

«أسلحة نووية» تدخل على خط أزمة أوكرانيا.. بيلاروسيا «مستعدة»

تابع ص7

وسط مطالب بعودته.. الاتحاد المغاربي يطفئ شمعته 33

تابع ص7

ترقب وحذر في ليبيا.. «إشارة» دولية «تعزز فرص حكومة باشاغا»

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



منتخب الكراتيه يشارك ببطولة الدوري العالمي في الإمارات

توجه منتخب الكراتيه، الأرياء، إلى الإمارات العربية المتحدة للمشاركة في الجولة الأولى من الدوري العالمي للكراتيه والتي تنطلق يوم الجمعة المقبل. ويتكون وفد المنتخب الوطني من عضو مجلس إدارة الاتحاد الأردني للكراتيه ورئيس الوفد صالح حماد والإداري مصطفى الفاعوري والمدير الفني محمد ابراهيم والمدرب محمد فتیان والمعالج معاذ المدني واللاعبين عبدالرحمن المصاطفة ومحمود السجان وعبد الله حماد ومازن الجعدي وحسن مصاروة وعفيف غيث ويزن الوهر. وتضم البعثة الحكام الذين يشاركون في تحكيم منافسات البطولة، وهم ابراهيم القدس وعبد الحفيظ عالية وفائق الجعفري وهنادي البنا. ومن المنتظر أن يُشارك في البطولة ٣٠٠ لاعب ولعبة يُعْمَلون ٥٥ دولة.

أوقات الصلاة

الفجر	04:58
الظهر	11:50
المغرب	02:57
العشاء	06:43

17 رجب 1443 هـ الموافق 18 شباط 2022 م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2656)

250 فلس

الحكومة تعلن الإجراءات التخفيفية

للتعامل مع وباء كورونا

عضان

أعلن وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة، فيصل الشبول، الإجراءات التخفيفية الجديدة للتعامل مع وباء كورونا، والتي جاءت بناءً على توصية من اللجنة الوطنية لمكافحة الأوبئة ووفقاً لمستجدات الوضع الوبائي.

وبيّن الشبول، خلال مؤتمر صحفي مشترك عقده مع وزير الصحة الدكتور فراس الهواري الخميس في دار رئاسة الوزراء، أنّ الإجراءات التي سببها تطبيقها اعتباراً من ١١/٣/٢٠٢٢، تشمل: تخفيض فترة العزل للمصابين بفيروس كورونا إلى ٥ أيام، تبدأ من تاريخ أخذ عيّنة فحص البني سي آر دون الحاجة لإجراء فحص آخر بعد انتهاء فترة العزل. كما تضمنت إلغاء الإجراءات المتعلقة بحجر المخالطين لمصابي كورونا، وإلغاء فحص بي سي آر للقادمين إلى الأردن من بلد القدوم، وعلى المعابر الجوية والبحرية والأردنية عند الوصول، وينطبق ذلك على الأردنيين وغير الأردنيين.

قال وزير الصحة، الدكتور فراس الهواري، إن جائحة كورونا لم تنته بعد، مؤكداً ضرورة الإقبال على تلقي المطاعيم المضادة لفيروس كورونا، في الجرعات الثالث، ولبس الكمامة، وذلك في ضوء الإجراءات التخفيفية التي أعلنت عنها الحكومة الخميس.

وأضاف الهواري، خلال مؤتمر صحفي مشترك مع وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، اليوم في رئاسة الوزراء، أن الإجراءات التخفيفية تأتي بالتدرج، وخاصة في ظل تغير الفيروس ومهاجمته للجسم، والتي تدعم الجهود في العودة الآمنة لمقاعد الدراسة في المدارس والجامعات، مشدداً على ضرورة الإقبال لتلقي جرعتي المطعوم لجميع الفئات المستهدفة، والجرعة الثالثة لمن أتمى ٣ أشهر على تلقي الجرعة الثانية، وذلك لرفع المناعة ضد الفيروس ومتحوراتها.

ولفت إلى أن الوزارة ستبدأ بإعطاء مطعوم كورونا للفئة العمرية من ٥ إلى ١١ عاماً، اعتباراً من الأسبوع المقبل في المدينة الرياضية، مبيّناً أنه سيتم التوسع في فتح المراكز حسب الإقبال على تلقيها.

وأوضح أنه برز تغير على الفيروس أثناء ظهوره بداية الجائحة، واختلف أثناء انتشاره المتحور، مبيّناً أن المتحور أوميكرون أكثر انتشاراً وأقل حدة وهو السائد في الموجة الرابعة التي تشهدها المملكة، إذ أن الإجراءات الحكومية استطاعت الفصل بين موجتي دلتا وأوميكرون. تابع ص٢

مستوطنون متطرفون برفقة

حاخامات يقتحمون الأقصى

القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود برفقة حاخامات صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة بالقدس في بيان، إن الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة، بحراسة مشددة من شرطة وقوات الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، وأضاف ان المستوطنين المقتحمين أدوا طقوساً لتلمودية استفزازية وقاموا بجولات استفزازية في باحاته وسط التصدي لهم بالطرز وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين وحراس المسجد الأقصى المبارك.

انتهاء تمرين الاستجابة للأزمات

بين فرق مشتركة أردنية وأمريكية

عمان

أنهى الأفراد العسكريون والمدنيون الأردنيون والأمريكيون تدريبات مشتركة بين الوكالات الحكومية بأكملها هذا الأسبوع للبناء على علاقة راسخة ودائمة، وتحسين قابلية التشغيل البيئي بين البلدين، وتعزيز قدرتها المشتركة على الاستجابة للأزمات.

وقالت السفارة الأمريكية في عمان ببيان صحافي الخميس، أنه تم تصميم تمرين Exercise Invincible Sentry ٢٠٢٢ «الحارس الذي لا يقهر ٢٠٢٢» للتحقق من التخطيط الفئائي للاستجابة للأزمات، وتعزيز كفاءة الموظفين المدنيين والعسكريين لحماية وخدمة سكانهم، باستخدام سيناريوهات محاكاة لتهديد أمني عابر للحدود.

وأشار السفير الأمريكي في الأردن هنري ت وستر إلى أن «التمرينات التدريبية مثل Exercise Invincible Sentry ٢٠٢٢، «الحارس الذي لا يقهر» تظهر التزام القوات العسكرية الأمريكية والأردنية بالعمل معاً للاستعداد والاستجابة لتهديدات العالم الحقيقي».

وبين أن «التدريبات المشتركة هذه تقيد الوكالات العسكرية والمدنية الأردنية والأمريكية، وتعزز شراكتنا، وتوفر فرصة لكثيرون لإظهار قدراتنا المتقدمة في المنطقة». وأكد العقيد الركن مصطفى الحيارى، مدير الإعلام العسكري في القوات المسلحة الأردنية «بأن هذا التمرين يوفر فرصة نوعية للعمل المشترك من خلال إجراءات الاستجابة للأزمات، ويعزز قدرة العمل على تحقيق الأهداف المشتركة لتحسين الأمن الإقليمي والحفاظ على الاستقرار». وأضاف انه «من خلال التدريب على الدمج العملي بين القوات المسلحة الأردنية والجهات الحكومية ذات العلاقة والجناب الأمريكي الصديق، تابع ص٢

تنفيذا لتوجيهات جلالة الملك..

إطلاق حزمة من المبادرات الملكية في محافظة الكرك

- بناء 100 وحدة سكنية لأسر عفيفة وإنشاء مصنع إنتاجي لتوفير 200 - 400 فرصة عمل
- الخصاونة: طرح عطاء مشروع ناقل المياه الوطني قبل الصيف ليدخل حيز التزويد المائي عام 2027
- الخصاونة: يجري الحديث مع أحد الصناديق العربية بشأن تنفيذ مشروع سكة الحديد بين العقبة والماضونة وبحث إقامة مستشفى تعليمي

الكرك

أعلن رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، بحضور رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية يوسف العيسوي، عن إطلاق حزمة من المبادرات الملكية في محافظة الكرك.

وتأتي هذه المبادرات تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني بإطلاق مبادرات ملكية في مختلف محافظات المملكة والبوادي والحيمايات بهدف تحسين المستوى المعيشي والخدمي للمواطنين وتحفيز بيئة الاستثمار.

