البرهان يرهن تسليم السلطة بالسودان بانتخابات أو توافق سياسي

تابع ص٧

البرلمان الليبي والحكومة الجديدة... أسبوع حاسم لـ«موعد حائر»

تابع ص٧

العراق... الإطار التنسيقي يتلقى هزيمة قضائية جديدة

تابع ص٧

صدى الشعب

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2642)

250 فلس

3 رجب 1443 هـ الموافق 4 شباط 2022م

أوقات الصلاة

الفجر	05:07
الظهر	11:50
العصر	02:47
المغرب	05:13
العشاء	06:32

مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى واعتقال 11 فلسطينيا بالضفة الغربية

القدس ورام الله

اقتحم مستوطنون متطرفون، الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، وذلك بحراسة مشددة من قبل شرطة الاحتلال الخاصة والمدججة بالسلاح.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا الأقصى من جهة باب المغاربة، ونفذوا جولات مشبوهة في باحاته، وأدوا طقوساً تلمودية استفزازية في المنطقة الشرقية منه وسط التصدي لهم بالطرد وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين وحراس المسجد الأقصى المبارك.

من جهة أخرى، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي حملة دهم واعتقالات واسعة في أنحاء مختلفة من الضفة الغربية المحتلة طالت ١١ فلسطينياً. وبين نادي الأسير الفلسطيني أن قوات الاحتلال اقتحمت، وسط إطلاق كثيف للنيران، مناطق متفرقة في مدن قلقيلية وسلفيت وطوباس وبيت لحم، وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

خلال لقائه رئيس مجلس الشورى السعودي ووزير العمل القطري

الخصاونة:وقوف الاردن الى جانب السعودية ضد أي اعتداء

• الخصاونة: حرص الاردن على تعزيز آفاق التعاون مع قطر

عمان

التقى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس، رئيس مجلس الشورى السعودي، الدكتور عبدالله بن محمد آل الشيخ، والوفد المرافق له، والذي يزور الاردن على رأس وفد يضم عددا من اعضاء المجلس.

واكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره العين مصطفى البزايعة– رئيس بعثة الشرف المرافقة، والسفير السعودي لدى الاردن نايف بن بندر السديري، العلاقات التاريخية الوثيقة التي تجمع المملكتين الشقيقتين والتي تحظى باهتمام ورعاية جلالة الملك عبدالله الثاني واخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز ملك المملكة العربية السعودية .

وشدد رئيس الوزراء على ان المملكة العربية السعودية شقيقة كبرى ونعتز بعلاقاتنا معها، مؤكدا تضامن الاردن ووقوفه الى جانب السعودية ضد أي اعتداء يستهدف امنها واستقرارها وأن امن السعودية جزء لا يتجزأ من امن الاردن .

ولفت رئيس الوزراء الى الآفاق الواسعة للتعاون بين البلدين الشقيقين، مشيرا الى مشروع «نيوم» الذي يأتي في اطار الرؤية التطويرية للمملكة العربية السعودية التي يتبناها خادم الحرمين وسمو ولي عهده الامير محمد بن سلمان، مؤكدا ان امتداده بين السعودية والاردن ومصر من شأنه ان يخدم الواقع الاقتصادي واستقطاب المزيد من الاستثمارات التي تعود بالنفع والفائدة على الدول الثلاث وشعوبها.

واستقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس وزير العمل القطري الدكتور علي بن سعيد بن صميخ المري والوفد المرافق له الذي يقوم بزيارة رسمية الى المملكة .

واكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير العمل نايف استيتية والسفير القطري في عمان الشيخ سعود بن ناصر آل ثاني على العلاقات الاخوية والتاريخية التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين والتي تستمد زخمها من العلاقة الاخوية والمميزة بين جلالة الملك عبدالله الثاني واخيه سمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني امير دولة قطر .

ولفت الخصاونة الى الزيارة المهمة التي قام بها جلالة الملك عبدالله الثاني الى دولة قطر في تشرين الاول الماضي وزيارة سمو الامير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد الى الدوحة أخيرا في اطار الارتقاء بالعلاقات الثنائية بين البلدين والشعبين الشقيقين

.تابع ص٢

العثور على فتاتين متغيبتين عن منزل ذويهما في ابو نصير

عمان

عثرت فرق البحث على فتاتين تغيبتا عن منزل ذويهما بالشارع العام في منطقة ابو نصير . وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام ان بلاغاً ورد لمديرية شرطة شمال عمان اول امس حول خروج فتاتين من منزل ذويهما وتغيبهما، مشيرا الى أنه تم فور تلقي البلاغ تشكيل فرق بحث عن الفتاتين لتتمكن قبل قليل من العثور عليهما بالشارع العام في منطقة ابو نصير دون تعرضهن لأي أذى وسيتم تسليمهما لذويهما.

تمديد إعفاء مديني المؤسّسة التعاونيَّة من الغرامات والفوائد

عمان

قرَّر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها الخميس برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الموافقة على تمديد إعفاء كلّ مدين من مديني المؤسَّسة التعاونيَّة الأردنيَّة مما نسبته (١٠٠٪) من الغرامات والفوائد القانونيَّة المستحقَّة عليهم، في حال تسديد أصل المطالبة حتى نهاية عام ٢٠٢٢م. ويأتي القرار بهدف التَّخفيف على المدينين من أعضاء الجمعيَّات التعاونيَّة والمزارعين المقترضين، نتيجة الظروف التي طالتهم بسبب تداعيات جائحة كورونا. على صعيد آخر، قرَّر مجلس الوزراء تعيين الدّكتور موسى مفضّي اشتيوي رئيساً للمجلس الاقتصادي والاجتماعي.

العمل جار لإزالة صخرة معرضة للسقوط على شارع الستين

عمان

أكدت وزارة الأشغال العامة والإسكان، الخميس، أن العمل جارٍ لإزالة صخرة كبيرة الحجم معرضة للسقوط على جانب المسربً المتجه إلى السلط في نهاية شارع الستين، بالقرب من وادي شعيب.

وأضافت الوزارة، في بيان صحفي، أن لجنة الانهيارات واللجنة الإنشائية العليا في مجلس البناء الوطني إضافة لمكتب استشاري متخصص أوصوا بالإبقاء على إغلاق مقطع في نهاية شارع الستين بالقرب من وادي شعيب بالاتجاهين بشكل احترازي لإزالة صخرة معرضة للانهيار على المرتفع المحاذي للمسرب، مبينة أن القرار جاء احترازياً حفاظاً على السلامة العامة وديمومة الحركة المروية على الطريق. وأكدت أن حجم الصخرة وصعوبة وصول المعدات اللازمة إليها يشكل عائقاً، حيث تطلبت الأعمال إغلاق الطريق بالاتجاهين لحين اجراء اللازم، مشيرة إلى أنه تم وبشكل فوري إجراء تحويلات مرورية على الطريق لضمان ديمومة الحركة المرورية، لحين إزالة الصخرة وإعادة فتح الطريق.

39 قضية اعتداء على سائقي سيارات توصيل في عمان

عمّان

قالت الأمانة العامة للمجلس القضائي إنّه ونتيجة للإجراءات المشددة التي اتخذتها النّيابة العامة بحق المعتدين على سائقي سيارات التوصيل، فقد بلغ عدد القضايا التي جرى ضبطها في العاصمة عمان ٣٩ قضية.

وأضافت، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أنّ قضية واحدة من بين هذه القضايا تمّت إحالتها إلى محكمة الجنايات الكبرى، بعد أن اسند إلى المشتكى عليه، والذي ما زال موقوفاً على ذمة القضية جناية الشروع بالقتل بحدود المادة (٦٨ و٧٠ و ٣٢٧) من قانون العقوبات والتي تصل عقوبتها إلى الأشغال المؤقتة مدة ٢٠ سنة.

وأكدت أنّه وفي ٥ قضايا أخرى تم إسناد جناية السّرقة تحت التهديد إلى المشتكى عليهم خلافاً لأحكام المادة (٤٠١) من قانون العقوبات والتي تصل عقوبتها إلى الأشغال المؤقتة مدة لا تقل عن ٥ سنوات، علماً بأن المشتكى عليهم لا زالوا قيد التوقيف في مراكز الإصلاح والتأهيل.

ولفتت إلى أنّه وفي عدد آخر من القضايا غير المقترنة بجرم الإيذاء جرى إسناد جرمي الاحتيال وإساءة الائتمان للمشتكى عليهم ورغم إسقاط الحق الشخصي من قبل المشتكين فقد تراوحت العقوبات المحكوم بها بالحبس من شهر لتصل الى الحبس مدة ٦ أشهر بحقهم.

وبينت أنّ ١٢ قضية الآن منظورة لدى المحاكم الصلحية في عمان تتعلق بالاعتداءات على سائقي سيارات التوصيل من بينها ٨ أشخاص من المشتكى عليهم، وهم موقوفون في مراكز الإصلاح والتأهيل.

.تابع ص٢

23 وفاة و19123 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

نسبة الفحوص الإيجابيّة تتجاوز 28 بالمئة

عمان

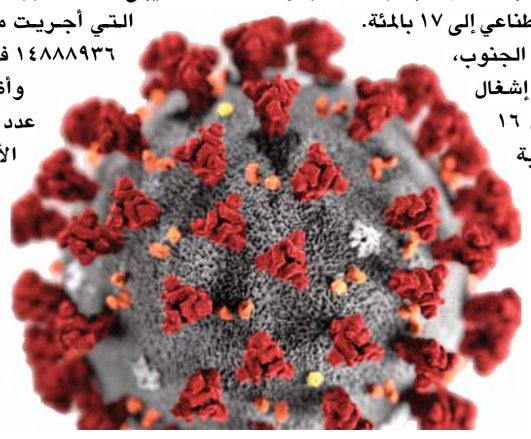
أعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل ٢٣ وفاة و١٩١٢٣ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٣٢٧١ وفاة ١٢٨٠١٠٦ إصابات. وبلغت نسبة الفحوص الإيجابيّة ٢٨,١٠ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١١٩٩٣٥، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ٢٦٢ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٤٧ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١١٠٩ حالات.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الشمال بلغت ٢٠ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ٣٦ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٠ بالمئة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الوسط بلغت ٣٢ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٤٤ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٧ بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرّة العزل ١٦ بالمئة، ونسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ١٥ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٢ بالمئة.



وأشار الموجز إلى تسجيل ١١٨١٣ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى ١١٤٦٩٠٠ حالة. كما أشار إلى إجراء ٦٨٠٤٧ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٤٨٨٨٩٣٦ فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤٦٠١٤٠٢، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٤٢٥٣٨٤٢.

منح الإجازة الطارئة لدواء باكسلوفيد المضاد لكورونا

عمان

أعلن المدير العام للمؤسسة العامة للغذاء الدواء، الدكتور نزار مهيدات عن منح الإجازة الطارئة لاستخدام دواء شركة فايزر «باكسلوفيد» المضاد لفيروس كورونا على شكل أقراص.

وأوضح مهيدات، وفق بيان عن المؤسسة الخميس، أن منح الإجازة الطارئة جاءت بعد خضوع الملفات الفنية الخاصة بالدواء للدراسة والتقييم من قبل اللجان الفنية المختصة في المؤسسة، واستيفائها للمتطلبات والمعايير اللازمة كافة، وإثبات مأمونية الدواء وفعاليته. يُذكر أن دواء باكسلوفيد يحتوي على المادتين الفعالتين ريتونافير ١٠٠ ملغم، ونيرماتريلفير ١٥٠ ملغم، ولا يصرف إلا بوصفة طبية لعلاج حالات الإصابة الخفيفة والمتوسطة بفيروس كورونا لدى الأشخاص البالغين فوق ١٨ عاما، ولا يستخدم للحوامل والمرضعات حسب المعلومات الموضحة في نشرة الدواء الداخلية.

ضبط عشرات الأطنان من المواد منتهية الصلاحية

عمان

اغلقت كوادر الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء، مستودعين في اقليم الوسط ومحافظة اربد، بعد ضبط عشرات الاطنان من المواد المنتهية الصلاحية داخلهما.

وقال مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات في بيان الخميس، إن كوادر الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة أغلقت مستودعا ضبط داخله عشرات الأطنان من مستحضرات التجميل منتهية الصلاحية. واضاف، ان المواد المضبوطة، من قبل كوادر فرع إقليم الوسط وهي مستلزمات طبية تم التلاعب ببطاقة بيانها وتبديل تاريخ إنتاجها وانتهاء صلاحيتها لغايات إعادة تداولها في السوق المحلي، مبينا أنه تم التحفظ على كامل الكمية، وإحالة القائمين على المستودع إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة بحقهم.

