

قبل زيارته بيروت.. غوتيريش يدعو السياسيين اللبنانيين للوحدة

تابع ص7

أزمة سوريا.. دلالات ومؤشرات لزيارة بيدرسون الأخيرة لدمشق

تابع ص7

قطر تتزين بإنجازاتها في يومها الوطني اليوم

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الملك يهنئ باليوم الوطني لدولة قطر

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برفيقة تهنئة إلى أخيه سمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير دولة قطر الشقيقة، بمناسبة احتفالات بلاده باليوم الوطني. وعبر جلالتة، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن أحر التهاني بهذه المناسبة، سائلاً الله العليّ القدير أن يعيدها على سمو الشيخ تميم بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب القطري الشقيق بالمزيد من التقدم والازدهار، في ظل قيادته الحكيمة.

أوقات الصلاة

الصبح	05:00
الظهر	11:30
العصر	02:14
المغرب	04:38
العشاء	06:00

13 جمادى الأولى 1443 هـ الموافق 18 كانون الأول 2021 م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2594)

250 فلس

توقيع اتفاقيتي تعاون ومذكرة تفاهم بين حكومتي الأردن وقبرص على هامش الزيارة الملكية

الملك يعقد مباحثات مع الرئيس القبرصي في نيقوسيا

• الملك: حرص الأردن على النهوض بالعلاقات مع قبرص

نيقوسيا

عقد جلالة الملك عبدالله الثاني، الجمعة، مباحثات مع الرئيس القبرصي نيكوس أناستاسيادس، تناولت سبل تعزيز التعاون بين البلدين في مختلف المجالات، وآخر المستجدات الإقليمية والدولية. وأكد جلالتة، خلال المباحثات التي عقدت في القصر الرئاسي بالعاصمة نيقوسيا، حرص الأردن على النهوض بالعلاقات مع قبرص، وأهمية البناء على مخرجات القمة الثلاثية الثالثة التي عقدت في أينا شهر تموز الماضي، وضمت الأردن وقبرص واليونان.

وأعرب جلالة الملك عن تقديره لجهود قبرص في مواجهة آثار التغيير المناخي، لافتاً إلى أهمية تصافر الجهود والتعاون الإقليمي والدولي بهذا الشأن. وتناولت المباحثات التطورات في المنطقة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، إذ شدّد جلالتة على أنه لا يمكن تحقيق الاستقرار في الشرق الأوسط دون التوصل إلى السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

وأشار جلالة الملك إلى أهمية استمرار دعم وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين «الأونروا» في تقديم خدماتها وفق تكليفها الأممي.

وتم التأكيد، خلال المباحثات، على ضرورة التوصل إلى حلول سياسية للأزمات التي تشهدها المنطقة تعيد الأمن والاستقرار لشعوبها، إضافة إلى تعزيز جهود محاربة الإرهاب ضمن نهج شمولي، تابع ص7



33 وفاة و3705 إصابات بكورونا في المملكة

عمان

إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في إقليم ذاته ١٢ بالمئة. وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ٣٠ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٤٨ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣٠ بالمئة. وفي إقليم الوسط بلغت نسبة إشغال العزل ٣٣ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٤٥ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٢٣ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٢ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة

أعلنت وزارة الصحة، تسجيل ٣٣ وفاة و٣٧٠٥ إصابات جديدة بفيروس كورونا في المملكة لهذا الجمعة، ليرتفع إجمالي الوفيات إلى ١٢١٥١ والإصابات إلى ١٠٣١٥٤٩، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وبلغت نسبة الفحوص الإيجابية ٧,١٦ بالمئة، في حين وصل عدد الحالات النشطة إلى ٦٣١٢٤ حالة، وعدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ١٧١، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٨٥، فيما بلغ إجمالي الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات

صدر معدل نظام التقاعد لأعضاء نقابة المهندسين

عمان

صدر بالجريدة الرسمية، نظام معدل لنظام التقاعد لأعضاء نقابة المهندسين، لسنة ٢٠٢١ ويعمل به بعد ٣٠ يوماً من تاريخ نشره بالجريدة الرسمية. وبحسب التعديل يحق لعضو النقابة تقديم طلب الاشتراك في الصندوق اعتباراً من تاريخ تسجيله عضواً في النقابة على أن لا يزيد عمره المهندس على ٤٥ سنة ولا يزيد عمر المهندس على ٤٠ سنة.

وشملت التعديلات إعفاء فئة المهندسين الشباب الذين تقل أعمارهم عن ٣٥ عاماً من الرسوم الإضافية غير المسددة مقابل التزامهم بالصندوق لعشر سنوات قادمة، وتضمنت التعديلات، وقف الاشتراك بالشرائح غير المتوازنة اكتوارياً ومنع الانتقال لها ما فيها من إضرار على الوضع المالي للصندوق، مع استحداث شرائح متوازنة اكتوارياً، إضافة إلى وضع حد لعدد الاشتراكات التي تتيج للعضو الحصول على راتب تقاعدي.

كما تضمنت منع الانتقال لشرائح أعلى خلال آخر سنتين قبل التقاعد، ومنع مضاعفة التعويض عن الاشتراكات المسددة في السنوات الخمس الأخيرة التي تسبق الإحالة على التقاعد، واستحداث نصوص تجيز للصندوق خصم حقوقه المالية من مستحقات المستفيدين منه، حماية للصندوق.

وكانت الهيئة المركزية للنقابة، أقرت في اجتماعها المنعقد في ١٧ تموز الماضي، التعديلات المقترحة على نظام صندوق التقاعد.

الإدارة المحلية تعلن حالة الطوارئ الخفيفة

عمان

أعلنت وزارة الإدارة المحلية حالة الطوارئ الخفيفة بدءاً من الجمعة وحتى يوم غد السبت للتعامل مع المنخفض الجوي. وكانت النشرة الجوية الصادرة عن دائرة الأرصاد الجوية أشارت إلى هطول زخات من المطر بين الحين والآخر في شمال ووسط المملكة قد تمتد لفترة محدودة إلى أجزاء من المناطق الجنوبية الغربية، فيما حذرت الدائرة أيضاً من خطر الانزلاق على الطرقات التي تشهد هطول أمطار.

وطلبت الوزارة من غرف العمليات في البلديات ومجالس الخدمات المشتركة التعامل الفوري مع أي أحداث طارئة قد تصاحب المنخفض الجوي.

كما طلبت من البلديات والمجالس إبلاغ غرفة العمليات الرئيسية في وزارة الإدارة المحلية بالتطورات أولاً بأول، والتنسيق والتعاون الكامل مع الحكام الإداريين وغرف العمليات الأخرى التابعة لوزارة الأشغال العامة والداخلية والدفاع المدني والقوات المسلحة الأردنية وأمانة عمان الكبرى في مناطقها وتقديم كافة الجهود والإمكانات المتاحة لديها لمواجهة الحالات والأحداث الطارئة التي قد تترافق بالمنخفض.

يشار إلى أن هوائف غرفة الطوارئ لوزارة الإدارة المحلية هي: ٢٦٣١٩٨٧-٠٦ مباشر، ٢٦٣٣٣٧٧-٦٦ مباشر، المقسم: ٤٦٤١٣٩٣-٠٦ فرعي (٤٢١)، فاكسات غرفة الطوارئ المباشرة: ٠٦٤٦٥٠٢٣٩، ٠٦٤٦٥٢٣٦٩.

مستو: إلزام القادمين إلى المملكة بنتيجة فحص كورونا سلبية

عمان

على منصة «Visit Jordan»، لإكمال نموذج تصريح السفر المطلوب للحصول على «QR»، الشخصي وهو إلزامي للدخول إلى الأردن، مشدداً على ضرورة إحضار المسافرين غير الأردنيين تأميناً صحياً (تأمين السفر). وفي حال الحصول على نتيجة فحص إيجابية، قال مستو إنه «يجب على المسافرين الالتزام بالحجر المنزلي لمدة ١٤ يوماً وإجراء اختبار «بي سي آر» في اليوم الرابع عشر من الحجر الصحي المنزلي على نفقتهم الخاصة. وبخصوص القادمين من الدول المغيدة السبعة (جنوب إفريقيا واسواتيني وليسوتو وزيمبابوي وموزمبيق وتامبيا وبنسوانا) يسمح فقط للأردنيين القيدوم منها شريطة الالتزام بالحجر المنزلي لمدة ١٤ يوماً، ولا يسمح لغير الأردنيين القيدوم من هذه الدول إلا بعد مضي المسافر ١٤ يوماً في دولة ثالثة. وحول إجراءات دخول الدبلوماسيين والمسافرين إلى الأردن، أكد مستو عدم تغييرها، إذ يستمر إعفاء الدبلوماسيين من إحضار نتيجة فحص «بي سي آر» سلبية من بلد المغادرة، فيما يتعين على المستقرمين إحضار نتيجة فحص «بي سي آر» سلبية من بلد المغادرة في غضون ٧٢ ساعة قبل المغادرة.

أكد رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني الكاتب هيثم مستو ضرورة التزام القادمين إلى المملكة بإحضار نتيجة «بي سي آر» سلبية لفيرس كورونا من بلد القيدوم خلال ٧٢ ساعة من موعد المغادرة سواء لمن تلقى اللقاح أم لم يتلقاه مع إعفاء الأطفال دون سن ٥ أعوام من الفحص.

