

الملك يجري مباحثات مع ولي عهد أبوظبي

الملك: أمن الإمارات من أمن الأردن

• الملك يؤكد اعترازه بالعلاقات الأخوية التاريخية المتينة التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين
• الملك يعرب عن تضامن الأردن ووقوفه مع دولة الإمارات في وجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها
• ولي عهد أبوظبي يثمن موقف الأردن القوي بقيادة جلالة الملك في إدانة الاعتداءات الإرهابية على دولة الإمارات



أبو ظبي
أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، الجمعة، مباحثات مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأكد جلالته، خلال المباحثات التي عقدت في العاصمة أبوظبي، اعترازه بالعلاقات الأخوية التاريخية المتينة التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين. وأعرب جلالة الملك عن تضامن الأردن ووقوفه مع دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها.

وأكد جلالته إدانته للاعتداءات الحوثية الإرهابية على دولة الإمارات، مشدداً على أن أمن الإمارات من أمن الأردن. من جانبه، رحب سمو ولي عهد أبوظبي بجلالة الملك بين أهل وفي بلده الثاني دولة الإمارات، ناقلاً لجلالته تحياتي وأخيه سمو الشيخ خليفة بن

زيد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة. وحمل جلالة الملك سمو ولي عهد أبوظبي تحياته لأخيه سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، وتمنياته له بالصحة والعافية، وثنى سمو ولي عهد أبوظبي موقف الأردن القوي بقيادة جلالة الملك في إدانة الاعتداءات الإرهابية على دولة الإمارات وتضامنه معها، مشدداً على أن هذا الموقف يأتي في إطار دور الأردن المشرف تجاه الأشقاء والأصدقاء على مدى تاريخه.

وهنا سموه، جلالة الملك بمنحه وجملة الملكة رانيا العبدالله «جائزة زايد للأخوة الإنسانية 2022»، تقديراً لجهودهما ومبادراتهما في دعم السلام وقيم التسامح والتعايش في المنطقة والعالم، وتناولت المباحثات المستجدات الإقليمية والدولية، وتم التأكيد على إدانة التنسّق والتشاور حيال مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، لما فيه مصلحة البلدين والشعبين الشقيقين.

والسفير الأردني في أبوظبي نصار الحباشنة. كما حضرها عن الجانب الإماراتي سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس

ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان،

وحضر المباحثات نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان،

الشيخة فاطمة تستقبل الملكة رانيا العبدالله في ابوظبي



المشاركة في تطوير مجتمعها وبناء دولتها وتقديمها. كما أشادت جلالة الملكة بدور سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك في دعم العمل الإنساني من خلال مبادراتها النوعية التي تسهم في تحسين حياة الفئات المستهدفة خاصة في مجالات التعليم والصحة بجانب جهود سموها في مجال دعم المرأة وتمكينها واهتمامها بالأسرة وتوفير إمكانات تماسكها. وأعربت عن شكرها وتقديرها لحفاوة الاستقبال وكرم الضيافة اللذين حظيت بهما خلال زيارتها الدولة. وحضر اللقاء عدد من الشيوخات.

وجعلها شريكاً رئيساً في البناء والتنمية وأجندة العمل الوطني منذ تأسيس الدولة على يد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه» وإخوانه المؤسسون ويواصل السير على نهجهم صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة «حفظه الله» حتى أثبتت المرأة قدراتها وحققَت نجاحها وتميزها في مختلف ميادين العمل الوطني والمهام التي تبوأتها داخل الدولة وخارجها. من جانبها أعربت جلالة الملكة رانيا عن تقديرها للمرأة في الإمارات التي نجحت في أن تكون نموذجاً يحتذى في

استقبلت سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية «أم الإمارات» جلالة الملكة رانيا العبدالله. ورحبت سموها خلال اللقاء الذي جرى في قصر الريف بالملكة رانيا، وهنأت جلالتهما بحصولها وجلالة الملك عبدالله الثاني على جائزة «زايد للأخوة الإنسانية» تقديراً لجهودهما ومبادراتهما في ترسيخ قيم التآخي والتسامح والتعايش بين مختلف الشعوب والثقافات. وبحثت سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك وجلالة الملكة رانيا العبدالله العلاقات الأخوية وسبل تعزيز التعاون المتشرف والفاعل بين المؤسسات النسائية والمعنية بالأسرة والطفولة في دولة الإمارات ونظيراتها في المملكة الأردنية.

وأطلعت سموها الملكة رانيا على جهود الإمارات ومبادراتها في مجال تمكين المرأة وتعزيز دورها في المجتمع بجانب ما حققته المرأة بفضل الفرص والدعم اللذين تحظى بهما لتفعيل إسهاماتها في تنمية مجتمعها ودفع مسيرة تقدمه على مختلف المستويات. وقالت سموها خلال اللقاء إن القيادة في دولة الإمارات حرصت على توفير كل الفرص والمقومات للارتقاء بدور المرأة

أبو ظبي

الإدارة المحلية تعتمد شعار مستقبل الأردن يستحق صوتك في الانتخابات

عمان

اعتمدت وزارة الإدارة المحلية شعار «مستقبل الأردن يستحق صوتك» في الحملة الوطنية للمشاركة بانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية 2022.

وتهدف الحملة إلى التأكيد على أهمية المشاركة الشعبية الواسعة في الانتخابات التي ستجري يوم الثلاثاء الموافق 22 آذار 2022 من قبل كافة الناخبين، وفي مقدمتهم قطعي الشباب والمرأة باعتبارهم الشريحة الأكبر في المجتمع، والتي يمكنها أن تساهم في التغيير نحو الأفضل وفق رؤى وتطلعات جلالة الملك.

وتركزت الحملة على المشاركة الواسعة والفاعلة في انتخاب مجالس المحافظات والمجالس البلدية التي تمثل المجتمعات المحلية، والمؤهلة في ترسيخ التنمية باعتبارها أحد المراكز الرئيسية لإقامة المشاريع المختلفة، انطلاقاً من خصوصية وميزة كل محافظة وكل بلدية بالتعاون والشراكة مع القطاع الخاص، والتي ستسهم دون شك في توفير فرص العمل للشباب والمرأة، هذا إلى جانب زيادة إيرادات البلديات مما يعكس إيجابياً على الخدمات التي تقدمها البلديات.

وكان نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية توفيق كريشان قد شكل في وقت سابق لجنة عليا للانتخابات برئاسة الأمين العام للوزارة المهندس حسين مهيدات بالتنسيق والتعاون الكامل مع الأمناء العامين للوزارات الشريكة في الحملة الوطنية الشؤون السياسية والبرلمانية والشباب والثقافة والتربية والتعليم والتعليم العالي والداخلية وغيرها من الوزارات والجهات الرسمية والعامّة والوطنية.

وتضم اللجنة أيضاً من وزارة الإدارة المحلية الدكتور نضال ابو عرابي العدواني ومحمد عبدالله الحنيطي والمستشار الإعلامي محمد المكاوي والدكتور عباس ميسات وبلال محمود آل خطاب.

كما تم تشكيل فريق إعلامي في وزارة الإدارة المحلية للترويج للحملة الوطنية في مختلف وسائل الإعلام والإعلام المجتمعي برئاسة المستشار الإعلامي محمد المكاوي وعضوية الدكتورة زين العبادي والإعلامية نانسي عفيشات والصحفي نسيم عنيزات والمهندس أحمد العريبي، وبالتنسيق مع مدير الإعلام في وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية معتمد الجوازنة، وبالتعاون والتكامل مع مراء الإعلام والناطقين الإعلاميين في الوزارات والمؤسسات الرسمية والعامّة والبلديات في المملكة، وتقوم حالياً فرق من المسؤولين المختصين من وزارتي الإدارة المحلية والشؤون السياسية والبرلمانية بجولات على مختلف المحافظات والألوية وبالشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني خاصة الشبابية والمرأة، بهدف تحفيز الشباب والمرأة والمجتمعات المحلية على أهمية المشاركة في الانتخابات لانتخاب مجالس المحافظات والمجالس البلدية التي تمثلهم، والقادرة خدمتهم تنموياً وخدماتياً.

