

## داعش نفذ «الهجوم الأكبر».. تفاصيل مثيرة داخل سجن الحسكة

تابع ص7

## روسيا تطالب بانسحاب للناتو.. ومخاوف من «أوكرانيا الجديدة»

تابع ص7

## لافروف لبليكن: «لا نتوقع انفراجة».. ووعد أميركي للغزو

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## غموض يلف مصير 14 موريتانيا اعتقلوا في مالي

وكالات

ذكرت تقارير إعلامية، أن الجيش المالي اعتقل 14 موريتانيا، بينما كانوا يرتادون سوقا داخل الأراضي المالية. وذكر موقع «صحراء مديا» الموريتاني أن أهالي المعتقلين تلقوا المعلومة بشأن أنيابهم من «مصادر غير محايدة»، في إشارة إلى سكان في مالي على خلاف مع الجيش. وأضاف الموقع أن دورية للجيش المالي رصدت المواطنين الموريتانيين في سوق أسبوعي يقع على بعد 80 كيلومترا من الحدود مع موريتانيا. ولفت الموقع إلى أن السلطات في موريتانيا تجري محادثات مع نظيرتها في مالي للوقوف على حثيات ما جرى. من جانبها، نقلت وكالة الأنباء الموريتانية الرسمية عن الناطق باسم الحكومة، السيد المختار ولد داهي، أن السلطات وعلى أعلى مستوى تتابع حادثة المواطنين الموريتانيين في مالي وأثارت عملية الاعتقال حالة من الغضب في المناطق الموريتانية المحاذية للحدود مع مالي، ونظم مواطنون في مدينة عدل بركو، جنوب شرقي البلاد، احتجاجا على ما حدث.

## أوقات الصلاة

النجر	05:11
الظهر	11:46
العصر	02:35
الغروب	05:00
العشاء	06:20

السبت

السنة الثامنة

العدد (2629)

250 فلس

19 جمادى الآخرة 1443 هـ الموافق 22 كانون الثاني 2022م

# 6 وفيات و6309 إصابات بفيروس كورونا في المملكة البلبيسي: إلزامية الجرعة الثالثة امر واراد

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة ومسؤول ملف كورونا الدكتور عادل البلبيسي إن إلزامية الجرعة الثالثة من لقاح فيروس كورونا امر واراد. وأضاف: من المتوقع أن الأرزن سيسجل ما بين 10-9 آلاف حالة كورونا في اليوم الواحد بسبب اميكون، مشيرا إلى أن 60 بالمئة من العينات الإيجابية تعود إلى متحور أوميكرون.

وأعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل 6 وفيات و6309 إصابات جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 13049 وفاة و112999 إصابة. وبلغت نسبة الفحوص الإيجابية، 16.91 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حاليا وصل إلى 4301 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات 122 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 103 حالات، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 622 حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 9 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 28 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 15 بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت 16 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى 32 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 13 بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل 7 بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 7 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 5 بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل 2829 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى 107339 حالة. كما أشار إلى إجراء 37309 فحوصات، ليلعب العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 14284540 فحصا.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 538700، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 142283.



## وزير التربية: 5.1 بالمئة النسبة العامة للأمية

عمان

رحاب الأقصى، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الفلسطينية. وأعادت شرطة الاحتلال دخول المصلين الذين توافدوا منذ ساعات الصباح إلى المسجد، من خلال عمليات التفتيش الدقيقة لما يحملونه من أمتعة، وفحص هوياتهم الشخصية. واندشرت قوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط الأقصى، وتمركزت عند

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، بأن نحو 50 ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في

## بحث مشروع الربط الكهربائي الاردني المصري الخليجي

عمان



استضافت هيئة الربط الكهربائي الخليجي الاجتماع المشترك بين هيئة الربط الكهربائي الخليجي، والشركة المصرية لنقل الكهرباء، وشركة الكهرباء الوطنية الأردنية، لبحث ومناقشة المبادئ التأسيسية لمشروع الربط الكهربائي المشترك، والذي عُقد على مدار يومين بإمارة دبي.

وناقش الاجتماع بحسب بيان صدر عن الهيئة وصل نسخة منه لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) مسودة الورقة الاستراتيجية، والمبادئ والنماذج التجارية المطروحة لمشروع الربط الكهربائي الثلاثي، والتي أقيمت الدراسة جدوى الربط بين الأطراف الثلاثة، كما وتم استعراض ملخص لدراسة جدوى الربط الكهربائي والتي شملت دراسات فنية واقتصادية، واستعراض الأمور التنظيمية والهيكلية لإنشاء وتشغيل الربط الكهربائي.

وشارت الهيئة بخبرتها في هذا المجال من الربط الكهربائي لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، خلال الاجتماع الذي حضره الرئيس التنفيذي له هيئة الربط الكهربائي الخليجي المهندس أحمد الإبراهيم، مدير عام شركة الكهرباء الوطنية الأردنية المهندس أمجد الرواشدة، ورئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لـ الشركة المصرية لنقل

## تكميلية الثانوية العامة تختتم اليوم

عمان

قال مدير إدارة الامتحانات والاختبارات في وزارة التربية والتعليم الدكتور محمد كنانة، إن لجان التصحيح للدورة التكميلية لامتحان العام لشهادة الدراسة الثانوية العامة «التوجيهي»، لا تزال مستمرة عبر آلية الفارئ الضوئي، فيما انتهت من تصحيح دفاتر الإجابات التي تحتوي على الأسئلة المقالية. وأضاف كنانة في تصريح صحفي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنه من المتوقع إعلان نتائج الامتحان بين 10 - 15 شباط المقبل. هذا وتختتم اليوم السبت، جلسات امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة (التوجيهي) في الدورة التكميلية التي بدأت في 30 كانون الأول الماضي. وينتدم لامتحان يوم غد 17922 طالبا وطالبة من كافة الفروع الأكاديمية والمهنية، حيث تبدأ الجلسة الأولى الساعة الحادية عشرة صباحا.

## ضبط مركبات ارتكبت مخالفة التشحيط أثناء تساقط الثلوج

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه جرى خلال المنخفض الجوي تنفيذ حملات أمنية ومرورية على المركبات التي تقوم بالتشحيط بالمعجلات أثناء تساقط الثلوج وتشكل الانجماد، لما لتلك المخالفة من خطورة على مستخدمي الطريق. وأكد الناطق الإعلامي، أنه جرى خلال المنخفض الجوي ضبط 10 مركبات، إضافة إلى التعميم على مركبات أخرى، مبينا أنه تم تحديد بعض المركبات وضبطها بعد متابعة فيديووات جرى تداولها عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وأشار إلى أنه سيتم اتخاذ الإجراءات القانونية والإدارية بحق السائقين، وحجز المركبة لمدة 14 يوما في إحدى ساحات الحجز المخصصة لذلك.

## تمديد فترة تحميل الوثائق للطلبة المتقدمين للمنح الهنغارية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، للطلبة الأردنيين الذين تقدموا بطلبات للاستفادة من المنح الدراسية المقدمة من الحكومة الهنغارية للعام الجامعي 2022 / 2023 بأنه تم تمديد فترة تحميل وثيقة نتيجة أحد امتحاني اللغة الإنجليزية (IELTS or TOEFL BT) لغاية يوم الثلاثاء الموافق 15 شباط المقبل على أن يقوم الطالب بتحميل الوثيقة من خلال الرابط الآتي: (https://rce.mohe.gov.jo/Hungary2022/) مع ضرورة ارفاق رقم طلب الطالب (Applicant ID Number) الذي تقدم به للجامعات الهنغارية على الرابط المذكور أعلاه، علما بأنه لن يتم التمديد بعد هذا التاريخ، كما أنه لن يتم النظر في أي طلب لم يتم فيه تحميل الوثيقة المشار إليها أعلاه.

## دول الخليج الأعلى عربياً بنسبة استضافة مهاجرين دوليين من مجموع السكان

عمان

أظهرت أحدث بيانات قاعدة المهاجرين الدوليين، الصادرة عن إدارة الشؤون الاقتصادية والاجتماعية التابعة للأمم المتحدة، تصدر دولة الإمارات أعلى نسبة لعدد المهاجرين لمجموع السكان بنسبة بلغت 88.1 بالمئة في 2020. وشملت القائمة دول عربية أخرى غلبت بها نسبة المهاجرين الدوليين من مجموع السكان، مثل قطر 77.9 بالمئة والكويت 72.8 بالمئة والبحرين 5.5 بالمئة وسلطنة عمان 4.6 بالمئة والسعودية 3.6 بالمئة. وفقا لما أوردته

الجمعة شبكة (سي ان ان). ويلي الأردن دول الخليج في عدد المهاجرين لمجموع السكان بنسبة 33.9 بالمئة. وبناء على تقرير المنظمة الدولية للهجرة الصادر تحت عنوان «الهجرة العالمية 2022» ارتفع عدد المهاجرين الدوليين في الدول ذات

## ورشة حول مشاركة الشباب في الانتخابات والحياة السياسية

إربد

نظم مركز العالم العربي للتنمية الديمقراطية وحقوق الإنسان وبالشراكة مع مؤسسة هانز زايدل الألمانية في محافظة إربد ورشة عمل حول «مشاركة الشباب في الانتخابات والحياة السياسية».

وأكد كل من رئيس جمعية الصهيل للتنمية السياسية الدكتور علي المحارمة، وأستاذ العلوم السياسية في الجامعة الأردنية الدكتور محمد العكش خلال الورشة، أهمية مشاركة الشباب في الحياة السياسية بشكل عام، والمشاركة في انتخابات الإدارة المحلية بشكل خاص، وذلك بالتزامن مع موعد انعقادها خلال الفترة القادمة.