وأضاف مستو في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الجمعة، أن جميع المسافرين سواء تلقوا اللقاح أم لم يتلقوه ملزمون بالتسجيل

التحالف الدولي يسقط طائرة مسيرة «معادية» في سوريا

وكالات

بشيرة أو مادية. وفي بيان، أشارت القيادة المركزية للجيش الأميركي «ستوكوم»، إلى أن «طائرتين مسيرتين اقتربتا مساء الثلاثاء من تكتة التنف الواقعة في صحراء جنوب سوريا، عند الحدود مع الأردن والعراق». وأوضح الناطق باسم القيادة، بيل أوربان، أن «واحدة من الطائرتين اقتربت أكثر وأظهرت نية معادية، وتم إسقاطها». وأضاف أنه «لم يُتخذ أي إجراء ضد الطائرة

أعلنت وزارة الدفاع الأميركية «البيتاغون»، أن قوات التحالف الدولي أسقطت، الثلاثاء، طائرة مسيرة «معادية»، كانت تقترب من تكتة التنف جنوبي سوريا، حيث تتركز قوات أميركية، قال الناطق باسم وزارة الدفاع الأميركية، جون كيري، خلال مؤتمر صحفي، الخميس، إن الجيش الأميركي لم يبلغ عن وقوع أي خسائر

الحنيطي يوعز باستكمال العمل بمستشفى بمنطقة ناعور

عمان

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، موقع مستشفى تم تأسيسه سابقاً في منطقة ناعور ولم يُستكمل العمل به، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة. وتأتي الزيارة استمراراً للدور الذي تقوم به القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي في تحقيق الأمن الصحي والتنمية الشاملة.

ووجه رئيس هيئة الأركان المشتركة باستغلال المبنى الموجود في المنطقة والمكون من ٥ طوابق بمساحة إنشائية ١٢٠ ألف م^٢، والمباشرة بإعداد التصميم والدراسات اللازمة ليصبح المبنى مستشفى عسكرياً يخدم أبناء المنطقة.

المستقلة للانتخاب تنشر أماكن عرض جداول الناخبين الأولية

عمان

نشرت الهيئة المستقلة للانتخاب، على موقعها الإلكتروني، أماكن عرض الجداول الأولية للناخبين في انتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان والمقرر إجراؤها في ٢٢/٣/٢٠٢٢، وذلك استناداً لأحكام المادة ٣٦ من قانون الإدارة المحلية رقم ٢٢ لسنة ٢٠٢١، والمادة ٦ من قانون أمانة عمان، رقم ١٨ لسنة ٢٠٢١.

وستقوم الهيئة اليوم السبت ١٨/١٢/٢٠٢١، بعرض جداول الناخبين الأولية على موقعها الإلكتروني وفي مقر لجان الانتخاب والأماكن التي حددتها الهيئة والبالغ عددها ٤٣٨، ليتسنى للعموم الاطلاع عليها.

القوات المسلحة الأردنية تتسلم آليات من فرنسا

عمان

تسلمت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، في فندق القوات المسلحة الأردنية، عدداً من الآليات العسكرية نوع «لاند كروز» من قبل القوات المسلحة الفرنسية، بحضور المساعد للتخطيط والتنظيم والموارد الدفاعية العميد الركن الدكتور يوسف الخطيب. وأكد العميد الركن الخطيب عمق العلاقات التي تربط البلدين الصديقين، كما شكر القوات الفرنسية على هذه المنحة التي جاءت ضمن إطار التعاون وتعزيز العلاقات بين الجانبين. وأطلع المساعد للتخطيط والتنظيم والموارد الدفاعية والوفد الضيف على الآليات المستلمة، واستمعوا إلى إيجاز حول المواصفات الفنية المستخدمة فيها، وما توفره من مميزات متقدمة وملاءمتها لطبيعة عمل الوحدات. وفي نهاية الحفل، الذي حضره عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والملحق الدفاعي الفرنسي في عمان، تم تبادل الهدايا التذكارية بين الجانبين.

المدير الإقليمي لأسترازينيكا يصف تجربة الأردن بإعطاء مطاعيم كورونا بالرائدة

عمان

أثنى المدير الإقليمي لشركة أسترازينيكا للشرق الأدنى والمغرب العربي، رامي اسكندر، على تجربة الأردن في إعطاء المطاعيم ضد كوفيد-١٩، ووصفها «بالرائدة» عند مقارنتها بالدول المجاورة، خاصة وأن نسبة عدد الحاصلين على اللقاح تجاوزت الـ ٥٨ بالمئة. وقال المدير الإقليمي للشركة والذي يزور الأردن حالياً، في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الشركة وزعت منذ بداية العام الجاري وحتى الآن ٢ مليارات جرعة من لقاح أسترازينيكا على مستوى العالم، وصلت إلى ١٧٠ دولة، حيث يعدّ اللقاح من اللقاحات الأكثر انتشاراً على مستوى العالم.

وأضاف اسكندر، أن الشركة أبرمت ٢٥ شراكة على مستوى العالم؛ لتصنيع وتوزيع لقاح أسترازينيكا، ومن أبرزها الشراكة مع مبادرة كوفافس، وهي المبادرة التي تضمن الوصول العادل للقاحات المضادة لكورونا للدول ذات الدخل المنخفض، ودون المتوسط، والمتوسط، مشيراً إلى أن الشركة قامت بتوزيع ١٧٥ مليون جرعة من اللقاح عن طريق كوفافس.

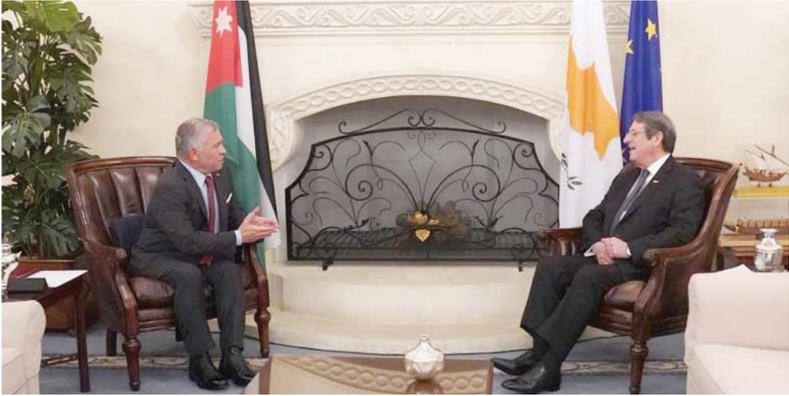
وفيما يتعلق بعقار «إيفوشيلد» والذي أنتجته الشركة، وهو عقار الأجسام المضادة الوحيد الذي حصل على ترخيص الاستخدام الطارئ في الولايات المتحدة لأغراض الوقاية قبل التعرض لفيروس كوفيد-١٩، أوضح اسكندر أن العقار يُستخدم لدى البالغين والبالغين من عمر ١٢ عاماً فأكثر، ومنمن تبلغ أوزانهم ٤٠ كيلوغراماً أو أكثر، ويعانون من ضعف متوسط إلى شديد في المناعة نتيجة حالة صحية، أو تناولهم أدوية مخبطة للمناعة، وقد لا يكتسبون استجابة مناعية كافية للقاح المضاد لكوفيد-١٩.

بالإضافة إلى الذين لا يُصبح بتطعيمهم بالقاح المضاد لكوفيد-١٩، كما ينبغي لمن يتلقون العقار ألا يكونوا مصابين حالياً بفيروس «سارس-كوف-٢» (كورونا)، أو خالطوا مؤخراً شخصاً مصاباً بالفيروس. ويعاني حوالي ٢ بالمئة من سكان العالم، وفق اسكندر، من المخاطر المتزايدة التي يفرضها عجز الجسم عن توليد استجابة مناعية كافية للتطعيم بلقاح كوفيد-١٩، ويشمل ذلك مرضى سرطان الدم وأنواع السرطان الأخرى ممن يتلقون العلاج الكيماوي، ومرضى غسيل الكلى، والذين يتناولون الأدوية بعد عمليات زراعة الأعضاء، أو الذين يتناولون أدوية مثبطة للمناعة لإصابتهم بأمراض منها التصلب المتعدد، والتهاب المفاصل الروماتويدي.

توقيع اتفاقيتي تعاون ومذكرة تفاهم بين حكومتي الأردن وقبرص على هامش الزيارة الملكية

الملك يعقد مباحثات مع الرئيس القبرصي في نيقوسيا

الملك:حرص الأردن على النهوض بالعلاقات مع قبرص



وتناولت المباحثات التطورات في المنطقة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، إذ شدّد جلالة الملك على أنه لا يمكن تحقيق الاستقرار في الشرق الأوسط دون التوصل إلى السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية.

وأشار جلالته الملك إلى أهمية استمرار دعم وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين «الأونروا» في تقديم خدماتها وفق تكليفها الأممي.

وتم التأكيد، خلال المباحثات، على ضرورة التوصل إلى حلول سياسية للجهود التي تشهدنا المنطقة تعيد الأمن والاستقرار لشعبها، إضافة إلى تعزيز جهود محاربة الإرهاب ضمن نهج شمولي.

نيقوسيا

عقد جلالته الملك عبدالله الثاني، الجمعة، مباحثات مع الرئيس القبرصي نيكوس أناستاسيادس، تناولت سبل تعزيز التعاون بين البلدين في مختلف المجالات، وآخر المستجدات الإقليمية والدولية.

وأكد جلالته، خلال المباحثات التي عقدت في القصر الرئاسي بالعاصمة نيقوسيا، حرص الأردن على النهوض بالعلاقات مع قبرص، وأهمية البناء على مخرجات القمة الثلاثية الثالثة التي عقدت في أثينا شهر تموز الماضي، وضمت الأردن وقبرص واليونان.

وأعرب جلالته الملك عن تقديره لجهود قبرص في مواجهة آثار التغير المناخي، لافتاً إلى أهمية تضامير الجهود والتعاون الإقليمي والدولي بهذا الشأن.

رئيس هيئة الأركان يلتقي رئيس دائرة التعاون الثنائي الفرنسي

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في مكتبه بالقيادة العامة، وفداً فرنسياً برئاسة رئيس دائرة التعاون الثنائي الفرنسي العميد إريك بلتير.

وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الوفد، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والملحق الدفاعي الفرنسي في عمان، أوجه التعاون والتنسيق المشترك، وسبل تعزيز علاقات التعاون الثنائي بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

القانونية النيابة تستمع لآراء أعضاء المحكمة الدستورية السابقين حول التعديلات الدستورية

عمان

قال رئيس اللجنة القانونية النيابة، النائب المحامي عبدالمعزم العودات، إن اللجنة التقت عدداً من أعضاء المحكمة الدستورية السابقين للاستماع لأرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم، حول مشروع التعديلات الدستورية لسنة 2021، خلال اللقاء شهد نقاشاً معمقاً دار بين النواب

وأضاف العودات، بحضور وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس موسى المعايطة، ووزيرة الدولة للشؤون القانونية المحامية وفاء بني مصطفى، أن اللجنة تواصل نهجها في آلية عملها منذ بداية مناقشتها للتعديلات الدستورية لعقد لقاءات مع خبراء ومختصين وأساتذة قانون وعلم سياسية من مختلف الجامعات الرسمية والخاصة، بهدف الاستماع للآراء والمقترحات التي من شأنها أن تشكل إضافة وفائدة للجنة للوصول إلى قرارات صائبة. وأشار إلى أن اللقاء شهد نقاشاً معمقاً دار بين النواب وأعضاء المحكمة الدستورية السابقين الذين حضروا اللقاء، حيث شكل فائدة وتوضيحاً حول العديد من المواد الدستورية الخاضعة للتعديل، ما أسبب اللجنة النيابة فائدة قبيل الشروع بإقرار التعديلات.

وبين العودات أن مشروع التعديلات الدستورية لم يأت بمعدل عن إعادة النظر بالتشريعات النافذة للحياة السياسية والتعديلات التي طرأت على قانوني الانتخاب والأحزاب، مما يستوجب إجراء تلك التعديلات الدستورية لتتماشى مع القانونين، وصولاً إلى الإصلاح المشهور.

وخلال الاجتماع، استعرض أعضاء المحكمة الدستورية السابقين عبدالقادر الطورة، ومصور الحديدي، ومحمد الغزوي عدداً من الملاحظات والمقترحات والآراء المتعلقة بالتعديلات الدستورية، مشيرين إلى ضرورة الخروج بتعديلات جوهريّة لا شكلية.

كريشان يشيد بالعلاقات الثنائية بين الأردن والإمارات

عمان

التقى نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية، توفيق كريشان، وزيرة الدولة للتطوير الحكومي والمستقبل في حكومة الإمارات، عهود خلفان الرومي، ومدير عام بلدية دبي، المهندس داود الهاجري، كلاً على حدة، وذلك على هامش مشاركته في منتدى وحفل توزيع جائزة الأمم المتحدة للخدمة العامة الذي يعقد في دبي.

وبحسب بيان الوزارة، جرى خلال اللقاءين بحث مجالات التعاون الثنائي والاستفادة من الخبرات المشتركة في مجالات الإدارة المحلية وتطوير القطاع العام، إضافة إلى الشؤون البلدية، وبما يعكس إيجابياً على تكاملية الخدمات المقدمة للمواطنين، وتحقيق التنمية المستدامة، ودعم الإنجازات والابتكارات والتميز في العمل الحكومي والبلديات.

وأكد كريشان تميّز العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين، التي غدت أنموذجاً يحتذى به في مختلف المجالات والامتياز عبرياً وعالمياً، والتي تحظى بروية قيادية وحكومية وشعبية مشتركة، وتعاون يستند على أرض صلبة أساسها الاحترام المتبادل والمصالح الأخوة المشتركة.

وبين أن هذه العلاقات تنطلق من دعائم وقواعد قوية يحرس جلالته الملك عبدالله الثاني على ترسيخها مع أخيه سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، وسائر حكام وقادة الدولة، والتي ترتكز على الإرث الخالد الذي أورثه الأرحلان المرحومان (ياذن الله) الملك الحسين بن طلال والشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله تراهما. وفضّل المواقف الأخوية الكريمة لدولة الإمارات الشقيقة، ووقوفها الدائم إلى جانب الأردن وتقديم الدعم المستمر لمواجهة التحديات الاقتصادية التي يمر بها، والتي يأتي معظمها انعكاساً لما يجري في منطقة الشرق الأوسط، إضافة إلى تحديات جائحة كورونا منذ نحو عامين.

وهنا كريشان نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية ووزيرة الدولة للتطوير الحكومي والمستقبل، ومدير عام بلدية دبي، بالعبد الذهبي لاستقلال الإمارات، مشيراً إلى أن الأردن كان أول دولة في العالم اعترفت باتحاد دولة الإمارات العربية المتحدة، وقيامه بالتمثيل الدبلوماسي الفوري على مستوى السفارة من الإمارات.

كما هنا كريشان كلاً من الرومي والهاجري، بنجاح معرض إكسبو دبي 2020 الذي يعتبر نجاحاً عربياً وعالمياً يفخر به الأردن مظلماً تفخر به دولة الإمارات. وأعرب عن تمنياته للقيادة والحكومة والشعب الإماراتي بمزيد من التقدم والرخاء في حسيبئيتها المقبلة، والتي تسير نحوها بخطى وثيقة تستحق الجائزة والامتياز عبرياً وعالمياً، والتي تتزامن في هذا العام مع مئوية الثانية للدولة الأردنية.

زياديين: المرأة ركن أصيل وفاعل في المعادلة الوطنية

عمان

الملكة لتحديث المنظومة السياسية، والتي قدمت مخرجات أرسلتها الحكومة لمجلس النواب والذي أحالها بدوره للجنة القانونية بصفة الاستعجال.

وأكد بهذا السياق، أن مجلس النواب سيتعامل مع تلك المخرجات وفق أعلى درجات المسؤولية الوطنية التي تحقق فيها رغبات وتطلعات أبناء شعبنا العزيز، لتكتمل يبدأ تم مسيرة بناء الدولة وهي تدخل مؤهيتها الثانية والجميع فيها عاقد العزم على إكمال منجز الآباء البناة.

وأشار زياديين إلى أن البرلمان، أقر عبر السنوات القليلة الماضية تشريعات تصب في صالح المرأة، منها على سبيل المثال لا الحصر قانونا التقاعد المدني وضريبة الدخل، اللذان صبا في صالح المرأة بشكل مباشر، حيث تم الاعتراف بها كمعيلة، ومنحها القانون لأول مرة حق الحصول على الإغفالات الضريبية، وكذلك حقها في توريث راتبها للورثة.

وأشارت رئيسة ملتقى البرلمانيات الأردنيين النائبة صفاء المومني إلى دور البرلمانيات في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، فيصنّفنهم حلقة الوصل بين الشعب ومؤسسات الدولة يلعب البرلمانيون دوراً فعّالاً من خلال:

أكد النائب الثاني لرئيس مجلس النواب هيثم زياديين، أن المرأة الأردنية شكلت حضوراً حيوياً في مجتمعاتنا عبر مشاركتها المهمة في مختلف مناحي حياتنا، ما جعل منها ركناً أصيلاً مؤثراً وفعالاً في معادلتنا الوطنية.

حديث زياديين جاء خلال كلمة القاها الجمعة، مندوباً عن رئيس مجلس النواب عبد الكريم الدغمي راعي افتتاح ورشة عمل حول «دور البرلمان في رقابة تنفيذ الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة الخاص بالمساواة بين الجنسين لوقف العنف السياسي ضد النساء والفتيات»، التي نظّمها ملتقى البرلمانيات الأردنيين بالتعاون مع جمعية النساء العربيات وبحضور رؤساء ملتقى البرلمانيات الأردنيين السابقات.

وقال زياديين، إن الحديث عن تمكين المرأة ودعمها يشكل أولوية واهتماماً لدى العديد من منظمات المجتمع المدني والجهات ذات العلاقة في المؤسسات الدولية، وقد قدمت في هذا الإطار جهوداً كبيرة تستحق عليها الشكر والتقدير، ومنها بطبيعة الحال ملتقى البرلمانيات الأردنيين وجمعية النساء العربيات في الأردن.

وأضاف، أن جلالته الملك عبدالله الثاني يوجه باستمرار إلى اتخاذ كافة الإجراءات الكفيلة بتمكين المرأة الأردنية، ولعل آخر هذه التوجيهات ما جاء في تكليف سيد البلاد للجنة

الواكد: 8 كتل نيابية تضم 121 نائباً و9 نواب مستقلين

عمان

عطا ابداح، هائل عياش، محمد الظهراوي، حسين الحراسيس، عبد الحلیم الحمود، روعة الغرابلي، فواز الزعبي.

وضمن كتلة البرنامج النيابية 15 نائباً، وهم: عماد العدوان، عيد النعيمات، عمر النبر، تمام الرياطي، زيد العتوم، دينا البشير، خير أبو صعيليك، فراس القضاء، عمر العياصره، ماجد الرواشدة، سليمان أبو يحيى، صفاء المومني، نواش القوازرة، فريد حداد، فايزة عضيبيات.

وضمن كتلة الشعب 21 نائباً، وهم: محمد عناد الفايز، نياض المساعيد، عبد الله عواد، إسلام الطباشرات، أيمن المدائنات، عائشة الحسنتات، عبد الكريم الدغمي، فراس العجارمة، زينب البدول، سالم الصصور، محمد السعودي، عبيد الجبور، طالب الصرايرة، خليل عطية، عبد الله أبو زيد، محمد الهلالات، علي الطراونة، هادية السرحان، غازي الذنيبات، ناجح العودان، شادي فرج.

فيما ضمن كتلة الحركة 13 نائباً، وهم: أحمد الخلالية، سالم العمري، جعفر الربابعة، أسماء الرواحنة، تيسير كريشان، عودة التوابشة، محمد الخلالية، إسماعيل المشاقبة، يسار الخصاونة، عبدالسلام الخضير، نمر السليجات العبادي، امغير الهلمان الدعجة، محمد جرادات.

وضمن كتلة العدالة 15 نائباً، وهم: مجسم

قال أمين عام مجلس النواب، عبد الرحيم الواكد، إن الكتل النيابية سلمت أسماء أعضائها إلى الأمانة العامة، وذلك وفقاً لأحكام المادة 26 من النظام الداخلي، واستناداً لقرار المجلس في جلسته الثالثة والستون بتبدي تشكيل الكتل النيابية حتى تاريخ 15/12/2021.

ووفق الواكد، بلغ عدد الكتل التي تشكلت في الدورة العادية الأولى لمجلس النواب التاسع عشر 8 كتل نيابية ضمت في عضويتها 121 نائباً وهي: القرار، البرنامج، الشعب، المسيرة، العدالة، المستقبل، العهد، التيار الديمقراطي، فيما بلغ عدد النواب المستقلين 9 نواب.

