات العربية المتحدة، مع ما يزيد عن ٣٠ من رجال الأعمال الهولنديين الذين يديرون كبريات الشركات الهولندية العاملة في دولة الإمارات، أن الحكومة تعتبر الملف الاستثماري على رأس أولوياتها وإن إنشاء وزارة خاصة بالاستثمار جاء لتكون مظلة موحدة ومرجعية ممكنة لتسهيل مهمة المستثمر ولضمان تمكينه من الاستفادة من الميزات التنافسية التي تمتلكها المملكة. وأشار القطارنة في الندوة التي عقدت الخميس في اكسبو ٢٠٢٠ دبي، إلى أن المملكة تتمتع بمناخ استثماري جذاب وتوفر أسواق تصديرية واسعة نتيجتها اتفاقات التجارة الحرة التي تربط الأردن مع عدد من الشركاء التجاريين، إضافة إلى أن وزارة الاستثمار تقوم بمراجعات الإجراءات المرتبطة بالاستثمار بشكل مستمر لضمان تماشيها مع أفضل الممارسات العالمية، وبينّ القطارنة في الندوة التي جاءت ضمن سلسلة جلسات تنظيمها وزارة الاستثمار مع رجال أعمال من دول مختلفة خلال فترة مشاركة المملكة في اكسبو ٢٠٢٠ دبي، أن موقع المملكة

الرئيس المصري يبحث مع رئيس وزراء لبنان بالقاهرة مستجدات المشهد السياسي اللبناني

استقبل الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي رئيس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي. وصرح السفير بسام راضي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية أن الرئيس أكد حرص مصر على سلامة وأمن واستقرار لبنان، وتحقيق المصالح الوطنية اللبنانية وتجنب لبنان مخاطر الصراعات في المنطقة. وأضاف أن اللقاء جاء في إطار الاهتمام المصري الدائم بكل ما فيه مصلحة لبنان، بما يساعد على الحفاظ على قوة وقدرة الدولة اللبنانية، بالإضافة إلى صون مقدرات الشعب اللبناني الشقيق ووحدة نسيجه الوطني. وأوضح المتحدث الرسمي، أن اللقاء تناول استعراض مستجدات المشهد السياسي اللبناني، بالإضافة إلى سبل تعزيز أطر التعاون الثنائي القائمة بين البلدين الشقيقين، وكذا مناقشة تطورات أبرز الأوضاع الإقليمية.

البرلمان العربي يؤكد أهمية نشر الوعي المجتمعي المناهض للعنف ضد المرأة

أكد البرلمان العربي، أهمية نشر الوعي المجتمعي المناهض للعنف ضد المرأة باعتباره ظاهرة عالمية تعاني منها كل المجتمعات بنسب متفاوتة، ومنها المجتمعات العربية. وقال رئيس البرلمان عادل العسومي خلال الندوة التي نظمتها البرلمان مع الاتحاد الدولي البرلماني، إن الوعي المجتمعي يعد الحصن الرئيسي في مواجهة هذه الظاهرة، مشيراً إلى أن هذه المواجهة تعد مسؤولية تشاركية تتطلب فيها كافة جهود المؤسسات الحكومية والبرلمانية ومنظمات المجتمع المدني، فضلاً عن المسؤولية الكبيرة للمفاعة على عاتق وسائل الإعلام ورواد الثقافة والفن بأشكاله المختلفة.

واستعرض «العسومي» في كلمته الملامح الرئيسية لخطة عمل البرلمان العربي بشأن المرأة والتي دشنها منذ توليه رئاسة البرلمان العربي، موضحاً أن هذه الخطة تستند إلى أركان رئيسية، منها إيجاد بعد مؤسسي يمكن من خلاله تعزيز التصديق التشريعي للمرأة ومناقشة كافة قضاياها وبناء وتعزيز قدرات المرأة العربية في كافة المجالات وخطة عمل البرلمان العربي لتمكين المرأة العربية، فيما يتعلق بالشراكات المؤسسية للبرلمان العربي مع المنظمات والاتحادات البرلمانية الدولية، وفي مقدمتها شراكة البرلمان العربي مع الاتحاد البرلماني الدولي.

السودان يكشف تفاصيل تحرير تركيين اختطفا في دارفور

أعلنت استخبارات قوات الدعم السريع في السودان، تحرير شخصين تركيين، اختطفا في كيناباية بولاية شمال دارفور، الثلاثاء. ووفق ما ذكرت وكالة السودان للأنباء (سونا)، فإن استخبارات قوات الدعم السريع حررت مواطنين من الجنسية التركية من خاطفيهما، وألقت القبض على أحد الجناة. ونقلت الوكالة عن الرائد بقوات الدعم السريع مغلاد الله، قوله إن الشخصين التركيين «صحة جيدة»، مشيراً إلى أنهما سيرحلان إلى مدينة الفاشر السودانية الجمعة. ويعمل التركيان مهندسين في شركة تركية تعمل في مجال الكهرباء بدارفور، وقد اختطفا الثلاثاء، قبل أن تفلح استخبارات الدعم السريع في تحريرهما. وكانت وسائل إعلام تركية قد قالت إن مجهولين اقتادوا المواطنين التركيين وساقا سودانيا إلى منطقة مجهولة، في طريق عودتهم من العمل إلى منازلهم.