وشملت المبادرات التي أعلن عنها الخصاونة في محافظة الكرك خلال لقائه ممثلي الفعاليات الشعبية والرسمية وبحضور فريق وزاري ونواب وأعيان المحافظة، بناء ١٠٠ وحدة سكنية لأسر عفيفة، وإنشاء مصنع من الفروع الإنتاجية لتوفير ٢٠٠ - ٤٠٠ فرصة عمل وتزويده بالباصات اللازمة، وإنشاء مركز لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، وتطوير مجمع الأمير فيصل الرياضي. وأعلن رئيس الوزراء عن تعهد الحكومة بإنشاء وتعميد طريق محي - الأبيض بطول ١٥ كم، وتوسعة وإنشاء وتعميد طريق القصر - الرية بطول ١٥ كم، وإنشاء مدرسة إسكان المرج الأساسية المختلطة، ومدرسة الصلح الحية الأساسية المختلطة.

وأكد رئيس الوزراء أن هذه الزيارة الميدانية لمحافظة الكرك تأتي إنفاذاً للتوجيهات الملكية السامية بإطلاق مبادرات ملكية وتلمس احتياجات المواطنين والعمل على تحسين الخدمات المقدمة لهم. تابع ص١



23 وفاة و15107 إصابات بفيروس كورونا

عمان

بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٤٢ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٢ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ٢٢٧٢٠ حالة وفاة، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى ١٣٣١٦٠٦. كما أشار إلى إجراء ٦٥٧١٥ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للأجهزة التنفس الاصطناعي ١٥٨٢٣٩٦ بدءاً من ١٥ أيلول ٢٠٢٢.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤٦٥٤٨٣١، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٤٣٢٨٥٠٠. وبلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٤٢ بالمئة، وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٧ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٥ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٨ بالمئة. وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ٢٧ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٤٤ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٢١ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٧ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٥ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٨ بالمئة.

وفد نيابي يشارك بمؤتمر دولي في نيويورك

عمان

وأضاف زيادين، لقد كان التكليف الملكي يدرك أهمية دور الشباب بوصفه البيئة الأساسية للمجتمع، وعليه جاء في رسالة جلالة الملك للجنة الملكية أنه يتوجب الاهتمام بدور الشباب والبحث في السبل الكفيلة لتحفيز مشاركتهم في الحياة الحزبية والبرلمانية، وتمكين المرأة الأردنية من المشاركة الفاعلة.

وأوضح «نحن كبرلمانيين واستناداً لدورنا الدستوري قمنا بمناقشة التعديلات التي صاغتها اللجنة الملكية وقدمتها الحكومة لنا على شكل تشريعات، حيث تم إجراء تعديل دستوري بموجبه تم تخفيض سن الترشيح للبرلمان إلى (25) عاماً بدلاً من (30) عاماً، وأشار إلى أننا في قابل الأيام بصدد إجراء تعديلات على قانوني الانتخاب والأحزاب، سنفراعي فيها بالتأكد كل ما شأنه تمكين الشباب والانخراط في العمل الحزبي والبرلماني. ومن أبرز التعديلات المقترحة في هذا الإطار، حسب زيادين، ضرورة أن تلتزم القوائم الحزبية المترشحة للبرلمان بوجود شباب أو شابة، وأن يكون ترتيبه ضمن المترشحين الخمسة الأوائل. ولجهة تدعيم فرص الشباب، قال زيادين، إنه تم تقديم مقترحات لا تشترط على موظفي القطاع العام المترشحين للانتخابات تقديم استقالتهم، واكتفت بتقديمهم إجازة من دون راتب قبل 90 يوماً من موعد الاقتراع، الأمر الذي يسهم في تعزيز حق الترشح وتسهيله من دون فقدان الحقوق والمكتسبات الأخرى، وتحديدًا لدى فئات مثل الشباب والمرأة والأكاديميين. وبالنسبة للتعديلات المقترحة على قانون الأحزاب، قال زيادين تم اشترط أن لا تقل نسبة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و35 سنة عن 20% من عدد المؤسسين لأحزاب، وأن لا تقل نسبة المرأة عن 20% من عدد المؤسسين، وأن يكون من بين المؤسسين واحد على الأقل من الأشخاص ذوي الإعاقة.

قال النائب الثاني لرئيس مجلس النواب، المهندس هيف زيادين، إن استبعاد الشباب من عملية صنع القرار ما تزال تشكل حاجساً وعقبة حقيقية في الكثير من دول العالم.

جاء ذلك خلال مشاركته، مندوباً عن رئيس مجلس النواب المحامي عبد الكريم الدغمي، في مؤتمر «بناء الدعم السياسي والاستجابات الشاملة للتعافي المستدام» في مبنى الأمم المتحدة في نيويورك. وعرض زيادين، الذي يرأس الوفد البرلماني المشارك في المؤتمر، لتجربة الأردن في هذا الملف، قائلاً «إن جلالة الملك عبد الله الثاني مهتم ومتابع لهذا الملف، حيث كلف مؤخراً لجنة ملكية لتحديث المنظومة السياسية، قدمت توصيات من شأنها توسيع قاعدة المشاركة في صنع القرار، وتهيئة البيئة التشريعية والسياسية الضامنة لدور الشباب والمرأة في الحياة العامة.

نقابة الصحفيين: ملف الاستثمار أولوية في المرحلة المقبلة

عمان

قرر مجلس نقابة الصحفيين، عقد جلسة خاصة يوم الاثنين المقبل لمناقشة موضوع الاستثمار لتحسين إيرادات النقابة كأولوية في المرحلة المقبلة. جاء ذلك خلال اجتماع المجلس برئاسة النقيب الزميل راكان السعيدية، الخميس، لمناقشة عدد من الملفات المدرجة على جدول الأعمال، وقرر المجلس تبني عقد العمل الموحد لرؤساء تحرير المطبوعات الإلكترونية، والمضي قدماً في إعداد المسودة الأولى لخطة الاستجابة للإعلام الإلكتروني المكلف بها الزميل أمين السردمان برية.

وتهدف الخطة إلى دعم وتطوير وتمكين الإعلام الإلكتروني بعد تدارسه مع المستشار القانوني للنقابة، واعتماده من قبل المجلس لمناقشته من أجل تجويد مسارات الخطة بمشاورة الأطراف المعنية بكل مسار على حده (الصحفيين والنشرون) لإخراجها بصيغتها النهائية والشروع في تنفيذها. كما قرر المجلس اتخاذ جملة من القرارات التي تتعلق بتابعة تحصيل أموال النقابة المترتبة على الصحف من إعلانات (١ بالمئة)، والمشاكل التي تواجهها الصحف بما يسهم في انقاذها، وكذلك مناقشة مطالب الصحفيين والموظفين في جريدة الرأي لاتخاذ القرارات المناسبة بشأنها. تابع ص٢

الحواتمة: العام 2022 يمثل مرحلة جديدة من التحديث في مديرية الأمن العام

عمان

افتتح مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، الخميس، مشروع إعادة تأهيل وصيانة مركز أمن المدينة المتكامل في مدينة السلط، ضمن الاحتفالات بميلاد جلالة الملك عبد الله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة. وقال اللواء الركن الحواتمة، إن افتتاح هذا المركز يأتي انطلاقاً من التوجهات الملكية الكريمة في رفع سوية الخدمة الأمنية المقدمة للمواطنين في مناطق المملكة كافة.

وأضاف، أننا نعلن عن وفائنا لمخاسينا الوطنية، ولولائنا للقيادة الهاشمية الحكيمة بالاجتهاد لترجمة التوجهات الملكية إلى واقع ملموس في كافة مناحي الحياة، والخدمات الأمنية والإنسانية. وقال اللواء الركن الحواتمة، إن العام ٢٠٢٢ يمثل مرحلة جديدة من التحديث في مديرية الأمن العام، مضيفاً أنه تم إنجاز المرحلة الأولى من المراكز الأمنية المتكاملة في تجربة رائدة تسعى لتوسيعها وتطويرها.

وأوضح، أن العمل والدراسات مستمرة لرفع كفاءة وفاعلية المراكز الأمنية المتكاملة في هذه المرحلة، لتكون الوجهة الأولى والأخيرة للمواطن، قادرة على تقديم أفضل الخدمات الأمنية والإنسانية الشاملة. وبين، أن مديرية الأمن العام تسعى لتحديث خدماتها الإنسانية والأمنية والمرورية المختلفة التي تمثل حاجة ماسة للمواطنين مثل خدمات الدفاع المدني والترخيص، والإقامة والحدود، والتنفيذ القضائي، وغيرها. تابع ص٢

تنفيذا لتوجيهات جلالة الملك.. إطلاق حزمة من المبادرات الملكية في محافظة الكرك

بناء 100 وحدة سكنية لأسر عفيفة وإنشاء مصنع إنتاجي لتوفير 200 - 400 فرصة عمل

• رئيس الوزراء: طرح عطاء مشروع ناقل المياه الوطني قبل الصيف ليدخل حيز التزويد المائي عام 2027
• الخصاونة: يجري الحديث مع أحد الصناديق العربية بشأن تنفيذ مشروع سكة الحديد بين العقبة والماضونة وبحث إقامة مستشفى تعليمي



الكرك

تصله.