كما يجري الترتيب حالياً لتنظيم لقاءات مع طلبة الجامعات بالتنسيق والتعاون مع وزارتي الشؤون السياسية والبرلمانية والتعليم العالي والجامعات والمؤسسات الوطنية المختلفة بهدف إشراك هذه الفئة الفاعلة من الشباب في الترويج والمشاركة في انتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية نظراً لدور الجامعات في توجيه الرأي العام نحو أهمية صناديق الاقتراع في ترسيخ الديمقراطية وقرن المجالس التي تمثل المجتمعات المحلية، والقادرة على قيادة العمل التنموي في المحافظات ومناطق البلديات.

وزير الأشغال يطلع على مشروع براهة الجنوب السكني في قطر

عمان

زار وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس يحيى الكسبي، على هامش زيارته لدولة قطر، مشروع براهة الجنوب بمنطقة الكفرة، والذي يعد مدينة سكنية متكاملة الخدمات لفئة العمال.

واستمع الكسبي وفق بيان صحفي، من القائمين على المشروع إلى ايجاز مفصل حول مراحل التشييد التي يجري تنفيذها، والخدمات والمرافق، إلى جانب الأسلوب المستخدم في إنشاء الأبنية الحديثة، ويمتاز بتوفير التكلفة والوقت والجهد والجودة العالية.

وبحسب بيان للوزارة، ابدى الكسبي إعجاباه بالتطور الهندسي في انشاء المشروع المكون من 1400 وحدة سكنية، ويتسع لـ 76 ألف شخص، بالإضافة إلى الأساليب الهندسية المتبعة في تشييده، متطلعا الى تعزيز آفاق التعاون مع الأشقاء القطريين في مجال الإسكان، وتبادل الخبرات في مجال المشاريع الإسكانية الحديثة والمتطورة والتي يتم انشاؤها في قطر لنقلها إلى الأردن. ورافق الكسبي الكسبي خلال الزيارة وفد من وزارة البلدية القطرية، والقائمون على المشروع وممثلون عن قطاع الإسكان والانشاء في قطر.

عويس: مستعدون لتقديم كافة التسهيلات للطلبة الأردنيين الدارسين في أوكرانيا

عمان

قال وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي الدكتور وجيه عويس، إن الوزارة وبالتنسيق مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين على أهبة الاستعداد لتقديم كافة التسهيلات للطلبة الأردنيين الدارسين في أوكرانيا بما يضمن سلامتهم.

وأوضح الوزير عويس، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الجمعة، أن موقع الوزارة الإلكتروني يستقبل أي استفسارات من الطلبة على الأرض الأوكرانية، مشيراً إلى أنه ولغاية الآن لم يتواصل أي من الطلبة في أوكرانيا مع الوزارة. ولغت الوزير عويس، إلى أن آلية التعامل مع الطلبة في أوكرانيا سوف تتم وفقاً للوضع الراهن في أوكرانيا وبما يضمن استمرارية الحفاظ على حقهم في الخطط الدراسية المقطوعة، ومدى إمكانية استمرارهم في جامعاتهم أو الاستعاضة عنه بإجراء مناسب يتخذه مجلس التعليم العالي لاحقاً وفقاً للظروف تقدرها الوزارة في حينه، مشيراً إلى أن الوزارة معنية بكافة الطلبة الأردنيين الدارسين على الأرض الأوكرانية. وأضاف، أن الوزارة تعاملت سابقاً مع ظروف مشابهة، ووجهت الطلبة للدراسة في جامعات أخرى ضماناً لسلامتهم، وحفاظاً على حقهم في استكمال دراستهم، لافتاً إلى أن الوزارة تراقب الوضع على الأرض أولاً في تغييرات تعيد الاستقرار للطلبة في أوكرانيا دون الحاجة إلى اللجوء إلى إجراءات أخرى.

ورشة العمل الاقتصادية الوطنية تنطلق اليوم في الديوان الملكي الهاشمي

عمان

تنطلق في الديوان الملكي الهاشمي اليوم السبت، اجتماعات ورشة العمل الاقتصادية الوطنية التي سلتتم تحت عنوان «الانتقال نحو المستقبل: تحرير الإمكانيات لتحديث الاقتصاد». وستتناول الاجتماعات، في يومها الأول، تقييم الوضع الراهن للقطاعات الاقتصادية الحيوية، بما في ذلك الإنجازات التي تحققت حتى الآن، وعوامل النجاحات السابقة، إضافة إلى التحديات السابقة ونقاط الضعف. وسيناقش المشاركون الفرص المستقبلية للنمو في القطاعات التي تتناولها ورشة العمل، ومواطن التحسين المطلوبة، إضافة إلى عوامل التمكين اللازمة.

وكان جلالة الملك عبدالله الثاني قد وجه لعقد هذه الورشة لرسم خارطة طريق يتم ترجمتها إلى خطط عمل عابرة للحكومات، بما يضمن إطلاق الإمكانيات لتحقيق النمو الشامل، وما يرتبط به من استحداث فرص العمل وزيادة الإيرادات التي تنعكس بالتالي على مستوى معيشة المواطنين.

وتهدف الاجتماعات، التي تضم نحو 300 من الخبراء والمختصين الذين يمثلون القطاعات الرئيسية المكونة لجميع النشاطات الاقتصادية، إلى وضع رؤية مستقبلية واضحة للقطاعات الاقتصادية وخارطة طريق استراتيجية، محددة زمنياً ومتكاملة وقابلة للتنفيذ.

وتغطي أعمال الورشة، التي ستبني على جهود سابقة، 17 قطاعاً حيوياً: الزراعة والأمن الغذائي، الطاقة، المياه، التعدين، الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، الأسواق والخدمات المالية، الرعاية الصحية، التجارة، الصناعة، السياحة، التعليم وسوق العمل، النقل والخدمات اللوجستية، التنمية الحضرية والتغير المناخي، الصناعات الإبداعية، السياسة المالية، التشغيل، الاستثمار وبيئة الأعمال. وتأتي ورشة العمل الاقتصادية الوطنية لمواجهة حالة من التباطؤ الاقتصادي وتراجع القدرة على التوظيف وتوفير فرص العمل التي جاءت انعكاساً لظروف إقليمية ودولية ضاغطة، منها آثار الأزمة المالية العالمية وجائحة كورونا التي أثرت في الاقتصاد العالمي.

بدء انتخابات شعب المدني والميكانيك

بنقابة المهندسين والتعدين تفوز بالتركية

عمان

فازت شعبة هندسة المناجم والتعدين والهندسة الجيولوجية والبتترول بالتركية في انتخابات مجالس الشعب الهندسية (الهندسة الميكانيكية والهندسة المدنية) للدورة التاسعة والعشرين 2022-2025 التي بدأت الجمعة لاختيار أعضاء مجالس الشعب الهندسية وهيئتها المركزية. وقال رئيس لجنة إدارة الانتخاب، الأمين العام لنقابة المهندسين المهندس علي ناصر في تصريح صحفي، إن النقابة قامت بتوفير صناديق اقتراع للشعب الهندسية التي ستجري انتخاباتها، في فروع النقابة في المحافظات لتسهيل عملية الاقتراع على المهندسين. وأشار إلى أن الهيئات العامة التي عقدت اجتماعاتها أمس الخميس، تم خلالها تحديد اللجان المشرفة على الصناديق لضمان الشفافية والنزاهة والسير بالإجراءات حسب الاصول، وأن صناديق الاقتراع ستلحق في تمام الساعة السادسة مساءً، لبدءها التحضير لعملية الفرز.

وبين ناصر، أن عدد من يحق لهم الانتخاب من المسددين في شعبة الهندسة المدنية 21430 مهندساً ومهندسة، بينما في شعبة الهندسة الميكانيكية 12335 مهندساً ومهندسة. وفيما يتعلق بصناديق الاقتراع، قال ناصر، إن عدد صناديق الاقتراع في المركز الرئيسي في عمان اربعة صناديق بينما يبلغ عددها في الفروع 20 صندوقاً، مشيراً إلى أنه بإمكان مهندسي المدني والميكانيك الانتخاب في أي فرع من فروع النقابة، باستثناء فرعي مأدبا ومعان بالنسبة لهندسة الميكانيك، حيث لا تتوفر صناديق اقتراع في الفرعين للهندسة الميكانيكية.