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/14 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: جنوب مجمع عمان، اربد طريق الحصن، جنوب وشرق حدائق الملك عبدالله باتجاه كلية ابن خلدون، الجمععات في شارع ابو راشد من الساعة العاشرة الا ربع صباحا لغاية الساعة الخامسة مساءً وعن منطقة طرغايز جنوب البلد بجانب المسجد الجديد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد. عن منطقة حيان الشرقي وسط البلد وغرب البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن منطقة الخالدية طريق مزارع حمودة قرب مزارع الحق من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الحرق. قسم العلاقات العامة

الفاو: أمننا الغذائي سيعتمد على حماية مواردنا من أراض وتربة ومياه

على حماية مواردنا من أراض وتربة ومياه.» وبحسب التقرير، إذا حافظنا على المسار الحالي، يمكن أن يؤدي إنتاج ٥٠ بالمائة الإضافية المطلوبة من الأغذية إلى زيادة عمليات سحب المياه للاستخدام الزراعي بنسبة تصل إلى ٣٥ بالمائة. ويحذر التقرير من أن ذلك قد يؤدي إلى كوارث بيئية وزيادة التنافس على الموارد وإذكاء التحديات والصراعات الاجتماعية الجديدة. وبحسب التقرير، شهد نصيب الفرد الواحد من استخدام الأراضي انخفاضاً بنسبة ٢٠ بالمائة بين عامي ٢٠٠٠ و٢٠١٧.

العالم للأغذية والزراعة: نظم على حافة الانهيار» (تقرير عام ٢٠٢١) عن تدهور حالة الموارد من التربة والأراضي والمياه، والتحديات التي يطرحها ذلك بالنسبة إلى إطعام سكان العالم الذين يتوقع أن يبلغ عددهم قرابة ١٠ مليارات شخص بحلول عام ٢٠٥٠. ونقل مركز أخبار الأمم المتحدة عن مدير عام منظمة الأغذية والزراعة (الفاو)، شو دونبو، قوله في مقدمة التقرير: «النظم الإيكولوجية الأرضية والمائية تعاني الآن من ضغط حاد، فالعديد منها تُهدد إلى حد حرج.» وأضاف أنه من الواضح أن «أمننا الغذائي سيعتمد

أظهر تقرير جديد لمنظمة الأغذية والزراعة (الفاو) أن الأمن الغذائي للبشرية سيعتمد على حماية موارد الكوكب من أراض وتربة ومياه. ورسم التقرير صورة تبيّحت على القلق حول الموارد من الأراضي والمياه في العالم، إذ يشير إلى أن تدهور التربة يسبب الأنشطة البشرية يؤثر على ٣٤ بالمائة من الأراضي الزراعية، مما يشكل تحديات كبيرة على الأمن الغذائي. ويكشف التقرير التجميعي المعنون «حالة الموارد من الأراضي والمياه في

«بمستوى الجيوش».. تكنولوجيا الإرهاب تستنفر الساحل الإفريقي

العربي، وولاية وسط إفريقيا التابعة لتنظيم داعش، وجماعة «نصرة الإسلام والمسلمين» المتحالفة مع تنظيم القاعدة. وسعت الجماعات المرتبطة بتنظيم القاعدة وداعش انتشارها وسط الساحل منذ ٢٠١٧، وشنت هجمات منظمة أسفرت عن مقتل الآلاف وتشريد الملايين في مالي والنيجر وبوركينا فاسو. وحسب «الشبكة العالمية للتحرف والتكنولوجيا» (GNET)، يمكن تقسيم نظام الدعاية للجماعات الإرهابية في الساحل إلى مجالين: العالمي والمحلي، يشمل العالمي الدعاية الموجهة للخارج برسائل إعلانية المسؤولة عن العمليات العسكرية، ومقاطع فيديو، وبيانات معجبة بصرية وتبثها بالغات: العربية والفرنسية والإنجليزية، بالإضافة إلى اللغات واللهجات المحية كـ«السنانية العربية»، و«التاميق (لغة الطوارق)، واللغة الفولانية، ولغات ولهجات محلية أخرى. أما الدعاية الموجهة محلياً فتظهر في شكل مقاطع فيديو منخفضة الجودة وصوت منتشر عبر مجموعات «واتساب» و«تلغرام» المغلقة. ولفت التقرير إلى أن هذه الجماعات تستفيد من التكنولوجيا في تكتيكات حرب العصابات مثل التحكم عن بعد في قاذفات الصواريخ والعبوات الناسفة، وتستخدم لقطات الطائرات بدون طيار وكاميرات GoPro لتضخيم المناظر الطبيعية والعمليات العسكرية، وتضخيم الدعاية والتعبئة على الإنترنت. ويقول الباحث الموريتاني بون ولد باهي لوقع سكاى نيوز عربية «بتعاظم قدرات الجماعات المتطرفة تكنولوجيا ليس أمام حكومات دول المنطقة سوى التكاتف لمواجهة التحديات التي تدق ناقوس خطر الأمن السبيرياني.

