

في ختام إكسبو 2020 دبي..

4 مكاسب استراتيجية للإمارات

تابع ص7

الناتو يشكك بالانسحاب الروسي..

ويتوقع «هجمات خطيرة»

تابع ص7

رد روسي «حاسم» على تعرض بوتن

للتضليل بحرب أوكرانيا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

شعب
SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

عمان

تخفيض أسعار 90 صنفا دوائيا من الأدوية الأكثر استخداما

قرر مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، تخفيض أسعار ٩٠ صنفا دوائيا بنسب تخفيض تتراوح من ١٠-٢٠ بالمئة.
وقال مهيدات عقب اجتماعه، بمديرية الدواء التابعة للمؤسسة، إن عملية تخفيض الأسعار ركزت على الأدوية الأكثر استخداما، مثل: أدوية الضغط والسكري وهشاشة العظام التي تتراوح أسعارها من ٢٠-٥٠ دينارا.
وأضاف وفق بيان صادر عن المؤسسة، الخميس، أن المؤسسة وضعت خطة عمل خاصة بالمراجعة الدورية لأسعار الأدوية وإعادة النظر فيها بشكل مستمر، تسعى إلى تخفيض أسعار مجموعات علاجية أخرى خلال الفترة المقبلة، بما يضمن تعزيز الأمن الدوائي وتوفير الأدوية بأسعار مناسبة للمواطنين.
وبذلك يصل مجموع الأدوية التي تم تخفيض أسعارها منذ بداية العام الحالي إلى ٣٦٠ صنفا دوائيا من مختلف المجموعات العلاجية.

أوقات الصلاة

الفجر	05:07
الظهر	12:41
العصر	04:12
المغرب	06:58
العشاء	08:16

29 شعبان 1443 هـ الموافق 1 نيسان 2022 م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2698)

250 فلس

الأعيان يقر مشروع قانون الانتخاب كما ورد من النواب

عمان

أقر مجلس الأعيان الخميس، مشروع قانون الانتخاب لمجلس النواب لسنة ٢٠٢٢، كما ورد من مجلس النواب، في جلسة برئاسة رئيس المجلس بالإبانة سمير الرفاعي، وحضور هيئة الوزارة. ويهدد مشروع القانون لتشكيل كتل برلمانية برامجية من خلال إستحداث دائرة انتخابية عامة للأحزاب (٤١ مقعدا)، بنسبة ٣٠ بالمئة من المقاعد النيابية، الى جانب تمثيل جميع فئات الشعب الأردني عبر ١٨ دائرة انتخابية (٩٧ مقعدا)، مع تعزيز مشاركة الشباب والمرأة، ومبدأ سيادة القانون في جميع مراحل عملية الانتخاب، فضلا عن ترسيخ النزاهة والعدالة والشفافية واستقلالية الهيئة المستقلة للانتخاب. ويشتمل مشروع القانون على أحكام عامة لمجلسي النواب الحادي والعشرين والثاني والعشرين، وذلك بتخصيص ٥٠ بالمئة بالحد الأدنى من مقاعد المجلس ٢١ للأحزاب، و٦٥ بالمئة على الأقل من مقاعد المجلس ٢٢، وفق نظام يصدر لهذه الغاية.

الخارجية تدين اقتحام عضو الكنيست الإسرائيلي للأقصى

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين إقدام أحد أعضاء الكنيست الإسرائيلي باقتحام المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف، صباح الخميس، تحت حماية الشرطة الإسرائيلية. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة، السفير هيثم أبو الفول، أن اقتحامات المتطرفين وتصرفاتهم الاستغزائية تعد انتهاكا لوضع التاريخي والقانوني القائم، وللحقوق الدولية، مُشدداً بأن المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف يكامل مساحته البالغة ١٤٤ دونماً هو مكان عبادة خالص للمسلمين، وأن إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك الأردنية هي الجهة القانونية صاحبة الاختصاص الحصري بإدارة كافة شؤون الحرم وتنظيم الدخول إليه.

الفساد تبطل بيانا جمركيا كاد يتسبب بخسارة 4 ملايين دينار

عمان

حال واعي موظفين بسلطة منطقة العقبة الاقتصادية، دون خسارة خزينة الأردن أكثر من ٤ ملايين دينار، بعد الشك ببيان جمركي مزور قدمته إحدى الشركات الخاصة العاملة هناك، وحولت القضية لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد، والتي حولتها بعد التحقيق إلى محكمة جنائيات الفساد.

ودانت الهيئة القضائية المختصة بالنظر في جنائيات الفساد بمحكمة بداية عمان اليوم الخميس، برئاسة القاضي أحمد العمري وعضوية الدكتور مرزوق العومش، شركة جرى من خلالها تعديل بيان جمركي بجرميه التزوير، وفرضت عليها غرامة بمبلغ ٧٠٠ دينار، وأبطلت المحكمة في قرارها مفعول البيان الجمركي المعدل والمزور، والذي لو أخذ به لتسبب بخسارة مبالغ مستحقة لسلطة منطقة العقبة الاقتصادية قيمتها ٤ ملايين و١٦١ ألف دينار، وسيكون هذا القرار قابلا للاستئناف أمام المحكمة المختصة.

القبض على لص سرق موظفا تحت التهديد

عمان

القت إدارة البحث الجنائي، القبض على شخص سرق موظفا يعمل بإحدى شركات التوصيل تحت التهديد في محافظة إربد، وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الامن العام إن موظفاً يعمل بإحدى شركات التوصيل تقدم اول اسس بشكوى بتعرضه للسرقة تحت التهديد من قبل مجهول عند وصوله لمكان توصيل طرد، إذ قام ذلك الشخص بسرقة جهاز كمبيوتر منه وغادر المكان بواسطة مركبة. وأضاف، انه وبالتحقيق في القضية وجمع المعلومات خُددت هوية ذلك الشخص وبإلبحث عنه ألقى القبض عليه وعلى شخص آخر كان برفقته لحظة ارتكاب الجريمة وما زال التحقيق جارياً.

تعديل أسس منح الزيادات السنوية للشهادات المهنية

عمان

وافق مجلس الخدمة المدنية على تعديل أسس منح الزيادات السنوية للشهادات المهنية بناء على تقرير اللجنة المشكلة من قبل المجلس لهذه الغاية.

كما وافق المجلس خلال اجتماعه الثالث للعام الحالي الخميس في مقر ديوان الخدمة المدنية، برئاسة رئيسه وزير العدل الدكتور احمد زبيدات، على تكليف ديوان الخدمة المدنية بمراجعة القائمة المعتمدة للشهادات المهنية من خلال لجنة وصف وتصنيف الوظائف المشكلة بموجب المادة رقم (١٣/ب/١) من نظام الخدمة المدنية رقم (٩) لسنة (٢٠٢٠).

ويرأس اللجنة المكلفة رئيس الديوان وعضوية كل من رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها ورئيس جامعة رسمية تطبيقية يسميه رئيس المجلس ورئيس هيئة تنمية وتطوير المهارات المهنية والتقنية وأمين عام الديوان ومدير عام المعهد ومدير عام دائرة الموازنة العامة ومدير عام مؤسسة التدريب المهني ورئيس المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية ومدير إدارة تطوير الاداء المؤسسي والسياسات في رئاسة الوزراء، ورفعهما للمجلس لإقرارها لاحقاً.تابع ص٢

الذي تنفذه مؤسسة ولي العهد ووزارة الصحة والخدمات الطبية

ولي العهد يطلع على سير عمل اليوم

الطبي المجاني في معان



عمان

اطلع سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد الخميس، على سير عمل اليوم الختامي للأسبوع الطبي المجاني في محافظة معان، الذي تنفذه مؤسسة ولي العهد بالتعاون مع وزارة الصحة والخدمات الطبية الملكية.
ويوفر الأسبوع الطبي المجاني، الذي يعقد في مركز صحي معان الشامل، ٩ عيادات اختصاص شملت تخصصات باطنية القلب، والجهاز الهضمي، والسكري والغدد الصماء، وباطنية الأعصاب، وجراحة الشرايين والأوعية الدموية، والجهاز الهضمي للأطفال، وأعصاب الأطفال، والجلدية.
كما يغطي تكاليف الفحوصات المخبرية، والأشعة، والأدوية، ويتيح الخدمات الشخصية والعلاجية، إضافة إلى إرفاق الوصفات العلاجية للأمراض المزمنة ضمن برنامج «حكيم»، لضمان استمرارية تقديم الأدوية للمرضى.
وتأتي الفعالية تنفيذاً لتوجه مؤسسة ولي العهد لتعزيز العمل في معان، إذ قامت المؤسسة أخيراً بفتح مكتب خاص لها في المحافظة، لتنفيذ العديد من الفعاليات بالتعاون مع مختلف الشركاء.

بتوجيهات ملكية..

إطلاق حزمة مبادرات ملكية
تنموية وتطويرية بالمفروق

المفروق

الشبابية والنسوية فيها، بحضور محافظ المفروق سلمان النجاد، حيث استمع منهم إلى أبرز احتياجات المحافظة ومطالبها، لتبنيها ضمن الموارد المتاحة، تنفيذاً لرؤى الملكية التي تؤكد استمرار النهج التواصل مع أبناء الوطن وبناته. وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها، بناء ١٠٠ وحدة سكنية من مساكن الأسر الفقيرة، التي يتم اختيارها وفق منظومة من الأسس والمعايير التي تعتمدها وزارة التنمية الاجتماعية، وإنشاء مصنع في المحافظة ضمن مبادرة الفروع

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 المفروق.
جاء ذلك، خلال لقاء العيسوي، في جامعة آل البيت عدداً من وجهاء المحافظة وممثلي الفعاليات

بدء تطبيق التعرفة الكهربائية الجديدة اليوم

عمان (بترا-مشهور الشخانية)

على الموقع kahraba.gov.jo.
وبحسب الهيئة بلغ العدد الكلي للعادات التي فتحت حسابا للتسجيل على الموقع الإلكتروني الخاص بالاستفادة من التعرفة الكهربائية المدعومة للقطاع المنزلي حتى الأربعمائة ٩٩٧ ألف عداد من مجموع من زاروا الموقع وبلغ عددهم ٥٢٥٦ مليون شخص.
ووفق بيانات أعلنت عنها هيئة تنظيم قطاع

تبدأ هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن اليوم الجمعة بتطبيق تعرفة الكهرباء الجديدة وإيقاف العمل بالتعرفة الحالية.
وأكدت الهيئة أن تطبيق التعرفة المدعومة في القطاع المنزلي على مستحقي الدعم المسجلين على الموقع الإلكتروني سيتم اعتباراً من بدء تطبيق التعرفة الكهربائية، داعية إلى المبادرة للتسجيل