واشار الى ان فرق المؤسسة الرقابية في فرع إقليم الشمال ومديرية المستلزمات،اغلقت مستودعا آخر في محافظة إربد للمستلزمات الطبية ضبطت بداخله كميات كبيرة من المواد الكيميائية منتهية الصلاحية وعبوات طبية الفارغة وبطاقات بيان.

ودعت المؤسسة المواطنين إلى التواصل معها في حال وجود أية شكوى أو ملاحظة وعلى مدار الساعة من خلال خط الشكاوى المجاني ١١٧١١٤، والبريد الإلكتروني info@JFDA.Jo، وعبر تطبيق «الواتس اب» على الرقم ٠٧٩٥٦٣٢٠٠٠.

خلال لقائه رئيس مجلس الشورى السعودي

الخصاونة:تضامن الاردن ووقوفه الى جانب السعودية ضد أي اعتداء

عمان

التقى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس، رئيس مجلس الشورى السعودي، الدكتور عبدالله بن محمد آل الشيخ، والوفد المرافق له، والذي يزور الاردن على رأس وفد يضم عددا من اعضاء المجلس.

واكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره العين مصطفى البزايعة- رئيس بعثة الشرف المرافقة، والسفير السعودي لدى الاردن نايف بن بندر السديري، العلاقات التاريخية الوثيقة التي تجمع المملكتين الشقيقتين والتي تحظى باهتمام ورعاية جلالة الملك عبدالله الثاني واخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز ملك المملكة العربية السعودية .

وشدد رئيس الوزراء على ان المملكة العربية السعودية شقيقة كبرى ونعتز بعلاقاتنا معها، مؤكدا تضامن الاردن ووقوفه الى جانب السعودية ضد أي اعتداء يستهدف امنها واستقرارها وأن امن السعودية جزء لا يتجزأ من امن الاردن .

ولفت رئيس الوزراء الى الآفاق الواسعة للتعاون بين البلدين الشقيقين، مشيرا الى مشروع «نيوم» الذي يأتي في اطار الرؤية التطويرية للمملكة العربية السعودية التي يتبناها خادم الحرمين وسمو ولي عهده الامير محمد بن سلمان، مؤكدا ان امتداده بين السعودية والاردن ومصر من شأنه ان يخدم الواقع الاقتصادي واستقطاب المزيد من الاستثمارات التي تعود بالنفع والفائدة على الدول الثلاث وشعوبها.

من جهته اكد رئيس مجلس الشورى السعودي علاقات الاخوة بين المملكتين والشعبين الشقيقين، لافتا الى ان مجلس الشورى السعودي يدعم توجهات حكومتي البلدين وسعيهما لتطوير التعاون الاقتصادي والاستثماري بين البلدين.

واشار الى اهمية تعزيز مجالات التعاون بين البلدين في شتى المجالات سيما في المجالات البرلمانية والاقتصادية والتجارية وتسهيل الاجراءات امام رجال الاعمال والمستثمرين وحركة انتقال الاشخاص والسياح بين البلدين.

وضم الوفد المرافق لرئيس مجلس الشورى السعودي اعضاء المجلس: الشيخ عبدالعزيز بن محمد النصار، صالح بن منيع الخليوي، الدكتورة عائشة بنت علي عريسي، والدكتور إبراهيم بن محمد القناص.

الأخوة الأردنية الإماراتية في الأعيان تلتقي السفير الإماراتي

عمّان

التقت لجنة الأخوة الأردنية الإماراتية في مجلس الأعيان، برئاسة حسين المجالي، السفير الإماراتي في عمّان أحمد علي البلوش.

وبحث اللقاء، الذي جرى في مقر سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة بالعاصمة عمّان، سبل وآفاق تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين في مختلف المجالات وشتى القطاعات، واستعراض المواضيع ذات الاهتمام المشترك. وأعرب العين المجالي عن إدانته الشديدة للاعتداءات الإرهابية التي تشنها مليشيات الحوثي على دولة الإمارات العربية المتحدة، مؤكداً تضامن الأردن المطلق مع دولة الإمارات، وأن أمن دولة الإمارات ودول الخليج العربي كافة من أمن الأردن.

كما تطرق العين المجالي في حديثه إلى العلاقات التاريخية والمتينة التي تربط المملكة الأردنية الهاشمية ودولة الإمارات العربية المتحدة، مؤكداً أهمية تطورها وتقدمها إلى مستويات عليا.

من جانبه، عبّر السفير الإماراتي عن اعتزازه بما يجمع البلدين الشقيقين من علاقات متطورة وقوية على كافة المستويات، مؤكداً أن ما يميّز العلاقات بين البلدين، أنها صادقة ومنسجمة، وعميقة ومتجذرة حظيت باهتمام ورعاية القيادات الرشيدة في كلا البلدين الشقيقين.

وأشار السفير الإماراتي إلى أهمية عمل لجنة الأخوة الأردنية – الإماراتية في مجلس الأعيان والدور الكبير الذي تضطلع به، في تعزيز التعاون والتنسيق بين البلدين الشقيقين، لا سيما في دعم القضايا العربية في الإطار الإقليمي والدولي.

كما أعرب عن اعتزازه بما يجمع البلدين من تعاون في المجالات التشريعية والبرلمانية مع المجلس الوطني الاتحادي بدولة الإمارات، خاصة في ظل اللقاءات والزيارات المتكررة والمثمرة التي تعقد في هذا الخصوص.

بدورهم، أشار أعضاء اللجنة إلى حجم التعاون والتنسيق المستمر بين البلدين الشقيقين في المجالات كافة، وأهمية تعزيزها خاصة في التعليم والصحة وتكنولوجيا المعلومات والاستثمارات في المشاريع الحيوية، مثل، الطاقة والبنى التحتية والمياه والسياحة، وتبادل الخبرات والتجارب الناجحة. وأكدوا أهمية تنسيق وتمتين العمل البرلماني المشترك بين مجلس الأمة الأردني والمجلس الوطني الاتحادي في دولة الإمارات، وتنسيق المواقف ومتابعتها مع البرلمانات العربية كافة، وذلك خدمة للمصالح والقضايا العربية.

التنمية تنهي توزيع 30 ألف بطاقة غذائية ممغنطة بمناسبة عيد ميلاد الملك

عمان

أنهت وزارة التنمية الاجتماعية توزيع 30 ألف بطاقة غذائية ممغنطة على 30 ألف أسرة عفيفة مستفيدة في جميع مناطق المملكة، بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني الستين.

ويضع جلالة الملك في مقدمة أولوياته تحسين الظروف المعيشية للمواطنين، خصوصاً الفئات التي تمر بظروف صعبة، وتوفير الحياة الكريمة لها، والعمل على تلبية احتياجاتها الأساسية.

وقالت وزارة التنمية الاجتماعية إن توزيع البطاقات جاء في إطار المبادرات الملكية السامية، التي يتم إطلاقها بتوجيهات ملكية مباشرة، للتخفيف من الظروف المعيشية الصعبة التي تعاني منها الأسر الأردنية المستفيدة في المدن والأرياف والبادية، خاصة في ظل الظروف التي تمر بها المملكة بسبب تداعيات جائحة كورونا.

وأشارت الوزارة، في بيان صحفي، أن البطاقات الممغنطة المدفوعة مسبقا تمكن الأسر العفيفة المستفيدة من شراء مواد غذائية وتموينية بقيمة 100 دينار من أسواق المؤسستين الاستهلاكيتين العسكرية والمدنية في جميع مناطق المملكة تسهيلا على الأسر المنتفعة.

وأضاف البيان أن البطاقات وزعت على المستفيدين من خلال 108 مراكز تسليم منتشرة في جميع انحاء المملكة، حيث روعي في عمليات التوزيع الالتزام الكامل بقواعد السلامة العامة، والتباعد الجسدي، ووفق مراحل، حرصا على سلامة الفئات المستفيدة.

وبينت الوزارة أن اختيار الأسر المستفيدة جرى حسب الأسس والمعايير التي تعتمدها، ومن خلال خطة عمل واضحة ومحكمة، تضمنت قاعدة بيانات دقيقة ومفصلة عن هذه الأسر، وفق نظام تنسيب إلكتروني ودراسات ميدانية لواقع الأسر العفيفة التي تنفذها وزارة التنمية الاجتماعية بالتعاون مع الحكام الإداريين في جميع المحافظات، لضمان شمول أكبر شريحة من الأسر العفيفة في مختلف المناطق.

اطلاق مبادرة لإعادة تدوير البطاقات البنكية

عمان

اطلق بنك الاتحاد، بالتعاون مع مبادرة «همة ولمة» لدعم القضايا البيئية في الأردن، مبادرة «بلاستيكا»، لإعادة تدوير البطاقات البنكية البلاستيكية المسترجعة والمنتهية صلاحيتها.

وتهدف هذه المبادرة البيئية إلى تشكيل قطع فنية مميزة من البطاقات البنكية البلاستيكية المسترجعة أو المنتهية صلاحيتها.

وقالت مسؤولة البرنامج في مبادرة «همة ولمة» رشا المغربي، في تصريح صحفي الخميس، إن فريق المبادرة وبنك الاتحاد نظما ورشة عمل تشاركية لمجموعة من الشباب للتعريف بمبادرة «بلاستيكا»، لافتة إلى عرض مجموعة من الأعمال والقطع الفنية خلالها.

واضافت، إن فريق تصميم وتنفيذ تترأسه المصممة بترا أورفلي، شارك في الورشة التفاعلية لصنع قطع فنية وإكسسوارات، وعرض الخط الإنتاجي المتكامل الذي تمر به كل قطعة.

وأوضحت أن الورشة تهدف إلى رفع الوعي البيئي بأهمية إعادة البلاستيك الذي يحتاج لمئات السنين للتحلل، ما يسبب أضرارا بالبيئة تؤثر على النظام البيئي بما فيه صحة الإنسان.

ويأتي هذا التعاون ضمن تنفيذ مبادرة همة ولمة لبرنامج التوعية البيئية والسياحية الممول من بنك الاتحاد، والذي يعنى برفع وعي النساء والشباب بأهم القضايا البيئية والسياحية في الأردن، ويحفزهم على تقديم الحلول المبتكرة لحل مشكلة الرمي العشوائي للنفايات في منطقتهم.

39 قضية اعتداء على سائقي سيارات توصيل في عمان لاحقتها النِّيابة العامة

عمَّان

قالت الأمانة العامة للمجلس القضائي إنّه ونتيجة للإجراءات المشددة التي اتخذتها النِّيابة العامة بحق المعتدين على سائقي سيارات التوصيل، فقد بلغ عدد القضَايا التي جرى ضبطها في العاصمة عمان 39 قضية.

وأضافت، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أنّ قضية واحدة من بين هذه القضايا تمّت إحالتها إلى محكمة الجنايات الكبرى، بعد أن اسند إلى المشتكى عليه، والذي ما زال موقوفاً على ذمة القضية جناية الشروع بالقتل بحدود المادة (68 و70 و 327) من قانون العقوبات والتي تصل عقوبتها إلى الأشغال المؤقتة مدة 20 سنة.

وأكدت أنّه وفي 5 قضايا أخرى تم إسناد جناية السّرقة تحت التهديد إلى المشتكى عليهم خلافاً لأحكام المادة (401) من قانون العقوبات والتي تصل عقوبتها إلى الأشغال المؤقتة مدة لا تقل عن 5 سنوات، علماً بأن المشتكى عليهم لا زالوا قيد التوقيف في مراكز الإصلاح والتأهيل.

ولفتت إلى أنّه وفي عدد آخر من القضايا غير المقترنة بجرم الإيذاء جرى إسناد جرمي الاحتيال وإساءة الائتمان للمشتكى عليهم ورغم إسقاط الحق الشخصي من قبل المشتكين فقد تراوحت العقوبات المحكوم بها بالحبس من شهر لتصل الى الحبس مدة 6 أشهر بحقهم.

وبينت أنّ 12 قضية الآن منظورة لدى المحاكم الصلحية في عمان تتعلق بالاعتداءات على سائقي سيارات التوصيل من بينها 8 أشخاص من المشتكى عليهم، وهم موقوفون في مراكز الإصلاح والتأهيل.

فلسطين النيابية ترحب بتقرير دولي يكشف جرائم الاحتلال الاسرائيلي

عمان

رحبت لجنة فلسطين النيابية بتقرير منظمة العفو الدولية «أمنستي» الذي وصف إسرائيل بأنها دولة فصل عنصري.

وأكدت اللجنة في بيان صحفي أصدرته الخميس، على لسان رئيسها النائب محمد الظهراوي، أهمية التقرير الصادر عن مؤسسة دولية تعنى بحقوق الانسان ذات مصداقية عالية واستند الى حقائق دامغة، مشيرا الى أن اللجنةبصدد عقد مؤتمر تضامني بمناسبة صدور التقرير الذي يكشف جرائم الاحتلال الإسرائيلي والتأكيد على أهمية الوصاية الهاشمية والرعاية الأردنية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف.

