

مستوطنون متطرفون يهود يقتحمون الأقصى

القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود، الأربعاء، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، بيان، إن عشرات المستوطنين وطلاب المعاهد التوراتية وموظفين في حكومة الاحتلال اقتحموا المسجد الأقصى بأعداد كبيرة برفقة حاضرات يهود متطرفين، من جهة باب المغاربة، وذلك على شكل مجموعات بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، وأدوا طقوساً تلمودية في باحاته وساحاته خصوصاً في المنطقة الشرقية منه، قرب مصلى باب الرحمة.

ويتعرض المسجد الأقصى لاقتحامات المستوطنين بحماية قوات الاحتلال على مدار الأسبوع، باستثناء يومي الجمعة والسبت، على فترتين صباحية ومسائية، في محاولة لتغيير الأمر الواقع بالأقصى، ومحاولة تقسيمه زمنياً.

أوقات الصلاة

الشمس	05:09
الغروب	11:49
المغرب	02:43
الغروب	05:09
العشاء	06:28

24 جمادى الآخرة 1443 هـ الموافق 27 يوليو 2022 م

العدد (2634)  
السنة الثامنة  
250 فلس

جلالته يزور غرفة العمليات الرئيسية في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات

الملك: ضرورة أن يكون التنسيق عاليًا بين مختلف الأجهزة

الملك يطلع على استعدادات المؤسسات وجاهزيتها للتعامل مع الظروف الجوية



عمان

زار جلالته الملك عبدالله الثاني، الأربعاء، غرفة العمليات الرئيسية في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، للاطلاع على استعدادات المؤسسات وجاهزيتها للتعامل مع الظروف الجوية المتوقعة.

وأكد جلالته، بحضور سمو الأمير علي بن الحسين، رئيس المركز، ضرورة أن يكون مستوى التنسيق والتعاون عاليًا بين مختلف الأجهزة، لتقديم الخدمات للمواطنين، لافتًا إلى أهمية الاستجابة السريعة لأي طارئ، بطريقة تعكس المهنية العالية التي تتمتع بها هذه المؤسسات.

وأعرب جلالته الملك عن تقديره للجهود التي يبذلها جميع العاملين في غرف العمليات والميدان. واستمع جلالته، عبر تقنية الاتصال المرئي، إلى إيجاز من رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، ومحافظي عمان والطفيلة وجعلون، بحضور محافظي الميدان، عن الاستعدادات والإجراءات المتخذة للتعامل مع المنخفض الجوي، لتلبية احتياجات المواطنين، والعمل بشكل متواصل على فتح الطرق سواء الرئيسية أو الفرعية في حال إغلاقها.

وجرى التأكيد، خلال الإيجاز، على جاهزية المستشفيات، واستدامة الطرق المؤدية إليها، وتأمين نقل الحالات المرضية الطارئة ومرضى غسل الكلى، وحالات الولادة، إضافة إلى تجهيز مراكز للإيواء، وفرق طوارئ ميدانية لمعالجة أية انقطاعات في التيار الكهربائي. تابع ص ٢

الخصاونة يوجه للتعامل بأعلى درجات الجاهزية مع الظروف الجوية

عمان

وجهه رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، جمع الوزارات والمؤسسات لاتخاذ أعلى درجات الجاهزية للتعامل مع الظروف الجوية بما يحفظ سلامة المواطنين وإدامة عمل المؤسسات الحيوية والخدمية والمستشفيات.

وأكد رئيس الوزراء، خلال اجتماع عقده مع عدد من الوزراء الأربعاء في دار رئاسة الوزراء،

أهمية التنسيق الكامل بين غرف العمليات المشكلة من الوزارات والمؤسسات المعنية على مدار ٢٤ ساعة، وتوحيد الجهود لإدامة عمل المستشفيات والمؤسسات الحيوية والخدمية خلال الظروف الجوية وتأمين الخدمات اللازمة للمواطنين في جميع محافظات المملكة. كما شدد الدكتور الخصاونة على ضرورة جاهزية المستشفيات لاستقبال الحالات الطارئة، ومرضى غسل الكلى، إضافة إلى جاهزية المولدات الكهربائية والمولدات الاحتياطية والتأكد من وجود مخزون أوكسجين كاف على مدار الساعة في المستشفيات التي تستقبل مصابي كورونا. ولفت إلى أهمية التأكد من مخزون السلع الأساسية في الأسواق والمخازن، وتوفير مادي البنزين والغاز في محطات الوقود المختلفة، إلى جانب تأمين المواطنين القاطنين بجانب الأودية تحسباً للسيل، مع الاهتمام بمخيمات اللاجئين السوريين وتوفير كرفانات بديلة في حال ارتفاع منسوب المياه. تابع ص ٢

المنخفض الجوي يرفع الطلب على الغاز

عمان

قالت شركة مصفاة البترول الأردنية أن عدد أسطوانات الغاز المطلوب التي تم تعبئتها الأربعاء تجاوز ٢٤ ألف أسطوانة. وقالت أن عدد الأسطوانات المعبأة الثلاثاء بلغت ٣٣٤٩٢٤ ألف أسطوانة ويوم الاثنين بلغت ٢٢٩٤٤٣ أسطوانة. وأكدت الشركة أن محطات تعبئة الغاز الثلاث المملوكة للمصفاة، في عمان والزرقاء وإربد، تعمل بكامل طاقتها وجاهزيتها لتلبية جميع الطلبات التي تصل إليها طيلة اليوم بالتنسيق والتعاون الكاملين مع نقابة المحروقات بهذا الخصوص.

وقال نقيب أصحاب محطات المحروقات المهندس نهار سعيدات أن الطلب على أسطوانات الغاز تجاوز ٢٤٠ ألف أسطوانة يومياً مقابل

١٥٠ ألف أسطوانة بالأيام الاعتيادية من فصل الشتاء. ويخصص الطلب على مادة الديزل قال بأنه بقي ضمن المعدلات اليومية في فترة الشتاء، بينما شهدت مادة الكاز ارتفاعاً في الطلب بنسبة زادت عن ٣٠٪ من معدلها اليومي لفترة الشتاء. وأكد سعيدات توفر جميع المشتقات النفطية وأسطوانات الغاز بالسوق المحلية بكميات تزيد على احتياجات المواطنين، مشيراً إلى قيام النقابة سابقاً بالتعميم على أصحاب ومحلات الغاز ومحطات المحروقات برفع الجاهزية لمواجهة أي طلب على مشتقات المحروقات والغاز. وأشار سعيدات إلى أن عمليات التوريد للمشتقات النفطية تتم بكل سلاسة من قبل شركة مصفاة البترول الأردنية وشركات تسويق المشتقات النفطية. أو بجودة المحروقات وطرق توزيعها.

قائد سلاح الجو الملكي يشارك بتخريج مرشحي كلية الزعيم الجوية في قطر

الدوحة

شارك قائد سلاح الجو الملكي الأردني، العميد محمد فتحي عبد الكريم، الأربعاء، في حفل تخريج الدفعة التاسعة من الطلبة المرشحين بكلية الزعيم محمد بن عبدالله العطية الجوية بقاعدة العديد الجوية في قطر.

وأقيم حفل التخريج برعاية وحضور أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، حيث حضر الحفل رئيس الوزراء القطري، وعدد من المسؤولين ووزراء الدفاع والقادة العسكريين في عدد من الدول العربية والأجنبية، من بينهم قائد القوات الجوية الملكية السعودية الأمير الفريق الركن تركي بن بندر آل سعود، وقائد القيادة الجوية المركزية بالولايات المتحدة الأميركية الفريق جريجوري جيبيو. ويبلغ عدد الخريجين ١٤٢ طالباً من قطر والعراق ورواندا.

الاحتلال يعتقل 14 فلسطينياً من الضفة الغربية

رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الأربعاء، حملة دهم واقتحامات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة طالت ١٤ فلسطينياً. وقال نادي الأسير الفلسطيني إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للثيران مناطق متفرقة في مدن رام الله والبيرة وجنين والخليل وبيت لحم واعتقلت المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

من جهة أخرى، أصيب مواطن فلسطيني بجروح متوسطة اليوم، بعد الاعتداء عليه من قبل عدد من المستوطنين المتطرفين اليهود خلال إغلاقهم لحاجز «شافي شمرون» أمام حركة السير من كلا الاتجاهين شمال غرب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية. وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة، غسان دغلس، إن أكثر من ٢٠ مستوطناً متطرفاً قاموا بإغلاق الحاجز بصورة مفاجئة واعتدوا بالضرب على مواطن فلسطيني ورشوا عليه غاز الفلفل قرب الحاجز وأمام عدد من جنود الاحتلال.

توقيع اتفاقية العبور وعقد تزويد لبنان بالكهرباء من الأردن

بيروت

وقع الأردن ولبنان وسوريا في العاصمة اللبنانية بيروت الأربعاء عقد تزويد الطاقة الكهربائية واتفاقية العبور اللزمتين للبدء بتزويد الطاقة الكهربائية من الأردن الى لبنان عبر الشبكة الكهربائية السورية.

وقال وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة إن الاتفاقية تنويع مساعي أردنية لمساعدة الأخوة اللبنانيين على سد جزء من احتياجاتهم من الطاقة الكهربائية، تنفيذاً لتوجيهات جلالته الملك عبد الله الثاني بالوقوف مع الأخوة اللبنانيين ومساندتهم في تجاوز العقبات التي يواجهونها في قطاع الطاقة.

وعن كميات الكهرباء التي اتفق على تمريرها إلى لبنان، قال الوزير إنه تم الاتفاق على تزويد لبنان بجوالي ١٥٠ ميغاواط كهرباء من منتصف الليل وحتى السادسة صباحاً و٢٥٠ ميغاواط خلال بقية الأوقات، لافتاً إلى أنه سيتم دراسة إمكانية زيادة كميات الطاقة المصدرة للبنان.

أكد الوزير الخرابشة أن تزويد لبنان سيتم من شبكات النقل مباشرة، مشدداً على أن سعر بيع الطاقة الكهربائية للبنان لن يحقق أية خسائر للنظام الكهربائي الأردني حيث لن تدخل كلفة التوزيع في سعر البيع. تابع ص ٢

الزائر الأبيض في ضيافة المملكة

عمان

بدأ المنخفض الجوي، الذي أسمته الأرصاد الجوية بـ «منخفض الخير»، تأثيره على بعض مناطق المملكة. وأضافت الأرصاد الجوية أن منخفض الخير بدأ تأثيره بتساقط الثلج على جبال البتراء، كما وتشهد منطقة ارحابا في محافظة إربد تساقطاً لحبات البرد.