كما أكد المدربان على أهمية تشجيع وتوسيع قاعدة مشاركة الشباب في الحياة السياسية والحزبية، وذلك عن طريق إطلاق حملات توعوية وتثقيفية ودورات تدريبية للشباب والناشطين من مؤسسات المجتمع المدني وطلبة الجامعات، إضافة إلى تنظيم حملات لكسب التأييد والمناصرة، مع التركيز على تحفيز الشباب للمشاركة في العملية الانتخابية سواء بالترشح أو بالانتخاب بالتعاون مع كافة مؤسسات الدولة المعنية ومنها الجامعات الأردنية والمراكز الشبابية ومؤسسات المجتمع المدني.

بدوره، أكد المشاركون في الورشة أهمية التنشئة السياسية للشباب الأردني، والتي تبدأ من المناهج التعليمية بالتوازي مع التربية الإعلامية والمعلوماتية، وذلك لزيادة مشاركة الشباب في الحياة السياسية وفي الميدان السياسي، منوهين إلى أهمية عقد هذه الورش التدريبية والتي من خلالها تؤهل الشباب وتزيد من معرفتهم بشؤون الحياة السياسية. وخلصت الورشة إلى عدة توصيات أهمها العمل على زيادة الوعي بالثقافة السياسية لدى الشباب، وتفعيل دور الأحزاب عن طريق انخراط الشباب في البرامج السياسية والحزبية التي تمكنهم وتؤهلهم مستقبلاً، والتأكيد على ضرورة تحقيق رؤى جلالة الملك عبدالله الثاني المعظم في تفعيل دور الشباب في جميع مناحي الحياة، لتعزيز قدراتهم للمساهمة في عملية الإصلاح وتفعيل الديمقراطية، والعمل على تشكيل أحزاب شبابية وتخصيص كوتا للشباب، وتوفير الدعم المالي للشباب في الحملات الانتخابية المقبلة.

## ورشة تدريبية في الزرقاء

### بعنوان حقل تعرف

الزرقاء

تضمنت جمعية مفاتيح للتنمية المستدامة في الزرقاء ورشة تدريبية عبر تطبيق زووم بعنوان «حقل تعرف»، بمشاركة 31 شاباً وشابة.

وهدفت الورشة التي نفذها فريق مبادرة معا ننهض ضمن برنامج قادة مناضرات الأردن الذي أطلقته الجمعية بدعم من السفارة الأميركية بعمان، إلى نشر الوعي بالحقوق العمالية لدى الشباب المقبلين على دخول سوق العمل.

وعرضت المدربة من منظمة تمكين للمساعدة القانونية لحقوق الإنسان خولة عبدالله خلال الجلسة لمجموعة من المحاور ذات الصلة بالحقوق العمالية في مختلف القطاعات؛ مثل تفاصيل العقود والإجازات والضمان الاجتماعي وقانون العمل الأردني. كما عرضت لأسس الفصل التعسفي وشروط ترك العمل وما يترتب عليه وفترة التدريب التي تشترط للتوظيف من وجهة نظر قانونية. وفي نهاية الورشة، أجابت المدربة عن استفسارات المشاركين.

## 25 مريضا في مادبا بحاجة

### إلى زراعة قرنيات

مادبا

قال رئيس قسم عيادات الاختصاص، التابعة لمستشفى النديم الحكومي في محافظة مادبا، اخصائي العيون، الدكتور مروان المعايعة، إن 25 مريضا في المحافظة يعانون من مشاكل في النظر مسجلين رسميا لدى المستشفى بحاجة إلى زراعة قرنيات، وأضاف، لوكانت الأبناء الأردنية (بترا)، أن المحافظة سجلت خلال العامين الماضيين 30 حالة تبرع بالقرنيات المتوفين من قبل ذويهم، أسهمت بعد إعادة زراعتها من قبل المستشفى في مساعدة المرضى وتحسين مستوى النظر لديهم. وأكد الدكتور المعايعة أهمية التبرع بالقرنيات، باعتبار هذا العمل خيريا وإنسانيا ومجازا شرعا، ويعود بالفائدة على المستفيدين منها من الأحياء ممن يعانون مشاكل في النظر. وأوضح أن عملية زرع القرنيات من المتوفين بعد التبرع بها تتم في المستشفى وفي وقت قصير وأساليب طبية متبعة، ولا تتسبب بأي تشوهات للمتوفى، داعيا في هذا الإطار إلى أهمية تشجيع التبرع بالقرنيات، لما لذلك من دور كبير في مساعدة مرضى العيون على الإبصار وتحسين مستوى نظرهم.

## العلوم التطبيقية تصدر

### تصنيفا عالميا بالبحث العلمي

عمان

احتلت جامعة العلوم التطبيقية الخاصة المرتبة الأولى على الجامعات الخاصة الأردنية والرابعة على مستوى الأردن في معايير التصنيف العالمي المعتمد (Scimago Institutions) والمتعلقة بالبحث العلمي. وحافظت الجامعة للعام الثاني على التوالي على مركزها في جميع معايير التصنيف العالمي (Scimago Institutions) للعام 2021 وهي: البحث العلمي للنقل العام، من خلال الاستمرار بمسيرة تطوير منظومة النقل العام، وتوسيع نطاق الخدمات المقدمة. وبين الشواربية في حديثه للتلغرافيون الأردني، أن الاستراتيجية تتبنى الخطة التنفيذية للتغير المناخي. وأعرب عن فخره بالخدمات الإلكترونية المقدمة في الأمانة، والتي خففت من مراجعات المواطنين للأمانة. واعتبر الشواربية أن الخدمات الإلكترونية التي تقدمها الأمانة، هي بنية تحتية لمشروع تحويل عمان إلى مدينة ذكية. وكشف أنه تم الإعداد لمشروع تحويل عمان إلى مدينة ذكية وتم وضع خارطة طريق له، و«بدأنا بإعداد وثائق العطاء ل طرح مشاريع يتم تنفيذها على أرض الواقع»، مؤكدا جاهزية الخطة التنفيذية والتمويلية لاستراتيجية.

# بحث المبادئ التأسيسية لمشروع الربط الكهربائي الاردني المصري الخليجي



وابارت الهيئة بدراسة جدوى توسعة الربط الكهربائي داخل وخارج منظومة دول مجلس التعاون، وأن الربط مع مصر والأردن سيكون بوابة للعبور لإفريقيا وأوروبا والاستثمار في مجال الطاقة من خلال تجارة الطاقة وتوفيرها كسلعة استراتيجية يمكن تسويقها عبر الإقليم العربي وصولاً إلى أوروبا، حيث أن الهيئة تعمل على مد الربط للدول المجاورة ولديها مشاريع هامة، على المدى البعيد تريد الربط بمنظومة الربط الكهربائي في أفريقيا وأوروبا لما يسجل من منافع اقتصادية كبيرة لدول مجلس التعاون.

لدول المجلس العام تجاوز مبلغ 3 مليار دولار منذ التشغيل الكامل لمشروع الربط الكهربائي الخليجي وحتى الآن. منوها إلى أن الوفرة الذي تحقق شمل وفراً في توفير تكلفة بناء محطات توليد جديدة، وبالتالي تخفيض مصاريف التشغيل والصيانة، وتقليل الانبعاثات الكربونية. وأشار إلى أن العمل على الربط بين دول الجوار يأتي كجزء من الاستراتيجية التي أقراها مجلس إدارة الهيئة، للمساهمة في خلق سوق كهرباء وتعزيز تبادل الطاقة الكهربائية، وذلك في ضوء ارتفاع نسب النمو في الطلب على الطاقة الكهربائية.

الدول في هذا المشروع لتحقيق أفضل معايير الأمن والموثوقية في الربط الكهربائي. وقال المهندس أحمد الإبراهيم الرئيس التنفيذي لـ هيئة الربط الكهربائي الخليجي، إن مشروع الربط الكهربائي الخليجي يُعدُّ من أهم مشروعات ربط البنية الأساسية التي أقراها قادة دول مجلس التعاون الخليجي، محققاً أهم أهدافه الاستراتيجية المتغلطة في تعزيز أمن الطاقة ورفع مستوى الموثوقية والأمان لأنظمة الكهربائية الخليجية. وأفاد، أن شبكة الربط الكهربائي الخليجي حققت وفورات اقتصادية

واتفق الأطراف على خطة عمل لإتمام الإجراءات المطلوبة ومنها إعداد تقرير (Business Case) يوضح فوائد الربط الكهربائي (بناء على دراسة الجدوى) والهيكل التنظيمي والمخاطر وخيارات التمويل قبل نهاية العام. وأكد الحضور أهمية مشروع الربط الكهربائي لما له من فوائد فنية واقتصادية وخاصة تمكين الشبكات لتركيب وتشغيل الطاقة المتجددة بسعات أكبر وبعده الاستراتيجي، حيث سيشكل جزءاً أساسياً للربط العربي والسوق العربية المشتركة للكهرباء وأيضاً الربط مع أوروبا.

وكان تم توقيع مذكرة تفاهم بين الأطراف الثلاثة في شهر تشرين الثاني من العام 2019، والتي كانت تهدف إلى دراسة الربط الكهربائي بين هيئة الربط الكهربائي الخليجي وجمهورية مصر العربية والمملكة بما يضمن تحقيق المنافع المشتركة بين الأطراف ويسهم بدعم شبكات الكهرباء وتحسين جودة الكهرباء وزيادة موثوقية الشبكات المترابطة، كذلك العمل على تأسيس البنية التحتية الأساسية لتطوير سوق تجارة الطاقة بين الأطراف الثلاثة.