وأشار الظهراوي الى ان التقرير جاء نتاج عمل استمر عدة أعوام ووضع الحقائق في نصابها واثبت وقائع ملموسة في ارقام وتواريخ تتضمن المصداقية والمهنية، مشيرا الى أن تقرير «أمنستي» تحدث لأول مرة عن مكونات الشعب الفلسطيني الثلاثة: مناطق 48، مناطق 67، ومعاناة اللاجئين في المخيمات.

واضاف، ان التقرير الصادر إثبات إضافي لتعرية الاحتلال الإسرائيلي ومحاسبة إسرائيل كدولة فصل عنصري ضد الشعب الفلسطينيين والاستيلاء على الأراضي والممتلكات الفلسطينية وأعمال القتل غير المشروعة والنقل القسري والقيود الشديدة على حرية التنقل وحرمان الفلسطينيين من حقوق المواطنة والجنسية والتي تشكل كلها أجزاء من نظام يرقى إلى مستوى الفصل العنصري بموجب القانون الدولي. وطالبت اللجنة البرلمانات العربية والاسلامية والدولية باتخاذ الاجراءات المناسبة في مواجهة السياسات الاستعمارية والعنصرية ضد الشعب الفلسطيني.

مندوبا عن الملك .. الفزاع يشارك في تشييع جثمان عدنان أبو عودة

عمان

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك المستشار الخاص لجلالة الملك علي الفزاع، الخميس، بتشييع جثمان رئيس الديوان الملكي الهاشمي والعين والوزير الأسبق عدنان أبو عودة، الذي ووري الثرى في مقبرة العائلة في سحاب.

ونقل الفزاع تعازي ومواساة جلالة الملك لأسرة وذوي الفقيد، سائلا الله العلي القدير أن يتغمده بواسع رحمته، ويسكنه فسيح جنانه.

وانتقل الفقيد أبو عودة إلى رحمة الله تعالى أمس الأربعاء، بعد مسيرة حافلة بالعطاء في خدمة الوطن والقيادة الهاشمية.

الهلال الأحمر يباشر بإجراء عمليات جراحية للاجئين سوريين في الأردن

عمان

باشر الهلال الأحمر الأردني بإجراء عمليات جراحية للاجئين سوريين في الأردن، بمشاركة أطباء اختصاص كويتيين، بدعم من بيت التمويل الكويتي (بيتك)، وبالتعاون مع الهلال الأحمر الكويتي، ضمن الاتفاقية الموقعة بين الأطراف الثلاثة لتنفيذ عدة مشاريع إغاثية وصحية مخصصة للاجئين السوريين.

ووفق بيان صحفي عن الهلال الأحمر الخميس، سيتم إجراء العمليات على مرحلتين تتضمن الأولى منها إجراء 90 عملية، والثانية تشمل إجراء 100عملية، بهدف تخفيف المعاناة عن اللاجئين السوريين في المخيمات والقرى والمدن في جميع أنحاء المملكة.

وأشاد الرئيس العام للهلال الأحمر الأردني، الدكتور محمد الحديد، بالدعم الذي قدمه الهلال الأحمر الكويتي طيلة السنوات الماضية، والذي ما زال مستمرا بهدف تخفيف المعاناة عن الفئات الأشد ضعفا في المجتمع، لا سيما فيما يتعلق باللاجئين السوريين.

وتحدث الحديد عن الخدمات المقدمة للاجئين السوريين بدعم الهلال الأحمر الكويتي، مشيرا إلى العيادة الصحية المخصصة لعلاج اللاجئين السوريين، خاصة الأطفال والنساء، بالإضافة إلى حملات كسوة العيد وحملات الشتاء، وتوزيع طرود غذائية وصحية، وموائد الإفطار في رمضان شاكرا جميع الداعمين على جهودهم المستمرة بالمساهمة في رفع المعاناة عن اللاجئين، ووفق الاحتياجات اللازمة.

من جهته، رحب مدير عام مستشفى التخصصي، فوزي الحموري، بانطلاقة هذه الحملة الطبية الإنسانية الموجهة للاجئين السوريين، مؤكدا أنها ليست الأولى التي ينفذها الهلال الأحمر الكويتي والهلال الأحمر الأردني، شاكرا جهودهم المبذولة في إنجاح هذه الحملة وجميع الفريق الطبي الكويتي الذي حضر خصيصا للمملكة لإجراء هذه العمليات. بدوره، شكر السفير الكويتي لدى الأردن، عزيز الديحاني المملكة الأردنية الهاشمية على استضافتها للاجئين السوريين طوال السنين الماضية، مثمنا الجهود التي يبذلها الهلال الأحمر الأردني، ونظيره الكويتي على تنفيذ هذا العمل الانساني، ومؤكدا استمرارية الشراكة الكويتية الأردنية في هذا المجال.

وأثنى رئيس الهلال الأحمر الكويتي، الدكتور هلال الساير، على دور الأطباء الكويتيين وجهودهم المبذولة لإتمام هذه الحملة الطبية الإنسانية، داعيا إلى استمرارية مثل هذه الحملات الإنسانية والتي تسهم في إنقاذ حياة الأشخاص.

الخصاونة يلتقي وزير العمل القطري

عمان

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس وزير العمل القطري الدكتور علي بن سعيد بن صميخ المري والوفد المرافق له الذي يقوم بزيارة رسمية الى المملكة .

واكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير العمل نايف استيتية والسفير القطري في عمان الشيخ سعود بن ناصر آل ثاني على العلاقات الاخوية والتاريخية التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين والتي تستمد زخمها من العلاقة الاخوية والمميزة بين جلالة الملك عبدالله الثاني واخيه سمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني امير دولة قطر .

ولفت الخصاونة الى الزيارة المهمة التي قام بها جلالة الملك عبدالله الثاني الى دولة قطر في تشرين الاول الماضي وزيارة سمو الامير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد الى الدوحة أخيرا في اطار الارتقاء بالعلاقات الثنائية بين البلدين والشعبين الشقيقين .

كما اكد رئيس الوزراء حرص الاردن على تعزيز آفاق التعاون المشترك مع دولة قطر الشقيقة في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والاستثمارية والتنموية، إضافة إلى زيادة فرص التشغيل للأردنيين في دولة قطر. وطلب رئيس الوزراء نقل تحياته الى القيادة القطرية ورئيس مجلس الوزراء وتمنياته لدولة قطر الشقيقة بالتوفيق والنجاح في استضافة نهائيات كأس العالم لكرة القدم التي تقام هذا العام.

من جهته اكد وزير العمل القطري الحرص على تعزيز التعاون المشترك في مجالات العمل وتفعيل الاتفاقيات الموقعة بين الجانبين في هذا المجال، لافتا الى انه سيتم ربط منصة «قطر» مع منصة «سجل» في الاردن بهدف استقطاب الخبرات الاردنية لسوق العمل القطرية.

كما اكد رغبة الجانب القطري في الاستفادة من الخبرات والتجارب الاردنية في مجالات العمل والعمال والصحة والسلامة المهنية ومعايير الاعتماد للمهن الفنية.

وثمن وزير العمل القطري الرعاية والاهتمام التي يحظى بها الطلبة القطريون الدارسون في الجامعات والمؤسسات التعليمية في الاردن. ويضم الوفد المرافق لوزير العمل القطري، وكيل وزارة العمل القطرية محمد حسن العبيدلي وعدد من المسؤولين في وزارة العمل القطرية.

منتدى الاوقاف ينظم ندوة المعرفة الإسلامية وأثرها في الوئام

عمان

نظم منتدى وزارة الاوقاف للحوار الفكري ندوة بعنوان «المعرفة الإسلامية وأثرها في الوئام والتعايش بين الأديان بمشاركة نائب رئيس كلية أصول الدين بجامعة العلوم الإسلامية العالمية الدكتور عامر الملاحمة والدكتور علي القضاة إمام وخطيب مسجد الفردوس بدابوق.

وقال الدكتور الملاحمة خلال الندوة التي عقدت بالمركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس وأدارها الدكتور محمد العايدي، إن المعرفة الإسلامية تؤدي إلى تراكم المعارف لغايات تأسيس اليقين في عالم الغيب والشهادة بعيدا عن الأوهام والخرافات والشكوى والظنون، لذا نجد القرآن الكريم قد اسس للمعرفة بقوله تعالى «يعرفونه كما يعرفون أبناءهم» فالمعرفة وصلت بالقطع إلى درجة اليقين كون مقدماتها يقينية؛ فالنتائج يقينية بطبيعة الحال.

وأضاف، ان اهمية المعرفة تتجلى في ثلاثة أمور، الأول انتهاء عصر الحضارات المحلية الموقوتة المتتابعة، وبدء عصر الحضارة العالمية الواحدة المستمرة، والثاني عجز المسلم عن قراءة حركة التاريخ في الماضي والحاضر والمستقبل، وعجزه عن تنمية قدراته العقلية والعملية؛ لتحديد علاقته بماضيه وتراثه، وتحليل حاضره وتجديده، وتحليل مستقبله، وبلورة رسالته وتنمية قدراته التي تؤهله لحمل الرسالة، فيما الأمر الثالث يتلخص بكونه الانشقاق بين ميادين المعرفة وأدواتها في الحضارة الحديثة، وانتقاد العلماء الغربيين لمنهج المعرفة المعاصر.

وأشار الى ان من الأمور التي تشير إلى دخول الإنسان عصر حضارة عالمية مستمرة، هذا الاضطراب والفوضى في مجتمعات الأرض قاطبة، وهو تعبير عن الإحساس والتمزق بين طور انتهت فاعليته وبدت معالمه، وتشتد فيه الحاجة إلى تجديد انتماء الناس وتجديد الهوية للأفراد والعلاقات بين الشعوب والأمم، وهذا يعني أن العبور إلى نعيم الحضارة الإنسانية الجديدة هو للذين يحسنون بلورة نظرية تربوية لها فلسفتها ونظريتها في المعرفة وفي التطبيق تحت شعار: «إن هذه أمتكم أمة واحدة وأنا ربكم فاعبدون».

كما أشار إلى إن اغتراب المسلم عن الإحساس بماضية وحاضره ومستقبله أدى إلى فقدان التوازن في نفسه، بين دور الوحي والعقل والحواس؛ ولذلك فقد نظرية المعرفة التي يحتاجها لقراءة هذه الأزمنة الثلاثة؛ لتحديد علاقته بتراث الماضي، وعلاقته بالحاضر لتجديد الأمة المسلمة، وتأهيلها لقراءة المستقبل وبلورة الرسالة التي يحملها.

من جهته قال الدكتور علي القضاة، انه لا ريب أن الوحي والعقل والحواس كانت تتكامل في عملية المعرفة، فأكسبته رسوخا وإحاطة في العلوم والمعارف، والرسوخ معناه معرفة البعد الزمني أو التاريخي لموضوع المعرفة، أما الإحاطة فهو معرفة البعد الجغرافي أو المكان، وهذه عملية لا تفلح إلا في ظلال القرآن الكريم؛ لأن الرسوخ في المطلق والإحاطة المطلقة لا يكون إلا في الله تعالى، وهذا ما فهمه العلماء الذين كانوا يسمون القراء في عهد الرسول وعهود الخلفاء الراشدين وتابعيهم، وكانوا يعتبرون المعرفة في التربية الإسلامية جزءا رئيسا من فلسفة التربية الإسلامية، التي تنبثق منها جميع مكونات العمل التربوي إلى جانب مكوناتها الأربع، وهي: نظرية الوجود، ونظرية المعرفة، ونظرية القيم، وطبيعة الإنسان وعلاقاته بالمنشأ والحياة والمصير.

وأضاف، إن التواصل بين الناس مقصده «لتعارفوا»، ولعل الأثر الحضاري للمعرفة ينبع من سلوك الشخص ومن خلال المشترك الإنساني «يا أيها الناس»، مضيفا، إن مصادر المعرفة هي الوحي والعقل واللغة وأن النقل سقف للعقل بالنظر إلى التشريع الكامل للكون، وأن العقل يبين ويفسر فهو أداة للفهم.

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-٣، 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.

٥ 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.

إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:

١- لتحصلي على ما لا يقل عن ٧ ساعات من النوم كل يوم، احرصي على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.

٢- تعتيم الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.

٤-تناول البابونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.

٥- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأكد الباحثون المنتمون إلى جامعة لوبيك 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"،وفققولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملية على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية.

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم.

إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعاء في مجلة جمعية الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، جوليان ريختر: "تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تتضمنها، تساعد الجسم على إحراق ضعف الدهون التي يحرقها في الوجبات الأخرى، خاصة وجبة العشاء".

كما أوضح ريختر أن "ذلك قد يحمي الجسم من الكثير من الأمراض التي تتسبب فيها السمنة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

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 سعراتها الحرارية.