وتتأثر المملكة منذ صباح الأربعاء، بمنخفض قطبي يستمر حتى ساعات الظهر من يوم السبت المقبل، حيث ستشهد المملكة تساقطاً غزيراً للأمطار في معظم المناطق، وستشهد الحالة الجوية ليلة الأربعاء وصباح الخميس بهطولات الثلجية على المرتفعات الجبلية (الـ ٧٠٠ متر فما فوق). وبحسب تقرير الأرصاد الجوية، تتأثر المملكة، اليوم الأربعاء، بمنخفض جوي يتركز فوق جزيرة قبرص مصحوب بكتلة هوائية باردة جداً من أصل قطبي، وتكون الأجواء باردة جداً في أغلب مناطق المملكة، وتكون الرياح جنوبية غربية نشطة السرعة مع هبات قوية أحياناً تثير الغبار خاصة في مناطق البادية مع ظهور كميات من الغيوم المنخفضة، وتدرجياً واعتباراً من ساعات الظهر تتكاثر الغيوم على ارتفاعات مختلفة لتتحول الأجواء إلى غائمة، مع سقوط زخات من المطر في الأجزاء الغربية من المملكة، ومع ساعات العصر يتعمق تأثير الكتلة الهوائية شديدة البرودة، حيث تكون الهطولات غزيرة أحياناً ومصحوبة بالبرد وتساقط زخات البرد في بعض المناطق، ما يؤدي إلى تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة. تابع ص ٢

22 وفاة و12826 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الأربعاء، عن تسجيل ٢٢ وفاة و١٢٨٢٦ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٣١٢٤ وفاة، و١١٧٦١٥٠ إصابة. وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية ، ٢٢،٥٤ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٦٦٨١٥ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ١٨٧، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٤٩، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٧٣٤. وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٣ بالمئة،

بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٢٤ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٨ بالمئة. وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ٢٠ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٢٣ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٣ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ٦ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٧ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٤ بالمئة. وأشار الموجز إلى تسجيل ٥٠٣٩ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى ١٠٩٧١٧٦. كما أشار إلى إجراء ٥٦٩١٣ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٤٥٠٣٢٨٨ فحصاً. وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٥٦٨١٩٣، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٤١٩١٢٢٠.

جلالته يزور غرفة العمليات الرئيسية في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات

## الملك: ضرورة أن يكون مستوى التنسيق عالياً بين مختلف الأجهزة

الملك يطلع على استعدادات المؤسسات وجاهزيتها للتعامل مع الظروف الجوية



عمان

زار جلالته الملك عبدالله الثاني، الأربعاء، غرفة العمليات الرئيسية في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، للاطلاع على استعدادات المؤسسات وجاهزيتها للتعامل مع الظروف الجوية المتوقعة. وأكد جلالته، بحضور سمو الأمير علي بن الحسين، رئيس المركز، ضرورة أن يكون مستوى التنسيق والتعاون عالياً بين مختلف الأجهزة، لتقديم الخدمات للمواطنين، لافتاً إلى أهمية الاستجابة السريعة لأي طارئ، بطريقة تحسّن المهنية العالية التي تتمتع بها هذه المؤسسات. وأعرب جلالته الملك عن تقديره للجهود التي يبذلها جميع العاملين في غرف العمليات والميدان.

وحضر مع جلالته، مدير غرفة العمليات الرئيسية في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، اللواء الدكتور بشر الخصاونة، ومحافظي عمان والطفيلة وعجلون،

محضور محافظي الميدان، عن الاستعدادات والإجراءات المتخذة للتعامل مع المنخفض الجوي، لتلبية احتياجات المواطنين، والعمل بشكل متواصل على فتح الطرق سواء

الرئيسية أو الفرعية في حال إغلاقها. وجرى التأكيد، خلال الإيجاز، على جاهزية المستشفيات، واستدامة الطرق المؤدية إليها، وتأمين نقل الحاصلات المرصية

الطائرة ومرضى غسيل الكلى، وحالات الولادة، إضافة إلى تجهيز مراكز للإيواء، وفرق طوارئ ميدانية لمعالجة أية انقطاعات في التيار الكهربائي. ورافق جلالته،

## رئيس الوزراء يوجه للتعامل بأعلى درجات الجاهزية مع الظروف الجوية

عمان

وجه رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، جميع الوزارات والمؤسسات لاتخاذ أعلى درجات الجاهزية للتعامل مع الظروف الجوية بما يحفظ سلامة المواطنين وإدامة عمل المؤسسات الحيوية والخدمية والمستشفيات.

وأكد رئيس الوزراء، خلال اجتماع عقده مع عدد من الوزراء الأربعاء في دار رئاسة الوزراء، أهمية التنسيق الكامل بين غرف العمليات المشكّلة من الوزارات والمؤسسات المعنية على مدار الـ 24 ساعة، وتوحيد الجهود لإدامة عمل المستشفيات والمؤسسات الحيوية والخدمية خلال الظروف الجوية وتأمين الخدمات اللازمة للمواطنين في جميع محافظات المملكة. كما شدد الدكتور

الميدان من الوزارات والمؤسسات لفتح الطرق وتقديم الخدمات الأساسية لهم وعدم إعاقة عمل المؤسسات الحيوية في مثل هذه الظروف. كما لفت رئيس الوزراء إلى ضرورة الاهتمام بالسياح المتواجدين في المملكة وتقديم المساعدة لهم في حال أي طارئ وبما يكفل سلامتهم، خصوصاً أثناء تواجدهم في المناطق التي تشهد تساقط للثلوج أو إغلاقاً للطرق.

وقال وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس يحيى النسبي، إن هناك 14 غرفة عمليات في الوزارة مرتبطة بغرفة العمليات الرئيسية وفي جميع غرف العمليات الأخرى، إلى جانب وجود 390 آلية موزعة في جميع المحافظات، و98 فرقة جاهزة للقيام بفتح الطرق والحفاظ عليها آمنة وسليمة لاستعمال المواطنين والمقيمين على أرض المملكة. وقدم وزير النقل، المهندس وجيه عزازية، إيجازاً عن تقرير إدارة الأرصاد الجوية حول المنخفض الجوي الذي ستأثر به المملكة اليوم، والأماكن التي ستشهد تساقطاً للثلوج ومدى تأثيرها على الحياة العامة والطرق. بدوره، أشار وزير الداخلية، مازن الفرياحي، إلى أن الوزارة ومن خلال

المحافظين والحكام الإداريين والأجهزة المعنية في المحافظات، قد اتخذت جميع الإجراءات اللازمة للتعامل مع الظروف الجوية المتوقعة، مؤكداً أهمية التنسيق مع الحكام الإداريين في المحافظات لتقادي الإشكاليات التي حصلت سابقاً لخروج المواطنين من منازلهم. وقال رئيس لجنة أمانة عمان، المهندس يوسف الشواربة، إن الأمانة أعلنت حالة الطوارئ القصوى للتعامل مع الظروف الجوية، حيث حددت 137 مساراً استراتيجياً داخل مدينة عمان تربط العاصمة بالمناطق الحيوية كالمستشفيات والمراكز الصحية والمراكز الأمنية، لافتاً إلى وجود 250 كاسحة للتعامل مع الثلوج، إلى جانب وجود 5 مراكز طوارئ رئيسية و22 مركز طوارئ أيضاً موزعة في عمان تعمل على مدار الساعة.

## الإدارة المحلية تدعم البلديات بـ5 ملايين دينار لمواجهة الظروف الجوية

عمان

قال أمين عام وزارة الإدارة المحلية، رئيس غرفة الطوارئ الرئيسية، المهندس حسين مهيدات، إن الوزارة قدمت، وبناء على إيعاز من نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية، 5 ملايين دينار، دعماً للبلديات لمساعدتها في مواجهة حالات الطوارئ في الظروف الجوية الاستثنائية خلال موسم الشتاء الحالي. وأضاف، في تصريح صحفي الأربعاء، أن هذا الدعم سيساعد البلديات على استئجار وصيانة الآليات خلال الظروف الجوية الطارئة، وشراء «ماتورات شطف المياه» لاستخدامها في حالات الفيضانات وتراكمها، وأي معدات ولوازم قد تحتاجها البلديات، ولغايات الدعم اللوجستي لإدامة عملها في هذه الظروف الجوية الاستثنائية.

من جهة أخرى، أكد المهندس مهيدات أنه تم تجهيز 124 مركز إيواء بطاقة 1500 سرير في مختلف بلديات المملكة استعداداً للمنخفض الجوي من أصل قطبي.

وقال إن الوزارة ساعدت في تجهيز مراكز الإيواء في القاعات العامة لكثير من البلديات لتكون جاهزة للتعامل السريع مع الأضرار التي تلحق بالمواطنين جراء فيضانات الأمطار والسيول والثلوج، إضافة إلى المواطنين والسياح وضيوف الأردن الذي تنقطع بهم السبل، خاصة في المناطق السياحية وعلى الطرق الرئيسية، وذلك بهدف توفير مكان آمن لهم.

وبين المهندس مهيدات أن غرفة الطوارئ الرئيسية بوزارة الإدارة المحلية تتابع لحظة بلحظة الحالة الجوية ميدانياً من خلال ربط 100 غرفة طوارئ في البلديات و17 غرفة طوارئ في مجالس الخدمات المشتركة بنظام (طوارئ الشئلا الإلكتروني) في الوزارة، والذي تقوم من خلاله غرف الطوارئ كافة، بتزويد غرفة الطوارئ الرئيسية بتقارير ميدانية مكتوبة وتشمل أيضاً الصور والفيديوهات عن الحالة الجوية والحوادث التي يتم التعامل معها ومعالجتها ميدانياً في مختلف مناطق المملكة.

## توقيع اتفاقية العبور وعقد تزويد لبنان بالكهرباء من الشبكة الأردنية

بيروت

وقع الأردن ولبنان وسوريا في العاصمة اللبنانية بيروت الأربعاء عقد تزويد الطاقة الكهربائية واتفاقية العبور اللامتناهين للبدء بتزويد الطاقة الكهربائية من الأردن إلى لبنان عبر الشبكة الكهربائية السورية. وقال وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة إن الاتفاقية تتوج مساعي أردنية لمساعدة الأخوة اللبنانيين على سد جزء من احتياجاتهم من الطاقة الكهربائية، تنفيذاً لتوجيهات جلالته الملك عبد الله الثاني بالوقوف مع الأخوة اللبنانيين ومساندتهم في تجاوز العقبات التي يواجهونها في قطاع الطاقة. وعن كميات الكهرباء التي اتفق على تمريرها إلى لبنان، قال الوزير إنه تم الاتفاق على تزويد لبنان بحوالي 150 ميغاواط كهرباء من منتصف الليل وحتى السادسة صباحاً و250 ميغاواط خلال بقية الأوقات، لافتاً إلى أنه سيتم دراسة إمكانية زيادة كميات الطاقة المصدرة للبنان.

وأكد الوزير الخرابشة أن تزويد لبنان سيتم من شبكات اية خسائر للنظام مشدداً على أن سعر بيع الطاقة الكهربائية للبنان لن يحقّق أية خسائر للنظام الكهربائي الأردني حيث لن تدخل تكلفة التوزيع في سعر البيع. وبحضور الوزير الخرابشة ووزير الطاقة والمياه اللبناني وليد فياض ووزير الكهرباء السوري غسان الزامل، وقع عقد التزويد واتفاقية العبور من الجانب الأردني مدير عام شركة الكهرباء الوطنية المهندس أمجد الرواشدة وعن الجانب اللبناني رئيس مجلس الإدارة / مدير عام مؤسسة كهرباء لبنان المهندس كمال الحايك، في حين وقع اتفاقية العبور عن الجانب السوري مدير عام المؤسسة العامة لنقل وتوزيع الكهرباء في سوريا المهندس فواز طاهر.