وأكد الخصاونة على موقف الأردن الثابت وتصممه به إزاء القضية الفلسطينية ودعم حق الشعب الفلسطيني الشقيق بإقامة دولته المستقلة وذات السيادة الناجزة على خطوط الرابع من حزيران لعام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية. كما أكد على الوصاية الهاشمية التي يتولاها بكل أمانة ومسؤولية جلالة الملك عبدالله الثاني على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس وإسرائيلية تغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس.

ولفت رئيس الوزراء إلى إعلان جلالة الملك في كلمته التي وجهها بمناسبة العيد الوطني لميلاد جلالة الملك عبد الله الثاني ملك الأردن التي سيتفها الديوان الملكي الهاشمي والحكومة للوصول إلى رؤية تنموية على غرار الخطط التنموية بعيدة المدى التي اتبعت في فترات سابقة والتي تم خلالها تحقيق قفزات تنموية واقتصادية. ولفت الخصاونة إلى أن الحكومة تبنت بشكل أولي تعرفه معدلة للطاقة الكهربائية الجديدة لن تمش 92 بالمئة من الأردنيين، وستنخفض قيمة فاتورة الكهرباء على الكثيرين منهم، مشيراً إلى أن الوفر المتحقق، سيتم تخصيصه لتعزيز تنافسية قطاعات إنتاجية وتجارية وصناعية وزراعية وتعليمية وقطاع الصحة.

وقال رئيس الوزراء إن الحكومة ستستمر بتثبيت أسعار المشتقات النفطية للشهرين الحالي والمقبل، رغم الارتفاع الكبير لأسعار النفط عالمياً. ولفت إلى الدراسة المتأنية التي يتم إجراؤها والمرتبطة بإعادة صياغة الضريبة الخاصة على المشتقات النفطية.

وأكد رئيس الوزراء أنه ولأول مرة وفي عهد هذه الحكومة تم تخفيض الفوائد المترتبة على الدين العام بقيمة 24 مليون دينار، مبيناً أن هذا المبلغ وإن كان بسيطاً إلا أنه يوشر على أننا نسير بالاتجاه الصحيح. كما أكد أن الحكومة تباد، اعتباراً من اليوم وبشكل تدريجي، رفع الكثير من القيود المتعلقة بتخفيف إجراءات كورونا.

ولفت بهذا الصدد إلى أن جهود جلالة الملك ومكاته على المستوى الدولي مكنت الأردن من الحصول على المطاعيم، إضافة إلى المتابعة المباشرة

أعلن رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، بحضور رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية يوسف العيسوي، عن إطلاق حزمة من المبادرات الملكية في محافظة الكرك.

وتأتي هذه المبادرات تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني بإطلاق مبادرات ملكية في مختلف محافظات المملكة والوادي والمحيمات بهدف تحسين المستوى المعيشي والخدمي للمواطنين وتحفيز بيئة الاستثمار. وشملت المبادرات التي

أعلن عنها الخصاونة في محافظة الكرك خلال لقائه ممثلي الفعاليات الشعبية والرسمية وبحضور فريق وزاري ونواب وأعيان المحافظة، بناء 100 وحدة سكنية لأسر عفيفة، وإنشاء مصنع من الفروع الإنتاجية لتوفير 200 - 400 فرصة عمل وتزويد بالبالصات اللازمة، وإنشاء مركز لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، وتطوير مجمع الأمير فيصل الرياضي. وأعلن رئيس الوزراء عن تعهد الحكومة بإنشاء وتعميد طريق محلي - الأبيض بطول 15 كم، وتوسعة وإنشاء وتعميد طريق القصر - الربة بطول 15 كم، وإنشاء مدرسة إسكان المرج الأساسية المختلطة، ومدرسة الصحة الأساسية المختلطة.

وأكد رئيس الوزراء إن هذه الزيارة الميدانية لمحافظة الكرك تأتي إنفاذاً للتوجيهات الملكية السامية بإطلاق مبادرات ملكية وتلمس احتياجات المواطنين والعمل على تحسين الخدمات المقدمة لهم.

وأشار رئيس الوزراء إلى جملة التحديات التي واجهت الأردن خلال الفترة الماضية بفعل الظروف الإقليمية والتي تعمقت بفعل جائحة كورونا. ولفت الخصاونة إلى أن جلالة الملك يولي اهتماماً كبيراً لإيجاد حلول عملية لمشكلة البطالة، مشيراً بهذا الصدد إلى أن الحكومة ستحيل إلى مجلس النواب مشروع قانون محفز لبيئة الاستثمار خلال شهر نيسان المقبل من أجل تمكين الاستثمارات والمزيد منها، وتذليل العقبات أمام المستثمرين.

وأكد أن الأردن تعرض بسبب مواقفه السياسية سيما تجاه القضية الفلسطينية إلى الكثير من أوجه التضيق فيما يتعلق بتدفق الاستثمارات والمساعدات التي كانت

الحواتمة: العام 2022 يمثل مرحلة جديدة

من التحديث في مديرية الأمن العام

عمان

افتتح مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، الخميس، مشروع إعادة تأهيل وصيانة مركز أمن المدينة المتكامل في مدينة السط، ضمن الاحتفالات بميلاد جلالة الملك عبد الله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة.

وقال اللواء الركن الحواتمة، إن افتتاح هذا المركز يأتي انطلاقاً من التوجهات الملكية الحكيمه في رفع سوية الخدمة الأمنية المقدمة للمواطنين في مناطق المملكة كافة.

وأضاف، أننا نعلن عن وفائنا لمناسباتنا الوطنية، وولائنا للقيادة الهاشمية الحكيمه بالاجتهاد لترجمة التوجهات الملكية إلى واقع ملموس في كافة مناحي الحياة، والخدمات الأمنية والإنسانية. وقال اللواء الركن الحواتمة، إن العام 2022 يمثل مرحلة جديدة من التحديث في مديرية الأمن العام، مضيفاً أنه تم إنجاز المرحلة الأولى من المراكز الأمنية المتكاملة في تجربة رائدة تسعى لتوسعتها وتطويرها.

وأوضح، أن العمل والدراسات مستمرة لرفع كفاءة وفاعلية المراكز الأمنية المتكاملة في هذه المرحلة، لتكون الوجهة الأولى والأخيرة للمواطن، قادرة على تقديم أفضل الخدمات الأمنية والإنسانية الشاملة. وبين، أن مديرية الأمن العام تسعى لتحديث خدماتها الإنسانية والأمنية والمرورية المختلفة التي تمثل حاجة ماسة للمواطنين مثل خدمات الدفاع المدني والتريخ، والإقامة والحدود، والتنفيذ القضائي، وغيرها.

وأشار الحواتمة، إلى أن افتتاح وإعادة تأهيل المراكز ودعمها لوجستياً يهدف لتمكين كوادرها من أداء واجباتهم على اكمل وجه لتحقيق استراتيجية مديرية الأمن العام، في رفع كفاءة التنسيق في مديريات الشرطة وكوادر الدفاع المدني وقوات الدرك التي تساهدا.

واستمع اللواء الركن الحواتمة لإيجاز قدمه مدير شرطة البلقاء، أوضح من خلاله آليات العمل المتبعة للحفاظ على تنسيق العمل وتوزيع الأدوار حسب الاختصاصات الوظيفية بكفاءة وبأسبسط الإجراءات الممكنة بين مكونات المركز الأمني كافة.

كما جال مدير الأمن العام في أقسام المركز وتفقد غرفة العمليات المشتركة والرائف التي استحدثتها وتطويرها داخل المركز لتكثيئه من تقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

وزير الصحة: الإجراءات التخفيفية

الجديدة ليست إعلاناً لنهاية الجائحة

عمان

قال وزير الصحة، الدكتور فراس الهواري، إن جائحة كورونا لم تنته بعد، مؤكداً ضرورة الإقبال على تلقي المطاعيم المضادة لفيروس كورونا، في الجرعات الثلاث، ولبس الكمامة، وذلك في ضوء الإجراءات التخفيفية التي أعلنت عنها الحكومة الخميس.