الكشافة والمرشدات تنظم ورشة عمل

حول مبادرات التوعية المائية

عمان

تنظمت جمعية الكشافة والمرشدات الأردنية بالتعاون مع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي، ورشة عمل تفاعلية حول مبادرات التوعية المائية من قبل الكشافة والمرشدات. ووفقاً لبيان الجمعية اليوم، تأتي هذه الورشة استكمالاً لتنفيذ مبادرات التوعية المائية من قبل الكشافة والمرشدات لتحقيق الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة (المياه النظيفة والنظافة الصحية). وبحسب البيان، شارك في الورشة 20 قائداً وقائدة يمثلون جمع القطاعات الكشفية والإرشادية التابعة للجمعية، وتمت خلالها وضع خطط تنفيذية للمسابقة وشروطها، حيث ستطلق مسابقة وطنية نوعية للتوعية بترشيد استهلاك المياه والنظافة، سينفذها الكشافة والمرشدات حول «أفضل فيديو أو نشرة تتعلق بالتوعية المائية وأخرها على المجتمع»، في 23 آذار المقبل وتستمر لبداية شهر حزيران المقبل.

أنهائ لغايات استقبال أي مواطنين يعبرون باتجاه عدد من النقاط الحدودية، التي تم تحديدها ضمن الخطة مع أوكرانيا للتحضير لاستقبال المواطنين الذين سيتمكنون من الوصول برا إلى الحدود. وقد تم بالفعل استقبال ثلاثة مواطنين صباح اليوم عبر احدى النقاط الحدودية مع رومانيا. ويذكر بأن وزارة الخارجية باشرت منذ الأسبوع الماضي بالتحضير لهذه المرحلة وتكثت الجهود والاتصالات الدبلوماسية الأردنية مع كل من رومانيا وبولندا وهنغاريا وسلوفاكيا بالتناج وذلك بسماع السلطات هناك بدخول الأردنيين القادمين من أوكرانيا براً وبدون متطلبات مسبقة أو الحصول على تأشيرات

مسبقة، وكما عملت الوزارة طيلة الفترة الماضية ومنذ تشكيل خلية الأزمة على إصدار التحذيرات والبيانات التوجيهية، والرسائل الإلكترونية والنصية لجموعات الأردنيين في أوكرانيا والذين سجلوا على المنصة الخاصة التي أعدها الوزارة لهذه الغاية. كما قامت الوزارة بتعميم أرقام الطوارئ والخطوط الساخنة لوحدة مركز العمليات في الوزارة والسفارات والقناصل الدبلوماسيين والموظفين في بوخارست وفيينا وبرلين وأنقرة وموسكو لتسهيل تلقي الاتصالات من الأردنيين وتقديم كافة أشكال الإسناد والدعم خلال هذه الأزمة.

كما حددت الوزارة المعابر الحدودية التالية مع أوكرانيا والتي يتواجد فيها القناصل وموظفي السفارات حسب التقصيلات يوم أمس الخميس وصباح الجمعة (يساكشا/Isaccea): الدكتور ظاهر الغزواني: 0040732947388 معابر الحدود الأوكرانية – البولندية:–معبر Korczowa–Krakowez/ كورتشوفيا–كراكوفتز (-):–القنصل المستششار خالد بنى سلمان: +91743117913 491 معبر عبدالرحمن الجراح: +4915772548154معبر دولهوبيتشو–أوخرييف (-):–السكرتير الثاني محمد عريقات: 0041766636358 معابر الحدود الأوكرانية–الهنغارية:–معبر (تشوب /Csap/Z?hony):–القنصل عصام الرفاد: 00436767388014.

مخرجات خطة الطوارئ المعتمدة في اجتماع الأزمات الموسع الذي عقد أمس في مقر الوزارة، وترأس نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي جانباً منه، وبمشاركة الوزارات والمؤسسات المختصة والمعنية ورؤساء البعثات الدبلوماسية الأردنية في الدول الحدودية مع أوكرانيا، وجه الصفدي بالبدء الفوري بتنفيذ خطط الطوارئ في الوزارة والسفارات لغايات التعامل مع الأزمة، وإدانة التواصل مع الأردنيين وتحديد معابر حدودية وإرسال موظفين دبلوماسيين إلى المناطق الحدودية المحاذية لأوكرانيا في رومانيا وهنغاريا وبولندا وسلوفاكيا وروسيا، الى ذلك، فقد توجه عدد من القناصل والموظفين من عدد من السفارات الأردنية منذ

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتف فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب. تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً للحصول على أفضل النتائج.
- 2) عصير النعناع يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.
- 3) سلطة النعناع يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية. إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد خمول أوروبي، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 100.000.

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

- 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.

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

- 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 النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر، ومن حوله.

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً.

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

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

وتقاظمت أوضاع مريم سوءا عندما 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 والديهم 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 بتسميم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفااتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين، لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع 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 أيدهاو 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 ملاصقة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبيا كبيرا، وثقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

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

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

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

بحيث يكون هادئا؟"ولحفا، قال مؤسس تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لتفاح أوراق الشجر، يتميز بأنه صامت، بخلاف لأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لعلام

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

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

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين. وارتفع واردات تركيا من نفايات 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

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 مصادر النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

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

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

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 طفليتها: "كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

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

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

أي مشاكل مادية.

صمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

إبراهيم (٣٣ عاماً)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدهم بفندق شانغري-لا الفاخر.

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

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

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 يفقدون 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 والإستجماع 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 الملونة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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 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، 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 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 بالألم 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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

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

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

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

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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 يستنشقتها 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 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

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

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 نمواً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



تعاين الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحيد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم إنتاج كمية أكبر من الميلانين في مناطق معينة من البشرة.

لكن فيتامين سي له دور في المساعدة في التخلص من تصبغات البشرة وتوحيد لونها.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين.

الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح البشرة منتهكة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- أمن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة بشكل منتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزواوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بكتار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين تقريباً بزواوية قائمة، ثم انقل وزن الجسم إلى الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن - مجموعتين بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك وبيديك وراء أذنيك، اجعل

أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو

الأرض. لا تثن رقبته على صدرك عندما ترفع ولا تستند بديك لتدفع بديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع بديك على صدغيك أو مدد بديك للأمام

مزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً

وكنت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين بكتار 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. 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 كتفك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

بكلتا اليدين، ومدد ذراعيك إلى جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفك. احرص على ألا تقوم برفع كتفك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الكف مع الدفع للأمام - مجموعتين بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

بكلتا اليدين، ومدد ذراعيك إلى جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفك. احرص على ألا تقوم برفع كتفك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الكف مع الدفع للأمام - مجموعتين بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفك وخفض بديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

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

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

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسديك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك وأسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين بكتار 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 كتفك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

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

ضع يديك تحت كتفك 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

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

ضع يديك تحت كتفك 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

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. تم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة



قم بتقوية عضلات الازداف 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 تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة

واللياقة ويأتيها التحزنة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

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

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

١- ألم في الظهر

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

٢- تعب شديد

عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب. إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

٣- الدوار

الأشخاص المصابين بفشل الكلى، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون معين تنتجه الكلى والذي يحث إنتاج كريات الدم الحمراء. هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم أيضاً.

٤- حكة شديدة

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

٥- الشعور بالبرد

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن نخبر الكلى لديك. كما ذكرنا سابقاً فإن تضرر الكلى في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

٦- تورم اليدين

في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب. في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم.

٧- رائحة النفس كريهة

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.

استعاد الجيش الأوكراني، الجمعة، السيطرة على مطار «أنتونوف» الحيوي، الواقع على بعد ١٠ كيلومترات من العاصمة كييف.

وقالت وكالة الأنباء الأوكرانية، إنه «تمت استعادة السيطرة على المطار الواقع في غوستوميل»، الذي تعرض لهجوم روسي الخميس. وكان الجيش الأوكراني أعلن الخميس استمرار القتال للسيطرة على مطار «أنتونوف».

وأعلن رئيس أركان الجيوش الأوكرانية فاليري زلونغني أن «المعارك دائرة للسيطرة على مطار غوستوميل» غربي كييف. وتعرض مطار أنتونوف العسكري في غوستوميل لهجوم شنته قوات روسية وصلت على متل مروحيات عدة وتواجهت مع وحدات من الجيش الأوكراني.

وشنت روسيا هجوما برا وجوا وبحرا، الخميس، وذلك بعد إعلان الرئيس فلاديمير بوتين عن عملية عسكرية خاصة في أوكرانيا. وفر ما يقدر بنحو ١٠٠ ألف شخص بينمازمت الانفجارات وإطلاق النار المدن الرئيسية الأوكرانية، ووردت أنباء عن مقتل العشرات. وأفادت وسائل إعلام أوكرانية، الجمعة، بتجدد القصف الروسي لمدج مطار كييف الدولي.