«باتوا يمتلكون قدرات الجيوش أو يتفوقون...» تحذيرات أطلقها رئيس النيجر محمد بازم، من أن امتلاك الجماعات الإرهابية في منطقة الساحل الإفريقي تكنولوجيا متقدمة أعطت لهم اليد العليا في سعيهم لزعزعة استقرار المنطقة. وقال بازم خلال منتدى داكار للسلام والأمن في إفريقيا بالعاصمة السنغالية في دورته السابعة هذا الأسبوع، إن «التقدم التكنولوجي يسمح الآن للجماعات المتطرفة بالوصول إلى عدد من الأدوات كانت في السابق من امتيازات قوات الدولة». ووفق هذا، فإن استخدام الهواتف المحمولة والدراجات النارية يجعلها أكثر قدرة على الحركة من القنابل، حسب قوله. ويرى مراقبون أن تصريحات بازم تتسم بالخطورة الشديدة؛ فلا يصف رئيس دولة جماعات بأنها وصلت لمستوى قدرات الجيش، بل وفاقته، إلا إذا كان خطرها خرج عن السيطرة، وهو ما يندرج بوضع غير مسبوقي في دول الساحل الخمس موريتانيا، بوركينا فاسو، مالي، تشاد، والنيجر. وتنتشر في منطقة الساحل جماعات إرهابية، أبرزها تنظيم القاعدة في بلاد المغرب

المغرب يمدد إغلاق حدوده حتى نهاية العام

مددت السلطات المغربية العمل بقرار تعليق رحلات الركاب الجوية والبحرية من وإلى المملكة، حتى ٣١ ديسمبر الجاري، بهدف مكافحة جائحة كورونا. وقالت المديرية العامة للطيران المدني المغربية في مذكرة، الخميس، إنه «تقرر تعليق كل الرحلات من وإلى المغرب من ٩ حتى ٣١ ديسمبر على أقل تقدير».

وأضافت أنه «ستستثنى من هذا القرار الرحلات التي ستخصص لإعادة مواطنين من الخارج بشرط أن تحصل على موافقات مسبقة». وإثر قرار المديرية، أعلنت الخطوط الملكية المغربية أنه «سيتم إلغاء الرحلات الجوية الدولية للخطوط الملكية المغربية من وإلى المغرب في كلا الاتجاهين ابتداء من ٩ حتى ٣١ ديسمبر ٢٠٢١، في الساعة ٢٣:٥٩» بالتوقيت المحلي والعالمي. والحدود الجوية للمملكة مغلقة منذ ٢٩ نوفمبر بسبب الانتقال السريع لمحمور كورونا الجدي «أوميكرون»، وعودة عودة الجائحة للقفز في أوروبا. وقال موقع «ميديا ٢٤» المتخصص بالأخبار الاقتصادية، إن قرار تعليق الرحلات يشمل أيضا سفن الركاب. ومنذ أغلقت المملكة حدودها الجوية في ٢٩ نوفمبر، نظمت رحلات خاصة لإعادة مغربيين عالقين في الخارج إلى ديارهم، لا سيما من أوروبا عموما وفرنسا خصوصا.

وأدت هذه الإجراءات «حفاظا على إنجازات المغرب في مكافحة الجائحة»، حسبما أعلن وزير الصحة خالد آيت طالب خلال مؤتمر صحفي الخميس. وبلغ عدد المصابين بالفيروس منذ ظهوره في المغرب أكثر من ٩٥١ ألف شخص، توفي منهم ١٤٧٩٤ وفق آخر حصيلة رسمية.