وأضاف الواكد أن هذا الإجراء يأتي استكمالاً لمتطلبات تشكيل الكتل والائتلافات النيابية وفق أحكام النظام الداخلي لمجلس النواب، الذي تم بموجبه تنظيم وتشكيل الكتل والائتلافات على أن لا يقل عدد أعضاء الكتلة الواحدة عن 10% من عدد أعضاء المجلس، كما أنه يحق لكتلتين أو أكثر تشكيل ائتلاف نيابي.

ووفق القوائم النهائية لدى الأمانة العامة لمجلس النواب، ضمت كتلة القرار 13 نائباً وهم: ميرزا بولاد، جميل الحشوش، عبد المسيري، هيثم زياديين، مجدي اليعقوب، سليمان القلاب.

أبناء المملكة يستضيف عضو اللجنة الوطنية الأردنية للأوبئة

عمان

أهم العوامل في مواجهة كورونا والسيطرة على انتشاره.

واستمع النسور لمداخلات الحضور، الذين أكدوا على دور الشباب في مواجهة كورونا، من خلال الالتزام بإجراءات السلامة العامة ومنها ارتداء الكمامات، وعلى أهمية مساهمتهم في نشر الوعي بذلك بين مختلف شرائح المجتمع.

من جهته، قال مدير البرنامج الوطني، أشرف الكيلاني، بأن الشباب الأردني أثبت خلال أزمة كورونا أنه على قدر المسؤولية ويمتاز بالوعي وبروح المسؤولية تجاه نفسه وأهله وتجاه وطنه، منوهاً أن الشباب الأردني ساند مختلف مؤسسات الدولة في مواجهة وباء كورونا.

المرحلة وقدم بقوة خلال المرحلة المقبلة، مشدداً على أهمية عقد الجلسات التوعوية بما يتعلق بوباء كورونا، ونوه إلى أن المؤشرات الحالية تشير إلى استقرار الوضع الوبائي في الأردن، مستبعداً أن يكون هناك أي إغلاق في أي من القطاعات الحيوية والخدمات.

وأوضح النسور أن «الأردن بفضل قيادته الهاشمية الحكيمه تميزت عن الكثير من دول العالم في ضمانها أن يكون المطعم في متناول الجميع بعدالة و دون تفریق بين أي أحد».

وأشار إلى أن الإقبال على أخذ المطاعيم والالتزام بإجراءات السلامة العامة من لبس الكمامة والحفاظ على التباعد الجسدي هي

استضاف البرنامج الوطني الشبابي «أبناء المملكة»، عضو اللجنة الوطنية الأردنية للأوبئة الدكتور مهدي النسور، خلال جلسة حوارية حملت عنوان «الشباب في مكافحة كورونا والوقاية منه».

وجاء اللقاء ضمن سلسلة لقاءات الصالون الشبابي لأبناء المملكة، تحدث خلاله الدكتور النسور، حول آخر تطورات ومستجدات الوضع الوبائي في المملكة جراء انتشار فيروس كورونا، بالإضافة إلى الإجراءات المتبعة وآلية اتخاذ القرارات في مواجهة ومكافحة الفيروس.

وقال النسور إن دور الشباب أساسي في هذه

أوصى المشاركون في المنتدى الوزاري العربي للإسكان والتنمية الحضرية والذي أقيم في عمان تحت عنوان «نحو مدن مرنة قادرة على الصمود ب-18 توصية تمثلت في العمل على تطوير البرامج الوطنية المعنية بجودة الحياة.

وأكدت التوصيات أهمية نقل المعرفة وبناء القدرات داخل منظومة العمران من أجل الإرتقاء بجودة الحياة عمرانياً واقتصادياً واجتماعياً وبيئياً مسترشدة بالتجارب العالمية الناجحة في ترجمة معايير جودة الحياة والازدهار وتطوير أدوات تخطيطية حضرية معاصرة وذلك لرفع تنافسية المدن العربية.

وأوصى المشاركون خلال المنتدى الذي عقد بمشاركة 22 دولة والذي استمر على مدى 3 أيام، واختتم أعماله الخميس، بتعزيز التنمية الحضرية المستدامة في المدن العربية من خلال الدعم الحكومي في تحسين إجراءات التخطيط الحضري السليم من خلال تحديث ممارسات التخطيط الحضري، في ظل التحول الرقمي وتعزيز القدرات المحلية لإدارات المدن العربية من خلال ترجمة الاستراتيجيات الوطنية لاستحداث أدوات تضمن تنفيذ خطط التنمية الحضرية المستدامة والتي من شأنها أن تحيي العلاقة بين السكان والأحياء السكنية.

وأوصوا بدمج مفهوم المدن الذكية في السياسات الحضرية وتطوير خطط العمل بشكل مستدام لتطوير المدن المستدامة من خلال تطوير الأسس المتبعة في رسم استراتيجيات النمو الحضري وبتبني سياسة التخطيط الشمولي للندن وإعادة وثائق الخطط التنموية الشاملة على مستوى المدن والأقاليم.

ودعوا إلى تحديث الاستراتيجيات الوطنية للإسكان في الدول العربية، وإعادة صياغتها أيضاً يلزم لتواكب المستجدات في سوق الإسكان مع مراعاة مبادئ وتوجهات الاستراتيجية العربية للإسكان والتنمية المستدامة (2030) وتوسيع نطاقها ليشمل المدن الريفية.

وأكدوا على ضمان حصول الجميع على السكن الملائم والأمن والميسور والخدمات الأساسية وضمان تحقيق رفاهية العيش، واستخدام الموارد الطبيعية الصديقة للبيئة في أنظمة البناء الحديثة والمتطورة ضمن أساليب علمية تساهم في إنشاء مساكن ذات جودة عالية سهلة البناء وسريعة الإنشاء وقليلة التكلفة تخدم كافة شرائح المجتمع.

وأشاروا إلى تحقيق مبدأ أنسنة المدن بشكل جيد وفعال للحصول على النتائج الإيجابية المرجوة منه سواءً على مستوى الفرد أو على مستوى المجتمع ككل، والتحول نحو المرادف الحضرية الذكية وحوسمة أداؤها، وتبني إنشاء شبكة من المرادف الحضرية الذكية بالإقليم العربي مبنية على تبادل الخبرات وبناء القدرات، وبيئياً وأهمية وضع نظام معلوماتي مبني على قواعد البيانات الضخمة المتكاملة والمحدثة لإدارة عناصر وأدوات التنمية الحضرية الذكية بكافة القطاعات، واستخدام نظام المعلومات الجغرافي (GIS) أداة للتخطيط الحضري لاتخاذ القرارات الاستراتيجية.

وأوضحوا أهمية تطوير منظومة إدارة النقل في المناطق الحضرية من خلال اتباع أفضل الممارسات للحد من الازدحام المروري وتقليل التلوث البيئي، وتشجيع أنماط التنقل مثل ركوب الدراجات والترويج للتحرك العام والمشي كوسيلة لتحسين جودة الهواء من خلال تقليل انبعاثات الغازات والظوضاء والاختناقات المرورية والحوادث لتحسين الصحة البدنية والعقلية لجمع السكان. وأشاروا إلى الترابط بين قطاعات المياه والغذاء والطاقة وإدارة النفايات السائلة والصلبة من أجل رفع الكفاءة والحد من الفاقد وخفض الانبعاثات، وتطبيق مبادئ الحوكمة الرشيدة وبناء القدرات لتخطيط وإدارة المستقرات البشرية وتعزيز إنتاجية المدن لتحقيق النمو الاقتصادي والتنمية المستدامة على المستويين الوطني والإقليمي.

وأوصوا بتوجيه وتحفيز وتكثيف المشاركات مع القطاع الخاص للإستثمار في مشاريع البنى التحتية الداعمة للصمود وتوفير السكن الملائم، وذلك من خلال أنظمة وآليات وحوافز تزيد ثقة القطاع الخاص في عمل شركات فاعلة مع القطاع العام لتمويل وتنفيذ وإدارة مشاريع البنى التحتية والإسكان والخدمات الأساسية عبر حزم من الإجراءات التشغيلية عالية الإنتاجية وتراعي عوامل الإستدامة.

ودعا المشاركون إلى إيجاد أطر قوية من خلال حشد الطاقات لأطراف والمؤسسات الفاعلة العامة والخاصة في مجال البنى التحتية والإسكان تركز عليها أعمال التخطيط ومتابعة وتقييم برامج البنية التحتية المستدامة والشاملة و دوراًة الاربعة (AMFHUD)، الذي عقد في الإعمار في المدن التي عرفت نزعات مسلحة لتحقيق مدن أكثر استدامة من خلال التوجه نحو الإقتصاد الحضري الأخضر.

وأوضحوا أن تعزيز الجهود المشتركة من جانب الأمم المتحدة وشركاء التنمية، بحيث يمكن إستثمارات البنية التحتية الحضرية والبرامج المختلفة التي تدعم الحكومة المحلية في إدارة الأراضي والتخطيط والتمويل، جنباً إلى جنب مع تلك التي تحمي وتساعد الناشرين داخلياً في المدن العمل معا لدعم تحقيق حلول دائمة على نطاق واسع.

وشددوا على مواجهة السياسات الإسرائيلية الهادفة الى تقليص مساحات الأراضي المسموح البناء عليها في مدينة القدس، ووقف عمليات هدم الأحياء السكنية وإعادة احيائها، وتطلع المشاركون في المنتدى الى تفعيل تنفيذ الأجنحة الحضرية بشكل وثيق مع الأطر الدولية الهامة التي تم التوصل لها والتي بدأت بإتخاذ إعلان سانديا للحد من مخاطر الكوارث وخطه عمل أدبيس أبايا لتمويل التنمية، والخطه العالمية للتنمية المستدامة 2030 واتفاق باريس للتغير المناخي. وأكدوا على الإلتزام تجاه تعزيز الإسكان والتنمية الحضرية المستدامة في المنطقة العربية، مستذكزين الأجنحة العالمية للتنمية المستدامة 2030 وخاصة الهدف رقم (11) «جعل المدن والمستوطنات البشرية شاملة وآمنة ومرنة ومستدامة»، وجميع الأهداف والغايات المرتبطة بالإسكان والتنمية الحضرية التي تندرج في إطارها، مشيرين إلى الإستراتيجية العربية للإسكان والتنمية الحضرية المعتمدة من القمة العربية، وأشاروا إلى نتائج المنتدى الوزاري العربي للإسكان والتنمية الحضرية المستدامة في دوراة الاربعة (AMFHUD)، الذي عقد في الإعمار في المدن التي الهاشمية والذي يعتبر آنيةً للتعاون الإقليمي من أجل تعزيز الإسكان والتنمية الحضرية المستدامة في المنطقة العربية.