بعد تصريحات البرهان.. «يونيتامس» ترد على جدل المهام

الخرطوم

اندلاع الأزمة السياسية الناجمة عن الإجراءات التي اتخذها البرهان في ٢٥ أكتوبر، طرحت البعثة الدولية مبادرة لتسهيل الحوار بين مختلف الأطراف؛ ودعت لاستعادة الحكم المدني والعمل بالوثيقة الدستورية الموقعة في أغسطس ٢٠١٩ بين الشقين المدني والعسكري، والتي أنهت إجراءات ٢٥ أكتوبر عدداً من بنودها المهمة. وحذر رئيس البعثة، فولكر بيرتس، من إفادة مجلس الأمن الدولي للأسبوع الماضي من «تدهور الأوضاع الأمنية والاقتصادية والإنسانية في البلاد، بسبب القمع المفرط ضد المطالبين بالحكم المدني، وعدم وجود حكومة منذ أكتوبر الماضي». وكشف بيرتس عن أن المشاورات الموسعة التي عقدها مع مختلف الفعاليات السياسية والمجتمعية السودانية، «أظهرت اتفاقاً واسع النطاق على ضرورة إعادة النظر في دور مجلس السيادة وحجمه وعضويته وتشكيل جيش مهني موحد، وإنشاء كيانات قضائية، وتهيئة الظروف لإجراء انتخابات ذات مصداقية، وكذلك إلى عملية دستورية شاملة، وتكون هناك مشاركة قوية من جانب المجتمع الدولي لدعم الانتقال السياسي، بما في ذلك إمكانية العمل كضامن لأي اتفاق»، وأشار الحامي والخبير القانوني، معز حاضرة،

أكدت بعثة الأمم المتحدة الخاصة في السودان «يونيتامس» أنها «لم تتخط المهام الموكلة إليها في قرار مجلس الأمن رقم ٢٥٢٤» المتخذ في يونيو ٢٠٢٠؛ مشددة على «التزامها بدعم عملية التحول الديمقراطي في البلاد»، وذلك بعد التصريحات التي أدلى بها رئيس مجلس السيادة السوداني، عبد الفتاح البرهان.
وكان عبد الفتاح البرهان، قد أشار خلال مؤتمر صحفي بالعاصمة المصرية القاهرة، الأربعاء، إلى أن لدى البعثة «مهام محددة، ليس من بينها ما تعارسه حالياً»، لكن المتحدث الرسمي باسم البعثة في السودان، فادي القاضي، أكد موقع «سكاي نيوز عربية»، أن البعثة «تعمل وفقاً للمهام الموكلة إليها في قرار مجلس الأمن الدولي، التي من بينها مهمة المساعي الحميدة لتقريب وجهات النظر بين مختلف الأطراف السودانية». وأوضح القاضي أن البعثة الدولية الخاصة، «تواصل العمل مع الاتحاد الإفريقي ومجموعة الإفاد من أجل مساعدة الأطراف السودانية على الوصول إلى حل للأزمة الحالية التي تواجهها البلاد»، وفي أعقاب

الربابعة نقيبا للممرضين
والممرضات بالتركية

عمان

فاز مرشح الكتلة المهنية المستقلة مركز نقيب الممرضين والممرضات والقابلات القانونيات خالد ربابعة الخميس، بمركز النقيب لدورة ثانية بالتركية بعد انسحاب منافسه محمد بنى سعيد من الانتخابات التي استجرت غدا الجمعة والتي سيتم خلالها انتخاب أعضاء مجلس النقابة.
ودعا ربابعة أعضاء النقابة للمشاركة في الانتخابات والاقبال على صناديق الاقتراع في مجمع النقابات المهنية في عمان وقرعي النقابة في اربد والترك.
يذكر أن صناديق الاقتراع لانتخابات النقابة ستفتح عند التاسعة صباحا ولغاية الساعة مساء غد، ويحل ل ٩٣٠٩ ممرضين وممرضات وقابلة قانونية مسددين للرسوم السنوية المشاركة في الانتخابات.

الغرايبة أميناً عاماً للحزب
المندمج الائتلاف الوطني

عمان

أقر المكتب السياسي لحزب الائتلاف الوطني بموجب مذكرة التفاهم التي تم على أساسها اندماج حزبي «الوسط الإسلامي والمؤتمر الوطني زهم» اختيار الدكتور رحيل الغرايبة أميناً عاماً للحزب خلال النصف الأول من المرحلة الإنتقالية.
وقرر الحزب اختيار الدكتور مصطفى العمالي نائباً للأمين العام، والدكتور هائل داود ناطقا إعلاميا والدكتور محمد السرحان أميناً للسر، والدكتور أحمد الروابدة مساعداً لأمين السر، وراكن الخلايلة أميناً للصندوق. واختار أعضاء المكتب السياسي: العين مداه الطراونة، الدكتور جميل الدهبسات، الشيخ ثامر الفايض، المهندس وصفي عبيدات، الدكتور خالد فطاطفة، الدكتور محمد الذنيبات، المحامي محمود الدقور، الدكتور احمد الروابدة، الدكتور باسل الشاعر.

مجلس الصحفيين
يمدد عقد التأمين
الصحي لمدة شهر

عمان

قرر مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين خلال اجتماع له الخميس، الموافقة على تمديد عقد التأمين الصحي مع شركة جلوب لمدة ٣٠ يوما تنتهي في ٢٠٢٢/٥/١.
وقال الناطق الاعلامي للنقابة، الزميل علي فريحات، إن القرار يأتي مراعاة ظروف الزملاء واستمرار الخدمات الصحية والعلاجية لهم لحين توقيع اتفاقية جديدة.

بتوجيهات ملكية..

العيسوي يعلن عن إطلاق حزمة مبادرات ملكية تنموية وتطويرية بالمفرق

المفرق

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 المفرق.

جاء ذلك، خلال لقاء العيسوي، في جامعة آل البيت عدداً من وجهاء المحافظة وممثلي الفعاليات الشبابية والنسوية فيها، بحضور محافظ المفرق سلمان النجاد، حيث استمع منهم إلى أبرز احتياجات المحافظة ومطالبها، لتبنيها ضمن الموارد المتاحة، تنفيذاً للرؤى الملكية التي تؤكد استمرار النهج التواصل مع أبناء الوطن وبناته.

وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها، بناء 100 وحدة سكنية من مساكن الأسر الغفيرة، التي يتم اختيارها وفق منظومة من الأسس والمعايير التي تعتمد وزارة التنمية الاجتماعية، وإنشاء مصنع في المحافظة ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية، سيسهم في توفير فرص عمل تتراوح بين (200 - 400) فرصة عمل لأبناء وبنات المحافظة وتوفير وسائل نقل لهم، حيث تشمل مستشفى المفرق الحكومي، حيث توسعة التوسعة مبنى العيادات واستحداث مبنى للطوارئ.

وقال العيسوي، خلال اللقاء، تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني وتقديره الكبير واعتزازه بأسرته الأردنية الواحدة التي تجمعها القيم الأصيلة، وتشكل نموذجاً في لحنها وتكاتفها وصلابة مواقفها في مواجهة التحديات.

وقال العيسوي، إن هذا اللقاء جاء بتوجيهات ملكية مباشرة للتواصل معكم والوقوف على مطالبكم واحتياجاتكم، حيث يؤكد جلالة الملك دوماً على ضرورة التواصل مع المواطنين في شتى مواقعهم والاستماع إليهم وتذليل الصعوبات التي تواجههم، مؤكداً أن مشاريع المبادرات الملكية التي تم الإعلان عنها سيتم تنفيذها وفق خطة مرتبطة بجدول زمني ومتابعة ميدانية حديثة من إدارة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية في الديوان الملكي الهاشمي.

ولفت إلى أن جلالة الملك، في كل لقاءاته وزياراته الميدانية لأبناء وبنات شعبه، على تفقد أحوالهم وتمسك احتياجاتهم

والتوجه إلى دراسة طلباتهم وتنفيذ الممكن منها من خلال المبادرات الملكية، وحسب ما تسمح به الإمكانيات وفقاً للأولويات، وتوفير سبل الحياة الكريمة لهم. وأشار العيسوي إلى أن المبادرات الملكية، التي يطلقها جلالة الملك، تصب في إطار توفير سبل العيش الكريم وتحسين الظروف الاقتصادية للأردنيين في مختلف مناطق المملكة، من خلال تنفيذ وإنجاز المشاريع التنموية، وهو ما يعكس ويترجم رؤى جلالة لظمان توزيع مكاسب وعوائد التنمية بعدالة على جميع المناطق، وبما يسهم في تحقيق تنمية اجتماعية واقتصادية مستدامة يلمس المواطن أثرها المباشر.

وأكد أن الديوان الملكي الهاشمي يعمل على تنفيذ التوجيهات الملكية السامية، ضمن نهجية عمل واضحة وخطط عملية مدروسة وصولاً إلى تلبية احتياجات المواطنين والمجتمعات المحلية وفق الإمكانيات المتاحة. وأشار إلى أن محافظة المفرق حظلت كبقية المحافظات الأردنية بتنفيذ مبادرات ملكية، وبدأت الفئات المستهدفة بتلمس آثارها الإيجابية في قطاعات مختلفة؛ كالصحة والتعليم وتمكين المرأة والشباب والرعاية الاجتماعية والتنمية الاقتصادية والمشاريع الإنتاجية المدرة للدخل، إضافة إلى النهوض

بواقع البنى التحتية في القطاعات الخدمية وتمكين مؤسسات المجتمع المدني.

وأوضح أنه وبتوجيهات جلالة الملك، سيكون هناك مبادرات ملكية في قطاعات حيوية وتنموية وخدمية، وحسب حاجة وألوية المحافظة بالتعاون والتنسيق والشراكة الكاملة مع الجهات الحكومية المعنية، مشيراً إلى أن المبادرات الملكية مكملة لبرامج وعمل الحكومة وليست بديلاً عنها.

وأعتبر أن المبادرات الملكية باتت تشكل نموذجاً في العمل التنموي على دعم المشاريع التنموية الإنتاجية والتشغيلية، وتشجيع إنشاء المشاريع الصغيرة المدرة للدخل للنهوض بواقع المجتمعات المحلية، وإحداث نقلة نوعية فيها، لتفعيل طاقات أبنائها وبناتها لخدمة مجتمعاتهم، خصوصاً الشباب، الذين يُعتبرون شركاء في عملية التنمية وتحديد مساراتها في مجتمعاتهم، وبما يراعي خصوصية وميزات كل منطقة.

وأكد العيسوي اهتمام وحرص جلالة الملك بالشباب، باعتباره حاضر الوطن ومستقبله والحرك الرئيسي في مسيرة التنمية الشاملة، والتأكيد على ضرورة تقديم الدعم لهم والاستفادة من طاقاتهم وإبداعاتهم وصلف مهاراتهم وتعزيز معارفهم



وإنتاج وخدمة مجتمعاتهم المحلية. وقال، إن «المبادرات الملكية التي يجري تنفيذها في جميع مناطق المملكة تركز على دعم الشباب وتوفير البيئة الحاضنة لنشاطاتهم وأفكارهم ومشاريعهم الريادية، وكذلك تعزيز دور المرأة وتمكينها»، معتبراً أن النساء والشباب من القطاعات المهمة في المجتمع وتمكينهم وتعزيز دورهم في مسيرة التنمية الشاملة هو من الأهداف الرئيسية للمبادرات الملكية، حيث تم إنشاء المراكز الشبابية والملاعب الرياضية وتحسين واقع الأندية الرياضية ودعم المشاريع الإنتاجية للنساء.

وتنمى، فمن جهته، تمّن وجهاء وأبناء وبنات المحافظة، الجهود التي يبذلها جلالة الملك على مختلف الصعد من أجل النهوض بالأردن، والسير به نحو مستقبل أفضل للأجيال القادمة، وكذلك الجهود السياسية لجلالته خدمة لقضايا الأمتين العربية والإسلامية.

