

تحرك عسكري بريطاني قرب حدود أوكرانيا.. بـ«سكاي سير»

تابع ص7

أزمة أوكرانيا تلقي بظلالها على اختيار مندوب دولي إلى ليبيا

تابع ص7

خطوة أوروبية جديدة ضد روسيا... في الفضاء

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الملك يهنئ الرئيس التونسي بالعيد الوطني لبلاده

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برفقة تهنئة إلى أخيه رئيس الجمهورية التونسية الشقيقة قيس سعيد، بمناسبة العيد الوطني لبلاده. وأعرب جلالتهم، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سانلا الله تبارك وتعالى أن يعيدها على الرئيس سعيد وهو ينعم بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب التونسي الشقيق بتحقيق المزيد من التقدم والازدهار.



أوقات الصلاة

التغر	05:30
الظهر	12:46
العصر	04:09
الغروب	06:47
الشفاء	08:03

15 شعبان 1443 هـ الموافق 18 آذار 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2684)

250 فلس

رئيس الأركان يلتقي قائد القوات البرية الأمريكية

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة، قائد القوات البرية الأمريكية الفريق رونالد كلارك والوفد المرافق.

وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والملحق العسكري الأمريكي في عمان، وأوجه التعاون والتنسيق المشترك، وسبل تعزيز علاقات التعاون الثنائي بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

بـ500 جنية.. كشف تفاصيل مشروع «قانون الزواج» في مصر

القاهرة

أقر مجلس النواب المصري، مؤخرا، مشروع قانون يختص بالفحص الطبي الشامل للزوج والزوجة قبل زواجهما لحماية الصحة العامة للمجتمع والحد من نسب الطلاق المرتفعة.

وقدم مشروع القانون النائب كريم السادات ومعه أكثر من 60 برلمانيا، مؤكداً أنهم يستهدفون الحفاظ على الأسرة المصرية وصحتها وتنميتها، تماشياً مع خطة الدولة للارتقاء بـ500 مليون الأسر من خلال مشروع «تنمية الدولة المصرية».

ويقول السادات: «قدمنا مشروع القانون الجديد في 19 مادة، لأنه كان لابد من تنظيم أمور الزواج وتبعياته، خاصة بعد ارتفاع نسب الطلاق في مصر خلال السنوات الأخيرة».

وتابع النائب المصري، في حديثه مع موقع «سكاي نيوز عربية»: «نحاول تنظيم الأسرة لأنها النواة للمجتمع، وعندما تصلح هذا الجزء فيلتجمعه سينصلح حال المجتمع بالكامل، ونحن حالياً في جمهورية جديدة من حيث التطوير والارتقاء بخصوص حياة المواطنين».

وأضاف: «حاولنا في مواد القانون إمام جميع التفاصيل الخاصة بالزواج، فمثلاً في المادة السابعة قمنا بتحديد أنه إذا كان الزوج يتم بعد سن الأربعين فلابد للزوجة الخضوع لاختبار تحليل الغدة الليفقاوية وسرطان الثدي».

وأقر مشروع القانون الجديد في مادته 17- أن يتحمل المقبلون على الزواج رسم لا يتجاوز 500 جنية، مع تمكين كل طرف من استلام نسخة من نتائج تحاليل الفحوصات.

وسيتم إجراء مجموعة من التحاليل والفحوصات المخبرية والأشعة التشخيصية، والكشف المبكر عن الأمراض الوراثية والمناعية، والمعدية، بجانب الفحص الشامل للذكورة والنساء، والصحة النفسية، على أن تحدد اللائحة التنفيذية الفحوصات والتحليل التي يتضمنها هذا الفحص ومواعيدها.

وأردف السادات، في حديثه مع موقع «سكاي نيوز عربية»: «إذا كان أي من المقبلين على الزواج حاملاً لأحد جينات الأمراض الوراثية التي تؤثر على نسلها، فإن لهم الحرية في إنعام الزواج من عدمه بعد حضور جلسة توعية بطب الأسرة حول آثار ذلك على الصحة والنسل».

وتابع: «يتم منح الخاضعين لأحكام هذا القانون شهادة توضح إذا كان الزواج صحياً أو غير ذلك، كما يتم منح شهادة تفيد اجتياز دورة التأهيل النفسي والاجتماعي، على أن يتم إلزام وزارة الصحة بتقديم العلاج اللازم والتطعيمات واللقاحات الضرورية لعلاج المقبلين على الزواج، ممن أثبتت التحاليل والفحوصات احتياجها لذلك، بعد عرض هذه الفحوصات والتحليل على لجان طبية متخصصة لتحديد العلاج المناسب».

كما جاء في المادة 17- من مشروع القانون الجديد أن على وزارة الصحة الامتناع عن منح شهادة الفحص الطبي الشامل لأي من الزوجين في حال تم التأكد من إصابة أحدهم بالإيدز، على أن يتم إبلاغ الطرف الآخر عن طريق السلطات المختصة.

في الوقت نفسه، يقول حسام عباس، رئيس قطاع السكان وتنظيم الأسرة بوزارة الصحة والسكان، إن: «الفحص الطبي الشامل للزواج من الأفكار الميمزة التي نادينا بها كثيراً في وزارة الصحة منذ زمن، ومؤخراً أصبح تطبيق تلك الشهادة روتينياً عن طريق إعطائها للمقبلين على الزواج دون تنفيذ الكشوفات الهامة للغاية».

وأكد عباس، في حديثه مع موقع «سكاي نيوز عربية»: «نطالب بأن تكون هناك جلسات للزوجين للاستماع بجانب إجراء الكشوفات الطبية، لتنسيق أسلوب حياتهما الجديد، وكيفية التعامل مع القرارات الإنجابية، وفي حال كانت هناك أمراض وراثية ستؤثر على الأطفال يكون لها علاج، والتعامل النفسي معهم ومدى استعدادهم لعملية الزواج».

وأشار رئيس قطاع السكان وتنظيم الأسرة بوزارة الصحة والسكان إلى أنه «من الممكن مناقشتهم أيضاً في إمكانية تأجيل الحمل الأول لمدة عام أو أكثر حتى يتعرفوا على بعضهم البعض أكثر، لأنه في حال لا قدر الله حدث الطلاق، فإن الأطفال هم العنصر الأكثر تضرراً».

إيقاف مراكز التطعيم ضد فيروس كورونا يوم الجمعة

عمان

أعلنت وزارة الصحة عن توقف مراكز التطعيم ضد فيروس كورونا اليوم الجمعة 18/3/2022.

وذكرت الوزارة، في بيان الخميس، أن فرق التطعيم ستستأنف عملية إعطاء المطاعيم في المراكز المعتمدة يوم السبت وخلال أيام الأسبوع حسب القوائم التي تنشرها الوزارة على مواقعها الرسمية بشكل يومي.

بتوجيهات ملكية..

إطلاق مشاريع مبادرات ملكية تنموية بمحافظة الزرقاء



الزرقاء

تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، أعلن رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الخميس، عن إطلاق حزمة من المبادرات الملكية التنموية والتطويرية، في محافظة الزرقاء. وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها خلال لقاء العيسوي عدداً من وجهاء وممثلين عن

الفعاليات الشبابية والنسوية في محافظة الزرقاء، بناء (100) مسكن من مساكن الأسر العفيفة، وإنشاء مصنع ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية في قضاء الأزرق، وتزويده بوسائط النقل اللازمة، والذي سيوفر ما بين (200 - 400) فرصة عمل، إلى جانب إنشاء مدرستين في منطقتي الهاشمية والضليل، وإعادة تأهيل المدينة الصناعية في منطقة وادي العش.

ونقل العيسوي، خلال اللقاء، تحيات جلالة

الملك وتقديره لجمع أبناء وبنات المحافظة المشهود لهم بالمواقف الوطنية الأصيلة وإسهاماتهم المتميزة في مسيرة بناء الأردن، مؤكداً أن الأردن بقيادة الهاشمية، وبهمة وعزيمة الأردنيين، يواصل بكل دوام على ضرورة التواصل والاستماع للمطالب وأكد العيسوي أن مشاريع المبادرات الملكية ستنفذ وفق خطة زمنية وبمتابعة ميدانية حثيثة من إدارة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية في الديوان الملكي الهاشمي، بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة

تجربة وطنية قيّمة للحكام الإداريين في ملف البلديات



عمان

والموقوف على مواطن الإنجاز والبناء على ما تحقق مستقبلاً وتسلط الضوء على الاختلالات التي كانت تعاني منها البلديات، وتطرقت النقاشات إلى تجربة الحكام الإداريين وملاحظاتهم، التي شملت الجوانب الإدارية والمالية والفنية والاستثمارية في البلديات وتوصياتهم لرفع سوية العمل البلدي، باعتباره ركيزة من ركائز التنمية المحلية، وأكد المتحدثون أن «تجربتهم لم تكن

التقى نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية، توفيق كريشان، ووزير الداخلية، مازن الفرايه، في مبنى وزارة الداخلية، الخميس، بعدد من الحكام الإداريين، الذين تسلموا مهام رؤساء لجان البلديات في مختلف محافظات المملكة؛ بهدف تقييم التجربة العملية لهم في إدارة ملف البلديات

شمول 276 أسرة جديدة بالمعونة الشهرية في شباط الماضي

عمان

بلغ عدد الأسر الجديدة المشمولة ببرنامج المعونة المالية الشهرية المتكررة في صندوق المعونة الوطنية 276 أسرة لشهر شباط الماضي.

وبحسب تقرير أعمال الصندوق لشهر شباط الماضي، جرى إيقاف المعونة الشهرية المتكررة عن 195 أسرة، وتخفيضها عن 223 أسرة، فيما بلغ عدد الحالات التابعة للبرنامج التي جرى مسحها 993 أسر.

وأشار التقرير إلى أن 53 أسرة جديدة استفادت من برنامج المعونات المالية الطارئة «العادية والفورية»، و50 أسرة جديدة استفادت من برنامج التأهيل الجسماني، و30 شخصاً استفادوا من برنامج دعم برامج التدريب المهني لأبناء الأسر المنتجة.