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 التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
 - 2- تهيئة الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
 - 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
 - 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
 - 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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 المتوسطة".

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

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

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

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

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

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

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 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18. وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو 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 يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة 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 بوفااتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين، لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

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

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنباً

كبيراً، نتقوا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

هذه الشجرة".

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

واللائق في هذ النوع من السحالي

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليذول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

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.
خلفا للأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لعلام

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

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

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقد المطلب 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 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.

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

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

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

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

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصادر النفايات البلاستيكية عالميا،

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

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

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

وكان إلهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، 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 بالسوء 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

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

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

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

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، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

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

٧- الفقرس

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

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصنفة في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

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

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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

فرض إصابة الأطفال والمراهقين

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي

يزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجلطات عموماً.

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشريان التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل نمأ في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة بشكل منتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شحوبه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازنة للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بكتار

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

بكتار 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

بكلتا 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.

القرنصاء - مجموعتين بكتار

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 حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن

جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تتثنى أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بكتار 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 لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك

واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك على أن تكون يديك على الأرض. وقم بثني ذراعيك إلى جانبيك

على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

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

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

تمارين الإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

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

ضغط جعل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

تمارين الإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط



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

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً

بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة

واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

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

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً

بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة

واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

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

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً

بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة

واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

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

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً

بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة

واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

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.

قبل زيارته بيروت.. غوتيريش يدعو السياسيين اللبنانيين للوحدة

وكالات

دعا الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، المسؤولين السياسيين في لبنان إلى الوحدة، قبل أن يقوم بزيارة رسمية إلى بيروت في نهاية الأسبوع، لإبداء «تضامنه» مع الشعب اللبناني الذي يواجه أزمة اقتصادية ومالية خانقة.

وقال غوتيريش خلال لقاء صحافي عبر الفيديو «ما من إمكانية لعودة لبنان إلى الطريق الصحيح ما لم يترك القادة السياسيون اللبنانيون أن هذا هو الوقت المناسب، وربما الوقت الأخير الممكن، لتوحيد صفوفهم».

وشدد على أن «الأسر الأول الضروري هو أن يوحد القادة السياسيون في لبنان صفوفهم».

وقال إن «الانقسامات بين القادة السياسيين في لبنان شلت المؤسسات، وهذا ما جعل من المستحيل التوصل إلى اتفاق مع صندوق النقد الدولي، وإطلاق برامج اقتصادية فعالة وإحلال الظروف الملائمة لبيادر البلد تعافيه».

وأكد غوتيريش أنه «لا يحق للقادة اللبنانيين أن يكونوا منقسمين في ظل أزمة خطيرة كهذه»، مضيفاً أن «اللبنانيين وحدهم يمكنهم بالطبع أن يقوموا هذه العملية». وقال إن «على



للبنانيين أن يكونوا منقسمين في ظل أزمة خطيرة كهذه»، مضيفاً أن «اللبنانيين وحدهم يمكنهم بالطبع أن يقوموا هذه العملية». وقال إن «على

للبنانيين أن يكونوا منقسمين في ظل أزمة خطيرة كهذه»، مضيفاً أن «اللبنانيين وحدهم يمكنهم بالطبع أن يقوموا هذه العملية». وقال إن «على

للبنانيين أن يكونوا منقسمين في ظل أزمة خطيرة كهذه»، مضيفاً أن «اللبنانيين وحدهم يمكنهم بالطبع أن يقوموا هذه العملية». وقال إن «على

للبنانيين أن يكونوا منقسمين في ظل أزمة خطيرة كهذه»، مضيفاً أن «اللبنانيين وحدهم يمكنهم بالطبع أن يقوموا هذه العملية». وقال إن «على

عن دفع ديونها الخارجية، ثم بدأت مفاوضات مع صندوق النقد الدولي حول خطة نهوض عُقِّت لاحقاً بسبب خلافات بين المفاوضين اللبنانيين.

وتراجع سعر صرف الليرة اللبنانية أمام الدولار تدريجياً إلى أن فقدت أكثر من ٨٥ في المئة من قيمتها، ويات نحو ٨٠ بالمئة من السكان يعيشون تحت خط الفقر، وارتفع معدل البطالة، فيما يشترط المجتمع الدولي على السلطات تنفيذ إصلاحات ملحة لتحصل البلاد على دعم مالي ضروري يخرجها من دوامة الانهيار. وأوضح الأمين العام للأمم المتحدة أن غوتيريش سيصل بعد ظهر الأحد إلى لبنان، حيث سيلتقي قادة البلاد، بينهم الرئيس ميشال عون ورئيس الوزراء نجيب ميقاتي، إضافة إلى عدد من القادة وممثلين عن المجتمع المدني.

وخلال الزيارة التي تستمر حتى الأربعاء، سيركز غوتيريش ذكرى ضحايا انفجار المرفأ، كما سيتفقد قوة الأمم المتحدة لمراقبة فض الاشتباك في جنوب لبنان.

انفجار مرفأ بيروت المروع في الرابع من أغسطس وإجراءات مواجهة فيروس كورونا. وتخلت الدولة في مارس ٢٠٢٠

قطر تتزين بإنجازاتها في يومها الوطني اليوم

عمان (بترا وقلنا)

تحتفل دولة قطر اليوم السبت بذكرى اليوم الوطني الموافق للثامن عشر من كانون الأول من كل عام، تحت شعار «مرايح الأجداد أمانة» المستم من نصيدة للمؤسس الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني، طيب الله ثراه، وهو شعار يؤكد أن القطريين يرتبطون ببيتهم ارتباطاً وثيقاً منذ القدم، فيها تربوا وبخصائصها تأثروا، فتعايشوا مع طبيعتها بحراً وبراً في جميع مواسمها، لذا أنست حياتهم بالبساطة كسبابة بيتهم.

وفي مثل هذا اليوم الأغر من تاريخ قطر المجيد، يستذكر القطريون السيرة العطرة للمؤسس الذي أرسى قبل مئة وأربعين عاماً عند تسلمه مقاليد الحكم في البلاد يوم ١٨ كانون الأول ١٨٧٨ دعائم الدولة الحديثة، وحافظ على سيادتها، وصان كرامة شعبها، وجعل من قطر دولة موحدة متماسكة ومستقلة، وأسس لها القيم والمبادئ التي قامت عليها.

ومضت قطر بفضل هذه الدعائم في دروب المجد والعز، تحقّق الإنجازات وتصنّع الأمجاد، وترعى الحقوق وتضامن العهود وتغيب المحتاج وتضمر المظلوم وتتوسّع للحق والعدل، وترعى حق الجوار وتمسك بالقيم والأخلاق، وتقدم للعالم نموذجاً مشرقاً للدولة الأمنة والمستقرة القادرة على تحقيق أعلى معدلات التنمية، وتوفير أرقى سبل الحياة الكريمة لشعبها والمقيمين على أرضها. ولعل ما وصلت إليه دولة قطر من تقدم ورفق يعكس جلاء أصالة وعبقريّة الرحلة الطويلة من العمل والجهد المستمر الذي بدأه

الشيخ المؤسس يرجمه الله، مروراً بكل قادة قطر العظام الذين ساروا على الدرب وحققوا الهدف المنشود وهو العزة والكرامة والرفعة لكل من يقيم على هذه الأرض الطيبة. وتحتل هذه الذكرى، بينما حققت دولة قطر نفضة كبرى بكافة المجالات ومنها السياسية والاقتصادية والاجتماعية والرياضية، وذلك بفضل السياسة الحكيمة والتوجهات السديدة للقيادة الرشيدة، وبتكاتف أبناء الوطن والتفافهم حول قيادتهم الرشيدة.

فقد أمنت دولة قطر منذ بداية مسيرتها المباركة، بمبدأ الاستثمار في الإنسان ووضخته على سلم أولوياتها، وعلى الرغم من المراحل المتقدمة التي قطعتها الدولة في تحقيق نهوض تنموي واقتصادي شامل، فإن طموحات القيادة الحكيمة لا حدود لها، فهي تسعى بشكل دائم نحو الأفضل والأسسى من أجل عزة ورفاهية إنسان هذه الأرض وكرامته وحقوقه وأمانه وتطلعاته. لقد كان هذا العام حافلاً بالنشاط السياسي لبلادنا بالداخل والخارج وعلى جميع الأصعدة والمستويات، وهو ما يعكس الدور الفاعل لدولة قطر والمنامة التي تحظى بها بين الدول والشعوب والمنظمات والمؤسسات الدولية، وجاء على رأس هذا النشاط، المشاركات الخارجية التي قام بها سمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد، حيث شارك يوم الثلاثاء الماضي مع إخوانه قادة دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، ورؤساء الوفود في القمة الخليجية الثانية والأربعين بالرياض.

وكان سموه استهل العام ٢٠٢١ بالمشاركة أيضاً بأعمال الدورة الحادية والأربعين للمجلس الأعلى لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، التي عقدت بمحافظة العلا السعودية، وفي أيار الماضي قام سموه بزيارة المملكة العربية السعودية الشقيقة التي خلالها مع سمو الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود وفي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع السعودي، وشارك سمو الأمير بأعمال منتدى سانت

بطرسبورغ الاقتصادي الدولي، في روسيا في حزيران الماضي، وبمؤتمر بغداد للتعاون والشراكة، الذي عقد بالعاصمة العراقية والسبعين للجمعية العامة للأمم المتحدة بمدينة نيويورك في أيلول من هذا العام، وفي تشرين الأول الماضي.