وتناول المتحدثون، خلال اللقاء، العديد من المطالب والاحتياجات، تركزت بمجملها في إيجاد حلول لشكثي الفقر والبطالة في المنطقة، ودعم المزارعين والمشاريع الزراعية، ودعم برامج التشغيل عبر التركيز

على تنفيذ المشاريع الإنتاجية الموفّرة لفرص العمل، وتحسين الخدمات التعليمية والثقافية والصحية والبني التحتية، ودعم الجمعيات الخيرية والأندية الرياضية والشبابية، وإنشاء الملاعب والحدائق، وجذب الاستثمارات للمنطقة، والاهتمام بالثروة الحيوانية.

وطالبوا بتوفير التدريب المهني التشغيلي، عبر إيجاد مراكز متخصصة، والعمل على تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً، ودعم البلديات لمواجهة مديونياتها، ودعم المبادرات الشبابية الهادفة إلى تفعيل دور القطاع الشبابي في مسيرة التنمية المستدامة، وتأسيس مراكز متخصصة لرعاية الأشخاص ذوي الإعاقة، وإيجاد حلول لمشكلات النقل العام، وتنشيط السياحة.

ودعوا إلى رفد المراكز الصحية بالكوادر الطبية المؤهلة، وتزويدها بالأجهزة والمعدات الطبية اللازمة، لتوفير خدمات نوعية للمواطنين، وإنشاء كلية طب في جامعة آل البيت، فضلاً عن تنظيم وسط مدينة المفرق.

وفي ختام اللقاء، أكد العيسوي أن جميع القضايا والاحتياجات والمطالب التي جرى التطرق إليها سيتم رفعها إلى جلالة الملك، مشيراً إلى أن بعض المطالب والقضايا، التي تم طرحها، سيتم متابعتها مع الحكومة لدراستها ووضعها على سلم أولوياتها. وتسعى المبادرات للملكية، التي تعدّ مُكمّلة للجهود والمشاريع والبرامج الحكومية، إلى تحسين مستوى الظروف المعيشية والخدمات المقدمة للمواطنين، والنهوض بواقع المجتمعات المحلية المستهدفة، من خلال تنفيذ البرامج والمشاريع التي تشمل جميع القطاعات الحيوية، لتلاصق المبادرات التي يتم إطلاقها واحتياجات المواطنين، التي تمثّل منظومة متكاملة تُراعي التمكين الاقتصادي وتعزيز الإنتاجية، وتنمية المجتمعات المحلية، وضمان الاستدامة.

وتقوم فكرة الفروع الإنتاجية، التي أطلقت بتوجيهات ملكية في العام 2008، على إقامة فروع إنتاجية للصناعات والشركات الكبرى في مناطق محددة من القرى والمخاضات، لتسهيل على الشباب والفئات المحتاجة إلى مكان العمل، بعد الخضوع لبرامج تدريبية تأهيلية للعمل في هذه الصناعات. (بثرا- مازن النعيمي)

تعديل أسس منح الزيادات السنوية للشهادات المهنية

عمان

وافق مجلس الخدمة المدنية على تعديل أسس منح الزيادات السنوية للشهادات المهنية بناء على تقرير اللجنة المشكلة من قبل المجلس لهذه الغاية. كما وافق المجلس خلال اجتماعه الثالث للعام الحالي الخميس في مقر ديوان الخدمة المدنية، برئاسة رئيسه وزير العدل الدكتور احمد زيادات، على تكليف ديوان الخدمة المدنية بمراجعة القائمة المعتمدة للشهادات المهنية من خلال لجنة وصف وتصنيف الوظائف المشكلة بموجب المادة رقم (13/ب/1) من نظام الخدمة المدنية رقم (9) لسنة (2020)، ويرأس اللجنة المكلفة رئيس الديوان وعضوية كل من رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها ورئيس جامعة رسمية تطبيقية بسميه رئيس المجلس ورئيس هيئة تنمية وتطوير المهارات المهنية والتقنية وأمين عام الديوان ومدير عام المعهد ومدير عام دائرة الموازنة العامة ومدير عام مؤسسة التدريب المهني ورئيس المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية ومدير إدارة تطوير الأداء المؤسسي والسياسات في رئاسة الوزراء، ورفعها للمجلس لإقرارها لاحقاً.

وأشار رئيس الديوان سامح الناصر إلى أن التعديلات الجديدة على أسس منح الزيادات للشهادات المهنية شملت موظفي الفئة الثانية بالإضافة للفئة الأولى، وتأتي في إطار المضامين الحديثة لنظام الخدمة المدنية رقم (9) لسنة (2020)، المتطلّبة في التوجه نحو مهنة العمل من خلال المسارات المهنية.

وأضاف الناصر، أن الشهادات المستحقة للزيادة ستكون وفق قائمة معتمدة تحدت بشكل دوري تبعا لضوابط وشروط محددة تضمن أن تكون الزيادات على الشهادات المهنية المتخصصة ذات العلاقة بطبيعة العمل، وتسهم بالارتقاء بأداء الموظف وتطوير مستوى العمل في الخدمة المدنية.

وأشار إلى ان طلبات منح الزيادات السنوية للشهادات المهنية المقدمة قبل تاريخ تعديل الأسس، والبالغ عددها 57 طلباً، سيتم إقرارها وفق الأسس السابقة المعتمدة من قبل مجلس الخدمة المدنية، على أن يتم اعتبارها من الأول من نيسان المقبل اعتماداً للأسس الجديدة وقائمة الجهات الدولية المعتمدة لهذه الغاية.

كما ناقش المجلس عدة قضايا تتعلق بإدارة وتخطيط الموارد البشرية في الخدمة المدنية مثل تعليمات التعيين على الوظائف الأساسية ذات الطبيعة الأساسية الخاصة بديوان المحاسبة وهيئة الزمامة ومكافحة الفساد استناداً لأحكام المادة (187) من نظام الخدمة المدنية، ومنح المكافآت وتمديد الخدمات الوظيفية وغيرها من القضايا.

وحضر الاجتماع أعضاء مجلس الخدمة المدنية وهم وزير التربية والتعليم ووزير التعليم العالي، وزير الصحة، رئيس ديوان الخدمة المدنية، رئيس ديوان التشريع والرأي، رئيس مجلس مفوضي منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، ورئيس مجلس إدارة مؤسسة الإذاعة والتلفزيون.

محاضرات عن ترشيد المياه بمدريتي

لاتين الأساسية والراهبات الوردية

عمان

نظمت وزارة المياه والري بالتعاون مع «مشروع تحسين كفاءة استخدام المياه المجتمعي» والهيئات الدينية مشروع التقلية للجمع، محاضرة توعوية عن الواقع والتحديات المائية لكوادر مدرسة لاتين الأساسية بالفحص ومدرسة الراهبات الوردية في المصادر للمعلمات والطلاب.

وحسب بيان للوزارة الخميس، تأتي المحاضرات ضمن جهود التوعية المجتمعية والتعريف بواقع المياه في الأردن والمحافظة عليها من خلال تدريب الفئات المستهدفة على وسائل الترشيد التفاعلية.

وناقشت المحاضرات التحديات المائية التي يواجهها الأردن والإجراءات والجهود التي يقوم بها قطاع المياه للتعامل مع مشكلة شح المياه بغالفة من خلال برامج مختلفة لإيجاد الحلول اللازمة، خاصة فيما يتعلق بالتغير المناخي واستنزاف المياه الجوفية وتأمين المواطنين بالاحتياجات المائية وإزدياد أعداد السكان وارتفاع كلف المياه والطاقة.

وتناولت المحاضرات ضرورة تبني السلوكيات والإساليب الحديثة في التعامل مع المياه، داعية المؤسسات والأسرة والأفراد لاعتماد الطرق غير التقليدية لترشيد الاستهلاك من خلال مخاطبة الحس الوطني لدى جميع الفئات واهمية الانتفات إلى حصاد مياه الأمطار وترسيخ مثل هذه السلوكيات وإعادة أحيائها في المنازل والمؤسسات والمواقع المختلفة. كما تناولت دور المرأة في توعية المجتمع وطرق توفير المياه، حيث دار نقاش موسع حول أبرز التحديات المائية وحالات الهدر المائي وتخفيض قيمة قوافل المشتركين وتركيب أجهزة التوفير المنزلية.

إحالة عطاء إعادة تأهيل

وتحسين طريق السلط

عمان

أحلت وزارة الأشغال العامة والإسكان عطاء إعادة تأهيل وتحسين طريق السلط/ العارضة الممول بمنحة كريمة من جمهورية الصين الشعبية على ائتلاف مقاولين (مقاول سيني ومقاول أردني).

وقالت الوزارة، في بيان، الخميس، إنه سيتم بدء تنفيذ الأعمال في المشروع بعد الانتهاء من الإجراءات اللازمة كافة، مشيرة إلى أن مدة الزمنية المتوقعة لانتهاء الأعمال في المشروع تبلغ ١٨ شهراً من تاريخ بدء التنفيذ، وأضافت أن الأعمال في المشروع تتضمن إعادة إنشاء وتأهيل الطريق من تقاطع الصبيحي لغاية تقاطع العارضة، بطول ١٢,٥ كيلومتر ليصبح أربعة مسارب مفضولة مع اكتاف وإنشاء تقاطع حرمة الصحن، كما يتضمن العمل إعادة ترتيب الجزر الوسطية في تقاطع العارضة لتتناسب مع أعمال التحسين.

ويشمل العمل أيضاً إنشاء وتحسين عبارات تصريف مياه الأمطار وأعمال الحماية اللازمة وأعمال جدران استنادية، بالإضافة لأعمال السلامة العامة كافة من الإشارات ومتطلبات السلامة المرورية وأعمال الإنارة، وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالمياً.

تحويلة مرورية بشارع الشهيد

لاستكمال أعمال الباص السريع

عمان

تبدأ أمانة عمان الكبرى بالتعاون مع إدارة السير منذ الساعة الثامنة من صباح اليوم الجمعة بتحويل المرور على شارع الشهيد تقاطع جسر عين غزال» لاستكمال الأعمال الخاصة بمشروع الباص سريع التردد.

وقال مدير عمليات المرور في أمانة عمان المهندس محمد الفاعوري إن هذا الإجراء يأتي استكمالاً للأعمال الخاصة بمشروع الباص سريع التردد ضمن مرحلة شارع الشهيد تقاطع طارق «صالات ليلي الشرق».

وحسب الفاعوري، سيجري تحويل السير المقل من محافظة الزرقاء باتجاه المدينة الرياضية بالاتقاطع فيما باتجاه شارع بيعة الرضوان ثم الانعطاف يساراً باتجاه شارع الأمير فيصل بن الحسين، والاستمرار باتجاه شارع ناجي عبد العزيز وصولاً إلى شارع الشهيد، وتحويل السير للقادم من منطقة طبربور «أبو علياء» شارع بيعة الرضوان باتجاه شارع الأمير فيصل وصولاً إلى شارع ناجي عبد العزيز وصولاً إلى شارع الشهيد. وبين أن الأمانة وإدارة السير ستوفر وسائل السلامة المرورية والشواخص الإرشادية والتحذيرية بالواقع مع تكثيف وجود كوادر إدارة السير وأعاون المرور والسير.

الهواري يفتتح أول عيادة زراعة أسنان في مركز عمان الشامل

عمان

الأمراض المزمنة في مركز صحي عمان الشامل تحت شعار «راحتك وصحتك أولوية»، مشيراً إلى أن الوزارة تقوم بمراجعة إجراءات تقديم الخدمات الصحية بهدف تطويرها لضمان حصول المواطن على الخدمة المناسبة.