وبين التقرير أن التحويل النقدي عن طريق البريد شمل استلام 7453 أسرة من خلال بطاقة الصراف الآلي، كما استقبل مركز الدعم والمساندة في الصندوق 23674 اتصالاً يتعلق بشكوى أو استفسار، وبلغ عدد الحالات التي جرى إغلاقها 22458 حالة.

مديرية الأمن تعرض خطتها الأمنية لحماية سير الانتخابات

عمان

عرضت مديرية الأمن العام، الخميس، خطتها الأمنية للانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان 2022، بحضور مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الحواتمة، ورئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب، الدكتور خالد الكلالدة، وأمين عام الهيئة المستقلة، وكبار ضباط الأمن العام. وأكد مدير الأمن العام أننا نمضي قدماً بكل ثقة

وعزم لترجمة رؤى جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، في إنجاز العملية الانتخابية وإخراجها بأبهى صورها، مسخرين إمكاناتنا وقدراتنا، لتمكين المواطنين من ممارسة حقهم الانتخابي بسلاسة ونزاهة. وبين الحواتمة أن 50 ألفاً من رجال الأمن ومن كافة تشكيلات الشرطة والدفاع المدني والدرك، سيعملون بقوة وتكامل في الأدوار لتحقيق رسالتنا الأمنية بحماية الحقوق والحفاظ على الأرواح

والمقددرات، ولن نسمح بأي تجاوز لا يراعي مصلحة الناخب أو سلامة المجتمع. وأشار اللواء الركن الحواتمة إلى أهمية التنسيق الفاعل والتعاون مع الجهات المعنية بسير الانتخابات، وعلى رأسها الهيئة المستقلة للانتخابات، مؤكداً اتخاذ كافة الإجراءات الضامنة لإنفاذ سيادة القانون، وتقديم الواجب الإنساني في التيسير على المقترعين ومساعدتهم في محيط مراكز الاقتراع والتصويت. تابع ص2



وزارة الداخلية: تجربة وطنية قيّمة للحكام الإداريين في ملف البلديات

عمان

التقى نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية، توفيق كرشان، ووزير الداخلية، مازن الغرايه، في مبنى وزارة الداخلية، الخميس، بعدد من الحكام الإداريين، الذين تسلموا مهام رؤساء لجان البلديات في مختلف محافظات المملكة؛ بهدف تقييم التجربة العملية لهم في إدارة ملف البلديات والوقوف على مواطن الإنجاز والبناء على ما تحققت مستقبلاً وتسليط الضوء على الاختلالات التي كانت تعاني منها البلديات. وتطرقت النقاشات إلى تجربة الحكام الإداريين وملاحظاتهم، التي شملت الجوانب الإدارية والمالية والفنية والاستثمارية في البلديات وتوصياتهم لرفع سوية العمل البلدي، باعتباره ركيزة من ركائز التنمية المحلية. وأكد المتحدثون أن «تجربتهم لم تكن في إطار تسيير الأعمال، بل كانت بصمة مضيئة حملت في مضامينها معالجة أوجه القصور وتقديم الخدمات البلدية بإتقان، وتوزيعها بعدالة». من جانبه، توجه نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية بالشكر للحكام الإداريين كافة الذين أداروا لجان البلديات خلال الفترة الماضية، مشيداً بجهودهم الكبيرة التي تحققت على الأرض ولمساها المواطنون بمختلف مناطق المملكة. وأشار إلى أن وزارة الإدارة المحلية ستنتظر في التوصيات التي جرى طرحها في الاجتماع، وستعمل بكل طاقاتها للتعاون مع المجالس المنتخبة للبناء على هذه التجربة الناجحة. في نهاية اللقاء، أشار وزير الداخلية إلى أن هذه التجربة الوطنية والقيّمة سيتم توثيقها لدى وزارة الداخلية، مؤكداً اعتزازه بالدور الوطني الذي قام به الحكام الإداريون.

وزير الخارجية يلتقي المبعوث الصيني لشؤون الشرق الأوسط

عمان

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين، أيمن الصفدي، الخميس، أن استمرار غياب الألق السياسي للعودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة لحل القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين يمثل خطراً على الأمن الإقليمي والدولي، حيث يجب تكاتف كل الجهود لتجاوزها عبر تفعيل العملية السلمية. وشدد الصفدي، خلال استقباله المبعوث الصيني الخاص بشؤون الشرق الأوسط تشاي جيون، على أنه لا بديل لحل الدولتين الذي يُجسد الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران 1967 لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل سيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل. وبحث الصفدي والمبعوث الصيني الجهود الإقليمية والدولية المبذولة لإيجاد الأفق السياسي الضروري للحفاظ على الهدنة الشاملة ومساعدة الاقتصاد الفلسطيني. وأطلع الصفدي المبعوث الصيني على الجهود التي تقوم بها المملكة لإعادة إطلاق المفاوضات السلمية على أساس القانون الدولي والمرجعية المتعددة. وشدد الصفدي على ضرورة احترام الوضع القانوني والتاريخي القائم في القدس ومقدساتها، وعدم التضييق على العاصمين، ووقف كل الإجراءات الاستفزازية في المقدسات، خصوصاً خلال شهر رمضان المبارك. كما أكد الصفدي ضرورة استمرار توفير الدعم اللازم لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، وضمان حماية قدرة الوكالة لتقديم خدماتها الحيوية للاجئين وفق تكليفها الأممي. وشكر الصفدي الصين على دعمها لحل الدولتين وللأونروا، لافتاً إلى انسجام مبادرة الرئيس الصيني بشأن القضية الفلسطينية مع الأسس التي قامت عليها العملية السلمية، وخصوصاً فيما يتعلق بقاعدة الأرض مقابل السلام. وبحث الجانبان أيضاً التطورات المرتبطة بالأزمة السورية وجودد التوصل لحل سياسي لها، واستعرضا المستجدات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك. من جانبه، أكد المبعوث الصيني جيون موقف بلاده الداعم للعملية السلمية ووجود تفهيمها على أساس حل الدولتين.

وتمنّ دور الأردن الرئيس في جهود تحقيق السلام العادل والشامل والأمن والاستقرار في المنطقة، مؤكداً أهمية دور الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة في القدس وضرورة احترام الوضع التاريخي فيها. وأكد المبعوث الصيني حرص بلاده على استمرار التنسيق مع المملكة في جهود تفعيل العملية السلمية وحل الأزمات الإقليمية.

وبحث الصفدي وجيون العلاقات الثنائية وسبل تطويرها في المجالات المختلفة، وبما يخدم مصالح البلدين الصديقين، وأكدا الحرص على إيجاد مساحات أوسع للتعاون. وشدد الصفدي على دعم الأردن لمبدأ الصين الواحدة، حيث يُصادف هذا العام الذكرى 45 لتأسيس العلاقات الدبلوماسية بين المملكة والصين.

بدء فعاليات المؤتمر الدولي الأردني 21 لجمعية الأورام

عمان

افتتح وزير الصحة، الدكتور فراس الهواري، الخميس، فعاليات المؤتمر الدولي الأردني 21 لجمعية الأورام الأردنية التي تعقدته الجمعية على مدار يومين في فندق سانت ريجيس. وقال الهواري إن معدل الإصابات بالسرطان في المملكة يبلغ 84 إصابة لكل 100 ألف مواطن، فيما يبلغ معدل الإصابات المعايير لكل 100 ألف مواطن 130 إصابة، والذي تقترب عليه كلف علاجية مرتفعة. وأكد الهواري أن وزارة الصحة توي موضوع مكافحة السرطان جل اهتمامها، وبمشاركة القطاعات الطبية والصحية والأكاديمية في المملكة، مشيراً إلى أن الوزارة أعدت خطة وطنية بالتعاون مع شركائها في القطاعين الطبي والأكاديمي، وأبرمت من خلالها الاتفاقيات المتعلقة بالتوسع في برامج الإقامة في الاختصاصات الفرعية، سيما في طب وجراحة الأورام. وأشار إلى أن مركز سمح دروزة لعلاج الأورام في مستشفيات البشير، الذي جرى افتتاحه، ساهم بشكل كبير في تقديم الخدمة العلاجية مرضى السرطان، وتم البدء بتدريب أطباء اختصاص الدم والباطني ومقيمي الباطني في مركز الحسين للسرطان لغايات رفع هذا المركز بالكوادر الطبية المؤهلة. وبين أن الوزارة تسعى إلى إدخال برامج علمية داعمة للتدريب والتعليم الطبي المستمر لأطباء الأورام في مختلف التخصصات الفرعية، لضمان توفير أفضل السبل العلاجية وفقاً لمعايير الرعاية الصحية والطبية المطبقة عالمياً. بدوره، قال رئيس الجمعية والمؤتمر، الدكتور سامي الخطيب، إن من أهم أهداف الجمعية زيادة المعرفة حول أمراض السرطان بين الأطباء من مختلف التخصصات، ولذلك فقد تم دعوة أطباء من التخصصات الأخرى ذات العلاقة لحضور فعاليات المؤتمر. كما وأشار إلى أن علم أمراض الأورام شهد ثورة كبيرة من الأبحاث العلمية المهمة خلال العقدتين السابقتين، حيث أصبحت المعرفة دقيقة بطبيعية مسببات المرض، ونتج عن هذه الأبحاث التوصل إلى مجموعة من العلاجات المهمة، وأصبحنا نتحدث عن بصمات وشفقات لكل سرطان، وعن إمكاناته الشفاء من تلك الأمراض، وتجنب إعطاء الأدوية الكيميائية، في حالة ثبوت عدم التجاوب عليها، وليس فقط السيطرة على الأعراض، من جهته، قال رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر، الدكتور سمير ياسر، إن المؤتمر يبحث، من خلال 30 محاضرة، آخر المستجدات والعلاجات المعاصرة في أورام الجهاز الهضمي والسرطان البولية وأورام الرئة، أورام الثدي، الأورام النسائية، بالإضافة إلى الأورام المتنوعة، مبيناً أن المؤتمر معتمد من المجلس الطبي الأردني، بواقع 12 ساعة لغايات التعليم الطبي المستمر. ويشترك في المؤتمر نحو 100 طبيب من داخل المملكة (وزارة الصحة، الخدمات الطبية الملكية، الجامعات الأردنية، مركز الحسين للسرطان، بالإضافة إلى أطباء القطاع الخاص)، وكذلك نخبة من الدول العرب من الدول العربية، من فلسطين ومصر ولبنان والسعودية، وفرنسا والولايات المتحدة الأميركية.

