أوكرانيا ترد على المناورات الروسية.. بتدريبات لعشرة أيام
تابع ص٧

موجة اغتيالات وحزمة إجراءات.. ماذا يحدث في «ميسان» العراقية؟
تابع ص٧

البرلمان الليبي يكلف فتحي باشأغا برئاسة الحكومة الجديدة
تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2649)

250 فلس

10 رجب 1443 هـ الموافق 11 شباط 2022م

أوقات الصلاة

الفجر	05:04
الظهر	11:50
العصر	02:51
المغرب	05:19
العشاء	06:37

الملكة رانيا تدعو لجبهة عالمية للتعامل مع التغير المناخي

عمان

أكدت جلالة الملكة رانيا العبدالله الحاجة الملحة لتشكيل جبهة عالمية موحدة للتعامل مع الأزمات المناخية، داعية المجتمع الدولي إلى تشجيع المبادرات البيئية المبدعة والابتكار الإنساني وتضافر العمل لإصلاح كوكبنا.

جاء ذلك خلال مشاركة جلالتها، الخميس، عبر رسالة متلفزة مسجلة. تابع ص٢

22 وفاة و21460 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

البلبيسي: 90 % من الإصابات تعود للمتحور أوميكرون

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة وملف كورونا، الدكتور عادل البلبيسي، إن ٩٠ بالمئة من الإصابات المسجلة يوميا تعود للمتحور الجديد من فيروس كورونا «أوميكرون»، وهو المتحور السائد في الموجة الرابعة التي تشهدها المملكة.

وأضاف البلبيسي، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أنه جرى تسجيل ١١٦ ألف إصابة خلال ٦ أيام من الأسبوع الوبائي الأخير الذي ينتهي اليوم الجمعة، موضحا أن هناك إدخالات للمستشفيات تعود للمتحور أوميكرون بنسبة ١ بالمئة من الإصابات. وأوضح أن شدة المرض في أوميكرون أقل من المتحورات السابقة، والتي كانت تسجل إدخالات للمستشفيات بنسبة ٥ بالمئة من الإصابات، بينما أوميكرون ١ بالمئة، محذرا من التراخي في تطبيق الإجراءات في ظل انتشار أوميكرون، ولتقليل عدد الإدخالات للمستشفيات للمصابين التي تتجاوز ٢٠٠ إدخال يومي، إذ تشهد الموجة الرابعة انخفاضا بعدد الوفيات بالمقارنة مع الموجات السابقة من الفيروس. وتوقع البلبيسي أن تكون ذروة الإصابات في الموجة الرابعة الأسبوع المقبل، متأملا أن لا تكون التوقعات صحيحة، وأن تتراجع الإصابات، وأن تستقر مؤشرات المنحنى الوبائي.

وأعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل ٢٢ وفاة و٢١٤٦٠ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٣٤٣١ وفاة و١٤١٧٨٩٠ إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابيّة، ٢٩,٤٢ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٨٧٣٤٧ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ٢٧٦ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٩٧ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١٢٣٢ حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الشمال بلغت ٢٥ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ٣٥ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٤ 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 ٤٥ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٩ بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرّة العزل ١٦ بالمئة، ونسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ١٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٠ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ١٧٧٨١ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى ١٢١٧١١٢ حالة. كما أشار إلى إجراء ٧٢٩٥١ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٥٣٦٣١٤٢ فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا، وصل إلى ٤٦٣٠٣٠٠، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٤٢٩٤٧٣٠. تابع ص٢

النواب يصوت على مشروعي قانوني الموازنة الأحد المقبل

عمان

واصل مجلس النواب، لليوم الرابع على التوالي، مناقشة مشروعي قانوني الموازنة العامة وموازنات الوحدات الحكومية للسنة المالية ٢٠٢٢، عبر الجلسة التي عقدت الخميس، برئاسة رئيس المجلس، المحامي عبد الكريم الدغمي، وحضور رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، وهيئة الوزارة. وأعلن الدغمي أن المجلس سيصوت على مشروعي قانوني الموازنة الأحد المقبل، وذلك بعد الاستماع إلى رد الحكومة على مداخلات النواب. وتطرق نواب في مداخلاتهم إلى معدلات الفقر والبطالة المثيرة للقلق، وتآكل دخل الأسرة الأردنية، وانخفاض القيمة الشرائية للدينار، مع حالة عدم اليقين بشأن مسار جائحة كورونا وتداعياتها على مختلف القطاعات، وزيادة عجز الموازنة، وارتفاع الدين العام، والفشل في التخطيط، وسط تخوفات من ارتفاع أسعار السلع والخدمات مجدداً هذا العام، على الرغم من التزام الحكومة بعدم رفع الضرائب في موازنة ٢٠٢٢. ودعوا إلى التخلي عن وصفات صندوق النقد الدولي التي أفقرت الناس وعرقلت التنمية وأغرقت البلد بالديون، إلى جانب إعادة رسم السياسات المالية والنقدية والاقتصادية، والمضي قدماً في عملية الإصلاح السياسي والاقتصادي بما ينعكس إيجاباً على التنمية الشاملة المستدامة، والواقع المعيشي للمواطن، وتشجيع مشاركة المرأة والشباب السياسية للخروج من حالة الإحباط واليأس. تابع ص٢

العيسوي يُسلّم الدعم الملكي لمراكز وجمعيات رعاية أيتام ومُسنّين وذوي إعاقة

عمّان

تسلّمت ٣٩١ جمعية ومركزاً ومؤسسةً خيرية، تُعنى برعاية الأيتام والمسنّين والأشخاص ذوي الإعاقة، الخميس، دعماً ملكياً، بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، بهدف تمكينها من الاستمرار في تقديم خدمات نوعيّة للفئات المستهدفة، وتعزيز دورها المجتمعي والتنموي في جميع محافظات المملكة.

ويحرص جلالة الملك على إطلاق المبادرات التي تُسهم في تحسين نوعيّة حياة المواطن، والارتقاء بمستوى الخدمات المُقدمة له، وفق رؤية واضحة وجداول زمنية محدّدة، ويتم تنفيذها بتعاون وشراكة مع مؤسسات الدولة المختلفة، بما ينعكس إيجابيا على التنمية بمختلف أبعادها وتوزيع مكتسباتها بعدالة على جميع مناطق المملكة، إذ يؤكد جلالته دوماً ضرورة توفير البيئة المناسبة، لتفعيل الطاقات واستثمارها في خدمة المجتمع والمُواطن.

وقال رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، يوسف حسن العيسوي، خلال حفل تسليم الدعم للجهات المستحقة، الذي جرى عبر تقنية الاتصال المرئي، «إن تداعيات جائحة كورونا لم تمنعنا من مواصلة تنفيذ المبادرات الملكية، ومن ضمنها مبادرة دعم الجمعيات والمؤسسات والمراكز التي تُعنى برعاية الأيتام والأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن، وفق أعلى المعايير والممارسات». تابع ص٢

كشف ملابسات مقتل أربعيني في إربد

عمان

القى العاملون في إدارة البحث الجنائي القبض على شخصين قتلا أحد المواطنين في إربد. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن بلاغا ورد إلى مديرية شرطة محافظة إربد قبل ايام بدخول شخصين مجهولين وملثمين إلى منزل شخص أربعيني في الحي الجنوبي بمدينة إربد، واطلقا عيارات نارية باتجاهه وغادرا المكان. وأضاف انه جرى إسعاف الشخص للمستشفى لكنه فارق الحياة، وشكل فريق تحقيقي خاص من البحث الجنائي ومديرية الشرطة لمتابعة التحقيق في القضية والوقوف على ملابساتها كافة.

وأكد أن الفريق استطاع خلال أيام جمع المعلومات من مسرح الجريمة ومتابعتها لحين تمكنه من تحديد هوية أحد المشتبه بهما، وألقي القبض عليه، واعترف بالتحقيق معه بارتكاب الجريمة بالاشتراك مع شخص آخر من اقربائه، وانهما حضرا لمنزل الضحية ملثمين واطلقا النار عليه بسبب خلافات مالية بينهما، والقي القبض على الشريك وضبط السلاح الناري المستخدم، وسيتم احالتهما للقضاء.

الاحتلال الاسرائيلي يصادق على مصادرة أراض في بيت لحم

رام الله

صادقت سلطات الاحتلال الاسرائيلي على قرار يقضي بمصادرة مساحات شاسعة من الأراضي البرية في بيت لحم وصولا الى مشارف البحر الميت، في الوقت الذي تتسبب تدريبات عسكرية تجريها قوات الاحتلال في الأغوار الشمالية، بتدمير خط مياه وطرق زراعية وإتلاف مزروعات في سهل «قاعون».

وقالت صحيفة «ايسرائيل هيوم» في عددها الصادر الخميس، إن السلطات الاسرائيلية صادقت مساء امس الاربعاء، على قرار المصادرة الذي اعلن عنه في أيلول الماضي والقاضي بالاستيلاء على ٤٨,٧٠٠ دونم، من برية كيسان وتقوع والرشايدة وجناتا شرق بيت لحم، وصولاً الى مشارف البحر الميت بهدف توسيع عدة مستوطنات اسرائيلية في المنطقة، وانشاء مناطق صناعية.

وحسب قرار المصادرة سيتم توسعة مستوطنة «آبي هناحل» المقامة على أراضي قرية كيسان وتوسيع المنطقة الصناعية التابعة لها لأكثر من الضعفين، وإقامة منشآت زراعية، ومحمية طبيعية، وربطها بشبكة طرق وبناء جدار الكتروني لحمايتها، وكذلك ربطها بمكب خاص بفرز وتدوير النفايات، وإقامة عدة مصانع مرتبطة بذلك، ما يفضي الى حصر الوجود الفلسطيني في مناطق محددة ومقطعة الاوصال. تابع ص٧

تونس... قيس سعيد لن يحل المجلس الأعلى للقضاء

تونس

قالت وزيرة العدل التونسية، ليلى جفال إن الرئيس التونسي قيس سعيد لن يحل المجلس الأعلى للقضاء لكنه سيغير القانون المنظم له.

وأشارت جفال إلى أن الرئيس التونسي سيضع «هيئة مؤقتة»، دون الكشف عن مزيد من التفاصيل بشأن هذه الخطوة.

ويأتي هذا الإعلان بعدما قال قيس سعيد، الأحد الماضي، إنه قرر حل المجلس الأعلى للقضاء، وهو الجهاز الذي يعنى باستقلالية القضاء، معتبرا أن المجلس أصبح من الماضي.

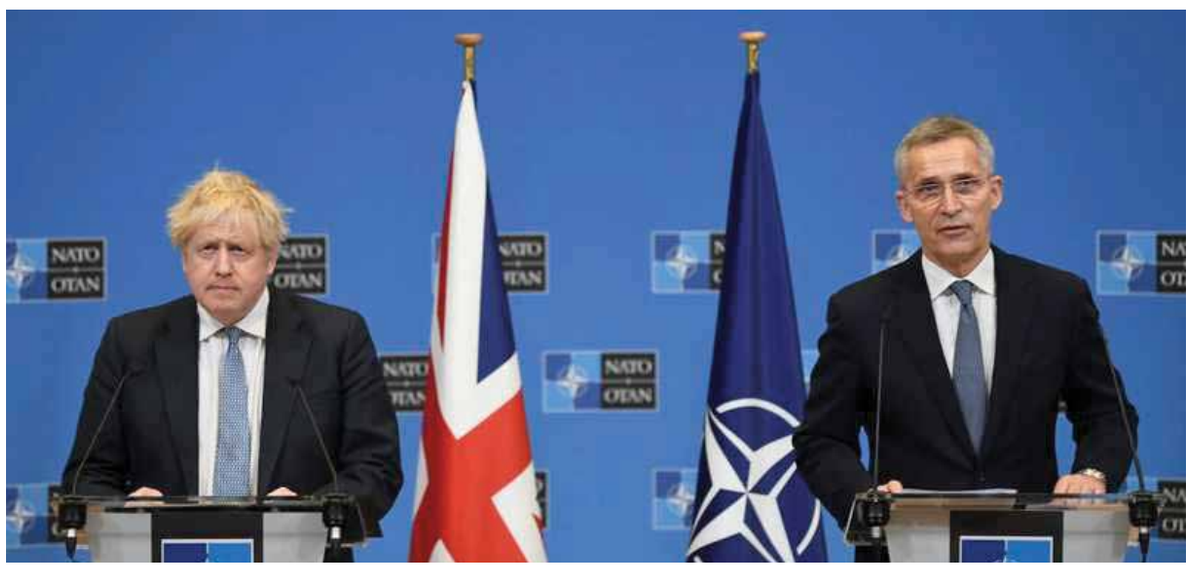
واتجه سعيد إلى اتخاذ الخطوة بعد انتقاداته اللاذعة على مدى أشهر للقضاة، حين ردد كثيرا بأنه لن يسمح بأن تكون هناك دولة للقضاء بل هناك قضاء الدولة.