وأضاف الهواري، خلال مؤتمر صحفي مشترك مع وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، اليوم في رئاسة الوزراء، أن الإجراءات التخفيفية تأتي بالتدرج، وخاصة في ظل تغير الفيروس ومهاجمته للجسم، والتي تدعم الجهود في العودة الآمنة لمقاعد الدراسة في المدارس والجامعات، مشدداً على ضرورة الإقبال لتلقي جرعتي المطعوم لجميع الفئات المستهدفة، والجرعة الثالثة لمن أمضى 3 أشهر على تلقي الجرعة الثانية، وذلك لرفع المناعة ضد الفيروس ومتحوراته. ولفت إلى أن الوزارة ستبدأ بإعطاء مطعوم كورونا للغة العمرية من 5 إلى 11 عاماً، اعتباراً من الأسبوع المقبل في المدينة الرياضية، مبيناً أنه سيتم التوسع في فتح المراكز حسب الإقبال على تلقيها. وأوضح أنه برز تغير على الفيروس أثناء ظهوره بداية الجائحة، واختلف أثناء انتشار المتحور دلتا، مبيناً أن المتحور أوميكرون أكثر انتشاراً وأقل حدة وهو السائد استطاعت الفصل بين موجتي دلتا وأوميكرون. وقال الهواري إن الأردن استطاع مقاومة شدة المرض، وذلك من خلال الحملة الوطنية للتطعيم، وتوفر العلاجات، كما ساهمت الخبرات المتراكمة في القطاع الصحي للتعامل مع المرض ومقاومته، مبيناً أن أكثر من 70 بالمئة من الفئة المستهدفة فوق 18 سنة تلقت المطعوم، بينما 20 بالمئة نسبة التطعيم في المدارس للغة من 12 إلى 17 عاماً، مما يستدعي المزيد من الإقبال على تلقي المطاعيم.

ولفت إلى أن موجة أوميكرون شهدت انخفاضاً في أعداد الوفيات ودخول المستشفيات والتي تصل إلى 1.5 بالمئة، مؤكداً أن الأسبوع الماضي كان الأعلى في حصيلة إصابات الموجة الرابعة الحالية، وبدأت الموجة بالانحسار. وبين أن ارتفاع الإصابات عزز من المناعة المجتمعية، ومن المرجح أن تكون المتحورات القادمة، إن وجدت، أضعف. وبين أن قرارات الحكومة حافظت على المنظومة الصحية من الانهيار، دون الحاجة إلى ذعر بعدد الحالات، وذلك في ضوء الإدارة الصحية للجائحة، مؤكداً أن الوقاية سبيل للحماية من المرض. وقال إن القرارات الحكومية ستتغير حسب الحالة الوبائية، إذ أن أساس القرارات المتعلقة بالإجراءات هو مدى استيعاب القطاع الصحي للحالات.

نقابة الصحفيين: ملف الاستثمار

أولوية في المرحلة المقبلة

عمان

قرر مجلس نقابة الصحفيين، عقد جلسة خاصة يوم الاثنين المقبل لمناقشة موضوع الاستثمار لتحسين إيرادات النقابة كأولوية في المرحلة المقبلة.

جاء ذلك خلال اجتماع المجلس برئاسة النقيب الزميل راكان السعيدة، الخميس، لمناقشة عدد من الملفات المدرجة على جدول الأعمال، وقرر المجلس تبني عقد العمل الموحد لرؤساء تحرير المطبوعات الإلكترونية، والمضي قدماً في إعداد المسودة الأولى لخطة الاستراتيجية للإعلام الإلكتروني المكلف بها الزميل أمين السر عدنان بركة.

وتهدف الخطة إلى دعم وتطوير وتمكين الإعلام الإلكتروني بعد تدارسه مع المستشار القانوني للنقابة، واعتماده من قبل المجلس لمناقشته من أجل تجويد مسارات الخطة بمشاركة الأطراف المعنية بكل مسار على حدة (الصحفيين والناشرين) لإخراجه بصيغتها النهائية والشروع في تنفيذها.

كما قرر المجلس اتخاذ جملة من القرارات التي تتعلق بمتابعة تحصيل أموال النقابة المترتبة على الصحف من إعلانات (1 بالمئة)، والمشاكل التي تواجهها الصحف بما يسهم في إنقاذها، وكذلك مناقشة مطالب الصحفيين والموظفين في جريدة الرأي لاتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.

الدغمي يلتقي في القاهرة رئيس

الاتحاد البرلماني العربي

عمان

التقى رئيس مجلس النواب، المحامي عبد الكريم الدغمي، الخميس، في العاصمة المصرية القاهرة، رئيس المجلس الاتحادي الإماراتي ورئيس الاتحاد البرلماني العربي صقر غباش. ويشترك وفد برلماني أردني، برئاسة الدغمي، في أعمال المؤتمر 32 للاتحاد البرلماني العربي الذي انطلقت فعالياته اليوم في القاهرة. وبحسب بيان صادر عن المجلس اليوم، أكد الدغمي ثمانية العلاقات الأردنية الإماراتية وحرص قيادتي البلدين على توثيقها في المجالات كافة، مشيراً إلى تطابق وجهات النظر تجاه القضايا العربية والإقليمية. من جهته، أكد الغباش عمق العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين والحرص على تطويرها، لافتاً إلى أن الإمارات تقدر عالياً مواقف الأردن تجاه مختلف القضايا. وأشار الدغمي والغباش، خلال اللقاء، الذي حضره السفير الأردني لدى القاهرة أمجد الضمايله، إلى ضرورة تنسيق الجهود البرلمانية المشتركة وتعزيز العمل العربي المشترك للدفاع عن القضايا العربية.

جامعة الشرق الأوسط تحصل على

شهادة مجلس الاعتماد الأميركي

عمان

حصلت كلية الصيدلة في جامعة الشرق الأوسط على شهادة مجلس الاعتماد الأميركي الدولي للتعليم الصيدلاني «ACPE» لبرنامج البكالوريوس في الصيدلة؛ وذلك توجهاً لتحقيقها معايير الاعتمادية التي شملت 26 معياراً متعلقاً بجودة التعليم الصيدلاني الذي تقدمه، والشراكات الدولية التي ترتبط بها، وخدمة المجتمع التي توفرها. وقالت رئيسة الجامعة الدكتورة سلام المحادين، في بيان الخميس، إن حصول كلية الصيدلة على شهادة المجلس تأتي ضمن خطة الجامعة الاستراتيجية في الحصول على اعتمادات دولية لكل التخصصات التي تطرحها، مضيفاً أن ذلك سيجعلها تتقدم في التصنيفات الدولية.

من جانبه، أكد عميد كلية الصيدلة، الدكتور عمار المعاطية، أن حصول برنامج بكالوريوس الصيدلة على شهادة المجلس يعتبر إنجازاً يسجل للجامعة، مبيناً أنه ثمرة جهود أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية، وطلبة الكلية، وشركائها في سوق العمل والمجتمع المحلي.

بعض بلديات المحافظة، وإعادة تأهيل وصيانة شبكة الطرق في المحافظة وفتح طرق زراعية والعمل على إنجاز مشاريع الصرف الصحي وتحسين شبكات المياه والتزويد المائي لمناطق المحافظة.

ودعوا إلى دعم المزارعين والقطاعات النسائية وإقامة مشاريع إنتاجية للمرأة في الإعاقة من حيث الاهتمام بفئة ذوي الإعاقات من حيث الرعاية والتمكين في مختلف المجالات. على صعيد متصل، تفقد رئيس الوزراء، بحضور رئيس الديوان الملكي الهاشمي، مجمع الأمير فيصل الرياضي في محافظة الكرك.

واستمع رئيس الوزراء إلى إيجاز الأعمال، وقرر المجلس تبني عقد العمل الموحد لرؤساء تحرير المطبوعات الإلكترونية، والمضي قدماً في إعداد المسودة الأولى لخطة الاستراتيجية للإعلام الإلكتروني المكلف بها الزميل أمين السر عدنان بركة.

وأوعز رئيس الوزراء بمباشرة العمل على إنجاز مشروع التوسعة للمجمع بما يكفل تطويره إلى مدينة رياضية متكاملة تخدم القطاعات الرياضية والشبابية في المحافظة.