كما شارك سموه وعبر تقنية الاتصال المرئي في الاجتماع الاستثنائي لجموعة العشرين بشأن أفغانستان، بدعوة من ماربو دراغي رئيس وزراء الجمهورية الإيطالية، والذي ترأس خلاله الدورة الحالية للمجموعة، كما شارك سموه بقمة مبادرة الشرق الأوسط الأخضر، التي عقدت في الرياض، وفي المؤتمر السادس والعشرين للأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ الذي عقد بمدينة غلاسكو في إسكتلندا الشهر الماضي.

وتحولت الدوحة إلى عاصمة عالمية للنشاط السياسي والدبلوماسي والاقتصادي عبر زيارات مكثفة من جانب عدد كبير من قادة الدول العربية والإسلامية والصديقة، حيث استقبلهم بحث معهم أمير البلاد المفدى كلا على حدة العلاقات الثنائية وسبل دعمها وتطويرها.

فقد زار البلاد قبل أيام سمو ولي العهد السعودي كما زارها في الفترة والأشهر الماضية رؤساء الأوروغواي الشريفة وأرمينيا وتركيا وبولندا وفرنسا وجيبوتي ورئيس مجلس الدولة الليبي، ورؤساء فلسطين والصومال ولبنان وسلطان عمان والرئيس البرازيلي وجلالة الملك عبدالله الثاني ملك الأردن.

كما زار البلاد رئيس رواندا ورئيس المجلس العسكري الشاذلي ورئيس غينيا الاستوائية ورئيس مجلس السيادة السوداني، ورؤساء أوكرانيا والكونغو وبسبيل والمالديف، وتؤكد هذه الزيارات ما تحمله دول العالم من احترام وتقدير للسياسة القطرية، وإسهاماتها السياسية والاقتصادية والدبلوماسية والتنمية، ومواقفها القائمة على الحوار كوسيلة لتحقيق الأمن والسلام الدوليين. وتألقت الدبلوماسية القطرية بأبهى صورها من خلال جهودها في عملية السلام الأفغانية واستضافة وتسهيل المحادثات بين مختلف الفصائل والولايات المتحدة، وكذلك إجلاء الآلاف من الأفغانيين والأجانب الراغبين بمغادرة كابل بعد سيطرة طالبان عليها، وحل معظمهم بضيوف بدولة قطر لبضعة أيام قبل أن يكلوا طريقتهم إلى وجهاتهم النهائية، كما سيرت قطر جسراً جويًا لنقل مواد الإغاثة للشعب الأفغاني، وتحولت الدوحة إلى مركز دولي من خلال القادة وزعماء الدول الذين زاروها، أو من خلال الاتصالات الهاتفية التي أجروها مع سمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد، والشيخ محمد بن عبدالرحمن آل ثاني نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية، للتعبير عن تقديرهم للجهود القطرية في عمليات الإجلاء، ودعمها لعملية السلام في أفغانستان، واستضافة الدوحة للمفاوضات بين الولايات المتحدة الأمريكية وطالبان، ودور قطر الدبلوماسي الذي ساهم في حفظ الأمن والسلم الإقليمي والدولي.

وفي الخاتمة من تشرين الأول الماضي، واستكمالاً لبناء الهياكل الدستورية وتعزيزها للمشاركة الشعبية في صنع القرار وصياغة الحياة السياسية بدولة قطر جرى تنظيم أول انتخابات لاختيار ثلثي أعضاء مجلس الشورى وعددهم ٣٠، وهي التجربة التي أقيمت القطرية من طموحها لتوسعة وتعميق المشاركة الشعبية في صنع القرار.

وخاطب سمو أمير البلاد الاجتماع الأول للمجلس الأعلى لهياكل الدستورية وتعزيزها للمشاركة الشعبية في صنع القرار وصياغة الحياة السياسية بدولة قطر جرى تنظيم أول انتخابات لاختيار ثلثي أعضاء مجلس الشورى وعددهم ٣٠، وهي التجربة التي أقيمت القطرية من طموحها لتوسعة وتعميق المشاركة الشعبية في صنع القرار.

وخاطب سمو أمير البلاد الاجتماع الأول للمجلس الأعلى لهياكل الدستورية وتعزيزها للمشاركة الشعبية في صنع القرار وصياغة الحياة السياسية بدولة قطر جرى تنظيم أول انتخابات لاختيار ثلثي أعضاء مجلس الشورى وعددهم ٣٠، وهي التجربة التي أقيمت القطرية من طموحها لتوسعة وتعميق المشاركة الشعبية في صنع القرار.

«طفرة» في مدارس العراق.. والمنفذ شركة صينية

بغداد

في خطوة وصُفت بـ«الطفرة» في مجال التعليم بالعراق، أعلنت حكومة رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، الخميس، توقيع عقد مع الصين لإنشاء ١٠٠٠ مدرسة في شتى محافظات البلاد.

وتأتي هذه الخطوة ضمن خطة حكومية تهدف إلى النهوض بالواقع التربوي والتعليمي في العراق، بعد سنوات من الحروب والحكومات التي أهملت هذا الملف.

وسيعمل هذا الاتفاق على إنهاء معاناة الطلبة الذين يدرسون لغاية الآن في مدارس مبنية من الطين.

ومع تولى الكاظمي السلطة قبل أكثر من عام، أطلقت الحكومة خطة على عدة مستويات، لرفع مستوى التعليم عبر إنشاء مدارس جديدة، وإدخال برامج تعليمية، فضلاً عن تكريس مفاهيم حديثة في المجال التربوي.

وبحسب بيان صدر عن الحكومة العراقية، الخميس، فقد عقدت مراسم توقيع ١٥ عقداً مع الجانب الصيني، لبناء ألف مبنى مدرسي في مختلف أنحاء العراق؛ وذلك ضمن اتفاقية إطار التعاون بين الحكومتين العراقية والصينية.

وأضاف البيان أن «المدير التنفيذي للجنة العليا لبناء المدارس كرام محمد، مثل الجانب العراقي في التوقيع، فيما مثل الجانب الصيني نائب رئيس شركة باور تشاينا، في نزي، لإنشاء ٦٧٩ مبنى مدرسياً».

وتابع: «كما جرى التوقيع مع الجانب الصيني تمثلاً بالمدير الإقليمي لشركة سينو نيك كو جون: لأجل بناء ٣٢١ مبنى مدرسياً».

ويملك العراق حالياً أكثر من ١٥ ألف مدرسة ابتدائية، حكومية وأهلية، لكن الحاجة الفعلية للبلاد تصل إلى نحو ٢٧ ألف مدرسة؛ لاستيعاب أعداد الطلبة التي تقارب الـ١١ مليوناً في المراحل كافة.

ويقول المسؤولون العراقيون إن العقد مع الصين سيحل جزءاً من المشكلة التي تعاني منها البلاد، والمتعلقة بنقص حاد في الأبنية المدرسية. والأموال المخصصة لتغطية تكاليف مشروع المدارس هي من عوائد برنامج النفط مقابل الإعمار، بحسب آلية الاتفاق العراقي-الصيني؛ إذ نص اتفاق إطار التعاون على إيداع عوائد ثلاثة ملايين برميل نفط شهرياً من بين إجمالي صادرات بغداد إلى بكين، لتودع في حساب الاستثمار الخارجي الخاص بالبنك المركزي العراقي، لمصلحة حكومة العراق.

وهذا اتفاق جرت تفاصيله الأولية إبان حكومة رئيس الوزراء السابق، عادل عبدالمهدي، لكنه استُكمل في عهد الكاظمي.

بدوره، يرى المشرف التربوي المتقاعد يوسف الجبوري، أن «بناء ألف مدرسة في عموم محافظات البلاد سيغطي دفعة قوية لمسار التعليم، الذي عانى خلال السنوات الماضية من الفساد والروتين القاتل الذي وصل إلى حد هدم عشرات المدارس في إحدى المحافظات بداعي بنائها من جديد، لكنها لم تُبنَ، وهو ما يتكف حجم الدمار وسوء التخطيط المُذَوَّن عسفاً بالبلاد».

وأضاف الجبوري في تصريح لموقع «سكاي نيوز عربية» أن «الوضع الأمني المزدي والحروب المتتالية انعكسا سريعاً على ملف التربية والتعليم في العراق، مما يستدعي اتخاذ خطوات سريعة وفاعلة، لتطويق الانهيار الحاصل».

وقال إن: «خطوة إنشاء ألف مدرسة ستخفف من الزخم الحاصل على المدارس، وتعطي فسحة للطلبة».

ولفت إلى أن «الجانب التعليمي بحاجة إلى إجراءات ماثلة، على مستوى المناهج، وإدخال طرق الحديثة، ومواكبة الدول الإقليمية التي خلت مسارات جيدة في هذا الباب، خاصة دول الخليج العربي».

وتبرز مشكلة النقص الحاد في الخدمات التي تواجهها المدارس العراقية، سورياً في الشتاء، فلم يتبق من غاليتهما سوى أبنية متهاكلة تعرق من كل موجة أمطار، فيما يضطر الطلاب والمدارس للتدريسية إلى السير في مياه الأمطار ونصف مليار دولار سنوياً. وعلى الرغم من ذلك، فإن هناك نحو ٢٠٠٠ مدرسة طينية، مبنية في المحافظات الجنوبية، الخفية بالنظف، مثل البصرة، وميسان، وذي قار، وغيرها، فضلاً عن محافظات شرقي وشمال البلاد، مثل صلاح الدين، ونيوى، وكركوك.

«اتهامات خطيرة» لأطراف الصراع الإثيوبي.. وأديس أبابا ترد

وكالات

قالت الأمم المتحدة، الجمعة، إن جميع الأطراف في النزاع الإثيوبي المستمر منذ ١٣ شهراً يرتكبون انتهاكات جسيمة، محذرة من «انتشار العنف» مع تداعيات على كل المنطقة بأكملها.

وقالت ندى الناشف، نائبة المفوض السامي لحقوق الإنسان في الأمم المتحدة، إن «مكتبنا يواصل تلقي تقارير موثوقة عن انتهاكات جسيمة لحقوق الإنسان وتحاولات تركبها جميع الأطراف».