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 أيضا 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 وفقا للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع

يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي وينقع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يمكن شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

٢) عصير النعناع

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

٣) سلطة النعناع

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

معطر ومضاد للأكسدة

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

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

منها الموز والشوكولاتة.. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سببا 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 نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على صحة الجهاز العصبي.

هـذه الحميـة تعـزز البكتيريـا الجيـدة وتخفـض المؤذيـة لـدى المسنـين

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلّي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطية تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن الـ٦٥ والـ٧٩ في خمس دول أوروبية، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطية لمدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الـ١٠٠٠.

«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 الظلال فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تتراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذهالأعراض.

وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان.

وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق

وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك?قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة

وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.

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

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

وكانت التجربة على سنة كاملة كافية لرؤية التغير في البكتيريا، إلا أنه يتوجّب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشعروا بـ"تحسن سريري ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

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 ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاما، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر ١٢ إلى عمر ١٦ عاما كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطا بدنيا خفيفا أو زادوه على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن ١٨ عاما.

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 ٦٠ دقيقة يوميا".

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

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 يبقي المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقا لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

ما يجب تجنبه قبل الطيران

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

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

نصائح مهمة قبل السفر

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

المـــرأة الخـارقـة أنجـبـت ٣٨ ابـنـا وبنتا.. كلهم توائم

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

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

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها.

وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

ووفقا لما تقوله مريم، وبعد أول حالة ولادة للتوائم، توجهت إلى الطبيب الذي أبلغها أن حجم مبيضيها 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 حتي بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "متطرفة" للغاية.

وتفاقمت أوضاع مريم سوءا 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 أولاها، إضافة إلى عملها من أجل إعالتهم.

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 مأساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

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

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

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

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

حاول الهبوط بطائرته.. فانتهى مصيره فوق شجرة

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

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء المتطوع، راندي آكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال آكر: "كانت فكرتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان آكر قد طلب من غريغوري الوقوف في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء في ماكول، كابتن 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

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"، كما وصفتها وسائل إعلام صينية، عندما قرر رجل يدعى تساي نان الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار ضجة كبيرة أزعجت السكان والحيوانات.

وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرانب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساى تشانغ، وهو صاحب مزرعة الأرانب، لقاضي المحكمة، إن الاحتفال القصير بالألعاب النارية حول مزرعته التي كانت تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديتي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠ آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبا كبيرا، نفقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عانين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشانغ 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.

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

تمكّن مصوّر هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عامًا، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة لمدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن "السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها لمدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تلتهم النمل على شجرة، وفجأة بدأ نسر يلحق فوقنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه."

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على هذه الشجرة".

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

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

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقدم الطلب عبر تغريدة على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس "تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام ويلسون.ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

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

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم" 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

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق للأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر البغدادي.

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.

تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنقطة 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".

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين بيس" 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 الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيس ميديتريان"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها".

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

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

يعتقد المحققون في الانفجارات السبع الدامية التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضي، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه أحد الانتحاريين اُستخدم في تصنيع قنابل "أم الشيطان" الناسفة.

وذكر موقع ديلي ميل أن "القنابل المستخدمة في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعدادها داخل مصنع للنحاس في ويلامبيتيا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأسيتون، التي يطلق 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 شخصًا، 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.

مصنع النحاس

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لرويترز، إن إنشاف إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم بفندق شانغري-لا الفاخر.

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

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

وكان إلهام إبراهيم عبر علانية عن الإيديولوجيات المتطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتبه في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالًا في آرائه، وكان معروفًا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنّعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لرويترز : "بدوا وكأنهم أشخاص طيبون".

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

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

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفلتيها: "كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام والمال. لا يمكن تصور أن ابنيه فعلا ذلك. بسبب ما فعلاه، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جاياسينغي (٣٨ عامًا)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت. لم نعتقد أبدًا أنهم على هذه الشاكلة".

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

الإغماء: أسباب وإسعاف

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 الفقدان المفاجئ والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

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

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

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء قلة وصول الإكسجين 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؟

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم

يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

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 فاقداً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع 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 عصراً، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظللة.

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

٢- التينيا الملونة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

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

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

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 إلتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها 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- الدمامل العرقية

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

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

ولتجنب الإصابة بالدمامل 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.

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، وتختفي 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 اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

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

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 الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة

ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظامي

عند إصابتك بالفصال العظامي تشرع بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

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

٤- التهاب المفاصل

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

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن 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، 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 الهلالي

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

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

٧- النقرس

الإصابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

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

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل 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 الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

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

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات الملصقة

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

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون 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.

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجرّب 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

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (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 والبديل، فسنعرض 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 تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

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

تمارين التنفس

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

توخ 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 التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالعافية.

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

الفيتامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات 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 لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا 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 أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا 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 تساعدك الفيتامينات 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 أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات 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.

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 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 جدًا بفيتامين سي، وهو من الفيتامينات الذائبة بالماء، والتي تمتاز بخصائصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناوله 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 دورًا في خفض خطر الإصابة بالسرطان أيضًا.

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 دورًا 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 جدًا 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 أيضًا:

خفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تحذيرات 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 السعرات 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 السعرات الحرارية فيه.

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جدًا 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 وانتاج خلايا الدم الحمراء، ولذلك من المهم معرفة العلامات التحذيرية لتضرر الكلى.

١- ألم في الظهر

يعد ألم الظهر من أولى 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 انتاج كريات الدم الحمراء.

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

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 تفحص الكلى لديك.

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

٦- تورم اليدين

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة

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

٨- التبول المتكرر

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

التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

يكاد التدخين لا يترك عضواً أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار التدخين العديدة بأنواعه المختلفة على الصحة، حتى للمدخنين أنفسهم، وهنا سوف نستعرض تأثير التدخين على جهاز الدوران في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب والأوعية الدموية.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

تلحق المواد الكيميائية التي يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا الدم، وتؤثر بشكل سلبي على وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين ووظائف الأوعية الدموية كذلك، وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية، والتي نذكر منها الأمراض التالية:

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis) عندما تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى بلاك (Plaque) بالتراكم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي

يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease – CHD)، عندما يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل ألماً 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 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، فيعرقل عملية وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة منه قد يتسبب بالإصابة بالغنغرينة (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبتر 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

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 خرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يعمل التدخين السلبي على زيادة فرص إصابة الأطفال والمراهقين المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به الدخان من:

التقليل من نسبة الكولسترول 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 للجزم 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 سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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 نظرًا لدوره وأهميته في هذا المجال.

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شحوبه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

تعاني الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم انتاج 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 انتاج الكولاجين

من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحثها على انتاج الكولاجين.

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

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تنعكس على البشرة نتيجة الاستخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهدئة الحروق الناتجة عنها

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

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

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة – والتي تعرف أيضاً بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين – بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوافر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة واللياقة وبائعي التجزئة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أنك في حاجة لرباط مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

ويحسب 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 أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

٥ معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط بعمل ٣/٤ من الحركة أو ضغط بعمل حركة كاملة – مجموعتين تكرر من١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط بعمل ٣/٤ من الحركة

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

ضغط بعمل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك على مرفقيك، واخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركيك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تمدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف – مجموعتين بتكرار من١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبطة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام– مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة لكل جانب

ثبت جسمك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمنى. أمسك رباط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمديد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مباعدة ساقيك بعرض وركك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مباعدة الساقين بعرض وركك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، وممد ذراعيك إلى جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء ، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك، احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

القرفصاء – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك واخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمديد ساقك اليمنى إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزاوية قائمة. ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ويديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبتك على صدرك عندما ترتفع ولا تستدم يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر – مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

تونس تتطلع لمشاركة واسعة بالاستفتاء القادم وسط أجواء مشحونة

تونس

بدأ في تونس العد التنازلي للمواعيد الانتخابية القادمة، التي أعلن عنها الرئيس قيس سعيد، ضمن خريطة الطريق السياسية في منتصف ديسمبر الماضي.

وتنطلق العملية باستفتاء شعبي ينتظم خلال ستة أشهر، لاستطلاع خيارات التونسيين بشأن شكل النظام السياسي وآلياته، وتنتهي بانتخابات تشريعية حدد موعدها في يناير القادم، وسط جدل حول تحديات إنجازها وفق رزنامة المواعيد المحددة، بتوفير الظروف اللوجستية الملائمة.

وأكدت الهيئة العليا المستقلة للانتخابات في بيان أنها مستعدة لوجستيا لتأمين الاستفتاء الشعبي في موعده خلال يوليو القادم ومختلف المواعيد الانتخابية المقررة، معلنة عن شروعها في وضع القوائم الأولية لسبع ملايين ناخب مسجل، كما دعت مليونين آخرين للتسجيل حتى يتمكنوا من الإدلاء بأصواتهم في الاستحقاقات الانتخابية القادمة.

وقال عضو الهيئة العليا المستقلة للانتخابات فاروق بوعسكر، في تصريحات لموقع سكاي نيوز عربية، إنهم «جاهزون للإشراف على الانتخابات من الناحية اللوجستية والتقنية والفنية، رغم أن قانون المالية الأخير لم يضبط موارد تنظيم الانتخابات، لأن صياغته تمت قبل إعلان خريطة الطريق السياسية». وأشار إلى أنه بالإمكان اللجوء إلى نصوص تكميلية تضبط ميزانية تنظيم الانتخابات، في حال حافظت على آجالها.

وتابع بوعسكر: «الهيئة قادرة على تنظيم أي استحقاق وطني في أجل قصير، وكانت لديها تجربة ناجحة خلال الانتخابات الرئاسية السابقة لأوانها، التي انتظمت في أقل من شهرين عام ٢٠١٩».

في المقابل، يرى مراقبون أن هيئة الانتخابات غير جاهزة لتنظيم أي انتخابات في الظرف الحالي، مرجحين أن تتولى وزارة الداخلية المساعدة على تأمين الاستفتاء والمواعيد الانتخابية القادمة. ويلاحظ البعض منهم أن رئيس الهيئة نبيل بافون، يواجه تهما تمس مصداقيته على خلفية تصريحات إعلامية له اعتبر فيها إجراءات ٢٥ يوليو الماضي المتعلقة بتجميد البرلمان وإعفاء الحكومة من مهاماه، «خروجا عن الدستور»، مما وضعه في دائرة الاتهام للاصطفاف السياسي والخروج عن الحياد. يأتي هذا فيما يعتبر مراقبون أن الوضعية الدستورية والقانونية لهيئة الانتخابات غير واضحة، في ظل تعليق العمل بجزء من دستور البلاد. من جانبه، يرد عضو هيئة الانتخابات فاروق بوعسكر، في حديثه للموقع، أن الهيئة الحالية تم انتخابها من قبل البرلمان الأسبق في الفترة النيابية ٢٠١٤-٢٠١٩، وهي هيئة دائمة تعمل وفق الدستور وبقانون أساسي، ولا تتعلق بها إشكالات في تركيبتها أو شرعية قراراتها، وسبق أن أشرفت بعد قرارات ٢٥ يوليو على إجراء انتخابات جزئية للمجالس البلدية بنجاح. وأضاف بوعسكر لموقع سكاي نيوز عربية، أن الهيئة تنأى بنفسها عن التجاذبات السياسية، ويهمها تنظيم انتخابات تعددية ومطابقة للمعايير الدولية يشارك فيها أغلب التونسيين. من جهتها، قالت رئيس شبكة مراقبون رجاء الجبري، إن «المناخ السياسي في تونس مشحون، وإن الأزمة السياسية متواصلة ولم تنته مع إجراءات ٢٥ يوليو، وهو أمر يثير القلق». وأضافت: «تفصلنا ستة أشهر فقط عن موعد سياسي هام، وهو الاستفتاء الشعبي».

«الأفعى الأميركية» تختبر صاروخا جديدا على أهداف أرضية

واشنطن

اختبرت الولايات المتحدة أخيرا أحدث صواريخها، على أهداف أرضية، وذلك بعد نجاح اختباراته في وقت سابق على أهداف بحرية في قاعدة إيغلين الجوية بولاية فلوريدا، كجزء من التقييم المستمر.

وكشف سلاح مشاة البحرية الأميركية منتصف الأسبوع، عن إطلاق طائرات الهليكوبتر الهجومية (إيه إتش-١زد فايبر) والمعروفة باسم «فايبر» أو «الأفعى الأميركية»، الصاروخ الأحدث (JAGM) على أهداف برية في اختبار عملي ضد مركبات مصفحة، وذلك بعد اختباره على أهداف بحرية في نوفمبر الماضي. وفي تفاصيل الاختبار، ذكر بيان صادر عن سلاح مشاة البحرية أنه تم إطلاق ٨ طلقات ضد المركبات (مدرعة وخفيفة) ضمن مجموعة سيناريوهات قتال متنوعة العمليات، وذلك في محطة يوما لمشاة البحرية الجوية بولاية أريزونا.