وأوضح ان وزارة الصحة تتوسع في توفير خدمة توصيل أدوية الأمراض المزمنة اختياريًا لتشمل مراجعي مركز عمان الشامل بعد أن أطلقت هذه الخدمة لمراجعي مستشفى البشير قبل ثلاثة أسابيع كمرحلة أولى تجريبية بالتعاون مع برنامج حكيم والبريد الأردني، من خلال طلب الأدوية المكررة شهرياً ودفع ثمنها إلكترونياً. ودعا مراجعي مركز صحي عمان الشامل ممن لديهم أمراض مزمنة ووصفات مكررة شهرياً، إلى الاستفادة من هذه الخدمة التي تم توفيرها لتسهيل عليهم وتخفيف عبء الذهاب إلى المركز وعناء الانتظار والأزدحام وضمان حصولهم على أدويتهم المكررة شهرياً بسهولة ويسر ليتسنى لهم المواظبة على استخدام هذه الأدوية.

ولفت إلى أنّ الوزارة ستقوم بتوسيع نطاق خدمة توصيل الأدوية للمنازل لتشمل عدداً أكبر من المستشفيات والمراكز الصحية المحوسبة في مختلف أنحاء المملكة خلال الفترات القادمة. ويتوجب على من يرغب الاستفادة من خدمة توصيل الأدوية

الأمراض المزمنة في مركز صحي عمان الشامل تحت شعار «راحتك وصحتك أولوية»، مشيراً إلى أن الوزارة تقوم بمراجعة إجراءات تقديم الخدمات الصحية بهدف تطويرها لضمان حصول المواطن على الخدمة المناسبة.

وأوضح ان وزارة الصحة تتوسع في توفير خدمة توصيل أدوية الأمراض المزمنة اختياريًا لتشمل مراجعي مركز عمان الشامل بعد أن أطلقت هذه الخدمة لمراجعي مستشفى البشير قبل ثلاثة أسابيع كمرحلة أولى تجريبية بالتعاون مع برنامج حكيم والبريد الأردني، من خلال طلب الأدوية المكررة شهرياً ودفع ثمنها إلكترونياً. ودعا مراجعي مركز صحي عمان الشامل ممن لديهم أمراض مزمنة ووصفات مكررة شهرياً، إلى الاستفادة من هذه الخدمة التي تم توفيرها لتسهيل عليهم وتخفيف عبء الذهاب إلى المركز وعناء الانتظار والأزدحام وضمان حصولهم على أدويتهم المكررة شهرياً بسهولة ويسر ليتسنى لهم المواظبة على استخدام هذه الأدوية.

ولفت إلى أنّ الوزارة ستقوم بتوسيع نطاق خدمة توصيل الأدوية للمنازل لتشمل عدداً أكبر من المستشفيات والمراكز الصحية المحوسبة في مختلف أنحاء المملكة خلال الفترات القادمة. ويتوجب على من يرغب الاستفادة من خدمة توصيل الأدوية

افتتح وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، الخميس، أول عيادة لزراعة الأسنان لوزارة الصحة في مركز صحي عمان الشامل، تم تجهيزها بالأجهزة الطبية اللازمة.

وقال الهواري إنّ مركز عمان الشامل بدأ من اليوم تقديم خدمة زراعة الأسنان وفحص المرضى من قبل كادر مكون من ثلاثة اختصاصات تضم الجراحة واللثة والتركييب والتنسيق مع شركة الزراعة السنوية وعمل الزراعة اللازمة، وأوضح انه تم توسعة المختبر السنوي في عيادات الأسنان، وذلك إضافة غرفتين إلى المختبر القديم بهدف إدخال خدمة التركيبات السنوية الثابتة (البورسلان والزيروكون) وخدمة التركيبات فوق الزراعة السنوية، وتم تجهيز المختبر بشكل كامل، بالإضافة إلى خدمة التركيبات (الأطقم الكاملة والجزئية) المقدمة سابقاً، ويشمل مركز صحي عمان الشامل العديد من عيادات التخصص، ويضم 17 عيادة أسنان، 14 منها لاختصاص الأسنان، تتكون من عيادات جراحة الأسنان وجراحة اللثة والتقويم والتركييبات السنوية وأسنان أطفال وعصب الأسنان، بالإضافة إلى 3 عيادات أسنان عام. وأعلن الهواري عن البدء بتوصيل أدوية

الحوامة يبحث مع مسؤولي

الشرطة البريطانية التعاون الاستراتيجي والعملياتي

عمان

بحث مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الحوامة خلال زيارة عمل إلى العاصمة البريطانية لندن، مع مسؤول مكافحة الإرهاب في المملكة المتحدة، مات جوكس، أوجه التنسيق والتعاون وتبادل الخبرات حول تهديدات التطرف والإرهاب، والتصدي لها ضمن نهج شمولي.

وجرى اللقاء بحضور السفير الأردني لدى المملكة المتحدة، منار الدباس، والسفيرة البريطانية في الأردن، بريديجت بريند، والوفد المرافق.

كما بحث اللواء الركن الحوامة الخميس، مع عدد من مسؤولي الشرطة ومؤسسات إنفاذ القانون في الحكومة البريطانية، سبل توطيد التعاون على المستويات الاستراتيجية والعملياتي في مجال بناء القدرات، وتبادل الخبرات.

وخلال جولات ميدانية، طلع مدير الأمن العام والوفد المرافق، على أهم أنشقة الاستجابة لأحداث الأمنية الطارئة واليومية، والتقنيات الحديثة المطبقة لتعزيزي الخدمة الأمنية والمجتمعية.

المياه تنظم حملة لتعزيز الحصاد المائي

عمان

نظمت وزارة المياه والري حملة توعوية لحماية مصادر المياه الجوفية بعنوان: «إن كنت عالمير، اصرف بتدبير» في غرفة تجارة العقبة، الخميس، بهدف تعزيز ثقافة الحصاد المائي، ورفع الوعي بواقع المياه الجوفية، وحمايتها من التلوث والاعتداءات. وتأتي الحملة، بحسب بيان للوزارة والممولة من الوزارة الألمانية بالتعاون الاقتصادي والتنمية، ضمن برنامج التعاون الفني لمشروع إدارة مصادر المياه الجوفية في الأردن بين وزارة المياه والري والمعهد الفيديراي الألماني لعلوم الأرض.

وأكد مساعد محافظ العقبة، الدكتور أحمد رحاحلة، أهمية عقد هذه الورشات التوعوية التي تعزز من ثقافة المحافظة على المياه والترشيد باستهلاكها، مشيداً بالتعاون مع الجانب الألماني، خاصة في قطاع المياه، وأهمية الاستفادة من المياه بكفاءة.

وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة المياه، عمر سلامة، إن هذه الحملة تأتي في إطار الجهود المتواصلة لقطاع المياه لتوعية بالواقع المائي، والتحديات التي يواجهها، ويهدف نوعية القطاعات المختلفة بأهمية المحافظة على المياه الجوفية، والعمل على الحد من تلوثها. ويبتد مدير مشروع المعهد الفيديراي الألماني لعلوم الأرض، ريبكا بهلز، أهمية حماية المصادر المائية الجوفية والسطحية في الأردن في ظل ما تعانيه المملكة من شح في هذا المصدر الحيوي الذي تعمل الحكومتان الأردنية والألمانية من خلال التعاون الوثيق بين البلدين على تحسينه. نائب رئيس غرفة التجارة، رامي الرياطي، أكد أن القطاع التجاري مستعد على الدوام لإنجاح جهود قطاع المياه بالشراكة الفاعلة، ومراعاة ظروف الصناعات الغذائية الخفيفة.

من جانبهم، شن أعضاء المجلس المحلي وأعضاء اللامركزية مثل هذه الورشات، داعين إلى متابعة مثل هذه البرامج الهادفة لتخفيض الفاقد المائي في العقبة، إضافة إلى حماية مصادر المياه من التلوث، وإقامة حملات توعوية مع مختلف القطاعات بالتعاون مع شركة مياه العقبة ووزارة المياه والري / سلطة المياه.

عمان

أطلقت مبادرة مدرستي/ إحدى مبادرات جلالة الملكة رانيا العبدالله، بالتعاون مع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي GIZ، ووزارة التربية والتعليم، مشروع «الرياضة من أجل التنمية»، في 30 مدرسة حكومية بمختلف المحافظات.

ويأتي إطلاق المشروع، الخميس، بعد نهاية الورش التدريبية التي استمرت 3 أيام، وجرى فيها بناء قدرات 70 معلماً ومعلمة سيعملون على تنفيذ أنشطة المشروع داخل المدارس مدة ستة (فصلين دراسيين).

ويستهدف المشروع تعزيز التنمية الفردية والمهارات الحياتية والصحة البدنية والعقلية النفسية

وقالت مدير عام مبادرة

مدرستي، تلا صويص، إن فكرة المشروع نوعيّة ويجري فيها استخدام الرياضة بصفتها وسيلة جاذبة للطلبة، ويمكن من خلالها تنمية المهارات والعادات الحياتية والصحية لتعزيز النمو الجسدي والانتماء وتنمية الروح الإيجابية.

وقال مستشار المشروع في الوكالة الألمانية، أورليش كلار، إن البرنامج يعزز الرياضة في المدارس بعد غيابها عامين بسبب جائحة كورونا، معولاً على المعلمين والمعلمات لتطبيق المشروع بحرفية لإعادة الألق والريضة للمدارس، مشيراً إلى الحيوية والروح الجماعية التي أبداها المشاركون بالتدريب والذين يُعول عليهم في تنفيذ مراحل المشروع بكفاءة.



مدارس من محافظات معان، العقبة، الكرك، الطفيلة، المفرق، الزرقاء، جرش، البلقاء، مادبا، إربد.

لدى 4000 طالب وطالبة، وذلك من خلال الأنشطة والأساليب التربوية الرياضية النوعية التي اكتسبها المعلمون أثناء التدريب الذي سيتم في

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- إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:
 - 1- لتحصلي 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، يعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري.

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

1) شاي النعناع
يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

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

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

3) سلطة النعناع
يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون 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 والغثان.

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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".

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

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

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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسّمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ65 والـ79، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

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

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".

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

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

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

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.

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوه 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.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول

الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيدهو 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 اصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة

بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في

عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

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

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتفقا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف

الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شرقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية

أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، لإطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل

أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرانب في مزرعة

جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساي

وتشائخ، وهو صاحب مزرعة وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

هذه الشجرة".

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

من أندر الزواحف في العالم، وليست موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللائق في هذ النوع من السحالي وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لعدة

دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليذول

الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية

الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

الدهش العثور على العديد منها على

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف

التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونودي في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر،

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من

ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا"

إنها صنعته، إليه، وقد الطلب عبر تغريدة

على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ،

وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت

إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل

عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية

تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عنصر من الشرطة السريلانكية 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

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

إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر

لتاجر التوابل،يونس إبراهيم. المليونير والد

الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

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

وضربت ٧ انفجارات دامية عاصمة

سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد

الماضي، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون

بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى

والجرحى.

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة

التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين

٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو

ما يعادل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص

الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة

التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار

القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، نديم

بيرم، قوله: " تركيا دولة لا تستطيع حتى

إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين

العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات

الاستيكت من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة

٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات

العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين

بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا

باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا

للنفايات البلاستيكية.