ويأتي توقيع هذه الاتفاقيات ضمن سلسلة مشاريع تنفذها شركة الكهرباء الوطنية لتعزيز منظومة الربط الكهربائي مع الدول العربية المجاورة، حيث سيتم البدء بتصدير الكهرباء للبنان وفقاً لشروط الاتفاقيات الموقعة ما يعزز منوثوقية الأنظمة الكهربائية المرتبطة ويحقق منافع فنية واقتصادية ويسهم في السعي نحو تكامل البلدان العربية كمقدمة لسوق عربية مشتركة للكهرباء.

## منخفض الخير يبدأ تأثيره على مناطق المملكة

عمان

بدأ المنخفض الجوي، الذي أسمته الأرصاد الجوية بـ «منخفض الخير»، تأثيره على بعض مناطق المملكة. وأضافت الأرصاد الجوية أن منخفض الخير بدأ تأثيره بتساقط الثلج على جبال البتراء، كما وتشهد منطقة ارحابا في محافظة إربد تساقط لحبات البرد.

وتأثر المملكة منذ صباح الأربعاء، بمنخفض قطبي يستمر حتى ساعات الظهر من يوم السبت المقبل، حيث تشهد المملكة تساقطاً غزيراً للأمطار في معظم المناطق، وستشهد الحالة الجوية ليلة الأربعاء وصباح الخميس بالهطولات الثلجية على المرتفعات الجبلية (الـ 700 متر فما فوق) وبحسب تقرير الأرصاد الجوية، تتأثر المملكة، اليوم الأربعاء، بمنخفض جوي يتركز فوق جزيرة قبرص مصحوب بكتلة هوائية باردة جداً من أصل قطبي، وتكون الرياح اجواءً باردة جداً في أغلب مناطق المملكة، وتكون الرياح جنوبية غربية نشطة السرعة مع هبات قوية أحياناً تثير الغبار خاصة في مناطق البادية مع ظهور كميات من الغيوم المنخفضة، وتدرجياً واعتباراً من ساعات الظهر تتكاثر الغيوم على ارتفاعات مختلفة لتتحول الاجواء إلى غائمة، ومع ساعات العصر يتعمق تأثير الكتلة الهوائية شديدة البرودة، حيث تكون الهطولات غزيرة أحياناً ومصحوبة بالبرد وتساقط زخات البرد في بعض المناطق، ما يؤدي إلى تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة.

وتتساقط الثلوج فوق المرتفعات الجبلية التي يصل ارتفاعها إلى 1000 متر عن سطح البحر وما يزيد، وتعتبر المملكة خلال ساعات الليل المتأخرة غزيرة على حيث تمتد الهطولات الثلجية لتشمل المرتفعات الجبلية التي يصل ارتفاعها إلى 700 متر، كما ويتوقع أن تكون الهطولات الثلجية خلال ساعات الليل المتأخرة غزيرة على فترات على المرتفعات الجبلية العالية، وتتراكم الهطولات الثلجية بشكل متفاوت حسب الارتفاعات، وتتحوّل الرياح إلى غربية نشطة السرعة مع هبات قوية أحياناً تتجاوز سرعة 70 كم/ساعة.

وحذرت إدارة الأرصاد الجوية في تقريرها، من خطر تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار، خاصة في مناطق البادية، ومن خطر شدة سرعة الرياح والهبات القوية المرافقة لها، وخطر الانزلاق على الطرقات؛ بسبب الهطولات، ومن خطر تراكم الثلوج فوق المرتفعات الجبلية، وتشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة في ساعات المساء والليل، وتدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغيوم المنخفضة لسقوط الأمطار، خاصة فوق المرتفعات الجبلية، ومن خطر ارتفاع الموج في خليج العقبة.

وأكدت أمانة عمان الكبرى أنها عملت على رفع جاهزيتها لاستقبال الزائر الأبيض المرتقب وذلك من خلال تجهيز 250 آلية موزعة على 22 منطقة، إضافة إلى 5 مراكز للطوارئ. وقال الناطق الإعلامي باسم الأمانة (بترا)، ناصر

في مناطق برقة / جديتا وارحابا المحتل تعرضها لتراكم الثلوج لغاية تسليك الطرق.

وقال رئيس لجنة البلدية، ماهر السعيدة، إن فرق وغرف الطوارئ على جاهزية تامة للتعامل مع ظروف المنخفض الجوي في مختلف مناطقها، مشيراً إلى تجهيز مركز للإيواء للمواطنين للظروف الطارئة في قاعة الأمير الحسين بن عبد الله الثاني التابعة للبلدية، مجهزة بأسرة ووسائل التدفئة.

وأتمت بلدية غرب إربد اليوم، جاهزيتها القصوى للتعامل مع الأحوال الجوية المتوقعة خلال الساعات المقبلة تحسباً لأي طارئ.

وقال رئيس لجنة بلدية غرب إربد الدكتور صقر الدروع، إن جميع الأقسام الميدانية والآليات وفرق الطوارئ كلفت جولاتها الميدانية وعلى مدار الساعة في مختلف مناطق البلدية للتأكد من جاهزية مناهل تصريف مياه الأمطار وعدم تعرضها للإغلاق، إضافة إلى التعامل مع ارتفاع منسوب المياه في بعض الأحياء والطرق. ودعا الدروع المواطنين إلى الابتعاد عن مجاري السيول والأودية خاصة ضمن مناطق وادي الغفر وواي ناطقة، والتواصل مع غرفة الطوارئ على هاتف 0785522397.

وأكد متصرف لواء الطفيلة، رئيس لجنة بلدية الطفيلة الجديدة غربي إربد جهاد المحاسيس، تحوط البلدية لمختلف الظروف الطارئة المرافقة للمنخفض الجوي.

وقال المحاسيس إن كوادر البلدية وآلياتها تعمل بكامل طاقتها على مدار 24 ساعة، مشيراً إلى أنه جرى تقفد آقتية تصريف مياه الأمطار والعبارات، إضافة إلى الطلب من المواطنين القاطنين قرب مجاري الأودية والسيول ومرمي الماشي بضرورة الاحتراز من تشكل السيول والانجرافات لحماية لأرواحهم وممتلكاتهم.

وبين أن البلدية جهزت مركزاً للإيواء يحتوي على أسرة وأغطية كافية ووسائل التدفئة لاستخدامها في ظروف مدماه مياه الأمطار للمنازل ومساعدة من تقطعت بهم السبل خلال الظروف الجوية.

كما أتمت بلدية الوسطية غربي إربد جاهزيتها للتعامل مع الظروف الجوية المتوقعة خلال المنخفض القطبي. وقال متصرف لواء البوسيط، رئيس لجنة البلدية خلدون العبيادي، إن غرفة عمليات البلدية وآلياتها وكوادرها عملت على تجهيز قنوات تصريف مياه الأمطار والعبارات وتسليكا للحد من الإغلاقات التي تسببها انجرافات الأتربة والعبارات مع مياه الأمطار.

ودعا العبيادي المواطنين في مختلف مناطق البلدية إلى التواصل مع غرفة الطوارئ في البلدية في حال وقوع أي حوادث طارئة على الأرقام 0799046467/0799046434/0799046434 وفي عجلون، أعلنت بلدية عجلون الكبرى حالة الطوارئ القصوى للتعامل مع المنخفض الجوي الذي يؤثر على المملكة، وفتح غرفة الطوارئ الرئيسية في مركز البلدية وغرف فرعية في جميع مناطقها.

وتفقدت مديرية شباب العاصمة، سناء أبو عباس، بيت شباب عمان، ودعت إلى إبقاء بيت الشباب على أهبة الاستعداد مركز إيواء لاستقبال كل من تتقطع بهم السبل أو تدهمهم السيول نتيجة المنخفض الجوي الذي يتعرض له المملكة خلال الأيام المقبلة.

ودعت المواطنين إلى الاتصال على رقم (0792800124)، إلى أن حاجتهم وقطع السبل بهم.

إلى ذلك، أعلنت بلدية العارضة الجديدة حالة الطوارئ القصوى استعداداً للمنخفض الجوي من خلال تشكيل 3 فرق موزعة على 3 مناطق.

وقال رئيس لجنة البلدية، محمد القيسي، إن كوادر المناطق والصيانة والطوارئ تفقدت قنات تصريف مياه الأمطار ومجري السيول والأودية ومواقع تجمع المياه وهي على أهبة الاستعداد لمواجهة أي طارئ، داعياً إلى الاتصال على غرفة العمليات والطوارئ الرئيسية في البلدية على الأرقام 0797331055 / 077483999/ 0798918947/0535232180/ مستوديات دون الصفر.

وتسدي ذلك، وفي محافظة إربد، أكد مجلس الخدمات المشتركة للمحافظة أن جميع الآليات التابعة للمجلس جاهزة للعمل خلال المنخفض الجوي الذي بدأ تأثيره على مختلف مناطق المملكة.

وبين رئيس المجلس، المهندس محمد الشمالي، أن المجلس قام بتوزيع الآليات وتثبيتها في عدد من المناطق لتكون قادرة على تغطية جميع احتياجات المحافظة وقريبة من أي موقع يحتاج للتدخل السريع، خصوصاً في حال تراكم الثلوج أو ارتفاع منسوب المياه.

من جهتها، أكدت بلدية إربد الكبرى جاهزيتها الكاملة للتعامل مع تطورات الحالة الجوية وبدء تأثر المملكة بالمنخفض الجوي اعتباراً من ظهر الأربعاء. وقال الناطق الإعلامي للبلدية، رداد التل، إن كوادر البلدية جاهزة للتعامل مع الظروف الجوية الطارئة المتوقعة ومعالجة الملاحظات والشكاوى التي ترد إلى غرف الطوارئ وعلى مدار 24 ساعة من خلال غرفها الموزعة على مناطق بلدية إربد الكبرى كافة.

ودعا المواطنين إلى عدم التردد بالإبلاغ عن أي حالة طارئة من خلال التواصل المباشر مع غرف العمليات على الأرقام التالية: ( 0790570555، 0780570555، 027240032، 027240034) أو إرسال الشكاوى والملاحظات عبر تطبيق واتس اب على الرقم (0770415335) أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالبلدية.

كما وضعت نقابة الإنشاءات في الشمال آلياتها كافة تحت تصرف الجهات المختصة في محافظة إربد والبلديات والأشغال العامة للقيام بالواجب والمساهمة في خدمة الوطن في ضوء الظروف الجوية الحالية والمتوقعة. وقال رئيس نقابة الإنشاءات في الشمال وعضو مجلس ادارة غرفة صناعة إربد، موفق بني هاني، إنه تم فتح غرفة عمليات لهذه الغاية بالنقابة بالتنسيق والتواصل مع جميع

المحافظين والحكام الإداريين والأجهزة المعنية في المحافظات، قد اتخذت جميع الإجراءات اللازمة للتعامل مع الظروف الجوية المتوقعة، مؤكداً أهمية التنسيق مع الحكام الإداريين في المحافظات لتقادي الإشكاليات التي حصلت سابقاً لخروج المواطنين من منازلهم.