وسمّع دوي انفجارين قويين فجر الجمعة في وسط كييف. وأشارت القوات البرية في الجيش الأوكراني على حسابها في موقع «فيسبوك»، إلى أن هناك «إطلاقا للصواريخ» التي تستهدف كييف، مؤكدة أنها دمرت اثنتين من هذه الصواريخ أثناء تحليقها.

لندن تجمّد أصول بوتين ولافروف

رداً على غزو روسيا لأوكرانيا

أعلنت الحكومة البريطانية، الجمعة، تجميد الأصول العائدة إلى الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، ووزير خارجيته سيرغي لافروف، ردا على الغزو الروسي لأوكرانيا.

وقالت وزارة الخزانة البريطانية إنها أضافت اسمي بوتين ولافروف إلى قائمة الكيانات والأفراد الذين فرضت عليه عقوبات لدورهم في «زعزعة استقرار أوكرانيا»، وتهديد وحدة أراضيها. وكان رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون، قد أبلغ حلفاءه الجمعة، خلال قمة أزمة لحلف شمال الأطلسي، أنه يعتزم معاقبة بوتين ولافروف «في شكل وشيك»، بعد سلسلة عقوبات تقررت هذا الأسبوع واستهدفت خصوصا مصارف روسية.

وبذلك، تم تجميد أصول الرئيس الروسي ووزير خارجيته على الأراضي البريطانية.

الناتو: القوات الأوكرانية قادرة

على مواجهة الهجوم الروسي

قال الأمين العام لحلف شمال الأطلسي، ينس ستولتنبرغ، الجمعة، إن «الناتو» نشر عناصر من قوة الرد، «حسبا لأي احتمال»، معتبرا أن القوات الأوكرانية «قادرة على مواجهة الهجوم الروسي»، مؤكدا أن الحلف يقدم الدعم العسكري لأوكرانيا.

وأوضح ينس ستولتنبرغ أن «روسيا تتحدى الأمن الأوروبي، وأنه على الناتو إعادة نشر القوات»، مؤكدا أن الحلف «عزز قدراته الدفاعية خلال الأشهر الماضية»، وتم نشر آلاف الجنود في الجزء الشرقي من أوروبا.

وفيما يتعلق بدعم أوكرانيا، أكد أن الحلف «على اتصال مباشر مع الحكومة الأوكرانية»، وأنه «يتم تقديم الدعم العسكري للقوات هناك، لا سيما أنظمة الدفاع الجوي».

وتابع: «القوات الأوكرانية تقاثل بشجاعة، وهي قادرة على مواجهة الهجوم الروسي».

وأكد ستولتنبرغ، على أن «روسيا قوضت الأمن في أوروبا، وانتهكت التزاماتها بحجة توسع حلف شمال الأطلسي»، مشددا على أن هناك «معاناة ودمار كبير في أوكرانيا».

وطالب الناتو روسيا بـ«وقف حربها العنيفة وسحب قواتها من أوكرانيا والعودة للحوار»، مؤكدا أن موسكو «ستدفع ثمنا باهظا خلال السنوات المقبلة»، وأن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين «ارتكب خطأ استراتيجيا».

وأضاف: «القوات الروسية ركزت جهودها على كييف لكنها فشلت في إنجاز هدفها». كما وجه الأمين العام للناتو أصابع الاتهام إلى بيلاروسيا، معتبرا أنها «الميسر للهجوم الروسي على أوكرانيا». وكان الناتو قد أعلن، الخميس، أنه «سيخضع خطوات إضافية لتقوية تدابير الرد والدفاع»، وأنه سيقدّم قة طارئة لدوله الأعضاء البالغ عددها ٣٠ دولة، الجمعة.

ماكرون يحدد بوتن ويطلب وقف

العمليات العسكرية في أوكرانيا

أجرى الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون اتصالا هاتفيا بنظيره الروسي فلاديمير بوتين طالبه خلاله بوقف فوري للعمليات العسكرية الروسية، ومذكرا بأن روسيا تعرض نفسها لعقوبات واسعة النطاق. وعقب قمة الاتحاد الأوروبي في بروكسل، قال ماكرون: «كان الغرض (من الاتصال) أيضا أن أطلب منه أن يتباحث مع الرئيس زيلينسكي، الذي كان قد طلب ذلك، لأنه لم يستطع الوصول إليه». وأضاف ماكرون أن فرنسا ستضيف عقوباتها الخاصة إلى حزمة عقوبات الاتحاد الأوروبي قائلا: «نعم، كان هناك خداع.. نعم كان هناك خيار مدروس وواع لشن الحرب بينما كنا نتفاوض على السلام». وقال الكرملين إن بوتن تحدث هاتفيا مع ماكرون وقدم له شرحا وافيا لأسباب التحركات الروسية في أوكرانيا.

وأضاف الكرملين أن الاتصال جاء بمبادرة من ماكرون وأن الزعيمين اتفقا على استمرار التواصل بينهما.

من جهة أخرى، أعلن الرئيس الفرنسي أن بلاده ستسرّع نشر جنود في رومانيا في إطار حلف شمال الأطلسي، ردا على غزو الجيش الروسي لأوكرانيا. وقال ماكرون في ختام قمة استثنائية للاتحاد الأوروبي في بروكسل وعشية قمة للحلف الأطلسي مخصصة للأزمة في أوكرانيا، إن «فرنسا ستواصل بالكامل تأدية دورها في طمأنة الحلفاء في الأطلسي، خصوصا عبر تسريع نشر جنود في رومانيا.

رئيس أوكرانيا: روسيا تضرب

أهدافا عسكرية ومدنية



وليل الخميس قال الرئيس الأوكراني إن قوات روسية تسللت إلى كييف.

وأوضح في خطاب عبر الفيديو نشر على حساب الرئاسة الأوكرانية: «تلقتنا معلومات عن دخول مجموعات تخريبية تابعة للعدو إلى كييف»، داعيا السكان إلى اليقظة والتمزام حظر التجول.

وتعهد زيلينسكي بالبقاء في كييف، محذرا من أن «العدو حددني على أنني الهدف الأول. عائلتي هي الهدف الثاني. يريدون تدمير أوكرانيا سياسيا من خلال تدمير رئيس الدولة».

وبيّن أن ١٣٧ من العسكريين والمدنيين، لقوا حتفهم في القتال الخميس، وأصيب مئات آخرون، وندد وزير الخارجية الأوكراني

هذه الصواريخ أثناء تحليقها.

الأمم المتحدة تسعى لجمع مليار

دولار لإغاثة أوكرانيا

بين الانصاليين المدعومين من روسيا والحكومة الأوكرانية في شرق البلاد. وقال غريفيث: «سيكون مدى الحاجة في هذه الظروف الاستثنائية للغاية على أعلى درجة».

وقال غريفيث إنّه يجب أن يتمتع طواقم الإغاثة الإنسانية بـ«حماية» عندما يوصلون المساعدات إلى الشعب الأوكراني «في كل المناطق الأوكرانية المنضرة من النزاع». وقبل هجوم روسيا هذا الأسبوع بقليل، أعلنت المنظمة الدولية أن حوالي ٣ ملايين شخص بحاجة إلى المساعدة بعد سنوات من القتال

الإنسانية في أوكرانيا.

وطالب مساعد الأمين العام للأمم

المتحدة للشؤون الإنسانية ياتاحة إيصال

المساعدات الإنسانية إلى أوكرانيا «بأمان

وبلا عواقب».

وقال غريفيث إنّه يجب أن يتمتع طواقم

الإغاثة الإنسانية بـ«حماية» عندما يوصلون

المساعدات إلى الشعب الأوكراني «في كل

المناطق الأوكرانية المنضرة من النزاع».

وقبل هجوم روسيا هذا الأسبوع بقليل،

أعلنت الأمم المتحدة، الخميس، أنها

خصّصت ٢٠ مليون دولار لزيادة عملياتها

العرب في أوكرانيا يشكون خلية أزمة.. وهذه أبرز أهدافها



ينصح إطلاقا باستخدام السيارة ولا البقاء في البيت، كما يقول أبو الرّب: «إلا إذا كان هناك طابق أرضي يحتفي فيه، أما في حالة كونه خارج البيت عن عرفهم ودينهم، والتركيز على تعاضد العرب هنا وتكاتفهم في هذه المحنة».