وانتقد كثيرا تأخر القضاء في إصدار الأحكام في قضايا الفساد والإرهاب، قائلا إن هناك فسادا وإنه مصر على إصلاح القضاء.

وقال سعيد هذا الشهر إن القضاء وظيفة فقط داخل الدولة وليس سلطة. وألغى أيضا الشهر الماضي كل الامتيازات المالية لأعضاء المجلس. والمجلس الأعلى للقضاء مؤسسة دستورية تتمتع باستقلال ومن صلاحياتها حسن سير القضاء وضمان استقلاليته، إضافة إلى تأديب القضاة ومنحهم الترقيات المهنية.

وعزل قيس سعيد الحكومة وعلق البرلمان، في يوليو الماضي، وقال إن إجراءاته استهدفت إنقاذ البلاد.

جونسون: انضمام أي دولة إلى حلف «الناتو» لا يخضع للفيتو



لندن

قال رئيس الوزراء البريطاني، بوريس جونسون، يوم الخميس، إنه لا توجد دولة لديها الحق في أن ترفع حق «الفيتو» وتعترض على انضمام دولة أخرى إلى حلف شمال الأطلسي «الناتو».

وكان جونسون يتحدث في مؤتمر صحفي إلى جانب الأمين العام لـ «الناتو»، ينس ستولنبرغ، في إشارة إلى اعتراض روسيا على انضمام أوكرانيا لحلف شمال الأطلسي، لأنه تعتبر الأمر بمثابة تهديد أمني يقترب من حدودها.

وأكد رئيس الوزراء البريطاني، الجاهزية لفرض عقوبات على روسيا، في ظل توقعات بإقدامها على غزو أوكرانيا، لكنه شدد على الرغبة في الخيار الديبلوماسي.

من جانبه، قال الأمين العام لحلف شمال الأطلسي، «لن نتنازل عن مبادئنا الأساسية وخصوصا حق الدول في الانضمام للحلف».

في غضون ذلك، قال ستولنبرغ في العاصمة البلجيكية بروكسل «نحن جاهزون للاستماع إلى مخاوف روسيا».

وفي يناير الماضي، قال الرئيس الروسي، فلاديمير بوتن، إنه من الخطأ أن يكون ثمة سعيٌ إلى تعزيز أمن دولة على حساب دولة أخرى، في حديث عن عزم الغرب على ضم أوكرانيا إلى الناتو.

وتبدأ أوكرانيا، اليوم الخميس، مناورات عسكرية كان قد أعلن عنها مسبقا، وذلك ردا على تدريبات تجريها روسيا على أراضي بيلاروسيا المجاورة والتي فسرتها كييف والغرب على أنها تأتي في إطار تصعيد عسكري روسي في المنطقة.

وتدشن روسيا المرحلة العملية من تدريباتها واسعة النطاق في بيلاروسيا اليوم الخميس في استعراض للقوة يظهر كيف أن إحكام روسيا لقبضتها على مينسك أعطاها قدرات كبيرة في مواجهتها مع الغرب بسبب أوكرانيا. وتستمر مناورات «عزيمة الحلفاء» المشتركة الروسية، والتي وصفها حلف شمال الأطلسي «الناتو» بأنها أكبر حشد عسكري في بيلاروسيا منذ الحرب الباردة، حتى يوم ٢٠ فبراير وينظر إليها باعتبارها تأتي في إطار الحشد العسكري الروسي قرب أوكرانيا الذي أثار مخاوف بشأن احتمال غزوها.

وفاتان وإصابتان بحريق منزل في مادبا

عمان

توفي شخصان، واصيب اثنان آخران إثر حريق منزل في محافظة مادبا.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن فرق الإطفاء والإسعاف في مديرية دفاع مدني مادبا تعاملت فجر الخميس مع حريق شب في منزل بمنطقة الخطابية، نتج عنه وفاة شخصين وإصابة اثنين آخرين بضيق في التنفس إثر استنشاقهما الغازات والأدخنة المنبعثة من الحريق. وأوضح أن فرق الإطفاء أخمدت الحريق والسيطرة عليه، فيما تولت فرق الإسعاف تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين ونقلهما، وإخلاء الوفاتين إلى مستشفى النديم الحكومي، والإصابات قيد العلاج، وجرى فتح تحقيق بأسباب الحريق.

القبض على مطلوب خطير ومسلح في البلقاء

عمان

ألقت قوة أمنية مساء الخميس القبض على مطلوب مصنف بالخطير والمسلح في إحدى مناطق غربي البلقاء، خلال مداهمة لمكان وجوده واقتياده للتحقيق.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن المطلوب أقدم قبل أشهر على قتل أحد الأشخاص وإصابة آخر إثر خلافات بينهما، وتوارى بعدها عن الأنظار إلى أن تمكن اليوم فريق التحقيق الذي تولى التحقيق في القضية من تحديد مكان وجوده ومداهمته وإلقاء القبض عليه وضُبط بحوزته سلاحان ناريان، أحدهما اوتوماتيكي.

وأكدت مديرية الأمن العام «سعيها الحازم والمتواصل للتصدي للجريمة وملاحقة مرتكبيها أينما كانوا وتسليمهم ليد العدالة دون تهاون أو تمييز، ومهما حاولوا إخفاء جرائمهم أو التواري عن الأنظار».

برشلونة يضع خطة تدعيم دفاعه

كشف تقرير صحفي إسباني، عن خطة برشلونة لتدعيم خط الدفاع، خلال الانتقالات الصيفية المقبلة.

وأبرم برشلونة خلال السوق الشتوي بشهر يناير/ كانون الثاني الماضي، ٤ صفقات جديدة ٣ منها لتدعيم الخط الهجومي، ومن المتوقع أن يبرم النادي الكتالوني صفقات جديدة في الصيف.

وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإنه من المحتمل رحيل ٣ لاعبين من خط الدفاع، وهم: صامويل أومتيتي وكليمونت لينجليت وأوسكار مينجويزا، في الصيف.

وأضافت الصحيفة: «برشلونة سيضطر للتعاقد مع مدافع واحد على الأقل، إن لم يضم مدافعين اثنين، ويبدو أن أندرياس كريستنسن لاعب تشيلسي هو اللاعب الذي يريده برشلونة في الدفاع».

وينتهي عقد كريستنسن بنهاية الموسم، ويستهدف برشلونة أيضًا أنطونيو روديجر مدافع البلوز الذي ينتهي عقده بنهاية الموسم، لكن أجره مرتفع للغاية.

وأشارت الصحيفة، إلى أن كريستنسن هو المدافع المفضل لبرشلونة، وربما يكون ضمن صفقة ثنائية للبلوجرانا الذي يريد ضم سيزار أزبيليكويتا للعب في مركزي الظهير وقلب الدفاع مما يجعله صفقة مثالية لبرشلونة.

الملكة رانيا تدعو لتشكيل جبهة عالمية موحدة للتعامل مع التغير المناخي

عمان

أكدت جلالة الملكة رانيا العبدالله الحاجة الملحة لتشكيل جبهة عالمية موحدة للتعامل مع الأزمات المناخية، داعية المجتمع الدولي إلى تشجيع المبادرات البيئية المبدعة والابتكار الإنساني وتضافر العمل لإصلاح كوكبنا.

جاء ذلك خلال مشاركة جلالتها، الخميس، عبر رسالة متلفزة مسجلة، في جلسة عرض الابتكارات لجائزة ايرث شوت التي عقدت في جناح (مجموعة دي بي وورلد) موانئ دبي العالمية باكسبو دبي 2020، بمشاركة الأمير ويليام دوق كامبريدج الذي أطلق الجائزة عام 2020، وبحضور رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للمجموعة سلطان أحمد بن سليم.

وبصفتها عضوا في مجلس جائزة إيرث شوت العالمية، حذرت جلالتها أمام مجموعة من كبار المبتكرين في مجال البيئة وقادة الأعمال المؤثرين من العالم، من «أن بيئتنا المشتركة تتعرض لضغوط كبيرة نتيجة الأزمات المناخية مثل درجات الحرارة الآخذة في الارتفاع، وموارد المياه الآخذة في التضاؤل خاصة في الشرق الأوسط».

وقالت جلالتها إنه «عندما يتعلق الأمر بالبيئة والمناخ، فإن كل منطقة معرضة للخطر»، مشيرة إلى أن «الابتكار الإنساني هو أهم الموارد المتجددة لدينا. والوقود الذي نحتاجه لإنقاذ كوكبنا يكمن في أيدينا وقلوبنا وعقولنا».

وجرى خلال النشاط عرض 5 أفكار مبتكرة من المتأهلين النهائيين لجائزة ايرث شوت 2021 في 3 فئات هي (إحياء المحيطات، وإصلاح المناخ، وبناء عالم خالٍ من النفايات) من فئات الجائزة الخمس.

وأشارت جلالتها للإمكانيات والفرص التي ستصاحب دعم الابتكارات الخضراء والمناخ، مثل الأفكار التي جرى عرضها كزراعة المرجان على الأرض، وتوفير كهرباء بدون شبكات، وتسخير الشمس واستثمارها، وبناء الجدران البحرية الاسمنتية. ونوهت جلالتها إلى دراسة شملت 50 دولة تمثل نصف سكان العالم، وجدت أن حوالي ثلثي الأشخاص يتفقون على أن التغير المناخي هو أمر طارئ. وفي كلمته الافتتاحية، قال الأمير ويليام: «لدينا سبب للأمل، مستقبلنا لم يتحدد بعد، وبالرغم من أن المهمة التي أمامنا عظيمة إلا أننا ما زلنا قادرين على إصلاح كوكبنا وبناء عالم أفضل». وأضاف أن مهمة «ايرث شوت» تتعدى كونها جائزة، فهي جهد فريق عالمي لبث التفاؤل المُلح والابتكار الذي يغير قواعد اللعبة من أجل تغيير مستقبلنا.

وكانت الجائزة أطلقت من قبل الأمير ويليام والمؤسسة الملكية (ذا رويال فاونديشن)؛ بهدف تشجيع الابتكارات البيئية وتوسيع نطاقها، والتي يمكن أن تساعد العالم على تحقيق مناخ مستقر، بحيث تزدهر المجتمعات والمحيطات والتنوع البيولوجي بحلول عام 2030.

العيسوي يُسلّم الدعم الملكي لمراكز وجمعيات رعاية أيتام ومُسنّين وذوي إعاقة

عمّان

تسلّمت 391 جمعية ومركزاً ومؤسسةً خيرية، تُعنى برعاية الأيتام والمسنّين والأشخاص ذوي الإعاقة، الخميس، دعماً ملكياً، بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، بهدف تمكينها من الاستمرار في تقديم خدمات نوعيّة للفئات المستهدفة، وتعزيز دورها المجتمعي والتنموي في جميع محافظات المملكة.