وقال رئيس لجنة أمانة عمان، المهندس يوسف الشواربة، إن الأمانة أعلنت حالة الطوارئ القصوى للتعامل مع الظروف الجوية، حيث حددت 137 مساراً استراتيجياً داخل مدينة عمان تربط العاصمة بالمناطق الحيوية كالمستشفيات والمراكز الصحية والمراكز الأمنية، لافتاً إلى وجود 250 كاسحة للتعامل مع الثلوج، إلى جانب وجود 5 مراكز طوارئ رئيسية و22 مركز طوارئ أيضاً موزعة في عمان تعمل على مدار الساعة.

وقال وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس يحيى النسبي، إن هناك 14 غرفة عمليات في الوزارة مرتبطة بغرفة العمليات الرئيسية وفي جميع غرف العمليات الأخرى، إلى جانب وجود 390 آلية موزعة في جميع المحافظات، و98 فرقة جاهزة للقيام بفتح الطرق والحفاظ عليها آمنة وسليمة لاستعمال المواطنين والمقيمين على أرض المملكة. وقدم وزير النقل، المهندس وجيه عزازية، إيجازاً عن تقرير إدارة الأرصاد الجوية حول المنخفض الجوي الذي ستأثر به المملكة اليوم، والأماكن التي ستشهد تساقطاً للثلوج ومدى تأثيرها على الحياة العامة والطرق. بدوره، أشار وزير الداخلية، مازن الفرياحي، إلى أن الوزارة ومن خلال

المحافظين والحكام الإداريين والأجهزة المعنية في المحافظات، قد اتخذت جميع الإجراءات اللازمة للتعامل مع الظروف الجوية المتوقعة، مؤكداً أهمية التنسيق مع الحكام الإداريين في المحافظات لتقادي الإشكاليات التي حصلت سابقاً لخروج المواطنين من منازلهم.

وقال وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس يحيى النسبي، إن هناك 14 غرفة عمليات في الوزارة مرتبطة بغرفة العمليات الرئيسية وفي جميع غرف العمليات الأخرى، إلى جانب وجود 390 آلية موزعة في جميع المحافظات، و98 فرقة جاهزة للقيام بفتح الطرق والحفاظ عليها آمنة وسليمة لاستعمال المواطنين والمقيمين على أرض المملكة. وقدم وزير النقل، المهندس وجيه عزازية، إيجازاً عن تقرير إدارة الأرصاد الجوية حول المنخفض الجوي الذي ستأثر به المملكة اليوم، والأماكن التي ستشهد تساقطاً للثلوج ومدى تأثيرها على الحياة العامة والطرق. بدوره، أشار وزير الداخلية، مازن الفرياحي، إلى أن الوزارة ومن خلال

المحافظين والحكام الإداريين والأجهزة المعنية في المحافظات، قد اتخذت جميع الإجراءات اللازمة للتعامل مع الظروف الجوية المتوقعة، مؤكداً أهمية التنسيق مع الحكام الإداريين في المحافظات لتقادي الإشكاليات التي حصلت سابقاً لخروج المواطنين من منازلهم.

وقال وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس يحيى النسبي، إن هناك 14 غرفة عمليات في الوزارة مرتبطة بغرفة العمليات الرئيسية وفي جميع غرف العمليات الأخرى، إلى جانب وجود 390 آلية موزعة في جميع المحافظات، و98 فرقة جاهزة للقيام بفتح الطرق والحفاظ عليها آمنة وسليمة لاستعمال المواطنين والمقيمين على أرض المملكة. وقدم وزير النقل، المهندس وجيه عزازية، إيجازاً عن تقرير إدارة الأرصاد الجوية حول المنخفض الجوي الذي ستأثر به المملكة اليوم، والأماكن التي ستشهد تساقطاً للثلوج ومدى تأثيرها على الحياة العامة والطرق. بدوره، أشار وزير الداخلية، مازن الفرياحي، إلى أن الوزارة ومن خلال

المحافظين والحكام الإداريين والأجهزة المعنية في المحافظات، قد اتخذت جميع الإجراءات اللازمة للتعامل مع الظروف الجوية المتوقعة، مؤكداً أهمية التنسيق مع الحكام الإداريين في المحافظات لتقادي الإشكاليات التي حصلت سابقاً لخروج المواطنين من منازلهم.

## مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب. كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

## 5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

كشفت دراسة جديدة من جامعة كولومبيا أن قلة النوم هي أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والبدانة خاصة لدى النساء. ويتأثر انتظام نوم المرأة أثناء الليل بمسؤوليات الأمومة، ما يجعل استغراقها في موجة نوم طويلة أمراً نادراً في بعض الأحيان خلال سنوات الخصوبة، ثم يتكرر اضطراب النوم بعد سن اليأس نتيجة التغيرات الهرمونية.

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

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

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

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

وينصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

معطر ومضاد للأحماض وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم كمعطر 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



وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطة". وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليصبحوا بـ"تحسن سريري

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

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

**"ضعف الجسم" لدى المسنين** وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم". وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الخلايا فهو يعمل على الدوام"، وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن". وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك هذه الحمية الجديدة بصرامة.

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

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

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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً. وقال 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 سواء عندما تخلى 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 أولادها، 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 النرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مائدة الأسرة.

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

أظهرت مقاطع فيديو، منتشرة على المواقع الاجتماعية، تجمد

حيوانات بشكل مروع في كازاخستان، بعد انخفاض كبير في درجات الحرارة.

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كازاخستان، الواقعة بأسيا الوسطى، شهدت انخفاضا كبيرا في

درجات الحرارة بلغ "ناقص ٥٦ درجة".

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

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

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

الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما

في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع

القاتل".

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول

الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيدهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة

لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكريتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة

بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملاصقة لها ساعد في

عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

## حاول الهبوط بطائرته . . فانتهى 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

الأرانب، لقاضي المحكمة، إن

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف

الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شوقي 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"،

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف

التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونودي في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

السحلية تلجأ إلى التمويه،"

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لعدة

دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية

الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

المدهش العثور على العديد منها على

المغربين، 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 نفاثا لأوراق الشجر،

بفندق في 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 "منذبة عيد القيامة"

في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

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

## 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 داخلها وخارجيا.

بمجرد أن 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 نفاثا لأوراق الشجر،

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

لأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم

٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم،

ملعنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ،

وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت

إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل

عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية

تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الشؤون 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

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 يعادل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص

الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة

التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار

القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، دنيز

بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى

إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين

العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات

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

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين

بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا

باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا

للنفايات البلاستيكية.

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا

أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات

البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

المال. لا يمكن تصور أن ابنه فعلا ذلك، بسبب

ما فعله، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جياسينغي (٣٨ عامًا)، الذي

يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة

إبراهيم: "لقد صدمت، لم أعتقد أبداً أنهم على هذه

الشكلة".

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء

الشعبى الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات

الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

الطائفي.

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

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) ."

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته

عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة

فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا،

وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من

السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

ومشرفه والفنيين فيه.

وقال مصدر مقرب من

عائلة يونس إبراهيم

التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من

أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إنشاف

وكان لإسهام 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، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

في آرائه، وكان معروفا بالسوء بالتبرعات لموظفيه

والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من

ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل. إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صابغ الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي ميكروب؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ! للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب. في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، 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 إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

بتجنب الملابس المصنوعة من الألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتغفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة

تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

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

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

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

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

٧- الفقرس

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

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

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

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الإعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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 الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

عدم قراءة التعليمات المصنفة

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

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني

والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، من حال تناولت مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

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

## فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

١١٠ سعر حراري  
٢ غرام من البروتين  
٢٦ غرام من الكربوهيدرات  
٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي  
١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات  
١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم  
٦٪ من الحصة 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 الشريان التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

## سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



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

يعمل استخدام سيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شحوبه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

## تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

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

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمدد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومد ذراعيك إلى جانبيك.

مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومد ذراعيك إلى جانبيك.

مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتك

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

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسديك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك وأسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد 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.

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

كل جانب

ثبت جسمك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمنى، أمسك رباط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

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

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

كل جانب

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



مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. أعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

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

حيث تحتاج لرباط

مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. أعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

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

حيث تحتاج لرباط

## علامات تحذيرية لتضرر الكلى

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

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

١- ألم في الظهر

يعد ألم الظهر من أول العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى. حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد

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

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

٣- الدوار

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

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

٤- حكة شديدة

في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا (Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد. كلما تقدمت الإصابة وتطورت، من الممكن أن يلاحظ المصاب زيادة حدة الحكة.

٥- الشعور بالبرد

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

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

٦- تورم اليدين

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة

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

٨- التبول المتكرر

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

## المغرب يدين التدخلات الإيرانية في شؤون دول مجلس التعاون

الرباط

جدد وزير الخارجية المغربي، ناصر بوريطة، يوم الأربعاء، إدانة وشجب الرباط، لاستمرار هجمات ميليشيا الحوثي ومن يدعمهم، على المنشآت المدنية والاقتصادية بكل من المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات، فيما ندد باستمرار التدخلات الإيرانية في الشؤون الداخلية لدول مجلس التعاون الخليجي. وجاء الموقف المغربي، في معرض لقاء عبر الفيديو بين بوريطة والأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، نايف فلاح الحرف، حيث تم تأكيد العلاقات الاستراتيجية والعزم على المضي بها قدما في الفترة المقبلة.

وبحسب بيان صادر عن الخارجية المغربية، فقد شدد بوريطة على رفض الرباط وإدانتها لكل أشكال التدخلات الإيرانية السافرة في الشؤون الداخلية لدول المجلس، لاسيما مملكة البحرين. وأردف بوريطة أن المغرب، ووفق ما أكده الملك محمد السادس، أمام القمة المغربية الخليجية بالرياض في ٢٠ أبريل ٢٠١٦، «يعتبر دائما استقرار وأمن دول الخليج العربي جزءا لا يتجزأ من أمنه واستقراره، إيماناً منه بما يجمعهما من وحدة المصير، ومن تطابق في وجهات النظر إزاء مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك».

وذكر بيان الخارجية المغربية أن اللقاء تناول علاقات الشراكة الاستراتيجية القائمة بين الرباط ومجلس التعاون الخليجي، منذ سنة ٢٠١١، حيث تم التأكيد بما تم تحقيقه من إنجازات. وجدد بوريطة شكر وتقدير المغرب، بقيادة الملك محمد السادس، لمجلس التعاون وللدول الخليجية على الموقف التضامني الموصول مع المغرب.