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا

أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات

البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

المال. لا يمكن تصور أن ابنه فعلا ذلك، بسبب

ما فعله، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جياسينغي (٣٨ عامًا)، الذي

يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة

إبراهيم: "لقد صدمت، لم أعتقد أبداً أنهم على هذه

الشكلة".

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء

النسبي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات

الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفليتها:

"كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

وكان إلهام إبراهيم عبر عائلية عن

الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في

اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة

متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط

للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب

مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه

والأسر التي تعاني الفقر. إيشاف كان متزوجا من

ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

منوعات

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعة الأدلة والأمان

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



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

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

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

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق

الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان،

وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

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

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي ميكروب؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

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

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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

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

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

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

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

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

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

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

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصنفة في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.
فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.
مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

^[1] يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة

^[2] يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من الفوائد الصحية المختلفة.

القيمة الغذائية للبرتقال

كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل

منه يحتوي على:

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

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غني 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:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة
بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.
حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

المستقبلية بمرض الشريان التاجي،

وذلك لما يساهم به التدخين من:

التقليل من نسبة الكوليسترول

الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر

بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض

الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون

تأثيره مضاعف الخطورة عادة

عليهم!

تأثير أنواع منتجات التبغ

المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار

استخدام الغليون والسيجار الكوبي،

ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون

من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من

الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة

المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

إن التدخين بأي قدر ووتيرة

كان، حتى العرضي منه، يلحق

الضرر بالأوعية الدموية ووظائف

القلب، وتتضاعف خطورة التدخين

على الصحة لدى النساء اللواتي

يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى

المصابين بمرض السكري. وعلينا

أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها

التدخين السلبي على الأشخاص

الموجودين في محيط المدخن. لذا

وفي المرة القادمة التي تشعل فيها

سيجارتك 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

للسجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان

الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

الموجودين في محيط المدخن. لذا

وفي المرة القادمة التي تشعل فيها

سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

منه قد يتسبب بالإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ

الأنسجة بالموث ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة ليتر الساق.

عوامل الخطورة

تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا

ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب

والأوعية الدموية

وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعزل عملية

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو

الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

يكاد التدخين لا يترك عضواً

أو جزءاً من الجسم دون أن تطاله أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب

والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار التدخين العديدة بأنواعه المختلفة

على الصحة، حتى للمدخنين أنفسهم، وهنا سوف نستعرض

تأثير التدخين على جهاز الدوران في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب

والأوعية الدموية.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

تلحق المواد الكيميائية التي يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا

السد، وتؤثر بشكل سلبي على وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين

وظائف الأوعية الدموية كذلك، وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة

تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية

الدوائية، والتي نذكر منها الأمراض التالية:

التدخين ومرض تصلب الشرايين ينشأ مرض تصلب الشرايين

(Atherosclerosis) عندما تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى

بلاك (Plaque) بالتراكم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت،

تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل

من مرور الدم المحمل بالأكسجين في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل نمواً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في جدران الأوعية الدموية وفي

الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل نمواً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في جدران الأوعية الدموية وفي

الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل نمواً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



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

استشري الطبيب المختص قبل ذلك.

في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل

الكريم الواقي للشمس.

٢- يزيد من نضارة البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

من الإصابة بالجفاف.

يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائد أخرى

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 مرهلة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

من الإصابة بالجفاف.

يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائد أخرى

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني

وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية

بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة،

ويتعدى ذلك إلى منتجات العناية بالبشرة نظراً لدوره وأهميته في هذا المجال.

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي من خلال النظام الغذائي الصحي الخاص بنا،

إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي

تحديدًا.

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين، ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم

بامتصاصه والاستفادة منه.

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازنة للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بكتار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

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 بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة

بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مبادعة

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق

بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مبادعة

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق

بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مبادعة

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق

بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا

تنثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بكتار من ١٢ إلى ١٥

مرة. اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على

الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون

أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن

الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك وأسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم

برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي،

ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. ضع رباط المقاومة تحت كلا

الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك إلى جانبيك

على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك

دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال

ذراعيك. ضغط الكتف مع الدفع للأمام -

مجموعة بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة لكل جانب

تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن

تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك

بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع



حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازنة للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بكتار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

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 بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة

بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مبادعة

البرلمان العربي يدعو لتطبيق الشرعية الدولية على القضية الفلسطينية

عمان

جدد الاتحاد البرلماني العربي مطالبته لأسرة الدولية ومنظماتها الدولية الفاعلة ومجلس الأمن الدولي بتطبيق قرارات الشرعية الدولية ذات الصلة بالقضية الفلسطينية.

وأعرب الاتحاد في بيان عن راساته في العاصمة البحرينية وصل نسخة منه لمجلس النواب الأردني الخميس بمناسبة الذكرى السادسة والأربعين ليوم الأرض، عن دعمه المستمر والراسخ لدولة فلسطين العربية أرضاً وشعباً ومقدسات إسلامية ومسيحية، متوجهاً بالتحية والإجلال لأرواح الشهداء في يوم الأرض ولأسرى كلمة الحق من أجل أرض فلسطين وفري قدسها الطهور.

وقال، ان الشعب الفلسطيني الشقيق اكد ان جرائم الاحتلال الاسرائيلي السلطة القائمة بالاحتلال ومحاولاته الفاشلة لإلغاء الوجود الفلسطيني على ارض الآباء و الاجداد لن تنجح وان ارادة الشعب الفلسطيني لم ولن تنكسر.

وتابع الاتحاد، ان تلك الجرائم لن تثنى الشعب الفلسطيني عن التمسك بأرضه وهويته الوطنية وحقوقه المشروعة وإقامة دولته الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشريف، مشدداً على ان القضية الفلسطينية منجزة في الفعل والعقل العربي.

وأشاد الاتحاد بنشاط الشعب الفلسطيني الشقيق وتضحياته في سبيل الأرض والكرامة والعرض، مؤكداً أن استقرار المنطقة العربية بأكملها مرهون بالتوصل إلى حل شامل ودائم للقضية الفلسطينية باعتبارها قضية العرب المركزية والمحورية.

الرئاسة الفلسطينية تدين التصعيد الإسرائيلي

رام الله

ادانت الرئاسة الفلسطينية، التصعيد الإسرائيلي الخطير ضد الشعب الفلسطيني وارضه ومقدساته، والتي تمثلت باقتحام المتطرفين اليهود للمسجد الأقصى المبارك بحماية شرطة الاحتلال الاسرائيلي، والجريمة البشعة التي ارتكبتها قوات الاحتلال في مدينة جنين، وأسوت عن استشهاد عدة مواطنين وإصابة ١٤ آخرين.

وحذرت الرئاسة الفلسطينية في بيان لها الخميس من هذا التصعيد الذي تقوم به حكومة الاحتلال الإسرائيلي، سواء في المسجد المبارك، او اقتحام مدينة جنين صباح اليوم، معتبرة ان مثل هذه الاستفزازات خاصة جرائم المستوطنين اليومية، لا تتسمج مع الجهود المبذولة على الصعد كافة لجعل شهر رمضان شهراً مقدساً.

وحملت الرئاسة الفلسطينية، حكومة الاحتلال، المسؤولية كاملة عن هذا التصعيد وتداعياته، مطالبة المجتمع الدولي بالتدخل الفوري للحد من إسرائيل ومحاسبتها على جرائمها، كما طالبت الإدارة الأميركية بالتدخل الفوري لوقف سياسة الحكومة الإسرائيلية التي تدفع بالأوضاع نحو الانفجار.

استشهاد 3 فلسطينيين

برصاص الاحتلال في جنين

رام الله

استشهد ثلاثة فلسطينيين برصاص قوات الاحتلال الاسرائيلي في مدينة جنين شمال الضفة الغربية المحتلة، فيما أصيب مستعرب من وحدة «دوفوفان» الاسرائيلية خلال اقتحام قوات كبيرة من جيش الاحتلال، صباح الخميس، مدينة ومخيم جنين.

وقالت وزارة الصحة الفلسطينية، في بيان، ان اشتباكات مسلحة عنيفة اندلعت في المدينة والمخيم مع قوات الاحتلال أدت الى استشهاد ثلاثة فلسطينيين وإصابة العشرات بجروح مختلفة. وندور الآن مواجهات مسلحة عنيفة بين المقاومين والاحتلال في مخيم ومدينة جنين. وأعلنت وزارة الصحة عن وصول ٣ إصابات خطيرة وإصابة طفيفة الى مستشفى ابن سينا، و٣ إصابات بالبرصاص الحي في الأطراف والعشرات بحالات اختناق الى مستشفيات جنين الحكومي.

وأطلق جنود الاحتلال الغاز السام المسيل للدموع في محيط مستشفى جنين الحكومي ودخل إلى قسم الطوارئ، ما أدى إلى إرباك في العمل.

خلال أيام.. باشأغا يتحدث

عن دخول طرابلس سلميا

طرابلس

قال رئيس الوزراء الليبي الجديد، فتحي باشأغا، إنه يتوقع ممارسة مهامه في طرابلس خلال الأيام القادمة دون استخدام القوة، وسط مواجهة مستمرة منذ أسابيع مع حكومة عبد الحميد الدبيبة المنتهية ولايتها.

ورفض الدبيبة التخلي عن السلطة باشأغا بعد انهيار خطة لإجراء انتخابات في ديسمبر، وظل متركزا في العاصمة.

وبعد انهيار خطة الانتخابات، قال البرلمان إن مدة حكومة الدبيبة انتهت واختار باشأغا لرئاسة الحكومة لفترة جديدة تقضي إلى انتخابات العام القادم.

وقال باشأغا: «لدينا اتصالات مباشرة مع الغرب الليبي مع طرابلس، النخبة السياسية وقادة الكتائب وأيضا بعض الشخصيات المجتمعية».

وأضاف: «يأذن الله ستكون الحكومة الأيام القادمة قادرة أن تمارس مهامها في طرابلس».

وأوضح باشأغا مرارا أنه لن يستخدم القوة لدخول طرابلس، وذكر «قدومنا إلى طرابلس وإلى مقرات عمل الحكومة سيكون سلميا بالكامل».

وتابع أن هناك مؤشرات من داخل ليبيا وعلى الساحة الدولية على أنه سيتمكن من ممارسة مهامه في طرابلس وأن حكومة الدبيبة لا تستطيع العمل خارج المدينة.

وتضعف الأمم المتحدة من أجل إجراء انتخابات سريعا وتريد عقد اجتماع بين أعضاء من البرلمان وهيئة تشريعية أخرى، هي المجلس الأعلى للدولة، للاتفاق على الأسس القانونية والتشريعية للاقتراع.

ولم ينضم البرلمان بعد لهذه المحادثات، لكن باشأغا قال إنه يأمل أن يوفد البرلمان عددا من أعضائه للمشاركة فيها لحل القضايا، وتوقع إجراء الانتخابات في غضون ١٢ إلى ١٦ شهرا.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2022/4/4 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين في عن منطقة المزار شمال البلد من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الثانية ظهرا وعن بلدة المزار، حي المركز الصحي المزار من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثانية ظهرا وعن تجمع غرب النعيمة، منطقة مركز صحي النعيمة، منطقة المقبرة النعيمة من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثانية عشر ظهرا وعن منطقة حبراص جنوب البلد من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثانية عشر ظهرا في محافظة اربد.