ويحرص جلالة الملك على إطلاق المبادرات التي تُسهم في تحسين نوعيّة حياة المواطن، والارتقاء بمستوى الخدمات المُقدمة له، وفق رؤية واضحة وجداول زمنية محدّدة، ويتم تنفيذها بتعاون وشراكة مع مؤسسات الدولة المختلفة، بما ينعكس إيجابيا على التنمية بمختلف أبعادها وتوزيع مكتسباتها بعدالة على جميع مناطق المملكة، إذ يؤكد جلالته دوماً ضرورة توفير البيئة المناسبة، لتفعيل الطاقات واستثمارها في خدمة المجتمع والمُواطن. وقال رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، يوسف حسن العيسوي، خلال حفل تسليم الدعم للجهات المستحقة، الذي جرى عبر تقنية الاتصال المرئي، «إن تداعيات جائحة كورونا لم تمنعنا من مواصلة تنفيذ المبادرات الملكية، ومن ضمنها مبادرة دعم الجمعيات والمؤسسات والمراكز التي تُعنى برعاية الأيتام والأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن، وفق أعلى المعايير والممارسات».

وأكد أن هذه الجهات تعد شريكاً استراتيجياً في العمل الاجتماعي والتنموي، من خلال تنفيذ برامج وأنشطة تنموية وخدمية، تساند جهود القطاع العام، وفق أسس تقوم على التشاركية والتعاون لدفع عجلة التنمية المجتمعية ومسيرة العمل التطوعي، والوصول إلى الفئات المستهدفة في جميع المناطق، لافتا إلى أنه سيتم، خلال السنوات المقبلة، شمول عدد أكبر من هذه الجمعيات في هذه المبادرة، لتقديم الرعاية والعون لها وتمكينها من تأدية رسالتها وتعزيز دورها كذراع تنموي لمؤسسات الدولة المعنية. وبيّن العيسوي أن هذا الدعم الملكي لنخبة من رواد العمل الخيري والتطوعي الذين ينهضون بمسؤولياتهم على أكمل وجه، يؤكد أننا «ماضون وبكل إصرار وعزيمة لترجمة الرؤى الملكية على أرض الواقع»، فهذه المبادرة تُجسّد توجيهات جلالة الملك المستمرة، بضرورة تأمين متطلبات الحياة الكريمة للفئات المستهدفة وتمكينها من العيش في بيئة صحية وآمنة، وتلبية احتياجاتها وضمان تقديم خدمات نوعيّة لها، والتي يُوليها قائد مسيرة البناء والإنجاز جُلَّ اهتمامه ورعايته. وتابع أنه ترجمة للتوجيهات الملكية، سيتم من خلال هذه المبادرة التي انطلقت في العام 2011، تسليم الدعم هذا العام لـ 391 جمعية خيرية ومؤسسة ومركز موزعة على مختلف مناطق المملكة، إذ يتم تنفيذها بالتنسيق مع وزارة التنمية الاجتماعية، التي تقوم بالتعاون مع الجهات المعنية باختيار الجمعيات والمراكز والمؤسسات المستفيدة، في إطار منظومة شفّافة من المعايير والأسس التي تُراعي تحقيق العدالة، مُعبّراً عن أمله أن يُشكّل هذا الدعم حافزاً لمزيد من الجهد والعمل المتميز.

وأشار العيسوي إلى أن هذه المبادرة، التي نحتفي اليوم وللعام الثاني عشر بتنفيذها، ما هي إلا حلقة في سلسلة مستمرة من المبادرات الملكية الأخرى، التي كان لها الأثر الإيجابي المباشر في تمكين هيئات ومؤسسات العمل الخيري وتعزيز دورها ومساعيها لتحقيق الحماية الاجتماعية، وتأمين الحياة الفُضلى للفئات المستهدفة، والنهوض بسويّة البرامج التعليمية والتدريبية، وصولاً إلى دمج الفئات المستفيدة في المجتمع، في إطار شراكة مؤسسية مع جميع الجهات المعنية.

ولفت إلى أن المبادرات الملكية تمكّنت، بالشراكة مع الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني، من تطوير منظومة العمل التنموي والإنساني في المجتمعات المحلية، وصولاً لبناء مجتمعات تعتمد على ذاتها اقتصادياً وتنموياً، من خلال الاستجابة المُثلى للاحتياجات الحقيقية لهذه المجتمعات والفئات المستهدفة.

وقال العيسوي إن تحويل التحديات إلى فرص هي رؤية ملكية راسخة ترسم لنا طريق المستقبل، ولا بد من الاستفادة من التقنيات المتاحة لتعزيز التشاركية والتعاون والاستفادة من التجارب الناجحة والخبرات المتراكمة لكل جمعية ومؤسسة ومركز، وصولاً إلى النهوض بسويّة العمل الخيري والتطوعي وترسيخ قيمه النبيلة في المجتمعات المحلية.

بدوره، قال وزير التنمية الاجتماعية، أيمن المفلح، إن استمرار المبادرات الملكية في تلمّس احتياجات وهموم المواطنين والنهوض بمستوى ونوعيّة الخدمات المقدمة لهم في مختلف القطاعات، يؤكد النهج الهاشمي الأصيل في تقديم الدعم للجمعيات والمراكز والمؤسسات التي يُشرف عليها نخبة من رواد العمل التطوعي والاجتماعي، والذين أخذوا على عاتقهم بذل أقصى الجهود في خدمة أبناء الأردن العزيز.

وأضاف أن الجمعيات والمراكز والمؤسسات المستفيدة من هذه المبادرة الملكية، مُوزّعة على جميع مناطق المملكة، حيث سيجري تحويل المبالغ على حساباتها البنكية المعتمدة، لافتاً إلى أن الأسس والمعايير التي وُضعت للجهات المستفيدة من هذه المبادرة، تم وضعها بشفافيّة وتشاركيّة واضحة، بهدف الارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة في دور الإيواء ومراكز التأهيل للمعاقين والمسنّين والأيتام، وكذلك خدمة للأهداف التنموية لهذه الجهات.

وأشار المفلح إلى أن هذه المبادرة تحقق رؤية جلالة الملك في النهوض بواقع المجتمعات المحلية، وتقديم أفضل الخدمات للمواطنين وتحسين مستوى معيشتهم، وتوفير الحياة الكريمة لمن هم بأمسّ الحاجة للاهتمام والرعاية، وإيجاد فرص متكافئة لأبناء المجتمع، مؤكداً أن وزارة التنمية الاجتماعية لن تألو جُهداً في متابعة الجمعيات والمراكز والمؤسسات المستفيدة من هذه المبادرة، والتي تتطلب منا جميعاً الدعم والرعاية وخدمة الفئات الأشد احتياجاً، والشباب الذين هم في فكر وقلب جلالة الملك.

وفي مُداخلات للمُستفيدين، أعرب رؤساء وممثلو جمعيات ومؤسسات ومراكز مستفيدة عن تقديرهم لجلالة الملك على هذه المبادرة الملكية الكريمة، التي تعكس اهتمام وحرص جلالته على تمكين هذه الفئات من القيام بدورها على أكمل وجه، مؤكدين أهمية الاستمرار في تنفيذ المبادرات الملكية رغم الظروف التي تمر بها المملكة بسبب جائحة كورونا.

وبينوا أن هذه المبادرة تُسهم بشكل كبير في تحسين مستوى الخدمات التي يقدمونها، فضلاً عن النهوض بواقع المؤسسات المستفيدة وتعزيز قدراتها وتمكينها من القيام بدورها المجتمعي والتنموي، والاستمرار في تقديم خدماتها النوعية والإنسانية للفئات المستهدفة.

وأكدوا أن المبادرة الملكية لدعم وتمكين الجمعيات والمؤسسات والمراكز التي تُعنى برعاية الأيتام والمسنّين والأشخاص ذوي الإعاقة، شكّلت على مدى السنوات الماضية، محطة مضيئة في مسيرة هذه الجمعيات والمؤسسات والمراكز، وكان لها انعكاسات إيجابية في تقديم برامج التأهيل والتدريب وخدمات الرعاية والإيواء للفئات المستهدفة، والسعي نحو دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في المجتمع، وتأهيلهم وتقديم برامج رعاية نوعية لهم.

وتأتي المبادرة الملكية لدعم الجمعيات والمؤسسات والمراكز تتويجاً لعملها الإنساني المستمر، وتأكيداً على دورها الفاعل الذي تقوم به، باعتبارها رديفاً ومساناداً للمؤسسات الحكومية، التي تُعنى بمختلف فئات وشرائح المجتمع الأردني.

وتستهدف مبادرات جلالة الملك عبدالله الثاني، التي انطلقت مع تولي جلالته سلطاته الدستورية، تحسين مستوى معيشة المواطنين، وضمان تقديم خدمات نوعية لهم، وتعزيز دورهم في مسيرة التنمية المستدامة، والنهوض بواقع مجتمعاتهم المحلية، حيث تشمل هذه المبادرات قطاعات حيوية مختلفة منها: الصحة، والتعليم، وتمكين المرأة والشباب، والرعاية الاجتماعية، والتنمية الاقتصادية، والمشاريع الإنتاجية المدرة للدخل، إضافة إلى النهوض بواقع البنى التحتية في القطاعات الخدمية. (بترا– مازن النعيمي)

صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية يطلق حواريات الإصلاح

عمان

أطلق صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية، الخميس، مشروع «حواريات الإصلاح»، في مقر هيئة شباب كلنا الأردن بعمان، ضمن خطته البرامجية للعام 2022، وذلك لتعزيز مشاركة الشباب في الحياة السياسية، والمساهمة في فرز نخب شبابية بمختلف المحافظات.

ويهدف المشروع، الذي ينفذ بالتعاون مع مؤسسة مسارات للتنمية والتطوير، وحضور رئيسة مؤسسة مسارات، ريم أبو حسان، والنائب عمر عياصرة، إلى توفير مساحة للشباب لطرح أفكارهم كوسيلة واعية لإحداث التغيير عبر القنوات الديمقراطية.

كما يهدف إلى تأسيس مفهوم حواري ناضج وعقلاني، واستنهاض فئات ونخب شبابية جديدة للدخول في هذا الحوار، وذلك لما تمثله أهمية الحوار من القدرة على الوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من الشباب وإشراكهم في عملية الإصلاح.

ويشمل المشروع سلسلة من ورش العمل، بواقع ورشة في كل دائرة انتخابية، يشارك فيها أعضاء من اللجنة الملكية ومجلس النواب والحكومة والنخب الشبابية؛ لإطلاعهم على مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، وإتاحة المجال أمام الشباب لتقديم آرائهم حول هذه المخرجات وتحويلها إلى توصيات لإيصالها إلى قبة البرلمان.

مجلس النواب يواصل مناقشة الموازنة العامة

عمان

واصل مجلس النواب، لليوم الرابع على التوالي، مناقشة مشروعي قانوني الموازنة العامة وموازنات الوحدات الحكومية للسنة المالية 2022، عبر الجلسة التي عقدت الخميس، برئاسة رئيس المجلس، المحامي عبد الكريم الدغمي، وحضور رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، وهيئة الوزارة.

وأعلن الدغمي أن المجلس سيصوت على مشروعي قانوني الموازنة الأحد المقبل، وذلك بعد الاستماع إلى رد الحكومة على مداخلات النواب.

وتطرق نواب في مداخلاتهم اليوم، إلى معدلات الفقر والبطالة المثيرة للقلق، وتآكل دخل الأسرة الأردنية، وانخفاض القيمة الشرائية للدينار، مع حالة عدم اليقين بشأن مسار جائحة كورونا وتداعياتها على مختلف القطاعات، وزيادة عجز الموازنة، وارتفاع الدين العام، والفشل في التخطيط، وسط تخوفات من ارتفاع أسعار السلع والخدمات مجدداً هذا العام، على الرغم من التزام الحكومة بعدم رفع الضرائب في موازنة 2022.

ودعوا إلى التخلي عن وصفات صندوق النقد الدولي التي أفقرت الناس وعرقلت التنمية وأغرقت البلد بالديون، إلى جانب إعادة رسم السياسات المالية والنقدية والاقتصادية، والمضي قدماً في عملية الإصلاح السياسي والاقتصادي بما ينعكس إيجاباً على التنمية الشاملة المستدامة، والواقع المعيشي للمواطن، وتشجيع مشاركة المرأة والشباب السياسية للخروج من حالة الإحباط واليأس.