فرنسا تعلن فتح أرشيفها الخاص بحرب الجزائر

أعلنت فرنسا، الجمعة، قرب رفع السرية عن أرشيف التحقيقات القضائية، لحرب الجزائر (١٩٥٤-١٩٦٢)، وذلك قبل ١٥ عاما من انقضاء المهلة القانونية لهذه الخطوة. وقالت وزيرة الثقافة الفرنسية روزلين باشلو لمحنة «بي إف إم تي في»، الجمعة: «أفتح قبل ١٥ عاما (من المهلة القانونية) أرشيف التحقيقات القضائية لقوات الدرك والشرطة حول حرب الجزائر». وجاءت هذه التصريحات بعد يومين على زيارة وزير الخارجية الفرنسي جان إيف لورديان للجزائر العاصمة. وقالت الوزيرة: «لدينا أشياء يجب إعادة بناؤها مع الجزائر، ولا يمكن إعادة بناؤها إلا وفقا للحقيقة»، وردا على سؤال عن تداعيات هذا القرار، لا سيما التأكيد المقبل لحدوث أعمال تعذيب ارتكبتها الجيش الفرنسي في الجزائر، قالت روزلين باشلو: «من مصلحة البلاد الاعتراف بها». ويأتي الإعلان في إطار سياسة «مصالحة الذاكرة» التي أطلقها الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون. وكان ماكرون اعترف في ١٣ سبتمبر ٢٠١٨ بأن اختفاء عالم الرياضيات والناشط الشيوعي موريس أودان في ١٩٥٧ في العاصمة الجزائرية كان من فعل الجيش الفرنسي، ووعد عائلته بإمكانية الوصول إلى الأرشيف. وأعلن الرئيس الفرنسي الدولة في التاسع من مارس ٢٠٢١ في إطار سياسة «الخطوات الصغيرة»، التي يتبناها، عن تبسيط الوصول إلى إجراءات رفع السرية عن الوثائق السرية التي يزيد عمرها على ٥٠ عاما، مما يجعل من الممكن تصيير فترات الانتظار المرتبطة بهذا الإجراء.

العراق.. ترقب واسع للمرافعة الحاسمة في الانتخابات

الجلسة، وهو ما اعتُبر مسعى للضغط على المحكمة للاستجابة لهم. وتعد الدعوى القضائية، آخر فصول أزمة الانتخابات في العراق، بعد انتهاء العد والفرز اليدوي، والبث في الطعون التي قُدمت إلى الهيئة القضائية، وأدت إلى تغييرات طفيفة، في خمسة مقاعد فقط. وتترقب الأوساط السياسية، جلسة يوم الإثنين، التي ستعقد المحكمة الاتحادية، للنظر بدعوى قوى الأطر التنسيقي، وسط توقعات، بعدم صدور أحكام تتعلق بإلغاء نتائج الانتخابات، خاصة وأن رئيس مجلس القضاء الأعلى فائق زيدان، تحدث في تصريحات سابقة، عن عدم وجود تلاحق أو تزوير في النتائج، ما يعطي القضية الضوء الأخضر لرد دعوى «الإطار التنسيقي»، والمصادقة على النتائج بشكل نهائي. وفي هذا السياق، يرى القاضي المتقاعد، وائل عبد اللطيف، أن «سلوك طريق القانون والدستور من خلال الطعن أمام المحكمة الاتحادية العليا طريق سليم، إن كان مؤسسا على طعون قانونية، قوية تمكن المحكمة من الاستجابة، ولكن كل

الدلالات تؤكد أن الانتخابات جرت بناء على موافقتهم على المفوضية وساهموا بتشريع قانون الانتخابات، دون أن يدركوا أن هذا القانون يقلص من وجود الأحزاب في البرلمان». وأضاف عبد اللطيف، في تصريح له، «سكاى نيوز عربية»، أن «الآليات الديمقراطية تدعم تغيير القوى السياسية بناء على معطيات علمية، ولذلك فإن الشعب عاقب تلك الأحزاب»، مشيراً إلى أن «الأيام المقبلة، هي شبابية بدون أي شك، بدليل أن أصوات المستقلين تجاوزت مليوني صوت، وهي أكثر من أية كتلة فائزة». وتابع القاضي العراقي، أنه «بالقياس فإن التيار الصدري حصل على ٨٨٥٠٠٠ صوت، ولو أن المستقلين نظمو أنفسهم بشكل كاف لحصلوا على ١٣٠ مقعداً وبذلك يكونوا الكتلة النيابية الأكثر عدداً». وجاءت الدعوى القضائية، بعد اعتصامات شهدتها العاصمة بغداد، خاصة في محيط المنطقة الخضراء؛ اعتراضا على نتائج الانتخابات، كما تأتي وسط تهديدات مبثوثة تم توجيهها لمفوضية الانتخابات التي طالبتها الكتل الخاسرة بإعادة

دخلت أزمة نتائج الانتخابات العراقية، فصولها الأخيرة، بعد رفع دعوى قضائية من قبل قوى «الإطار التنسيقي» لإلغاء النتائج، بعد نقاد مختلف الطرق التي سلكتها. وأجرى العراق انتخابات نيابية في العاشر من أكتوبر الماضي، وما زالت الخلافات جارياً بشأن نتائجها، خاصة من قبل قوى الفصائل المسلحة التي تُنعت بزعيمية قاسية، وما زالت تعترض على النتائج وتطالب بإلغائها، أمام القضاء. وأجلت المحكمة الاتحادية العليا في العراق، الأحد الماضي، النظر في الدعوى التي أقامتها الأجنحة السياسية للفصائل المسلحة، ضد نتائج الانتخابات، إلى جلسة الإثنين المقبل. وحضر رئيس تحالف الفتح، هادي العامري، ورئيس هيئة الحشد الشعبي، فالح الفياض، والقياديين في حركة «عصائب أهل الحق» عدنان فيحان، ونعيم العبودي، فضلاً عن أحمد الأسدي رئيس كتلة «السنن الوطني»، وياسر صخيل المالكي القيادي في ائتلاف دولة القانون، مجريات

بغداد

بغداد

بغداد

بغداد

بغداد

طموح النشامي يتحدى أسلحة الفراعنة بحثا عن إنجاز غائب



لمباراة الأردن بداعي الفوارق الفنية بين المنتخبين، وعقد جلسة مع لاعبيه حذرهم من التهاون أمام النشامي.