كما تفقد رئيس الوزراء، بحضور رئيس الديوان الملكي الهاشمي، مصنع الخدمات في المحافظة والارتفاع بالخدمات الصحية التي تقدمها المستشفيات والمراكز الصحية ورفدها بالاختصاصات الطبية والكوادر التمريضية والأجهزة اللازمة. كما

طالبوا باستثمار محافظة الكرك سياحياً وبشكل ينمكس إيجابياً على أبناء المحافظة إضافة إلى زيادة الدعم المخصص للبلديات وفصل

مشيراً إلى أن الأردن قد واجه الكثير من المنعطفات الصعبة خلال العامين الأخيرين. وكان محافظ الكرك محمد الفايز أكد أن زيارة رئيس الوزراء على رأس فريق وزاري إلى الكرك تأتي ترجمة لتوجيهات جلالة الملك وفي إطار متابعة جلالته لشؤون أبناء الشعب الأردني في جميع المحافظات. وأوضح ان محافظة الكرك تشهد نهضة حقيقية في شتى المجالات، لافتاً إلى المبادرات والمكرم الملكية التي تم تنفيذها في المحافظة والتي تمثلت بمشروعات تنموية وخدمية.

وثنى المتحدثون خلال اللقاء الذي عقد في جامعة مؤتة، مبادرات جلالة الملك عبدالله الثاني لأبناء محافظة الكرك التي تأتي في إطار مبادرات جلالته الدائمة لأبناء شعبه في مختلف محافظات المملكة.

وطالبوا بضرورة التركيز على توجيه المشاريع التنموية والاستثمارية الى محافظة الكرك وبشكل يسهم في الحد من مشكلتي الفقر والبطالة.

وأكدوا ضرورة الاهتمام بالقطاع الصحي في المحافظة والارتفاع بالخدمات الصحية التي تقدمها المستشفيات والمراكز الصحية ورفدها بالاختصاصات الطبية والكوادر

التمريضية والأجهزة اللازمة. كما طالبوا باستثمار محافظة الكرك سياحياً وبشكل ينمكس إيجابياً على أبناء المحافظة إضافة إلى زيادة الدعم المخصص للبلديات وفصل

من سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، لحمات التطعيم على المستوى الوطني وبفضل وعي المواطنين تم تحقيق تغطية جيدة من نسبة المطعمين في المملكة مما سمح باتخاذ الإجراءات التخفيفية. وفي معرض حديثه عن استقطاب الاستثمارات، لفت الخصاونة إلى الاستمرارية التي تم توقع مذكرات بشأنها بين منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة ودولة الامارات العربية المتحدة مثلما سيتم الإعلان عن تمويل صندوق سيادي عربي في مجال التحول الرقمي، وأضاف أنه يجري

الحديث مع أحد الصناديق الجديدة بشأن تنفيذ مشروع سكة الحديد بين العقبة والماضونة، إضافة إلى بحث جدي بشأن إقامة مستشفى تعليمي.

وأكد رئيس الوزراء أن مشروع ناقل المياه الوطني الذي يلبي بعضا من احتياجات الأردن المائية حتى عام 2040 سيتم طرح عطاءه قبل الصيف ليدخل حيز التزويد المائي عام 2027.

وبين جديدة الحكومة في إيجاد حلول للعديد من الاستثمارات العالقة ومنها مشروع أبراج الدوار السادس، لافتاً إلى أن أمانة عمان تدرس الدخول بحصة مالية لغايات إنهاء المشروع. وأعلن رئيس الوزراء أن الحكومة تقوم بمراجعة لغايات توفير حوافز للمدينة الصناعية في كل من محافظتي الكرك والطفيلة لغايات استقطاب المزيد من الاستثمارات التي تسهم في عملية التنمية وإيجاد فرص العمل،

الشبول يعلن الإجراءات التخفيفية

للتعامل مع وباء كورونا

عمان

أعلن وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة، فيصل الشبول، الإجراءات التخفيفية الجديدة للتعامل مع وباء كورونا، والتي جاءت بناءً على توصية من اللجنة الوطنية لمكافحة الأوبئة ووفقاً لمستجدات الوضع الوبائي. وبيّن الشبول، خلال مؤتمر صحفي مشترك عقده مع وزير الصحة الدكتور فراس الهواري الخميس في دار رئاسة الوزراء، أن الإجراءات التي سيبدأ تطبيقها اعتباراً من 1/3/2022، تشمل: تخفيض فترة العزل للمصابين بفيروس كورونا إلى 5 أيام، تبدأ من تاريخ أخذ عينة فحص البي سي آر دون الحاجة لإجراء فحص آخر بعد انتهاء فترة العزل.

كما تضمنت إلغاء الإجراءات المتعلقة بحجر المخالطين لمصابي كورونا، وإلغاء فحص بي سي آر للقادمين إلى الأردن من بلد القدوم، وعلى المعابر الجوية والبحرية والبحرية الأردنية عند الوصول، وينطبق ذلك على الأردنيين وغير الأردنيين.

كما شملت الإجراءات، التي أعلنتها الشبول، إلغاء فحص بي سي آر كشرط لدخول الحفلات والأفراح والتجمعات، بما لا يتعارض مع أمر الدفاع رقم 35 لسنة 2021، الذي ينص على ضرورة تلقّي جرعتي المطعوم للدخول إلى المنشآت

هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

ويوضح بتناوله وفقاً 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 ويقتطع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

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

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

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

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



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 المتخصصون في جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 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

منها الموز والشوكولاتة... أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن الفارمين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

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

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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ ٧٩، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى ١٠٠٠.

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

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب 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 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر ١٢ إلى ١٦ عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب عند بلوغهم سن ١٨ عاماً.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكنتاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة ٦٠ دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات 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 يبقى 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، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

• ما يجب تجنبه قبل الطيران
• أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جواً، فهي:
• الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
• الوجبات أو الرقائق الحارة
• الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
• النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
• القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
• القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
• المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

وكان إيفان ترك الدراسة في المرحلة الثانوية من أجل مساعدة والدته في إعالة أشقائه وشقيقاته.

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق



الأرانب، لقاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق ١٥٧٣ أرنبيا الاحتفال القصير بالألعاب ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠ الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

هذه الشجرة". وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، وليست موطنها الأصلي هو إندونيسيا. واللائق في هذ النوع من السحالي

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

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

المغريدين، 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؟" لاحقا، قال مؤسس ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

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

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

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

وبفندق 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

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

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 وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. وصل مصنع النحاس وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إنشاف

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون". وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

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 طفليتها: "كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

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

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن. عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.
هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

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

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

١- الخلع والكسر

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

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

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، 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 التهابات جلدية.
من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه
تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.
إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس

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

إصابتة بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.
إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً.

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

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.
تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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.

٣- الفصال العظامي
عند إصابتك بالفصال العظامي تشعق بصعوبة في نني ركبتيك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

٣- الفصال العظامي
ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من الفوائد الصحية المختلفة. القيمة الغذائية للبرتقال كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل منه يحتوي على:

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.

حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

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

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

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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث إصابة الأطفال والمراهقين

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء والضلوع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجلطات عموماً.

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

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

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين
من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين. الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح البشرة مرهلة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة
يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

٦- يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٧- يحمي البشرة من أشعة الشمس
إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا استشري الطبيب المختص قبل ذلك.

٨- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٩- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٠- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١١- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٢- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٣- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٤- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٥- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٦- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٧- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٨- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

١٩- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٠- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢١- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٢- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٣- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٤- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٥- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٦- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٧- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٨- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٢٩- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣٠- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣١- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣٢- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣٣- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣٤- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣٥- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣٦- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣٧- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

٣٨- يحمي البشرة من أشعة الشمس
يحمي سيروم فيتامين سي البشرة من أشعة الشمس، ويمنع من تلفها.

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

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

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

١- ألم في الظهر
يعد ألم الظهر من أول العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى.

٢- تعب شديد
حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

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

٤- غثاء في البول
إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

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

٦- غثاء في البول
هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم أيضاً.

٧- غثاء في البول
حكة شديدة

٨- غثاء في البول
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.

٩- غثاء في البول
كلما تقدمت الإصابة وتطورت، من الممكن أن يلاحظ المصاب زيادة حدة الحكة.

١٠- غثاء في البول
الشعور بالبرد

١١- غثاء في البول
هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن نخبر الكلى لديك.