وأشار الوزير المغربي إلى البيان الختامي الصادر عن المجلس الأعلى لمجلس التعاون لدول الخليج العربية في دورته الثانية والأربعين في الرياض، ١٤ دجنبر ٢٠٢١، حيث أكد مواقفه الداعمة لمغربية الصحراء ومساندة ثابتة لوحدة أراضي المغرب. من ناحية، أكد الأمين العام لمجلس التعاون على موقف المجلس الثابت في دعم سيادة المغرب على صحرائه ووحدة أراضيه، معتبرا أن أي حل لهذا النزاع الإقليمي المفتعل، لا يمكن أن يتم إلا في إطار سيادة المملكة المغربية ووحدة ترابها.

كما نوه الأمين العام علانيا بمواقف المغرب التضامنية مع دول المجلس وضحاياها الوطنية، وبالمستوى المتميز الذي بلغته علاقات الشراكة بين الجانبين وحرص المجلس البالغ على تدعيمها، وفقا لتطلعات المعامل المغربي وقادة دول مجلس التعاون.

وبخصوص دعم مسار الشراكة، جدد بوريطة استعداد المملكة المغربية لمواصلة العمل مع الأمانة العامة والدول الخليجية، بما يؤسس لمرحلة جديدة من التعاون النوعي.

وفي الختام، وجه وزير الخارجي المغربي دعوة للأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية للقيام بزيارة عمل إلى المغرب سيتم تحديدها لاحقا.

## مخطط إسرائيلي جديد لإخلاء خان الأحمر شرق القدس

رام الله

أفادت وسائل إعلام إسرائيلية، بأن حكومة الاحتلال الاسرائيلي برئاسة نفتالي بينت وضعت مخططا جديدا لإخلاء قرية خان الأحمر الواقعة شرقي مدينة القدس المحتلة، وتهجير أهاليها، وتعزز تنفيذها خلال الفترة القريبة المقبلة.

فخلال تقرير أوردته القناة ١٢ الإسرائيلية، الأربعاء، فإن المقترح يقضي بإخلاء خان الأحمر وإعادة بناء القرية لاحقا في مكان مجاور يبعد نحو ٣٠٠ متر عن الموقع الأصلي للقرية، ونقل سكانها إليه. ولفت التقرير إلى أن المقترح الجديد تم بحثه في مداورات أجهزة الأمن الإسرائيلية وفي مجلس الأمن القومي التابع لمكتب رئيس الحكومة، نفتالي بينت. وأوضح أن المخطط الجديد يأتي قبيل الجلسة المقررة في المحكمة الإسرائيلية العليا، في السادس من آذار المقبل، للنظر في طلب الحكومة الإسرائيلية، بتأجيل إخلاء وتهجير أهالي قرية خان الأحمر. وتعتبر سلطات الاحتلال الإسرائيلي، الأراضي المقام عليها التجمع البدوي في خان الأحمر «أراضي دولة»، وتدعي أنه «بني دون ترخيص». ووفقا للتقرير، فإن الحكومة الإسرائيلية تعزز إقامة قرية جديدة لأهالي خان الأحمر، على بعد ٣٠٠ متر من موقعها الحالي، على «أراضي دولة منطقت»، وذلك بهدف التعامل مع الانتعاش الذي تتلظ به العليا الإسرائيلية في هذا الشأن. وذكر التقرير أن وزراء الحكومة الإسرائيلية الحالية سيصوتون في جلسة لاحقة تعقد للمجلس الوزاري الإسرائيلي المصغر للشؤون السياسية والأمنية (الكابينيت)، على المخطط الجديد لإخلاء خان الأحمر وتهجير سكانه. وكانت المحكمة العليا الإسرائيلية قد استجابت، في أيلول الماضي، إلى طلب الحكومة الإسرائيلية بتأجيل إخلاء القرية الفلسطينية لمدة ستة أشهر إضافية.

## الجامعة العربية تدعو للتعاون في مجال الرقمنة والذكاء الاصطناعي

القاهرة

دعت الجامعة العربية إلى التعاون وتكاتف الجهود على المستوى العربي في مجال الرقمنة والذكاء الاصطناعي للدفاع عن المصالح العربية.

وأكد أمين عام الجامعة، خلال ترؤسه، الأربعاء، أعمال الدورة ٥٢ للجنة التنسيق العليا للعمل العربي المشترك، بمقر جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية في الرياض، أهمية إعداد استراتيجيات عربية في مجال الرقمنة والذكاء الاصطناعي في ضوء المشاريع والمبادرات العربية التي سبق إطلاقها. وناقشت اللجنة، خلال اجتماعها، التحول الرقمي والأفكار الخاصة بوضع إطار عربي لمواجهة القرصنة الإلكترونية، والذكاء الاصطناعي ومعايير الجامعة الذكية. واطلع المشاركون في أعمال اللجنة على التقارير التي قدمتها الأمانة العامة للجامعة بشأن تنفيذ قرارات الدورة السابقة، والورقة التي قدمتها الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري حول الاتجاهات الحديثة في مجال الذكاء الاصطناعي ومستقبلها في المنطقة العربية، ودور المؤسسات التعليمية في تعزيز الإمكانيات العربية في هذا المجال.

## شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الإثنين الموافق 2022/1/31 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الي فصل التيار الكهربائي عن قورنا غرب بين السلطة وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثانية عصرا في محافظة اربد.

ويوم الثلاثاء الموافق 2022/2/1 عن الصبح غرب البلد، من طرل صبح المغير من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثانية عصرا في محافظة اربد.

ويوم الأربعاء الموافق 2022/2/2 من زحر وسط البلد من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة مساء في محافظة اربد.

قسم العلاقات العامة

## قوات سوريا الديمقراطية تسيطر بشكل كامل على سجن غويران



الحسكة

«داعش» استسلموا لقوات سوريا الديمقراطية، منهم من كان أصلا بالسجن، وآخرين ممن نفذوا عملية الإحتحام. وفيما يتعلق بالسجن، ذكر مراسلنا أن أكثر من ٢٠٠ داعشي قتلوا، بينما بلغت حصيلة القتلى في صفوف «قسد» ٢٣ شخصا. وأشار مراسلنا إلى أن مهمة صعبة لا تزال تنتظر قوات سوريا الديمقراطية في حي الزهور المجاور، والذي فرّ إليه عناصر من «داعش» إلى جانب مناطق أخرى في محافظة الحسكة. ولفت إلى أن الأمر قد يستغرق بعض الوقت لحن إحصاء الذين سلموا أنفسهم، ومقارنة ذلك مع أعداد المسجونين في غويران، وذلك لمعرفة

أفاد مراسل «سكاي نيوز عربية» في الحسكة، بسيطرة قوات سوريا الديمقراطية بشكل كامل على سجن الصناعة في غويران، شمال شرقي سوريا. وقال مراسلنا إن قوات سوريا الديمقراطية «قسد»، سيطرت بشكل كامل على السجن الذي شُر عليه «داعش»، هجوما قبل أسبوع. وأضاف أن الوضع في محيط السجن شبه هادئ، إلا أن طائرات التحالف الدولي لا تزال وكشف مراسلنا أن حوالي ألف مسلح من

## واشنطن ترجح تاريخا محتملا لإقدام روسيا على غزو أوكرانيا

واشنطن

تظهرها الروسي، في وقت سابق هذا الشهر، في فيينا لتحذير موسكو من غزو جارتها، أن خطط بوتن قد تتأثر بأوليباد بكن، الذي سقراطه الولايات المتحدة وعدد من حلفائها بسبب «اعتبارات حقوقية». وقالت شيرمان في تصريحاتها لمنتدى «يالطا للاستراتيجية الأوروبية» «نعرف جميعنا أن أوليباد بكن ينطلق في الرابع من فبراير، حفل الافتتاح»، ومن المقرر أن يحضر الرئيس بوتين». وأضاف شيرمان أنه قد يحرك على المدى القريب بعضا من ٨٥٠٠ جندي أمريكي وضُوعوا في حالة تأهب.

وكانت قد هيبت طائرة أميركية تحمل عمادا عسكريا ونخاتر في كيبك الفلاند، في ثالث شحنة ضمن حزمة أمنية قيمتها ٢٠٠ مليون دولار لدعم أوكرانيا في الوقت الذي تستعد فيه لمواجهة هجوم عسكري روسي محتمل.

قالت مساعدة وزير الخارجية الأميركي، ويندي شيرمان، يوم الأربعاء، إن الولايات المتحدة تعتقد أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتن مستعد لاستخدام القوة ضد أوكرانيا بحلول منتصف فبراير المقبل، رغم الضغوط الساعية للحوّل دون ذلك.

ولدي بشأن إن كان اتخذ القرار النهائي، لكننا بالتأكيد نرى أن كل مؤشر يدل على أنه سيستخدم القوة العسكرية في وقت ما، ربما (بين الآن ومنتصف فبراير.. وأضافت الدبلوماسية التي التقت

## محمد بن زايد يستقبل السيسي في أبوظبي

أبو ظبي



وشددت الرئاسة المصرية في بيانها وأكد البيان أن الزيارة تأتي في وقت تتطلب فيه المرحلة الراهنة تضافر الجهود لحماية الأمن القومي العربي.

قالت الرئاسة المصرية، يوم الأربعاء، إن الرئيس عبد الفتاح السيسي، التقى الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، وفي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، في العاصمة أبوظبي.

ووصل السيسي إلى أبوظبي في زيارة تستهدف بحث العلاقات الثنائية، فضلا عن التشاور والتنسيق حول التطورات الأخيرة في المنطقة. وأوردت الرئاسة المصرية أن السيسي أعرب عن تضامن مصر حكومة وشعباً مع الإمارات بعد الحادث الإرهابي الأخير. وأكد السيسي دعم مصر لكل ما تتخذه الإمارات من إجراءات للتعامل مع أي عمل إرهابي يستهدفها، مشددا على إدانة مصر لأي عمل إرهابي تقترفه ميليشيا الحوثي لاستهداف أمن وسلامة الإمارات ومواطنيها. وفي وقت سابق، قالت الرئاسة المصرية في بيان إن الرئيس عبد الفتاح السيسي «يتوجه إلى الإمارات في إطار خصوصية العلاقات المصرية الإماراتية».

وأضاف البيان أن السيسي «سيبحث في الإمارات العلاقات الثنائية فضلا عن التشاور

## أمطار وعواصف ثلجية تضرب دولا في الشرق الأوسط

وخالات

تشهد دول الشرق الأوسط، تقلبات في الأحوال الجوية، مصحوبة بعواصف ثلجية وأمطار غزيرة في عدد من البلدان. وتسبب تساقط الثلوج على مرتفعات منخفضة في لبنان نتيجة المنخفض الجوي الذي يضرب البلاد، بقطع عدة طرقات. وحسبما أفاد مراسل «سكاي نيوز عربية»، في بيروت، فإن مصالحة الأرصاد الجوية توقعت تساقط الثلوج بكثافة مع هطول غزير للأمطار على المناطق الساحلية.

كذلك بدأ تساقط الثلوج في مرتفعات الجولان والقدس، فيما أعلنت السلطات عن إغلاق المدارس، وسط تحذيرات من تشكل الفيضانات في المناطق الساحلية والجنوبية.