وعن منطقة المرفق قرب العقبة الاسلامية، المرفق الحي الجنوبي من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثانية عشر ظهرا في محافظة المرفق.

قسم العلاقات العامة

في ختام إكسبو 2020 دبي.. 4 مكاسب استراتيجية للإمارات

دبي



قبل ٦ أشهر، فتحت الإمارات ذراعها مستقبلية العالم في ظروف استثنائية غير مسبوقة في الحدث الكبير «إكسبو ٢٠٢٠ دبي»، وشكلت بوابة العالم الأكبر للمرور نحو عالم متعاف.

وبشعار «تواصل العقول وصنع المستقبل» دشنت الإمارات رحلة أممية جديدة من العمل الدولي الجماعي، من أجل ترسيخ مستقبل مزدهر ومستدام للبشرية جمعاء.

وتختتم الخميس فعاليات «إكسبو ٢٠٢٠ دبي»، التي شاركت فيه ١٩١ دولة، ومثل محطة فارقة في مسيرة دولة الإمارات على صعيد المكاسب الاستراتيجية التي حققتها من الاستضافة الناجحة للحدث، وعززت من موقعها الريادي على المستويين الإقليمي والدولي.

واستعرضت وكالة الأنباء الإماراتية «وام» ٤ مكاسب استراتيجية حققتها دولة الإمارات من استضافة هذا الحدث العالمي الهام:

القوة الناعمة: شكّل «إكسبو ٢٠٢٠ دبي» رمزاً للنجاح القوي الإماراتية الناعمة، وقدرتها في التأثير وحضورها الفاعل في مختلف الدول والمجتمعات والثقافات حول العالم، حيث نجحت في حشد كبار المسؤولين وصناع القرار في العالم عبر عشرات المؤتمرات واللقاءات الدولية التي نظمتها الحدث لمناقشة ومواجهة أبرز التحديات التي يشهدها العالم في شتى المجالات، والخروج بتوصيات ومقترحات ترسم خريطة طريق نحو عالم أكثر استقراراً وازدهاراً.

واستضاف الحدث العشرات من القمم العالمية في مختلف الأصعدة، وشارك فيها كبار صناع القرار والخبراء من مختلف

دول العالم.

وأكد حجم زيارات «إكسبو ٢٠٢٠ دبي»، الذي اقترب من ٢٥ مليون زيارة من مختلف دول العالم، مكاتبة الإمارات كحاضنة عالمية للتسامح والتعايش، كما جسّد حجم الثقة الدولية بالإمارات كواحة للأمن والاستقرار في المنطقة تسود فيها قيم العدالة والشفافية واحترام القانون.

نموذج للتعايش: طوى العالم مع انطلاق «إكسبو ٢٠٢٠ دبي» سنتين عجاف من الإغلاق، جراء جائحة كورونا ليدخل في مرحلة جديدة من التعافي وتعزيز التواصل والتعاون الدولي، في مجابهة التحديات الإنسانية الأكثر إلحاحاً. وشكّل النموذج الإماراتي في المجابهة

والتعامل مع الجائحة كلمة السر في نجاح الحدث، فعلى الرغم من ظهور متحور «أوميكرون» الذي اجتاحت العالم خلال انعقاد المعرض، إلا أن وتيرة الزيارات والفعاليات حافظت على نسقها التصاعدي؛ بفضل الثقة الكبيرة بالمنظومة الصحية في دولة الإمارات، وبكافة الإجراءات الاحترازية والوقائية التي أمنت سلامة الجميع، إضافة إلى المرونة والاحترافية العالية التي أظهرتها كافة القطاعات الأخرى، وأسهمت بدورها في نجاح الحدث.

وحقق الاقتصاد الإماراتي مجموعة من الفوائد والمزايا خلال انعقاد «إكسبو ٢٠٢٠ دبي»، تطلعت في جذب عدد كبير من المستثمرين وجذب رجال الأعمال من جميع

أنحاء العالم، وعقد الشراكات العالمية بين الشركات الإماراتية والأجنبية، ورفع معدلات التدفق السياحي للدولة والتعاش القطاع الفندقي.

ويتوقع مراقبون اقتصاديون تأثيرات قصيرة ومتوسطة الأثر على مستوى الناتج المحلي غير الخطي للدولة، إضافة إلى تطوير قاعدة الشراكات الاستراتيجية مع العديد من الكيانات والقوى الاقتصادية حول العالم، تاييد عن التأثير الإيجابي لعمليات تطوير البيئة التحتية حول مقر المعرض. وشهدت سوق العقارات الإماراتية مع بدء توافد الزائرين للحدث تحسناً ملحوظاً في زيادة الطلب على الفلل والوحدات الفاخرة وعقارات الواجهة

الناتو يشكك بالانسحاب الروسي..

ويتوقع «هجمات خطيرة»

وكالات

وأضاف: «في الوقت نفسه، تواصل روسيا الضغط على كييف ومدن أخرى، لذا، يمكننا أن نتوقع هجمات إضافية ستستبش بمعاينة أكبر». ويتناقض تقييم الناتو مع إعلان المفوضين الروس بعد محادثات في تركيا هذا الأسبوع عن «تقليص جزئي» للنشاط العسكري لموسكو في شمال أوكرانيا، بما في ذلك محيط العاصمة كييف.

وتابع الأمين العام للناتو: «سمعنا التصريحات الأخيرة بأن روسيا ستقلص العمليات العسكرية حول كييف وفي شمال أوكرانيا، لكن روسيا كذبت مرارا بشأن نواياها.

أعلن الأمين العام لحلف الناتو، ينس ستولتنبرغ، الخميس، أن الحلف لا يرى انسحاباً للوحدات الروسية من أوكرانيا، متوقفاً «هجمات إضافية» هناك. وقال ستولتنبرغ خلال مؤتمر صحفي ببروكسل: «بحسب استخباراتنا، الوحدات الروسية ليست بصدد الانسحاب بل تعيد تموضعها. وتحاول روسيا إعادة تجميع صفوفها، وتعزيز هجوماً في منطقة دونباس»، جنوب شرقي أوكرانيا، وفق «فرانس برس».

رد روسي «حاسم» على تعرض بوتن للتضليل بحرب أوكرانيا



وكان مسؤولو استخبارات أميركيون أشاروا إلى أن مستشاري الرئيس بوتن يقدمون له معلومات مغلوطة حول الأداء الضعيف لجيشه في

أعرب الكرملين عن «أسفه» و«قلقه»، بشأن تقارير المسؤولين الأميركيين بأن الرئيس الروسي، فلاديمير بوتن، يتم تضليله من قبل مستشاريه إزاء أداء جيشه في حرب أوكرانيا. وقال المتحدث باسم الرئاسة الروسية، الكرملين، ديميتري بيسكوف، للصحفيين: «وزارة الخارجية الأميركية والبيتاوتن لا تتوفر لديهما معلومات حقيقية حول ما يحدث في الكرملين».

وأضاف بيسكوف: «إنهم ببساطة لا يفهمون ما يحدث في الكرملين، ولا يفهمون الرئيس بوتن ولا يفهمون آلية اتخاذ القرارات وأسلوب عملنا». وتابع: «هذا ليس أمراً مؤسفاً فحسب، بل إنه غير اللق، لأن مثل سوء الفهم الكامل هذا يؤدي إلى قرارات خاطئة وقرارات منهورة لها عواقب سيئة للغاية».

قرارات رئاسية تعيد تنظيم التنمية في سيناء

القاهرة

المستشارة القانونية والحماية بالاستئناف دينا المقدم له سكاى نيوز عربية» إن الرئيس عبد الفتاح السيسي، وضع منذ توليه الحكم، تنمية سيناء على رأس أولوياته، إيماناً منه بأهميتها الاستراتيجية وعرفاً بتضحيات الأهلالي المستمرة عبر التاريخ.

وأضافت دينا أن: «الدولة تواصل جهودها لتنفيذ هذه المشروعات، مع توجيهات مستمرة من القيادة السياسية بسرعة الانتهاء منها، والمتابعة المتواصلة للموقف التنفيذي لهذه التنمية، وهذا ما حدث بالفعل لنصل اليوم إلى منطقة أمّته بعد ما عانت سيناء لسنوات من الإرهاب والإقصاء من خريطة التنمية لنصل إلى مرحلة أكثر تقدماً وهي جذب الاستثمار إلى سيناء، كما فعلنا في منطقة العلمين الجديدة وتحولت أيضاً من منطقة الغام إلى وجهة سياحية استثمارية من الدرجة الأولى». وأشار مستشاره القانوني إلى أن «سيناء نظراً لحساسية موقعها وطبيعتها

تتوي الحكومة المصرية اهتماماً خاصة بتنمية شبه جزيرة سيناء وربطها بالقطر المصري، حيث تم في الآونة الأخيرة سن عدداً من القوانين التي تشجع على التنمية والاستثمار فيها، أحدثها القرار الذي أصدره الرئيس عبد الفتاح السيسي، باستثناء مدينتي شرم الشيخ ودهب وقطاع خليج العقبة السياحي، بمحافظة جنوب سيناء، من الخضوع لجميع أحكام قانون التنمية المتكاملة في شبه جزيرة سيناء، الصادر بالمرسوم بقانون رقم ١٤ لسنة ٢٠١٢. الجريدة الرسمية نشرت قرار الرئيس السيسي رقم ١٧٨ لسنة ٢٠٢٢، باستثناء مدينتي شرم الشيخ ودهب وقطاع خليج العقبة السياحي، من الخضوع لجميع أحكام قانون التنمية المتكاملة في شبه جزيرة سيناء، على أن يعمل بهذه القرارات بدءاً من ١ أبريل ٢٠٢٢.

وحول الهدف من هذه القرارات تقول

مشاورات اليمنيين في الرياض..

الحوثي يغيب بعد «هدنة وهمية»

صنعا

اعتبر مسؤولون وخبراء في الشأن اليمني، أن المشاورات التي تستضيفها الرياض بدعوة من مجلس التعاون الخليجي، فرصة لإنهاء حالة الحرب في اليمن وإحلال السلام، يتعين على ميليشيات الحوثي اغتنامها.

وبدأت في العاصمة السعودية الرياض، الأربعاء، مشاورات يمنية-يمنية، تستمر حتى ٧ أبريل المقبل، برعاية مجلس التعاون الخليجي، في وقت رحبت فيه الأمم المتحدة بإعلان التحالف العربي وقف العمليات في اليمن.

وحسب مجلس التعاون الخليجي فتم دعوة كل الأطراف اليمنية دون استثناء، لكن الميليشيات الحوثية المدعومة من إيران، لم تحضر. وتستهدف اجتماعات الرياض وفقا شاملا لإطلاق النار ومعالجة التحديات الإنسانية وفتح ممرات أمنة وتحقيق السلام والاستقرار في اليمن، كما تعد فرصة لتأسيس آليات المستقبل السياسي، حسب مجلس التعاون الخليجي.

وقال الأمين العام لمجلس التعاون الخليجي، نايف الحجرف، في كلمة افتتاحية، إن المشاورات اليمنية «تمثل منصة لبناء اليمن لتتخيل الواقع وفهم صعوباته واستقرار المستقبل بلورة تحدياته واتخاذ خطوات عملية تتقلل اليمن من الحرب وأهوالها إلى حالة السلم».