ويحاول كيروش على أهم أسلحته عمرو السولية رماته الميزان الذي لا يفارق الملعب منذ تولى المدرب البرتغالي المهمة، بجانب بعض اللاعبين أصحاب اللسات الفردية مثل مصطفى فتحي وأحمد رفعت، بخلاف موهبة الواعد حسين فيصل أحد اكتشافات البطولة.

طموح النشامي

يملك النشامي طموحا كبيرا من أجل إقصاء الفراعنة واستكمال المشوار العربي نحو المربع الذهبي، ويراهن المنتخب الأردني على خبرات مدربه العراقي عدنان حمد الذي يسعى لكتابة التاريخ في هذه البطولة. واقتنص النشامي بطاقة التأهل عبر المجموعة الثالثة بعد فوز غير على السعودية بهدف دون رد، ثم الهزيمة أمام المغرب برعاية نظيفة، قبل الانتفاضة والفوز على فلسطين (5-1).

ويعاني المنتخب الأردني بقيادة مديره الفني العراقي عدنان حمد، أيضا من بعض الغيابات المؤثرة بعد إصابة المدافع يزن العرب والشكوك التي تحيط بمشاركته بجانب زميله أحمد سريوة.

ويعول النشامي على خبرات مهاجمه حمزة الدردور صاحب السرعات والقدرات التهديفة، بجانب يزن النعميات الذي سجل هدفين في مرمى فلسطين، علاوة على موهبة الجناح محمود الماردي وقدرات فثاني خط الوسط نور الروابدة والمخضرم بهاء عبد الرحمن.

سيكون ملعب الجنوب في قطر مسرحا لمواجهة كروية مثيرة تجمع بين مصر والأردن، اليوم السبت، في ربع نهائي كأس العرب.

ويبحث كلا المنتخبين عن حسم تذكرة التأهل إلى نصف النهائي، وهو الإنجاز الغائب عن الفراعنة منذ عام ١٩٩٢، كما أن الأردن لم يصعد إلى نصف النهائي منذ نسخة ٢٠٠٢ حين خسر أمام البحرين. ويتجدد الموعد بين المنتخبين للمرة الثالثة في كأس العرب بعد مقابلة نسخة ١٩٨٨ التي حسمها الفراعنة وحصلوا على المركز الثالث، ثم مواجهة نسخة ١٩٩٢ في دور المجموعات وانتهت بالتعادل (١-١).

قدرات الفراعنة

يدخل منتخب مصر مواجهة الأردن بحالة معنوية مرتفعة، بعدما اكتسب احترام جماهيره ودعمهم بعد التعادل الصعب مع الجزائر في ختام دور المجموعات، واقتناص الصدارة بأفضلية اللعب النظيف.

قدرات الفراعنة ظهرت في مرحلة المجموعات رغم تذبذب الأداء والانتقادات التي يواجهها البرتغالي كارلوس كيروش المدير الفني للمنتخب المصري، بسبب تغيير مراكز بعض اللاعبين والتمسك ببعض الاختيارات.

وتلقى منتخب مصر ضربة قوية بتأكد غياب أيمن أشرف لنهاية البطولة، كما تحيط الشكوك حول جاهزية أحمد حجازي ومحمد مجدي «أشعة»، بخلاف غياب أكرم توفيق عن لقاء الأردن للإيقاف. وفرض كيروش حالة من التركيز على معسكر الفراعنة ورفض نغمة الحسم المبكر

علاء إبراهيم: أخطر الفراعنة من جماعة الأردن

شدد علاء إبراهيم نجم الأهلي المصري والوحدات الأردني السابق، على صعوبة لقاء مصر ضد الأردن، في ربع نهائي بطولة كأس العرب. وبلغ الفراعنة، ربع النهائي، بعد تصدر المجموعة الرابعة برصيد ٧ نقاط، أما الأردن احتل وصافة المجموعة الثالثة برصيد ٦ نقاط.

وقال إبراهيم في تصريح لكوورة «منتخب الأردن يعشق المواجهات والتحديات الكبرى، وسيكون منافسا قويا وعنيدا أمام مصر». وأضاف «سلاح منتخب الأردن منذ انطلاق البطولة، هو الجماعة في الأداء والروح القتالية العالية».