ويساهم خط الربط الكهربائي بنقل حوالي 2000 ميجاوات من الطاقة الكهربائية في المراحل الأولية للمشروع، وستتم زيادة سعة النقل الكهربائي في المراحل اللاحقة للمشروع بما يلبي تلبية الطلب على الكهرباء في أطراف الربط الثلاثة، كما أنه سيتم استخدام أفضل التقنيات في مجال الربط الكهربائي بين

استضافت هيئة الربط الكهربائي الخليجي الاجتماع المشترك بين هيئة الربط الكهربائي الخليجي، والشركة المصرية لنقل الكهرباء، وشركة الكهرباء الوطنية الأردنية، لبحث ومناقشة المبادئ التأسيسية لمشروع الربط الكهربائي المشترك، والذي عُقد على مدار يومين بإمارة دبي. وناقش الاجتماع بحسب بيان صدر عن الهيئة وصل نسخة منه لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) مسودة الورقة الاستراتيجية، والمبادئ والنماذج التجارية المطروحة لمشروع الربط الكهربائي الثلاثي، والتي أُنبتت الدراسة جدوى الربط بين الأطراف الثلاثة، كما وتم استعراض ملخص لدراسة جدوى الربط الكهربائي والتي شملت دراسات فنية واقتصادية، واستعراض الأمور التنظيمية والهيكلية لإنشاء وتشغيل الربط الكهربائي.

وشاركت الهيئة بخبرتها في هذا المجال من الربط الكهربائي لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، خلال الاجتماع الذي حضره الرئيس التنفيذي لـ هيئة الربط الكهربائي الخليجي المهندس أحمد الإبراهيم، مدير عام شركة الكهرباء الوطنية الأردنية المهندس أمجد الرواشدة، ورئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لـ الشركة المصرية لنقل الكهرباء المهندس صباح مشاي، بالإضافة إلى استشاري الدراسة (EGI).

## فوز برنامج نحن نحب القراءة

### بجائزة شواب للابتكار الاجتماعي

عمان

أعلنت مؤسسة شواب للريادة الاجتماعية عن فوز مؤسسة برنامج «نحن نحب القراءة» الدكتورة رنا الدجاني، بجائزة شواب للابتكار الاجتماعي لعام 2022.

وتمنح الجائزة سنوياً لـ 15 من القادة المؤثرين الذين يسعون لحل التحديات المجتمعية المختلفة كعدم المساواة الاجتماعية والبطالة وتدني جودة التعليم، حيث وقع الاختيار على الدكتورة الدجاني لتكون الفائزة الوحيدة من الدول العربية، وجرى اختيارها من مجموعة تتضمن 400 مؤثر من القادة المجتمعيين في 190 دولة حول العالم قاموا بالتأثير على حياة 722 مليون شخص حول العالم.

وقالت الدكتورة الدجاني «هذه الجائزة والتقدير لكل شخص كان جزءاً من رحلة نحن نحب القراءة بكل الطرق»، مضيفة «نحن نمضي قدماً معاً في هذه الرحلة نقرأ ونتعلم وننمو، ونتبع فضولنا لنحقق أحلامنا، ففوقاً بأنفسكم معنا سنجعل المستقبل ممكناً».

وتأسس برنامج نحن نحب القراءة عام 2006 من قبل الدكتورة رنا الدجاني، ويهدف إلى تعزيز حب القراءة لأجل الاستمتاع لدى الأطفال وخلق صناعات التغيير حول العالم. ويقوم البرنامج على تدريب المتطوعين والمتطوعات من المجتمع المحلي على مهارات القراءة بصوت عالٍ للأطفال وكيفية عقد جلسات القراءة باللغة الأم.

ويتكون البرنامج من نساء ورجال وشباب وشابات منطوعين ومتطوعات من المجتمع المحلي يتم تدريبهم على إجراء جلسات القراءة الجهرية في الأماكن العامة في الأحياء المحلية، حيث تُقرأ الكتب على مسامح الأطفال بشكل روتيني. وتختار المبادرة كتباً جذابة مناسبة لأعمار الأطفال، وذات سياق محاييد ومكتوبة باللغة الأم للطفل، وإلى جانب الترويج للقراءة بحث ذاتها، تعمل المبادرة أيضاً على تمكين النساء والشباب والقراء ليصبحوا قادة في مجتمعاتهم وعلى بناء ملكية للمبادرة في نفوس الأطفال وأفراد المجتمع وعلى توفير منصة لنشر الوعي حول قضايا مهمة مثل الصحة والبيئة من خلال قراءة كتب تتطرق إلى هذين الموضوعين.

ويضم المجلس الاستشاري الدولي لبرنامج «نحن نحب القراءة» صاحبة السمو الملكي الأميرة سمية بنت الحسن ووزيرة التعليم الأميركية السابقة أرنى دنكان وحمدى الطباع.

## الاتصالات: لا تدخل لإشارات أنظمة

### الملاحة الجوية مع شبكات الجيل الخامس

عمان

أكدت هيئة تنظيم قطاع الاتصالات أنه لا وجود لأي تدخل بين إشارات أنظمة الملاحة الجوية مع شبكات الجيل الخامس في الأردن.

وقالت الهيئة، في بيان إن الأردن يقع ضمن الإقليم الأول (منطقة الشرق الأوسط وأوروبا وأفريقيا)، والمتعلق بالتوزيع العالمي للترددات، وفقاً للاتحاد الدولي للاتصالات، والتي تستخدم نطاق التردد 3400-3800 م.هـ، وهو بعيد نسبياً عن النطاق المخصص لأنظمة الملاحة الجوية أنظمة الجيل الخامس، وأنظمة الملاحة الجوية للطائرات مستقبلًا. وأشار البيان إلى أن ما تناولته وسائل الإعلام حول الموضوع بما يتعلق بالولايات المتحدة الأميركية حدث كونها تقع ضمن الإقليم الثاني لتوزيع الترددات، والذي يستخدم نطاق التردد 3700-3980 م.هـ، وهو ما قد يسبب هذا التدخل، وذلك لا ينطبق على المملكة.

وأوضح أن الهيئة تعمل بالتنسيق مع الاتحاد الدولي للاتصالات، ولجان الدراسات الفنية المنبثقة عنه على مراجعة ومتابعة التقارير والنتائج الفنية بهذا الخصوص مع الأخذ بعين الاعتبار الممارسات التي اتخذتها بعض الدول الأوروبية والعالمية لاحتماء أي مشاكل قد تظهر مستقبلًا.

## وزير الاشغال العامة يوافق على تعديلات

### اتفاقية 1ع و2ع الخاصة بالمكاتب الهندسية

عمان

اتفاقية الخدمات الهندسية لأعمال التصميم والإشراف من خلال اعتماد الاسس الدولية والتأقيبات (الفيديك) كمبدأ للعمل الهندسي حيث تشمل هذه التعديلات اعتماد المعادلة الوسطية وواجبات وصلاحيات المهندس، بالإضافة إلى ايجاد آليات عمل تؤدي إلى حلول سريعة للعوائق التي قد تظهر اثناء تنفيذ العقد دون الحاجة إلى مخاطبات وإجراءات بيروقراطية تعيق العمل وكذلك المساهمة في تطوير العمل الاستشاري بشكل عام.

كما جرى خلال اللقاء بحث موضوع اعتماد الجاهزية للمهندسين الذين يعملون في مجال الإشراف الهندسي في المشاريع الحكومية بما يعود بالفائدة على الشركات الهندسية واصحاب العمل.

مستواه بشكل دائم باعتباره ركيزة اساسية من الركائز التي يقوم عليها الوطن. وأكد الزعبي أن المكاتب الهندسية أُنبتت جودة ونوعية العمل الهندسي الاستشاري حيث بات ذلك واضحاً من خلال المستوى الذي وصلت له المكاتب على كافة الأصعدة محلياً وعربياً ودولياً، وأشار إلى ضرورة تفعيل الربط الإلكتروني بين النقابة ووزارة الاشغال العامة، حيث تم الاتفاق مع وزير الاشغال على تحديد نهاية الشهر الجاري كموعّد توقيع اتفاقية الربط الإلكتروني في دائرة العطاءات الحكومية، إضافة إلى اشهار التعديلات على 1ع و 2ع، بحيث يبدأ العمل بها في الاول من شباط المقبل. وبين الزعبي أن وزارة الاشغال تدرس مع الجهات الدولية اجراء تعديلات جوهرية على

وافق وزير الاشغال العامة والاسكان المهندس يحيى الكسبي، على التعديلات المطروحة على اتفاقية الخدمات الهندسية لأعمال التصميم والإشراف 1ع و2ع، بعد مناقشة الأسباب الموجبة لتلك التعديلات. جاء ذلك خلال لقائه تقيب المهندسين الأردنيين المهندس أحمد مسارة الزعبي، ونائب التقيب المهندس فوزي مسعد، في مقر الوزارة.

وبحث الزعبي مع الوزير الكسبي سبل تحسين ظروف العمل في المكاتب الهندسية والاستشارية والعلاقة مع اصحاب العمل، بما يحقق المنفعة على جميع اطراف، إضافة إلى تطوير العمل الاستشاري ومتابعته وتحسين

## وزير الاشغال يتفقد سير العمل

### بمشروع الحديقة البيئية

عمان

على البيئة ومواجهة التغير المناخي الذي يعتبر من أبرز تحديات العصر والذي يتطلب مواجهته تضامناً الجهود كافة.