وتأثرت مناطق في سوريا أيضا بالمنخفض الجوي الذي يضرب المنطقة، فيما أعلنت السلطات المصرية، تعطيل العمل بجميع المصالح الحكومية في الإسكندرية بسبب منخفض سطحي على البحر المتوسط. وأعلنت هيئة الأرصاد الجوية عن تقلبات في الأحوال الجوية يوم الأربعاء في مصر، حيث يؤثر منخفض سطحي على البحر المتوسط، ويدفع كميات كبيرة من الرطوبة.

وأكدت الأرصاد المصرية أن الظروف الجوية مهيةا لتساقط الأمطار بشكل كبير على السواحل كافة والدلتا، وتمتد للدخل أيضا. كما تنتشر الرياح الشمالية على البحر المتوسط، ما يؤدي إلى ارتفاع الأمواج بشكل كبير يتجاوز ٥ أمتار، ويزيد الإحساس ببرودة الطقس، حيث تنخفض درجات الحرارة بشكل ملحوظ على كافة المحافظات إثر دخول الكتلة الباردة.

ويتأثر الأردن أيضا بمنخفض جوي قطبي عالي الفعالية، يؤدي لتساقط الأمطار الغزيرة والثلوج الكثيفة على المرتفعات التي تزيد عن ٧٠٠ مترا، ويتراافق ذلك مع انخفاض كبير في درجات الحرارة مما يؤدي لتشكل الصقيع.

وأفاد مراسل «سكاي نيوز عربية» في عمّان بأن الجهات المختصة أعلنت حالة الاستنفار القصوى للتعامل مع الأحوال الجوية، كما قررت الحكومة الأردنية تعليق دوام المؤسسات يوم الخميس، وابتداء دوام الأربعاء الساعة ١٢ ظهرا.

كما طالب المواطنون بتوخي الحيطه والحذر خلال ساعات العاصف الجوية، وضرورة الابتعاد عن أماكن السيول والأودية.

وخصصت وزارة الأشغال العامة الأردنية عددا كبيرا من الآليات لفتح الطرق وإزالة الثلوج، كما أعلنت مديرية الأمن العام أنها في حالة طوارئ أيضا للتعامل مع الظروف الجوية.

## الإمارات تطلق مشروع تقييم شامل لمخاطر تمويل انتشار التسليح

أبو ظبي

أطلق المكتب التنفيذي لمواجهة غسل الأموال وتمويل الإرهاب والمكتب التنفيذي للجنة السلع الخاضعة لرقابة الاستيراد والتصدير، يوم الأربعاء، مشروعا وطنيا لإجراء تقييم شامل لمخاطر تمويل انتشار التسليح في الإمارات.

وسيدولى المكتب التنفيذي للجنة السلع الخاضعة لرقابة الاستيراد والتصدير قيادة هذا المشروع والذي بدأ تنفيذه في الأسابيع الماضية ومن المتوقع استكماله بحلول نهاية عام ٢٠٢٢، باعتبارها الجهة المحلية التي تقود آليات تنفيذ العقوبات المالية المستهدفة، وذلك بالتنسيق مع أصحاب المصلحة في القطاع الحكومي ومع القطاع الخاص في الإمارات.

وسيساعد تقييم مخاطر انتشار التسليح القطاعين العام والخاص في تنفيذ المتطلبات الجديدة لتحديد مخاطر تمويل الانتشار وتقييمها وفهمها، بهدف وضع تدابير مناسبة للتعامل بالمخاطر والحد منها أو تخفيضها إلى مستويات مقبولة.

وسيعطي تقييم المخاطر جميع الأبعاد فيما يتعلق بكيفية استخدام الموارد المالية في مجال تطوير الأسلحة النووية أو الكيميائية أو البيولوجية، بما في ذلك الوسائل والتكنولوجيات والسلع ذات الاستخدام المزدوج التي يتم استغلالها في تنفيذ هذه العمليات.

وسيركز التقييم أيضا على التزامات القطاع الخاص بما تنص عليه اللوائح والقوانين الاتحادية في دولة الإمارات.

وعلق المدير العام للمكتب التنفيذي لمواجهة غسل الأموال وتمويل الإرهاب على التقييم حامد الزعابي قائلا: «تؤيد دولة الإمارات بقوة آليات منع انتشار التسليح كما تولى أهمية كبيرة للدور الرئيسي الذي تلعبه مركز حيوي للتجارة والاستثمار. ونحن سعداء بتجاح المساعي التي أدت إلى إجراء أول تقييم وطني شامل لمخاطر تمويل انتشار الأسلحة ما يعزز الجهود التي تبذلها دولة الإمارات حاليا لمواجهة هذا التحدي الذي يحيط بالعديد من الدول حول العالم، سيساعدنا هذا التقييم على فهم المخاطر وتحديد التحديات التي تواجهنا مما سيساعدنا على تعزيز السياسات الوقائية وتنفيذ إجراءات فعالة لمكافحة تمويل انتشار الأسلحة من قبل الجهات القائمة في دولة الإمارات. كما ستساهم الجهود التي نبذلها في زيادة الوعي لدى القطاعين العام والخاص حول أهمية هذه المخاطر وتشجيع الجهات المعنية على الاستمرار في تحسين إجراءات الرقابة والتنصيص من أجل الحد من أنشطة تمويل انتشار الأسلحة في سياق النظام الاقتصادي والمالي العالمي». ومن جهته أكد مدير المكتب التنفيذي للجنة السلع الخاضعة لرقابة الاستيراد والتصدير طلال الطنجي، على دور المكتب في قيادة المشروع وتشكيل فرق العمل المتخصصة في جمع المعلومات وتحليلها وإعداد تقرير يتضمن كافة التهديدات ونقاط الضعف وخطط العمل اللازمة على المستويين التشريعي والفني بهدف تخفيف مخاطر تمويل انتشار التسليح وتحجيف منابعها،

حسبما نقلت وكالة الأنباء الإماراتية «وام».

وأشار الطنجي إلى أن هذا المشروع سيمتخ الفرصة لكافة الجهات الوطنية لإبراز جهودها في مكافحة مثل هذا النوع من التهديدات ودورها في حماية النظام المالي العالمي، مضيفا أن التقييم الوطني لمخاطر انتشار التسليح سيعتبر ركيزة أساسية في تعزيز سبل التعاون الوطني على مستوى الجهات الرقابية وجهات إنفاذ القانون والمكتب التنفيذي للجنة السلع.

## ليبيا.. حبس وزير الصحة ورقم صادم في مؤشرات الفساد

طرابلس

حلّت ليبيا في المرتبة ١٧٢ من بين ١٨٠ بلداً ضمن قائمة الدول التسع الأكثر معاناة من الفساد، بحسب تقرير منظمة الشفافية الدولية مؤشّر مدركات الفساد عن العام ٢٠٢١.

ويعتمد مقياس المؤشّر في التقييم درجات بين ١٠٠ نقطة، حيث تمثّل النقطة الصفر البلدان الأكثر فساداً، في حين تمثّل النقطة ١٠٠ البلدان الأكثر نزاهة. واعتمد المؤشّر، في تصنيفه، على عدد من العوامل لتقييم أداء مؤسسات الدول؛ أبرزها: العمل والمال السياسي ومؤشرات الديمقراطية وحرية التعبير، وفي السياق أكد الباحث الاقتصادي خالد العماري، أن وضع الفساد في ليبيا أكبر بكثير مما يقال أو يُخيّب. وتزامن مع مقياس الفساد في ليبيا وفقاً للتقرير الأخيرة، أصدر مكتب النائب العام أمراً بحبس وزير الصحة على الزناتي ونائبه سمير كوكو احتياطياً؛ على خلفية تورطهما في قضايا فساد مالي وإداري.

وأعلن مكتب النائب العام اليوم الأربعاء مباشرة «التحقيق الثلاثاء القادم في المخالفات المالية بخصوص تنفيذ ميزانية التنمية المخصصة للصحة، واستجواب

وزير الصحة ووكيله؛ لعدم مراعاة لأثحة العقود الإدارية، والإجماع عن التقيد بالمعايير». وأضاف أنه المسندة إليهما، انتهت النياية العامة إلى الأمر بحبسهما احتياطياً على ذمة القضية». وفي السياق، قال الباحث الاقتصادي خالد العماري، في تصريحاته لـ«سكاي نيوز عربية»: واقعة حبس وزير الصحة ليست الأخيرة؛ فهي ضمن سلسلة عمليات قضائية طالت عدداً من كبار مسؤولي الحكومة الليبية، حيث قام النائب العام الشهر الماضي بالأمر بحبس وزير الثقافة والتعليم على خلفية فساد مهائفة.

وأوضح الباحث الاقتصادي أنه بالنظر إلى الوزراء الموقوفين، نجد أن وزارتهم بها بالفعل فضائح ومصائب، ففي وزارة التعليم نتيجة الفساد يعاني الطلاب حتى الآن من أزمة الكتاب المدرسي، قياساً على باقي المحبوسين من الوزراء.

وفيما يخص وزير الصحة المحبوس حالياً، شملت الاتهامات الموجهة إليه بأعمال توريد وحدات إنتاج الأوكسجين بنسبة زيادة في السعر وصلت إلى ١٠٠٪ من سعر بيع السوق، والتعاقد بطريق

التكليف المباشر مع شركة أسست بتاريخ أغسطس ٢٠٢١، على الرغم من عدم توافرها على الملاء المالية والخبرة الكافية لتنفيذ الأعمال المتعاقد عليها، بحسب البيان.

وأكد الباحث الاقتصادي أن عمليات الحبس «الاحتياطي» للمسؤولين والوزراء في ليبيا تكررت طيلة السنوات الماضية، لكنها تنتهي عادة بإطلاق سراحهم أو الحكم عليهم بأحكام مخففة. في السياق ذاته، قال الباحث السياسي محمد البرجاوي: إن قضايا الفساد التي اكتشفت خلقت حالة فقدان الثقة في تلك الحكومة من جانب الشارع الليبي، حتى أصبح يطلق عليها في الشارع «حكومة المظلوين».

وتواجه الحكومة الحالية غضباً مزدوجاً من جانب البرلمان الذي بدأ بالفعل في خطوات تغيير الحكومة، وبين الشارع الغاضب من جميع الحكومة والكيانات السياسية بالكامل؛ نتيجة الأوضاع المتردية وتأجيل الانتخابات.

وهنا أضاف الباحث السياسي محمد البرجاوي: الشارع لن يتراجع عن طلباته، وهي الانتخابات التي تعدّ بحل جميع الأزمات وانتهاء فوضى التعيينات

# الملك الرياضي الأول وراعي حركة النهضة الرياضية



(بترا) أن الرياضة الأردنية حققت الكثير من الإنجازات في عهد جلالة الملك عبدالله الثاني، معتبرين أن تلك الإنجازات ما كانت لتتحقق لولا التوجيهات الملكية المستمرة بدعم الرياضة والرياضيين.