وأكدت أن «خطر تزايد الكراهية والعنف والتمييز مرتفع جداً وقد يتصاعد إلى عنف معمم، محذرة من أن «هذا الأمر قد تكون له تداعيات كبيرة ليس فقط على ملايين الأشخاص في إثيوبيا بل أيضاً على كل أنحاء المنطقة».

جاءت تعليقاتها في بداية المناقشات حول النزاع المتصاعد الذي تقول الأمم المتحدة إنه أسفر عن ألاف القتلى ونزوح أكثر من مليوني شخص ودفع بمئات الآلاف إلى المجاعة.

وطالب الاتحاد الأوروبي عقد الجلسة بدعم من أكثر من ٥٠ بلداً وحض الهيئة على «تحمل مسؤولياتها».

في حينها، اتفقت الجمعية، الجمعة، الجلسة التي ركزت على الانتهاكات في البلاد، قائلة إن التعددية «تغلّبت عليها عقلية الاستعمار الجديد».

وقال السفير الإثيوبي زينبي كيبيدي للهيئة، التي تتخذ في جنيف مقراً لها، إن «المجلس يستجيب كأداة للضغط السياسي»، مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر، حقق المتمرّدون انتصارات مفاجئة، واستعادوا السيطرة على القسم الأكبر من تيغراي بحلول يونيو قبل التقدم إلى إقليميه أمهرة وغفر البرية.

مستنكفاً «جهوداً غير مفرمة لتسليح المتمردين الإريمايين ومفاقمة الوضع على الأرض».

من جانبها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في جنيف لوتي كنودسن، في وقت سابق هذا الأسبوع: «لدى المجتمع الدولي التزام أخلاقي بمحاولة منع المزيد من الفظائع وضمان المساءلة والعدالة للفصلية والتاجين». ويضعف الاتحاد الأوروبي وجهات أخرى على المجلس لبدء تحقيق دولي في الانتهاكات المركبة في البلاد، منذ أن أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد قوات إلى تيغراي في نوفمبر ٢٠٢٠ بعد اتهام

على معسكات للجيش الفدرالي. ويرير أبي أحمد الخطوة بأن قوات الجبهة هاجمت معسكات الجيش الفيدرالي، وتعهد بتحقيق نصر سريع. لكن بعد تكديهم خسائر

تونس تستهدف اللقب الثاني.. والجزائر تراهن على إنجاز مضاعف



وصلت كأس العرب ٢٠٢١ التي تستضيفها قطر إلى المرحلة الأخيرة، في انتظار الإعلان عن بطل أول نسخة معترف بها من قبل الفيفا اليوم السبت عندما يلتقي منتخب تونس شقيقه الجزائري في ملعب البيت بالدوحة.

ومن المنتظر أن يكون المدير المغربي غدا «من نار»، نظرا لقيمة المنتخبين وما قدمه طيلة البطولة، وكذلك لقيمة هذه النسخة الاستثنائية من كأس العرب.

منتخب تونس الذي أزاح نظيره المصري بهدف قاتل (٤+٩٠) يأمل أن يطوي السنوات الطويلة التي غاب فيها عن كأس العرب، حيث شارك مرتين فقط سابقا، كانت الأولى في نسخة الانطلاق عام ١٩٦٣ وتوج باللقب، بقيادة المدرب الفرنسي أندريه جيرار، ثم خرج من المجموعات في ١٩٨٨.

لذلك سيبدأ نسور قرطاج كل ما لديهم من أجل إضافة اللقب الثاني إلى سجل بطولاتهم، لإسعاد الجماهير التونسية التي صنعت الحدث في الدوحة.

مباراة تاريخية

سيقتصد منتخب تونس غدا في نهائي كأس العرب ٢٠٢١ ياسين مرياح أحد ركائز الدفاع الذي أصيب على مستوى الرباط الصليبي للركبة، مما سيدفع المدرب منير الكبيرو للاعتماد على الرباعي بلال العيفة ومحمد راجح ومنتصر الطالب وأمين بن حميدة في الخط الخلفي.

ومن المتوقع أن يشارك محمد علي بن رمضان في وسط الميدان من بداية المباراة إلى جانب فرجاني ساسي وغيلان الشعلالي، مع تجديد الثقة في يوسف المسكاني وحنبعل المجهري وسيف الدين الجزيري في خط الهجوم.

وكانت هذه التركيبة التي أنهى بها منذر الكبير المباراة السابقة ضد منتخب مصر،

وحقق منتخب الجزائر الفوز في ١٧ مناسبة، مقابل ١٥ انتصارا لنسور تونس، بينما حسم التعادل ١٥ لقاء بينهما. وستتضمن تشكيلة منتخب الجزائر

غدا ٦ لاعبين ينشطون في الدوري التونسي الممتاز: ثلاثي النجم الساحلي حسين بن عيادة والطيب المزياي وزين الدين بوتمان، وثلاثي الترجي إلياس الشتي وعبد القادر

بدران وأمين توقي، الأمر الذي قد يخدم المدرب مجيد بوقرة في مواجهة ستكون مفتوحة على كل الاحتمالات وتعرض كل التكتيكات المسبقة.

تيباس يواصل إحباط برشلونة بشأن صفقة هالاند

برى خافيير تيباس رئيس رابطة الليجا، أنه من المستحيل تعاقد نادي برشلونة مع النرويجي إيرلينج هالاند مهاجم بوروسيا دورتموند، خلال الفترة المقبلة.

ويرتبط المهاجم النرويجي صاحب الـ٢١ عاما، بعقد مع بوروسيا دورتموند حتى صيف ٢٠٢٤، وتسعى العديد من كبار أندية أوروبا للظفر بخدماته.

وقال خافيير تيباس، خلال حفل نظمته رابطة الليجا: «لا أعتقد أنه من الممكن أن يتعاقد برشلونة مع إيرلينج هالاند، نظرا لموقفهم الاقتصادي».

وأضاف: «يجب أن تتوفر العديد من الظروف لدى برشلونة لإبرام التعاقد معه، وهالاند بين يدي مينو راويلا، وهو لا يبيع الحلوى، بل يبيع لاعبه بثمن باهظ».

وأتى رئيس رابطة الليجا: «لا أرى أي احتمالات لبرشلونة للتعاقد مع إيرلينج هالاند، لأن سقف الرواتب لن تساعد النادي على حسم توقيعه».

هل تفاوض مانشستر يونايتد وباريس مع دي يونج؟

كشف فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات الشهير، عن حقيقة وجود مفاوضات من مانشستر يونايتد وباريس سان جيرمان، مع نجم برشلونة، وترددت أنباء قوية خلال الفترة الماضية، عن رغبة أكثر من فريق لضم الهولندي فريتي دي يونج، أبرزهم مانشستر يونايتد ومانشستر سيتي وبايرن ميونخ وباريس سان جيرمان.

وقال رومانو، إن مانشستر يونايتد وباريس سان جيرمان لم يتفاوضا مع لاعب خط وسط البلوجرانا.

وشدد «لا زال كل شيء هادئا حول اللاعب الهولندي، لكنه وضع يمكن أن يتغير في الأشهر المقبلة».

يذكر أن فريتي دي يونج، انضم إلى صفوف برشلونة، قادما من أياكس في صيف عام ٢٠١٩، لكنه لم يحقق طموحاته مع الفريق الكتلوني حتى الآن. وودع برشلونة، دوري أبطال أوروبا هذا الموسم من دور المجموعات، كما أنه يحتل المركز الثامن في الدوري الإسباني برصيد ٢٤ نقطة.

طبيب أجويرو: فيروس تسبب في قرار الاعتزال

كشف روبرتو بيدرو طبيب القلب الخاص بالأرجنتيني سيرجيو أجويرو مهاجم برشلونة، عن السبب الرئيسي وراء اعتزاله، وخرج أجويرو في مؤتمر صحفي الأربعاء الماضي، أعلن خلاله اعتزال كرة القدم، بعد مسيرة حافلة بالإنجازات والألقاب، نظرا لمعاناته من اضطراب في نبضات القلب.

وقال الطبيب بيدرو خلال تصريحات نقلتها صحيفة ماركا الإسبانية «ما تم عمله بالقسطرة هو حرق تلك المنطقة التي نشأت منها اضطرابات نظم القلب».

وأضاف «نعقد أن ما فعلناه سيجعل القلب يعمل بشكل جيد للغاية ويتم حل المشكلة، لكن نصيحتنا له كانت ألا يمارس الرياضات عالية الأداء التي تحتاج درجة كبيرة من الجهد البدني والعقلي لعدة ساعات في اليوم».

وأوضح «على الأرجح النوبة الصغيرة التي تم العثور عليها، ناتجة عن فيروس تعرض له في مرحلة ما في حياته، ولم يتم اكتشافه أبدا، لكن لا علاقة له بفيروس كورونا أو اللقاح».

وأتى «كنت قلقا للغاية، وحين رأيت نتائج الفحص، كان أول ما قلته له: إذا كنت ابني لنصحتك بعدم الاستمرار في لعب كرة القدم».

وأردف «ربما كان بإمكانه الاستمرار في اللعب دون مشاكل، لكن الأمر ليس مضمونا».

ناد أوروبي يسخر من أومتيتي

سلط تقرير صحفي، الضوء على سخريه أحد الأندية الأوروبية من التعاقد مع الفرنسي صامويل أومتيتي مدافع برشلونة، خلال الفترة الأخيرة.

ويرتبط صامويل أومتيتي صاحب الـ٢٨ عاما، بعقد مع البلوجرانا حتى صيف عام ٢٠٢٣.

وقالت صحيفة سبورت «قبل بضعة أسابيع، وضع أحد وكلاء اللاعبين الذين يعملون مع برشلونة، اسم أومتيتي على طاولة المفاوضات مع فريق أوروبي من الطبقة المتوسطة».

وأضافت «بعد أن ظهر اسم أومتيتي، ضحك الطرف الآخر، وسأل الوكيل ما إذا كانت هذه مزحة منه أم لا».

وتابعت «هذا مجرد مثال واضح على الصعوبات التي يواجهها برشلونة للخلاص من أومتيتي، الذي اعتبره الفريق الأوروبي لاعباً سابقاً».