الاختبار الذي أجري في ديسمبر الماضي ولم يتم الكشف عن تفاصيله رسمياً إلا منتصف الأسبوع الجاري، من المقرر أن يتم تحليل بياناته لتحديد مدى فعالية النظام الصاروخي الأحدث، وتحسين تكيكاته وتقنياته، لاستخدامه في العمليات المتقدمة التي تقوم بها القاعدة العسكرية، بما في ذلك توجيه الضربات ضد الأهداف المختلفة، وكذلك تقديم الدعم الجوي.

الصاروخ (الجو-أرض المشترك) الأحدث تم تصميمه ليتيح طرق استهداف متعددة عبر سلاح واحد، ويتمتع بتقنيتي استشعار، بنظام توجيه بالليزر شبه النشط، ورادار بموجات مليمترية، كما يمكنه تغيير النمط في منتصف الرحلة الصاروخية من الليزر إلى وضع موجة الرادار حال الرغبة في إجراء مناورات عوضاً عن الاستمرار في تتبع الأهداف.

يصل وزن الصاروخ، الذي تصنعه شركة لوكهيد مارتن، إلى ١٠٨ رطلا (٤٩ كيلوغراماً)، ويبلغ طوله ٧٠ بوصة، وعرضه ٧ بوصة. أما عن المدى العملياتي له فيصل إلى ٥ أميال. ويتم إطلاقه من المروحيات والطائرات ثابتة الجناح، وهو قادر على تدمير دبابات العدو والمركبات المدرعة أثناء التنقل، عبر تحديد الأهداف بالليزر. ومن ثم، يعتبر (JAGM) سلاحا واحدا قادرا على استخدام أنظمة توجيه متعددة، بما يمكن أطقم طائرات الهليكوبتر من مضاعفة خيارات الهجوم بصواريخ أقل. وبما يؤدي إلى زيادة الكفاءة، وتقليل البصمة اللوجستية، وتقديم تكتيكات جديدة لطائرات الهليكوبتر الهجومية التي تحتاج إلى ضرب أهداف بحرية وبرية وجوية. وبحسب «ذي ديفينس بوست»، فإن قدرة الصاروخ الفتاكة تأتي من رأسه الحربي متعدد الأغراض، والذي يتكون من «رأس حربي سابق» يخترق أولا أهدافا مدرعة مثل السفن والمركبات والمخابئ والمباني. بعد ذلك، ينفجر الرأس الحربي الرئيسي المتأخر زمنياً «لشل قدرة الهدف من الداخل».

البرهان يرهن تسليم السلطة بالسودان بانتخابات أو توافق سياسي

الخرطوم

أكد رئيس مجلس السيادة الانتقالي في السودان، الفريق أول ركن عبد الفتاح البرهان، أن القوات المسلحة وكل القوات النظامية والأطراف السياسية ملتزمة بعدم تسليم السلطة إلا لمن يأتي عبر الانتخابات أو التوافق السياسي. وقال البرهان خلال مخاطبته ضباطا وجنودا في الفرقة السادسة مشاه بالفاشر: «نريد أن نسلم السلطة لمواطنين سودانيين منتخبين من قبل الشعب لحكم السودان»، وفق ما جاء في بيان لمجلس السيادة الانتقالي.

وشدد البرهان على ضرورة أن «يُوجّه السلاح لحماية حدود الوطن وضمان عودة اللاجئين والنازحين إلى قراهم في ظل الاضطراب الذي يشهده الإقليم».

ووجه رئيس مجلس السيادة القوة المشتركة لحماية المواطنين في دارفور بردع كل خارج عن القانون.

ويعيش إقليم دارفور أوضاعا أمنية وإنسانية معقدة في ظل استمرار الحرب الأهلية التي أدت إلى مقتل أكثر من ألف شخص خلال الأشهر الست الماضية.

وأعادت الأحداث التي وقعت في الإقليم خلال الفترة الأخيرة مشهد الحرب الدموية، التي اندلعت في العام ٢٠٠٣ وراح ضحيتها أكثر من ٣٠٠ ألف قتيل وتسببت في تشريد نحو مليونين ونصف المليون شخص معظمهم من الأطفال والنساء، يعيشون حاليا في معسكرات تفتقد لأبسط مقومات الحياة.

وقال البرهان: «لا أحد يستطيع أن يزايد على تضحيات القوات المسلحة في كافة أنحاء البلاد»، لافتا إلى أن «استكمال تنفيذ الترتيبات الأمنية سيسد الباب امام المخرّبين الذين يريدون زعزعة أمن المواطن».

وأشاد البرهان بـ»تضحيات قوات الفرقة السادسة مشاه»، وقال إنها «الداعم الأساسي لتنفيذ قرارات المجلس الأعلى المشترك للترتيبات الأمنية لتحقيق السلام والاستقرار بالبلاد».

ونبه البرهان إلى «ضرورة التصدي لحملات التضليل والتلفيق والكذب عبر وسائل التواصل الاجتماعي الضارة بأمن الوطن والتي يجب النظر إليها بحصافة وأذن واعية وروح وطنية خالصة».

بدوره أكد نائب رئيس مجلس الانتقالي، الفريق أول محمد حمدان دقلو، على أن «فرض هيبة الدولة ضرورة ملحّة تقتضيها الظروف التي تمر بها البلاد من أجل تحقيق الأمن والطمأنينة للمواطنين».

وأشار دقلو إلى «وجود مندسين هدفهم زرع الفرقة والشتات وتأجيج الفتن وزعزعة الاستقرار بالبلاد».

من جانبه، رحب حاكم إقليم دارفور، مني أركو مناوي، بالقرارات التي اتخذها المجلس الأعلى المشترك للترتيبات الأمنية، مشيرا إلى أهمية إكمال تنفيذ اتفاق سلام جوبا.

العراق... الإطار التنسيقي يتلقى هزيمة قضائية جديدة

بغداد

قررت المحكمة الاتحادية العليا، أعلى سلطة قضائية في العراق، الخميس، رد الدعوى المقامة بشأن الكتلة البرلمانية الأكبر، التي يحق لها تسمية رئيس الوزراء الجديد، في خسارة جديدة لقوى الإطار التنسيقي المرتبطة بإيران.

وكان النائبان عالية نصيف، وعطوان العطواني من أحزاب الإطار التنسيقي، قد قدما في وقت سابق دعوى طعن تدعو لاعتبار الإطار الكتلة الأكبر في البرلمان العراقي.

ويرى المراقبون أن الاطار التنسيقي الذي يضم قوى تمثل واجهات سياسية للميليشيات المذهبية المسلحة الموالية لإيران في العراق، قد تلقى بهذا القرار القضائي البات والملزم، ضربة موجعة ستسدل الستار على محاولاته المحمومة لوضع العصي في عجلات العملية السياسية والدستورية، بعد خسارته الثقيلة خلال الانتخابات التشريعية التي جرت في أكتوبر من العام الماضي.

ويقول إحسان الشمري، مدير مركز التفكير السياسي لموقع «سكاي نيوز عربية»: «بعد رد الدعوى حول الكتلة الأكبر من قبل المحكمة فإن السياق الدستوري سيواصل مجراه وسيمضي باتجاه اختيار رئيس الجمهورية».

وأضاف: «وهنا فالأمر يتعلق بالتحالفات وبمدى تماسك توافق الثلاث الفائزين بأكثر المقاعد والأصوات على مستوى المكونات الرئيسية، الشيعة والسنة والأكراد، حيث تبدو الحظوظ متساوية للفوز بمنصب الرئيس العراقي الجديد، بين كل من برهم صالح وهوشيار زيباري، وهي ستكون ولا ريب معركة صعبة وشرسة سيكسبها من يتقن الامساك بتلابيب اللعبة السياسية ومناوراتها، حول هذا المنصب السيادي الأول».

بالنسبة لموضوع الكتلة الأكبر فقد حسم الأمر الآن، وفق الشمري، الذي يضيف :»الإطار التنسيقي لن يكون بذلك الكتلة الأكبر كما كان يسعى من خلال طعنه لدى المحكمة الاتحادية التي ردته اليوم، وبالتالي فإن الكتلة الصدرية كأكبر الكتل البرلمانية».

ولفت الشمري إلى أن الكتلة الصدرية «هي من ستختار رئيس الوزراء القادم وهو ما سيتم بعد انتخاب رئيس الجمهورية، الذي سيكلف رئيس الحكومة وهكذا بحلول منتصف شهر مارس المقبل أتوقع أننا قد نشهد ولادة الحكومة العراقية الجديدة».

أما رائد العزاوي، رئيس مركز الأمصار للدراسات الاستراتيجية، فيقول في حديث مع موقع «سكاي نيوز عربية» :»قرار المحكمة الاتحادية هو قرار سليم نابع من دفوعات واضحة، ونحن الآن نتجه نحو استقرار العملية البرلمانية والسياسية وسيرها على سكتها الدستورية الصحيحة، عبر اضطلاع الكتلة الصدرية بدورها كالكتلة الأكبر في اختيار رئيس الوزراء».

قرار المحكمة كان متوقعا تماما لإنها استندت، لجملة من السوابق في هذا الاطار، لرد دعوى الاطار التنسيقي بكونها الكتلة الأكبر، كما يرى العزاوي، وفق العزاوي.

وأضاف: «فرغم سابقة ٢٠١٠ والخلاف بين علاوي والمالكي، ودخول المحكمة آنذاك لحسم السجال حول الكتلة الأكبر حينها، فإن الدستور واضح في ذلك فالكتلة التي تقدم لرئيس مجلس النواب المنتخب هي الأكبر، والواضح أن الهدف من الطعن أساسا كان عرقلة عمل التيار الصدري بتشكيل حكومته، كونه الكتلة الأولى برلمانيا والتي ستكون حكومته بشكل عام مكونة من مختلف التيارات والمكونات، باستثناء من أراد استبعاد نفسه أو من من لدى التيار الصدري ملاحظات عليه، وعموما فقرار المحكمة كان جريئا جدا وفي محله تماما».

ويضيف العزاوي، أستاذ العلاقات الدولية في جامعة القاهرة :»قرار المحكمة الاتحادية العليا يرسم خريطة جديدة بخصوص الكتلة الأكبر، ويعتبر أنه لهذه اللحظة لا توجد كتلة أكبر لا الاطار التنسيقي ولا التيار الصدري، وبإمكان الأحزاب والكتل تشكيل كتلة أكبر وتقديمها بالقوائم لمجلس النواب لتدقيقها، بمعنى أن الكتلة الأكبر لم تحدد لهذه اللحظة».

وكانت المحكمة الاتحادية العليا قد ردت طيلة الأسابيع الماضية عدة طعون قدمتها قوى الاطار التنسيقي في نزاهة نتائج الانتخابات العامة التي نظمت في شهر أكتوبر الماضي، كردها الدعوى المقامة بالغاء الانتخابات واعادتها بدعوى كونها مزورة، وردها الدعوى المقامة بعدم شرعية الجلسة الأولى للبرلمان الجديد وما تمخض عنها من انتخاب هيئة رئاسته، واليوم الخميس ردت الطعن حول أحقية الاطار التنسيقي في كونه الكتلة الأكبر.

البرلمان الليبي والحكومة الجديدة... أسبوع حاسم لـ«موعد حائر»

طرابلس

يترقب الشارع الليبي «الأسبوع الحاسم» كما يُطلَق عليه، إذ من المقرر عقد جلسة برلمانية الاثنين المقبل للاستماع للمترشحين لمنصب رئيس الحكومة، كما سيتم الاختيار وإعلان اسم رئيس الوزراء في جلسة اليوم التالي

إجراءات برلمانية قُوبلت بتصريحات مِن المتحدّث باسم رئاسة الوزراء، الذي أكد أن حكومة الوحدة الوطنية برئاسة عبد الحميد الدبيبة، مستمرة ولن تسلم السلطة إلا إلى حكومة منتخبة من الشعب الليبي.

خطوة تقابلها خطوة مقابلة بين المؤسسات الليبية، في ظل حالة مِن الانسداد السياسي والمطالب الشعبية بضرورة إجراء الانتخابات الرئاسية والبرلمانية، ممّا ينذر بضياع الاستحقاق بالكامل؛ حسب الخبراء والمحللين.

البرلمان لن يتراجع عن تغيير الحكومة، حيث أكد النائب البرلماني علي التكبالي، أن هناك ضغوطا تمارس لعدم تغيير الحكومة لكن البرلمان لن يتراجع عن تلك الخطوة.