وشدّد على أن «لا حل إلا ما يقدره أبناء اليمن، ولا مستقبل إلا ما يقرره أبناء اليمن»، وأكد أن «الحل يعني ولأجل اليمن».

وتركز المشاورات، التي تستمر ١٠ أيام، على ٦ محاور هي: «العسكري والسياسي والإنساني والاقتصادي والإصلاح الإداري والتعافي الاجتماعي». وتبحث مكافحة الإرهاب في اليمن وتقييم الوضع الإغاثي والإنساني والاجتماعي، علاوة على بحث التحديات الراهنة التي تواجه الوضع السياسي، الأمني، الإعلامي، الإنساني، وغيرها.

ويشارك في المشاورات نخبة من المتخصصين، حيث تمت دعوة ٥٠٠ سياسي من كل الأطراف والجنسيات، بالإضافة إلى المبعوث الأميركي لليمن تيم لندركنغ، وأفرح عبد العزيز الزوية، رئيس الجهاز التنفيذي لتسريع استيعاب تعهدات المانحين ودعم سياسات الإصلاح.

كما يحضر المشاورات الأممي إلى اليمن هانز غرنديبرغ، والمبعوث السويدي بيتر سيمنبي، والأمين العام للجامعة العربية أحمد أبو الغيط، والأمين العام منظمة التعاون الإسلامي حسين إبراهيم طه. وحث المتحدث باسم الأمين العام للأمم المتحدة ستيفان دوجاريك، في بيان، جميع الأطراف على «البناء على هذه التطورات الإيجابية، والتي تتزامن مع بدء شهر رمضان المبارك».

أما الرئاسة اليمنية، فرحبت وأشادت بالجهود الخليجية، وأكدت في بيان، مساندة أي جهد يستعيد الأمن ويحقق السلام في اليمن. كما دعا البيان كل المكونات اليمنية للمشاركة بفاعلية وإيجابية، وشدّد على ضرورة تضاضر كل الجهود لإخراج اليمن من أزيمته وإنهاء معاناة أبنائه. وعن رفض الحوثيين، يقول وزير الإعلام اليمني معمر الإرياني، إن الميليشيات الحوثية لم تقدم أي موقف يثبت جديتها في الحوار وسعيها إلى السلام وإنهاء الحرب.

وأضاف: «هي تحاول كعادتها تقديم المبررات لرفضها جهود السلام سواء الخليجية والأممية، لأنها لا تملك قرارها الذي تتحكم فيه إيران».

وعلى إثر دعوة مجلس التعاون الخليجي، بضرورة وقف العمليات العسكرية في اليمن لإنجاح مشاورات السلام، أعلن المتحدث الرسمي باسم قوات التحالف العربي في اليمن، العميد الركن تركي المالكي، يوم الثلاثاء، استجابة التحالف لذلك بهدف خلق بيئة إيجابية لصنع السلام.

وذكر العميد المالكي أن هذا القرار يأتي دعماً للجهود والمساعدات الداعمة للوصول إلى حل سياسي شامل ومستدام لإنهاء الأزمة اليمنية.

وحسب وكالة الأنباء السعودية «واس»، يسري وقف العمليات العسكرية اعتباراً من الساعة السادسة من صباح الأربعاء ٣٠ مارس الجاري، ومعلقاً يقول فهد الشرقي، رئيس رابطة الإعلاميين اليمنيين، إن «جهود دول الخليج لا سيما السعودية والإمارات، هي التي انترزت قرار مجلس الأمن الدولي ٢٢٢٤ وأقنعت دولا وهيئات لوضع الحوثي على قوائم الإرهاب».

ويضيف: «كشف أساقفنا في الخليج على أنهم وسطاء ومساندون لأبناء الشعب اليمني وليسوا طرفاً في أي صراع، أما الحوثي فيزرع العداوة لإرضاء إيران وأجنداتها الشيطانية».

وتقول تقارير صحفية إن «مبادرة من طرف واحد» بما فيها تهدئة مؤقتة لمدة ٣ أيام، أعلنتها ميليشيات الحوثي، الإثنين، خشية الغضب الدولي بعد مهاجمة منشآت نفطية سعودية.

وأثار ذلك غضب اليمنيين، واصفين ذلك به الهدنة الوهمية، وهاجموا وتمتدوا بمراوغة الحوثيين لإجهاض فرص السلام.

وأمام إصرارها على رفض السلام والاستمرار في ارتكاب الجرائم بحق اليمنيين، اعتقلت الميليشيات ٣ سياسيين بارزين من محافظة إب بوسط اليمن، كانوا في طريقهم إلى الرياض لحضور المشاورات اليمنية.

«رسالة حزينة» من محمد صلاح.. وتلميح بالاعتزال دوليا



لعدد من السنوات وجهاز فني جيد وأنتم أدبتم ما عليكم.. وطلب في فيديو نشره المتحدث الرسمي باسم وزير الرياضة: «هناك فرق بين الانكسار والحزن، لن ننكسر رغم الحزن وتحدثوا مع الجماهير وسنبني على ذلك، وأطالكم بالأناكسورا».

وواصل «أعمار المنتخب صغيرة، ونريد أن نمتلك منتخبا متماسكا ولا زال أمامنا الكثير».

فيما قال جمال علام رئيس اتحاد الكرة: «القادِم أفضل ولدينا جهاز فني محترم ولاعبين رجال وستكمل المشاور».

محمد النبي من جانبه، أوضح لاعب أرسنال الإنجليزي أن الخسارة من السنغال وفقدان بطاقة التأهل لـ كأس العالم «درس نتعلم منه اليوم».

وقال النبي أثناء تحدّثه مع وزير الرياضة: «من حقنا أن نحزن، اللاعبون رجال وقدموا كل ما عليهم».

وأضاف في فيديو نشره المتحدث باسم وزير الرياضة: «هذا حلمنا ولابد أن نحزن على عدم تحقيقه».

وواصل: «هي نقطة لابد أن نبدأ من عندها والقادِم سيكون أفضل ونتعلم من درس اليوم».

وكان منتخب مصر قد خسر أمام السنغال في نهائي أمم إفريقيا والتصفيات المؤهلة لكأس العالم عن طريق ركلات الترجيح في المرتين.

وجه قائد منتخب مصر محمد صلاح نجم ليفربول الإنجليزي رسالة إلى اللاعبين بعد الخروج من التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2022 في قطر، وأرسل خلالها إشارات تلمح إلى اعتزاله اللعب دوليا.

وقال محمد صلاح داخل غرفة خلع الملابس عقب اللقاء: «بلغت اللاعبين قبل مواجهة الإياب أنني فخور بالعب معهم وهم من أرجل من لعبت معهم».

وتابع: «لحقت بعض الوقت مع الجيل السابق مع وائل جمعة ومحمد أبو تريكة ثم عبد الله السعيد والجيل التالي وسعيد بالجيل الحالي».

وشدد صلاح «فخور باللعب معكم وكان شرفا لي، وما حدث لا يمكن لأي أحد التدخل فيه لأنها ركلات ترجيح ولناي مرة».

واختتم صلاح رسالته: «لا يوجد الكثير من الكلام الذي يمكنني قوله ولكن كان شرفا لي اللعب معكم سواء كنت موجود بعد ذلك أو لا».

وقاطع وزير الرياضة المصري أشرف صبحي صلاح في رسالته قائلا: «ستكون موجودا».

وقبل حديث صلاح وجه وزير الرياضة كلمة للاعبين منتخب مصر عقب الخسارة من السنغال في ملحق تصفيات كأس العالم 2022.

وقال صبحي داخل غرفة ملابس المنتخب: «لا نستسلم أبدا، ما حدث حدث، لدينا مجلس إدارة مستقر

عقب نكسة الموندiales.. استقالة رئيس الاتحاد الجزائري

أعلن رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، شرف الدين عمارة استقالته بعد إخفاق منتخب محاربي الصحراء في التأهل إلى نهائيات كأس العالم 2022، إثر الخسارة في النوايا الاخيرة أمام الكاميرون 1-2 مساء الثلاثاء.

وقال عمارة: «التقيت بالمكتب (المكتب التنفيذي للاتحاد) وأعلمته وأعلم الرأي العام بأن أنتحي من على رأس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، واتمنى التوفيق للمكتب الجديد الذي ستتخذه الجمعية العمومية» في الأيام المقبلة.

وأضاف «الإصغاء كان بمثابة نهاية حلم. 10 نوان فصلت بيننا وبين حلمنا، هذه كرة القدم في بعض الأحيان تكون قاسية».

وبخصوص مستقبل المدرب الوطني جمال بلماضي، أكد رئيس الاتحاد «طلبت منه البقاء مع كل طاقمه. وأنا متأكد أنهم إن وصلوا فسيسعلون شعلة أخرى. هؤلاء أبطال ويحجون الفوز».

ولم يعلن بلماضي قراره بعد وقال إنه سيفكر في مستقبله.

وكان الاتحاد أعلن في بيان، الخميس، أنه تقدم بطعن أمام الاتحاد الدولي لكرة القدم ضد «التحكيم الفاضح الذي شوّه نتيجة مباراة الإياب الفاصلة بين الجزائر والكاميرون».

ومع ذلك، أقرّ عمارة «أمل إعادة المباراة ضعيف» وأنه «لا يريد أن يبيع الأوهام» للجماهير الجزائرية.

وحظف منتخب الكاميرون بطاقة التأهل إلى كأس العالم من الجزائر، بعدما هزمتها في الرمق الأخير من الوقت الإضافي 2-1 الثلاثاء في إياب الملحق الإفريقي لتعوض خسارتها في دوالا بهدف

القطري القنبر مرشح للاعتراف في الوحدات

بات شهاب القنبر مهاجم جبل المكبر الفلسطيني، مرشحا للاعتراف مع فريق الوحدات الأردني لكرة القدم.

والموقع كوكورة من مصدر خاص أن الوحدات خلال تواجده في فلسطين، دخل بمفاوضات مع إدارة جبل المكبر للحصول على خدمات القنبر.

وأوضح المصدر أن العلاقة الطويلة التي تجمع ناديي الوحدات وجبل المكبر قد تفرغ من حسم الصفقة بانتظار ما ستسفر عنه الساعات المقبلة.

ويسعى الوحدات لتعزيز قدراته الهجومية من خلال التعاقد مع القنبر، فسحق عقد الأرجنتيني كاسترو حيث لم يقدم المستوى المطلوب.

وكان نادي الوحدات قد قدم لنادي جبل المكبر الكأس الخاصة بلقبولة القدس والكرامة لتبقى في فلسطين.

وقام الوحدات أمس على جبل المكبر بنتيجة 4-2، في المباراة النهائية، ليتوج بكأس القدس والكرامة.

وزارة الشباب تنفذ أنشطة متعددة

واصل مركز اعداد القيادات الشبابية التابع لوزارة الشباب، ومديرية أوضاع عقد الأرجنتيني كاسترو حيث لم يقدم المستوى المطلوب.

ووفقا لبيان الوزارة، الخميس، تقد مركز اعداد القيادات الشبابية، فعاليات دورة الانقاذ المائي للذكور، على مسبح الجامعة الهاشمية، بمشاركة 34 متقدما، وهدفت الى تأهيل عدد من المتدربين علميا وعمليا للعمل في المسابح، إضافة إلى عقد محاضرات حول الإسعافات الأولية.