وأشار التقرير إلى أن تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة، حاول إعادة أومتيتي للواجهة من جديد، بمنحه فرصة اللعب ضد أوساسونا.

واستكملت صحيفة سبورت «لم يعد الأمر مجرد أن الأندية المهتمة بأومتيتي لا يمكنهم دفع عشر ما يتقاضاه مع برشلونة، لكنهم يرون أنه غير قادر على اللعب في أعلى مستوى».

ساريدلي بتصريح حاسم حول مستقبله مع بايرن

حسم السنغالي بونا سار، ظهير بايرن ميونخ، موقفه من الرحيل عن النادي خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

ولم يظهر صاحب الـ٢٩ عاما في التشكيلة الأساسية لبايرن في البوندسليجا، هذا الموسم، حيث اكتفى مدربه جوليان نجلسمان بالدفع به كبديل ٣ مرات فقط.

كما لم يشارك الدولي السنغالي في أي مباراة بالمسابقة، منذ ظهوره أمام بوخوم في سبتمبر أيلول الماضي، إذ جلس على مقاعد البدلاء في أغلب المباريات التالية، بينما خرج من القائمة في ٤ مناسبات.

رغم ذلك، استبعد سار رحيله عن النادي البافاري في يناير كانون ثان المقبل، وذلك خلال مقابلة مع صحيفة «ليكيب» الفرنسية، حيث قال: «سأبقى مع بايرن حتى نهاية الموسم على الأقل».

ويرى الظهير السنغالي، أن مسألة انتقاله لفريق آخر في الميركاتو الشتوي غير واردة، لا سيما أنه سينضم لمنتخب بلاده للمشاركة في كأس أمم إفريقيا، مطلع العام المقبل.

وأعرب عن أمله في العودة بعد ذلك، وإقناع نجلسمان بالاعتماد عليه، وأضاف «لقد مررت بذلك من قبل مع مارسيليا، وبايرن ناد عظيم، لذا هم أقل تساهلا، وعليك أن تبذل قصارى جهدك في كل مباراة... وإذا لم أكن مؤمنا بنفسي، فلن يؤمن بي الآخرون».

بعد 17 عامًا... فيصل إبراهيم يعتذر لبشار عبد الله



وجه فيصل إبراهيم المدافع المنتخب الأردني الأسبق، اعتذارا لأسطورة الكرة الكويتية بشار عبد الله، على الخطأ الذي ارتكبه ضده بالجولة الثانية من نهائيات كأس آسيا التي أقيمت في الصين عام ٢٠٠٤.

وانتهت المباراة التي أقيمت يوم ٢٣ يوليو/ تموز ٢٠٠٤، أي قبل ١٧ عامًا، بفوز الأردن بنتيجة (٢-٠)، أحرزهما خالد سعد وأنس الزبون، وهو أول فوز رسمي للنشأ على الكويت.

والتقى فيصل إبراهيم وبشار عبد الله معا في قناة الكأس القطرية، وتحذنا عن الخطأ الذي ارتكبه فيصل ضد بشار عبد الله، وعليه نال البطاقة الحمراء لاستخدامه التهور والخشونة.

ويومها كان بشار عبد الله يقترب من الانفراد بالرمي الأردني في الدقيقة (٥٦)، والننتيجة تشير إلى التعادل (٠-٠)، ليضطر فيصل إبراهيم لرهلته.

وقال بشار عبد الله مازحا: «الخطأ الذي ارتكبه ضدي قبل ١٧ عاما، كنت تستحق عليه إيقاف مدى الحياة وسحب الجنسية». وژاد: «ما قام به فيصل هو عمل احترافي، حيث كنت في طريقي للتسجيل، لكنه تمكن من منعي رغم أن طريقته كانت ستعرضني للإصابة».

وتابع بشار عبد الله: «حتى يومنا هذا وأنا أشكو من قدمي، وخاصة عند الصلاة، حيث أسمع صوتا عند تحرك قدمي، لكن الحمد لله». بدوره قال فيصل: «بشار لاعب كبير وقدير، ولو سجل حينها لربما انتهت المباراة،

عرض ماليزي لحارس الوحدات



تلقى عبد الله الفاخوري، حارس مرمى منتخب الأردن وفريق الوحدات، عرضاً احترافياً من أحد الفرق الماليزية.

وكان الفاخوري قد غاب عن منتخب الأردن في بطولة كأس العرب، المقامة في قطر، بسبب الإصابة.

وقال رائد الفاخوري، والد حارس الوحدات «تم رفض العرض الماليزي لوجود عروض أفضل من الناحية الفنية، خاصة من فريق سعودي».

وأضاف لكوورة «عقد عبد الله الفاخوري ينتهي مع الوحدات في ختام الموسم المقبل، لكن هناك بند في عقده، يتيح له الاعتراف الخارجي في أي وقت مقابل دفع ٧٥ ألف دينار».

وأوضح «الحمد لله، عبد الله يحسن بعد العملية الجراحية، لا زال يخضع للعلاج التأهيلي في اسبنتار بالدوحة، ويحتاج لشهرين حتى يصل للجهازية الكاملة».

ونوه «العملية التي أجراها عبد الله، كانت عبارة عن خياطة للكنتف، والحمد لله كانت ناجحة، وهو متشوق للعودة إلى الملاعب».

وشكر الفاخوري، أسرة الاتحاد الأردني ومنظومة المنتخب الأول، على الاهتمام الكبير بحارس الوحدات.

ويعتبر عبد الله الفاخوري (٢١ عامًا)، حارس المستقبل لكرة القدم الأردنية، حيث يسير على خطى الأسطورة عامر شفيق.

صلاح يعبر عن استيائه من قرار كلوب

أبدى نجم ليفربول محمد صلاح استياءه من قرار للمدير الفني الألماني يورجن كلوب، خلال مباراة أمام ضيفه نيوكاسل يونايتد مساء الخميس، ضمن الجولة ١٧ من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وأقدم المدرب يورجن كلوب على استبدال صلاح، بزيميله البرازيلي روبرتو فيرمينو العائد من الإصابة، قبل ربع ساعة من نهاية المباراة.

وعندما علم صلاح باستبداله، هز رأسه وبدا غاضبا، قبل أن يتدارك الموقف ويصفق للمشجعين ثم صافح كلوب لحظة خروجه من الملعب.

وكان صلاح قد سجل الهدف الثاني في اللقاء، فرجع رصيده إلى ١٥ هدفا، يتصدر بها ترتيب هدافي الدوري الإنجليزي الممتاز «البريميرليج» خلال الموسم الجاري.

يذكر أن صلاح عادل خلال لقاء اليوم الرقم القياسي لنجم ليستر سيتي جيمي فاردي، لعدد المباريات المتتالية (١٥) التي يسهم فيها لاعب واحد بتسجيل الأهداف في البريميرليج.

أرنولد: سعيد بهدي.. صلاح يريد صناعة التاريخ

أبدى ظهير ليفربول، ترينت ألكسندر أرنولد، سعادته بمساهمته في فوز فريقه على نيوكاسل بنتيجة ٣-١، الخميس، في الجولة ١٧ من عمر البريميرليج.

وسجل ديوغو جوتا ومحمد صلاح وأرنولد، لكن هدف الأخير جاء من تسديدة صاروخية بعيدة المدى، فجرت شبك نيوكاسل.

وقال أرنولد في تصريحات لشبكة بي تي سبورت «لقد وضعنا حدودا لفرصهم القليلة، كنا نعلم أننا سنسيطر على الكرة وسيجعلون الأمر صعبا علينا».

وأضاف «الهدف المبكر جعل الأمر أكثر صعوبة، ٣ نقاط في هذا الوقت من الموسم مهمة للغاية».

وعن هدفه، علق «كنت في انتظار هذا النوع من الأهداف لمدة ٥ سنوات، حصلت على عدد قليل من الأهداف من على حافة منطقة الجزاء».

ونوه «لقد التقطت هذا الهدف الجميل واستقرت الكرة في الزاوية العلوية، هدف جميل حسم الأمور لصالح الريدز».

وتحدث أرنولد عن إصابة هايند لاعب الخصم قبل تسجيل لليفربول هدف التعادل، بقوله «لا نتظر حقا إلى من على الأرض أو من يقف، لكن إذا كانت إصابة في الرأس، فالأمر متروك للحكم لإيقاف اللعب، لم يفعل، لعبنا على الصافرة، لم نخش أو نفعل أي شيء غير رياضي».

توخيل: افتقدنا الشخصيات الكبرى أمام إيفرتون

أبدى توماس توخيل مدرب تشيلسي، خيبة أمله من تعادل فريقه أمام ضيفه إيفرتون بنتيجة ١-١، اليوم الخميس، في الجولة ١٧ من عمر الدوري الإنجليزي.

وقال توخيل في تصريحات لشبكة بي تي سبورت «من المحبط التفريط في التقدم، من الصعب تقبل الأمر بعد المجهود المبذول للاعبين البلوز، وأداء الخصم».

وتابع «أهدرنا عدة فرص لإنهاء المباراة من الشوط الأول، وفي الشوط الثاني لم نجد الإيقاع بشكل ثابت».

وأضاف «حاولنا إيجاد طاقة جديدة عبر اللاعبين البدلاء، لكن كان الأمر صعبا، حصلنا على التقدم وفرطنا فيه بركلة حرة واحدة».

ونوه «كرة القدم لا تتعلق بسبب واحد يؤدي إلى ذهاب الأمور على هذا النحو، لكن من الأسباب الكبرى، إهدار الفرص».

وشدد «كان يجب أن نتقدم بهدفين أو ٣ أهداف، افتقدنا للعديد من اللاعبين والشخصيات الكبرى، لكن لن نستخدمهم كأعداء».

وعن ضرورة توقف البريميرليج بسبب تفشي كورونا، علق «لا أعرف، لا أريد التحدث في أمور سياسية، إذا قرروا بأنه يجب أن تلعب، سنواصل اللعب».

تصدر عن
شركة
الصحف

السبت

بومبة - سياسية - اقتصادية - شاملة

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصاحفة 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