وأكدت المداخلات النيابية دعم جهود القوات المسلحة والأجهزة الأمنية لدحر الإرهاب والعصابات الإجرامية، ومحاربة كل أشكال الفساد والترهل والمحاباة في التعيين خاصة في المواقع القيادية، إضافة إلى مطالب باعتماد الوزارات خططاً خمسية وعشرية، وإعادة النظر بنظام تسعير المشتقات النفطية والضريبة الثابتة على المحروقات، واستغلال الثروات الطبيعية، وتحسين مناخ الاستثمار، وتحفيز القطاع الخاص، لإنشاء مشاريع وطنية تسهم في تحقيق نمو حقيقي وتوفير فرص عمل، وإصدار عفو عام، وإحلال العمالة المحلية محل الوافدة، ودعم المزارعين، وفتح باب التجنيد في القوات المسلحة والأجهزة الأمنية.

كما طالبوا بإعفاء دخول الأفراد والشركات المتضررة من جائحة كورونا من الضريبة، ودراسة التفاوت في رواتب المتقاعدين العسكريين لتحقيق العدالة، مع زيادة رواتبهم، وتحسين طرق ومدارس ومرافق صحية، والخدمات المقدمة للمواطن، ووقف التدخلات في قرارات التعيين، كما شهدت الجلسة انتقادات لتكرار ظاهرة خروج نواب من تحت القبة أثناء المناقشات.

ويواصل المجلس صباح الأحد المقبل، مناقشة مشروعي قانوني الموازنة بعد أن تحدث خلال الأيام الأربعة الماضية 67 نائباً، فيما تحدث اليوم الخميس 21 نائباً هم: عارف السعايدة، عبد الرحيم المعايعة، سليمان أبو يحيى، محمد الظهراوي، محمد الجرادات، بسام الفايز، زيد العتوم، ميادة شريم، ريما العموش، محمد المحارمة، شادي فريج، عائشة الحسنات، خالد الشلول، ضرار الداوود، موسى هنطش، رائد رباع، عبير الجبور، آمال الشقران، روعة الغرابلي، هاديه السرحان، ومحمد العلاقمة.

البلبيسي: 90 % من الإصابات المسجلة تعود للمتحور أوميكرون

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة وملف كورونا، الدكتور عادل البلبيسي، إن 90 بالمئة من الإصابات المسجلة يوميا تعود للمتحور الجديد من فيروس كورونا «أوميكرون»، وهو المتحور السائد في الموجة الرابعة التي تشهدها المملكة.

وأضاف البلبيسي، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أنه جرى تسجيل 116 ألف إصابة خلال 6 أيام من الأسبوع الوبائي الأخير الذي ينتهي اليوم الجمعة، موضحا أن هناك إدخالات للمستشفيات تعود للمتحور أوميكرون بنسبة 1 بالمئة من الإصابات. وأوضح أن شدة المرض في أوميكرون أقل من المتحورات السابقة، والتي كانت تسجل إدخالات للمستشفيات بنسبة 5 بالمئة من الإصابات، بينما أوميكرون 1 بالمئة، محذرا من التراخي في تطبيق الإجراءات في ظل انتشار أوميكرون، ولتقليل عدد الإدخالات للمستشفيات للمصابين التي تتجاوز 200 إدخال يومي، إذ تشهد الموجة الرابعة انخفاضا بعدد الوفيات بالمقارنة مع الموجات السابقة من الفيروس. وتوقع البلبيسي أن تكون ذروة الإصابات في الموجة الرابعة الأسبوع المقبل، متأملا أن لا تكون التوقعات صحيحة، وأن تتراجع الإصابات، وأن تستقر مؤشرات المنحنى الوبائي. وحول البرنامج الوطني للتطعيم ضد فيروس كورونا، قال إن نسبة تطعيم الفئة المستهدفة فوق عمر 18 سنة للجرعة الأولى وصلت إلى 72 بالمئة، والجرعة الثالثة 66 بالمئة، أما متلقي الجرعة الثالثة فبلغ 465 ألف شخص، إذ يعتبر عدد متلقي الجرعة الثالثة قليل نسبيا، داعيا إلى الإقبال على الجرعة الثالثة لفعاليتها ورفع المناعة ضد فيروس كورونا والمتحورات منه. ويبلغ عدد متلقي المطعوم المضاد لفيروس كورونا من الفئة العمرية من 12 إلى 17 سنة 194 ألف شخص، من بينهم 14 ألف طالب وطالبة، عبر حملة التطعيم التي بدأت بتاريخ 23 كانون الثاني الماضي في المدارس. وعن مفهوم التعايش مع المرض، أشار إلى أن العلماء رجحوا أن فيروس كورونا كجائحة سينتهي، ولكن سينضم الفيروس إلى مجموعة الأمراض المتوطنة، مبينا أن الانفلونزا الموسمية لم تنته وتعد فيروسا متوطنا. ولفت إلى أنه لم يصدر أي تغيير على مواعيد الحجر الصحي لمصابي فيروس كورونا، مؤكدا أن فترة الحجر الصحي للذين لا تظهر عليهم أعراض المرض 7 أيام، ومن يعانون من أعراض 10 أيام، وتحسب من تاريخ الفحص وليس من تاريخ اظهار النتيجة. وحول إظهار نتائج فحوصات (بي سي آر)، قال البلبيسي إن غالبية الفحوصات تظهر نتائجها خلال 24 ساعة، مبينا أن التأخر في بعض الأحيان يعود للعدد الكبير للفحوصات اليومية التي تصل إلى 75 ألف تقريبا.

انعقاد منتدى تجربة اللامركزية واقع وتحديات وطموح

عمان

عقد برنامج «أنا أشارك»، أحد برامج مؤسسة ولي العهد الخميس منتدى بعنوان «تجربة اللامركزية، واقع وتحديات وطموح».

وسلط المنتدى، الذي تم تنفيذه بالشراكة مع الجامعة الأردنية، الضوء على محاور رئيسة كتعريف الشباب والشابات بأهمية مجالس المحافظات المنتخبة، ودورها الإداري في العملية التنظيمية، وآلية إسهامها في تخفيف العبء على السلطة المركزية. كما يهدف إلى التعريف بواقع مجالس الإدارة المحلية، واستعراض منجزات المجالس في التجربة الأولى، والبحث في جوانب تطويرها المرتقبة، مرورا بالإيجابيات والسلبيات لاستخلاص الدروس المستفادة لتمكين المشاركين من الاستفادة وتبادل الخبرات.

وقال رئيس الجامعة الاردنية الدكتور نذير عبيدات في كلمته الافتتاحية، إنّ الجامعة تعتز بشراكتها مع مؤسسة ولي العهد والمعهد الديمقراطي الوطني، وبرنامج «أنا أشارك» الموجه لطلبة الجامعات، والهادف إلى تعزيز قدراتم وتمكينهم من المشاركة السياسيّة الفاعلة، مع الأخذ بعين الاعتبار كلّ ما يمكنه تحقيق رؤية جلالة الملك بالتوجه إلى حياة حزبية تنضوي تحت جناحيها مكوّنات المجتمع وبما ييسّر الوصول إلى الأردن النموذج الذي ينتهج الديمقراطية التي نطمح لها جميعا.

وأضاف عبيدات، إن المنتدى يعقد بالتزامن مع انتخابات مجالس المحافظات التي ستجرى بعد شهر ونصف من الآن، وهي فرصة مهمّة لنثبت لأنفسنا وللعالم ما يمكن للأردن تقديمه من أنموذج في طرق الإدارة المحلية، مؤكدا المسؤوليّة الكبيرة التي تقع على عاتق الهيئة المستقلة للانتخاب، سيما وأنها ليست المرّة الأولى التي تضطلع بها بهذه المهمّة.

وأشار إلى أنّ أهمّيّة هذا المنتدى تنبع من إقامته في الجامعة الأردنيّة، واستهدافه الشباب والتركيز على انخراطهم في العمليّة السياسيّة لتعزيز دور اللامركزيّة في إدارة الشأن المحلي.

وفي السياق ذاته، ثمن رئيس مجلس أمناء مؤسسة ولي العهد، المهندس غسان نقل، جهود الجامعة الأردنية في استضافة المنتدى، مشددا على أن هذه الفعالية تنسجم مع التوجيهات الملكية السامية في دعم الشباب والشابات، وتعزيز قدراتهم على مختلف الصعد وتحديدا صعيد المشاركة السياسية والمدنية، خاصة ونحن على مقربة من موعد انتخابات اللامركزية للعام الحالي.

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 متدهورةتراجعتأعدادهاجراءهذهالحمية.

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.

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".

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.

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.

الجامعة العربية تؤكد دعمها للتوافق بين الليبيين بعيدا عن التدخلات الخارجية

القاهرة

اكدت الجامعة العربية موقفها القائم على دعم ومساندة أي جهد مخلص من شأنه تحقيق التوافقات الليبية المطلوبة بعيدا عن أية تدخلات خارجية.

وعبرت الجامعة العربية في بيان الخميس، عن قلقها إزاء بعض الأحداث التي تشهدها ليبيا ما شأنه أن يعيد حالة الاستقطاب التي عصفت بالبلاد في السنوات الأخيرة. وأوضح مصدر مسؤول في الأمانة العامة، أن الجامعة العربية تعول علي وجود قيادات ليبية في الساحة السياسية تعي جيدا المصلحة العليا لليبيا، وتضعها فوق أية اعتبارات ضيقة، ما يقود إلى التوافق بين الليبيين على عملية سياسية شاملة تفضي إلى إجراء انتخابات وطنية تجدد شرعية المؤسسات، باعتبارها السبيل الأمثل والوحيد للحل، ما ينهي المرحلة الانتقالية إلى فضاءات الاستقرار والبناء والتنمية.

التحالف العربي يعترض مسيرة استهدفت مطار أبها

وكالات

أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، الخميس، أن الدفاعات السعودية دمرت طائرة مسيرة أطلقت باتجاه مطار أبها الدولي جنوب غربي المملكة.

وقال التحالف، وفقا لقناة الإخبارية السعودية، إن شظايا الاعتراض سقطت في محيط المطار وأدت إلى إصابة ١٢ مدنيا من العاملين والمسافرين من جنسيات مختلفة.

وبعد وقت قصير، أعلن التحالف عودة الحركة الجوية بانسيابية في مطار أبها بعد التأكد من إجراءات السلامة المعتادة.

وأكد أنه سيتخذ «إجراءات عملياتية حازمة استجابة لتهديد استهداف المطارات المدنية والمسافرين».

الحشد في أوكرانيا والانتقام في الشرق الأوسط.. ما القصة؟

وكالات

لا تبدو المسافات بين الدول بعيدة كما تبدو على الخريطة الجغرافية، فطلقة مدفع في بلد قد ترد عليها طلقة في بلد يبعد عنها آلاف الكيلومترات، وهو ما يُخشى حدوثه في ملف أزمة أوكرانيا وصداها في الشرق الأوسط بعد تصريحات جنرال أميركي بهذا الخصوص.

وفي جلسة استماع للجنة القوات المسلحة بالكونجرس بشأن ترشيحه لمنصب القائد العام للقيادة المركزية الأميركية، اعتبر الجنرال إريك كوريلا أن «غزو روسيا لأوكرانيا سيؤدي إلى عدم استقرار أوسع في الشرق الأوسط، بما في ذلك سوريا».

وعلى هذا، قال إنه في حين تضع واشنطن «المنافسة الاستراتيجية» مع بكين وموسكو أولوية قصوى، فإن ذلك يعني أيضا أن «نظل منخرطين في الشرق الأوسط ووسط وجنوب آسيا».

وأوضح كوريلا أن روسيا تمتلك قواعد عسكرية وقوات في سوريا، و»إذا غزت روسيا أوكرانيا، فلن تتردد في لعب دور المفسد في سوريا أيضا».