فمثلا في الحالات الطارئة التي يفقد فيها الشخص الاتصال مع الناس، ينبغي له التصرف وفق القواعد التالية، كما يقول أبو الرّب: «التمّاز الهدوء والاستقرار والأتزان، وتوفير راديو يعمل بالبطاريات لتابعة الأخبار، والتوجه لأقرب مركز أمن، إلا في حالات القصف الشديد، حيث يجب الابتعاد عنها، أو التوجه للمراكز الطبية وكمبادرة للتعاون بين الجاليات والمنظمات بالتنسيق مع مختلف تلك الجاليات والمنظمات العربية في أوكرانيا، وبالتعاون مع مكتب رئاسة الوزراء وإدارة سياسة القوميات والحريات الدينية في البلاد، بتأسيس خلية أزمة للعرب في أوكرانيا». والغاية منها، كما يشرح: «تقديم

مع تجر الحرب الروسية الأوكرانية، وما تخلفه من مأس إنسانية في صفوف المدنيين، بادرت مجموعة من العرب المقيمين في أوكرانيا، بتأسيس خلية أزمة عربية هناك، بغية تحقيق مظلة تعاون بين مختلف الجاليات والمؤسسات العربية في أوكرانيا، وتمكينها من مساعدة العرب المقيمين هناك لمواجهة تبعات الحرب.

وللحديث عن تفاصيل وأهداف هذه الخلية، يقول الدكتور عماد أبو الرّب، رئيس المجلس العربي الأوكراني، وهو أحد أعضاء خلية الأزمة العربية، في حوار مع سكاى نيوز عربية: «مع هذه الظروف الحرجة والصعبة في ظل الحرب، وكمبادرة للتعاون بين الجاليات العربية قمتا بالتنسيق مع مختلف تلك الجاليات والمنظمات العربية في أوكرانيا، وبالتعاون مع مكتب رئاسة الوزراء وإدارة سياسة القوميات والحريات الدينية في البلاد، بتأسيس خلية أزمة للعرب في أوكرانيا». والغاية منها، كما يشرح: «تقديم

مسيرات متفرقة في الخرطوم وقلق أممي حيال «حقوق الإنسان»

المعتقلين إخراج العشرات من سجن سوبا بجنوب الخرطوم وتحويلهم إلى أقسام الشرطة قبل استكمال إجراءات الضمانة لإخراجهم.

وقالت الحامية رنا عبد الغفار لموقع «سكاى نيوز عربية»، إن السلطات الأمنية وجهت تهمة «الإزعاج العام» لمعظم المحولين رغم بقائهم في السجن لأيام طويلة، ما يعد أمرا مخالفا لكافة قوانين وقواعد حقوق الإنسان المحلية والدولية، على حد قولها.

وفي أعقاب الإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر

إلى وقف استخدام القوة المفرطة ضد المظاهرين ورفع حالة الطوارئ، وإطلاق سراح كل المحتجين والناشطين. وأوضح دينغ في ختام زيارته للسودان التي استمرت ثلاثة أيام أنهم تلقوا تقارير عن اعتقال المئات من المحتجين وتعرض عدد من النساء لجرائم عنف جنسي.

وبالتزامن مع زيارة دينغ أطلقت السلطات السودانية سراح عشرات المعتقلين من المشاركين في الاحتجاجات المنذلة منذ أكثر من ثلاثة أشهر.

واكدتجنّة محامو الطوارئ التي تتابع ملفات

حزمة عقوبات أوروبية جديدة

على روسيا بعد غزو أوكرانيا

وافق قادة الاتحاد الأوروبي على فرض عقوبات جديدة على قطاعات الخدمات المالية والطاقة والنقل في روسيا وفرض قيود على الصادرات، بالإضافة إلى إدراج المزيد من الروس على قوائم سوداء على خلفية غزو موسكو لأوكرانيا.

وقال بيان صادر عن اجتماع زعماء دول الاتحاد الأوروبي في بروكسل «المجلس الأوروبي يوافق اليوم على المزيد من الإجراءات التقييدية التي من شأنها إبطال عواقب وخيمة وحادة على روسيا بسبب تصرفها».

وقال البيان «تشمل هذه العقوبات القطاع المالي وقطاعي الطاقة والنقل والسلع ذات الاستخدام الثنائي في المجالات المدنية والعسكرية، وكذلك صوابط تخص التصدير وتمويل الصادرات وسياسة التأشيرات والقوائم الإضافية للأفراد الروس ومعايير الإدراجات الجديدة».

من جهة أخرى، قالت وزارة الخزانة الأمريكية إن العقوبات التي فرضتها الولايات المتحدة فيما يتعلق بالغزو الروسي لأوكرانيا تشمل ٤٤ شخصا وكيانا في روسيا البيضاء بسبب دعمهم لهجوم موسكو.

وزكرت وزارة الخزانة أن العقوبات الأميركية تستهدف بنكين مملوكين للدولة، وهما بنكا بيلينغست ودايرابيت، بالإضافة إلى صنعتي الدفاع والأمن في روسيا البيضاء ومسؤولين عسكريين.

وفي وقت لاحق، قالت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين في تغريدة في وقت مبكر من صباح الجمعة إن زعماء الاتحاد الأوروبي اتفقوا على فرض عقوبات على موسكو تستهدف ٧٠ بالمتة من السوق المصرفية الروسية والشركات الرئيسية المملوكة للدولة، ومنها شركات في مجال الدفاع.

من جهة أخرى، أكد رئيس المجلس الأوروبي، شارل ميشيل أن الاتحاد الأوروبي يعمل على تنويع مصادر الطاقة، مشيرا إلى أن روسيا أثبتت أنه لا يمكن التعويل عليها في هذا القطاع وأن من المهم تعلم الدروس والاستقلال بموضوع الطاقة.

انطلاق فعاليات أسبوع القدس العالمي

لنصرة المسجد الأقصى وفلسطين

أطلقت هيئات واتحادات ومؤسسات مجتمع مدني في عدة دول بالعالم، فعاليات «أسبوع القدس العالمي» لنصرة المسجد الأقصى والقضية الفلسطينية.

ويبدأ أسبوع القدس العالمي، في ٢٥ شباط الجاري ويمتد إلى ٤ آذار المقبل، عبر شبكة الإنترنت، بمشاركة ٣٢٠ هيئة واتحاد ومنظمة غير حكومية من ٤٥ دولة بالعالم.

وقال رئيس هيئة علماء فلسطين ورئيس اللجنة العليا لأسبوع القدس، نواف تكروري، إن «هذا الأسبوع انطلاقا سنوية بمناسبة محطة وقود وتقوية لنصرة قضية القدس والمسجد الأقصى وفلسطين»، وفق ما نقلت وكالة الأناضول.

وأوضح تكروري، خلال الفعالية الافتتاحية عبر الإنترنت، أنه «فرصة لإعداد خطط العمل للعام الجاري.. لا بد من دخول القدس وفلسطين إلى بيت كل مسلم ليبقى مشروع عمل لحمل لواء القدس».

فيما أوضح خطيب المسجد الأقصى الشيخ عكرمة صبري، أن الأمة تحتاج مثل هذه المبادرات لأن الأجيال الصاعدة المسلمة غير مهياة وتوعيا ومعرفيا بقضية القدس والأقصى وفلسطين.

وطالب صبري بـ«وضع الرواية الإسلامية موضع تنفيذ في الإعلام وترجمتها لعدى لغات عالمية، ليعرف كل العالم أننا أصحاب حق شرعي وموقف ثابت، ولابد أن يعود الحق لأصحابه».

البرلمان العربي يدعو لإطلاق منصة

رقمية عربية للتنمية المستدامة

دعا البرلمان العربي إلى إطلاق منصة رقمية عربية للتنمية المستدامة، تجمع بين البرلمان العربي وجامعة الدول العربية والبرلمانات الوطنية والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني، وذلك لدفع الجهود العربية المعنية بتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

جاء ذلك خلال افتتاح عادل بن عبد الرحمن العسومي رئيس البرلمان العربي أعمال المؤتمر الدولي لرواد الأعمال القانونية، والذي نظمه المركز الدولي الخليجي بالقاهرة برعاية جامعة الدول العربية تحت عنوان «القانون والتنمية المستدامة».