وأستمع الكسبي من المعتبرين إلى إيجاز مفصل حول سير الاعمال في المشروع، حيث تقام الحديقة على قطعة ارض مساحتها 74,5 دونم وتشمل كافة المتطلبات والاحتياجات اللازم توفيرها كمتنزه وصالات خارجية ونوافير مياه ومناطق ألعاب للأطفال، بالإضافة إلى 3 ملاعب رياضية، ومسرح خارجي وممرات مختلفة لهوا المشي او الهرولة وحماطة بالمناطق الخضراء والاحواض الزراعية، كما تم استخدام نباتات وأشجار الندرة المائية التي تتحمل الجفاف والنباتات المحلية في تصميم الحديقة حيث

تفقد وزير الاشغال العامة والاسكان المهندس يحيى الكسبي، الجمعة، سير العمل بمشروع الحديقة البيئية ضمن مشروع إعادة تأهيل تلال الفوسفات في لواء الرصيفة. وقال الكسبي خلال الجولة التفقدية إن الوزارة تولي الأهمية لإنشاء المشاريع البيئية للمساهمة في مواجهة التغير المناخي، واستخدام المواد الصديقة للبيئة في مشاريعها كافة للحد من اثار التلوث البيئي. وأضاف، أن مشروع الحديقة البيئية يأتي حرصاً من الحكومة لترجمة التوجهات الملكية السامية على أرض الواقع بما يتعلق بالحفاظ

## الشواربية: الانتهاء من إعداد استراتيجية

### للأمانة لخمس سنوات

عمان

قال رئيس لجنة أمانة عمان الدكتور يوسف الشواربية، إنه تم الانتهاء من إعداد استراتيجية أمانة عمان للسنوات الخمس المقبلة.

وأوضح أن الاستراتيجية تتضمن تحويل عمان إلى مدينة ذكية، وان الأولوية ستكون للنقل العام، من خلال الاستمرار بمسيرة تطوير منظومة النقل العام، وتوسيع نطاق الخدمات المقدمة.

وبين الشواربية في حديثه للتلغرافيون الأردني، أن الاستراتيجية تتبنى الخطة التنفيذية للتغير المناخي. وأعرب عن فخره بالخدمات الإلكترونية المقدمة في الأمانة، والتي خففت من مراجعات المواطنين للأمانة.

وكشف أنه تم الإعداد لمشروع تحويل عمان إلى مدينة ذكية وتم وضع خارطة طريق له، و«بدأنا بإعداد وثائق العطاء ل طرح مشاريع يتم تنفيذها على أرض الواقع»، مؤكدا جاهزية الخطة التنفيذية والتمويلية لاستراتيجية.



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



## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. 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، يعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

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

ويصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة، وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

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

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

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

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

**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 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد خمول أوروبي، 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 الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

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

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

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

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

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

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

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

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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

## المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توائم

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

ليس هذا فحسب، بل ذات مرة أنجبت مجموعة توائم سداسية، لكنهم ماتوا عقب الولادة وفقا لتقرير 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 الذرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مائدة الأسرة.

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

## حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

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

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتفقا 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

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

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

تمتّع مصوّر هندي من النقاط بصورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

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

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

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

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات

الاستيكت من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وكان إلهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي 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 بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إيشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

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 بالضورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

- الخلع والكسر
إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.
من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.
في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

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

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولها بشكل صحيح.
ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.
لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.
إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم.
مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.
لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

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

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

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

## 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

يحدث إصابة الأطفال والمراهقين

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء والضلوع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد 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 الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

## سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



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- أمن لمعظم أنواع البشرة  
من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو أمن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة 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 متوازية للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن كليهما لمزيد من التحدي. إبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

الساقيين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبقى ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تتننى أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك.

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين

بتكرار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

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

ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض، والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعك 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 بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

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

إبقى ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك مع مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) 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 قف 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 أن العضلات تحتاج لرباط

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) 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 قف 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 أن العضلات تحتاج لرباط

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) 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 قف 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 أن العضلات تحتاج لرباط

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) 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 قف 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 أن العضلات تحتاج لرباط

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) 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 قف 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 أن العضلات تحتاج لرباط

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) 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 قف 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 أن العضلات تحتاج لرباط

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) 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 قف 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 أن العضلات تحتاج لرباط

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) 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 قف 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.

# داعش نفذ «الهجوم الأكبر».. تفاصيل مثيرة داخل سجن الحسكة



ويختم عبد الرحمن: «الوضع خطير وكارثي، خاصة في حال انفلات الأمور تماما وتمكن الدواعش، وهم بالألاف، من الفرار من سجن غويران، وهذا سيكون كارثة أمنية كبرى لا تقف عند حدود سوريا فقط بل ستطال شهورها المنطقة والعالم كل».

يتم احتجاز كل هؤلاء الإرهابيين الدواعش وسط مدينة كبيرة مثل الحسكة؟، وفي منطقة لطالما كانت تشكل لحد كبير حاضنة للدواعش، ولماذا لا توجد اجراءات أمنية واسعة لحماية هذا السجن الذي يضم على الأقل ٣٥٠٠ سجين داعشي؟».

مضيفا أن عددا من عناصر الخلايا الإرهابية الذين هاجموا السجن من خارج الأسوار فروا إلى حي الزهور القريب من السجن واختبئوا في منازل المدنيين. ورصد المرصد السوري لحقوق الإنسان، ارتفاع حصيلة الخسائر البشرية جراء الأحداث العنيفة في سجن غويران ومحيطه وأحياء قريبة منها ضمن مدينة الحسكة، منذ مساء الخميس، حيث ارتفع تعداد القتلى حتى اللحظة إلى ٤١، هم ٢٠ من قوى الأمن الداخلي وقوات مكافحة الإرهاب وحراس السجن، و١٦ من تنظيم داعش، و٥ مدنيين، وعدد القتلى مرشح للارتفاع لوجود عدد كبير من الجرحى بالإضافة لوجود معلومات عن قتل آخرين.

وفي السياق ذاته، أكدت مصادر المرصد السوري أن عشرات السجناء من داعش فروا من سجن غويران وانتشروا في محيط السجن وأحياء قريبة منه، بعد سيطرة سجناء التنظيم الإرهابي على السجن والأسلحة والنشاز التي بداخله، في حين تستمر الاشتباكات بوتيرة عنيفة بين الطرفين إلى الآن.

يذكر أن سجن غويران يضم نحو ٣٥٠٠ سجين من عناصر وقيادات داعش، وهو أكبر سجن للتنظيم في العالم أجمع، وأفاد المرصد باستمرار عمليات التمشيط لمحيط السجن والأحياء القريبة منه من قبل القوى العسكرية، وسط تحليق مستمر لطيران التحالف الدولي، وسماع أصوات إطلاق نار في المنطقة هناك.

وللحديث عن تفاصيل ما يحدث في الحسكة، يقول مدير المرصد السوري لحقوق الإنسان رامي عبد الرحمن في حديث مع «سكاى نيوز عربية»: «هذا الهجوم الدموي هو أعنف وأكبر عملية ينفذها تنظيم داعش منذ العام ٢٠١٩، وهي مجهزة بشكل دقيق وكبير، حيث يسيطر الدواعش الآن على غالبية سجن غويران الذي هو أكبر سجن يحتجز داعش في العالم». ويضيف عبد الرحمن: «قتل على الأقل ١٦ داعشيا

## دمشق

في عملية دقت ناقوس الخطر لعودة داعش إلى الواجهة، نجح التنظيم الإرهابي في تنفيذ أكبر عملية له منذ سنوات، لم تستهدف المدنيين، بل استهدفت سجنا يواي آلاف الإرهابيين المطلوبين.

وشن تنظيم داعش الإرهابي، ليل الخميس الجمعة، هجوما على سجن غويران المخصص لاحتجاز عناصر داعش، في مدينة الحسكة السورية الخاضع لقوات سوريا الديمقراطية، محاولا السيطرة عليه بعد تنفيذ سلسلة تفجيرات في محيط السجن سبقت الهجوم، لتسهيل عملية الاقتحام وفرار إرهابيين من السجن.

ويضم سجن غويران المخصص لاحتجاز عناصر التنظيم، أكثر من ٣ آلاف داعشي، غالبيةهم من سوريا والعراق، فضلا عن جنسيات أخرى.

بدأ هجوم داعش في ساعات المساء الأولى، بتفجير عربات مفخخة بالقرب من الباب الرئيسي للسجن، عقبه اندلاع اشتباكات عنيفة بالأسلحة الخفيفة، بين القوات الأمنية المسؤولة عن السجن، وعناصر داعش المهاجمين بعد تسللهم لمحيط السجن من حي الزهور جنوبي الحسكة.

وأنت الاشتباكات الأولية لإحباط محاولة وصول الدواعش لمدخل السجن، وتراجعهم بعد استهدافهم لخزانات الوقود، و٣ صهاريج نقل محروقات في مؤسسة سادكوب القريبة من السجن، للاستفادة من تغطية دخانها المتصاعد لمنع طيران قوات التحالف من ملاحقتهم.

وشارت للسيطرة على الوضع، حوامات وطائرات تابعة للتحالف الدولي ضد داعش، وحلقت بشكل مكثف في سماء المدينة حسب شهود عيان.

وذكر المركز الإعلامي لقوات قسد أن إرهابيي داعش المعتقلين أحرقوا الأغطية والمواد البلاستيكية داخل المهاجم في محاولة لإحداث الفوضى.