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

١٣- غثاء في البول
تورم اليدين

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

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

١٦- غثاء في البول
رائحة النفس كريهة

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

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

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

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

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

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

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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 رقبته على صدرك عندما ترتفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

وضعهما إلى جانبيك، وبينما تقوم بتمدد 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 مبادعة ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

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

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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 رقبته على صدرك عندما ترتفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

واضم ساقيك معاً، اضم ساقيك معاً

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

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

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

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

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

ضغط الكتف - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك إلى جانبيك

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

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

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

إبقى ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مع التكرار.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

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

إبقى ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مع التكرار.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤

بعد حديث لافروف.. روسيا توجه «ضربة دبلوماسية» لأميركا

وكالات

أكدت السفارة الأميركية لدى موسكو أن الأخيرة طردت، الخميس، نائب السفير بارتل غورمان. وقالت السفارة الأميركية لدى روسيا إن الولايات المتحدة سترد على طرد غورمان. وأضافت أنها تعتبر طرد الدبلوماسي أمرا لا أساس له، لأنه يحمل تأشيرة سارية المفعول ولم تتجاوز إقامته في البلاد ٣ سنوات. وجاء الإعلان عن طرد الدبلوماسي بعد وقت قصير من زيارة السفير الأميركي، جون سوليفان مبنى وزارة الخارجية الروسية. واستغرقت زيارته ١٥ دقيقة ولم يدل بعدها بأي تعليق. السفارة الأميركية على الإنترنت، فإنه كان يتولى «مسؤولية الجوانب الرئيسية في العلاقات الأميركية الروسية». وبين عامي ٢٠١٧-٢٠١٩ شغل غورمان منصب نائب مساعد وزير الخارجية ومساعد مدير التحقيق في مكتب الأمن الدبلوماسي التابع لوزارة الخارجية الأميركية. ومن ٢٠١٦ إلى ٢٠١٦، كان رئيسا للأمن في البعثة الدبلوماسية الأميركية في موسكو، وكان قد عمل سابقا في كل من بغداد وعمّان. وجاء طرد الدبلوماسي الأميركي في خضم الأزمة المشتعلة على الحدود مع أوكرانيا، وبدا أن هناك حلحلة محدودة للأزمة في وقت سابق اليوم، عندما قال وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف، بأن بلاده سترد علنا اليوم على المقترحات الأميركية بشأن الأمن في أوروبا. واعتبر البعض أن ذلك خطوة قد تفسح المجال لإجراء مفاوضات تنزع فتيل الأزمة.

إسرائيل تستهدف جنوبي دمشق بعدة صواريخ

دمشق

أعلن مصدر عسكري سوري، ليلة الخميس، أن إسرائيل استهدفت بعدة صواريخ مناطق جنوبي العاصمة دمشق، وفق ما ذكرت وكالة الأنباء السورية «سانا». ونقلت وكالة الأنباء السورية عن المصدر قوله: «حوالي الساعة ١١:٣٥ من مساء الأربعاء، نفذ العدو الإسرائيلي ضربة بعدة صواريخ أرض-أرض من منطقة الجولان السوري المحتل، مستهدفاً بعض النقاط في محيط بلدة زاجكية جنوب دمشق». وذكر المصدر العسكري السوري أن الضربة الصاروخية أتت إلى وقوع بعض الخسائر المادية، وخلال الأعياد الماضية، شنت إسرائيل مئات الضربات الجوية في سوريا التي طالت مواقع للجيش السوري وأهدافا إيرانية وأخرى لحزب الله اللبناني. وقتل جندي سوري وأصيب خمسة آخريين بجروح في قصف إسرائيلي جوي وبزري استهدف في التاسع من فبراير الحالي مواقع عسكرية في محيط دمشق. وقالت إسرائيل حينها إنه جاء ردًا على صاروخ أطلق باتجاهها من سوريا، ونادرا ما تؤكد إسرائيل تنفيذ ضرباتها تلك في سوريا، لكنها تركز أنها ستواصل تصنيها لما تصفه بمحاولات إيران الرامية إلى ترسيخ وجودها العسكري في سوريا.

صندوق قطر للتنمية يطلق برنامجا لمساعدة المجتمعات المهمشة شمال غربي سوريا

الدوحة

أطلق صندوق قطر للتنمية، الخميس، برنامج «التعليم السوري»، لفائدة المدارس والطلاب في المجتمعات المهمشة شمال غربي سوريا، بالتعاون مع مكتب الخارجية والكمونولث والتنمية التابع للأمم المتحدة، وقال الصندوق في بيان إن المشروع يهدف إلى تحسين النظافة والسلامة في المدارس، وزيادة حضور الطلاب والحفاظ عليهم خلال أشهر الشتاء القاسية، والوصول إلى نحو ١٩٠ ألف مستفيد بحلول منتصف العام الجاري لتوفير فرص التعلم الآمنة والشاملة والجيدة للأطفال الذين يعيشون في مجتمعات شمال غربي سوريا. وقال نائب المدير العام للمشاريع في الصندوق مسفر الشهباني إن الصندوق يشارك مع المكتب لدعم وتطوير المزيد من المشاريع لمساعدة المجتمعات السورية المهمشة، مشيرا إلى أن هذا الاتفاق يحظى بأهمية خاصة، لأنه سيتيح للأطفال السوريين الحصول على تعليم جيد خلال ظروف الشتاء الحرجة. وأوضح أن هذا الالتزام يتوافق مع الأهداف الرئيسية للصندوق المتعلقة بضمان التعليم للجميع وبأنماط عيش صحية للمجتمعات المتأثرة بالأزمات الإنسانية. من جهتها، قالت رئيسة مجموعة الحماية الإنسانية والإنعاش المدرج في سوريا في المكتب، ماريا وبار، إن شراكة المجموعة مع الصندوق لدعم الأطفال السوريين المتأثرين بالنزاع وطقس الشتاء القاسي، تتضمن مياي مدرسية كافية لتقديم تعليم جيد طوال فصل الشتاء لفائدة الطلاب المستفيدين.

أعضاء الكونغرس يدعون بايدن لإعادة الحوثيين لقائمة الإرهاب

واشنطن

دعت مجموعة مؤلفة من ١٧ عضواً في الكونغرس الأميركي من الحزبين الديمقراطي والجمهوري، إدارة الرئيس جو بايدن إلى إعادة تصنيف ميليشيات الحوثي «منظمة إرهابية». وجاء في مذكرة أرسلت إلى البيت الأبيض، الأربعاء، أن سبب تصنيف ميليشيات الحوثي من قائمة المنظمات الإرهابية «لم يقدم شيئا يذكر» لتحسين الوضع الإنساني في اليمن. وأكدت الرسالة، التي نشرها حساب السفارة الإماراتية في الولايات المتحدة على تويتر، أن رفع اسم ميليشيات الحوثي من قائمة المنظمات الإرهابية أسفر عن المزيد من العنف من الجماعة المدعومة من إيران.

وفي ٢٢ يناير الماضي، قال مسؤول كبير في البيت الأبيض لـ«سكاى نيوز عربية»، إن إعادة تصنيف ميليشيات الحوثي منقطة إرهابية قيد النظر، وذلك بعد يومين من تأكيد بايدن الأمر نفسه.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2022/2/21 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضرر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين في جميع المشتركين في منطقة مرسدة ذكور بشرى، عزريت وسط البلد، المزاح الغربي بجانب المدرسة الأساسية للبنات، دير الهب سعيد طريق مرجا، دير الهب سعيد قرب الدوار الملعب البلدي، دير الهب سعيد طريق الغور من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساءً في محافظة اربد.

وبن المناطق التالية: الجندية، الجندية الحي الجنوبي، تجمع ابو السيف، شيرفة جرش، اسيرة المنيرة، الربوة، الجندية البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش.

ومن بلدة السعيدية من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة المرق.

قسم العلاقات العامة

تحذير أميركي من «استفزاز روسيا».. العواقب ستكون وخيمة



واشنطن

من أجل تبرير نزاع عسكري. لذا سترافق الأمر عن كتب، وفق ما أوردت وكالة «فرانس برس». وأضاف أن روسيا تعمل على زيادة حجم قواتها على الحدود مع أوكرانيا. وأشار إلى ارتفاع عدد الجنود الروس على الحدود مع أوكرانيا إلى أكثر من ١٥٠ ألفا ورغم ذلك، أكد وزير الدفاع الأميركي أن الحل الدبلوماسي للأزمة الأوكرانية لا يزال ممكنا.

وكانت أوكرانيا قالت في وقت سابق اليوم من أجل تبرير نزاع عسكري. لذا سترافق الأمر عن كتب، وفق ما أوردت وكالة «فرانس برس». وأضاف أن روسيا تعمل على زيادة حجم قواتها على الحدود مع أوكرانيا. وأشار إلى ارتفاع عدد الجنود الروس على الحدود مع أوكرانيا إلى أكثر من ١٥٠ ألفا ورغم ذلك، أكد وزير الدفاع الأميركي أن الحل الدبلوماسي للأزمة الأوكرانية لا يزال ممكنا.