وأكد العسومي في كلمته، أن البرلمان العربي يُولي موضوع التنمية المستدامة أهمية كبيرة، وهو ما تجلي في استعدادات «اللجنة البرلمانية المشتركة للتنمية المستدامة»، فضلا عن تعزيز التعاون مع المنظمات والمؤسسات الدولية والإقليمية والوطنية ذات الصلة، وإعداد قوانين استرشادية في مجال التنمية المستدامة، لتكون مرجعية للدول العربية في هذا المجال. كما أكد أن الالتزام بتحقيق خطط التنمية المستدامة مسؤولية تشاركية تحتاج إلى تكامل جهود جميع المؤسسات، بما في ذلك القطاع الخاص.

أزمة أوكرانيا.. الاتحاد الأوروبي يدرج

بوتن على قائمة العقوبات

أعلن الاتحاد الأوروبي الجمعة، إنه وافق على إدراج كل من الرئيس الروسي فلاديمير بوتين ووزير خارجيته سيرغي لافروف على قائمة العقوبات، بعد الهجوم على أوكرانيا.

وقال مسؤول السياسة الخارجية في الاتحاد الأوروبي، جوزيب بوريل، إن التكتل الأوروبي وافق على إدراج فلاديمير بوتين وسيرغي لافروف على قائمته للأفراد الخاضعين للعقوبات وذلك بعد الهجوم الروسي على أوكرانيا.

وقال بوريل، في مؤتمر صحفي بعد اجتماع لوزراء خارجية الاتحاد الأوروبي للحد من تفاصيل عقوباته على روسيا: «دعوني أعلن أن زعماء العالم الوجوديين الخاضعين لعقوبات الاتحاد الأوروبي هم الأسد من سوريا ولوكاشينكو من بيلاروسيا والآن بوتين من روسيا».

وكانت دول الاتحاد الأوروبي وافقت بالإجماع، يوم الجمعة، على تجميد أصول الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين ووزير خارجيته سيرغي لافروف في دول التكتل، على ما أفادت مصادر أوروبية.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/1 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع الأمير شاعر، شارع سلطان باشا الأطرش، شارع فوغرا وجوابويه، شارع ابو حسن النهوي، شارع اسامة بن مقلد، شارع الملك غازي، شارع ابو دجانة، شارع خليل الفرح، وجمع الممتدتين في المنطقة وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن التنمية وسط البلد، التنمية طريق سامتا، التنمية طريق مكة، التنمية الجنبوي، الصرح التي الجنبوي، منطقة الشارقة التصريح، منطقة مدرسة الحسن المهيبة، تجمع الخضوات من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد. وعن الخنادية في الترام، السعيدية طريق الخنادية، المنطقة الحرفية الخنادية من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة الحرق.

وخلن طريق بشرى - الطرم من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا.

برشلونة يدك شباك نابولي ويواصل رحلته الأوروبية



حسم برشلونة عبوره لثمن نهائي الدوري الأوروبي، بالفوز على نابولي (٤-٢)، مساء الخميس، في إياب الدور الإقصائي، في معقل الفريق الإيطالي، ملعب «دييجو أرمانو مارادونا».

فريكي دي يونج، بيكيه، أوباميانج في الدقائق (٨، ١٣، ٤٥، ٥٩)، بينما سجل نابولي إنسيني من ركلة جزاء في الدقيقة ٢٣، وبوليتانو في الدقيقة ٨٧، وكانت مباراة الذهاب على ملعب «كامب نو» قد انتهت بنتيجة (١-١).

بدأت المباراة بضغط من برشلونة، ونجح جوردي ألبا في تسجيل هدف التقدم للضيوف في الدقيقة ٨، من هجمة مرتدة، بعد تمريرة من أداما تراوري وسدد كرة يسارية قوية في شباك الحارس ميريت.

ونجح فريكي دي يونج لاعب خط وسط برشلونة في إضافة الهدف الثاني في الدقيقة ١٣، بتسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء، سكنت أقصى يسار مرمى نابولي.

وأرسل ديستت الظهير الأيمن لبرشلونة تصويبة قوية مرت أعلى مرمى نابولي، وأضاع فرصة تسجيل الهدف الثالث في الدقيقة ١٧.

واحتسب حكم المباراة ركلة جزاء لنابولي، حيث انطلق النيجيري فيكتور أوسيمين داخل منطقة الجزاء، قبل

بداعي التسلل.

وأضاع أوسيمين فرصة تسجيل هدف لنابولي في الدقيقة ٧٠، حيث تلقى كرة في العمق من إنسيني وانطلق وسدد كرة أرضية مرت بجانب القائم الأيمن بقليل، في الدقيقة ٥٩، بعد عرضية أريضة من زميله أداما تراوري.

وسجل إنسيني هدفا لنابولي في الدقيقة ٦٩، لكن حكم المباراة ألغاه

التعادل يحسم مواجهة شباب العقبة والحسين إربد

حسم التعادل السلبى مواجهة شباب العقبة والحسين إربد، مساء الخميس، على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، ضمن مواجهات المجموعة الأولى لبطولة درع الاتحاد.

ولم يقدم الحسين إربد الأداء المنتظر منه استفادا للتعاقدات المميزة التي أبرمها مؤخرا، ليقع بمصيدة التعادل.

وكاد الحسين إربد أن يخطف هدف الفوز في الوقت القاتل برأسية من سعد الروسان ردتها عارضة حماد الأسمر حارس شباب العقبة.

من جهته قدم شباب العقبة أداء مقنعا ولاحت له هو الآخر عدة فرص، لكنه لم يستثمرها.

وكان السلط قد حقق فوزا غالبا على الصريح، بنتيجة (١-٠)، مساء اليوم الخميس، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء.

وتصدر فريق السلط المجموعة الأولى برصيد ٣ نقاط، وحل بالمركز الثاني كل من الحسين إربد وشباب العقبة ولكل منهما نقطة واحدة.

سلة الأردن تحقق فوزاً مثيراً على لبنان

حقق منتخب الأردن لكرة السلة فوزا مثيرا على نظيره اللبناني ٧٤-٦٣، على ملعب مجمع الأمير حمزة في العاصمة الأردنية عمان، ضمن منافسات النافذة الثانية من التصفيات الآسيوية المؤهلة لمونديال ٢٠٢٣.

وشهدت المباراة تفوق الأردن في كل الأرباع، حيث انتهى الأول ١٩-١٢ والثاني ٣٣-٣١ والثالث ٥٦-٤٤.

وحُسم اللقاء في الدقيقة الأخيرة، بعد رمية ثلاثية بعيدة للاعب أمين أبو حواس، وسع بها الفارق وأنهى حظوظ لبنان في العودة إلى اللقاء.

وشهدت المواجهة أيضا تألق نجم الأردن، دار تارك، إذ سجل العديد من النقاط، وحصل على الكثير من الريمات.

وعرفت المواجهة أيضا تألقا لافتا للاعب زيد عباس، الذي تابع العديد من الكرات، في حين كان على حيدر أفضل لاعبي منتخب الأرز.

ورفع لبنان رصيده إلى ٥ نقاط، وهو نفس رصيد نظيره الأردني.

نجم بايرن يرحب باهتمام برشلونة وريال مدريد

يحظى نجم بايرن ميونخ، باهتمام عملاقي الدوري الإسباني، برشلونة وريال مدريد، أملا في ضمه مستقبلا، حال رحيله عن ملعب أليانز أرينا.

ويرتبط الجناح الألماني سيرجي جنابري، بعقد مع البافاري حتى نهاية الموسم القادم (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وهو ما يتسبب عملاقي للجبلا محاولة الظفر بتوقيعه.

وحسب صحيفة «TZ» الألمانية، فإن جنابري بات مفتحا على خيار الانتقال إلى أحد عملاقي إسبانيا، حال مفارقة بطل البوندسليجا مستقبلا.

رغم ذلك، فإن جنابري يستبعد مغادرة الفريق الألماني بنهاية الموسم الحالي، ما لم ينجح الأخير في نيل توقيعه على عقد جديد خلال الأشهر القليلة المقبلة.

واستطاع صاحب ٢٦ عامًا، تسجيل ١٢ هدفا وصناعة ٩ آخرين هذا الموسم بقميص بايرن ميونخ، الذي يعد من ركانئه الأساسية.