وتابع علاء إبراهيم «الوجوه الجديدة التي اكتشفها المدرب كارلوس كيروش، أبرز مكاسب مصر من بطولة كأس العرب».

ونوه «فرص مصر أكبر، في ظل امتلاك المدير الفني كيروش، العديد من العناصر المحارية التي تستطيع أن تصنع الفارق خلال اللقاء».

الفارس الأردني بشارات بطل شوط قفز السعودية الكبير

خطف الفارس الأردني هاني بشارات المركز الأول في الشوط الكبير، ضمن بطولة «قفز السعودية»، التي انطلقت الخميس، وينظمها الاتحاد السعودي للفروسية في مقر «قفز السعودية» على أرض ميدان نادي سباقات الخيل بالجنادرية.

وتوجت الأميرة دليل بنت نهار بن سعود بن عبد العزيز عضوة مجلس إدارة الاتحاد السعودي للفروسية أصحاب المراكز الثلاثة الأولى، حيث حقق الفارس الأردني جائزة الشوط وهو المؤهل إلى نهائيات كأس العالم لقفز الحواجز ٢٠٢٢ في ألمانيا، فئة (٤ نجوم - ارتفاع ١٥٠ متر، ويوزن وقدره ٦٥٨٤ ثانية، فيما حل الفارس الياباني مايك كاواي ثانيا بزم ٦٦٢٢ ثانية، وجاء الفارس الروسي إيغور شيبيريك ثالثا وبزم ٦٦٩٠ ثانية، وفق ما أوردت وكالة الأنباء السعودية (واس).

وفي الشوط المتوسط لفئة (٤ نجوم - ارتفاع ١٤٠ متر) ضمن الشوط التصنيفي العالمي، والمؤهّل لشوط تأهيلي لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٢ في ألمانيا، نجح الفارس المصري مودة زيادة بخطف المركز الأول وبزم ٢٨٠٧ ثانية، وحل ثانيا الفارس الأردني نضوح كباي بزم ٣٠٩١ ثانية، وجاء الفارس الياباني مايك كاواي ثالثا بزم ٣٣٢٢ ثانية.

لابورتا يضع مع تشافي خطة النهوض ببرشلونة بعد كبوة الأبطال

عقد خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، جلسة مع المدير الفني للبرشلونة تشافي هيرنانديز الخميس، للحديث عن الإقصاء من دوري أبطال أوروبا، عقب الخسارة بثلاثة نظيفة ضد بايرن ميونخ.

وبحسب صحيفة «سبورت» الإسبانية، حضر الجلسة نائب الرئيس رافائيل يوسني والمدير الرياضي ماتيو أليمانى والرئيس التنفيذي فيران ريفرت، وجوردي كرويف.

وأضافت: «خلال اللقاء تم تحليل الوضع الحالي للفريق بعد الإقصاء من دور المجموعات لدوري الأبطال، وتم الاتفاق على عدم تكرار ما حدث، وضرورة عكس الوضع الحالي للفريق في أسرع وقت ممكن».

وتابعت: «شرح لابورتا لتشافي الوضع المالي للنادي، وعلى الرغم من الصعوبات، وعدم بأنه سيقيم بتدعيم الفريق بصفقات، حيث أصر تشافي على ضم فيران توريس، كما أنه سيعمل على التخلص من اللاعبين الذين لا يعتمد عليهم المدرب».

وأشارت إلى أن لابورتا وتشافي وبقية الحاضرين في الاجتماع، اتفقوا على سرعة عكس الوضع الحالي للفريق، والبداية في استعادة المستوى المعهود والتناجح.

منافس جديد على ضم مارسيلو

كشفت تقرير صحفي برازيلي، عن دخول منافس جديد على ضم مارسيلو الظهير الأيسر لريال مدريد، بنهاية الموسم الجاري. مارسيلو صاحب الـ٣٣ عاما، ينتهي عقده الحالي مع الميرنجي في صيف ٢٠٢٢، ولا ينوي النادي الملكي تجديد عقده.

وبحسب التقارير الصحفية الأخيرة، فإن نية مارسيلو هي العودة إلى البرازيل، بحثا عن المشاركة في عدد دقائق تمكنه من دخول قائمة منتخب بلاده في مونديال قطر ٢٠٢٢.

وربطت التقارير مارسيلو بالعودة لفرقة السابق فلومينينسي، وأكد بعضها أن هذا الأمر أصبح محسوما.

لكن على جانب آخر أفادت شبكة «Egoal» البرازيلية، بأن نادي بالميراس يجيز عرضا لتقديمه إلى مارسيلو خلال الأيام المقبلة، حيث يخطط الفريق للاعتماد عليه في خط الوسط وليس في مركز الظهير الأيسر.