## وكالات أممية تدعو إسرائيل إلى الإفراج

### الفوري عن فتى فلسطيني مريض

عمان

دعت ثلاث وكالات أممية إلى الإفراج الفوري عن فتى فلسطيني يعاني من مرض مناعي خطير، وهو محتجز إداريا (أي بدون محاكمة) لدى إسرائيل منذ ٢١ كانون الثاني ٢٠٢١.

وقامت الحكومة الإسرائيلية بتعميد فترة اعتقال أمل نخلة، الذي كان يبلغ من العمر ١٧ عاما لحظة اعتقاله، حتى ١٨ أيار ٢٠٢٢، دون توجيه تهمة إليه ومحاكمته.

وفي بيان صدر اليوم الخميس نقله مركز أخبار الأمم المتحدة، قالت كل من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) ووكالة الأمن المتحدة للإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى (الأونروا) ومفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان: «لم يتم إبلاغ أمل ولا محامييه أو عائلته عن أسباب اعتقاله واحتجازه.

ويعاني أمل من مرض مناعي جاد يتطلب علاجاً ومراقبة طبية مستمرين». ودعت الوكالات الأممية في بيانها اليوم الخميس إلى الإفراج الفوري وغير المشروط عن أمل، بما يتماشى مع القانون الدولي لحقوق الإنسان. ووفقا لنص اتفاقية حقوق الطفل التي وقّعت عليها إسرائيل فإن «احتجاز الأطفال هو المبدأ الأخير... ولكل طفل يُحرم من حريته الحق في الحصول على المعلومات القانونية وغيرها من الإجراءات المساعدة الملائمة وبشكل فوري، وكذلك الحق بالعلم في شرعية حرمانه من حريته، أمام محكمة أو سلطة أخرى ومستقلة ومحادية، واتخاذ قرار سريع بشأن أي إجراء من هذا القبيل».

وكررت الوكالات دعوات الأمين العام للأمم المتحدة الذي حث إسرائيل سنويا في تقريره عن الأطفال والنزاع المسلح، وذلك منذ عام ٢٠١٥، على إنهاء الاعتقال الإداري للأطفال، بوصفه «ممارسة تحرم الأطفال من حريتهم ويجب أن تتوقف على الفور». وتشير الأونروا إلى أن المعتقلات الإسرائيلية غير مهياة لعلاج أمراض المناعة أو مراقبتها.

## الجامعة العربية تدعو للتدخل الفوري لإنقاذ

### حياة الأسيرين الطفل نخلة وأبو حميد

القاهرة

دعت جامعة الدول العربية المنظمات والهيئات الدولية المعنية بحقوق الإنسان وبحقوق الطفل، واللجنة الدولية للصليب الأحمر للتدخل الفوري لإنقاذ حياة الأسيرين الطفل أمل وناصر أبوحميد قبل فوات الأوان.

وطالبت الجامعة بالمزيد من الضغط على سلطات الاحتلال لامتثال لأحكام وقواعد القانون الدولي والنظام الإداري الإسرائيلي والإفراج عن الأسرى الإداريين كافة وجميع المرضى خاصة كبار السن.

وحمل الأمين العام المساء لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية، الدكتور سعيد أبو علي، في تصريح صحافي له بشأن تقادم الحالة الصحية للمعتقل الإداري الطفل نخلة، سلطة الاحتلال كامل المسؤولية عن حياة الأسيرين نخلة وأبو حميد. وشدد أبو علي على ضرورة مضاعفة الجهود والحراك الدولي لوقف ما تمارسه سلطات الاحتلال من انتهاكات جسيمة لأحكام اتفاقية قانون الطفل ولائحة جنيف الرابعة لسنة ١٩٤٩ والعهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية واتفاقية مناهضة التعذيب.

## داعش يشن هجوما في ديالى..

### ويقتل 11 جنديا عراقيا

وكالات

قتل ١١ جندي عراقي، فجر الجمعة، إثر هجوم شنه تنظيم داعش الإرهابي في محافظة ديالى شمال شرقي بغداد.

وأكد مصدر أمني عراقي أن من بين قتلى الهجوم الذي وقع في ناحية العظيم بديالى، ضابط.

وأوضح المصدر أن عددا من عناصر داعش شنوا هجوما مباغتاً، فجر الجمعة، على مقر سرية للجيش العراقي غربي ناحية العظيم بمحافظة ديالى.

وأكد أن عناصر التنظيم عمدت إلى قتل جميع الموجودين في مقر السرية وبينهم ضابط، قبل أن تلوذ بالفرار إلى جهة مجهولة.

وكان العراق أعلن النصر على تنظيم داعش الإرهابي في أواخر عام ٢٠١٧، بعدما سيطر على مناطق واسعة في البلاد.

لكن التنظيم رفع الأشرع الأخيرة وتيرة هجماته في العراق، منتظفا من ملات أمته بعيدا عن أعين السلطات.

وشكلت محافظة ديالى مسرحا لهجمات داعش، كان آخرها جريمة نحر ضابط في وزارة الداخلية العراقية.

وفي أكتوبر الماضي، شن داعش هجمات دامية في ديالى أشعلت عنقا طائفا، وقال رئيس الوزراء العراقي، مصطفى الكاظمي إن داعش بحث عن موطن قدم في ديالى.

## لافروف لبليكن: «لا نتوقع انفراجة»..

### ووعيد أميركي للغزو



وكالات

أن تستمر نحو ساعتين، برّد «مؤخّذ وسريع وصارم» في حال غزت روسيا أوكرانيا، لكنه أكد أن الولايات المتحدة تواصل السعي لإيجاد حلّ دبلوماسي.

ويُتوقع ألا تتجاوز مدة اللقاء الذي يُعقد في أحد القصور المطلّة على بحيرة ليمان، الساعتين، على أن يبدى بعده كلٌّ من الوزيرين بتصريحات بشكل منفصل أمام الصحافة.

وتصافح لافروف وبلينكن اللذان يعرفان بعضهما جيّداً، نحو الساعة العاشرة بتوقيت غرينتش ودخلا مباشرةً في صلب الموضوع حتى قبل أن يدعى الصحفيون للخروج من القاعة، وهذا اللقاء هو أحدث خطوة من مسار دبلوماسي مكثّف بدأ منذ ١١ يوما في جنيف بين مساعديهما.

وكانت مساعدة وزير الخارجية الأميركي ويندي شيرمان غصرت لبلان أن الأميركيين وحلفاءهم مدوا أيدهم لكن «حتى الآن أفضت خطواتنا التي تدل على حسن نية». وقال نظيرها الروسي سيرغي ريباكوف إن «روسيا لا تخاف من أحد، ولا حتى من الولايات المتحدة»، رداً على سؤال طرحه أحد المرسلين حول ما تخشاه روسيا. وأضاف أن «المحاولة الأميركية لزيادة

التوترات أمس وقيل أمس لا توجد المناخ اللازم للمحادثات، سنحاول جعل الأميركيين يغيرون ليجتهم، وحضهم على العمل بحسب أجندتنا، بشأن الضمانات الأمنية». وهددت واشنطن وحلفاؤها مرارا بعواقب وخيمة مثل عقوبات اقتصادية قاسية - وليس عملا عسكريا - ضد روسيا إذا أقدمت على غزو بحوالي ١٠٠ ألف جندي روسي متركزون بالقرب من الحدود الأوكرانية منذ أسابيع. وبعد لقائه مع الرئيس الأوكراني في كييف وكبار الدبلوماسيين من بريطانيا وفرنسا وألمانيا في برلين هذا الأسبوع، كان بليكن مستعدا للقاء وجها لوجه مع لافروف، والذي يبدو أنه جهد أخير محتمل للحوار والالتقاء التفاوضي، لكن كلا الجانبين متمسك بالخطوط الحمراء التي لا يمكن التوفيق بينها حتى الآن، وحذر بليكن، في برلين، الخميس، من رد سريع وخطير من الولايات المتحدة وحلفائها إذا تم شن غزو.

وفرضت وزارة الخزانة الأميركية عقوبات جديدة على ٤ مسؤولين أوكرانيين، وقال بليكن إن الأربعة كانوا في قلب جهود الكرملين التي بدأت في عام ٢٠٢٠ للإضرار بقدرة أوكرانيا على «العمل بشكل مستقل».

حلف الأطلسي». وأضافت أنها «رومانيا وبلغاريا». وفي سياق متصل بازمة أوكرانيا، ذكرت شبكة «فوكس نيوز» الأميركية أن فنلندا والسويد أصبحتا أكثر انفتاحا على الانضمام إلى حلف شمال الأطلسي، رغم تهديدات بوتن.

ويأتي هذا التغيير في موقف الدولتين بشأن الترتيبات الأمنية التي أعقبت الحرب العالمية الثانية، بسبب الحشود العسكرية الروسية الضخمة على حدود أوكرانيا.

وقالت «فوكس نيوز» إنه بناء على التصريحات الصادرة عن فنلندا والسويد فإنها لن يتراجعا تحت ضغوط بوتن.

وأكدت رئيسة الوزراء الفنلندية سانا مارين حق فنلندا في رسم وضعها الأمني، بما في ذلك الانضمام إلى حلف شمال الأطلسي.

من جانبها، أكدت وزيرة الخارجية السويدية أن ليندي أن روسيا ليس لديها

حلف الأطلسي». وأضافت أنها «رومانيا وبلغاريا». وفي سياق متصل بازمة أوكرانيا، ذكرت شبكة «فوكس نيوز» الأميركية أن فنلندا والسويد أصبحتا أكثر انفتاحا على الانضمام إلى حلف شمال الأطلسي، رغم تهديدات بوتن.