بتوجيهات ملكية..

العيسوي يعلن عن إطلاق مشاريع مبادرات ملكية تنموية وتطويرية بمحافظة الزرقاء

الزرقاء



تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، أعلن رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الخميس، عن إطلاق حُرمة من المبادرات الملكية التنموية والتطويرية، في محافظة الزرقاء. وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها خلال لقاء العيسوي عدداً من وجهاء وممثلين عن الفعاليات الشبابية والنسوية في محافظة الزرقاء، بناء (100) مسكن من مساكن الأسر العفيفة، وإنشاء مصنع ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية في قضاء الأزرق، وتزويده بوسائل النقل اللازمة، والذي سوف مر بين (200-400) فرصة عمل، إلى جانب إنشاء مدرستين في منطقتي الهاشمية والضليل، وإعادة تأهيل المدينة الصناعية في منطقة وادي العش.

وقال العيسوي، خلال اللقاء، تحيات جلالة الملك وتقديره لجميع أبناء وبنات المحافظة المشهود لهم بالموافق الوطنية الأصيلة وإسهاماتهم المتميزة في مسيرة بناء الأردن، مؤكداً أن الأردن بقيادة الهاشمية، وبهمة وعزيمة الأردنيين، يواصل بكل فقه مسيرة البناء والإنجاز والإصلاح والتطوير. وأكد العيسوي أن مشاريع المبادرات الملكية ستنفذ وفق خطة زمنية وبمتابعة ميدانية حثيثة من إدارة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية في الديوان الملكي الهاشمي، بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة سواء الحكومية أو الشريفة.

وقال العيسوي، إن هذا اللقاء التواصلّي يأتي بتوجيهات مباشرة من جلالة الملك، الذي يُدرك حجم التحديات التي تواجه أبناء المحافظة، ويؤكد دوماً على ضرورة التواصل والاستماع للمطالب والاحتياجات والعمل على تلبيتها، وإطلاق مشاريع وبرامج تنموية وتطويرية، في إطار المبادرات الملكية، بما يخدم المنطقة، وضمن الإمكانيات المتاحة. وبين أن المحافظة ستحظى في المستقبل بتنفيذ مبادرات ملكية في مختلف القطاعات الحيوية والتنموية، وبما يتوافق مع أولويات وحاجة مناطقها، مشيراً إلى أن الزرقاء شهدت تنفيذ عدداً من المشاريع في مختلف القطاعات، ضمن سلسلة المبادرات الملكية، التي تُنفذ بتوجيهات ملكية بمختلف مناطق المملكة، موضحاً أن هذه المبادرات تكمنه لخطط الحكومة وبرامجها، وليست بديلاً

تنموية، وبما يضمن عدالة أكبر في توزيع مكتسبات عوائد التنمية، وإيجاد فرص عمل جديدة لشباب وشابات الوطن، وتعزيز ثقافة الأعمال الريادية والاعتماد على الذات. وقال، إن الشباب هم في صلب اهتمامات جلالة الملك، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، باعتبارهم ثروة الوطن وصنّاع مستقبله، حيث يوجه جلالة دوماً بضرورة إيلاء شباب الوطن أعلى درجات الرعاية، تلقياً وتعلّماً وتأهلياً وتعزيزاً للقيم الوطنية، واحتضان أفكارهم ودعم مشاريعهم النوعية.

ولفت إلى أن المبادرات الملكية، تكمنت بالشاركة مع الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني، من تطوير منظومة العمل التنموي والإنساني في المجتمعات المحلية وصولاً لبناء مجتمعات تعتمد على ذاتها اقتصادياً وتنمويًا عبر الاستجابة المثلّي للاحتياجات الحقيقية لهذه المجتمعات والفئات المستهدفة. وأضاف، إن تحسين مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين وبلدية المطالب الملمحة والضرورية يركز على التشاركية بين الجميع، وكذلك علاقات التعاون والتكاملية مع مختلف المؤسسات، مبيناً أن المبادرة المحلية واقتراح الحلول لمعالجتها وتجاوزها، هي واجب ومسؤولية الجميع. واستمع العيسوي خلال اللقاء، الذي حضره محافظ الزرقاء حجازي عساف، إلى الاحتياجات والمطالب، التي طرحها أبناء وممثلي مناطق المملكة، للوقوف على واقع الحال فيها، والتوجه بتفيذ مشاريع

من جانبهم، ثمّن وجهاء وأبناء وبنات محافظة الزرقاء الجهود التي يبذلها جلالة الملك عبدالله الثاني، من أجل خدمة الوطن وقضايا الأمة، وسعي جلالتهم الحثيث، داخلياً وخارجياً، للنهوض بالواقع الاقتصادي، وتوجيهات جلالتهم المستمرة بتنفيذ مبادرات ومشاريع تسهم في تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة. وأشادوا خلال مداخلتهم، بالمبادرات الملكية التي تستهدف تمكن المواطن وتعزيز دوره في مسيرة التنمية المستدامة، من خلال تنفيذ مبادرات ومشاريع وفق أولويات التنمية محددة، تلبي احتياجات المجتمعات المحلية والفئات المستهدفة، وتمكينها وتحفيز طاقاتها لتحسين واقعها الاجتماعي والاقتصادي.

وتركزت المطالب والاحتياجات التي تناولها المتحدثون في إيجاد حلول لمشكلات الفقر والبطالة في المحافظة، ودعم المزارعين والشرايع الزراعية والتشجيع عليها، إلى جانب دعم برامج التشغيل عبر التركيز على تنفيذ المشاريع الإنتاجية الموفرة لفرص العمل، والنهوض بواقع الخدمات الصحية والتعليمية والثقافية والبني التحتية، ودعم الجمعيات الخيرية والأندية الرياضية والشبابية، وإنشاء الملاعب والحدائق، وتخصيص قطع أراضي لتوسيع المقابر الحالية، فضلاً عن جذب الاستثمارات للمنطقة. وطالبوا بتوفير التدريب المهني التشغيلي، عبر إيجاد مراكز متخصصة، والعمل على تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً، ودعم البلديات لمواجهة ديونياتها، ودعم الشباب

مديرية الأمن العام تعرض خطتها الأمنية لحماية سير الانتخابات



عمان

الحوامة إلى أهمية التنسيق الفعال والتعاون مع الجهات المعنية بسير الانتخابات، وعلى رأسها الهيئة المستقلة للانتخابات، مؤكداً اتخاذ كافة الإجراءات الضامنة لإنفاذ سيادة القانون، وتقديم الواجب الإنساني في التيسير على المقتربين ومساعدتهم في محيط مراكز الاقتراع والتصويت. ووجه الحوامة جميع القادة والعاملين في الميدان إلى التحقيق والرقابة ونشر رجال أمن باللباس المدني وإطلاق العبارات الثارية وإغلاق الطرق، والاستجابة الفورية لأي بلاغ وارد في مثل هذه المظاهر التي تمثل خطراً على أرواح المواطنين. ولفت الحوامة إلى استخدام التقنيات الحديثة في التحقيق والرقابة ونشر رجال أمن باللباس المدني لرصد وتوثيق المخالفات المتعلقة بإطلاق العبارات الثارية ليتم التعامل معها وفق احكام القانون. داعياً الجميع لا سيما المرشحين، لمساندة الجهود الأمنية والمجتمعية بالحفاظ على مقارهم أكد الانتخابية خالية من مثل هذه المظاهر. من جانبه، أكد الدكتور الكلالدة على ثقة جلالة الملك عبدالله الثاني، والشعب الأردني بأجهزتنا الأمنية، وقدرتها على حماية العملية

التي أطلقت بتوجيهات ملكية في مختلف المجالات، وبما يتوافق مع أولويات وحاجة مناطقها، مشيراً إلى أن الزرقاء شهدت تنفيذ عدداً من المشاريع في مختلف القطاعات، ضمن سلسلة المبادرات الملكية، التي تُنفذ بتوجيهات ملكية بمختلف مناطق المملكة، موضحاً أن هذه المبادرات تكمنه لخطط الحكومة وبرامجها، وليست بديلاً

حققت مديرية استثمار الوقف النقدي التابعة لدارة تنمية أموال الاوقاف نموًا في أرباحها السنوية بنسبة ٥,٦ بالمئة للسنة المالية ٢٠٢١. وأشارت المديرية، في بيان صدر عنها الخميس، إلى أنه وخلال جلسة مجلس الاوقاف التي عقدت أمس الأربعاء، برئاسة وزير الاوقاف والشؤون والمقدسات الاسلامية الدكتور محمد الخلايلة، استعرض مدير عام دائرة تنمية اموال الاوقاف بالدكتور احمد خطايبه عمل المديرية، والانجازات التي حققتها. وقال خطايبه إن إنشاء مديرية استثمار الوقف النقدي جاء لتحقيق هدف استراتيجي لاستحداث منتج استثماري جديد وجه به وزير الاوقاف من خلال متابعته لتعديل نظام الاستثمار في دائرة تنمية أموال الأوقاف، وكذلك نظام الهيكل التنظيمي وتأمينها بموظفين مختصين، وبالأنظمة الإلكترونية الخاصة بعملها. يذكر أن إنشاء مديرية الوقف النقدي يهدف لتحقيق تطوير أعمال الدائرة من خلال زيادة ايراداتها، وزيادة دورها الاقتصادي والتنموي واستثمار أموال الوقف النقدي، إضافة إلى استثمار وتأجير العقارات الوقفية الموجودة لدى الدائرة وزيادة حجم العوائد لصالح البرامج الوقفية.