وانضم مارسيلو إلى ريال مدريد، في صيف ٢٠٠٦، قادما من فلومينينسي البرازيلي وهو يبلغ ١٨ عاما، ومنذ ذلك التاريخ وهو يلعب بقميص الميرنجي.

فينيسيو: من الأفضل أن أبقى في الريال.. وبنزيم عملاق

أكد البرازيلي فينيسيو جونيور أن هدفه هو البقاء في ريال مدريد وبالتالي لا يهتم بسرعه السوق.

وقال في مقابلة مع قناة (موفيستار +) لدى سؤاله عن قيمته السوقية «من الأفضل ألا أضع رقما، من الأفضل أن أبقى في ريال مدريد».

وأحرز فينيسيو (٢١ عاما) ١٢ هدفا وصنع ٧ أخرى هذا الموسم، وهو يعد من العناصر الرئيسية في ريال مدريد.

وقال «أحيانا أكون متعبا من اللعب كثيرا، لكني أريد اللعب دائما. أنا في أفضل حالاتي فنيا وبدنيا وذهنيا، وسأستريح في عيد الميلاد. إذا كنت جيدا، فالتأكد ستنافس على أشياء كثيرة هذا الموسم».

وعن زميله في الفريق كريم بنزيم، قال «إنه لاعب عملاق، يفعل كل شيء. دائما ما يساعدني وعلى الاستمرار في مساعدي لكي يفوز بجائزة الأفضل (ذا بيست) ويكون هدافا».

واعتبر أنه ما زال لديه طريق طويل لكي يكون رمزًا للفريق، وقال «علي الفوز ببطولات كثيرة. الرموز هم اللاعبون الذين بقوا هنا لفترة طويلة وفازوا بكل شيء».

وعن مباراة الديربي يوم الأحد أمام أتلتيكو مدريد، قال «ستكون مباراة صعبة، اللعب أمام أتلتيكو دائما صعب للغاية».

وأضاف «إنه فريق يدافع جيدا للغاية. علينا التركيز خلال الديربي، مثلما حدث في المباريات الأخيرة. التركيز على الدفاع بشكل جيد لأننا بالتأكيد سنكون راعين في الأمام».

هل يُكرر الأردن إنجازَه في بلوغ نصف نهائي كأس العرب؟

وفي نصف النهائي، تعرض منتخب الأردن للخسارة ٣-٠ أمام العراق، قبل الهزيمة ٢-٠ من مصر في مباراة تحديد صاحب المركز الثالث.

النسخة الثامنة ٢٠٠٢
كرر منتخب الأردن، أفضل إنجاز حققه في كأس العرب، من خلال النسخة الثامنة التي أقيمت في الكويت عام ٢٠٠٢. وشارك في البطولة، ١٠ منتخبات وزعت على مجموعتين. ونجح الأردن في تصدر المجموعة الأولى، بعدما فاز ١-٢ على السودان والكويت، وتعادل ١-١ مع المغرب وفلسطين. وتوقفت طموحات منتخب الأردن عند حدود نصف النهائي، حيث خسر ١-٢ أمام البحرين، وخسر ١-٠ أمام الكويت.

سريوة يغيب عن تحضيرات الأردن.. ومران منفرد ليزن العرب

بأسباب، المؤتمر الصحفي الخاص باللقاء، على أن يعقبه التدريب الرئيسي، وغادر إلى عمان، لاعب المنتخب الأردني أنس العوضات، بعدما أنهى فترة العزل الصحي عقب إصابته بفيروس كورونا. ويتطلع النشامي إلى بلوغ نصف النهائي، وانتظار الفائز من لقاء تونس وعمان. ويعقد مساء الغد في المركز الإعلامي، فيصل ومحمد الدميري بسبب الإصابة. وتدريب يزن العرب منفردا، بعد إصابته بتمزق في العضلة الضامة، وارتفعت نسبة غيابه عن لقاء السبت.

نجم إنتر ميلان مهدد بالغياب عن مبارياتي ثمن نهائي الأبطال

بات إنتر ميلان مهددا بفقدان أحد نجومه، في مبارياتي ذهاب وإياب دور الـ١٦ من دوري أبطال أوروبا. فبحسب صحيفة «كورييري ديلو سبورت» الإيطالية، فإن نيكولو باربلا، لاعب وسط إنتر ميلان، قد يغيب عن مواجهتي الدور المقبل. وذلك بعد تلقيه البطاقة الحمراء المباشرة أمام ريال مدريد (٢-٠)، على ملعب سانتياجو بيرنابيو الثلاثاء الماضي، لاعتهائه على مدافع الفريق الملكي، إيدير ميليتاو. وأضافت الصحيفة أنه سيتعين على النيرازوي، الانتظار إلى قرب نهاية الشهر المقبل، لمعرفة ما إذا كان سيُسمح لباربلا بالمشاركة في لقاء إياب دور الـ١٦ أم لا. وأشارت إلى أن القرار قد يصدر في ٢٥ يناير/كانون ثان، خلال اجتماع لجنة الأخلاق والتأديب بالاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا). وختمت «كورييري ديلو سبورت» بأن إنتر ميلان سيفرض غرامة على صاحب الـ٢٤ عاما، بموجب اللوائح الداخلية للنادي.