وأوضح النائب البرلماني علي التكبالي لموقع «سكاي نيوز عربية»: «الحكومة الحالية من وجهة نظر البرلمان أنفقت الكثير من الأموال ولم تقدم أي شيءٍ سواء انتخابات أو خدمات للمواطن».

في السياق ذاته، قال الأكاديمي الليبي محمد الدوري، إن المعادلة الآن تزداد تعقيدا؛ فالبرلمان يسعى بجميع نوابه إلى عدم تسليم السلطة وكذلك الحكومة، بينما الشارع يطالب بالاستحقاق.

وتوقع الأكاديمي الليبي في حديثه لموقع «سكاي نيوز عربية»، استحالة الوصول إلى الصندوق الانتخابي في ظل الكيانات الحالية وحالة الشد والجذب لإطالة أمد المرحلة الحالية؛ وتابع: «سيظلّ الشعب في حلقة مفرغة دون حل للأزمات التي يعاني منها المواطن».

خطوات البرلمان نحو تغيّر حكومة الوحدة الوطنية جاءت مستندةً لفقدان الحكومة الشرعية عقب فشل إجراء الانتخابات في ٢٤ من ديسمبر الماضي، وفقا لخريطة الطريقة التي أقرتها الأمم المتحدة.

لكن على الجانب الآخر في طرابلس، ترى الحكومة أن السلطة يجب أن تسلّم إلى سلطة منتخبة من الشعب، وهنا أكد الأكاديمي محمد الدوري أن حتى هذه اللحظة لم يتم تدارك أجواء الانقسام التي تخيّم على مؤسسات الدولة والحياة السياسية بشكل كامل.

وحذر الدوري من الوقوع في مربع وجود حكومتين، لأن في تلك الحالة فإن الأمور مرشحة للتصعيد، الذي قد يفضي إلى ضياع مجهود عامين من التفاوض السياسي حول وجود سلطة موحدة وإنهاء الانقسام المنتشر في البلاد منذ أكثر من عشر سنوات.

من جانبه، أكد النائب البرلماني علي التكبالي، أن رئيس الحكومة لن يسلّم السلطة، منتقدا في الوقت نفسه خطوات تشكيل حكومة جديدة تستمر لمدة أشهر بدلًا من البحث عن موعد للانتخابات.

واستبعد النائب البرلماني الوصول إلى الصندوق الانتخابي، وتابع قائلا: «الوضع حرج والأزمة أكبر من أن تحل بالانتخابات أيضا».

لم تخلُ المعادلة السياسية في الليبية من دور للأمم المتحدة حسب الخبراء، لكن في تلك المرة سهام الانتقاد من جميع القوى طالت المبعوثة الدولية ستيفاني ويليامز التي حصلت على أصغر مدة تمديد لبعثة دولية وهي حتى ٣٠ أبريل المقبل، بعد نزاع أميركي-روسي حول هذه المسألة استمر أياما عدة.

جلسة البرلمان الأخيرة اختتمت أعمالها بالتأكيد على إبلاغ الأمين العام للأمم المتحدة بوقف التدخل الأجنبي في الشأن الليبي، ومطالبة وزارة الخارجية اتخاذ ما يلزم لاحترام سفراء الدول الأجنبية للقانون الليبي والأعراف الدبلوماسية، في إشارة لتحركات المبعوثة الأممية.

وفي معرض حديثه عن تلك الزاوية، قال السياسي الليبي رضوان الفيتوري إن «المشهد الحالي يشهد فشلًا تلو الفشل والخروج من دائرة للدخول إلى دائرة أكثر بؤسا».

وتابع السياسي الليبي خلال تصريحاته لموقع»سكاي نيوز عربية»: «إن الليبيين لم يحسموا أمرهم بخدع الأروقة الدولية بالأخص الأمم المتحدة وبريطانيا، فمن يحسم الأمر مع الأسف في الوقت الحالي هو أذرع الإرهاب التي تنفذ أجندات خارجية وتخطف العاصمة طرابلس».

وأضاف الفيتوري: «هناك علامات استفهام كبيرة حول دور المبعوثة الأممية الذي تجاوز حدود العقل والمنطق، وأن جميع تحركاتها تأتي في إطار مناورة جديدة لإنقاذ ثقة الشارع التي انهارت في المنظمة الدولية».

في السياق ذاته، وصف الأكاديمي الليبي محمد الدوري، التحركات الأممية بالفوضوية، وقال: «لو هناك نية حقيقية لإنهاء الفوضى والتمهيد للانتخابات، لتم تفعيل ورقة العقوبات لردع المعرقلين للاستحقاق الانتخابي».

وأوضح أن جميع تحركاتها هدفها الشو الإعلامي ليس أكثر، متهما البعثة الأممية بالمشاركة في حالة الانسداد السياسي الذي تعيشه البلاد، نتيجة التراخي في التعامل مع الكيانات والتيارات والشخصيات المعروفة بالاسم، والتي تسببت في عرقلة الاستحقاق الانتخابي.

حالة انسداد يقابلها الشارع الليبي بغضب، وهنا قال الناشط السياسي الليبي علي العباسي، إن هناك خللا واضحا في القوى السياسية الحالية المتشبثة بالسلطة بعيدا عن مصلحة الوطن والمواطن.

وأوضح العباسي لموقع «سكاي نيوز عربية»: «البلاد تشهد مستقبلا بلا ملامح في ظل الصراع المؤسسي القائم الذي يعيد البلاد لنفس النقطة، الشارع لن يسمح بذلك مجددا، ندفع الآن ضريبة صراع سنوات».

بايدن يعلن مقتل «زعيم داعش» بعد غارة أميركية في سوريا

واشنطن

أعلن الرئيس الأميركي جو بايدن، الخميس، مقتل زعيم تنظيم داعش أبو ابراهيم الهاشمي القريشي، إثر غارة أميركية في سوريا.

وذكر بيان للبيت الأبيض: «في الليلة الماضية، وتحت إشرافي، نجحت القوات العسكرية الأميركية في شمال غرب سوريا في تنفيذ عملية لمكافحة الإرهاب لحماية الشعب الأميركي وحلفائنا، وجعل العالم مكانا أكثر أمانا». وأضاف: «وبفضل مهارة وشجاعة قواتنا المسلحة، تمكنا من القضاء على أبو إبراهيم الهاشمي القريشي – زعيم داعش».

وفي أكتوبر ٢٠١٩، أعلن تنظيم داعش المتطرف، عبر الوكالة التابعة له «أعماق»، تعيين «خليفة» أبي بكر البغدادي، الذي قتل في غارة جوية. وقالت «أعماق» حينها إن داعش «يعلن تعيين أبي إبراهيم الهاشمي القريشي خليفة له».

قتلى بعملية أميركية تحاكي قتل البغدادي.. استهدفت صيدا ثمينا

وكالات

قتل ١٣ شخصا على الأقل بينهم ٤ أطفال و٣ نساء و٣ جثث تحولت إلى أشلاء، الخميس، خلال الإنزال الجوي الذي نفذته القوات الأميركية الخاصة في شمال غرب سوريا، وفق ما أحصى المرصد السوري لحقوق الإنسان.

وأوضح المرصد أن عملية الشمال السوري كبيرة جدا وقد استمرت ٣ ساعات واستخدمت فيها قوات أميركية خاصة، مضيفا: «يبدو أن المستهدف بالعملية الأميركية شخصية من الصف الأول في إحدى التنظيمات الإرهابية».

وشدد المرصد السوري على أن العملية الجديدة تحاكي العملية التي استهدفت أبو بكر البغدادي.

وأعلنت وزارة الدفاع الأميركية أن القوات الأميركية الخاصة تحت إدارة القيادة المركزية نفذت «مهمة لمكافحة الإرهاب في شمال غرب سوريا»، في عملية استمرت أكثر من ٣ ساعات وتخللتها اشتباكات قرب بلدة أطمة في إدلب عند الحدود مع تركيا.

وقال متحدث باسم وزارة الدفاع الأميركية (البنتاغون) جون كيربي: «كانت المهمة ناجحة. لم يسقط ضحايا أميركيون».

كان سكان ومصادر من مقاتلي المعارضة السورية قد قالوا إن غارة للتحالف الذي تقوده الولايات المتحدة استهدفت من يشتبه بأنه متشدد تابع لتنظيم القاعدة في بلدة أطمة بشمال سوريا مما أسفر عن سقوط قتلى مدنيين.

وقال المرصد السوري لحقوق الإنسان إن مروحيات تابعة للتحالف نفّذت إنزالاً قرب مخيمات أطمة، بحثاً عن مطلوبين متشددين لم تتضح هوياتهم بعد. وأفاد بوقوع اشتباكات مستمرة منذ نحو ساعتين في المنطقة. وتداول سكان تسجيلات صوتية منسوبة للتحالف، يطلب فيها متحدث باللغة العربية من النساء والأطفال إخلاء منازلهم في المنطقة المستهدفة. وأوضح المرصد أن عملية الإنزال قرب أطمة هي الأكبر للتحالف منذ العملية التي نفذتها القوات الخاصة الأميركية في إدلب، وأدت إلى مقتل زعيم تنظيم داعش أبو بكر البغدادي في ٢٧ أكتوبر ٢٠١٩. وتضم منطقة أطمة العديد من مخيمات النازحين. ويقول خبراء إن قادة متشددين يتخذون منها مقرا لهم بين النازحين.

وينفذ التحالف بين الحين والآخر ضربات في إدلب تستهدف قادة متشددين مرتبطين بتنظيم القاعدة.

وأعلن الجيش الأميركي في ٢٣ أكتوبر مقتل القيادي البارز في تنظيم القاعدة عبد الحميد المطر، في غارة شنتها في شمال سوريا.

وقال المتحدث باسم القيادة المركزية للجيش الأميركي (سنتكوم)، جون ريغسبي، في بيان حينها، إن «القاعدة لا تزال تشكل تهديدا للولايات المتحدة وحلفائنا».

وأضاف أن التنظيم «يستخدم سوريا ملاذا آمنا لإعادة تشكيل نفسه والتنسيق مع فروع خارجية والتخطيط لعمليات في الخارج».

وتسيطر ما تسمى «هيئة تحرير الشام» (النصرة سابقاً) مع فصائل أخرى على نحو نصف مساحة إدلب ومحيطها.

وينشط فصيل يسمى «حراس الدين» المتشدد والمرتبط بالقاعدة في المنطقة، وغالباً ما تستهدف واشنطن قادة متشددين فيه.

الصحة العالمية تزف «خبرا سارا» لأوروبا بشأن كورونا

وكالات

أعلنت منظمة الصحة العالمية، الخميس، أن بعد عامين من تفشي كوفيد-١٩، قد تدخل أوروبا قريبًا في «فترة هدوء طويلة» بسبب معدّلات التلقيح المرتفعة وانتشار المتحوّر أوميكرون الأقل خطورة واقتراب انتهاء فصل الشتاء.

وقال مدير الفرع الأوروبي من منظمة الصحة العالمية هانس كلوغه للصحفيين: «هذا السياق الذي لم نشهده من قبل خلال هذه الجائحة، يجعلنا أمام إمكانية أن تكون هناك فترة هدوء طويلة».

وأضاف «يجب أن يُنظر إلى فترة الحماية الأعلى هذه على أنها هدنة قد تجلب لنا سلامًا دائمًا».

وفي وقت سابق، اعتبرت الحكومة السويسرية أن المتحور أوميكرون قد يكون «بداية النهاية» بالنسبة لوباء كوفيد-١٩ معربة في الوقت نفسه عن رغبتها في تمديد الإجراءات السارية لوقف انتشار الفيروس حتى نهاية مارس.

وقال وزير الصحة السويسري آلان بيرسيه في مؤتمر صحفي: «ربما نحن عشية منعطف قد يكون حاسما مع الانتقال من مرحلة الجائحة إلى مرحلة مرض متوطن مع وصول المناعة لدى السكان إلى مستويات عالية الآن».

وأضاف «هل يكون أوميكرون بداية النهاية- لا نعرف- لهذا الوباء».

وقبل ذلك بيوم، توقعت وكالة الأدوية الأوروبية أن يحول انتشار المتحور أوميكرون، وباء كوفيد-١٩ إلى مرض متوطن يمكن للبشرية أن تتعلم التعايش معه.

وأعربت الوكالة عن شكوكها بشأن إعطاء جرعة لقاح معززة رابعة، مؤكدة أن تكرار منح الجرعات ليس استراتيجية «مستدامة».

وقال ماركو كافاليري مسؤول استراتيجية التلقيح في الوكالة الأوروبية للأدوية التي تتخذ مقرا لها في أمستردام، «لا أحد يعرف بالضبط متى سنبلغ نهاية النفق، لكننا سنصل إليها».

وأضاف كافاليري في مؤتمر صحافي «مع زيادة المناعة لدى السكان – وانتشار أوميكرون سيوفر المزيد من المناعة الطبيعية بالإضافة إلى التطعيم – سننتقل بسرعة نحو سيناريو أقرب إلى التوطن».