استثمار الوقف النقدي يحقق نمواً بالأرباح بنسبة 5.6%

عمان

حققت مديرية استثمار الوقف النقدي التابعة لدارة تنمية أموال الاوقاف نموًا في أرباحها السنوية بنسبة ٥,٦ بالمئة للسنة المالية ٢٠٢١.

وأشارت المديرية، في بيان صدر عنها الخميس، إلى أنه وخلال جلسة مجلس الاوقاف التي عقدت أمس الأربعاء، برئاسة وزير الاوقاف والشؤون والمقدسات الاسلامية الدكتور محمد الخلايلة، استعرض مدير عام دائرة تنمية اموال الاوقاف بالدكتور احمد خطايبه عمل المديرية، والانجازات التي حققتها. وقال خطايبه إن إنشاء مديرية استثمار الوقف النقدي جاء لتحقيق هدف استراتيجي لاستحداث منتج استثماري جديد وجه به وزير الاوقاف من خلال متابعته لتعديل نظام الاستثمار في دائرة تنمية أموال الأوقاف، وكذلك نظام الهيكل التنظيمي وتأمينها بموظفين مختصين، وبالأنظمة الإلكترونية الخاصة بعملها. يذكر أن إنشاء مديرية الوقف النقدي يهدف لتحقيق تطوير أعمال الدائرة من خلال زيادة ايراداتها، وزيادة دورها الاقتصادي والتنموي واستثمار أموال الوقف النقدي، إضافة إلى استثمار وتأجير العقارات الوقفية الموجودة لدى الدائرة وزيادة حجم العوائد لصالح البرامج الوقفية.

الخارجية تعزي بضحايا زلزال اليابان

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أحر التعازي لحكومة وشعب اليابان الصديق بضحايا الزلزال الذي ضرب أجزاء من شمال شرق اليابان، مساء أمس، وأسفر عن وقوع عدد من الوفيات والإصابات. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول تضامن المملكة ووقوفها مع حكومة وشعب اليابان الصديق، مُعبياً عن أصدق التعازي لذوي الضحايا، والتعنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

التربية تمدد إجراءات الإيفاد للاستفادة من المكرمة الملكية

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم، الخميس، عن تمديد فترة استكمال إجراءات الإيفاد لطلبة المرشحين للاستفادة من المكرمة الملكية السامية المخصصة لأبناء المعلمين/الدورة التكميلية ٢٠٢١ لغاية نهاية دوام يوم الخميس الموافق ٢٤/٣/٢٠٢٢، وذلك بإرفاق الوثائق المطلوبة على الرابط الإلكتروني: <https://moe.gov.jo/ar>

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- التحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض 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، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب 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.

ويصح 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 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

٢) عصير النعناع يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح 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 الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة

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

وتكشفت 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 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 بمفردهم 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 المتوسطة 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: دخول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: دخول 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 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 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

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

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



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

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

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

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

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

- 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 توأم

بعد عام على زواجها، وهي في الثانية عشر من عمرها، أنجبت الأوغندية مريم ناباتانزي توأمين، وتبعهما ٥ مجموعات من التوأم، 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.

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

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعة" 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 و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

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

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

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

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرناب في مقاطعة جيانغسو بمقاطعة 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"،

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".

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 لأوسشيتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء



الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشانغ من جاره نان، الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.

هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين)

من أندر الزواحف في العالم، وليست

موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللافت في هذ النوع من السحالي

أن أجنحتها تعتبر الأغرب، فهي

أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن

أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو

خارج صدرها وجسمها، وليست

كالأجنحة العادية التي نعرفها في

جميع الطيور.

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لمدة

دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليلزول

الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية

الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

الدهش العثور على العديد منها على

المغريدين، ما إذا كان حديث ولسون، 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

جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه

صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر

ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لعلام

عصر من الشرطة السريلاكية يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريلاكية يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء

الشسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات

الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) .

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته

عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة

فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا،

وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من

السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريلاكية داهمت هذا

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

ومشرفه والفنيين فيه.

وقال مصدر مقرب من

عائلة يونس إبراهيم

التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من

أفرادها في التفجيرات، لروبرتز، إن إنشاف

إبراهيم (٣٣ عاماً)، وهو صاحب مصنع النحاس،

فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم

بفندق شانغري-لا الفاخر.

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن

هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت

الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل

العائلة لداهمته، كان شقيقه الأصغر الإهام إبراهيم

(٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما

الثلاثة.

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام ،

الثلاثة، بشأن تفجير زوجة الإهام الحامل نفسها

عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ الإهام لتفجير

في فندق آخر.

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة

مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦

أشخاص.

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة"

في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

بفندق في سريلانكا

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن

التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق،

وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة

إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع

جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش".

الإهام يونس إبراهيم الابن الأصغر

لتاجر التوابل،يونس إبراهيم. المليونير والد

الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة

التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة

التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين

٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو

ما يعادل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص

الواحد سنويا.

عصر من الشرطة السريلاكية يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء

الشسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات

الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

الطائفي.

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء

الشسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات

الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

الطائفي.

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

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء 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 وتعزز الشعور بالراحة.

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البث 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 المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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 وانتشار 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

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالحم الركية، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركية يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي ميكروبه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركية لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركية 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 الركية ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو 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

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب ارتداء 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 بصدمات حيوية عليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

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

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

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

تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق. هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

وتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الابتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والتمش

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

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

٧- الفقرس

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

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

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

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركية أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الإعتناء 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،

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

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

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

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

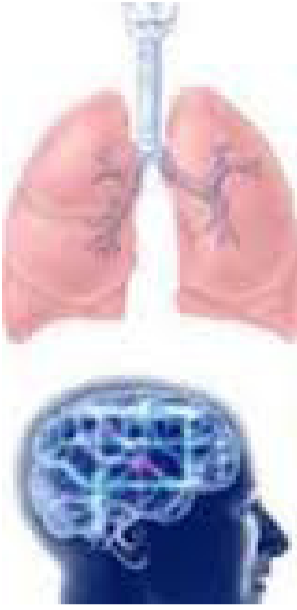
تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

المساعدة الطبية.

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 بأنها يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص. إن التدخين بأي قدر ووتيرة كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب. وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها 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 في المرة القادمة التي زيادة فرص إصابة الأطفال والمراهقين

منه قد يتسبب بالإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبيتر الساق. عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل: مرضه 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، فيعرقل عملية وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى: تشنجات وآلم. ضعف عام. خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق. في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء. التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك في الشريان التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك، 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

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المغضلة 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، وبالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من الفوائد الصحية المختلفة. القيمة الغذائية للبرتقال كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل منه يحتوي على: ١١٠ سعر حراري ٢ غرام من البروتين ٢٦ غرام من الكربوهيدرات ٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي ١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات ١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم ٦٪ من الحصة اليومية من المغنسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غني جداً بفيتامين سي، وهو من الفيتامينات الذاتية بالماء، والتي تمتاز بخصوصها المضادة للأكسدة. فوائد عصير البرتقال بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناول يمدك بالفوائد الصحية التالية:

فوائد عصير البرتقال الصحية

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.

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

يحتوي العصير على كمية عالية من 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.

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 متهللة، 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- فوائده الأخرى التي من الممكن أن تنعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل: التقليل من احمرار البشرة وتهيجها المساهمة في علاج الهالات السوداء شد البشرة حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتهتة

٧- يزيد من نضارة البشرة يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد منتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ. هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٨- التقليل من تصبغات الوجه إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه: ١- من معظم أنواع البشرة من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن عليها. كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة الشمس إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا استشريري الطبيب المختص قبل ذلك. في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل الكريم الواقي للشمس.

٢- يزيد من نضارة البشرة يعمل استخدام سيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ. هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

على مرفقيك، واخفض صدرك حتى يرفق عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزواوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تتنني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين يتكرار من ١٢ إلى ١٥ 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 كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار. الرفع الجانبي - مجموعتين يتكرار 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، ومد ذراعيك إلى جانبيك. إبق إبهامها في وضع مستقيم، حتى تتصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار. القرفصاء - مجموعتين يتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

حتى تصبح بزواوية قائمة تقريبا، مع جعل أردافك متوازبة للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. الدفع للأمام - مجموعة يتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق قف في وضعية فتح الساقين مع تمديد ساقك اليمنى إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزواوية قائمة. ثم اقل وزن الجسم إلى الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. تمرينات البطن - مجموعتين يتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك وخفض يديك 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 تتن رقبتيك على صدرك عندما ترتفع ولا تستدم يديك لتدفع يديك لأعلى. رفع الظهر - مجموعتين يتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام مع انحناء ظهرك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتيك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

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. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

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. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

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. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

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. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

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 أولى العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى. حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات. ٢- تعب شديد عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بألم متعب. إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة. ٣- الدوار الأشخاص المصابين بفقول 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 بفقول 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 نلاحظ الكلى لديها قدرة كبيرة سابقاً فإن تضرر الكلى في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة بفقول الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد. ٦- تورم اليدين في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب. في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم. ٧- رائحة النفس الكريهة بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، وبالتالي 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.

رئاسة العراق.. الأكراد يغلقون

المفاوضات لتكرار سيناريو 2018

بغداد

أوقف الحزبان الكرديان (الاتحاد الوطني والديمقراطي الكردستاني)، مفاوضاتهما بشأن منصب رئاسة الجمهورية، بعد إخفاق جمع الوساطات السابقة الهادفة إلى تقديم مرشح توافقي من قبل الحزبين، اللذين رفضا ذلك، وقدموا مرشحا واحدا عن كل منهما، خلال الجلسة المرتقبة لانتخاب الرئيس. وقدم الحزب الديمقراطي الكردستاني، بزعامة مسعود بارزاني، وزير الداخلية في إقليم كردستان، ريبير أحمد، مرشحا وحيدا، فيما قدم حزب الاتحاد الوطني، الرئيس الحالي برهم صالح، للمناقشة على الفوز بالمنصب.