كونفرنس ليغ: لاعب يطالب بالحكم بإلغاء هدف له

في حالة نادرة إن لم تكن فريدة من نوعها في ملاعب كرة القدم، تقدم لاعب كرة قدم في نادي قره باغ الأذري من الحكم بطالب إلغاء هدف أحرزه لصالح فريقه ضد فريق مرسيليا الفرنسي في إياب الملحق المؤهل إلى ثمن نهائي بطولة «كونفرنس ليغ» في كرة القدم.

تفصيلا، تقدم اللاعب السنغالي إبراهيم وادجي، الذي يلعب لصالح قره باغ الأذري، بإلغاء هدف احتج عليه لاعبو مرسيليا، بعد أن احتسبه الحكم.

وجاء الطلب الغريب هذا بحجة أنه أحرز الهدف بيده، وليس بطريقة قانونية.

واحتسب الحكم الهدف بسبب غياب تقنية الفار.

وكان الفريق الأذري خسر ذهابا أمام نادي مرسيليا الفرنسي بهدف مقابل ثلاثة أهداف، ومختلفا في مطلع مباراة الذهاب في باكو بهدف للسنغالي باغ، في أحرزه في الدقيقة ١٢ من المباراة.

وحصلت الحادثة في الدقيقة ٣٤ عندما سجل إبراهيم وادجي هدفا واضحا بيده احتج عليه كثيرا لاعبو مرسيليا.

وفي أجواء مشحونة بين لاعبي الفريقين، توجه وادجي باتجاه مدربه غوربان غوربانوف قبل أن يتبادل الحديث مع حكم المباراة البولندي بارتوش فراكونفسكي وأقناعه بإلغاء الهدف بعد اعتراف اللاعب السنغالي بأنه لمس الكرة بيده قبل تسجيله.

واستكملت المباراة بعد أن توقفت قرابة ١٠ دقائق بسبب هذه الحادثة.

وقال الاتحاد القاري على منصة التعليق المباشر لهذه المباراة «سأل مدرب قره باغ اللاعب وادجي ما إذا كان سجل الهدف بيده، فرد إيجابيا، فطلب الفريق صاحب الأرض من الحكم إلغاء الهدف.. أنه تصرف نادر ومفعم بالروح الرياضية».

مانشستر يونايتد.. انتقاد

«نادر» من لاعب لخطة الإدارة

شكك لاعب وسط مانشستر يونايتد البرازيلي فريد، بمستقبل «الشياطين الحمر» بعد نهاية الموسم الجاري في الدوري الإنجليزي الممتاز، مع استمرار تعيين رالف رانغنك بصفة المدرب المؤقت.

ويؤيلى رانغنك (٦٣ عاما) قيادة يونايتد بشكل مؤقت حتى نهاية الموسم، قبل أن ينتقل مدرب شالكة ورازان بال شجورث لايبزيغ السابق للعمل في منصب استشاري مع النادي الإنجليزي في العامين المقبلين.

وأبلغ فريد محطة (تي إن تي سبورتنس) البرازيلية مساء الثلاثاء: «هذا غريب بعض الشيء». أعرف في كرة القدم أنه من المهم تحقيق النتائج الإيجابية بأسرع شكل ممكن، لكن من المهم أيضا وجود خطة طويلة المدى».

وأضاف: «أعتقد أنه من السيئ لنا بعض الشيء عدم توفر ذلك في الوقت الحالي يتعلق الأمر كله بأهداف قصيرة المدى. لا نعرف ما سيحدث بعد نهاية هذا الموسم»، وفقما نقلت «رويترز».

وتعد تعليقات فريد انتقادا نادرا من لاعب لخطة الإدارة في مانشستر يونايتد، الساعي إلى الاستقرار بعد فترة شهدت تغييرات في المدربين.

4 تساؤلات تحدد ملامح نهائي الكأس بين ليفربول وتشيلسي

نهائي الدوري الأوروبي عام ٢٠١٦ ونهائي دوري الأبطال ٢٠١٨، جزءاً من عملية بناء مستمرة.

عززت الألقاب والأمجاد التي أعقبت ذلك، عززت حقبة نجاح كلوب، ورفعت حملا ثقيل على كل من إندر ميلان، لكنه يبتعد حاليا عن أفضل مستوياته، مما دفع توخيل للاحتفاظ به على

الكرة في مباراة الفريق الماضية أمام ليل في دوري أبطال أوروبا.

قد يواجه لوكاكو المصير ذاته مساء الأحد، لا سيما مع تألق كاي هافيرتز وكريستيان بوليسيتش في المقدمة وبروز حكيم زياش الذي تعرض لإصابة طفيفة في المباراة الأخيرة، وإذا أراد تشيلسي استغلال المساحات التي قد يتركها لاعبو ليفربول، وكذلك ممارسة الضغط العالي على المدافعين، فإن فرصة لوكاكو في اللعب ستصبح ضعيفة.

هل يتمكن كلوب من مواصلة فك حسه؟ خسر كلوب ٧ مباريات متتالية قبل أن يقود ليفربول إلى المجد في دوري أبطال أوروبا عام ٢٠١٩، ومنذ ذلك الحين فاز الريزنج بكأس العالم للأندية والدوري الممتاز.

وساعد كلوب الريزنج في تجاوز فترات الجفاف القاسية، وكانت هزيمة ليفربول في نهائي الدوري الأوروبي عام ٢٠١٦ ونهائي دوري الأبطال ٢٠١٨، جزءاً من عملية بناء مستمرة.

عززت الألقاب والأمجاد التي أعقبت ذلك، عززت حقبة نجاح كلوب، ورفعت حملا ثقيل على كل من إندر ميلان، لكنه يبتعد حاليا عن أفضل مستوياته، مما دفع توخيل للاحتفاظ به على

الكرة في مباراة الفريق الماضية أمام ليل في دوري أبطال أوروبا.

قد يواجه لوكاكو المصير ذاته مساء الأحد، لا سيما مع تألق كاي هافيرتز وكريستيان بوليسيتش في المقدمة وبروز حكيم زياش الذي تعرض لإصابة طفيفة في المباراة الأخيرة، وإذا أراد تشيلسي استغلال المساحات التي قد يتركها لاعبو ليفربول، وكذلك ممارسة الضغط العالي على المدافعين، فإن فرصة لوكاكو في اللعب ستصبح ضعيفة.

هل يتمكن كلوب من مواصلة فك حسه؟ خسر كلوب ٧ مباريات متتالية قبل أن يقود ليفربول إلى المجد في دوري أبطال أوروبا عام ٢٠١٩، ومنذ ذلك الحين فاز الريزنج بكأس العالم للأندية والدوري الممتاز.

وساعد كلوب الريزنج في تجاوز فترات الجفاف القاسية، وكانت هزيمة ليفربول في نهائي الدوري الأوروبي عام ٢٠١٦ ونهائي دوري الأبطال ٢٠١٨، جزءاً من عملية بناء مستمرة.

عززت الألقاب والأمجاد التي أعقبت ذلك، عززت حقبة نجاح كلوب، ورفعت حملا ثقيل على كل من إندر ميلان، لكنه يبتعد حاليا عن أفضل مستوياته، مما دفع توخيل للاحتفاظ به على

الكرة في مباراة الفريق الماضية أمام ليل في دوري أبطال أوروبا.

قد يواجه لوكاكو المصير ذاته مساء الأحد، لا سيما مع تألق كاي هافيرتز وكريستيان بوليسيتش في المقدمة وبروز حكيم زياش الذي تعرض لإصابة طفيفة في المباراة الأخيرة، وإذا أراد تشيلسي استغلال المساحات التي قد يتركها لاعبو ليفربول، وكذلك ممارسة الضغط العالي على المدافعين، فإن فرصة لوكاكو في اللعب ستصبح ضعيفة.

هل يتمكن كلوب من مواصلة فك حسه؟ خسر كلوب ٧ مباريات متتالية قبل أن يقود ليفربول إلى المجد في دوري أبطال أوروبا عام ٢٠١٩، ومنذ ذلك الحين فاز الريزنج بكأس العالم للأندية والدوري الممتاز.

وساعد كلوب الريزنج في تجاوز فترات الجفاف القاسية، وكانت هزيمة ليفربول في نهائي الدوري الأوروبي عام ٢٠١٦ ونهائي دوري الأبطال ٢٠١٨، جزءاً من عملية بناء مستمرة.

كثيرة هي الأسئلة التي تطرح نفسها، قبل المباراة النهائية لمسابقة كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة مساء الأحد، التي ستجمع فريقَي ليفربول وتشيلسي على ملعب «ويمبلي» العريق.