وفي تعليقه على هذه التحذيرات، يقول الباحث زياد سنكري، لموقع «سكاي نيوز عربية» إن الرئيس الروسي فلاديمير بوتن يسعى لتصحيح تبعات انهيار الاتحاد السوفييتي، وأوكرانيا هي المدخل لتظهر بلاده مجددا كـ»قطب عالمي وإنهاء تهميشها»، وفي نفس الوقت تسعى واشنطن لتصحيح صورتها بعد الانسحاب الفوضوي من أفغانستان.

وتوقع السنكري بأنه في حال نفذت واشنطن تهديداتها بفرض عقوبات اقتصادية وعزل روسيا عن النظام المصرفي العالمي وعقوبات تطال الرئيس الروسي فلاديمير بوتن والنخبة الحاكمة فإن القوات الأميركية في سوريا قد تتعرض لمخاطر؛ لأن سوريا واقعة تحت الهيمنة العسكرية الروسية، ويطال التهديد أيضا الوجود الأميركي في العراق لوجود ميليشيات هناك تابعة لإيران، وقد يقوم «شبه تفاهم روسي إيراني لإلحاق الأذى بالأميركيين».

ولم يستبعد الباحث زياد سنكري أن تصل موجات هذا الاضطراب إلى ليبيا التي يوجد بها قوات «فاغنر» الروسية، وعلى مرمى حجر من السواحل الأوروبية، ويبقى التعويل بأن الحلول الدبلوماسية هي المخرج دون خاسر أو رابح.

ويرى الباحث في التاريخ الأميركي، كامل الزغول، أن تصريحات كوريلا تأتي من خبرته في الشرق الأوسط؛ حيث عمل كرئيس أركان القيادة الوسطى المركزية الأميركية خلال فترتي حكم باراك أوباما ودونالد ترامب.

وتقديرات كوريلا لها أسباب، حسبما يوضح الزغول في حديثه لـ»سكاي نيوز عربية»، ومنها «نقل بعض واجبات الأسطول السادس من أفغانستان إلى القيادة الوسطى في الشرق الأوسط».

والثاني، هو أن التماس مع الروس في أوكرانيا جزء من كل، حيث تنفذ واشنطن استراتيجيتها في كل العالم، بدليل أنها أعادت هيكلة قواتها في الشرق الأوسط وإفريقيا، والسبب الثالث، هو رسالة تهديد لروسيا في سوريا، الملف المؤجل، والذي بإمكان واشنطن أن «تقلب الأوراق» في سوريا، وتكبد موسكو خسائر فادحة. ويخلص الزغول إلى أن واشنطن بدأت تعتمد على جنرالات لديهم فكر شامل يربط بين المسائل الجيوسياسية بين الأقاليم، ولذلك تم ترشيح كوريلا الذي وصفه قائد القيادة المركزية السابق جوزيف فوتيل بأنه «مفكر استراتيجي له رؤية تمكنه من رؤية الصورة بكل تفاصيلها».

يأتي هذا فيما تستمر الجهود الدبلوماسية لحل أزمة أوكرانيا، حيث قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون بعد لقائه فلاديمير بوتن في روسيا إنه يرى حلولا «ملموسة»، وقد تلقى تأكيدات من بوتن بأنه لن يكون هناك مزيد من التصعيد. وحشدت روسيا ١٠٠ ألف جندي على الحدود مع أوكرانيا، وهو ما أثار اتهامات من الولايات المتحدة ودول أوروبية بأنها تستعد لغزوها، وهو ما تنفيه موسكو.

ارتفاع ضحايا الإعصار في مدغشقر وسط خشية «من الأسوأ»

وكالات

ارتفع عدد ضحايا الإعصار «باتسيراي» في مدغشقر إلى ٩٢ قتيلاً، وفق حصيلة جديدة أعلنتها السلطات، الأربعاء، فيما يُخشى أن يتواصل الارتفاع، نظرا للعزلة التي تطوق بعض القرى في المناطق الأكثر تضرراً. وأدلى المكتب الوطني لإدارة الاخطار والكوارث الذي يحصي الخسائر في المناطق الأكثر تضررا، وخصوصا على الساحل الشرقي للجزيرة في المحيط الهندي، بهذه الحصيلة الجديدة، بعد ظهر الأربعاء. وبين هؤلاء الضحايا، تم إحصاء ٧١ قتيلاً في إقليم ايكونغو (شرق). وأحصت البلاد أكثر من ١١٢ ألف منكوب ونحو ٦١ ألف نازح، فيما بدأت منظمات غير حكومية ووكالات تابعة للأمم المتحدة بنشر إمكانات وفرق لمساعدة ضحايا هذه الأمطار الغزيرة والرياح العاتية.

وضرب الإعصار الاستوائي «باتسيراي» مدغشقر، ليل السبت – الأحد، وطال منطقة ساحلية زراعية تمتد على طول ١٥٠ كلم، وذات كثافة سكانية منخفضة، قبل أن يتوجه غرباً إلى داخل الجزيرة مسبّباً فيضانات في الأنهر دمرت حقول الأرز «خزان» مدغشقر، مما يثير خشية من تدهور الوضع الإنساني. وأوضحت باسكوالينا ديسيريو، مديرة برنامج الأغذية العالمي في البلاد «تضررت حقول الأرز وفقدت المحاصيل. إنها الزراعة الرئيسية لسكان مدغشقر وسيتأثر أمنهم الغذائي بشكل هائل في الأشهر الثلاثة إلى الستة المقبلة ما لم نتحرك على الفور». ووزعت الوكالة التابعة للأمم المتحدة وجبات ساخنة وخصوصاً في ماناكارا، إحدى أكثر المناطق تضرراً. وإلى جانب المساعدات التي قدمتها الحكومة، وزع العديد من المنظمات غير الحكومية، بينها منظمة «العمل ضد الجوع» و «هانديكاب إنترناشيونال» و»أنقذوا الأطفال» و»أطباء العالم» لوازم منزلية ومواد غذائية ومنتجات للعناية بالنظافة الشخصية.

أوكرانيا ترد على المناورات الروسية.. بتدريبات لعشرة أيام

وكالات

بدأت أوكرانيا، الخميس، مناورات عسكرية كان قد أعلن عنها مسبقا، وذلك ردا على تدريبات تجريها روسيا على أراضي بيلاروسيا المجاورة والتي فسرتها كييف والغرب على أنها تأتي في إطار تصعيد عسكري روسي في المنطقة.

وتدشن روسيا المرحلة العملية من تدريباتها واسعة النطاق في بيلاروسيا الخميس في استعراض للقوة يظهر كيف أن إحكام روسيا لقبضتها على مينسك أعطاها قدرات كبيرة في مواجهتها مع الغرب بسبب أوكرانيا.

وتستمر مناورات «عزيمة الحلفاء» المشتركة الروسية، والتي وصفها حلف شمال الأطلسي «الناتو» بأنها أكبر حشد عسكري في بيلاروسيا منذ الحرب الباردة، حتى يوم ٢٠ فبراير وينظر إليها باعتبارها تأتي في إطار الحشد العسكري الروسي قرب أوكرانيا الذي أثار مخاوف بشأن احتمال غزوها.

وقال وزير الدفاع الأوكراني أوليكسي ريزنيكوف هذا الأسبوع إن المناورات الأوكرانية ستستمر أيضا من ١٠ إلى ٢٠ فبراير.

وأضاف أن القوات المسلحة الأوكرانية ستتدرب على استخدام طائرات مُسيرة من طراز «بيرقدار» وصواريخ من طراز «غافلين» و»إن.إل.إيه.دبليو» المضادة للدبابات المقدمة من شركاء أجانب.

ولم تذكر أوكرانيا عدد القوات أو المعدات المشاركة في مناوراتها.

وفي باريس، اعتبر وزير الخارجية الفرنسي جان-ايف لودريان، اليوم الخميس، أن المناورات العسكرية المشتركة التي انطلقت الخميس بين روسيا وبيلاروسيا تعد مؤشرا على «عنف بالغ» قرب حدود أوكرانيا في وقت تبذل قوى غربية جهودا دبلوماسية مكثّفة لخفض التصعيد.

وقال لودريان عبر إذاعة «فرانس إنتر» الفرنسية العامة «إنها ضخمة للغاية. هناك تزامن تدريبات كبيرة للغاية، خصوصا عند حدود أوكرانيا»، مضيفا «كل ذلك يدعونا إلى الاعتقاد بأنها خطوة تنطوي على عنف بالغ، وهو أمر يقلقنا».

يشار إلى أن البيت الأبيض قال، الأربعاء، إن المناورات الروسية في بيلاروسيا تمثل «تصعيدا».

موجة اغتيالات وحزمة إجراءات.. ماذا يحدث في «ميسان» العراقية؟

بغداد

حالة من الغليان تشهدها محافظة «ميسان»، جنوبي العراق، بعد موجة اغتيالات طالت قاضياً وضابطاً وآخرها أحد أتباع التيار الصدري، اعتبرها محللون أحداثاً «تحمل دلالات سياسية ومحاولة لإرباك المشهد، وتصعيداً جديداً من قبل الميليشيات».

الأوضاع في محافظة ميسان أثارت ردود فعل واسعة، كان بينها إعفاء قيادات أمنية وتوجيه رئيس الحكومة مصطفى الكاظمي بتشكيل قيادة عمليات للجيش في ميسان، وكذلك دعوة رئيس التيار الصدري مقتدى الصدر، إلى التهدئة، لافتاً إلى أن هناك بُعداً سياسياً في الأزمة.

وتعقيباً على موجة الاغتيالات، قال الأكاديمي العراقي والخبير في الشؤون الإقليمية والدولية مثنى العبيدي إن الساحة السياسية في العراق ولا سيما منذ عام ٢٠٠٣ اعتادت مشهد ارتباط الاضطرابات الأمنية مع وجود الأزمات السياسية. وأضاف العبيدي، في تصريحات لـ»موقع سكاي نيوز عربية»: «فمع كل أزمة سياسية نلحظ تطورات أمنية سواء في تزايد النشاطات الإرهابية أو وجود أعمال مسلحة واغتيالات، وهو أمر أصبح واضحاً للأوساط العراقية بأن من يقوم بها على صلة بقوى سياسية وإن لم يتم الإفصاح عنها، وأن تعلن كل القوى السياسية شجبها لمثل هذه الأفعال».

وأشار إلى أن ذلك يعني أن «هنالك من يسعى لإعطاء تصور بأنه لن يكون خارج المشهد السياسي في العراق، وإلا فإنه يستطيع أن يؤثر سلباً على الأوضاع السياسية والأمنية في البلاد في حال استبعاده».

من جانبه، قال المحلل العراقي هاشم عبد الكريم، إن محافظة «ميسان» شهدت، خلال الأشهر الماضية، نزاعات عشائرية تصل إلى حد المعارك العسكرية، لكن ما يحدث مؤخراً له دلالات سياسية ضمن محاولات قوى الإطار التنسيقي لإرباك المشهد أمام الصدر.

وأضاف عبد الكريم، في تصريحات لـ»سكاي نيوز عربية»، أن ميسان من حصة «التيار الصدري» ومحافظها علي دواي، كان مرشح التيار لرئاسة الوزراء في ٢٠١٤، غير أنه يوجد بالمحافظة فصائل مسلحة موالية لإيران «العصائب» التي يرأسها قيس الخزعلي، وهو ما يتسبب في اشتباكات بين الجانبين من حين لآخر، وحال وقوعها تعجز القوات الأمنية عن التدخل لفضّها، إضافة إلى انتشار تجارة المخدرات بها بشكل واسع.