عرض (كارثة) برشلونة للبيع

فجر تقرير صحفي، مفاجأة، حول رغبة برشلونة في التخلص من نجمه، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. وقالت صحيفة سبورت «برشلونة ينوي بيع لاعبه الأمريكي سيرجينو دست، الظهير الأيمن للفريق، خلال الميركاتو الشتوي».

وأضافت «تم اتخاذ القرار، دست معروض للبيع، المدرب تشافي هيرنانديز سئم منه ولا يريد استمراره مع البارسا». وتابعت «تشافي استبدل دست بين شوطي مباراة بايرن ميونخ بدوري أبطال أوروبا، والتي انتهت بخسارة البارسا ٣-٠».

ونوهت الصحيفة «سيرجينو دست يتم وصفه بالكارثة داخل جدران الفريق الكاتالوني».

وانضم دست، البالغ من العمر ٢١ عاما، إلى برشلونة في ٢٠٢٠، في صفقة قدرت قيمتها بنحو ٢٣.٨ مليون إسترليني من أياكس، وكان يتمتع وقتها باهتمام بايرن ميونخ. ويفضل تشافي، اللعب بأوسكار مينجويزا ورونالد أراوخو وسيرجي روبرتو في مركز الظهير الأيمن، كما أن داني أفييس سيغود للفريق الشهر المقبل.

ريال مدريد يتوصل لاتفاق مع مدافع تشيلسي

كشفت تقرير صحفي إنجليزي، عن توصل ريال مدريد لاتفاق شفهي مع الألماني أنطونيو روديجر مدافع تشيلسي، لضمه بنهاية الموسم الحالي في صفقة انتقال حر.

وقالت صحيفة «إندبندنت» الإنجليزية، إن ريال مدريد توصل لاتفاق شفهي لضم الدولي الألماني أنطونيو روديجر صاحب الـ٢٨ عاما الصيف الماضي.

وأضافت: «الاتفاق تم بين النادي وشقيق وكيل روديجر، حيث تم الاجتماع بين الطرفين قبل أسابيع قليلة، وسيتم اعتماد هذا الاتفاق بشكل رسمي اعتبارا من ١ كانون الثاني/يناير المقبل، حين يكون متاحا للاعب التفاوض مع الأندية الأخرى بشكل طبيعي».

ويأتي عقد أنطونيو روديجر مع تشيلسي في حزيران/يونيو ٢٠٢٢، ورفض اللاعب الألماني جميع عروض التجديد التي عرضها النادي الإنجليزي.

وأشارت تقارير صحيفة مؤخرًا، إلى أن بايرن ميونخ مهم كثيرا بضم روديجر لكن في إنجلترا يرون أن ريال مدريد يقود السباق لضم المدافع الألماني مجانًا.

عقدة اتحادية تؤزم تسجيل سعود عبد الحميد في الهلال

يبدو أن نادي الهلال السعودي سيواجه أزمة حقيقية في تسجيل لاعبه الجديد سعود عبد الحميد خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

وأعلن الهلال رسميا التعاقد مع الظهير الأيمن سعود عبد الحميد حتى عام ٢٠٢٥، مستغلا دخول اللاعب الفترة الحرة من عقده مع نادي اتحاد جدة.

وعلم كوورة من مقربين من إدارة الاتحاد، أن مسؤولي «العميد» يتمسكون باستمرار سعود عبد الحميد مع الفريق حتى نهاية عقده رسميا.

ويأتي عقد سعود عبد الحميد مع الاتحاد يوم ٣١ يناير/كانون الثاني المقبل، مما يعقد أمر تسجيل اللاعب في قائمة الهلال، لا سيما أن فترة الانتقالات الشتوية ستنتهي يوم ٣٠ من الشهر نفسه.

وبالتالي قد يعطل ذلك قيد اللاعب في الهلال، ما لم يتوصل مسؤولو النادي الأزرق لاتفاق على تسوية الأمر مع نظرائهم في الاتحاد.

من جانبه أكد خبير اللوائح أحمد الأمير عبر «مساحة صوتية» في تويتر، أنه لا يمكن اعتبار سعود عبد الحميد «لاعب معطل»، مبينا أن لوائح الفيفا توضح أن هذا الوصف ينطبق على من انتهى عقده قبل أو أثناء فترة قيد اللاعبين.

وأضاف الأمير «لو أن عقد سعود عبد الحميد مع الاتحاد ينتهي بعد يوم ٣٠ يناير، يجب على الهلال الانتظار حتى فترة القيد الصحفية، لقيد اللاعب».

تصدر عن
شركة
صدي
الشعب

النسب
بومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفافطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(الصحافة سابقا) - 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