ويأتي هذا التغيير في موقف الدولتين بشأن الترتيبات الأمنية التي أعقبت الحرب العالمية الثانية، بسبب الحشود العسكرية الروسية الضخمة على حدود أوكرانيا.

وقالت «فوكس نيوز» إنه بناء على التصريحات الصادرة عن فنلندا والسويد فإنها لن يتراجعا تحت ضغوط بوتن.

وأكدت رئيسة الوزراء الفنلندية سانا مارين حق فنلندا في رسم وضعها الأمني، بما في ذلك الانضمام إلى حلف شمال الأطلسي.

من جانبها، أكدت وزيرة الخارجية السويدية أن ليندي أن روسيا ليس لديها

## خلال 20 عاما.. صور توثق تغيرات

### هائلة في بحيرات توشكى بمصر

القاهرة

وقفت صور التقطتها الأقمار الاصطناعية التغيرات التي طرأت على بحيرات توشكى، جنوبي مصر، خلال ٢٠ عاما.

وتظهر الصور ما يقرب من العقدين من النمو والانكماش في بحيرات توشكى، التي هي عبارة مفيض طبيعي لتصريف المياه الزائدة خلف السد العالي بأسوان، جنوبي مصر، بحسب موقع «earthobservatory»، التابع لوكالة «ناسا» الفضائية الأميركية.

ولتقط رواد فضاء الصور الثلاثة، عندما كانوا في محطة الفضاء الدولية، لكن بكاميرات مختلفة ومن بعد بؤري متباين.

وبحيرات توشكى عبارة عن منخفضات في الصحراء، وتمتلى بمفيضان المياه الخارجة من بحيرة ناصر، خزان المياه الهائل الذي يبلغ طوله ٥٥٠ كيلومترا.

ويعتمد التمدد والانكماش في توشكى على تدفق المياه من نهر النيل. وبحسب الصورة، فقد كانت بحيرات توشكى ممتلئة في عام ٢٠٠٢، بعدما شهد النيل سنوات من الفيضانات القوية.

وفي ٢٠١٢، جفت البحيرات في غالبيتها بسبب انخفاض التدفق من نهر النيل، وفي عامي ٢٠١٧-٢٠١٨، تقلصت البحيرات على نطاق أوسع، ولم يبق منها سوى بقع صغيرة في الأحواض الغربية.

ومع حلول عام ٢٠١٩، كانت الأمطار الموسمية في السودان وجنوب السودان كافية لرفع منسوب المياه في بحيرة ناصر، مما ساهم في ملء الحوض الشرقي من بحيرات توشكى.

في عام ٢٠٢٠، حدثت فيضانات محطمة لأرقام القياسية في السودان، مما أدى إلى أعلى مستوى مائي تم تسجيله على الإطلاق في بحيرة ناصر. مرة أخرى في عام ٢٠٢١، اقتربت الفيضانات السودانية من مستويات قياسية.

وكانت النتيجة ملء سريع لبحيرات توشكى. وتبرز صورة التقطت في نوفمبر ٢٠٢١ وجوده أكثر من أي وقت مضى في البحيرات، كما رصدت تشكل بحيرات جديدة في المنخفضات الواقعة شمال وجنوب الحوض الشرقي.

كما توسعت مساحة البحيرات الأصلية بما يزيد قليلا فوق المستويات التي شوهدت في عام ٢٠١١، وتوسعت المناطق المزروعة بشكل كبير منذ الصورة الأولى.

## الاتحاد الأوروبي يحظر تصدير وبيع

### المعدات الأمنية إلى السودان

وكالات

أقر البرلمان الأوروبي مشروع قرار يفرض على دول الاتحاد الأوروبي حظر تصدير وبيع وتحديث وصيانة أي شكل من أشكال المعدات الأمنية إلى السودان؛ بما في ذلك تكنولوجيا مراقبة الإنترنت. ووبر البرلمان الأوروبي قراره بالإجراءات التي اتخذها قائد الجيش السوداني عبدالفتاح البرهان في ٢٥ أكتوبر، وما أعقب ذلك من عنف تجاه المحتجين الرافضين لتلك الإجراءات. وكانت المواجهات بين القوات الأمنية والمحتجين أدت إلى عشرات القتلى، وإصابة المئات بالرصاص الحي وعبوات الغاز المسيل للدموع.

ووفقا لصفحة البرلمان، فقد اعتمد النص بأغلبية ٦٢٩ صوتا مقابل ٣٠ صوتا وامتناع ٣١ عضوا عن التصويت. وقال مؤيدو القرار إن السلطات الأمنية ومجموعات مسلحة أخرى استخدمت «العنف المفرط، ضد المظاهرات السودانيين.

وأدان القرار إجراءات ٢٥ أكتوبر، مؤكدا على أهمية إعادة إرساء حق الشعب السوداني في التجمع وممارسة حقوقه الأساسية.

وطالب القرار أيضا القيادة العسكرية السودانية بإعادة الالتزام بشكل عاجل بالانتقال الديمقراطي في البلاد والوفاء بمطالب الشعب السوداني من أجل الحرية والسلام والعدالة.

كما يدعو بقوة الجهود التي تبذلها بعثة الأمم المتحدة المتكاملة في السودان «يونيتاس»، لتسهيل المحادثات لحل الأزمة السياسية الحالية، داعيا جميع الأطراف السياسية السودانية للانخراط في الحوار لاستئناف عملية الانتقال إلى الحكم المدني.

## شركة كهراء محافظة اربد

### إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهراء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/1/25 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: مرو طريق حرميا، المغير اول البلد في مسجد النور، المغير في المركز الصحي، المغير مدخل البلد الجنوبي، المغير وسط البلد، سمر طريق سحم من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة مساء، بلدة كتم بالكامل من الساعة التاسعة لغاية الساعة الخامسة مساء وعن المناطق التالية: بلدة ام قيس، اثار ام قيس، الخوالي من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة اربد.

وعن المناطق التالية: عمرة وعيمرة اول البلد قرب البلدية، الشراية الخرق قرب مسجد طارق بن زياد، العنابي شمال بلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساء في محافظة الخرق.

فصل العلاقات العامة

## شرارة وصيصا.. احتراف مفاجئ يثير الجدل في الرمثا والفيصلي



وبعد أيام، تفاجأت إدارة الرمثا وجامهيرها بإعلان نادي أهلي طرابلس الليبي بالتعاقد رسمياً مع شرارة.

وخطبت إدارة نادي الرمثا الاتحاد الأردني لكرة القدم اعتراضاً «من وجهة نظرها» على عدم قانونية انتقال شرارة للفريق الليبي، وما تزال المحاولات قائمة، في انتظار ما سيجري في الأيام المقبلة.

الجماهير على النادي للتعبير عن سعادتها بضمناً استمراره، وتمثلت المفاجأة أن اللاعب الذي حضر للتوقيع سرعان ما تراجع لعدم توفر ١٠ آلاف دولار، كانت إحدى شروطه لقبول الاتفاق. وخرج شرارة من نادي الرمثا دون توقيع، لبدء بدراسة العروض الاحترافية بعدما تبين قانونية فسخ عقده من طرف واحد، دون حاجته لموافقة ناديها.

أثار النجمان الأردنيان محمد أبو زريق ويوسف أبو جلوبش، الجدل بشأن قانونية رحيلهما عن الرمثا والفيصلي، للاحتراف الخارجي.

ولم تحسم إدارتي الرمثا والفيصلي الجدل في هذا الشأن، في ظل استمرار الارتباك والغوض فيما يخص قانونية احترافهما.

ويسلط موقع كوورة الضوء حول قضية نجم الرمثا محمد أبو زريق «شرارة»، ونجم الفيصلي أبو جلوبش «صيصا».

شرارة بين الرمثا وأهلي طرابلس يحظى شرارة بشعبية جارفة لدى جماهير الرمثا في ظل ما يتمتع به من موهبة وقدرات فنية عالية أسهمت في تذليل طريق فريقه في الموسم الماضي ليتوج بلقب الدوري بعد غياب نحو ٤٠ عاماً.

وطالبت جماهير الرمثا بضرورة دفع مستحقات شرارة حتى لا يفسخ الأخير عقده قبل موسمين من نهايته.

ورغم الضائقة المالية التي يمر بها نادي الرمثا، إلا أن مجلس الإدارة استناداً للجماهيرية اللاعب، اجتهد في تسوية الأمور واتفق مع اللاعب لرفع قيمة عقده.

وحددت إدارة الرمثا بالاتفاق مع شرارة موعداً لتوقيع العقد الجديد، ويومها تهاقت

## القارة السمراء تتربق قرعة المرحلة الأخيرة المؤهلة للمونديال

تظيره الملاوي في دور ال١٦، أملاً في استمرار المشوار نحو اللقب.

وكان منتخب المغرب قد منح الكرة العربية أول نقطة في تاريخها بكأس العالم، عندما تعادل (١-١) مع منتخب بلغاريا بمرحلة المجموعات لنسخة البطولة التي أقيمت بالمكسيك عام ١٩٧٠، كما أنه أول منتخب عربي وأفريقي يجتاز الدور الأول، عقب صعوده لأدوار الإقصائية بنسخة البطولة التي جرت بالمكسيك أيضاً عام ١٩٨٦.

أما المنتخب المصري، صاحب أول ظهور للحرب في كأس العالم، بعد مشاركته في مونديال ١٩٣٤ بإيطاليا، فسوف يحاول الصعود للمرة الرابعة في البطولة، بعدما تواجد أيضاً في نسختي ١٩٩٠ و٢٠١٨ في إيطاليا وروسيا على الترتيب.