وأشار إلى أن ما يحدث هو نتيجة شحن وغضب مكتوم بعد نتائج انتخابات تشرين وما تلاها، وكانت البداية منتصف الشهر الماضي باغتيال القيادي في التيار الصدري مسلم عيدان، من قبل مجهولين، فيما وُجّهت أصابع الاتهام للعصائب، ومن ثم جرى اغتيال الضابط حسام العلياوي المحسوب على الأخيرة التي هددت بمزيد من الفوضى نتج عنها بالفعل مقتل القاضي أحمد فيصل، وكذلك كرار أبو رغيف المحسوب على التيار، مؤكداً أن ما يحدث بميسان جزء مما هو متوقع مع إصرار الصدر على إبعاد المليشيات عن التحالف الحكومي، وهو ما يستدعي يقظة أمنية لمواجهة موجة التصعيد المقبلة.

وخلال اجتماع عقده الأربعاء مع القيادات الأمنية في ميسان، حذر رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، من محاولات استغلال الأوضاع الراهنة لإشاعة الفوضى، رافضاً تحويل العراق إلى «ساحة لتصفية الحسابات».

وقال الكاظمي: «نمر اليوم بظروف سياسية معقدة جداً.. هذه المرحلة مفصلية ومهمة، ولا يجوز لأحد استغلال هذه الظروف لإشاعة الفوضى».

وأضاف أن «جميع القوى دون استثناء، الأمنية والسياسية والاجتماعية، مطالبة بالتحرك السريع وتحمل مسؤولياتها»، محذراً من أن «الفوضى لا ترحم أحداً، والجميع سيدفع الثمن، فعلينا أن نعمل معاً، ونتعاون لنصل إلى النتائج المرجوّة». وتابع الكاظمي: «نحن اليوم هنا في محافظة ميسان لنقول للمجرمين: ستنالون العقاب القاسي، ولا يعتقد أحد أن بإمكانه أن يعلو فوق القانون، أو يسعى لإشاعة الفوضى دون محاسبة».

وتعليقاً على الأوضاع، دعا رجل الدين العراقي مقتدى الصدر، إلى التهدئة، مؤكداً أن التصعيد في المحافظة تصعيد سياسي.

وقال الصدر في بيان: «على الإخوة في التيار والعصائب التحلي بالهدوء، وليجمعهم محمد الصدر إن لم يكُ مقتدى مؤهلاً لذلك عند بعضهم».

وأضاف: «أتفرقنا السياسة؟ كلا وألف كلا.. فأنتم إخوة وإن اختلفنا معهم سياسياً أو لم نرضَ بالتحالف معهم، فتصالحوا بعيداً عن القيادات؛ فأنتم من أب واحد ومرجع واحد».

وتابع: «حتى وإن كان استهدافهم محافظة ميسان الحبيبة والتصعيد فيها تصعيداً سياسياً من أجل إسقاط محافظها، أو من أجل الضغط من أجل التحالف.. فكل ذلك لا يحلل الدم العراقي، فإياكم والتعدي على الدين والشرع والقانون».

البرلمان الليبي يكلف فتحي باشأغا برئاسة الحكومة الجديدة

طرابلس

اختار مجلس النواب الليبي فتحي باشأغا رئيسا جديدا للحكومة، بعد تصويت جرى في طبرق شرقي البلاد، الخميس.

ومن المتوقع أن تزيد الخطوة من حدة الخلافات السياسية في البلاد، إذ تعهد رئيس الوزراء الحالي عبد الحميد الدبيبة بالبقاء في السلطة. وقال مصدر قريب من الدبيبة، إنه نجا من الاغتيال، أصابت أعيرة نارية سيارته في الساعات الأولى من صباح الخميس قبل تصويت البرلمان، فيما لم يصدر أي بيان رسمي أو علني حتى الآن لتأكيد ذلك.

كما وافق مجلس النواب بأغلبية مطلقة على التعديل الدستوري الذي يمهد لاستئناف خريطة الطريق السياسية المتعثرة.

ويسعى البرلمان لرسم المستقبل السياسي للبلاد، بعد انهيار انتخابات كانت مقررة في ديسمبر قائلا إن حكومة الدبيبة المؤقتة «لم تعد مشروعة ولا يجوز لها مواصلة عملها».

والثلاثاء قال الدبيبة إنه سيتنازل عن السلطة لحكومة منتخبة، لكنه رفض تحركات البرلمان لاختيار بديل له.

ويقول محللون إن نتيجة خطوات الخميس قد تكون العودة إلى الانقسام الذي بدا أنه انتهى في مارس الماضي، بتنصيب حكومة وحدة وطنية برئاسة الدبيبة.

وقبلها عملت حكومتان متنافستان في غرب البلاد، وشرقها تدعم كل منهما فصائل متناحرة.

وتقول المستشارة الخاصة للأمم المتحدة بشأن ليبيا ودول غربية إن شرعية حكومة الوحدة الوطنية برئاسة الدبيبة لا تزال قائمة، وتحث مجلس النواب على التركيز، بدلا من ذلك، على المضي قدما في إجراء الانتخابات.

وجرى تسجيل نحو ٣ ملايين ليبي للتصويت في انتخابات ديسمبر، وأثار الصراع السياسي والتأخير الذي أعقب ذلك غضب وإحباط كثيرين منهم.

الاحتلال الاسرائيلي يصادق على مصادرة أراض في بيت لحم

رام الله

صادقت سلطات الاحتلال الاسرائيلي على قرار يقضي بمصادرة مساحات شاسعة من الأراضي البرية في بيت لحم وصولا الى مشارف البحر الميت، في الوقت الذي تتسبب تدريبات عسكرية تجريها قوات الاحتلال في الأغوار الشمالية، بتدمير خط مياه وطرق زراعية وإتلاف مزروعات في سهل «قاعون».

وقالت صحيفة «ايسرائيل هيوم» في عددها الصادر الخميس، إن السلطات الاسرائيلية صادقت مساء امس الاربعاء، على قرار المصادرة الذي اعلن عنه في أيلول الماضي والقاضي بالاستيلاء على ٤٨,٧٠٠ دونم، من برية كيسان وتقوع والرشايدة وجناتا شرق بيت لحم، وصولاً الى مشارف البحر الميت بهدف توسيع عدة مستوطنات اسرائيلية في المنطقة، وانشاء مناطق صناعية.

وحسب قرار المصادرة سيتم توسعة مستوطنة «آبي هناحل» المقامة على أراضي قرية كيسان وتوسيع المنطقة الصناعية التابعة لها لأكثر من الضعفين، وإقامة منشآت زراعية، ومحمية طبيعية، وربطها بشبكة طرق وبناء جدار الكتروني لحمايتها، وكذلك ربطها بمكب خاص بفرز وتدوير النفايات، وإقامة عدة مصانع مرتبطة بذلك، ما يفضي الى حصر الوجود الفلسطيني في مناطق محددة ومقطعة الاوصال.

وأكد مسؤول ملف الأغوار في محافظة طوباس والأغوار الشمالية معتز بشارات في بيان، ان الآليات الثقيلة التي تستخدمها قوات الاحتلال خلال تدريباتها العسكرية التي تجريها لليوم الثالث على التوالي، والقريبة من قرية بردلة بالاغوار الشمالية المحتلة، خلفت خرابا في الأراضي المزروعة بمحصولي الثوم والبصل، وأجزاء من طريق زراعية بطول ٣٦٠ مترا، وخط مياه يستفيد منه المزارعون بطول ٢٥٠ مترا.

يذكر أن الاحتلال يجري لليوم الثالث على التوالي تدريبات عسكرية في عدة مناطق من الأغوار الشمالية، تسببت بترحيل سبع عائلات فلسطينية من خربة «ابزيق» شمال طوباس.

من جهة اخرى، اعتقلت قوات الاحتلال فجر اليوم، أحد عشر فلسطينيا من أنحاء مختلفة في الضفة الغربية المحتلة خلال اقتحامها وسط اطلاق كثيف للنيران لمناطق متفرقة في مدن رام الله والبيرة وبيت لحم ونابلس وجنين وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة واعتقلت المواطنين الاحد عشر بزعم أنهم مطلوبون .

من جانب اخر، اقتحم مئات المتطرفين اليهود صباح اليوم، المقامات الإسلامية في بلدة كفل حارس شمال مدينة سلفيت وحطموا مركبتين.

وقال رئيس البلدية علي جاسر القاق، إن المستوطنين وبحماية جنود الاحتلال الاسرائيلي أدوا طقوسا تلمودية داخل المقامات الإسلامية. وكانت قوات الاحتلال كثفت من تواجدها العسكري على المدخل الرئيسي لبلدة كفل حارس وأغلقت المحلات التجارية، تمهيدا لاقتحام المستوطنين. وعلى الصعيد نفسه، اكد رئيس بلدية سبسطية محمد عازم، ان مستوطنون اقتحموا اليوم، الموقع الأثري في بلدة سبسطية، شمال غرب مدينة نابلس.

عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون باحات الأقصى

القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا الأقصى من جهة باب المغاربة، ونفذوا جولات مشبوهة وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في باحاته بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، حيث تصدى لهم المصلون والمرابطون وحراس الاقصى بالطرد وهتافات التكبير.

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

الأمم المتحدة: العراق دفع الجزء الأخير من تعويضات حرب الخليج

وكالات

قالت لجنة التعويضات بالأمم المتحدة إن العراق استكمل دفع ٥٢,٤ مليار دولار لتعويض الأفراد والشركات والحكومات الذين أثبتوا أنهم تعرضوا لأضرار بسبب غزوه للكويت واحتلاله لها في ١٩٩٠.

كانت لجنة التعويضات، التي شكلها مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة بعد الاحتلال الذي دام سبعة أشهر وهزيمة قوات صدام حسين بقيادة الولايات المتحدة في حرب الخليج، قد تلقت جزءا من عوائد مبيعات النفط. واختلفت النسبة على مدى الثلاثين عاما وكانت في الآونة الأخيرة ثلاثة بالمئة.

وتلقت اللجنة إجمالا حوالي ٢,٧ مليون طلب تعويض بقيمة قدرها ٣٥٢,٥ مليار دولار، لكن لجنة التعويضات وافقت على ١,٥ مليون طلب استوفى الشروط المطلوبة وحصول أصحابها على ٥٢,٤ مليون دولار.

وبلغت قيمة أكبر مطالبة وافقت عليها لجنة الأمم المتحدة للتعويضات ١٤,٧ مليار دولار وكانت لصالح مؤسسة البترول الكويتية نظير الأضرار التي لحقت بها بعد أن أضرمت القوات العراقية النيران في آبار النفط.

وتم تعليق المدفوعات بين أكتوبر ٢٠١٤ وأبريل ٢٠١٨ بسبب المشكلات التي تعرضت لها الحكومة فيما يتعلق بالأمن والميزانية خلال قتالها ضد تنظيم داعش.

وقالت لجنة التعويضات ومقرها جنيف في بيان عقب اجتماع مغلق لمجلس إدارتها «مع السداد النهائي للتعويضات في ١٣ يناير ٢٠٢٢ تم الآن دفع جميع التعويضات التي أقرتها اللجنة بالكامل».

وأضافت أن «حكومة العراق أوفت بالتزاماتها الدولية بتعويض جميع أصحاب الطلبات الذين وافقت اللجنة على تعويضهم عن الخسائر والأضرار التي لحقت بهم كنتيجة مباشرة لغزو العراق غير المشروع للكويت».

وقالت باشيبا كروكر سفيرة أميركا لدى الأمم المتحدة في جنيف على تويتر الثلاثاء «نشيد بالعراق لاستكمال المدفوعات لجميع الطلبات التي قدمتها لجنة الأمم المتحدة للتعويضات.. إنه إنجاز تاريخي».

وجاءت تغريدتها بعد محادثات مع قحطان الجنابي وكيل وزارة الخارجية العراقية للشؤون القانونية والعلاقات متعددة الأطراف ودبلوماسيين آخرين قبيل اجتماع عقد الأربعاء.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2022/2/14 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين في عن المناطق التالية: الصريح البلد، الصريح الحي الغربي، طريق (الصريح – الحصن)، سوق الحصن الشارع الرئيسي، الصريح حي الروضة، جنوب مجمع عمان، اربد طريق الحصن، جنوب وشرق حدائق الملك عبدالله باتجاه كلية ابن خلدون، شارع الشهيد وصفي التل، طريق اربد – الحصن، بعد اشارة مستشفى الراهبات، صالة شمس الاصيل من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة مساءا وعن جميع المشتركين في حاتم البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثانية عصرا في محافظة اربد.