حذر وزير الدفاع الأميركي، لويد أوستن، الخميس، من أن روسيا قد تكون تسعى لإيجاد ذريعة للقيام بغزو بعد تقارير «مقلقة» عن عمليات قصف عند الخطوط الأمامية لأوكرانيا مع الانفصاليين المدعومين من موسكو. وقال أوستن للصحفيين عقب اجتماع مع وزراء الدفاع في حلف شمال الأطلسي: «قلنا منذ بعض الوقت إن الروس قد يقومون بأمر مماثل

«أسلحة نووية» تدخل على خط أزمة

أوكرانيا.. بيلاروسيا «مستعدة»

وكالات

وأضاف: «إذا لم تكن هناك تهديدات من دول غير صديقة تجاه بيلاروسيا، لن تكون هناك حاجة إلى أسلحة نووية لمدة ستة». ويعد سقوط الاتحاد السوفيتي العام ١٩٩١ تخلت بيلاروسيا على غرار جمهوريات سوفيتية أخرى عن الأسلحة النووية المنشورة على أراضيها ووافقت على إعادتها إلى روسيا. ونص الدستور البيلاروسي في ذلك الحين على أن تبقى البلاد «منطقة خالية من الأسلحة النووية» غير أن أرضيتها، المادة تم تبديلها في التعديلات الدستورية التي اقترحها لوكاشنكو وستروح على البيلاروسيين في استفتاء ٢٧ فبراير. ويومجوب النسخة المعدلة، سيتم تبديل هذه المادة بمادة أخرى «تستبعد العدوان

وأعلن رئيس بيلاروس ألكسندر لوكاشنكو، حليف موسكو، الخميس، أن بلاده ستكون على استعداد لاستقبال «أسلحة نووية» في حال وجود خطر من قبل الغربيين، في ظل اشتداد الأزمة حول أوكرانيا.

وقال لوكاشنكو: «إذا اقتضت الحاجة سننشر أسلحة نووية، لا بل أسلحة نووية فائقة، أسلحة واعدة، دفاعا عن أراضيها»، في تصريحات نقلتها وسائل الإعلام البيلاروسية. وأكد أن هذا قد يحصل إذا اتخذ «خصوم وأعداء» بيلاروسيا، حليفة روسيا في أزمتها مع الغرب بشأن أوكرانيا، «تدابير غبية».

وسط مطالب بعودته.. الاتحاد المغاربي يطفئ شمعته 33

الرباط

أن التقييم العقلاني يقول إن المغرب متمسك تمسكا عيقا بالاتحاد المغاربي، وقد سعى لتحقيق طموح الوحدة عبر أكثر من مبادرة لتعزيز التواصل بين بلدانه الخس وتعزير حضور الفضاء المغاربي في مشاريع الاتحاد الأفريقي والمجموعة العربية وذلك من منطلق المصير المشترك. وساهمت المملكة المغربية، حسب بون، مساهمة بارزة في المسألة الليبية طيلة الفترات الانتقالية الخمس ولو كان الاتحاد المغاربي فعلا وتماما لكان له دور محوري في الحد من الآثار السلبية التي طالت سيادة ومقدرات ليبيا كبلد مغاربي، ونبه إلى أن «متغيرات اليوم على المستويين الصحي والمناخي والتحديات المتعلقة بالإرهاب والهجرة والمخاطر من الجيل الجديد تمثل سببا وجيها للتنسيق والتعاون على مستوى المنطقة المغاربية المطوقة بالتحديات».

في هذا الصدد، أكد أستاذ الاقتصاد بالتعليم التقني العالي الحسين الفرواح، أن «استمرار الجمود في ظل غياب أية بوادر في الأفق لحلحلة المشاكل بين الأعضاء» تقف إقتصاديات الدول الخمسة ما بين ١ و٢ نقطة مئوية من الناتج الداخلي الخام بكل بلد عضو، بحسب التقرير رقم ١٩/٠١ لصندوق النقد الدولي موسوم بـ«الاندماج الاقتصادي بالمغرب العربي» مصدر للنمو لم يستغل بعد». وقال إنه يمكن أن ترتفع معدلات النمو بمقدار درجة مئوية في المتوسط في كل بلد في حالة زيادة الانفتاح بالبلدان المغاربية».

ويؤكد الخبير الأمني عقيد متقاعد صلاح الدين النوال، فإن هذه التطورات تأتي في إطار التهديد للاعتراف بالحكومة الجديدة برئاسة باشاغا، كما أن الأيام القادمة ستحمل تطورات في هذا الاتجاه على الصعيد الدولي.

ويؤ النوال موقع «سكاى نيوز عربية»، أن هذه التصريحات ستؤدي إلى هدوء بعض التيارات المسلحة التي حاولت الأيام الماضية أن تسجل اعتراضها على تشكيل الحكومة الجديدة، مدفوعة برغبات قيادات التيار المتشدد المتمثل في بعض أعضاء مجلس الدولة وخصصيات موجودة خارج ليبيا. ويتفق المحلل السياسي عبد الكريم الجديد، قائلًا إنّه وفق هذه التطورات فإن بوادر الاعتراف

بطفى الاتحاد المغاربي شمعته الثالثة والثلاثين، وتتجدد بهذه المناسبة الآمال في عودة الروح إلى الميثاق الذي يجمع بين الدول الخمس المشكلة له وإعلائته نقسا جيدا.

ويجمع المراقبون على أن التدايعات الاقتصادية لجائحة فيروس كورونا، طرحت عدا من الأسئلة حول إمكانات التكامل الاقتصادي بين دول اتحاد المغرب العربي الذي تأسس بتاريخ ١٧ فبراير ١٩٨٩ بمدينة مراكش المغربية، حيث تعتبر معدلات التبادل التجاري بين دولها من بين الأدنى في العالم، ويدعو متابعون إلى إداية الجليد بين دول المنطقة وتعبيد الطرق نحو تعاون أوفق بفرص إنشاء مجال تجاري متن دعم اقتصادات البلدان المنتصبة للمجال المغاربي وينافس التكتلات الاقتصادية الجاورة كالاتحاد الأوروبي.

في هذا السياق، قال الأكاديمي والمحلل السياسي محمد بون: «لا شك أن جمود الاتحاد المغاربي يمثل تحليا عن الطموحات المشروعة لأزيد من ١٠٠ مليون مغاربي معظمهم شباب». وأضاف: «الاتحاد المغاربي يتعرض لكسبة حقيقية على مستوى التكامل والاندماج البيئي الذي يعتبر الأضعف بين المجموعات الإقليمية عالميا والمجموعات الاقتصادية الأربع الأخرى بالقرارة الإفريقية». وبحسب بون، الذي يشغل أيضا منصب رئيس مركز أطلس لتحليل المؤشرات السياسية والمؤسسية، فإن «العمل المغاربي المشترك يتطلب الوضوح في المواقف وتحمل المسؤولية والابتعاد عن ما يغذي التناقضات».

وأكد في حديث مع موقع «سكاى نيوز عربية»

أمير الكويت يقبل استقالة وزير الدفاع والداخلية في الكويت

الكويت

أعلنت الكويت، الخميس، أن أميرها الشيخ نواف الأحمد الصباح قَبِلَ الاستقالة التي تقدم بها وزير الدفاع والداخلية وهما من الأسرة الحاكمة احتجاجا على كثرة الاستجوابات في البرلمان. وقال رئيس مركز التواصل الحكومي والناطق الرسمي باسم الحكومة الكويتية طارق المزرم في تغريدة إن مرسوما أميريا صدر بتكليف وزير الخارجية ووزير الدولة لشؤون مجلس الوزراء الشيخ أحمد ناصر المحمد الصباح حقيب وزارة الدفاع بالوكالة، وتكليف نائب رئيس مجلس الوزراء وزير النفط وزير الكهرباء والماء والطاقة المتجددة حقيب وزارة الداخلية بالوكالة. واستقال نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع الشيخ حمد جابر العلي الصباح ونائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية الشيخ أحمد المنصور الأحمد الصباح من منصبهما الأربعاء بعد بضع ساعات من فوز وزير الخارجية بثقة البرلمان عقب استجوابه في البرلمان، وفق «فرانس برس». ونقلت صحيفة القبس الكويتية عن وزير الدفاع قوله «التعسف في استخدام الأدوات الدستورية» ما دفعهما للاستقالة.