واعتبر رئيس نادي شباب الأردن سليم خير، أن الرياضيين محظوظون بملك رياضي يتابع المنتخبات والأندية، ويوجه بدعم الحركة الرياضية، الأمر الذي ساهم في الارتقاء بالنتائج في الكثير من المشاركات الخارجية. وتطرق خير إلى الكثير من مواقف جلالة الداعمة للرياضة والمنتخبات الوطنية، خاصة ما يتعلق بحضور جلالة لتدريبات المنتخبات الوطنية، وتشجيعهم من الملعب مباشرة، ما كان له أطيء الاثر في نفوس اللاعبين الذين يفخرون بقيادةهم الهاشمية الفذة.

رئيس نادي الصريح عمر العجلوني قال، ننتهز هذه الفرصة لرفع اسمي آيات التهنتة لجلالة الملك عبدالله الثاني بمناسبة عيد ميلاده الميمون، لافتا إلى أن الرياضة الأردنية محظوظة بملك رياضي يعشق الرياضة ويمارسها، ما ساهم في تطور الحركة الرياضية الأردنية بشكل لافت.

ويقول قائد المنتخب الوطني السابق لكرة القدم حاتم علق، إن دعم القيادة الهاشمية للرياضة في مختلف الألعاب، امر لا تجده في العالم، فالملك عبدالله الثاني كان حاضرا لتدريبات ومباريات المنتخب، ما شكل حافزا كبيرا لتحقيق الإنجازات، مستذكرا مفاجأة الملك باستقبال المنتخب الوطني العائد من الأوروغواي عام ٢٠١٤ رغم عدم تحقيق الهدف المنشود بالتأهل للمونديال، حيث حرص جلالة على استقبال اللاعبين من أرض المطار، ما كان له أطيء الاثر في نفوس اللاعبين.

نجم منتخب التايكواندو صالح الشرباتي، هنا جلالة الملك عبدالله الثاني بعيد ميلاده السن، متمنيا لجلالته دوام الصحة والعافية، متمنا استمرار دعم جلالة للرياضة بهدف الوصول إلى العالمية في مختلف الرياضات.

المدرّب الوطني لكرة القدم عيسى الترك، الذي هنا جلالة بعيد ميلاده الميمون، أكد أنه لا يوجد قائد في العالم يضاهي قائدنا الذي يولي الرياضة اهتماما كبيرا، بل ويحرص على متابعة تدريبات ومباريات المنتخب الوطنية، واستقبال لاعبيها، وهو أمر يدفعنا دوما للاعتزاز بقيادتنا الهاشمية الفذة.

وفي عهد جلالاته، لم تتوقف الرياضة الأردنية عن المشاركات القوية في البطولات الخارجية، بل تألقت في تنظيم أحداث رياضية عالمية كبيرة، مثل بطولة العالم للسيدات تحت سن ١٧ لكرة القدم التي أقيمت في عمان عام ٢٠١٦، ثم تنظيم نهائيات آسيا للسيدات لكرة القدم عام ٢٠١٨، في مشهد يعكس تطور الرياضة الأردنية في عهد الرياضي الأول جلالة الملك عبدالله الثاني. وكان من أبرز الإنجازات الرياضية الأردنية في عهد جلالاته، تأهل المنتخب الوطني لكرة السلة إلى نهائيات كأس العالم للرجال مرتين في تركيا عام ٢٠١٠، والصين عام ٢٠١٩، وتأهل المنتخب الوطني للشباب لكرة القدم إلى نهائيات كأس العالم عام ٢٠٠٧ في كندا، وحصول منتخب السيدات على كأس العرب لكرة القدم عام ٢٠١٠ في البحرين، ولقب بطولة كأس العرب للسيدات التي أقيمت

١٩٩٩، حتى بدأت الرياضة الأردنية بالتقدم والازدهار بشكل متسارع، ولا ينسى العرب جميعا، الدعم الكبير الذي قدمه جلالة الملك لمنتخب الكرة في الدورة العربية التاسعة (دورة الحسين) التي أقيمت في عمان عام ١٩٩٩، حيث حرص جلالاته على التواجد في مدرجات ستاد عمان لتشجيع المنتخب الوطني في تلك البطولة، مرتديا قميص المنتخب ومتفاعلا مع المباريات، ما ساهم في احراز اللقب، وسط اعجاب عربي بملك رياضي. فرغم ارتباطاته ومشاغله، يحرص جلالاته على متابعة جميع مباريات منتخبه من الملعب ويتفاعل مع كل هدف أو فرصة، في مشهد رائع كان حديث الأردنبيين والعرب وإعجابهم، مشيدين بالدعم الملكي الكبير للرياضة والرياضيين.

وفي كرة القدم، ما يزال الرياضيون يستذكرون تواجد جلالة الملك في الصين خلال نهائيات آسيا عام ٢٠٠٤، حيث حرص جلالاته على متابعة تدريبات المنتخب على أرض الملعب، قبل أن يتابع عددا من مباريات منتخب النشامى في تلك البطولة التي وصل فيها للدور ربع النهائي في إنجاز غير مسبوق للكرة الأردنية.

وكان جلالة الملك يقف دائما مساندا للمنتخبات الوطنية في جميع الأحوال والظروف، ولا ينسى نجوم منتخب الكرة عندما فاجأهم جلالاته بتواجده في المطار لاستقبالهم بعد العودة من الأوروغواي عام ٢٠١٤، بعد أن لعب منتخب النشامى أمام نظيره الأوروغوي في مباراة الملحق المؤهل للمونديال، دون أن ينجح في التأهل، وبالرغم من ذلك حرص جلالاته على استقبالهم والإشادة بما قدموه في تلك المباراة، ما شكل حافزا إضافيا في البطولات التالية.

ولم يتوقف دعم الملك عند رياضة كرة القدم، بل شمل جميع الرياضات، حيث حرص جلالاته على تكريم نجوم المنتخب الوطنية في الكثير من المناسبات من خلال استقبال وتشجيع الكثير من النجوم أمثال بطل التايكواندو محمد ابو غوش حامل الميدالية الذهبية في أولمبياد البرازيل ٢٠١٦، وبطل التايكواندو صالح الشرباتي حامل فضية أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠، وبطل الكاراتيه عبدالرحمن المساطفة صاحب برونزية أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠، إلى جانب استقبال جلالاته لأبطال المنتخب الوطنية من ذوي الإعاقات الذين حققوا إنجازات مشهودة في مختلف البطولات العالمية والأولمبية.

أكد عشاق الرياضة المحلية، أن الرياضة الأردنية محظوظة بجلالة الملك عبدالله الثاني، الرياضي الأول وراعي النهضة الرياضية الأردنية التي وصلت إلى العالمية، بفضل الدعم والتوجيهات الملكية التي تصدر من ملك رياضي مارس الألعاب الرياضية بشكل فعلي، وشارك فيها كمفانس تارة وقائد إداري تارة أخرى.

فجلالاته عاش واقع الرياضة الأردنية ويعرف ألامها واوجاعها، ويوجه دائما بالمزيد من الاهتمام بمختلف الألعاب وبما يعكس إيجابيا على مشاركات المنتخب الوطنية في المحافل الخارجية.

ويختر الشارع الأردني عامة والرياضيون خاصة، بجلالة الملك عبدالله الثاني الذي مارس الرياضة في العديد من الألعاب، خاصة رياضة السيارات عندما كان أميراً، قبل أن ينتقل لرئاسة اتحاد كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية، وينجح جلالاته في وضعها على الطريق الصحيح، ليحقق المنتخب في تلك الفترة لقب بطولة الأردن الدولية عام ١٩٩٢، قبل أن يحقق المنتخب لقب الدورة العربية التي أقيمت في بيروت عام ١٩٩٧.

الرياضة الأردنية ممثلة بقياداتها ومربيها ولعبيها، وجدت في عهد جلالاته السنين، فرصة لتنهتة جلالاته، والتعبير عن الامتنان لما وصلت إليه الرياضة الأردنية على صعيد المنتخبات الوطنية والأندية، مستذكرين أبرز الإنجازات التي تحققت، وساهمت في رفع علم الوطن عاليا في المحافل العربية والآسيوية والعالمية.

ففي عهد جلالاته ارتفع عدد الأندية والهيئات الشبابية المنتشرة في كل محافظات المملكة إلى حوالي ٤٠٠ ناد وهيئة شبابية، وارتفع عدد مراكز الشباب والشابات إلى ١٩٥ تغطي كافة محافظات المملكة، كما ارتفع عدد الاتحادات الرياضية التي تعمل تحت مظلة اللجنة الأولمبية الأردنية إلى ٤٨ تمثل الألعاب الجماعية والفردية والتنوعية، بالإضافة إلى الروابط واللجان.

كما ازدهرت في عهد جلالاته المنشآت الرياضية التي شيدت في جميع أنحاء المملكة، وبنيت المدن الرياضية والملاعب والصالات، لتؤدي دورا مهما في دعم المنتخبات والأندية، ومنح المجتمع المحلي فرصة الانخراط في المجالات الرياضية التي يحبونها.

وما أن تولى جلالة الملك سلطاته الدستورية عام

## ليفربول يظهر اهتماما مفاجئا بديبالا

أبدى ليفربول اهتماما مفاجئا بضم الأرجنتيني بابلو دييالا نجم يوفنتوس، لدعم خطه الهجومي، خلال المرحلة المقبلة. وأكدت بعض التقارير الصحفية أن دييالا نفسه منفتح على الانتقال إلى فريق الهميرسياسيد، علما بأن عقده مع يوفنتوس ينتهي بنهاية هذا الموسم.

وتمتع ليفربول بهدوء لافت في فترة الانتقالات الشتوية الحالية، على الرغم من خسارة خدمات المصري محمد صلاح والسفغالي ساديو ماني لمشاركتهم في كأس الأمم الأفريقية.

ووفقا لما ذكره موقع «توتو ميركاتو»، فإن إدارة ليفربول تواصلت مع دييالا بخصوص انتقال محتمل، لكن ذلك من المرجح ألا يحدث حتى الصيف المقبل، عندما ينتهي عقد دييالا مع يوفنتوس، رغم أن الأخير يتوقع عرضا ملموسا من ليفربول في الأسابيع المقبلة. ومن المتوقع عقد محادثات مع مسوئي يوفنتوس في فبراير/ شباط المقبل، لكن مستقبل اللاعب قد يكون قد تقرر بالفعل بحلول ذلك الوقت. وأشار الموقع إلى أن وصول دوسان فلاهوفيتش الوشيك إلى يوفنتوس، قد يؤدي إلى انفصال بين البياتكونيري ودييالا البالغ من العمر ٢٨ سنة، من المحتمل أن يكون دييالا متاخا بسعر مخفض قبل إغلاق نافذة الشتاء، وإلا فسواجوه يوفنتوس خسارته مجاناً في نهاية الموسم، ومع عدم وجود نية لدى دييالا لتوقيع عقد جديد، قد يضطر يوفنتوس إلى بيع خدماته هذا الأسبوع.

وسجل دييالا ١١ هدفا وقدم ١٢ تمريرات أخرى خلال ٢٣ مباراة مع يوفنتوس هذا الموسم.