قسم العلاقات العامة

المنتخب الوطني لكرة القدم يحافظ على المركز 90 في التصنيف الدولي

حافظ المنتخب الوطني لكرة القدم، على المركز ٩٠ في التصنيف الدولي الصادر الخميس عن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا).

وجمع المنتخب الوطني ١٢٥٩ نقطة، ما وضعه في المركز ٩٠ عالميا و١١ عربيا و١٣ آسيويا.

ويستعد المنتخب الوطني لخوض منافسات التصفيات الآسيوية في شهر حزيران المقبل؛ بحثا عن التأهل للنهائيات التي تقام في الصين العام المقبل.

الاتحاد الآسيوي لكرة اليد يختار حكمين أردنيين للمشاركة ببطولة الشابات

اختار الاتحاد الآسيوي لكرة اليد، الحكمين الأردنيين محمد فريد وخالد العياصرة للمشاركة في إدارة منافسات البطولة الآسيوية للشابات، والتي تقام في كازاخستان خلال الفترة من ١٨ ولغاية ٢٧ آذار المقبل، وهي التصفيات المؤهلة إلى بطولة العالم التي تستضيفها جورجيا صيف العام الحالي. وجاء اختيار الاتحاد الآسيوي للحكمين فريد والعياصرة نظرا لما يتمتعان به من مستوى متقدم، وخبرة جيدة في إدارة البطولات القوية.

نيمار يؤكد جاهزيته لمواجهة ريال مدريد

أكد نيمار دا سيلفا، نجم باريس سان جيرمان، جاهزيته لمواجهة ريال مدريد، يوم الثلاثاء المقبل، في ذهاب دور الـ١٦ لدوري أبطال أوروبا.

وشارك نيمار في المران الجماعي لسان جيرمان صباح اليوم الخميس، حيث ظهر في التقسيمة رفقة زملائه ميسي ومبابي ودي ماريا وإيكاردي وباريديس وحكيمي وفيراتي، يستعرض مهاراته بالكرة بشكل طبيعي.

واكتفى نيمار طوال الفترة الماضية، بأداء تدريبات علاجية وبدنية في إطار تجهيزه بعد التعافي من إصابته بالتواء في الكاحل.

وتسببت هذه الإصابة في ابتعاد النجم البرازيلي عن الملاعب منذ ٢٨ نوفمبر/تشرين ثان الماضي.

ويستعد بي إس جي لمواجهة رين، غدا الجمعة، ضمن منافسات الجولة ٢٤ من الدوري الفرنسي.

نصيحة رايولا تدعم برشلونة في سباق ضم هالاند

يبقى إيرلينج هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند على مشارف الرحيل عن صفوف فريقه بنهاية الموسم الجاري، وفقا لتأكيدات تقارير صحفية عديدة.

وأشارت صحيفة «سبورت» الكتالونية إلى أن رحيل هالاند عن دورتموند صيف العام الجاري، يبدو متوقعا للغاية، في ظل اهتمام أندية عديدة بضمه أبرزها برشلونة وباريس سان جيرمان وريال مدريد.

وأكدت الصحيفة أن هالاند يعد أولوية للبارسا في سوق الانتقالات الصيفية، ولكن إدارة النادي الكتالوني بصدد ترتيب أوراقها خلال الأشهر المقبلة لإتمام هذه الصفقة.

ولفتت «رغم الأزمة المالية التي يعاني منها برشلونة منذ بضعة أشهر، إلا أن تعاقده مع المهاجم النرويجي الشاب، لا يزال ممكنا».

ولفتت إلى أن مينو رايولا وكيل أعمال اللاعب، تحدث مع هالاند، ونبه عليه بأن المعيار الرياضي سيكون مهما للغاية في تحديد وجهته القادمة، وليس الأموال فقط.

وذكرت أن رايولا، أكد أن هالاند سيختار وجهته القادمة في أواخر مارس/ أذار أو أوائل أبريل/ نيسان المقبلين.

معاناة راموس تتواصل في باريس

أثار سيرجيو راموس، مدافع باريس سان جيرمان، الشكوك حول موعد عودته مجددا للمشاركة في المباريات.

ولم يظهر راموس، في المران الجماعي لفريقه، اليوم الخميس، ليتأكد غيابه مجددا للمباراة الثالثة تواليا.

ويستعد سان جيرمان لمواجهة رين، غدا الجمعة، ضمن منافسات الجولة ٢٤ من الدوري الفرنسي.

ويغيب المدافع الإسباني المخضرم منذ مشاركته في لقاء ريمس يوم ٢٣ يناير/ كانون الثاني الماضي، حيث تعرض لإصابة عضلية في الساق.

في المقابل، استعاد بي إس جي خدمات كل من جورجينو فينالدوم بعد غياب ٣ أسابيع بسبب إصابة بالتواء في الكاحل، وكذلك آنخيل دي ماريا بعد تعرضه لكدمة في الكاحل.

كما غاب عن المران، لاعب الوسط أندير هيريرا بسبب شكوى عضلية، والثنائي إدوارد ميتشو وألكسندر لوتيلييه لإصابته بفيروس كورونا.

وتخلف عن المران أيضا الثنائي السنغالي إدريسا جايي وعبدو ديالو، لحين انتهاء الاحتفال بالفوز بكأس الأمم الأفريقية.

الأردنيان العرب وبهاء يلتحقان بتدريبات سيلانجور

التحق المحترفان الأردنيان الدوليان، يزن العرب وبهاء عبد الرحمن بتدريبات فريق سيلانجور الماليزي حيث سيمثلانه لموسم واحد.

وكان العرب وبهاء قد غابا عن تدريبات سيلانجور في الأيام الماضية لمشاركتهما في معسكر الأردن الذي أقيم مؤخرا في الإمارات في إطار تحضيراته للمشاركة بالتصفيات الآسيوية.

وتعتبر هذه التجربة الأردنية الأولى، حيث لم يسبق للاعب أردني أن خاض هذه التجربة من قبل في الملاعب الماليزية.

ويعتبر العرب مكسبا لسيلانجور لما يتمتع به من قدرات دفاعية مميزة، والأمر ينطبق أيضًا على بهاء عبد الرحمن صاحب الخبرة الدولية الطويلة والمميز بصناعة الألعاب.

ووقع العرب وبهاء عقديهما قبل نحو شهور وتم تقديمهما رسميا لجماهير سيلانجور قبل نحو شهر.

وتعتبر هذه التجربة الاحترافية الأولى للعرب الذي لعب محليا لفريقي الجزيرة والوحدات، فيما خاض بهاء عبد الرحمن عدة تجارب خارجية في السعودية وقطر والكويت ولعب محليا لفرق الفيصلي وذات راس وسحاب.

الأردنية لرياضة السيارات تعلن قائمة المشاركين العالميين في باها الأردن

أعلنت الأردنية لرياضة السيارات رسمياً قائمة المشاركين في رالي باها الأردن ٢٠٢٢ التي تضم متسابقين من ٢٠ جنسية سيخوضون غمار المنافسات التي ستمتد على مدار ثلاثة أيام، والتي تعتبر إحدى جولات بطولة الشرق الأوسط لراليات باها كروس كانتري وبطولة العالم لراليات الباها لفئة الدراجات.

ويتصدر قائمة المشاركين وفق بيان صادر عن الأردنية لرياضة السيارات، السعوديان يزيد الراجحي، والفائز بنسخة العام الماضي ياسر بن سعيدان ضمن فئة «تي١»، وكذلك التشيكي المخضرم ميروسلاف زابليتال والسعودي محمد التويجري.

ومن المتوقع أن تشهد فئتا «تي٣» و«تي٤» منافسة مشتعلةً: في ظل مشاركة ١٢ مركبة كان–أم مافيريك ضمن فئة «تي٣» النموذجية الخفيفة وسبعٌ أخرى ضمن فئة «تي٤».

والسعوديّ صالح السيف هو أبرز المرشحين لنيل لقب فئة «تي٣»، لكنه يواجه منافسين من الولايات المتحدة الأميركية، إسبانيا، روسيا، المملكة والبرتغال، بالإضافة إلى مواطنته دانيا عقيل – بطلة فئة «تي٣» ٢٠٢١ في بطولة العالم لراليات كروس كانتري – فرناندو ألفاريز، فيليبي ناسيمنتو، بافل سيلنوف وتوماس بيل.

وسيصل الكويتي مشاري الظفيري إلى المملكة مباشرة بعد المنافسة في رالي قطر الدولي، وسيستبدل سيارته ميتسوبيشي لانسر إيفولشن اكس بمركبة كان–أم أقل قوة مجهزة للمنافسة على جميع أنواع المسارات، حيث سيواجه مشاركين متمرسين على غرار الهولندي كيس كولين، البرازيلي كريستيانو دي سوسا، الليثواني فاليشا إجيديجوس والإسباني إدوارد بونز، ضمن إحدى أكثر المسارات روعةً وصعوبةً في وادي رم ووادي عربة، الشهيرَين في الأردن.

وستخوض ٢٣ دراجة: ستُ كوادز واثنتان «اس اس في»، مجريات الجولة الافتتاحية من بطولة العالم لراليات الباها لفئة الدراجات. ويتصدر قائمة المشاركين الفائزُ مرتين محمد البلوشي (٢٠١٩ – ٢٠٢١) في مواجهة منافسين مثل الدراج المحلي عبدالله أبو عيشة، الكويتي عبدالله الشطي، إلى جانب منافسين قادمين من أستراليا، قطر، الإمارات العربية المتحدة، المملكة العربية السعودية والبحرين.

وهيمن الدراجون السعوديون على مجريات العام الماضي ليكملوا المنافسات ضمن المراكز الستة الأولى مع هيثم التويجري، هاني النومسي وفيصل السويح، إلى جانب الدراج المحلي سيف العبادي على متن «ياماها ٤٥٠ واي.اف».

وسيتم تنظيم رالي محلي كذلك من قبل الأردنية لرياضة السيارات بموازاة الحدث الرئيسي. حيث ستشارك فيه مجموعة فرق يتصدرها المشنى الشمّري على متن نيسانٍ باترول، إلى جانب مواطنيه من السعودية، في وقت وسيحمل غيث القبطي، حسن خطيب وهاشم كلبونة لواء المشاركة الأردنية في الرالي الوطني.

وسيتخذ باها الأردن من منتجع الحياة ريجنسي بمدينة العقبة مقراً له، بينما ستقام مراسم الافتتاح والختام في المرفأ القديم في مدينة العقبة على البحر الأحمر، ويقام تحت رعاية كل من «ماونتن ديو» و«بدجت» وسلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، وشركة تطوير العقبة وإذاعتي هلا وبلس.

اتحاد كرة القدم يلتقي الأندية النسوية ويناقش أجندة الموسم الجديد

عقد اتحاد كرة القدم في مقره اجتماعه السنوي مع ممثلي الأندية النسوية لدوري المحترفات والدرجة الأولى، لمناقشة أجندة الموسم الجديد ٢٠٢٢ ومقترحات الأندية.

وقال اتحاد الكرة في بيان صحفي إن الاجتماع عقد بحضور رئيسة اللجنة النسوية وعضو الهيئة التنفيذية للاتحاد ستيفاني النبر، ونائب الأمين العام فليح الدعجة، ومديرة الكرة النسوية سولين الزعبي.

وأكد الاتحاد في بداية الاجتماع، على مساعيه للمضي قدماً في تطبيق استراتيجية تطوير الكرة النسوية وفي مقدمتها زيادة عدد المباريات والبطولات واستحداث دوري الدرجة الثانية، وتعزيز الإنجازات التي تحققت خلال السنوات الأخيرة على مستوى المنتخبات الوطنية والأندية.