وتابع: «الاستجابات حقّ دستوري.. لكن وجدت نفسي وبقيّة الوزراء غير قادرين على تحقيق طموحات أبناء الشعب، الذين ينتظرون منا الكثير، وهذا حقهم إلا أن الممارسات النيابية تعطلنا عن تحقيق طموحات الشعب الكويتي». وفي ديسمبر الماضي، أصدرت حكومة كويتية جديدة النور مع تاديها المين أمام ولي العهد، الشيخ نواف الأحمد الصباح لتصبح رابع حكومة تتولى السلطة التنفيذية في الدولة الخليجية في عامين ونصف.

مصر.. كشف 3 أدوية جديدة

تستخدم في علاج كورونا

القاهرة

كشف المتحدث باسم وزارة الصحة المصرية، حسام عبد الغفار، تفاصيل الأدوية الجديدة المضادة لفيروس كورونا، التي أعلنتها الحكومة المصرية عن توفيرها لعلاج المصابين بمرض «كوفيد-١٩». وأكد عبد الغفار في حديث لموقع «سكاى نيوز عربية» أن تلك الأدوية تم توفير اثنين منها واستخدامهما بالمستشفيات الحكومية المصرية منذ شهر، بينما الدواء الثالث تم التعاقد عليه لاستيراده ولم يتوفر بعد.

وقال المتحدث الصحة المصرية إن الدواء الأول هو «مولونبيرافير»، من إنتاج شركة ميرك الأميركية، وتم الحصول على تصريح بإنتاجه محليا في مصر وتم الإنتاج بالفعل والاستخدام في المستشفيات والصيدليات الحكومية، وهو عبارة عن أقراص تؤخذ عن طريق الفم.

وأضاف أن الدواء الثاني هو «إيفوشيلد» من إنتاج شركة أسترازينيكا الإنجليزية، وتم التعاقد على استيراده وبالفعل تم توفير كميات منه بالمستشفيات والصيدليات الحكومية واستخدامه لعلاج حالات مصابة بكورونا منذ قرابة شهر وهو عبارة محلول يؤخذ عن طريق الحقن في العضل. وأوضح أن الدواء الثالث هو «باكسوفيد» من إنتاج شركة فايزر الأميركية، وتم التعاقد على استيراده ولكنه لم يتوفر بعد في مصر وهو عبارة عن أقراص تؤخذ عن طريق الفم. وأشار إلى أن هذه الأدوية وافقت اللجنة العلمية لمواجهة كورونا في مصر على استخدامها في علاج المصابين بكورونا، بعد التأكد من فعاليتها من واقع التجارب المعملية والتي أجريت عليها، وأن الموافقة على تلك الأدوية كان في ٢٤ يناير الماضي. وعن مدى فعالية الأدوية التي تم استخدامها في علاج المرضى بمصر، قال عبد الغفار إنه من المبكر الحكم على ذلك الآن، مشيرا إلى أن الأدوية تم توفيرها في المستشفيات الحكومية فقط بالمجان، وقرار طرحها للطعام الخاص في يد اللجنة العلمية لمواجهة وباء كورونا. يذكر أن القائم بأعمال وزير الصحة، خالد عبد الغفار، أشار خلال عرضه للموقف الوبائي بإجتماع للحكومة المصرية الأربعاء إلى توفير عقاري «باكسوفيد»، و«إيفوشيلد»، في جميع المستشفيات الحكومية، وتوزيعهما على مراكز علاج الأورام وزراعة الأعضاء كمرحلة أولى. على أن يتم توزيع المرحلة الثانية على مرضى السليل الكلوي، فضلا عن الإنتاج المحلي لعقار «مولونبيرافير» المضاد لفيروس كورونا.

قاضية تحقيق لبنانية تقيم

دعوى ضد قائد الشرطة

بيروت

أقامت قاضية تحقيق، الأربعاء، دعوى قضائية ضد قائد الشرطة اللبنانية، بعد اتهامه بمنع قوات الأمن من إحضار حاكم مصرف لبنان المتهم بالفساد، لاستجوابه. جاء تحرك القاضية غادة عون بعد يوم من تصريحها بأن قوة من الشرطة منعت عناصر من جهاز أمن الدولة من إحضار محافظ مصرف لبنان رياض سلامة من منزله، لاستجوابه. وقالت عون، إنها بعثت برسالة رسمية إلى مدير عام قوى الأمن الداخلي، اللواء عماد عثمان، تطلب فيها إيضاحا بشأن الواقعة، وأضافت أن مقاومة السلطات ومنع تنفيذ أمر قضائي كما فعل عثمان، يعد جريمة. لم يتضح على الفور ما إذا كان عثمان سيمثل للاستجواب أمام قاض لبناني الأسبوع المقبل أم لا.

وأقامت جماعة لبنانية لمكافحة الفساد دعوى قضائية ضد سلامة، المتهم بالفساد والتصير في أداء الواجب خلال الإنهاج الاقتصادي غير المسبوق للبنان. انخفضت قيمة العملة الوطنية، وتناقصت الاحتياطات الأجنبية، ولم تتمكن الحكومة المثقلة بالديون من الاتفاق على خطة للتعافي الاقتصادي.

كما يضغط سلامة للتحقيق من جانب العديد من البلدان، بما في ذلك سويسرا ولوكسمبورج وفرنسا، لاحتمال تورطه في غسل الأموال والاختلاس. ويعكس الانقسام بين قوى الأمن الداخلي وأمن الدولة التنافس بين سياسيي الدولة. ويعتبر عثمان مقربا من رئيس الوزراء اللبناني السابق سعد الحريري، الذي أعلن مغادرة الساحة السياسية الشهر الماضي، وكان من أبرز المعارضين للرئيس ميشال عون الذي يدعم رئيس جهاز أمن الدولة.

ترقب وحذر في ليبيا.. «إشارة دولية» تعزز فرص حكومة باشاغا

طرابلس

عزوية اللجنة، مشيرة إلى أنها ناقشت الضمانات الخاصة بانتهاه اللجنة من التعديلات على مواد الدستور والتوصل لصيغة توافقية في أقصر إطار زمني لإجراء انتخابات تحترم إرادة ٢,٨ ملايين مواطن ليبي سجّلوا للتصويت. من جانبه، أكد صالح لها أن حل الأزمة الليبية يجب أن يكون «ليبي-ليبي» دون تدخلات أجنبية وأن مجلس النواب قادر على العمل على الصالحة الوطنية الشاملة بالتعاون مع المجلس الرئاسي وكل الأطراف، وفق ما ذكره المكتب الإعلامي لمجلس النواب.

وشدد على أن الفترة الحالية تقتضي وجود حكومة تعمل لكل الليبيين لتوفير الخدمات لجميع المواطنين في ليبيا، دون إقصاء أو تهميش لفئة دون

أخرى أو مدينة دون الأخرى. وحسب الخبير الأمني عقيد متقاعد صلاح الدين النوال، فإن هذه التطورات تأتي في إطار التهديد للاعتراف بالحكومة الجديدة برئاسة باشاغا، كما أن الأيام القادمة ستحمل تطورات في هذا الاتجاه على الصعيد الدولي.

ويؤ النوال موقع «سكاى نيوز عربية»، أن هذه التصريحات ستؤدي إلى هدوء بعض التيارات المسلحة التي حاولت الأيام الماضية أن تسجل اعتراضها على تشكيل الحكومة الجديدة، مدفوعة برغبات قيادات التيار المتشدد المتمثل في بعض أعضاء مجلس الدولة وخصصيات موجودة خارج ليبيا. ويتفق المحلل السياسي عبد الكريم الجديد، قائلًا إنّه وفق هذه التطورات فإن بوادر الاعتراف

عزوية اللجنة، مشيرة إلى أنها ناقشت الضمانات الخاصة بانتهاه اللجنة من التعديلات على مواد الدستور والتوصل لصيغة توافقية في أقصر إطار زمني لإجراء انتخابات تحترم إرادة ٢,٨ ملايين مواطن ليبي سجّلوا للتصويت. من جانبه، أكد صالح لها أن حل الأزمة الليبية يجب أن يكون «ليبي-ليبي» دون تدخلات أجنبية وأن مجلس النواب قادر على العمل على الصالحة الوطنية الشاملة بالتعاون مع المجلس الرئاسي وكل الأطراف، وفق ما ذكره المكتب الإعلامي لمجلس النواب.

وشدد على أن الفترة الحالية تقتضي وجود حكومة تعمل لكل الليبيين لتوفير الخدمات لجميع المواطنين في ليبيا، دون إقصاء أو تهميش لفئة دون