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2022/2/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي عن طريق الفرقة 12/ شطنا، جانب الدفاع المدني برقش، زوبيا اول البلد، حواره طريق حواره الرمثا، ارحابا، مثلث ارحابا وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن طريق راس منيف، صنعار بجانب مدرسة صنعار الثانوية للبنات من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

وعن روضة الامير علي غرب البلد من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن حدود جابر من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق.

وعن الشجرة مقابل المؤسسة المدنية من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا.

قسم العلاقات العامة

الرمثا يعتمد ملعبه الرسمي للموسم الجديد

أعلن نادي الرمثا الخميس، عن اعتماد ستاد الحسن في إربد، ليكون ملعبه الرسمي في الموسم الكروي الجديد.

وكذلك اعتمد نادي الرمثا ستاد عمان، ملعبه الاحتياطي إذا ما حالت الظروف دون خوضه لأي مباراة على ستاد الحسن.

وكان فريق الرمثا قد باشر تدريباته منذ أسبوعين، بقيادة المدير الفني مراد الحوراني.

ويمتلك فريق الرمثا العديد من الطموحات في الموسم الجديد، حيث يمني النفس بالاحتفاظ بلقب الدوري بعدما توج به بعد غياب امتد لنحو ٤٠ عاما. وكذلك ينتظر فريق الرمثا خوض مباراة كأس السوبر أمام الفيصلي في مارس / آذار المقبل. وافتقد الرمثا عدد من نجومه البارين الذين لم يتمكن من تجديد عقودهم يتقدمهم مصعب اللحام ومحمد أبو زريق «شرارة» ومهند خير الله.

الجوابرة في طريقه للاحتراف في السيب العماني

وصل المهاجم الأردني إبراهيم الجوابرة إلى سلطنة عمان، لخوض تجربة احترافية خارجية.

وأكد الجوابرة لكووورة أنه يتواجد حاليًا في مطار الملكة علياء، وسيتوجه إلى عمان، تمهيدًا للاحتراف مع فريق السيب.

وسيخضع إبراهيم الجوابرة للفحص الطبي، وفي حال اجتيازه، سيوقع مباشرة لتمثيل السيب خلال المرحلة المقبلة.

ويعتبر الجوابرة من المهاجمين المميزين القادرين على شغل أكثر من مركز، سواء كمهاجم صريح أو خلف رأس الحربة أو جناح أيمن.

ولعب الجوابرة لعدة فرق محلية وهي الأهلي وذات راس وسحاب والوحدات، وحقق مع الأخير ٣ بطولات محلية.

ويعتبر الجوابرة، اللاعب الأردني الثاني الذي يحترف في عمان هذا الموسم، بعدما وقع مواطنه المهاجم عدي القرا لصالح النهضة.

الكشف عن برنامج تقديم أوباميانج

أنهى برشلونة سوق الانتقالات الشتوية، بتعاقده مع الجابوني بيير إيمريك أوباميانج مهاجم آرسنال السابق في صفقة انتقال حر.

ووقع أوباميانج على عقد مع برشلونة حتى صيف ٢٠٢٥، مع خيار الرحيل في ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٣.

وأعلن برشلونة، أنه سيقدم أوباميانج رسميًا للجماهير ووسائل الإعلام اليوم الخميس. وسيظهر أوباميانج الساعة ١:٣٠ ظهرًا بتوقيت إسبانيا في مؤتمر صحفي في ملعب «كامب نو»، للحديث لوسائل الإعلام والجمهور، ثم سيلتقط الصور التقليدية على أرض الملعب. وسيكون تقديم أوباميانج بدون حضور جماهير في ملعب «كامب نو»، لكن ستتم إذاعته مباشرة على تلفزيون النادي الرسمي.

وسيرتدي أوباميانج القميص رقم ٢٥ مع برشلونة، وتم تسجيله بالفعل في رابطة الليجا، حيث سيكون قادرا على اللعب في مواجهة أتلتيكو مدريد الأحد المقبل، كما وضعه تشافي هيرنانديز المدير الفني في القائمة الأوروبية.

ساؤول يفسر أسباب انتقاله لتشيلسي

كشف ساؤول نيجويز لاعب خط وسط أتلتيكو مدريد، أسباب انتقاله لتشيلسي الإنجليزي، الصيف الماضي على سبيل الإعارة وحتى نهاية الموسم. ولعب ساؤول للفريق الأول لأتلتيكو مدريد عام ٢٠١٢، ومنذ ذلك الحين شارك في ٣٤٠ مباراة، لكنه فقد حظوظه تحت قيادة سيميوني الموسم الماضي، حيث كان يلعب كظهير أيسر بدلا من مركزه المعتاد في وسط الملعب، وسرعان ما أصبح الرحيل هو الحل الأفضل لكلا الطرفين. وقال ساؤول، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «كنت بحاجة لإخراج رأسي من عالم أتلتيكو مدريد لفترة من الوقت، لأنني كنت هناك منذ أن كان عمري ١٢ عاما، وكل شيء أثر علي كثيرًا».

وأضاف: «إذا أطلقت الجماهير الصافرات عليك، فسيؤثر ذلك كثيرًا، لأن هؤلاء الأشخاص هم جماهيرك، وحين تمر بلحظات صعبة معهم فإنك تعيشها بطريقة مختلفة». ووجد ساؤول صعوبة في بداية رحلته مع تشيلسي، لكنه تكيف شيئا فشيئا وأصبح جزءًا مهما من الفريق، وخاض حتى الآن ١٤ مباراة بواقع ٦٩٤ دقيقة.

موقعة لايبزيج وبايرن ميونخ التحدي الأكبر لتيديسكو

نجح دومينيكو تيديسكو في إحداث طفرة بفريق لايبزيج منذ توليه منصب المدير الفني في كانون أول/ديسمبر الماضي، لكنه يخوض أقوى تحد له مع فريقه الجديد بمواجهة بايرن ميونخ المتصدر على ملعبه بعد غد السبت في المرحلة الحادية والعشرين من الدوري الألماني.

وأحرز لايبزيج المركز الثاني في الدوري والكأس الموسم الماضي، تحت قيادة المدرب السابق جوليان ناجلسمان الذي انتقل لتدريب بايرن ميونخ.

وأقال لايبزيج مدربه السابق جيسي مارش بعد خمسة أشهر من توليه المهمة، وكلف تيديسكو بالمنصب الشاغر.

ونجح تيديسكو المدرب السابق لشالكه وسبارتاك موسكو، في تحقيق أربعة انتصارات وتعادل وحيد وهزيمة واحدة في أول ست مباريات له مع لايبزيج في البوندسليجا، حيث يحتل فريقه المركز السادس بجدول الترتيب كما بلغ دور الثمانية لكأس ألمانيا.

وقال امادو هايدارا لاعب وسط لايبزيج «مواجهة بايرن تمثل تحدي هائل دائما». وأضاف «لا يمكن خوض مباراة مثل هذه بمشاعر الخوف... ندرك ما حققوه بالفعل ونوعية اللاعبين المذهلين بالفريق، نكن لهم الكثير من الاحترام، ولكننا لن نخشاهم».

وأشار «ستكون مباراة صعبة لكن ستتاح لنا فرص وعلينا أن نستغلها». ويخوض بايرن المواجهة أمام لايبزيج، واضعا في اعتباره أن الفوز سيوسع الفارق إلى تسع نقاط مع بوروسيا دورتموند الوصيف والذي يلتقي يوم الأحد مع باير ليفركوزن.

وأكد دايوت أوباميكانو لاعب بايرن «كان من الجيد الحصول على فترة راحة» في إشارة لفترة التوقف بسبب الالتزامات الدولية خارج القارة الأوروبية.

وأشار أوباميكانو إلى أن مواجهة فريقه السابق لايبزيج لن تغير من طريقة تعامله مع المباراة.

وأوضح «دوافعي كما هي في كل المباريات ، بعد المباراة يمكنني الحديث مع زملائي السابقين ، أتطلع لرؤيتهم مجددا والفوز عليهم».

من ناحية أخرى قررت سلطات إقليم شمال الراين–فيستفاليا تقليص سعة الحضور الجماهيري إلى ٧٥٠ مشجعا فقط، لكن سيكون بإمكان عشرة آلاف مشجع حضور لقاء دورتموند مع ضيفه ليفركوزن، حيث أكد دورتموند أن التذاكر نفدت في غضون ١٥ دقيقة فقط من طرحها.

لماذا يرفض زيدان إغراءات باريس؟

يبقى زين الدين زيدان، المدير الفني السابق لريال مدريد، مرشحا دائما لتولي مهمة باريس سان جيرمان، في ظل الجدل المثار حول المدرب الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو.

إلا أن شبكة راديو «مونت كارلو» الفرنسية كشفت أن زيدان رفض أكثر من عرض لتدريب بي إس جي خلال اتصالات مكثفة في شهري نوفمبر/تشرين الثاني وديسمبر/ كانون الأول الماضيين.

وأضافت أن «زيزو» يعارض قيادة بي إس جي لسببين، أولهما رفضه تولي مهمة الفريق في منتصف الموسم.

وتابعت «لكن يبقى السبب الأقوى، هو أن زين الدين زيدان لم يفقد الأمل في تولي تدريب منتخب فرنسا».

ولفتت الشبكة الفرنسية إلى أن زيدان ينتظر تأكيدا بشأن مستقبل ديدييه ديشامب المدرب الحالي للديوك، وإمكانية تجديد عقد ديشامب بعد مونديال ٢٠٢٢.

وأكدت أنه حال تجديد عقد ديشامب، سيضطر زين الدين زيدان لتغيير خططه.

من جانبها، ذكرت شبكة «فوت ميركاتو»، أن إدارة سان جيرمان، ترى أن زيدان هو الشخص الوحيد القادر على التحكم في أجواء غرفة خلع الملابس بالفريق.

وكشفت أن الإدارة الباريسية تجهز راتبا مغريا لزيزو، يفوق ما يحصل عليه المدرب الحالي بوكيتينو (٨ ملايين يورو سنويا)، ويزيد أيضا عما كان يتقاضاه زيدان في ريال مدريد (١٢ مليون يورو سنويا).

أموال يوفنتوس تتصدر الميركاتو الشتوي في إيطاليا

سيطر نادي يوفنتوس على المشهد داخل إيطاليا، بسوق الانتقالات الشتوي بشهر يناير/ كانون الثاني المنصرم، بعدما أبرم عدة صفقات كبيرة لتدعيم صفوفه فيما تبقى من الموسم.

وعلى مدار الميركاتو الشتوي في إيطاليا، أبرمت العديد من الأندية صفقات كبيرة من الناحية المالية، ويستعرض موقع كووورة أغلى ١٠ صفقات أبرمت في إيطاليا بالميركاتو الذي انتهى منذ يومين.

يعد الصربي فلاهوفيتش، هو بطل الرواية في سوق الانتقالات بشهر يناير/ كانون الثاني الماضي، بعدما أصبح أغلى صفقة أبرمت بالميركاتو، بل إنها الصفقة الشتوية الأغلى في إيطاليا عبر التاريخ. وليس هذا فقط، بل إنه ثالث أغلى صفقة شتوية أبرمت في الميركاتو بين الدوريات الأوروبية، حيث يأتي بعد البرازيلي فيليب كوتينيو الذي انتقل من ليفربول إلى برشلونة، والهولندي فيرجيل فان ديك الذي انتقل من ساوثهامبتون إلى ليفربول. وانضم دوسان لصفوف يوفنتوس قادمًا من فيورنتينا، في صفقة بلغت قيمتها حوالي ٧١,٦ مليون يورو.

جوناثان أيكونيه

الفرنسي الشاب جوناثان أيكونيه صاحب الـ٢٣ عامًا، يحل بالمركز الثاني بقائمة أغلى الصفقات في شتاء إيطاليا.

وانتقل ايكونيه من صفوف نادي ليل الفرنسي إلى فيورنتينا، لمدة ٤ مواسم قادمة في صفقة بلغت قيمتها ١٤ مليون يورو.

آرثر كابرال

المهاجم البرازيلي كابرال صاحب الـ ٢٣ عامًا، انتقل لصفوف فيورنتينا قادمًا من نادي بازل السويسري، وبلغت قيمة الصفقة ١٣ مليون يورو.

دينيس زكريا

لاعب خط الوسط السويسري زكريا، انضم إلى صفوف يوفنتوس قادمًا من نادي بوروسيا مونشنجلادباخ الألماني، في صفقة وصلت إلى ٨,٦ مليون يورو، ليصبح بالمرتبة الرابعة بالقائمة.