## كاظمة يقترب من نجم أردني

قال مصدر في نادي كاظمة الكويتي إنهم على وشك إتمام التعاقد مع لاعب أردني، وسيتم الإعلان الرسمي عن الصفقة والكشف عن كل تفاصيلها خلال اليومين القادمين.

وأكد المصدر في تصريح خاص لكوورة، أن «اللاعب ينشط في أحد الأندية الكبيرة بالدوري الأردني، ويجيد اللعب في كل مراكز الهجوم: رأس الحربة، وصانع اللعب، والأجنحة».

وكان كاظمة تعاقد مع صانع اللعب الجزائري جمال الدين شتال، وسيشكل التعاقد مع اللاعب الأردني الجديد إضافة لعق هجوم السفير، الذي يسعى للاستمرار في صدارة الدوري الممتاز.

وأوضح المصدر «قرار التعاقد مع أي لاعب في كاظمة يتم بالتشاور بين المدرب وأعضاء الجهازين الفني والإداري»، مشيرا إلى وجود تقاهم كبير بين جميع المسؤولين في النادي في هذا الشأن.

وأضاف «التعاقد مع اللاعب الأردني لن يكون مجرد تكملة قائمة الفريق موضحا، أن السفير ينتظر الكثير من اللاعب الجديد.

وختتم «مايكون لاعب الوسط السابق في كاظمة لم يظهر بالشكل المطلوب وعانى من الإصابات، لذلك تم التوجه للتعاقد مع محترف آخر قبل إغلاق سوق الانتقالات نهاية الشهر الجاري».

وتردد في الأيام القليلة الماضية دخول كاظمة في مفاوضات مقدمة مع لاعب الفيصلي الأردني يوسف أبو جليوش «صيصا».

## وكيل ديمبلي يتلقى مكاملة من سان جيرمان

فجر تقرير صحفي إسباني، مفاجأة عن الفرنسي عثمان ديمبلي، مهاجم برشلونه، والذي بات مستقبه محل شك قبل أيام من نهاية الانتقالات الشتوية. وتواجد موسى سيسوكو وكيل أعمال ديمبلي في إسبانيا مؤخرا من أجل الاجتماع مع إدارة برشلونه لمناقشة وضع اللاعب الفرنسي، وفجر برنامج «الشيرينجيتو» الشهير، مفاجأة بنشر بصورة لهاتف سيسوكو وهو يستقبل مكاملة من ليوناردو المدير الرياضي لباريس سان جيرمان الفرنسي.

ورفض ديمبلي عروض التجديد التي قدمها برشلونه مؤخرا، مما دفع النادي لتوجيه رسالة صارمة له إما التجديد أو الرحيل، على لسان الإدارة والمدير الفني تشافي هيرنانديز.

يذكر أن رحيل ديمبلي، سيسمح لبرشلونه بضم افارو مورانا مهاجم السيدة العجوز ونيكولاس تاجليافيكو لاعب أياكس لتعزيز صفوف البلوجران في الميركاتو الشتوي.

## بايرن ميونخ يؤكد رغبة نجمه في الرحيل مجانا



بافارو، الفائزين مع المنتخب الفرنسي بلقب كأس العالم، يمكنهما الانتقال للعب في هذا المركز.

وقال أوليفر كان في تصريحات مصورة أبرزها الحساب الرسمي للصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا: «استمرت المفاوضات بين بايرن ميونخ وسوني لفترة طويلة، وقدما عرضا، لكنه لم يقبله».

ويتنهي عقد سوني في ألبانز أرينا، بنهاية الموسم الجاري، ولم يتوصل الطرفان لاتفاق حول توليفة بايرن ميونخ منذ فترة طويلة عن حلول بديلة لمركز قلب الدفاع، رغم أن أوليفر كان أشار إلى أن لوكاس هيرنانديز وبنيامين

حول التجديد. وأضاف: «نحن نعلم أنه يريد مغادرة النادي في نهاية الموسم الجاري».

وكان سوني قد انتقل إلى صفوف بايرن ميونخ في شتاء عام ٢٠١٧.

وترددت أنباء قوية حول توصل برشلونه لاتفاق مع اللاعب، من أجل الانضمام له مجاناً، بدءاً من الصيف المقبل.

ويبحث بايرن ميونخ منذ فترة طويلة عن حلول بديلة لمركز قلب الدفاع، رغم أن أوليفر كان أشار إلى أن لوكاس هيرنانديز وبنيامين

حسم أوليفر كان نائب رئيس نادي بايرن ميونخ الألماني مصير أحد نجوم الفريق، بعد التكهات التي أحاطت به في الآونة الأخيرة.

وقال أوليفر كان في تصريحات مصورة أبرزها الحساب الرسمي للصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا: «استمرت المفاوضات بين بايرن ميونخ وسوني لفترة طويلة، وقدما عرضا، لكنه لم يقبله».

ويتنهي عقد سوني في ألبانز أرينا، بنهاية الموسم الجاري، ولم يتوصل الطرفان لاتفاق حول توليفة بايرن ميونخ منذ فترة طويلة عن حلول بديلة لمركز قلب الدفاع، رغم أن أوليفر كان أشار إلى أن لوكاس هيرنانديز وبنيامين

## ميسي يتهم بيكيه بالخيانة



تخفيض راتبه قبل رحيل ميسي، وكان سبباً في مواجهة برشلونه لصعوبة كبيرة في الهبوط بالحد الأدنى للرواتب وتجديد عقد ليو.

وختمت الصحفية، بأن ميسي شعر بالخيانة من جانب بيكيه، لأن المدافع وافق على تخفيض راتبه في برشلونه، بعد أن رحل ليو لصفوف باريس سان جيرمان، رغم رغبة الأرجنتيني في البقاء مع برشلونه.

أنه كان من أصدقاء ميسي. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن بيكيه لم يعد جزءاً من دائرة ميسي المقربة داخل برشلونه.

وأضافت الصحفية، أن العلاقة تدهورت بين ميسي وبيكيه بعدما رحل البروغوث الأرجنتيني إلى صفوف باريس سان جيرمان، في الصيف الماضي. وأشارت الصحفية، إلى أن بيكيه رفض

كشف تقرير صحفي إسباني، الأربعاء، عن سر غياب جيرارد بيكيه، مدافع برشلونه، عن العشاء مع ليونيل ميسي، أسطورة الفريق السابق.

وتواجد ميسي في برشلونه، الإثنين، وتناول العشاء مع الثنائي سيرجيو بوسكيتس وجوردي ألبا، فضلا عن المدرب تشافي، وأدى غياب بيكيه لإثارة الجدل، خاصة وأن المعروف

## الحسين إربد يعلن رسميا ضم اللاعبين اللحام والزعبي

أعلن نادي الحسين إربد، عن انضمام اللاعبين مصعب اللحام وعبدالله الزعبي لصفوف فريق كرة القدم، استعدادا للموسم الكروي المقبل، ونشر الموقع الرسمي للنادي، صورة لتوقيع اللاعبين رسميا على كشوفات النادي، بحضور رئيس اللجنة المؤقتة للحسين إربد عامر ابو عبيد، معلنا أنها وقعا على عقد يمتد لموسمين.

ويواصل النادي تعاقداته مع لاعبين محليين، سعيا لتشكيل فريق قادر على المنافسة في الموسم المقبل، بانتظار التعاقد مع محترفين أجانب في الفترة القريبة المقبلة.

## تحديد مدة غياب بنزيما عن ريال مدريد

قال تقرير صحفي إسباني إن الفرنسي كريم بنزيما مهاجم ريال مدريد، كان ينتظر الخضوع للرنين المغناطيسي لمعرفة التشخيص النهائي لإصابته في الساق اليسرى، التي تعرض لها خلال مواجهة إلتشي في الليجا الأحد الماضي، وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، كان المقرر أن يخضع بنزيما الأربعة لاختبار طبي، لكنه لم يحدث. وأضافت الصحفية «التشخيص الأول للاصابة: اقتياف في أوتار الساق اليسرى، بينما لم يصدر تقرير طبي رسمي من النادي بعد»، وبيّنت «من حيث المبدأ سيغيب بنزيما ١٠ أيام ويمكن أن يلحق بمباراة الكأس ضد أتلتيك بلباو في ملعب «سان ماميس».

## لاعب الرمثا يحتاطون من كورونا بجرعة ثالثة

تلقي لاعبو الرمثا والأجهزة الفنية والإدارية والطبية لمنظمة فريق كرة القدم، الجرعة الثالثة من لقاح كورونا.

وأكد المسؤول الطبي لفريق الرمثا الدكتور إبراهيم الشقران، في تصريحات للمركز الإعلامي لناديه اليوم الأربعاء، أن الهدف الأسمى من تطعيم منظومة كرة القدم في نادي الرمثا، ضمان حمايتهم من هذا الفيروس الذي أصاب اللاعبين والمدربين في جميع أنحاء العالم.

ولفت الشقران أن الوضع الوبائي يفرض ضرورة الالتزام بالحصول على هذا اللقاح حتى يكون ذلك مقدمة لعودة النشاط الرياضي دون توقفات في المستقبل القريب.

وبدأ فريق الرمثا - حامل لقب دوري المحترفين - تدريباته بقيادة المدير الفني مراد الحوراني استعدادا للموسم الجديد الذي ينطلق الشهر المقبل عبر بطولة درج الاتحاد، ويمر الأردن بموجة جديدة من كورونا حيث تشهد هذه الأيام ارتفاعا واضحا بعدد الإصابات.

## اكتمال صفوف المنتخب الوطني بدبي استعدادا للقاء نيوزيلندا

اكتملت صفوف المنتخب الوطني لكرة القدم، في معسكره التدريبي المقام حاليا في دبي، تأهبا لمواجهة نظيره النيوزيلندي مساء الجمعة المقبل في أبو ظبي، ضمن الاستعدادات لتصفيات كأس آسيا ٢٠٢٣ في حزيران المقبل. والتحق في المعسكر، جميع اللاعبين المحترفين بالخارج، بانتظار اجراء تدريب، بصفوف مكتملة للمرة الأولى منذ بداية التجمع. وشارك في تدريبات اول أمس التي قادها المدرب عدنان حمد، جميع اللاعبين باستثناء الفثنائي علي علوان ويزن النعيمات اللذين تأخرا في الوصول من قطر، إلى جانب محمد الدمييري الذي ما زال يخضع للحجر الصحي بعد إصابته بفيروس كورونا، بانتظار التحاقه بالتدريبات، وتضم القائمة الحالية للنشامى ٢٥ لاعبا: يزيد أبو ليلى، مالك شلبية، محمود الكواملة، مهدي خريشة، محمد أبو حشيش، يزن العرب، عبدالله نصيب، براء مرعي، هادي الحوراني، إحسان حداد، بهاء عبد الرحمن، رجائي عابد، إبراهيم سعادة، تزار الرشدان، نور الروابدة، صالح راتب، محمود مرضي، موسى التغمري، محمد أبو زريق، أنس العوضات، عمر هاني، حمزة الردور، إلى جانب علوان والدميري والنعيمات.