كما أوضح الاتحاد أنه قدم كامل مبالغ دعم الأندية للموسم الماضي، فيما سيتم صرف قيمة جوائز البطولات قبل منتصف آذار القادم.

وقالت النبر «هناك تحديات مالية وفنية تواجهنا عند رفع عدد الفرق المشاركة في دوري المحترفات إلى ٧، الأمر الذي يؤدي إلى مشاهدة نتائج كبيرة في مباريات البطولة نظرا للفوارق الفنية بين الأندية، حيث قام الاتحاد بزيادة عدد المباريات من خلال خوض مرحلتي ذهاب وإياب ومرحلة ذهبية، لتعزيز المستوى الفني للمسابقة». وأضافت أن استراتيجية الاتحاد تتضمن زيادة البطولات النسوية، من خلال استحداث بطولة دوري الدرجة الثانية للموسم المقبل، وزيادة عدد بطولات ومباريات الفئات العمرية. وفي سياق متصل، أبدى الاتحاد استغرابه من صيغة البيان الذي وصله مؤخراً من الأندية النسوية، مؤكداً أن صيغته لا تمثل ما يتطلع إليه الاتحاد من تشاركية كركيزة في بناء منظومة العمل بين الاتحاد والأندية لتحقيق الأهداف المنشودة. كما أوضح الاتحاد تعذر تحقيق المطالب التي جاءت في البيان في الوقت الحالي، خاصة فيما يتعلق برفع قيمة الدعم، في ظل انخفاض الإيراد، كما أن زيادة عدد الفرق المشاركة في دوري المحترفات لا يحقق الفائدة الفنية المطلوبة.

كما ثمن الاتحاد جهود الأندية في تطوير كرة القدم، مؤكدا وقوفه على مسافة واحدة من الجميع، لتطوير المنظومة وتحقيق الأهداف المنشودة، وشدد على أن مسيرة التطوير الملموسة بالكرة النسوية في الفترة الماضية، تأتي انعكاساً للعمل المشترك بين كافة أركان المنظومة. وردا على طلب الأندية بتعيين ممثلين لهم في اللجنة النسوية، أكد الاتحاد أن إعادة تشكيل اللجان هو أحد المواضيع المدرجة على جدول أعمال مجلس الإدارة الجديد للاتحاد.

الفيصلي يستقبل محترفه الجديد يعقوبا

استقبل نادي الفيصلي الأردني، فجر الخميس، محترفه الإيفواري يعقوبا نامبلسيني باميا، حيث سيخضع للتجربة قبل التعاقد معه.

وسيشارك يعقوبا في تدريبات الفيصلي بعدما يخضع للفحص الطبي. واللاعب يعقوبا يجيد في خط الوسط والهدف من التعاقد معه جاء لتعويض غياب يوسف أبو جلبوش، الذي احترف في كاظمة الكويتي.

ويتعامل الفيصلي بحرص كبير مع ملف المحترفين الأجانب، بعدما عانى من سوء الاختيارات قي المواسم الماضية، مما جعله يخسر فنيا وماليا. ويخوض فريق الفيصلي مساء اليوم الخميس، مواجهة أمام نظيره الصريح في لقاء ودي يجمعهما على ملاعب غمدان، استعدادا للمشاركة ببطولة درع الاتحاد.

الفيصلي يستعين بجهاز انعاش القلب للحفاظ على سلامة لاعبيه

أعلن النادي الفيصلي استعانته بجهاز الصدمات الكهربائية المخصص لانعاش القلب، وذلك حرصاً على سلامة لاعبي فريق كرة القدم.

وقال الموقع الرسمي للفيصلي، إنه وحرصا على اللاعبين، قامت الهيئة المؤقتة لإدارة النادي بتأمين جهاز (AED) للصدمات الكهربائية المخصص لإنعاش القلب، نظراً لتكرار حالات توقف القلب عند عدد من اللاعبين في ملاعب كرة القدم العالمية والعربية مؤخراً.

وتأتي هذه الخطوة من قبل النادي، للحفاظ على لاعبي الفريق الذين يستعدون لبدء منافسات الموسم الكروي الجديد الذي ينطلق يوم ٢٤ الحالي بإقامة بطولة الدرع.

لاعب الخالدية: الحديث عن النهائي مُبكر.. وسنطوي صفحة الكأس

أكد الأردني صالح راتب، محترف الخالدية البحريني، أن فريقه استحق الفوز على النجمة والتأهل إلى نهائي كأس ملك البحرين.

وتأهل فريق الخالدية إلى نهائي كأس ملك البحرين، بعد فوزه على النجمة (٢–٠)، في مباراة الدور نصف النهائي، مساء اليوم الأربعاء، على ستاد البحرين الوطني.

وأوضح صالح في تصريح خاص لكووورة، أن المباراة كانت صعبة والنجمة قدم أداء كبيرا وكان ندا قويا طوال المباراة.

وأضاف «تمكنا من تطبيق تعليمات المدرب بشكل جيد طوال المباراة، استغلينا فرصتين، الأولى من ركلة جزاء والثانية في الدقائق الأخيرة، أضعنا عدة فرص سانحة للتسجيل».

وتابع «مازال الحديث مبكرا عن المباراة النهائية مع تبقي شهر كامل، سنطوي صفحة الكأس وسنركز بشكل مضاعف على مباريات الدوري في الفترة المقبلة».

وأردف راتب «الخالدية ينافس على الجبهتين، نأمل أن نتوج جهودنا طوال الموسم بالحصول على أول لقب للنادي المدشن في العام الماضي».

وأتم «الفريق يسير وفق صورة مميزة من التصاعد في المستوى، ونرى التأقلم سريعا بين اللاعبين والجميع يبذل قصارى جهده لتحقيق النتائج الإيجابية وهو ما سنواصل على تحقيقه في الفترة المقبلة».

الكشف عن حقيقة اعتزال بيكيه

كشف تقرير صحفي إسباني، الخميس، عن حقيقة اعتزال جيرارد بيكيه مدافع ونجم برشلونة، بنهاية الموسم الحالي كما تردد مؤخرًا.

ومع بلوغ بيكيه عامه الـ ٣٥، أثيرت التكهنات حول ما إذا كان هذا الموسم هو الأخير له بقميص البلوجرانا.

وقالت صحيفة «سبورت» الإسبانية: «بيكيه اعتنى بجسده جيدًا، وهو بمستوى جيد جدًا، وفي هذه اللحظة الاعتزال ليس في تفكيره، ويبدو أنه سيلعب موسمين آخرين».

وأضافت: «إذا استمر في مواصلة كونه لاعبا مهما في فريق برشلونة، فلا شك أنه سيكون مع البارسا هذا الموسم، وعلى الأقل لموسم واحد آخر». وأشارت الصحيفة، إلى أن التزامات بيكيه بأعماله بعيدا عن كرة القدم، لم تشتت انتباهه واللاعب نفسه أظهر ذلك من خلال عمله.

وكان «راديو كتالونيا» قد ذكر أن بيكيه يرتبط بعقد مع برشلونة حتى صيف عام ٢٠٢٤، لكنه لا ينوي إكماله للنهاية.

خطوة جديدة تقرب بوكيتينو من مانشستر يونايتد

كشف تقرير صحفي إنجليزي، أن ماوريسيو بوكيتينو، مدرب باريس سان جيرمان، يعد قريبا للغاية من تولي مسؤولية مانشستر يونايتد، اعتبارا من الموسم الجديد.

ذكرت صحيفة «تيليجراف» البريطانية، أن لاعبي مانشستر يونايتد متحمسون لتطوير أدائهم تحت قيادة بوكيتينو.

وأضافت أن عددا من نجوم الفريق واللاعبين المؤثرين داخل غرفة خلع الملابس، طالبوا بالتعاقد مع بوكيتينو في الصيف المقبل.

كما كشف مصدر مقرب من «المانيو» أن المدرب الأرجنتيني، يعد أنسب مرشح لتولي المسؤولية، وفقا لإمكانيات وظروف النادي، والقوام الحالي للفريق. وأضاف المصدر أن إدارة مانشستر يونايتد لديها استعداد للصبر على ماوريسيو بوكيتينو، ومنحه الوقت لتعديل مسار الفريق. ولفتت إلى أن هناك عوامل أخرى تعزز من فرص تولي بوكيتينو مسؤولية مانشستر يونايتد، وهي طريقة إدارته للاعبين والفريق وخبراته بالدوري الإنجليزي، حيث عمل مع ساوثهامبتون موسم ٢٠١٣/٢٠١٤، وبقى في توتنهام خلال الفترة من ٢٠١٤ إلى ٢٠١٩.

سان جيرمان يواجه رين في تجربة أخيرة قبل موقعة الريال

يخوض باريس سان جيرمان الذي يحلق في صدارة بطولة فرنسا لكرة القدم اختبارا أخيرا ضد ضيفه رين الخامس في افتتاح المرحلة الرابعة والعشرين غدا الجمعة، قبل الموقعة المرتقبة ضد ريال مدريد الإسباني، في ذهاب الدور ثمن النهائي من دوري أبطال أوروبا، الأسبوع المقبل. ويتصدر سان جيرمان ترتيب الدوري برصيد ٥٦ نقطة متقدما بفارق ١٣ نقطة عن وصيفه وغريمه اللدود مارسيليا. وإذا كان الفوز باللقب المحلي تحصيل حاصل بالنسبة إلى فريق العاصمة هذا الموسم، بيد أن الهدف الرئيس يبقى إحراز باكورة ألقابه في بطولة دوري الأبطال التي بلغ المباراة النهائية فيها عام ٢٠٢٠ وخسر أمام بايرن ميونخ الألماني صفر–١، لا سيما بعد خروجه من دور الـ١٦ لمسابقة كأس فرنسا بخسارته بركلات الترجيح أمام نيس.

وتشكل المباراة فرصة أمام المدرب الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو لمنح بعض الدقائق لنجم الفريق البرازيلي نيمار الذي تعافى من إصابة في أربطة الكاحل تعرض لها في ٢٨ تشرين الثاني/نوفمبر الماضي وعاود التدريبات الجماعية قبل نحو أسبوع، لمعرفة مدى جاهزيته لمواجهة ريال مدريد.

واعتبر بوكيتينو أن تطور الحالة الصحية لنيمار «مشجع»، مشيراً إلى أن الأسبوع الحالي سيكون حاسما لمعرفة حظوظه في العودة بمواجهة ريال مدريد.

وقد يعود إلى صفوف الفريق أيضاً لاعب الوسط الهولندي الدولي جورجينيو فينالدوم في حين يستمر غياب قلب الدفاع الإسباني سيرجيو راموس لإصابته مجددا في ربلة الساق ما سيمنعه على الأرجح من مواجهة فريقه السابق في المسابقة القارية الأسبوع المقبل، ولن يشارك أيضا الجناح الأرجنتيني أنخيل دي ماريا بعد إصابته مؤخرا. ويستعيد الفريق خدمات لاعبه وسطه السنغالي إدريسا جاي بعد عودته من المشاركة في صفوف منتخب بلاده في كأس الأمم الإفريقية في الكاميرون حيث توج باللقب القاري.

وسيحاول سان جيرمان مواصلة سلسلة من ١٤ مباراة من دون هزيمة في الدوري المحلي لا سيما وأن المباراة تعتبر ثأرية لأن رين هو الفريق الوحيد الذي ألحق الهزيمة بسان جرمان هذا الموسم بفوزه عليه ٢–صفر ذهابا في تشرين الأول/أكتوبر الماضي في آخر هزيمة للفريق في الدوري.

وعانى رين خلال فترة الأعياد حيث مني بثلاثة هزائم تواليا، لكنه استعاد توازنه من خلال سحقه لبوردو بسداسية نظيفة ثم الفوز على بريست ٢–صفر الأسبوع الماضي، وبينهما خسارة أمام كليرمون ١–٢.

وعموما، يشكل رين نوعا من العقدة لسان جيرمان الذي فاز عليه مرة واحدة فقط في آخر ٤ مباريات وخسر أمامه مرتين وتعادلا مرة واحدة.

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