وخلال الأيام الماضية، شهدت الساحة الكردية نقاشات حادة ومفاوضات عميقة بين الحزبين، وزيارات متبادلة للوفود؛ بهدف الاتفاق على مرشح واحد، لكن رغبة كلا الطرفين بتقديم مرشحه، ورفض حزب الاتحاد الوطني، تغيير مرشحه برهم صالح، حال دون التوصل إلى اتفاق. وقال قيادي في الحزب الديمقراطي الكردستاني، إن «المفاوضات متوقفة بشكل تام منذ عدة أيام، وليس هناك حوارات بطريقة رسمية حول منصب الرئاسة، حيث تم الاتفاق على تقديم مرشحين إلى البرلمان، خلال الجلسة المختصة، وإتاحة الفرصة لأعضاء الشعب، باختيار من يرونه مناسباً للمنبص».

وأضاف القيادي الكردي، الذي رفض الكشف عن اسمه لسكاي نيوز عربية، أن «هذا المسار، جاء بعد إصرار حزب الاتحاد الوطني، على تقديم برهم صالح لمنصب الرئاسة، وعدم مراعاة ملاحظتنا عليه، لكن في النهاية هم أحرار باختيارهم»، مشيراً إلى أن «حفظ مرشح الحزب ريبير أحمد مرتفعة، بسبب الدعم الذي يحظى به من قبل التحالف الخلائي».

ولفت إلى أن «تقديم مرشحين للبرلمان، لا يعني انهيار العلاقات التاريخية بين الحزبين، بل هي مسألة طبيعية، كما حصل في العام ٢٠١٨».

ويوم أمس، أعلن البرلمان العراقي قبول ٤٠ مرشحا لمنصب الرئاسة، أبرزهم مرشح حزب الاتحاد الوطني، برهم صالح، وكذلك مرشح الحزب الديمقراطي الكردستاني، ريبير أحمد، بالإضافة إلى قاضي محاكمة صدام حسين، زكار محمد أمين.

كما أعلن رئيس مجلس النواب، محمد الحلبوسي، تحديد يوم ٢٦ من الشهر الحالي، موعداً للانتخاب الرئيس العراقي. وذكر المكتب الإعلامي للبرلمان العراقي، في بيان أن «رئيس المجلس محمد الحلبوسي حدد موعد انتخاب رئيس الجمهورية يوم السبت الموافق ٢٦ مارس الجاري، خلال جلسة مجلس النواب الخاصة بانتخاب رئيس البلاد». وتميل كفة التريجات لغاية الآن إلى جهة مرشح الحزب الديمقراطي الكردستاني، ريبير أحمد، حيث تمكن الحزب من إبرام تفاهات واسعة، مع زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، وتحالف السيادة (أكبر تحالف سني)، بزعامة خميس الخنجر.

وما زاد حظوظ أحمد هو التقارب الأخير بين الصدر وقوى الإطار التنسيقي، التي كانت تميل إلى تقديم الرئيس الحالي برهم صالح، لكن بعد الاضطرار الهاتفي الأخير بين رئيس ائتلاف دولة القانون نوري المالكي والصدر، فإن قوى الإطار يمكن أن تدفع باتجاه ريبير أحمد.

والمرشح الجديد يشغل حالياً منصب وزير الداخلية في إقليم كردستان، وهو من مواليد عام ١٩٦٨ في أربيل، وحصل درجة البكالوريوس في الهندسة المدنية من جامعة صلاح الدين، كما أنه حائز على شهادة الماجستير في مجال الأمن الوطني، من جامعة الأمن الوطني العراقية عام ٢٠٠٧. وأحمد هو عسكري برتبة لواء، وشغل منصب رئيس دائرة التنسيق المشترك في مجلس أمن إقليم كردستان منذ عام ٢٠١٢، كما عين مديراً لمخافة الإجراء المنظم في قسم الدفاع التابع لمؤسسة حماية الأمن ٢٠٠٠-٢٠٠٥، كما أنه ترقى في صفوف الحزب الديمقراطي الكردستاني.

وفي حال دخول الحزبين الكرديين بمرشحين اثنين، فإن ذلك يعني تكرار سيناريو عام ٢٠١٨، عندما قدم الحزب الديمقراطي، مرشحه فؤاد حسين، الذين يشغل منصب وزير الخارجية الآن، وقدم حزب الاتحاد الوطني، مرشحه الرئيس الحالي برهم صالح، الذي تمكن من تحقيق الفوز.

مذكرة تفاهم بين الحكومة اللبنانية

ومجموعة طلال أبو غزالة

بيروت

وقعت مجموعة طلال أبو غزالة العالمية، ممثلة برئيسها الدكتور طلال أبو غزالة، ووزارة الدولة اللبنانية لشؤون التنمية الإدارية، نجلا رياشي، في بيروت، الخميس، مذكرة تفاهم بعنوان: «مبادرة نحو الأمية الرقمية لتحقيق التحول الرقمي الشامل». وتهدف المذكرة، وفق بيان صادر عن الوزارة، إلى تعزيز التعاون بين الدولة اللبنانية ومجموعة أبو غزالة العالمية للمساهمة التقنية في الوصول إلى قطاع عام محوره المواطن، وتعزيز ونشر سياسات ومهنيات حديثة مبتكرة من شأنها تطوير الإدارة اللبنانية، وإشراك الشباب اللبناني في صنع القرار وفق أسس محكمة مستندة على الحكم الرشيد ومبادئ تقوم على المحاسبة والشراكة الفاعلة.

وفي كلمتها، أشارت الوزيرة اللبنانية إلى تعاون الحكومة اللبنانية مع مجموعة طلال أبو غزالة العالمية، التي تعد كبرى شركات الخدمات المهنية وتعمل ببرامج تكنولوجيا الإدارة المتطورة لخدمة القطاعات في أجهزة الدولة وتعمل على خلق مستورات عربية واعية، مبنية «أن المذكرة ستسري لسنتين، وسوف تبدأ بعدها وأتمل أن نمددها».

وكان أبو غزالة زار رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي، وقال بعد الزيارة «انا مدين للبنان بأي نجاح حققته، وأشعر بأن هنا لأرد فضل هذا البلد الكريم على».

وأضاف: «ناقشنا مشاريع في مجال التعليم وبناء القدرات وتطوير الإنسان، وسنقوم ببرامج جاهزة وموضوعة ومتفق عليها لمحو الأمية الرقمية، فلغة البشرية المقبلة هي اللغة الرقمية، وقد أنجزنا في المؤسسة برنامج وتالين للتعليم لإتقان استعمال الإنترنت والكمبيوتر».

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2٠٢٢/٣/٢١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي عن بداية شارع البراء والمناطق المحاذية به، بيت يافا الغربي طريق العورة وذلك من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد. وتجمع شرق حوارة، مدينة الشامحات حوارة، تجمع اليرموك، مجاوري تجمع امجد الزبيبي، تجمع مفلت الخوكاوا، مجاوري تجمع البراهيم أبو الشيخ، جميع الطوار الشرقي من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا.

وعن الخالدية وسط البلد، الخالدية الحي الجنوبي، الخالدية طريق الزرقاء من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الحرق.

قسم العلاقات العامة

سفن تحمل دبابات.. رسالة روسية «شديدة اللهجة» لليابان

لإبحار أكبر عدد ممكن من السفن لإنبات هذه القوة، حيث توجد جنبا إلى جنب مع المدرعات والفرقاطات، سفن إمداد وحتى سفينة مستشفى».

أما أستاذ العلاقات الدولية بجامعة اسيدا بطوكيو، توشيميتسو شيجيمورا، فقال إن أنشطة الأسطول الروسي كانت تهدف إلى توجيه تحذير لطوكيو، وفقا لصحيفة «ساوث تشاينا مورنينغ بوست».

وقال: «من الواضح أن موسكو تقول لليابان إنه لا ينبغي لها أن تنضم إلى الولايات المتحدة والدول الأوروبية في سياساتها بشأن أوكرانيا، وأن عليها أيضا مقاومة الضغط لفرض عقوبات على روسيا».

وأضاف: «الرسالة الواضحة هي أن قضية الأقاليم الشمالية تعتمد إلى حد كبير على ما تفعله اليابان».

وتطالب اليابان بالسيادة على ما تشير إليه بالأراضي الشمالية منذ أن استولت عليها القوات السوفيتية في المراحل الأخيرة من الحرب العالمية الثانية.

وتشير روسيا إلى المنطقة باسم الكوريل الجنوبي (جزر الكوريل) وقد أشارت في الماضي إلى أنها على استعداد لمناقشة إعادة بعض الجزر إلى السيطرة اليابانية أو التنمية الاقتصادية المشتركة للمنطقة.



الحجم والتوقيت».

وقال: «أرى أن هذا يستهدف بشكل أقل مباشرة اليابان، ولكنه جزء أكبر من تعبئة أوسع للقوات الروسية أيضا تمركزوا، كإظهار للقوة العسكرية للولايات المتحدة وحلفائها».

وتابع: «يبدو أن الأولوية كانت

اليابانية، قد تكون «رسالة تحذير» لليابان، لعدم الاصطفاف مع الولايات المتحدة خلال أزمة أوكرانيا».

وقال جيمس براون، الأستاذ المشارك في العلاقات الدولية والمتخصص في الشرق الأقصى الروسي في جامعة تمبل بطوكيو: «هذا الانتشار غير معتاد للغاية من حيث

تسوروغا في شمال شرق اليابان، على بعد حوالي ٧٠٠ كم شرق مدينة فلاديفوستوك الساحلية الروسية».

وقال المتحدث العسكري الياباني إنه من غير المعتاد أن تمر السفن الروسية عبر المضيق. من ناحية أخرى، قال خبراء إن عمليات الجيش الروسي قرب الجباه

وكالات

قال الجيش الياباني إنه تم رصد ٤ سفن حربية روسية كبيرة، ربما كانت تنقل قوات وعربات قتالية إلى أوكرانيا، بالقرب من اليابان، الأربعاء، مما أعطى عدة دلالات.