ويستعرض «كوورة» في سياق التقرير التالي، ٤ تساؤلات ربما ترسم الإجابة عنها ملامح تلك القمة المرتقبة.

من سيحسم المواجهة الألمانية الخاصة؟

واجه مدرب ليفربول يورجن كلوب مواطنه توماس توخيل ١٧ مرة في كافة المسابقات، حقق الأول ٩ انتصارات، مقابل ٣ فقط للثاني، ومع ذلك، لم يتمكن كلوب حتى الآن من التفوق على توخيل في إنجلترا.

وقاد توخيل احتدم بعد خسارة مانشستر سيتي أمام توتنهام، لن يفقد ليفربول تركيزه يوم الأحد، إذ يرغب كلوب في الاحتفاظ بفرص فريقه في الفوز بـ ٤ ألقاب تاريخية هذا الموسم.

وتعادل الفريقان في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم ١-١ و٢-٢.

ورغم أن الصراع على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز احتدم بعد خسارة مانشستر سيتي أمام توتنهام، لن يفقد ليفربول تركيزه يوم الأحد، إذ يرغب كلوب في الاحتفاظ بفرص فريقه في الفوز بـ ٤ ألقاب تاريخية هذا الموسم.

وتعادل الفريقان في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم ١-١ و٢-٢.

ورغم أن الصراع على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز احتدم بعد خسارة مانشستر سيتي أمام توتنهام، لن يفقد ليفربول تركيزه يوم الأحد، إذ يرغب كلوب في الاحتفاظ بفرص فريقه في الفوز بـ ٤ ألقاب تاريخية هذا الموسم.

وتعادل الفريقان في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم ١-١ و٢-٢.

ورغم أن الصراع على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز احتدم بعد خسارة مانشستر سيتي أمام توتنهام، لن يفقد ليفربول تركيزه يوم الأحد، إذ يرغب كلوب في الاحتفاظ بفرص فريقه في الفوز بـ ٤ ألقاب تاريخية هذا الموسم.

وتعادل الفريقان في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم ١-١ و٢-٢.

ورغم أن الصراع على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز احتدم بعد خسارة مانشستر سيتي أمام توتنهام، لن يفقد ليفربول تركيزه يوم الأحد، إذ يرغب كلوب في الاحتفاظ بفرص فريقه في الفوز بـ ٤ ألقاب تاريخية هذا الموسم.

وتعادل الفريقان في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم ١-١ و٢-٢.

ورغم أن الصراع على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز احتدم بعد خسارة مانشستر سيتي أمام توتنهام، لن يفقد ليفربول تركيزه يوم الأحد، إذ يرغب كلوب في الاحتفاظ بفرص فريقه في الفوز بـ ٤ ألقاب تاريخية هذا الموسم.

وتعادل الفريقان في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم ١-١ و٢-٢.

ورغم أن الصراع على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز احتدم بعد خسارة مانشستر سيتي أمام توتنهام، لن يفقد ليفربول تركيزه يوم الأحد، إذ يرغب كلوب في الاحتفاظ بفرص فريقه في الفوز بـ ٤ ألقاب تاريخية هذا الموسم.

ناد كروي يمنغ لاعبيه المطعمين من اللعب

أصدر مالك نادي «ستيو بوخارست» الروماني، قرارا بمنع لاعبيه الحاصلين على اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد، من اللعب مدعياً أن اللقاح يجعلهم «ضعفاء».

وكان جيغي بيكالي، النائب الروماني السابق وعضو البرلمان الأوروبي، قد حصل على حصة مسيطرة في «ستيو بوخارست»، الفائز بكأس أوروبا سنة ١٩٨٦.

وأعرب بيكالي عن اعتقاده بأن اللاعبين الذين تم تلقيحهم «لا يملكون القوة»، قائلاً إن لاعبي الناديين المنافسين، «سي إف آر كلوج» و«رايبو بوخارست»، «يكافحون لأن معظم لاعبيهم يتم تطعيمهم».

وقال بيكالي للصحفي الروماني إيمانويل روسو: «سوف تضحك، لكن قد أكون على صواب. أولئك الذين تم تطعيمهم يفقدون قوتهم. هذا شيء علمي».

وتابع: «الم تشهد الأمر في سي إف آر ومع رايبو.. بدأ أن اللاعبين أغمي عليهم. ناموا على الأرض. كل الملحقين يفقدون قوتهم».

واستطرد: «أرى أيضا أن اللاعبين الملحقين بفريقي يعانون. لا يؤثر اللقاح على البعض، لكنه يؤثر على أولئك الأكبر سناً، وفق ما ذكرت صحيفة «إنديبنتنت» البريطانية.

يذكر أنه تم تطعيم حوالي ٤٠ بالمئة من سكان رومانيا بشكل كامل، ضد فيروس كورونا المستجد.

من جانبها، نشرت الصفحة الرسمية للمعلومات المتعلقة باللقاحات في رومانيا على فيسبوك، منشورا يؤكد أنه «لا توجد دراسات تدعم مزاعم بيكالي».

وأضافت: «لا يفقد لاعبو كرة القدم الملحقين قوتهم بعد التطعيم ضد كوفيد-١٩».

وتابعت: «التطعيم ضد COVID-١٩ لا يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم. بل على العكس، هناك دراسات كافية تظهر أن الإصابة بعدوى كورونا، تترك آثارا طويلة المدى، ويمكن أن تؤثر على أداء الرياضيين».

واختتمت قائلة: «خلاصة القول بسيطة: يجب البقاء بصحة جيدة والاستمتاع بكرة القدم والنظر إلى أولئك الذين يتقنون بالعلوم والطب. يرجى أن تتفقد نفسك فقط من مصادر رسمية موثوقة!».

«المساواة في الأجور».. اتفاق تاريخي لكرة القدم النسائية

أعلن اتحاد كرة القدم ومنتخب السيدات في الولايات المتحدة، الأربعاء، التوصل لاتفاق يقضي بالمساواة في الأجور مع منتخب الرجال.

وينهي الاتفاق خلافا يتعلق بالأجور يعود إلى سنة ٢٠١٩، بعد أن رفع منتخب السيدات دعوى قضائية على الاتحاد يتهمه فيها بالتمييز على أساس الجنس.

وقال الطرفان في بيان مشترك: «الوصول إلى هذا اليوم لم يكن سهلا. حققت لاعبات المنتخب الأميركي للسيدات نجاحا غير مسبوق أثناء العمل على تحقيق أجر متساو لأنفسهن ولبقية الرياضيات في المستقبل».

وينص الاتفاق على دفع اتحاد الكرة ٢٢ مليون دولار للاعبات اللواتي رفعن الدعوى القضائية، فضلا عن مليوني دولار لصالح لاعبات المنتخب الوطني، لمساعدتهن على تحقيق أهدافهن بعد تقاعدتهن، ولدعم الجهود الخيرية المتعلقة بكرة القدم للسيدات والقليات.

ويوجب الاتفاق سيحصل لاعبو المنتخب الوطني من رجال وسيدات على أجر متساو في جميع المباريات الودية والبطولات الرسمية، بما في ذلك مباريات كأس العالم لكرة القدم.

وعيز الرئيس الأميركي جو بايدين في تغريدة على «تويتر»، عن سعادته بهذا الاتفاق وقال إنه «انتصار طال انتظاره في الكفاح من أجل المساواة في الأجور»، داعيا إلى «سد فجوة الأجور في كل صناعة».

ورغم التقدم المحرز في العقود الماضية يملف المساواة بين الرجال والنساء، فإن التعامل مع الفارق بين الأجور كان بطيئا.

وفقا لمكتب الإحصاء الأميركي، كانت أجور النساء العاملات بدوام كامل في سنة ١٩٦٠ حوالي ٦٠ سنتا مقابل كل دولار يكسبه الرجال.

ورغم ارتفاع الأجور تدريجيا على مدار الثلاثين عاما التالية، فإنها لم تصل إلى ٧٠ سنتا حتى عام ١٩٩٠.

وفي عام ٢٠١٩، وهو آخر عام تتوفر عنه البيانات، زادت أجور النساء إلى أكثر من ٨٢ سنتا مقابل كل دولار يكسبه الرجال.

تصدر عن شركة صدى الشعب

النسب

يومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصافحة سابقا) - بجانب المختار مول

مقسم الاعلان، 5056222
فاكس التحرير، 5056223
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com

مقسم التحرير، 5065525
فاكس التحرير، 5065522
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com