وقال مدير المركز عدنان العجارمة، ان الدورة جاءت بهدف سد حاجة المسطحات المائية من المتدربين المؤهلين والمرخصين من خلال عقد الدورات في مختلف أقاليم المملكة.

فيما نفذت مديرية الشبابية بالتعاون مع هيئة أجيال السلام عبر وسائل الاتصال المرئي، برنامج سفراء الحماية لأعضاء المراكز الشبابية، ويهدف البرنامج إلى تعزيز معارف المشاركين بفاهيم الحماية وتمكينهم من تطبيق المفاهيم المرتبطة بالحماية، واطلاعهم على بنود اتفاقية حقوق الطفل.

وأشار مدير المراكز الشبابية فراس الشوابكة، إلى ان هذا الفريق سيكون نواة للفريق داخل المراكز الشبابية التي تعمل على نشر مفاهيم الحماية بين الأقران، منوها إلى ضرورة إيجاد مساحات داخل المراكز الشبابية تحت مسمى أندية الحماية.

ونفذت مديرية المبارجات الشبابية والعمل التطوعي في وزارة الشباب بالتعاون مع سكرتاريا الائتلاف الوطني جلسات تعريفية لمدراء المراكز الشبابية ورؤساء أقسام الشؤون الشبابية في جميع المديريات، حول القرار الأممي المتعلق بالشباب والأمن والسلام رقم 2250، بمشاركة 200 مركز شبابي من جميع محافظات المملكة، وتضمن اللقاء استعراض مادة تعريفية حول القرار وأهميته ومضمونه وأبرز محاوره، ونفذت مديرية المراكز الشبابية والكشافة بالتعاون مع مكتب جائزة الحسن للشباب دورة لقادة جائزة الحسن للشباب على استخدام سجل الجائزة الحوسب والرحلات الافتراضية والتقييم الإلكتروني والتدريب على منح العضوية وضمان الجودة وبرامج الجائزة بشكل عام لمنسقي ومشرفي الجائزة. وتحدث الشوابكة للمشاركين عن أهمية المراكز للشباب ودورها التحفيزي والمعنوي والقيمي وما تقدمه من برامج ونشاطات تربية وترفيهية واجتماعية هادفة توفر لهم الفرص الحقيقية لاكتشاف ذواتهم، وتطوير مواهبهم واستغلال أوقاتهم، وإكسابهم المهارات القيادية اللازمة لمواجهة متغيرات الحياة المتسارعة.

اختتام بطولة الأندية لذوي الإعاقة بكرة الطاولة

اختتمت في النادي الوطني للإعاقة الحركية، بطولة الأندية لذوي الاعاقة بكرة الطاولة، بمشاركة 19 لاعبا متولوا 4 أندية هي النهضة، والشجرة، والوفاء الوطني، بإشراف اللجنة البارالمبية الأردنية.

ووفقا لبيان اللجنة البارالمبية، أشرف على البطولة التي قسمت إلى فئتين ووفوف وجولوس، المديران الوطنيان محمد فرحاتة ونضال بلبوح، ويتابعه مدير النشاط الرياضي في اللجنة البارالمبية جاسر نويران.

وتوج ناصر عساف بالبلدية الذهبية، وصانير بلج بالبلدية الفضية، ومحمود الحايك ومحمد نجادات بالبلدية البرونزية لفئة الوقوف (6-10)، كما توج أحمد الذيب بالبلدية الذهبية، وعيسى حمد بالبلدية الفضية وموازن الشمالية بالبلدية البرونزية لفئة الجلوس (5-2).

وأكد مدير النشاط الرياضي جاسر نويران، أن البطولات التي تنظمها الأندية تسهم في رفع المنتخب الوطني بأبطال بلانفانسون في المحافل الدولية على غرار الأسمين العام الحالي، إضافة للبارالمبية مها البرغوني صاحبة ذهبية أولمبياد سيدني عام 2000، والبطلة البارالمبية ختام أبو عوض وفاطمة العزام.

ولمفتت البرغوني، من جهتها، مبادرة النادي الوطني باستضافة هذه البطولة، مشيدة بالجهود التي بذلت من أجل تأييد إقامتها، معربة عن أملها بمشاركة أوسع من باقي الأندية في البطولات المقبلة التي تدخل ضمن خطة اللجنة عام 2022.

استقبال جماهيري لمنتخب كرة اليد الشاطئية بعد تأهله إلى بطولة العالم

تغنت بالوطن والإنجاز الكبير الذي يتحقق لأول مرة في تاريخ اللعبة في الأردن. وعبر المستقبلون عن مشاعرهم الوطنية، وأشادوا بالروح العالية التي لعب بها نجوم الفريق في جميع مبارياتهم، والتي توجت بهذا الانتصار والإنجاز الذي جاء في الوقت الذي تبحث فيه اللعبة عن تواجد لأول مرة في حدث عالمي، وقال المنسي: إنه من دواعي السرور ونياية عن أسرة كرة اليد الأردنية أن نحني جهود ششامي كرة اليد الشاطئية الذين سطرنا إنجازا سيبقى خالدا في تاريخ اللعبة وقلوب محبيها، وستعمل في المرحلة المقبلة على إعداد برنامج فني خاص لهذا الفريق حتى يتمكن من الظهور بصورة مشرفة في بطولة العالم المقبلة، والتي تشهد عادة أقوى المنتخبات في العالم.

وهنا مدرب الفريق موفق فتح الله الوطن بتحقيق الإنجاز، موضحا أن جميع نجوم الفريق بذلوا جهودا كبيرة في جميع المباريات

حظي وفد المنتخب الوطني لكرة اليد الشاطئية للناشئين باستقبال كبير يليق بحجم الإنجاز الذي حققه في البطولة الآسيوية الثانية.

وأقيمت البطولة في العاصمة الإيرانية طهران، حيث شهدت مشاركة 6 منتخبات هي الأردن وإيران وقطر والباكستان والهند وأفغانستان، وتأهل منها المنتخب الوطني إلى بطولة العالم والمقرر إقامتها في اليونان خلال شهر حزيران المقبل، وذلك بعد فوزه على المنتخب الهندي بنتيجة 2-0 في ختام مشاركته بالبطولة.

وبعد أن حطت الطائرة في مطار الملكة علياء الدولي، احتشد المئات من محبي كرة اليد الأردنية وأهالي اللاعاب، وفي مقدمتهم رئيس الاتحاد الدكتور تيسير المنسي وأعضاء الاتحاد لاستقبال أعضاء الفريق.

واستقبل الفريق بالهتافات الوطنية التي

عقب الفعل الفاضح.. الجزائر تطلب رسميا إعادة مباراة الكاميرون



ارتباحا أمام خصم قوي»، مشيرا إلى «صعوبة واستحالة إعادة المقابلة في حال عدم وجود أدلة قاطعة على تورط الحكم».

وأكد بوطالب أن «الحكم واجه صعوبة في إدارة المباراة، بالنظر للعدد الكبير من الفرص الضائعة من الجهتين في منطقة حارس الرمي، مما دفعه للعودة إلى الحكم المساعد مرات عدة».

وكشفت مصادر مقربة من الاتحاد الجزائري لكرة القدم، لموقع «سكاي نيوز عربية»، عن «وجود مشاورات جادة لإحداث تغيير كبير في المكتب الفيدرالي للاتحاد، لكن يستبعد رحيل جمال بلماضي في الوقت الحالي».

وقد كان الخضر على بعد دقائق من الوصول لتحقيق حلم المشاركة في مونديال قطر 2022، بعد أن عدل اللاعب أحمد توبة النتيجة في الدقيقة 118.

ودخل الخضر إلى أرضية الميدان بأرضية أكبر، وفي رصيدهم نقطة، بعد فوزهم على الكاميرون في مباراة الذهاب بلعقب «دوالا» بنتيجة 1-0.

وقد جاء الهدف الكاميروني الثاني، قاتل في رمى الحارس رايس مبولحي في الدقيقة 124، ليقتضي على حلم الجزائر في الوصول للمونديال للمرة الخامسة.

طالب الاتحاد الجزائري لكرة القدم، رسميا، من الاتحاد الدولي للعبة «فيفا»، بفتح تحقيق في أداء الحكم الغامبي بكاري غاساما، الذي أدار مواجهة الجزائر ضد الكاميرون، في التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم.

وشدد الاتحاد الجزائري لكرة القدم، على «ضرورة» إعادة المباراة التي هُزم فيها الخضر في النوايا الأخيرة بنتيجة 2-1، على ملعب تشارك بالبلدية في الجزائر.

وفي بيان رسمي نشر الخميس، احتج الاتحاد الجزائري على أداء الحكم، وطالب بـ«ضمان تحكيم نزيه»، وأودعت الجزائر الطعن عبر البريد الإلكتروني للفيفا، وقد كلفت مكاميا أجنيا بإيداع النسخة الأصلية ومتابعة الإجراءات. ووصف البيان إدارة الحكم بكاري غاساما بـ«الفاضح»، معتبرا أنه «شوّه» المباراة، وطلبت بفتح تحقيق ضد الحكم الغامبي وبقية الطاقم، على غرار الحكمين المشرفين على تقنية الفيديو.

وأكد الاتحاد الجزائري لكرة القدم أنه «سليجا إلى كل الوسائل القانونية المتاحة، لاستعادة حقوقه، والاعتماد على الأدلة التي يمكن من خلالها إعادة المباراة».

تأتي هذه الخطوة في الوقت الذي أطلقت فيه الجماهير الجزائرية، حملة واسعة عبر موقع

وتتمتع اللاعب البالغ من العمر 18 عامًا بصعود مذهل بعد انتقاله من برمنجهام إلى بوروسيا دورتموند في صيف العام 2020، وهو الآن أحد أكثر المواهب المرغوبة في اللعبة. وحذيت عروض بيلينجهام الرائعة مع فريقه دورتموند والمنتخب الإنجليزي، أُنظر نخبة الأندية الأوروبية، وانضم ريال الآن إلى السباق للتعاقد معه، مع خطة مالية جاهزة لإحضاره إلى العاصمة الإسبانية في عام 2023، وفقا لما ذكرته صحيفة «أس» الإسبانية.

ويضئ التقرير لبشير إلى أن العملاقة الإسبان ينظرون إلى السوي الإنجليزي على أنه «البديل المثالي» لوكا مودريتش، الذي سيبلغ من العمر 37 عامًا في وقت لاحق من هذا العام.

ريال مدريد حريص على تجديد خط وسطه، بالنظر إلى أن مودريتش (36 عاما) وتوني كروس (32 عاما) وكاسميرو (30 عاما) هم الآن في الثلاثينيات من العمر، وخطوة بيلينجهام ستشهد انضمامه إلى لاعب خط وسط موهوب آخر هو إدواردو كامافييغا.

ودفع دورتموند 25 مليون جنيه إسترليني لشراء بيلينجهام عندما كان في السابعة عشر من عمره في عام 2020، ويُعتقد الآن أن سعره قد تضاعف أربع مرات وسيكلف أي راغب في ضمه أكثر من 100 مليون جنيه إسترليني نظرا لإمكانياته.

وقد أدى ذلك، حسبما أوردته «أس»، إلى تأجيل خطط شراء اللاعب المراهق هذا العام، بالنظر لأن ريال مدريد يعطي الأولوية لضم كيليان مبابي أو إيرلينج هالاند هذا الصيف.