ورغم الأداء الباهت لمنتخب (الفرانسة) بالدور الأول بكأس الأمم الأفريقية، لكنه حجز مقعداً في دور ال١٦، غير أن مدربه البرتغالي كارلوس كيروش، شدت في أكثر من مناسبة على أن هدفه الأساسي مع الفريق يتمثل في المقابلات القادمة إن شاء الله.

أما المنتخب التونسي، الذي أهدى العرب أول انتصار في كأس العالم، عندما تغلب (٣-١) على المكسيك في المرحلة المجموعات بنسخة مونديال ١٩٧٨ بالأرجنتين، فيأمل في المشاركة في المحفل العالمي الكبير للمرة السادسة في تاريخه والثانية على التوالي، بعد مشاركته في مونديال روسيا.

وسيحاول منتخب (نور قرطاج) المضي قدماً في أمم أفريقيا، رغم صعوبة مواجهته ضد منتخب نيجيريا في دور ال١٦، للحصول على قوة دفع جيدة قبل استئناف مسيرته في تصفيات كأس العالم.

من جانبه، يشارك منتخب المغرب، الذي بلغ المونديال ٥ مرات، في المرحلة النهائية وهو منتشياً بنتائجه الإيجابية تحت قيادة مدربه البوسني وحيد خليلويتش، حيث كان منتخب (أسود الأطلس) هو الوحيد من بين المنتخبات الـ٥، التي شاركت في مرحلة ترتيب المنتخبات الأفريقية حالياً وفقاً لتصنيف فيفا، للمشاركة في المونديال للمرة الثالثة بعد نسختي ٢٠٠٢ و٢٠١٨، بينما يحلم منتخب الكونغو الديمقراطية، بالعودة لكأس العالم، بعدما شارك مرة وحيدة عام ١٩٧٤ بألمانيا الغربية تحت اسم «زائير».

## صيصا بين الفيصلي وكاظمة

أسهم صيصا الموسم الماضي، في قيادة فريق الفيصلي لإحراز لقب كأس الأردن.

ومع نهاية الموسم، ضغطت جماهير الفيصلي لتدفع اللجنة المؤقتة للإسراع في تجديد عقد صيصا، خاصة بعدما أعلن الوحدات عن رغبته في الحصول على خدمات اللاعب.

وأعلنت اللجنة المؤقتة للفيصلي بعد أيام توصيها لاتفاق مع صيصا وتم تجديد العقد بحضور اللاعب.

وبعد أيام، تفاجأت جماهير الفيصلي، بتقارير عن اتفاق نادي كاظمة الكويتي رسمياً على ضم الأردني صيصا.

ورغم تداول الخبر، مع الكشف عن تفاصيل عقد صيصا مع كاظمة الذي قبل إنه سيستد موسم ونصف مقابل حصوله على نحو ١٨٠ ألف دولار، لم تحرك اللجنة المؤقتة بالفيصلي ساكناً لوضع حد للجدل، ولم يخرج منها أي تصريح قاطع لوسائل الإعلام حول قانونية انتقال صيصا لكاظمة من عدمه.

وكانت بداية عقد صيصا الجديد مع الفيصلي اعتباراً من أمس، في حين وقع اللاعب قبل ٤ أيام لنادي كاظمة، حيث كان لاعباً حراً.

وفي ظل غياب الرواية الرسمية من قبل نادي الفيصلي، فإن الاجتهادات تعددت واختلفت، والحقيقة بقيت غائبة.

ويؤكد بعض المقربين من نادي الفيصلي أن صيصا في حال احترافه في كاظمة، سيكون ملزماً بدفع ٣٠٪ من قيمة عقده الفيصلي، وما بين شرارة وصيصا وطريقة احترافهما واللغز الحاصل حول قانونية ما قاما به، يبقى الاحتراف الإداري غالباً عن طريقة تعامل الأندية الأردنية مع لاعبيها.

## البحرين تحقق العلامة الكاملة..

### والأردن يحقق فوزه الأول

حقق المنتخب البحريني العلامة الكاملة في ختام منافسات الدوري التمهيدي من البطولة الآسيوية ٢٠١٠ لكرة اليد للرجال، بتغلبه على منتخب هونج كونج، بنتيجة (٤٦-٢٠)، ضمن منافسات المجموعة الرابعة، في اللقاء الذي جمعهما على صالة مدينة الأمير نايف بالقطيف.

وفي اللقاء الآخر الذي أقيم في نفس التوقيت على صالة وزارة الرياضة بالدمام، حقق منتخب الأردن أول فوز له في البطولة على منتخب سنغافورة، بنتيجة (٤٠-١٩) ضمن منافسات المجموعة الأولى.

كما حقق منتخب أستراليا فوزه الأول في ختام منافسات الدوري التمهيدي بتغلبه على الهند بنتيجة (٢٧-٢٦)، ضمن منافسات المجموعة الثانية، في اللقاء الذي جمعهما على صالة وزارة الرياضة بالدمام.

وحقق منتخب أوزبكستان ثاني فوز له في البطولة على فيتنام بنتيجة (٢٠-١٣)، ضمن منافسات المجموعة الرابعة، ليضمن تأهله إلى الدور الرئيسي وصيفاً للمتصدر منتخب البحرين.

## حكام كرة قدم ينالون الشارة الدولية

نظم اتحاد كرة القدم، حفل تسليم الشارات الدولية للحكام موسم ٢٠٢٢، بحضور الحكام القدامى، محمد السكران، إسحاق أبو علي، وعبد اللطيف عبد المجيد، واعتمدت لجنة الحكام في الاتحاد ٨ حكام للساحة لتليل الشارة الدولية وهم، أمهم مخادمة، أحمد فيصل، محمد عرفة، محمد مفيد، صدام عمارة، أسامة حسن، إسماعيل مبيضين، وحسين مراد. وضمت قائمة الحكام المساعدين، أحمد مؤنس، محمد البكار، أيمن عبيدات، أحمد سمارة، حمزة أبو عبيد، حمزة سعادة، قيس خميس، عمرو عجاج، صابرين العبادي، وإسلام العبادي.

كما اعتمدت اللجنة الحكام مخادمة لتلقيه الفيديو المساعد، ومحمد أبو طوق، ومحمد خليل للصالات.

إلى ذلك، يعقد الاتحاد الأردني لكرة القدم، دورة مقيمين حكام جدد خلال الفترة ٢١ - ٢٣ كانون الثاني الحالي.

وقال الموقع الرسمي لاتحاد الكرة اليوم الخميس، إن حكام بطولات المحترفين يواصلون تدريباتهم الأسبوعية استعداداً لبدء منافسات بطولة درج الاتحاد ٢٤ شباط المقبل.

وتهدف التدريبات إلى رفع مستوى الجاهزية الفنية والبدنية، إضافة إلى شرح تعديلات القانون ومناقشة أبرز الحالات التحكيمية، في إطار التحضيرات للموسم الجديد ٢٠٢٢.

## عقوبة مغلظة في انتظار مارسيلو

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن عقوبة منظرية للبرازيلي مارسيلو لاعب ريال مدريد، عقب الفوز ضد إلتشي، مساء الخميس، ضمن منافسات ثمن نهائي كأس ملك إسبانيا.

وأشهر حكم المباراة البطاقة الحمراء في وجه مارسيلو في الشوط الإضافي الأول، بسبب ارتكابه خطأ ضد مهاجم إلتشي.

وحسب صحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن مارسيلو بعد الطرد قال للحكم: «أنت سيء للغاية»، وهو ما دونه حكم المباراة فيجبروا قاسكين في تقريره. وأضاف الصحيفة: «مارسيلو مهدد بالإيقاف لمبارتين، الأولى للطرد والثانية لإزراء الحكم».

وأفاد التقرير، أن لاعبي ريال مدريد، لم يكونوا سعداء على الإطلاق بأداء الحكم، حيث ظهر غضب توني كروس الشديد بعدما تلقى بطاقة صفراء رغم عدم وجود خطأ منه ضد لاعب إلتشي.

وتأهل ريال مدريد إلى ربع نهائي كأس ملك إسبانيا بفوز صعب على إلتشي في الوقت الإضافي (٢-١)، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل السلبي في دور الستة عشر.

ويهدأ يلتحق ريال مدريد بركب المتأهلين لدور الثمانية: «ريال مايوركا وقادش ورايو فايكانو وفالنسيا وريال بيتيس وريال سوسيداد وأتلتيك بيلباو».

## ميدو يغضب الجزائريين

### مجدداً بتغريدة مثيرة

فجر المصري أحمد حسام ميدو، مهاجم توتنهام السابق، غضب الجماهير الجزائرية، بتغريدة مثيرة للجدل عبر موقع تويتر. ونشر الإعلامي إبراهيم عبد الجواد، تغريدة أشاد خلالها بتعامل الإعلام الجزائري، مع الخروج المبكر لمحاربي الصحراء من دور المجموعات بكأس الأمم الأفريقية.

وقال عبد الجواد «بصراحة تعامل مسؤولي وإعلام ومحللي الجزائر مع خروج منتخبهم، حاجة ندرس في المساندة والدعم وتقييم التجربة ككل وليس مباراة أو بطولة».

ورد ميدو «ولا يدرس ولا حاجة.. تضليل للشعب الجزائري، دور الإعلام نقل الحقيقة وليس التذليل».

وتابع ميدو «آخر مرة كسبوا البطولة قبل ٢٠١٩، ظلوا ٢٩١ سنة لا يحصلوا أي مكسب بسبب التعليمات بالإشادة».

وكان ميدو قد أثار الجدل بعدما خرج بتصريحات بأنه اتفق مع الكامبروني صامويل إيتو، على التوقيت والتعادل في ختام دور المجموعات بأمم أفريقيا ٢٠٠٤، لتأهل على حساب الجزائر.