ورجح خبراء أن تكون السفن عائدة من المحيط الهادئ إلى السواحل الروسية، لإمداد الجيش الروسي بعزيز من الدبابات والأسلحة.

ورصد الجيش الياباني سفن حربية برمائية روسية متجهة غربا، وظهرت صور سفن النقل التي نشرتها وزارة الدفاع اليابانية ما بدا أنه مركبات عسكرية على سطح إحدى السفن، وفقا لموقع «واشنطن إنكزامنر».

وقال المتحدث باسم وزارة الدفاع اليابانية عندما سئل إذا كانت السفن يمكن أن تتجه إلى أوكرانيا: «لا نعرف إلى أين تتجه، لكن اتجاهها يشير إلى أن ذلك ممكن».

ويحسب ما ورد، فإن السفن هي «سفن إنزال دبابات» يمكنها حمل عشرات المركبات ومئات القوات ويمكن استخدامها لإنزال قوات الاستطلاع.

وقال الجيش الياباني إن السفن دخلت بحر اليابان من المحيط الهادئ عبر مضيق

بوتن يوجه «رسالة قوية»

بشأن شبه جزيرة القرم

موسكو

وجه الرئيس الروسي فلاديمير بوتن «رسالة قوية» لأوكرانيا والعالم الغربي، مؤكدا فيها تمسكه بشبه جزيرة القرم، عن طريق كشف مشاريع «ضخمة» لتطويرها في الأعوام المقبلة. وبينما تتمسك كييف بانسحاب القوات الروسية من كافة الأراضي الأوكرانية، ومن ضمنها شبه جزيرة القرم، كشف الرئيس الروسي فلاديمير بوتن عن خطة جديدة لتلك المنطقة التي ضمنتها بلاده إلى أراضي عام ٢٠١٤. وأكد بوتن في خطاب متلفز، الخميس، أن الحكومة ستعكف على تطوير البنى التحتية في شبه الجزيرة. وقال الرئيس الروسي خلال كلمته: «خصصنا أموالا لتطوير البنية التحتية في شبه جزيرة القرم». كما أكد أن العقوبات الغربية ستساهم في تطوير الاقتصاد الوطني الروسي، على الرغم من آثارها السلبية، وأكد أنها قد تحمل جانبا «إيجابيا». وقال بوتن: «العقوبات الغربية تسبب لنا مشاكل كثيرة، لكنها ليست مشاكل فقط، بل قد تحمل فوائد، تساعدنا على الاستفادة من اقتصادنا المحلي، وتطوير مجالات الأسواق الجديدة والبنوك».

الاحتلال يعتقل 15 فلسطينيا

بالضفة الغربية

رام الله

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس ١٥ فلسطينيا من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة، وقال نادي الأسير الفلسطيني، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط اطلاق كثيف للبرنار مناطق منقرقة في مدن الخليل وطولكرم ونابلس والبيرة وجنين، واعتقلت المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

عشرات المستوطنين المتطرفين

يقتحمون الأقصى

القدس

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقال شهود عيان لمراس وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في رام الله ان الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة، بحماية مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلح، موضحين ان شرطة الاحتلال لاحقت الشبان المقدسيين المتواجدين في ساحات المسجد لتلبية لدعوات الرباط فيه في مواجهة اقتحامات المستوطنين الاستفزازية، واعتقلت شبا من مدينة أم الفحم، وكانت جماعات الهيكل المزعم البنيينة المنقرقة دعت لتنفيذ اقتحامات واسعة للمسجد الأقصى اليوم، تزامنا مع ما يسمى عيد المسأخر حسب التقويم العبري.

البرلمان العربي يشارك بالمؤتمر الدولي

الثالث للاتحاد العربي للقضاء الإداري

القاهرة

أشاد البرلمان العربي بالجهود الاستثنائية التي قامت بها الدول العربية خلال فترة جائحة كورونا والتي تسببت في العديد من الأضرار الاقتصادية والاجتماعية.

جاء ذلك خلال مشاركة البرلمان العربي في أعمال المؤتمر الدولي الثالث للاتحاد العربي للقضاء الإداري الذي عقد بالقاهرة تحت عنوان «أحكام القضاء الإداري الصادرة بشأن الإجراءات الاستثنائية في ظل وباء كورونا»، وناقشت فعاليات المؤتمر، عددا من الموضوعات الهامة الخاصة بالإجراءات الاستثنائية والمشددة التي فرضتها الدول أثناء تفشي جائحة كورونا والتي تدخل ضمن إجراءات الضبط الإداري، وذلك في إطار الجهود التي تقوم بها الدول للحفاظ على حياة مواطنيها في ظل تفشي الأوبئة والأمراض المعدية التي تتطلب فرض إجراءات مشددة.

طرابلس

يستعد الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش لتقديم أسماء المرشحين لتولي منصب مبعوث الأمين العام إلى ليبيا، إلى مجلس الأمن، والذي ظل شاغرا منذ استقالة السلفواكي يان كوبيش في نوفمبر الماضي.

ومن المقرر أن يمدد مجلس الأمن مهمة بعثة الأمم المتحدة للدعم في ليبيا، نهاية أبريل المقبل، ولذا يتعين على غوتيريش تقديم أسماء مرشحيه قبل هذا الموعد بفترة للتداول حولها.

وأوضحت مصادر لـسكاي نيوز عربية، أن الولايات المتحدة تفضل تكليف الدبلوماسية الأميركية-ستيفاني وليامز بالمنصب، لسابق توليها رئاسة البعثة بالإنابة، كما أنها تعمل حاليا كمستشارة خاصة لغوتيريش في ليبيا، وهو الأمر الذي يلقي معارضة شرسة من روسيا. بينما يدعف الاتحاد الإفريقي نحو اختيار إفريقي لهذا المنصب،

وهو الأمر الذي سعى إليه بالفعل عقب استقالة المبعوث الأسبق

غسان سلامة، لكنه لم ينجح في ذلك وقتها؛ بسبب رفض واشنطن، واليوم تساند موسكو ويكن المقترح بشدة، وفقا للمصادر.

وقال الكاتب الصحفي الليبي أوس بن ساسي، إن الوضع في ليبيا صار مرتبطا بالأزمة الأوكرانية، وتخضع المواقف الدولية حاليا لمسائل المساومة والتفاوض، ومحاولة تحقيق مكاسب في جهة، مقابل التنازل في منطقة أخرى. وأوضح ابن ساسي، في حديثه إلى «سكاي نيوز عربية»، أن الولايات المتحدة تريد أن تبقى وليامز في موقعها كمستشارة خاصة للأمن العام، إذا لم يكن هناك توافق على تعيينها في منصب المبعوث، مريفا أن موسكو، وردا على ما تعرضت له من عقوبات اقتصادية وإجراءات أخرى من أميركا وحلفائها الغربيين، جراء الحرب في أوكرانيا، تتخذ موقفا أكثر صرامة ضد ترشح وليامز.

وتوقع أن تستمر محاولة «تجميد هذا الملف»، في إشارة إلى إمكانية تمديد بعثة الأمم المتحدة في أبريل دون توافق على من يتولى منصب المبعوث الأممي، على أن تستمر وليامز في مهمتها كمستشارة خاصة، دون اعتراف روسي أو صيني بذلك، ولكن دون المزيد من الاعتراضات، والتي ستأتي في حال الدفع بها إلى كمرشج للمنصب.

ويتفق الباحث السياسي محمد قشوط مع تلك الرؤية، حيث يرى أن ليبيا أصبحت ساحة للصراع والمناوارة بين القوى الدولية، في ظل الملفات الساخنة الأخرى وخصوصا الحرب الأوكرانية وتداعياتها. وأشار قشوط إلى اكتفاء مجلس الأمن، خلال اجتماعه حول ليبيا الأربعاء، بالحدث عن «التهدئة» وتشجيع الحوار والتفاوض، مع تلويح جديد من الولايات المتحدة بفرض عقوبات، ولكن الأمر أصبح محل تساؤل، خصوصا وأنه لم تتخذ إجراءات ضد معرقلي الانتخابات العامة، التي كانت مقررة في ٢٤ ديسمبر،

لدينا علاقة جيدة جدا»، في إشارة إلى موقفه من تصديق نتائج الانتخابات الرئاسية.

والقى ترامب باللوم مرارا على بنس في خسارته للانتخابات أمام الديمقراطي جو بايدن، مدعيا أنه كان بإمكانه قلب نتيجة الانتخابات عن طريق تأخير التصديق على النتائج في ٦ يناير ٢٠٢١. لكن بنس صادق على النتائج كما تقتضي واجباته الدستورية، إثر اقتحام مبنى الكابيتول.

وفي مؤشر على سوء العلاقة بين الرجلين، وجه بنس أقوى توبيخ لترامب، أثناء خطاب في وقت سابق من هذا العام.

وأضاف: «أصتع أنا وبنس بعلاقة عظيمة، وباستثناء عامل مهم جدا حدث في النهاية، كانت

خطوة أوروبية جديدة ضد روسيا... في الفضاء

وكالات

كوكب المريخ في سبتمبر، بمساعدة قاذفة ومسبار روسيين. وكلف مجلس وكالة الفضاء الأوروبية رئيسه بإجراء دراسة صناعية سريعة لإعادة إطلاق مهمة «إكسومارس»، وبدائل للمهمات الأخرى. قال الرئيس الأميركي السابق، دونالد ترامب، إنه في حال ترشحه للانتخابات الرئاسية في عام ٢٠٢٤، فلن يختار مايك بنس نائبا له. وبرر ترامب قراره بأسباب عديدة، منها أنه لم يتحدث مع بنس، الذي كان نائبه في البيت الأبيض لمدة ٤ سنوات، منذ وقت طويل.