فيديريكو جاتي

الإيطالي جاتي والذي جاء بالمركز الخامس، أيضًا انتقل لصفوف يوفنتوس قادمًا من فروسينوني الذي يلعب بالدرجة الثانية في إيطاليا، حيث بلغت قيمة صفقته للبيانكونيري ٧,٥ مليون يورو.

كيلفين يبواه

الإيطالي من أصل غاني صاحب الـ ٢١ عامًا انتقل من صفوف نادي شتورم جراتس النمساوي إلى صفوف نادي جنوى، في صفقة تُقدر بـ ٦,٥ مليون يورو.

إيدرسون

إيدرسون خوسيه اللاعب البرازيلي، والذي يلعب كلاعب وسط دفاعي، انتقل من فريق كورينثيانز إلى نادي ساليرينتانا الإيطالي مقابل ٦ ملايين يورو.

سيلفان هيفتي

السويسري سيلفان انتقل من نادي يونج بويز إلى جنوى مقابل ٥ ملايين يورو.

ميكائيل كويسانسي

الفرنسي ميكائيل انتقل من نادي بايرن ميونخ الألماني لينضم إلى صفوف فينيزيا في صفقة وصلت قيمتها لـ ٤ ملايين يورو.

لوكا مورو

وفي المرتبة العاشرة بالقائمة، حل لوكا مورو المنضم إلى ساسولو قادمًا من فريق بادوفا، في صفقة بلغت قيمتها ٤ ملايين يورو.

ميسي يعيش واقعا مريرا في باريس

يعاني ليونيل ميسي، نجم باريس سان جيرمان، كثيرا منذ انتقاله لصفوف الفريق الفرنسي، مطلع الموسم الجاري.

وذكرت صحيفة «إل كونفدينسيال» الإسباني في تقرير لها أن ميسي يعيش واقعا مريرا مع بي إس جي، ولم يتخيل كم الصعوبات التي كانت تنتظره بعد نحو ٢٢ عاما قضاها في صفوف برشلونة الإسباني.

وأضافت أن ميسي يعاني للتأقلم على الأجواء في فرنسا، فهو يعاني من حالة إحباط، إضافة لكونه في مرمى الانتقادات بشكل دائم، بخلاف تراجع لياقته البدنية، مما حرمه من صناعة الفارق في كثير من الأحيان، حيث لم يسجل سوى هدفا واحدا في الدوري الفرنسي.

وتابعت أن (ليو) لا يشعر بالسعادة والارتياح سوى في زياراته لبرشلونة أو انضمامه لمعسكرات منتخب الأرجنتين.

ولفتت إلى أن ليونيل ميسي يفتقد للحافز والتواصل مع زملائه في الملعب، ويبدو عليه التوتر والارتباك بخلاف تراجع لياقته البدنية، وهو ما بدا في ابتعاده لأسابيع بعد إصابته مؤخرا بفيروس كورونا.

وأشارت إلى أن اللغة والأصدقاء والطقس والحنين لبرشلونة، أمور يفتقر إليها ليونيل ميسي.

وأكدت الصحيفة أن معاناة ميسي، تأتي في الوقت الذي لم تبخل فيه إدارة بي إس جي عليه بأعلى راتب قدره ٤٠ مليون يورو، مع سائق خاص له وآخر لعائلته.

هذا بجانب معلم خاص ليتعلم هو وزوجته اللغة الفرنسية، ومنزل بمساحة ٣٠٠ متر مربع بالقرب من زميليه لياندرو باريديس وآنخيل دي ماريا، لكن المنزل لا يحتوى على حديقة وحمام سباحة وملعب كرة قدم وهي أشياء كانت تتوافر في منزله بمدينة برشلونة.

نادال وفيدرير يعلنان مشاركتهما في كأس ليفر بلندن

أكد السويسري روجيه فيدرير والإسباني رافائيل نادال، مشاركتهما في النسخة الخامسة من بطولة كأس ليفر التي ستقام في سبتمبر/ أيلول القادم في لندن.

وتعد هذ أول بطولة يؤكد السويسري مشاركته بها منذ ظهوره الأخير في ويمبلدون العام الماضي، حيث سقط في دور ربع النهائي.

ومنذ ذلك الحين، خضع فيدرير لعملية جراحية جديدة في ركبته، كانت هي الثالثة خلال عامين، وحتى الآن لم يكشف عن موعد محدد لعودته إلى الساحة. أما نادال، الذي توج مؤخرا ببطولة أستراليا المفتوحة وأصبح أول لاعب في التاريخ يتوج بـ٢١ لقب جراند سلام، فستكون هذه مشاركته الثالثة بكأس ليفر، بعدما خاض النسخة الافتتاحية في براغ عام ٢٠١٧ ثم في جنيف في ٢٠١٩. وفي نسخة براغ، بالتحديد خاض نادال وفيدرير مباراة زوجي معا لأول مرة في مسيرتيهما. وقال فيدرير في بيان: «رافا شخص رائع ومصدر إلهام لي وللعديد من الناس في العالم. لقد كتب إليّ بعد كأس ليفر الأخير في بوسطن وأخبرني بأنه ينبغي علينا أن نلعب الزوجي في لندن وبالطبع أنا مهتم».

من جانبه، قال نادال «كان روجيه جزءا مهما جدا من مسيرتي، ومنافسا رائعا وصديقا حقيقيا. إذا تمكنا من لعب الزوجي مرة أخرى، فستكون تجربة خاصة جدا لكلينا في هذه المرحلة من حياتنا المهنية».

فريج ضمن لجنة الاتصال والإعلام الأولمبية العربية

أكد رئيس لجنة الاتصال المؤسساتي في اتحاد اللجان الأولمبية العربية، الدكتور محمد ولد الحسن، بدء الاتحاد في اتخاذ خطوات عملية مباشرة لتحقيق نقلة نوعية على مستوى العمل والإعلام الأولمبي العربي.

ووفقا لبيان اتحاد اللجان الأولمبية العربية اعتمد اتحاد اللجان الأولمبية العربية، أعضاء لجنة الاتصال المؤسسات وتشكيل هيكلتها، والتي ضمت كل من نائب الرئيس فواز الشريف من السعودية وصلاح الدين بوذينة من تونس، وجودة أبو النور من مصر وحنان الشفاع من المغرب وعوني فريج من الأردن.

وبحسب البيان، بين الحسن، أن تزكية الامير عبد العزيز بن تركي الفيصل كرئيس لاتحاد اللجان الأولمبية العربية، يعد نقلة نوعية ومتطورة في صالح الأولمبية العربية لما يتمتع به سموه كبطل رياضي وقائد إداري متفوق. وأكد استعدادهم في لجنة الاتصال المؤسساتي في انجاح جهود وتطلعات المكتب التنفيذي للنهوض بالاتحاد والرياضة العربية بشكل عام، مضيفا أن اللجنة بدأت بالفعل أعمالها برسم خارطة طريق وخطة عمل لنشر وإشهار أعمال اتحادها والترويج للعمل العربي الأولمبي المتطور.

اختتام منافسات تصفية المنتخبات الوطنية للكراتيه

اختتمت في صالة الأمير راشد بمدينة الحسين للشباب، تصفية المنتخبات الوطنية للكراتيه للناشئين والشباب والكبار التي اقيمت على مدار اليومين الماضيين. وشارك في التصفيات ٣٦٢ لاعبا ولاعبة، مثلوا ٣٨ مركزاً من مختلف مناطق المملكة. وبحسب المدير الفني للمنتخبات الوطنية محمد ابراهيم، فإن هذه البطولة جاءت كأولى البطولات على أجندة الاتحاد، للوقوف على مستوى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية ورصد المواهب الجديدة ورفد المنتخبات الوطنية التي تستعد للاستحقاقات المقبلة.

مغير السرحان يعتمد ملعب الزرقاء لاستقبال مبارياته

اعتمد نادي مغير السرحان، ستاد الأمير محمد، في مدينة الزرقاء، ملعبا له في مسابقات الاتحاد الأردني لكرة القدم.

كما اعتمد مغير السرحان ستاد الحسن بإربد، كملعب ثان لفريق كرة القدم. ويتأهب فريق مغير السرحان لتدشين أول حضور تاريخي له في مسابقات الأندية المحترفة، بعدما ضمن صعوده عقب تتويجه بطلا لدوري أندية الدرجة الأولى.

ويواصل فريق مغير السرحان تدريباته بقيادة المدير الفني خالد الدبوبي، حيث ترتكز على رفع مؤشر الجانبين البدني والفني.

وكان فريق مغير السرحان قد خاض مواجهة ودية وحيدة وتعادل فيها مع الجزيرة ١–١. وينطلق الموسم الكروي الجديد في الأردن اعتبارا من يوم ٢٤ من الشهر الجاري من خلال بطولة درع الاتحاد.

مفاجأة جديدة في عقد أومتيتي

كشف تقرير صحفي إسباني، عن تفاصيل جديدة في عقد الفرنسي صامويل أومتيتي مدافع برشلونة.

وأعلن برشلونة، عن تجديد عقد أومتيتي حتى صيف ٢٠٢٦، حيث وافق على تقليص راتبه خلال المدة المتبقية في عقده القديم (موسم ونصف). وقالت صحيفة «سبورت» الإسبانية: «أومتيتي خلال تفاوضه على التجديد مع برشلونة، راهن بشدة على أدائه حيث رأى نفسه لاعبا أساسيا وينافس من أجل اللعب مع البارسا، وجدد بسبب ثقته على أنه قادر على اللعب كأساسي في الفترة المقبلة». ويعد هذا الأمر مفاجأة كبيرة، خاصة وأن أومتيتي لا يلعب مع الفريق، وشارك هذا الموسم في مباراة واحدة بالليجا.

وأضافت الصحيفة: «أومتيتي إذا لم يلعب فإنه بالكاد سيحصل على المال، حيث توجد مكافآت عديدة في العقد كمتغيرات، وإذا لم يلعب سيحصل على القليل جدًا من المال».

وأشار التقرير، إلى أن النادي ادخر حوالي ١٤ مليون يورو من هذا التجديد، حيث لم يكن مضطرا إلى المخاطرة عند توقيع العقد الجديد لأومتيتي، وتم وضع هذه البنود نظرًا لتعرض اللاعب الفرنسي لإصابات عديدة.

حسم فرص مشاركة راموس أمام ريال مدريد

كشف تقرير صحفي فرنسي عن مدى جاهزية سيرجيو راموس، لاعب باريس سان جيرمان، لمواجهة ريال مدريد يوم ١٥ فبراير/ شباط الجاري، في ذهاب دور الـ١٦ لدوري أبطال أوروبا.

وكشفت صحيفة «لو باريزيان» الفرنسية أن راموس يعاني من آلام في عضلة الساق اليسرى، بينما ابتعد لفترة طويلة بداية الموسم الجاري بسبب إصابة في عضلة الساق اليمنى.

وأضافت أن فرص مشاركة المدافع الإسباني المخضرم ضد ريال مدريد تبدو ضئيلة أو شبه مستحيلة.

ولفتت إلى أن أقصى آمال سيرجيو راموس، ستكون الجلوس على مقاعد البدلاء.

وذكرت أن هناك تخوفا بين مسؤولي النادي الباريسي بشأن ابتعاد «راموس» مجددا، في ظل مشاركته لمباراتين كاملتين فقط منذ انضمامه لصفوف الفريق مطلع الموسم الجاري.

ويمتد تعاقد المدافع الإسباني مع النادي الباريسي حتى صيف ٢٠٢٣، حيث انتقل إليه الصيف الماضي في صفقة حرة.

برشلونة يفكر في فسخ عقد ديمبلي

لا تزال إدارة نادي برشلونة، حائرة بشأن حسم مصير الفرنسي عثمان ديمبلي، مهاجم الفريق، في ظل تعثر مفاوضات تجديد عقده.

وذكرت صحيفة «سبورت» الكتالونية في تقرير لها، أن مسؤولي البارسا أمام بضعة خيارات لحسم هذا الملف، أولها الاعتماد على اللاعب في المباريات، ولكنه يبقى احتمالا ضعيفا.

أضافت «أما الخيار الثاني فهو فسخ تعاقد ديمبلي، ولكن النادي الكتالوني سيجد صعوبة في توفير الأموال».

ولفتت إلى أن هناك اتجاها للضغط على اللاعب الفرنسي إعلاميا، رغم أنه سيؤثر على محاولات برشلونة لضم صفقات جديدة مستقبلا.

أما آخر الخيارات، فهو بقاء عثمان ديمبلي يتدرب مع الفريق حتى انتهاء تعاقده في ٣٠ يونيو/حزيران المقبل، إلا أنه يبدو خيارا مرهقا لمدرب الفريق، تشافي هيرنانديز.

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
تصدر عن شركة صدى الشعب
رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه
رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي
العنوان: عمان-شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا)-بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس التحرير: 5056223
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
مقسم التحرير: 5065525
فاكس التحرير: 5065522
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com