## ريال مدريد يصطدم بأتلتيك

### بلباو في ربع نهائي كأس الملك

يتواجه أتلتيك بلباو وريال مدريد الشهر المقبل في ملعب «سان ماميس» في ربع نهائي كأس ملك إسبانيا، وفقاً لما أسفرت عنه قرعة البطولة التي أجريت اليوم الجمعة.

وتأهل ريال مدريد لربع النهائي بعد تغلبه على إلتشي ٢-١ بينما أطاح أتلتيك بلباو ببرشلونة بنتيجة ٣-٢.

وتجمع باقي مباريات ربع النهائي ريال سوسيداد مع ريال بيتيس، وفالنسيا مع قادش، ورايو فايكانو مع مايوركا.

ويقام دور ربع النهائي من مباراة واحدة أيام ٢١ و٣٠ فبراير/ شباط المقبل.

## صدمة لبرشلونة... فاتي مهدد

### بالغياب لمدة طويلة

فجر تقرير صحفي، مفاجأة غير سارة لجماهير برشلونة، حول الإصابة التي تعرض لها أنسو فاتي.

وأصيب فاتي خلال خسارة برشلونة بنتيجة ٣-٢ ضد أتلتيك بيلباو، الخميس، ضمن منافسات ثمن نهائي كأس ملك إسبانيا.

وحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو»، فإن المعلومات الأولية تشير إلى أن فاتي سيغيب عن المشاركة مدة شهرين.

وأضافت «ما حدث لفاتي نكسة كبيرة، لأن برشلونة لن يمكنه الاعتماد على عثمان ديمبلي بسبب أزمة التجديد، وستأثر هجوم الفريق».

وكان برشلونة قد أصدر بياناً رسمياً، أعلن خلاله أن فاتي يعاني من إصابة في العضلة ذات الرأسين في الساق اليسرى، وأنه سيخضع للمزيد من الفحوصات.

واشتكى فاتي من الألم، خلال قتاله على الكرة مع إينيجو مارتينيز، ولم يستطع إخفاء دموعه حين غادر ملعب المباراة.

وحاول المدرب تشافي، تهدئة أنسو فاتي، لكن اللاعب غادر المستطيل الأخضر، واتجه لغرفة خلع الملابس.

## موقعة كوت ديفوار تبشر

### الفراعة بالتتويج

يخوض منتخب مصر، مواجهة صعبة أمام كوت ديفوار، الأربعاء المقبل، في ثمن نهائي كأس الأمم الأفريقية، المقامة حالياً في الكامبيرون.

وستكون المواجهة الأولى بين المنتخبين، منذ آخر مباراة بينهما في بطولة أمم أفريقيا ٢٠٠٨، بفاتحاً، والتي انتهت بفوز الفراعة ٤-١.

وخاضت مصر ١٥ مباراة رسمية ضد كوت ديفوار، بواقع ٩ انتصارات للفراعنة و٣ تعادلات مقابل فوز كوت ديفوار ٣ مرات.

وسجل لاعبو منتخب مصر، ٢٥ هدفاً في شباك كوت ديفوار، مقابل استقبال ١٥ هدفاً خلال ١٥ مباراة.

المثير أن ضمن ٤ بطولات حققها الفراعة في أمم أفريقيا، تفوق على كوت ديفوار، وهو ما حدث في نسخ ١٩٩٨ و٢٠٠٦ و٢٠٠٨ و٢٠٠٨.

الفريقان تقابلا ١٠ مرات في بطولة أمم أفريقيا، بواقع ٧ انتصارات للفراعة، وهزيمة وحيدة، والتعادل في مناسبتين.

البداية كانت في بطولة ١٩٧٠ بالسودان، على المركزين الثالث والرابع، وفازت مصر ١-٣.

وفازت مصر بهدفين دون رد في دور المجموعات من نسخة ١٩٧٤، كما انتصرت ٢-٢ في الدور الأول بنسخة ١٩٨٠.

المباراة الرابعة كانت في دور المجموعات بنسخة ١٩٨٤، وفازت مصر ٢-١.

وفازت مصر بنتيجة ٢-٢ في دور المجموعات بنسخة ١٩٨٦.

المباراة السادسة كانت في دور المجموعات نسخة ١٩٩٠، وفازت كوت ديفوار ١-٣.

أما المباراة السابعة كانت في دور الثمانية عام ١٩٩٨، وتعادلوا دون أهداف، وفازت مصر بركلات الترجيح ٥-٤.

وفازت مصر ١-٢ في دور المجموعات بنسخة ٢٠٠٦، وتجددت المواجهة في النهائي، وتعادلوا دون أهداف وانتصرت مصر بركلات الترجيح.

أما آخر مواجهة بين المنتخبين، كانت في نصف نهائي نسخة ٢٠٠٨، وحققت الفراعة الفوز بنتيجة ٤-١.

## شيكابالا على رأس قائمة الزمالك

### لمواجهة غزل المحلة

أعلن الجهاز الفني للزمالك بقيادة الفرنسي باتريس كارتيرون، قائمة القلعة البيضاء لمواجهة غزل المحلة، المقرر لها السبت، على ستاد القاهرة الدولي، ضمن منافسات الجولة الثالثة لكأس الرابطة.

وضمت القائمة كلا من:

- حراسة المرمى: محمد عواد - السيد عطية.
- خط الدفاع: محمد عبد الغني - حسام عبد المجيد - عبد الله جمعة - محمد عبد الشافي - أحمد زكي - حازم إمام.
- خط الوسط: محمد أشرف «روقا» - محمد حسام «بيسو» - يوسف إبراهيم «أوباما» - إسلام جابر - محمد أوناجم - محمود عبد الرزاق «شيكابالا» - رزاق سيسيه - أيمن حفني - سيف جعفر.
- خط الهجوم: يوسف أسامة - عمر السعيد - حسام أشرف.

وكان الزمالك قد تعادل سلبيا في الجولة الأولى أمام إنبي بدون أهداف، قبل أن يخسر على يد فاركو بثنائية نظيفة.

## برشلونة يعلن تفاصيل إصابة فاتي

أصدر نادي برشلونة، بياناً رسمياً عن تفاصيل الإصابة التي تعرض لها نجمه أنسو فاتي، خلال الخسارة ضد أتلتيك بيلباو، ضمن منافسات ثمن نهائي كأس ملك إسبانيا.

وبعد مرور خمس دقائق من الشوط الإضافي الأول، اشتكى اللاعب من الألم عضلية، ثم غادر الملعب وعلامات الحسرة والحزن على وجهه، وتوجه فاتي مباشرة إلى غرف خلع الملابس، بينما استبدله المدير الفني بلوجرانا تشافي هيرنانديز باللاعب الأمريكي سيرجينيو ديست.

ونشر الحساب الرسمي لبرشلونة على «تويت»: «يعاني لاعب الفريق الأول أنسو فاتي من إصابة عضلية، في عضلة ذات الرأسين في فخذه الأيسر، وفي انتظار خضوعه للمزيد من الفحوصات لمعرفة المدى الدقيقة للإصابة».

وأكمل أتلتيك بيلباو عقد المتأهلين إلى ربع نهائي كأس ملك إسبانيا بعد فوزه على صيفيه برشلونة (٣-٢)، في المباراة التي امتدت لشوطين إضافيين على ملعب سان ماميس، ضمن منافسات دور ال١٦ بالبطولة.

ويهدأ يلتحق أتلتيك بيلباو بركب المتأهلين لدور الثمانية: «ريال مايوركا وقادش ورايو فايكانو وفالنسيا وريال بيتيس وريال سوسيداد وريال مدريد».

سيفتقد منتخب تونس لاعبا جديدا عندما يواجه الأحد المقبل نظيره النيجيري في الدور ثمن النهائي لكأس الأمم الأفريقية، التي تستضيفها الكامبيرون حتى ٦ فبراير/ شباط المقبل.

وتأكد حصول الظهير الأيمن حمزة المطوي على البطاقة الصفراء الثانية أمام جامبيا أمس الخميس، وبالتالي سيغيب عن لقاء نيجيريا.

وخسر نسور قرطاج أمس من جامبيا ١-٠ في ختام دور المجموعات، ليتأهل رفاق يوسف المساكني لثمن النهائي، ضمن أفضل ٤ منتخبات احتلت المركز الثالث.

وتتضاعف معاناة المدرب منذر الكبير بغياب المطوي، لا سيما أن منتخب تونس يفقد جهود ١٠ لاعبين في مقدمتهم النجم علي معلول ووهبي الخزي، بسبب إصابتهم بفيروس كورونا.

على جانب آخر، سيرحم المدرب منذر الكبير من قيادة المنتخب التونسي من على مقاعد البدلاء، بعدما نال بطاقة حمراء أمس أيضا، شأنه شأن الحارس الثاني فاروق بن مصطفى، الذي طرد بنهاية الشوط الأول بسبب انتقاده قرارات الحكم.

وسينتقل منتخب تونس اليوم الجمعة إلى مدينة جاراو في الكامبيرون، لمواجهة نيجيريا، بعدما خاض نسور قرطاج منافسات دور المجموعات في مدينة ليمبي التي تبعد نحو ١٣٠٠ كلم عن جاراو.

## ضربة جديدة لمنتخب تونس قبل لقاء نيجيريا



رئيس هيئة التحرير «المدير العام»  
محمود الضطاطفه

رئيس التحرير  
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله  
( المصافحة 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

السبت  
شركة صدى  
الشعب

بومية - سبائية - اقتصادية - شاملة