وأضاف الرئيس الأميركي السابق أنه يعتقد

الفيصلي: خروج 4 لاعبين من مباراة نهائي الدرع بسبب إصابات

أكد النادي الفيصلي، خروج 4 من نجوم فريق كرة القدم خلال مباراة نهائي الدرع التي جرت أمام الرمثا، بسبب تعرضهم لإصابات مختلفة، تنتهي المباراة بفوز الفيصلي بنتيجة 1-0. وقال المدير الإداري لفريق الفيصلي ماهر طعمة في تصريح على موقع النادي، إن اللاعبين يوسف الرواشدة يعاني من التواء في الرباط والحشي ويحتاج لعلاج يستمر من 4 إلى 6 أسابيع، ويعاني اللاعبون عياده عوض وأنس جبريات وإحسان حداد، من تمزق في العضلة الخلفية، ويحتاجون لفترة علاج وراحة تتراوح بين أسبوعين وأربعة أسابيع.

مواجهة قوية تجمع الأهلي والوحدات بدوري السلة اليوم

يلتقي فريقا الأهلي والوحدات، عند الساعة السابعة من مساء اليوم الجمعة، في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، في إطار منافسات الدور الترتيبي للدوري الممتاز لكرة السلة. ويسبق هذه المباراة، لقاء يجمع فريقا الجببية والأرثوذكسي ضمن منافسات نفس البطولة التي تشهد إثارة وندية.

وكان الوحدات حقق الأثنين الماضي فوزا مهما على فريق الأرثوذكسي، بعد مباراة قوية ومثيرة.

ويقتاسم فريقا الوحدات والأرثوذكسي الصدارة برصيد 23 نقطة لكل فريق، فيما يحتل الأهلي المركز الثالث برصيد 22 نقطة.

فريق كفرسوم يظفر بلقب دوري الناشئات لكرة اليد

ظفر فريق نادي كفرسوم بلقب دوري الناشئات لكرة اليد، بعد فوزه في المباراة النهائية على فريق نادي عمان بنتيجة 10-9 في المواجهة التي جمعت الفريقين في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب، وشهدت المباراة التي أقيمت مساء الأربعاء، تقريبا كبيرا في المستوى الفني للفريقين، قبل أن يحسم كفرسوم اللقاء لصالحه بنتيجة هدف الفوز قبل صافرة النهاية بقليل.

وكان فريق كفرسوم قد ضمن التأهل إلى المباراة النهائية بعد أن اجتاز نظيره فريق وادي السير في الدور قبل النهائي بنتيجة 21-13، في الوقت الذي حل فيه الفريق بالمركز الأول في دور المجموعات لحساب المجموعة الثانية، والتي ضمت إلى جانبه فرق حرناء والعربي والراية.

وجاء تأهل عمان للشهيد الختامي بعد الفوز على فريق حرناء بنتيجة 13-12 في الدور قبل النهائي.

راشفورديستغل الاستراحة لتصفية ذهنه

سافر ماركوس راشفوردي، لاعب مانشستر يونايتد، خارج بلاده، من أجل تصفية رأسه وإعادة شحن بطارياته، مع استمرار فترته السلبية. وكان المهاجم بعيداً عن لياقته البدنية بشكل يائس، لبضعة أشهر في موسم واحد للثلاثين لك من النادي والملاعب. وانتهى آخر أمل لينايتدي في الفوز بالألقاب هذا الموسم، مساء الثلاثاء، بعد أن خرج من دور الـ16 لدوري أبطال أوروبا على يد أتلتيكو مدريد. ولن يعود «الشياطين الحمر» إلى العمل حتى 2 أبريل/ نيسان المقبل، عندما يستضيف ليستر سيتي عند استئناف منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز.

وذكرت صحيفة «تليجراف»، أن اللاعب البالغ من العمر 24 عاماً، يستخدم هذه الاستراحة لبضعة أيام، ليكون جاهزاً جسدياً وذهنياً لنهاية الموسم.

وكانت الأيام الماضية صعبة بالنسبة لراشفوردي، الذي اضطر يوم الأربعاء لنفي أنه قام بإشارة فظة لجمهير مانشستر يونايتد، عندما غادر أولد ترافورد بعد هزيمة أتلتيكو مدريد يوم الثلاثاء.

بايرن ميونخ يحدد مدة غياب زوله للإصابة

أعلن نادي بايرن ميونخ من مصدر الدوري الألماني، أن مدافعه الدولي نيكلاس زوله سيغيب لبعض الوقت، بسبب الإصابة في عضلات الفخذ. وأوضح بايرن أن زوله سيغيب عن مباراة الفريق أمام يونيون برلين، بعد غد السبت، وكذلك عن المواجهتين الوديعتين لمنتخب ألمانيا أمام الكيان الصهيوني وهولندا.

وأشار بيان النادي البافاري «خلال التدريبات أمس الأربعاء، تعرض نيكلاس زوله لتمزق في عضلات الفخذ، مما سيستبب في غياب قلب الدفاع البالغ عمره 26 عاماً».

ولم يتضح بعد مدى قدرة زوله على المشاركة في جولتي الذهاب والإياب لدور الثمانية من دوري أبطال أوروبا الشهر المقبل.

ويرحل زوله من بايرن ميونخ في نهاية الموسم وسينتقل إلى بوروسيا دورتموند.

ريال مدريد يظهر بقميص استثنائي أمام برشلونة

كشف نادي ريال مدريد الإسباني، عن القميص الذي سيرتديه الفريق في الكلاسيكو ضد برشلونة. ويلتقي الريال ضد البارسا، يوم الأحد المقبل، على ملعب سانتياجو برنابيو، معقل الفريق الملكي، ضمن منافسات الجولة 29 من الدوري الإسباني.

وأعلن النادي الملكي عبر حسابه الرسمي على «تويتر»، أنه سيخوض الكلاسيكو بقميص لونه أسود، في خطوة استثنائية.

وتأتي هذه الخطوة ضمن احتفالات ريال مدريد بمرور 120 عاماً على تأسيس النادي.

وكان الفريق الالديري فاز مرتين على برشلونة هذا الموسم، أولهما بنتيجة (1-2) على ملعب كامب نو في الدور الأول من اللجا.

وكرر الريال فوزه للمرة الثانية بنتيجة (3-2) على ملعب الملك فهد بالرياض، في الدور قبل النهائي لكأس السوبر الإسباني.

ويشرف ريال مدريد بصدارة جدول اللجا بفارق 10 نقاط عن إشبيلية الريمي، وبفارق 15 نقطة عن برشلونة الثالث الذي تتبقي له مباراة مؤجلة.

حسام السيد مرشح لتدريب الوحدات



كثيرا على استشارة المدرب العام رأفت علي فيما يخص كل تفاصيل الفريق. وكان رأفت علي قد تسلم مهمة تدريب

دخل السوري حسام السيد، ضمن خيارات نادي الوحدات، الذي يبحث عن مدير فني منذ نحو أسبوعين، بعد فسخ عقد البرازيلي فييرا.

وعلم موقع كوورة من مصدر خاص، أن إدارة الوحدات دخلت في مفاوضات مع السيد ليتسلم مهمة المدير الفني لفريق كرة القدم.

وأوضح المصدر أن نادي الوحدات دخل في مفاوضات مع أكثر من مدرب، وحصل على رأيهم، ومنهم التونسي شهاب الليلي، على أمل الاستقرار على الأنسب للمرحلة المقبلة.

وتبدو فرصة السيد قوية باعتباره مطلعاً على تقديرات الكرة الأردنية بحكم تدريبه الموسم الماضي لفريق الفيصلي، إلى جانب خبرته الكبيرة بمستويات الفرق الأسبوية.

ويبدو أن إدارة نادي الوحدات، ورغم ضيق الوقت قبل ظهور فريق كرة القدم بدوري أبطال آسيا الشهر المقبل، تتمثل في حسام هوية المدير الفني لتجنبنا للوقوع في خطأ جديد بعدما تم فسخ عقد البرازيلي فييرا.

وسيؤدي المدير الفني الجديد في حال تم حسم هويته، أول مهمة مع الفريق ببطولة دوري أبطال آسيا، وسيعول على إنجاز مهمته

ترحيب شبابي بعودة الأنشطة الرياضية وإطلاق بطولات الكرة في رمضان

توافق لعودة الأنشطة الرياضية الرمضانية. مع تقديم جوائز مالية مغرية تشجيعاً للشباب على المشاركة والانخراط، وتعزيزاً لمبدأ فترة توقف إجباري امتدت لحوالي عامين بسبب جائحة كورونا. واعتبر الشباب الأردني، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن إطلاق وزارة الشباب بطولة الشباب الرضائية التي تعد الأضخم على مستوى المملكة، يعزز العلاقات الرياضية بينهم، ويدفعهم دائماً لتنظيم مثل هذه اللقاءات الرياضية التي تعزز الكثير من القيم المطلوبة.

وأضاف: تنظيم هذه البطولة يؤكد رغبة الحكومة في إعادة الحياة إلى الملاعب بعد فترة توقف بسبب كورونا، «فنحن الشباب

فرحنا بالأسواق الشبابية في محافظات المملكة بعودة الأنشطة الرياضية والشبابية إلى طبيعتها خلال شهر رمضان المبارك، بعد فترة توقف إجباري امتدت لحوالي عامين بسبب جائحة كورونا.

وأكد رئيس نادي عجلون، رجاوي الصمادي، أن خطوة وزارة الشباب بتنظيم هذه البطولة، يساهم أولاً في زيادة تفاعل الشباب من مختلف المدن الأردنية، ما يعزز العلاقات الرياضية بينهم، ويدفعهم دائماً لتنظيم مثل هذه اللقاءات الرياضية التي تعزز الكثير من القيم المطلوبة.

وأضاف: تنظيم هذه البطولة يؤكد رغبة الحكومة في إعادة الحياة إلى الملاعب بعد فترة توقف بسبب كورونا، «فنحن الشباب

كورونا يزيد مصائب يوفنتوس بعد كارثة فياريال



وبحسب شبكة «أوبتا» للإحصائيات، فإن فياريال أصبح سادس فريق يتمكن من الفوز خارج ملعبه ضد يوفنتوس بالمرحلة الإقصائية. وأضاف أن هناك 5 أندية سبقت فياريال لهذا الإنجاز، وهم مانشستر يونايتد (2-3) عام 1999، ديبورتيفو لاهورينا (0-1) عام 2004، بايرن ميونخ (0-2) في 2013، ريال مدريد (3-0) في 2018 وأياكس (1-2) عام 2019.

في تورينو. وعبر فياريال إلى ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، بعدما حقق فوزاً عريضاً على يوفنتوس (3-0)، في عقر داره «البيان ستاديوم»، الأربعاء، في إياب دور الـ16 من دوري أبطال أوروبا.

وودع يوفنتوس منافسات دوري أبطال أوروبا بعد خسارته بنتيجة (4-1) في مجموع المباراتين، حيث انتهت مباراة الذهاب بالتعادل (1-1).

بايرن: لن نتعجل في تجديد عقود ليفاندوفسكي ونوير ومولر

عناوين الصحف أو الشائعات المستمرة». وأضاف «روبرت ليفاندوفسكي يدرك أننا جميعاً نقره بشكل غير محدود، والأمر ذاته بالنسبة لمانويل نوير وتوماس مولر، هم شخصيات استثنائية في تاريخ بايرن». وأشار «نخوض المحادثات معهم بشكل هادئ للغاية، لا يزال يتبقى الكثير من الوقت ولاعبونا يدركون ذلك». وأوضح «في الوقت الراهن تركيزنا الكامل ينصب على أهدافنا الرياضية الكبرى، اللقب العاشر على التوالي في الدوري المحلي والفوز

أعلن نادي يوفنتوس، إصابة أحد نجومه بفيروس كورونا، وذلك بعد ساعات من الإقصاء من مسابقة دوري أبطال أوروبا. وقال يوفنتوس في بيان عبر موقعه الرسمي: «مانويل لوكاتيلي لاعب خط وسط الفريق، أصيب بفيروس كورونا».

وأشار النادي إلى أن مانويل لوكاتيلي يخضع حالياً لعزل فردي بناءً على قواعد السلطات المحلية

أندية الفيصلي والوحدات والرمثا تشارك ببطولة القدس والكرامة

توجهت أندية الفيصلي والوحدات والرمثا، الخميس، إلى الأراضي الفلسطينية، للمشاركة في بطولة القدس والكرامة التي تقام خلال الفترة من 19 إلى 29 الشهر الحالي.

وغادرت الأندية الثلاثة مقراتها صباح متجهة إلى جسر الملك حسين، استعداداً للمشاركة في هذه البطولة بمشاركة 3 أندية فلسطينية. وتتطلق المنافسات يوم السبت، بلقاء فريق الوحدات مع شباب الخليل الفلسطيني، كما يلتقي في اليوم ذاته فريقا الرمثا والفيصلي.

وأكد المدير الإداري لفريق الفيصلي ماهر طعمة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن وفد فريقه توجه إلى فلسطين، استعداداً لهذه المشاركة التي تجسد العلاقة المتميزة بين الشعبين الأردني والفلسطيني، وتكرس الدعم الأردني الدائم للشعب الفلسطيني في مختلف المجالات بما في ذلك الجانب الرياضي.

ووصل وفد نادي الرمثا الأردني، إلى الأراضي الفلسطينية وذلك للمشاركة في بطولة القدس والكرامة لكرة القدم.

وأعلن نادي جبل المكبر الفلسطيني عبر حسابه على «فيسبوك» أن عضو مجلس الإدارة فادي عويسات حرص على استقبال الوفد الضيف. وكان الرمثا قد التقى فريق الفيصلي أمس الأربعاء في نهائي بطولة درع الاتحاد وخسر بهدف واحد.

ويرأس وفد الوحدات رئيس النادي الدكتور بشار حوامدة، ويرافقه أعضاء مجلس الإدارة المنسق الإعلامي بسام شلباية، مخلد الكوز، وزيد أبوحميد، إلى جانب الجهازين الفني والطبي ومدربي المركز الإعلامي، ولاعبين الفريق.

ويتأخر عن الوفد اللاعبين أحمد إلياس، منذر أبو عمارة، خالد عصام وأحمد ثائر، إلى جانب ذلك الفريق محمد الطهراوي، لعدم صدور تصاريح سفرهم، الذين عادوا برفقة مدير الكرة زياد شلباية إلى عمان، بانتظار صدور التصاريح، غداً الجمعة.

ويستهل فريق الوحدات الذي يقوده المدرب رأفت علي، ومدرب حراس الرمي رشيد النجار مبارياته في هذه البطولة، بعد غد السبت بقاء شباب الخليل، على أن يواجه الأربعاء المقبل فريق شباب رفح.

ويرأس وفد الفيصلي فراس الحياصات، ويضم عضو الهيئة الإدارية سيف عجاج ومدير الدائرة الفنية أحمد أبو شيخة ومدير الفريق ماهر طعمة، والمدير الفني محمود الحديد، بخلاف جميع أفراد الجهازين الفني والطبي. وضمت قائمة الفيصلي، 21 لاعبا وهم: «نور بني عطية، يزيد أبو ليلى، محمد العواسي، براء مرعي، أنس بني ياسين، حسام أبو الذهب، عدي زهران، ورد البري، إحسان حداد، سالم العجاين، إبراهيم دلوم»، «أنس جبريات، نزار الرشان، عبيدة السمارة، خالد زكريا، يوسف الرواشدة، مجدي عطار، أمين الشناينة، محمد بني عطية، عبد الله عوض، محمد العكش».

وكان فريق الفيصلي قد توج أمس بلقب درع الاتحاد، بعد فوزه في المواجهة النهائية على الرمثا بهدف وحيد.

الفيصلي يستقبل محترفه الكونغولي مابوكو

استقبل نادي الفيصلي الأردني، محترفه الكونغولي جونيو مابوكو، بهدف تمثيل فريق كرة القدم خلال الموسم الحالي. ويعتبر الكونغولي مابوكو (32 عاماً) من المهاجمين الجيدين وسبق له الاحتراف مع الشرطة العراقي ووادي دجلة المصري. وسيخضع مابوكو للفحوصات الفنية والطبية قبل إعلان التعاقد الرسمي معه.

وينتظر أن يقوم الفيصلي، بفسخ عقد محترفه السنغالي بامبا في الأيام المقبلة، حيث غاب عن لقاءات الفريق الأخيرة لعدم القناعة بقدراته الفنية.

وتضم صفوف الفيصلي أيضاً المحترف الأوغندي عبد الله سعودي والذي شارك، مع الفريق في نهائي بطولة الدرع.

وفاز فريق الفيصلي على منافسه الرمثا بهدف وحيد، ليتوج بلقب الدرع للمرة الثامنة بتاريخه.

وينتظر أن يغادر وفد الفيصلي، غدا الخميس، إلى فلسطين للمشاركة ببطولة القدس والكرامة.

كاراجر: الكل يؤمن بفرصة ليفربول في إحراز اللقب

يعتقد مدافع ليفربول السابق جيمي كاراجر، أن الفريق قد يكون المرشح الجديد للفوز بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز، بعد فوزه 2-0 على أرسنال مساء الأربعاء.

وواجه الريزج أحد أكثر فرق الدوري الإنجليزي تألقاً في ستاد الإمارات، لكنه تخطف فريق شمال لندن بفضل هدفي الشوط الثاني من ديوجو جوتا وروبرتو فيرمينو.

وتركت النتيجة ليفربول متأخراً بنقطة واحدة فقط عن صدارة مانشستر سيتي في جدول الدوري الإنجليزي الممتاز، بعدما تعثر فريق المدرب بيبي جوارديولا بدون أهداف على ملعب كريستال بالاس.

ويعترف كاراجر بأن العديد من متابعي ليفربول ظلوا طوال الموسم يتخيلون سيتي يفوز باللقب مرة أخرى، لكن التذبذب الأخير للأبطال مقارنة مع ليفربول، الذي فاز بتسع مباريات متتالية في الدوري، غير من فكرة اللاعب السابق.

وقال كاراجر في تصريحات لشبكة «سكاى سبورتنس»: «أعتقد أن كل شخص مرتبط بنادي ليفربول سيصدق أنه سيمضي قدماً ويفوز باللقب». وأضاف: «هذه هي المرة الأولى التي أفكر في ذلك طوال الموسم. لطالما اعتقدت أن مان سيتي سيفعل ذلك، ما تزال هناك نقطة.

لكنني أعتقد أن الزخم الذي يتمتع به ليفربول، والمباراة التي سيأتي بها بعد ذلك، يمكن أن يتصدروا الدوري».

وأردف: «يمكنك أن ترى رد فعل الجماهير واللاعبين الآن. ما يزال مان سيتي في حالة جيدة، إنهم يفقدون النقاط قليلاً. يمكن أن تتخيل كيف سيكون شكل أتفيلد. كما قلت، أعتقد أن كل شخص في هذا الطرف البعيد يعتقد أن ليفربول سيفوز بالدوري».

وتأتي المواجهة الحاسمة في صراع اللقب الشهر المقبل، عندما يزور ليفربول سيتي في ستاد الاتحاد.

منتخب كرة اليد الشاطئية يبدأ معسكره التدريبي في تركيا

غادر المنتخب الوطني لكرة اليد الشاطئية عمان متوجهاً إلى مدينة انتاليا التركية، لإقامة معسكر تدريبي استعداداً للمشاركة بالبطولة الآسيوية للناشئين التي تقام في إيران الأسبوع المقبل.

وقال رئيس اتحاد كرة اليد الدكتور تيسير المنسي، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المنتخب سيخوض خلال معسكر تركيا 3 مباريات ودية خلال 4 أيام.

وأضاف أن المعسكر يأتي لرفع جاهزية اللاعبين فنياً وبدنياً قبل التوجه من تركيا إلى إيران لخوض المنافسات التي تتطلق يوم الثلاثاء المقبل.

مقسم التحرير : 5065525
فاكس التحرير : 5065522
إيميل التحرير: ad@shaabjo.com

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

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

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه

تصدر عن
شركة
شركة
شركة

السنب

يومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية