

## السودان... حشود بشرية تحتاج شوارع أكثر من 20 مدينة

تابع ص7

## غزة: مطالبات بالضغط على الاحتلال لعدم إعاقة سفر طالبي العلاج

تابع ص7

## الناتو يشك بالانسحاب الروسي.. ويتوقع «هجمات خطيرة»

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## لا وفيات بكورونا في آخر 48 ساعة

عمان

قالت مصادر صحية مطلعة إنه لم يتم تسجيل أي وفاة في المملكة، نتيجة الإصابة بفيروس كورونا آخر يومين، وذلك منذ بداية تسجيل وفيات متكررة قبل ستة ونصف تقريبا. وأكدت المصدر أن مجموع الحالات التي يتم علاجها حاليا بسبب الإصابة بالفيروس ٨٥ حالة، فيما تراجع بحسب ذات المصادر، عدد الإصابات اليومية بمعدل يتراوح بين ١٤٠ إلى ١٥٠ في الأيام الماضية، في الوقت الذي بلغت فيه حالات الدخول ٩ حالات يومية. وكانت منظمة الصحة العالمية أعلنت أن عدد الوفيات الأسبوعي، تراجع نتيجة الإصابة بفيروس كورونا بنسبة ٤٣ بالمئة.

## أوقات الصلاة

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

6 رمضان 1443 هـ الموافق 8 نيسان 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2705)

سعر النسخة دينار واحد

## خلال زيارته الكتيبة الهاشمية الآلية/10

# الحنيطي: القوات المسلحة مستمرة في جهودها لحماية الوطن

عمان

أكد رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، أن القوات المسلحة الأردنية مستمرة في بذل أقصى الجهود لحماية الوطن ومقدراته والوقوف صفاً واحداً في وجه كل من يحاول العبث بأمنه واستقراره. جاء ذلك خلال زيارة الحنيطي الكتيبة الهاشمية الآلية/١٠، إحدى وحدات المنطقة العسكرية الوسطى، ومشاركته وجبة الإفطار، بحضور قائد المنطقة. والتقى رئيس هيئة الأركان المشتركة مرتبات الكتيبة، ونقل لهم تحيات ومباركة جلالة القائد الأعلى الملك عبدالله الثاني بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، مبدياً اعتزازه بالمستوى المتميز والمعنويات العالية التي يتمتعون بها.



# الخصاونة: شواهد نطف وغاز في حمزة والريشة والسرحان

عمان

ويؤدي إلى ضغط كبير على ميزان المدفوعات والحاجة المستمرة للعمات الأجنبية لتمويل شراء احتياجات المملكة من الطاقة، مما يستدعي ضرورة توفير الإمكانيات والتوسع في عمليات التنقيب والاستكشاف عن النفط والغاز في المملكة. وأضاف أن الحرب الروسية الأوكرانية ستؤثر حتماً على أسعار النفط والغاز في العالم، ونحن كبلد مستورد للغاز والمشتقات النفطية، قد نتأثر بارتفاع الأسعار، حيث لدينا عقود طويلة الأمد لتزويد الغاز تخفف من الآثار السلبية لارتفاع الأسعار، وخصوصاً الغاز. من جانبه، أشار الخصاونة إلى وجود شواهد

## إصابة 6 أشخاص بحريق محل حلويات في عمان

عمان

تعاملت فرق الإنقاذ والإسعاف في مديرية دفاع مدني وسط عمان، الخميس، مع حريق شب داخل أحد محلات الحلويات بمنطقة جبل الحسين نتج عنه إصابة ستة أشخاص بضيق في التنفس وحروق في مختلف أنحاء الجسم. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فرق الإطفاء عملت على إخماد الحريق والسيطرة عليه ومنع انتشاره إلى باقي المحال المجاورة، بينما تولت فرق الإسعاف تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين ومن ثم نقلهم إلى مستشفى البشير الحكومي لتلقي العلاج اللازم، مشيراً إلى أن سبب الحريق ناتج عن تسرب غاز داخل المحل.

## تونس تحتج رسمياً على تصريحات أردوغان

تونس

استدعت وزارة الخارجية التونسية، سفير أنقرة لديها احتجاجاً على تصريحات الرئيس التركي رجب طيب أردوغان التي انتقد فيها قرار نظيره التونسي قيس سعيد حل البرلمان. وأعلن الرئيس التونسي الأسبوع الفاتح حل البرلمان بعد أن اتخذ قرار تجسيد أعماله، وإقالة رئيس الحكومة، وتولي السلطات في البلاد منذ ٢٥ يوليو.

واعتبر الرئيس التركي في تصريحات إعلامية أن ما قام به سعيد «يشكل ضربة لإرادة الشعب التونسي» و«إساءة للديمقراطية».

ونشرت الخارجية التونسية الثلاثاء بياناً أكدت فيه بالغ «استغرابها» من التصريح الذي أدلى به الرئيس التركي بخصوص تونس، واعتبرته «تدخلا غير مقبول في الشأن الداخلي».

وكتب وزير الخارجية التونسي، عثمان الجرندي تغريدة الأربعاء أكد فيها «أجريت اتصلا مع وزير خارجية تركيا كما تم استدعاء السفير. أبلغتهما رفض تونس تصريح الرئيس أردوغان واعتباره تدخلا في الشأن التونسي وأن علاقات البلدين يجب أن تقوم على احترام استقلالية القرار الوطني واختيارات الشعب التونسي دون سواه وأن بلانا لا نسمح بالشك في مسارها الديمقراطي».

وأعلن سعيد نهاية العام ٢٠٢١ عن خارطة طريق سياسية تتضمن استشارة وطنية وإلكترونية تشمل أسئلة تتعلق بالنظام السياسي في البلاد ومواضيع أخرى تشمل الوضع الاقتصادي والاجتماعي واعتبرها الرئيس ناجحة. ومن المنتظر أن تجمع لجنة مقترحات المواطنين وتدع الخطوط العريضة لاستفتاء على الدستور في ٢٥ يوليو المقبل.

وتنظم في ١٧ ديسمبر ٢٠٢٢ انتخابات نيابية جديدة تزامنا مع ذكرى انتفاضة ٢٠١١ التي أطاحت بنظام الرئيس الراحل زين العابدين بن علي.

## الخارجية ترحب بقرار انشاء مجلس قيادة رئاسي باليمن

عمان

رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بإصدار رئيس الجمهورية اليمنية الشقيقة عبدربه منصور هادي قرارا الخميس، يقضي بإنشاء مجلس قيادة رئاسي في اليمن، وفقا للدستور اليمني وتطبيقا لبنود المبادرة الخليجية وآلياتها التنفيذية، ونقل السلطة لمجلس القيادة الرئاسي وتقويضه بكامل صلاحيات رئيس الجمهورية اليمنية، لاستكمال تنفيذ مهام المرحلة الانتقالية. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول، أن الأردن يدعم جهود حل الأزمة اليمنية وصولا إلى حل سياسي يستند إلى المرجعيات المعتمدة المتمثلة، بالمبادرة الخليجية وآلياتها التنفيذية، ومخرجات الحوار الوطني اليمني الشامل، وقرار مجلس الأمن رقم ٢٢١٦، بما يقضي إلى إنهاء الأزمة في اليمن، وتحقيق الأمن والاستقرار، وبما يضمن وحدة اليمن واستقراره.

# «نيويورك تايمز» تنشر فيديو «مروعا» يبين قتل أسرى روس بوحشية

وكالات

تماما بعد ذلك. ويتنقل مصور الفيديو ليعرض جثثا أخرى في الموقع تعود لجنود روس، سالت منها الدماء، بينما انتشرت أليات عسكرية أوكرانية حولهم. وبحسب «نيويورك تايمز»، فقد صورَ الفيديو في شمال قرية دميتريفكا، على بعد حوالي سبعة أميال جنوب غرب بوتشا، والتي عثر فيها مؤخرا على جثث لأشخاص مدنيين، قبل أن روسيا قتلتهم، وهو ما نقلته الأخيرة في أكثر من مناسبة. ولم يمكن التعرف على الكتيبة التي ينتمي إليها الجنود الأوكرانيون الذين كانوا يرددون عبارة «المجد لأوكرانيا»، إلا أن أحدهم أشار لكونهم «فتيان بلغاريا»، وهي منطقة سكنية تقع على مقربة من موقع قتل الأسرى الروس. توقعت الصحيفة الأميركية أن تكون عمليات القتل المصورة في الفيديو قد حدثت في

## صدور قانون الانتخاب بالجريدة الرسمية

عمان

نشرت الجريدة الرسمية، في عددها الصادر الخميس، قانون الانتخاب لمجلس النواب لسنة ٢٠٢٢، الركن الأساس في منظومة التحديث السياسي، إلى جانب قانون الأحزاب والتعديلات الدستورية المرتبطة بهما.

ومع إقرار التشريعات، تبدأ مرحلة ترجمة مضامين التحديث السياسي على أرض الواقع، عبر خطة تمتد لـ ٣ دورات انتخابية مقبلة، تستهدف الوصول إلى برلمان قائم على التعددية الحزبية البرلمانية، بالتوازي مع تطوير الإدارة المحلية، والإصلاح الاقتصادي والإداري، واتخاذ إجراءات لتوفير البيئة الملائمة للإصلاح.

ويهدف قانون الانتخاب إلى تطوير السلوك الانتخابي ليكون الاختيار على أساس البرامج لا الأفراد، ضمن ٣ مراحل، تبدأ بنسبة ٣٠ بالمئة من مقاعد البرلمان للأحزاب والتحالفات الحزبية، وصولاً إلى نسبة ٦٥ بالمئة خلال السنوات الـ ١٠ المقبلة.

وينشئ القانون دائرة عامة للأحزاب (٤١ مقعداً)، ويحافظ في نفس الوقت على المكتسبات على مستوى الدوائر المحلية (٩٧ مقعداً) ، كما يمنح صوتين للناخب، مع النص على نسبة حسم (عتبة)، وتخفيض سن الترشح إلى ٢٥ سنة، إضافة إلى فرض عقوبات مشددة على الجرائم الانتخابية.

## الأردن يمتنع عن التصويت على تعليق عضوية روسيا في مجلس حقوق الإنسان

عمان

صوتت الجمعية العامة للأمم المتحدة الخميس لصالح تعليق عضوية روسيا في مجلس حقوق الإنسان الذي يتخذ من جنيف مقراً.

ونال هذا التحرك الذي قادته الولايات المتحدة تأييد ٩٣ دولة مقابل رفض ٢٤ مع امتناع ٥٨ دولة عن التصويت، حسب شبكة يورونيوز الأوروبية.

وصوتت الجمعية العامة بسبب مزاعم عن انتهاكات جسيمة ومنهجية لحقوق الإنسان، على يد القوات الروسية في أوكرانيا.

## 90 مستوطنا يقتحمون الأقصى بحراسة قوات الاحتلال

القدس

اقتحم نحو ٩٠ مستوطنا متطرقا، الخميس، بحاات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقال شهود عيان لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في رام الله، إن المستوطنين المقتحمين نفذوا جولات مشبوهة، وأدوا طقوسا لتعبوية استفزازية في باحات المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة، تحت حماية شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح.

وأوضح الشهود أن المصلين والمراپطين وحراس الأقصى تصدوا لهذه الاقتحامات الاستفزازية في شهر رمضان المبارك بالرد وهتافات التكبير الاحتجاجية.

## اعتماد بطاقات مباريات كأس العالم لغايات منح تأشيرة الدخول للمملكة

عمان

قررت وزارة الداخلية وبالتنسيق مع وزارة السياحة والآثار والأجهزة المختصة، اعتماد بطاقة حضور مباريات كأس العالم (فيفا) التي ستقام في دولة قطر الشقيقة، لغايات منح تأشيرة لعدة سفرات؛ وذلك بهدف تسهيل دخول وانتقال المشجعين والفرق الرياضية من وإلى المملكة. ويأتي هذا القرار، بهدف ترويج الأردن سياحيا والاستفادة من فعاليات بطولة كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر الشقيقة خلال تشرين الثاني وكانون الأول هذا العام؛ وبما يسهم في تنشيط الحركة السياحية الخارجية للمملكة، وانعكاسات ذلك على الاقتصاد الوطني.

## محافظ العاصمة يوعز بتشكيل لجان تفتيش على الاسواق

عمان

اوعد محافظ العاصمة ياسر عبد الرحمن العدوان الخميس، الى الحكام الإداريين، للتنسيق مع الجهات المعنية المختلفة ومن ضمنها وزارة الصناعة والتجارة والتموين ، للقيام بجولات مكثفة على الاسواق ، لمراقبة الاسعار وعدم رفعها بسقف اعلى من المحدد واتخاذ الإجراءات الرادعة بحق المخالفين.

ويأتي هذا الاجراء بناء على توجيهات وزير الداخلية، للتأكد من مدى التزام التجار بالأسعار المقررة رسميا للمواد التموينية، وعدم قيام البعض بعرض المواد غير الصالحة للاستهلاك البشري واتخاذ الإجراءات اللازمة بحق المخالفين ، خاصة في ظل وجود الشكاوي المتكررة من تفاوت اسعار السلع بين تاجر وآخر ، وذلك بسبب لجوء البعض لاستغلال شهر رمضان الفضيل واقبال المواطنين على التسوق من جهة وارتفاع اسعار بعض السلع من جهة اخرى ، ما أدى لرفع الاسعار بشكل كبير تحقيقا للكسب المادي على حساب الاخرين.

## يوم الصحة العالمي.. رمضان شهر لتعافي الأرض والإنسان

عمان

يُجابه العالم حُرْمَةً من المعضلات التي تُهدد الحياة البشرية ومستقبلها وتُعقد مهمات التنمية، إذ تتصوّر أزمة المناخ وانعكاساتها الصحية العميقة هذه المعضلات، وهو ما يركّز عليه اليوم العالمي للصحة الذي يصادف يوم غد الخميس.

فشعار «كوبنا صحتنا» الذي أطلقته منظمة الصحة العالمية للاحتفال بيوم الصحة يربط بشكل وثيق بين صحة البشر وسلامة الأرض من تدمير المناخ الذي يسبب 1.3 مليون وفاة في العالم، وفق تقديرات المنظمة التي تؤكد أنّ القرارات السياسية والاجتماعية والتجارية تسبب أزمة المناخ والصحة. وبحسب المنظمة، فإنه ذا دلالة خطيرة، أن يتفكك أكثر من 90 من المئة من الناس على الكوكب هواءً غير صحي، بسبب حرق الوقود الأحفوري بأنواعه، الذي يؤدي إلى ارتفاع درجات الحرارة، فضلاً عن الظواهر الجوية المتطرفة وتدهور الأراضي وندر المياه تنسب في تشريد الناس وتؤثر على صحتهم، كما أن النظم التي تنتج أطعمة ومشروبات غير صحية وبالمسارن وأمراض القلب، وتسهم في الوقت نفسه في توليد ثلث انبعاثات الغازات الدفيئة في العالم. مستشفاة منظمة الصحة العالمية في الأردن، الدكتور محمد رسول الطراونة، وهو القائم بأعمال نقيب الأطباء، قال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن الكوكب يتعرض لتأثيرات بيئية سلبية وتغيرات مناخية وتلوث الهواء والأمراض، مما يسبب الأمراض، إذ قد تكون عوادم السيارات، مُسبباً لأمراض مزمنة، مثل السكري والسرطان، والربو والحساسية بأشكالها المختلفة.

وسعد إلى المحافظة على الأنماط الغذائية الصحية لضمان صحة أفضل للأفراد والكوكب، إذ تدعو منظمة الصحة العالمية إلى الالتزام بشعار هذا اليوم وتكثيف الجهود على مستوى الحكومي والفردي.

وأضاف أنّ اليوم العالمي للصحة في رمضان يعني تعبيراً أو وجهاً آخرًا للصحة، فالحديث الشريف (صوموا تصحوا)، أفضل دليل على ارتباط الصوم بالصحة، فشهر الصوم فرصة لتبني سلوكيات صحية وغذائية سليمة، يُبني عليها، لتجنب السلوكيات السلبية كشتمال المواد الغذائية المسببة للسمنة، وهذا يحد ذاته يزيد من الراحة الجسدية والنفسية ويعزز من المناعة.

وأشار إلى أن للامتاع عن الطعام بُعداً روحياً ونفسياً يتكرّ أثاره الإيجابية على الجسم وتجديد خلاياه، وبين أن كثيراً من الدراسات العلمية أثبتت أن أخصائي التغذية يستخدمون الامتناع عن الطعام (الصوم) لمدة أربعة أسابيع كجزء من علاج كثير من الأمراض، إذ أن الصوم من الأمراض وقائياً للحفاظ على أعضاء الجسم، إضافة إلى أن كثيراً من الأمراض تُشفى أو تقل حدتها خاصة الأمراض المزمنة إذا جرى السيطرة عليها ومراقبتها بشكل جيد خلال الشهر الفضيل، إذ تكون مضاعفاتها قليلة ومعدومة، فضلاً عن بقاء سواد صحي وغذائي سليم، وقال استشاري الطب النفسي وعلاج الإدمان الدكتور عبدالله أبو عدى، من جهته، إن مفهوم الصحة يتضمن الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، فهذه المصطلحات مترابطة ومتكاملة، وتركّز منظمة الصحة العالمية دائماً في أية اتفاقية صحية عالمية عليها جميعاً.

فمفهوم الصحة الاجتماعية يشمل التقاطع مع البيئة الخارجية، إذ أن عدداً كبيراً من الممارسات الإنسانية على مدار العقود الماضية، أرهقت هذا الكوكب وأدت إلى ظهور بعض الطفرات الفيروسية التي جعلت العالم دائماً يركز على فلسفة البيئة النظيفة، بحسب أبو عدى.

وشدد على حقيقة أنه لا صحة دون الصحة النفسية والصحة المجتمعية للبيئة، موضحاً أن هناك فرع من فروع الطب النفسي يسمى بالطب النفسي البيئي وهو يعني بالتأثير البيئي على الحالة النفسية للإنسان، كوجود المساحات الخضراء من ناحية وقلّة في الملوثات الهوائية والبصرية والسَمعية.

وأكد أبو عدى أن الاستثمار بالصحة والتعليم، هو استثمار مفيد في إيجاد أجيال قوية قادرة على التعامل مع المتطلبات والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والمناخية، فجميع فروع الطب تنظر إلى فلسفة البيئة النظيفة وعدم الإضرار بالبيئة وحماية هذا الكوكب، مشيراً إلى أن الملوثات في الجو ترفع نسبة التوتّر والانتكاب والوسواس القهري والعصبية واضطرابات النوم والطعام.

استاذ هندسة البيئة في جامعة الحسين بن طلال الدكتور عمر الخشمان بين أن الصيام مدرسة يستفيد منها الأجيال المتعاقبة في عدم الإسراف والتبذير والمحافظة على البيئة من التلوث وحمايتها، وأن يكون هناك سلوك استهلاكي جديد يدعون جميعاً إلى التحول إلى نمط جديد من الحياة الخضراء في جميع متطلبات العيش والاستهلاك.

ودعا إلى الاقتصاد الأخضر المحافظة على الموارد الطبيعية والتركيز على المياه والطاقة المتجددة واستخدامها في الأغراض التي تساعد على التنمية المستدامة بعيداً عن التلوث وتدمير البيئة، وأوضح الخشمان أن المحافظة على البيئة واجب شرعي قبل أن تكون واجب إنساني وهذا يتطلب أن يكون لدينا سلوك وشعور إنساني يستلزم المحافظة على البيئة في رمضان وما بعده، من خلال الابتعاد عن كل ما يفسد البيئة ويلوثها أو يفسدها، مبيناً أن مظاهر الإسراف والتبذير والإضرار بالبيئة وعدم المحافظة على الموارد الطبيعية لا تتلاءم مع جوهر الصيام والهدف منه في التوقف عن الأعمال المسببة لتلوث البيئة.

يشار إلى أنه يجري الاحتفال بيوم الصحة العالمي في السابع من نيسان من كل عام، وهو نفس اليوم الذي تأسست فيه منظمة الصحة العالمية في عام 1948. لإذاعة الوعي بأهمية المحافظة على الصحة. (بترا- بشرى نبروخ)

## الحنيفات يتفقد مشتل ياجوز

### ومبنى مديرية زراعة العاصمة

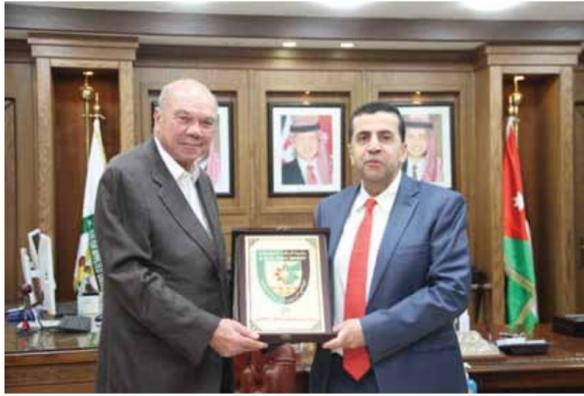
عمان

تفقد وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، الخميس، ضمن جولة في محافظة العاصمة، سير العمل والإنتاج في مشتل ياجوز الحرجي ووتيرة الإنتاج للأشلات والتي تصل إلى نصف مليون شتلة بين السرو والزاب والكيينا والكزورينا.

ورعى الحنيفات استلام 3 حُجْم بمساحة 200 متر للخليفة الواحدة، مجهزة لغايات المعارض الزراعية مقدمة من منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) ضمن مشروع مؤسسة المعارض الزراعية في الأردن، مؤكداً أن هذه الحُجْم تأتي متنافعة مع برنامج التنمية الريفية وتمكن المرأة وجهود الوزارة في تطوير التسويق للمنتجات الزراعية الريفية، خاصة أن الوزارة ومن خلال البرامج التوعوية والمنح تدعم المشاريع الريادية والشبابية. من جهته، أشار ممثل منظمة الفاو في الأردن المهندس، نبيل عساف، إلى أن المنظمة تقف إلى جانب الوزارة للمساعدة في التخطيط الأمثل وتصميم وتنفيذ وإدارة المعارض الزراعية التي من شأنها دعم المزارعين والمحتجين وسيدات المجتمع الريفي والشباب وريادي الأعمال والجمعيات التعاونية لتحقيق الأمن الغذائي والتنمية الريفية عبر زيادة فرص تسويق منتجات المزارعين بشكل أوسع وتحسين وتنويع مصادر دخلهم وإصلاحهم بالقطاع الخاص وتوظيف العائدات من العوائد الزراعية بشكل أفضل.

وتفقد الحنيفات سير العمل في مبنى مديرية زراعة العاصمة الجديد والذي من المتوقع بدء الانتقال إليه في الربع الثاني لهذا العام والمبنى على مساحة 330 متراً وضمن مشاريع اللامركزية، وبكلفة وصلت إلى 270 ألف دينار.

## الفايز يؤكد ضرورة التركيز على التعليم التقني



السلط

أكد رئيس مجلس الأعيان، فيصل الفايز، ضرورة التركيز على التعليم التقني ومتابعة كافة التطورات العالمية في قطاع التعليم العالي والتخصصات التي تحتاجها الأسواق المحلية والعالمية، وخاصة التخصصات التقنية التي تعتمد على القدرات والمهارات الفنية.

جاء ذلك خلال زيارة الفايز، الخميس، لجامعة البلقاء التطبيقية، يرافقه رئيس لجنة البيئة والصحة والسكان في مجلس الأعيان الدكتور ياسين الحسين، ورئيسة لجنة التربية والتعليم الدكتوروة محاسن الجاغوب، بحضور رئيس مجلس أمناء الجامعة الدكتور جواد العناني. وقدم الفايز وأعضاء مجلس الأعيان التهنئة للدكتور العجلوني بالبلقة الملكية بتعيينه رئيساً لجامعة البلقاء التطبيقية.

بدوره، أشار الدكتور الحسين إلى أهمية ودور كليات الطب في الجامعات الأردنية في خدمة وتطوير القطاع الصحي من خلال تعاونها مع وزارة الصحة عبر توقيع العديد من الاتفاقيات والتي تهدف إلى تطوير ورفع مستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين، لافتاً إلى الاتفاقية الموقعة بين وزارة الصحة وجامعة البلقاء التطبيقية لرفع مستوى السطط الجديد بالكوادر الصحية وتوفير فرص التعليم والتدريب لأطباء. وأكد الدكتور الجاغوب أهمية التعليم التقني وضرورة الاستثمار فيه، مشيرة إلى أهمية الشراكة مع القطاع الخاص وتوفير التدريب والاستثمار بالمهارات ودراسة

حاجات السوق الإقليمي والعالمي في هذا المجال. بدوره، قدم الدكتور أحمد العجلوني إيجازاً عن الجامعة وتميزها بالتركيز على التعليم التطبيقي والتقني، مشيراً إلى عدد من الخطط المستقبلية للجامعة لتطوير البنى التحتية وفتح العديد من التخصصات التقنية وتخصصات مهن المستقبل. وأشار العجلوني إلى خطط الجامعة في استغلال مزرعة الجامعة في منطقة حمرة الصحن والتي تزيد مساحتها عن 10 آلاف دونم، حيث تعمل الجامعة على جلب التمويل اللازم لعمل المخططات من الإنجازات للجامعة والتي أصبح يشار إليها بالبنان بين شقيقاتها من الجامعات الوطنية.

## العلوم الإسلامية تستعرض الوصاية الهاشمية على المقدسات

سبحانه وتعالى، وأن دين الإسلام لا يحمل إلا التسامح والرحمة والرفقة، مندداً على ضرورة الاقتداء بالرسول الكريم لما في سيرته من رحمة وخير للعالمين.

ولفت الدكتور النويهي إلى آثار ودلالات وكرامات والمعجزات من قصة الإسراء والمعراج وأهمية المسجد الأقصى فهو أولى القبلتين وثالث الحرمين الشريفين وسرى الرسول (ص). فلا يجوز التقريب فيه وإن غلبنا عليه مكاناً لا يجوز أن نغلب مكانته في قلوبنا وضامئنا فمثل هذه الاحتفالات ماهي إلا حشد للطاقات في سبيل قضية عادلة تؤمن وتتمسك بها.

كما اشتمل الحفل الذي حضره عدداً الكليات وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية والطلبة على عرض عن المسجد الأقصى وأشيد دينية فتحت به بهذه المناسبة.

انطلق بها رسول الله بروحه وجسده معجزة سماوية مخالفة لقوانين البشر، منتقلاً فيها عبر دابة البراق من مكة المكرمة إلى بيت المقدس، ليخرج لاحقاً إلى السماء ثم يعود إلى بيته في ليلة واحدة.

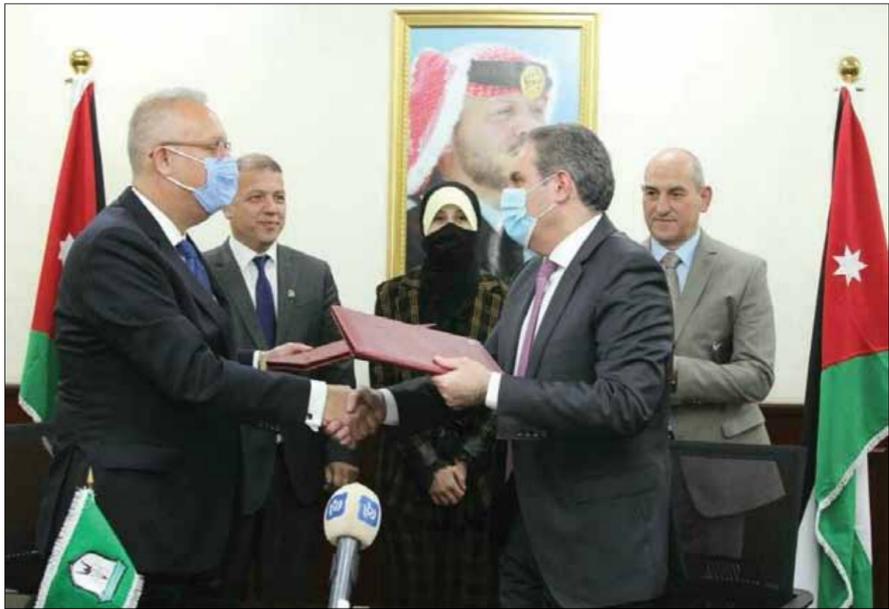
وبين عميد كلية الدعوة وأصول الدين الدكتور محمد النويهي أهمية المسجد الأقصى في قلوب المؤمنين، مشيداً بالدور الهاشمي الكريم عبر التاريخ الذي كان ولا يزال يولي المسجد الأقصى والقدس جل عنايته وأقصى أولوياته ومتابعة أعماره.

وأضاف أن هذه المعجزة ما هي إلا تأكيد على رحمة ووسطية الدين الإسلامي الحنيف، والتي تحمل في ثناياها الخير والعباءة لأمة الإسلامية، خلد فيها الخالق سبحانه وتعالى ذكرها في القرآن الكريم، لتجربنا بأنه لا بد من التوجه إلى الله

احتفلت جامعة العلوم الإسلامية العالمية، بذكرى الإسراء والمعراج، باستعراض أهمية ومكانة بيت المقدس وفضل المسجد الأقصى المبارك، الذي كان قبلة المسلمين الأولى قبل المسجد الحرام، والتأكيد على أهمية الوصاية الهاشمية على مقدسات المدينة الدينية في الحفاظ عليها.

وتناولت الاحتفالية الدروس والعبر المستفادة من حادثة الإسراء والمعراج، بوصفها معجزة عظيمة وحدثاً مهماً جاء لتكريم الرسول محمد (ص) بعد عام من القسوة والمعاناة الكبريتية اللتين تعرض لهما خلال مشوار الدعوة إلى الله، وتأكيداً من الله أن الفرج حتماً سيأتي بعد الشدة. وعرض المتحدثون، بدورهم، لهذه الرحلة التي

## اتفاقية تعاون بين الصحة والبرموك



عمان

وقعت وزارة الصحة الخميس اتفاقية تعاون مع جامعة البرموك في مجالات التعليم والتدريب والتطوير والتنمية الصحية. وقال وزير الصحة فراس الهواري، إنّ توقيع الاتفاقية يأتي في سياق نهج الوزارة التشاركي مع الجامعات الأردنية لتحقيق التماثل في التعليم الطبي المستمر وتقديم الخدمات الصحية وفقاً لمستويات عالية من الجودة.

وأضاف خلال توقيعها الاتفاقية، إن الوزارة تسعى دائماً إلى ترجمة التوجهات الملكية للحكومة بتطوير وتحسين الرعاية الصحية للمواطن، مشيراً إلى أن خطط التدريب واضحة لتطوير مهارات الكوادر الصحية، وبما يعكس إيجاباً على نوعية الخدمات المقدمة للمرضى والمراجعين والمواطن.

وأوضح أن التعاون مع جامعة البرموك يصب بشكل مباشر في سعي وزارة الصحة نحو رفع مستوى الخدمات، لافتاً إلى أنّ هذا التعاون سيُتيح تدريب أطباء الوزارة العاملين في مستشفيات الأميرة بسملة الحكومي والأميرة رحمة الحكومي والأميرة بدوية الحكومي ضمن برنامج تدريب محدد في جامعة البرموك.

وبيّن، أنّ الوزارة سبق وأن وقعت اتفاقيات تعاون مع جامعات مؤّنة والهاشمية والبلقاء التطبيقية، حيث استفاد من هذه الاتفاقيات عدد من مستشفيات الوزارة مثل: الزرقاء الحكومي، والأمير حمزة، والكرم الحكومي، والحسين السلط الجديد.

وأشار إلى أنّ هذا التعاون سيعمل على توفير فرص التعليم والتدريب لأطباء الكليات الحكومية، وللأخصصاص العائلي في كلية الطب في الجامعة وذلك في المستشفيات الثلاثة.

بدوره اكد رئيس جامعة البرموك الدكتور إسلام مساد الذي وقع الاتفاقية، حرص الجامعة الدائم على التعاون مع مختلف المؤسسات الوطنية، بما يخدم ويحقق مصالحها المشتركة، وفي مقدمتها وزارة الصحة. وأضاف، إن هذه الاتفاقية تمثل خطوة في الاتجاه الصحيح، على صعيد الخدمة والشراكة مع الجامعات والتدريب المستمر لطلبة كليات الطب، وما يتصل ببرامج الإقامة للطبابة الخريجين. وشدد على أن جامعة البرموك، وانطلاقاً من خطتها الاستراتيجية، تحرص على تزويد طلبتها من مختلف الكليات والبرامج الأكاديمية، بشتى المعارف والمهارات المتصلة بالتدريب والممارسة العملية التطبيقية، وخصوصاً طلبة كلية

## طاقة الأعيان تطلع على شواهد النفط والغاز في المملكة

عمان

اطلعت لجنة الطاقة والثروة المعدنية في مجلس الأعيان على شواهد النفط والغاز، وواقع قطاع الطاقة في المملكة.

جاء ذلك خلال اجتماع عقده اللجنة، الخميس، برئاسة العين الدكتور صالح ارشيدات، بحضور مدير عام شركة البترول الوطنية، محمد الخصاونة، ومساعد أمين عام وزارة الطاقة، الدكتور حسن الحباري. وقال العين ارشيدات تعتبر المملكة من الدول المستوردة للطاقة، الأمر الذي يزيد من نسبة الطاقة المستوردة إلى الناتج المحلي الإجمالي، ويؤدي إلى ضغط كبير على ميزان المدفوعات والحاجة المستمرة للعمليات الأجنبية لتمويل شراء احتياجات المملكة من الطاقة، مما يستدعي ضرورة توفير الإمكانيات والتوسع في عمليات التنقيب والاستكشاف عن النفط والغاز في المملكة.

وأضاف أن الحرب الروسية الأوكرانية ستؤثر حتماً على أسعار النفط والغاز في العالم، ونحن كبند مستورد للغاز والمشتقات النفطية، قد تتأثر بارتفاع الأسعار، حيث لدينا عقود طويلة الأمد لتزويد الغاز تخفف من الآثار السلبية لارتفاع الأسعار، وخصوصاً الغاز.

من جانبه، أشار الخصاونة إلى وجود شواهد نفط وغاز (حمزة والريشة والسرطان) وإلى قيام شركة البترول الوطنية بـ«معالجة مسوحات» زلزالية ثنائية وثلاثية الأبعاد ودراستها تخصص حقل السرطان، حيث لدى الشركة «معطيات إنتاجية وشواهد نظمية مثبتة في حقل السرطان ونوعية النفط ممتازة جداً، ومن النوعيات الخفيفة وعالية القيمة»، لافتاً إلى «أننا قمنا بإعادة دراسة وبجهود مشترك مع وزارة الطاقة التي كلفتنا بأن نقوم بالتنقيب بهذه الأعمال، وستقوم بأعمال فحوص لبعض الآبار ومن ثم سنقدر ونحدد وفقاً للشواهد ولدينا الآن تصور لبعض المواقع للخفر».

بدوره، عرض الحباري واقع قطاع الطاقة وتنفيذ مشاريع الأستراتيجية للوزارة، وأن جميع مناطق المملكة متاحة للاستثمار في الغاز أو النفط إما عن طريق العروض والدعوات، أو التفاوض مباشرة مع وزارة الطاقة في بعض الحالات الواعدة. من جهتهم، دعا الأعيان إلى توحيد مرجعية المعلومات، ومواقع التنقيب والاستكشاف، واستفسروا عن تزويد لبنان والعراق بالكهرباء.

## الصحة: توحيد الجهود الوطنية يحمي الأجيال

عمان

أطلقت وزارة الصحة الخميس فعالياتنا للتوعية الصحية، بمناسبة اليوم العالمي للصحة والذي يأتي في السابع من نيسان من كل عام، مؤكدة أن توحيد الجهود الوطنية والداعمين للقطاع الصحي سيجي صحة الأجيال.

كما أطلقت الوزارة حملتها الإعلامية للتوعية الصحية عبر مواقع التواصل الاجتماعي بهدف توعية عريضة الكثرية تستهدف المجتمع المحلي تحت عنوان «صحة أفضل في لعائتي ومجتمع». وتدعو الحملة من خلال العرضية إلى التعهد باتتباع أنماط الحياة الصحية، من جميع فئات المجتمع المحلي سيما الإقلاع عن التدخين وممارسة النشاط البدني مثل رياضة المشي بشكل منتظم، وضرورة اتباع نمط غذائية صحي.

ونشرت الوزارة فيديو يوثق لجهود العاملين في القطاع الصحي والشركاء خلال جائحة كورونا كجزء من التكريم والشكر الذي تقدمه الوزارة للعاملين في الميدان.

## بحث التعاون المشترك بين نقابتي المهندسين والمقاولين

عمان

بحث نقيب المهندسين الأردنيين المهندس احمد سمارة الزعبي وأعضاء من مجلس النقابة والأمانة العامة، مع نقيب المقاولين المهندس أمين الخضيري وأعضاء من مجلس النقابة، أمس الأربعاء في مقر نقابة المقاولين والإنشاءات تعزيز علاقات التعاون بين الجانبين. وأكد الزعبي أن نقابة المقاولين شريكة استراتيجي لنقابة المهندسين في العمل الهندسي الاستشاري، مشيراً إلى أن نقابة المهندسين مستعدة لوضع كافة امكانياتها تحت تصرف نقابة المقاولين، إضافة إلى تبادل الخبرات والمعرفة التي تخدم مصلحة الجانبين.

ودعا إلى ضرورة إعادة تفعيل اللجان الفنية بين الجانبين، وكذلك تفعيل عملية الربط الإلكتروني بين نقابتي المهندسين والمقاولينوبحث الجانبان جهود تصدير العمل الاستشاري والمقاولات ، خاصة أن هذا القطاع الحيوي يشغل عدد كبير من المهندسين والإيدي العاملة ويساهم في زيادة الدخل القومي والحد من البطالة والفقر. وجرى خلال اللقاء التأكيد على ضرورة متابعة إنشاء مجلس الإنشاءات الأردني والتعاون مع جمعية مستمري قطاع الإسكان، وهيئة المكاتب الهندسية، والقطاعات الأخرى بما يساهم في مواكبة تطور قطاع الإنشاءات ، والحفاظ على المال العام.

## الشؤون الفلسطينية والأونروا يناقشان قضايا مشتركة

عمان

ناقش مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية، المهندس رفيق خرفان، الخميس، مع مديرة عمليات الأونروا لمنطقة الأردن، مارتا لورينزو، جملة من القضايا المتعلقة بعمل الوكالة في المملكة، بما فيها مشروع « تأهيل شوارع مخيم جرش»، ومشروع «محطة توليد الطاقة الشمسية»، والممولين من بنك التنمية الألماني (KfW).

كما ناقش الطرفان خارطة الطريق للبعثات في الوكالة للوصول إلى نسبة 7.5 بالمئة للعاملين بالمياومة، والإطار الزمني اللازم لذلك، بالإضافة إلى المعايير والأسس التي سيتم العمل بها. وشن خرفان جهود الوكالة التي تبذلها في تقديم الخدمات للاجئين الفلسطينيين، بدورها، أعربت لورينزو عن تقديرها وشكرها للحكومة الأردنية على دعمها الموصول للوكالة.

## الاتحاد الأوروبي يدين العنف الاسرائيلي ضد الفلسطينيين

رام الله

أعرب مكتب الاتحاد الأوروبي في فلسطين الخميس عن قلقه إزاء «أعمال العنف الأخيرة التي نفذها المستوطنون في قرية التواني وتلال جنوب الخليل ضد السكان الفلسطينيين والمدافعين عن حقوق الإنسان». وقال الاتحاد في بيان، إن أكثر من ١٠ مستوطنين ضابطوا وهددوا اثنين من المدافعين عن حقوق الإنسان الإسرائيليين كانا يراقبان راعيا فلسطينياً وقطيع اغنامه على أرض فلسطينية خاصة في الرابع من نيسان الجاري.

وأكد الاتحاد في بيانه أن «هذا غير مقبول على الإطلاق»، مشدداً على أن لكل فرد، بغيره وبالإشتراك مع غيره، الحق في المشاركة في الأنشطة السلمية ضد انتهاكات حقوق الإنسان والحريات الأساسية..

## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

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

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

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

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



## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. 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. وإلى ذلك أجروا دراسة معملياً على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## منها الموز والشوكولاتة... أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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

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



# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر ١٢ إلى ١٦ عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في عمر ١٨.

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

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

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

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

## للمسافر جواً... وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

• الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً  
• الوجبات أو الرقائق الحارة  
• الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة  
• النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية  
• القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف  
• القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات  
• المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

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

## المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

وتقاظمت أوضاع مريم 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 والديهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

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

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

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

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

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

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

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد 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

إن تضع بالحويوة إلى مشرحة، وفق

ما ذكر موقع "أوديبي سترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف

الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شوقي البلاد، وذلك خلال احتفاله

بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية

أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي،

إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد

أن تسبب احتفاله مطلع العام

٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب

نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

## باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

أن أجنحتها تعتبر الأغر ب، 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

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

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة. وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

## مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

ويلسون،ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل. ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا. ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير. وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

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

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

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر 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 وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين مذبحة" عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

بفندق في سريلانكا وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق، وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش". إليهام يونس إبراهيم الابن الأصغر لتاجر التوابل،يونس إبراهيم. المليونير والد الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص. التواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

خفّضت سلطات سريلانكا بشكل كبير، الخميس، عدد ضحايا اعتداءات الفصح يوم الأحد الماضي إلى ٢٥٣ بدلاً من ٣٥٩، حسبما أعلن في وقت سابق. وضربت ٧ انفجارات دامية عاصمة سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضي، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى والجرحى.

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين. وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية. وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. ومصلح للنحاس وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إنشاف

## الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

المال. لا يمكن تصور أن ابنه فعلا ذلك، بسبب ما فعله، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم". وقال سانجيا جياسينغي (٣٨ عاماً)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت، لم أعتقد أبداً أنهم على هذه الشاكلة". وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء الشبسي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون". وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز. وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين، يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن من يقف وراء الهجمات، ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفليتها: "كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

وكان إليهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتقدقا، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة. وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

### منوعات

### النسب

## 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 بالطلب 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 بالطلب 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، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك. فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستحمام 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 في

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في 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، الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

## النسب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

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

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

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

المصاب ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض

المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التأثؤب

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

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

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا

التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

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

٧- الكلف والتمش

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

## إصابة بالتهاب 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

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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.

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

أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

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

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

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

سواء كانت هذه الألم هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم

## فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

منه يحتوي على:

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

حيث يعمل فيتامين سي كضاد 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

للسجارية مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

التي تتعرض لها في كثير من الأحيان، معرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب

والأوعية الدموية. إن التدخين السلبي له

تأثيرات خطيرة على صحة القلب والأوعية الدموية، حيث تسبب الإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ

الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبيتر الساق.

عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء

والضلع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض

القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجلطات عموماً.

وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعزل عملية

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي

(Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك

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

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

## 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.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تنعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتدتها

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم

تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته

لبشرتك.

## تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن 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.

الرفق 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.

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

بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

بكلتا اليدين، ومدم ذراعيك إلى جانبيك. اثن ذراعيك ببطء، ثم

ارفع ظهرك ببطء على الأرض، ثم اثن ركبتيك ببطء وركب، وضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومدم ذراعيك إلى

جانبيك. اثن ذراعيك ببطء، ثم اثن ركبتيك ببطء وركب، وضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومدم ذراعيك إلى

جانبيك. اثن ذراعيك ببطء، ثم اثن ركبتيك ببطء وركب، وضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومدم ذراعيك إلى

جانبيك. اثن ذراعيك ببطء، ثم اثن ركبتيك ببطء وركب، وضع رباط

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

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

مستقيمين 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 لجسديك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن

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

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

ثبت يديك على 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 على أن تكون

يدينك على الأرض على أن تكون أصابعك يديك ممتدة للأمام. اسند

ركبتيك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، وخفض صدرك للأسفل

بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى

مع التكرار. ضغط جعل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت

راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

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

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن 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

## الخارجية الفلسطينية تحذر من استغلال الفلتان السياسي في إسرائيل

رام الله

حذرت وزارة الخارجية الفلسطينية من مغبة إقدام حكومة الاحتلال الإسرائيلي برئاسة رئيس الوزراء المتطرف نفتالي بينت، والجماعات والمنظمات الاستيطانية المختلفة، على تصعيد عدوانها ضد الشعب الفلسطيني وأرضه وممتلكاته ومقدساته.

كما حذرت الخارجية الفلسطينية، في بيان الخميس، من استغلال أطراف اليمين المختلفة للتطورات الحاصلة على الحلبة الحزبية الإسرائيلية لتعزيز مواقعها على حساب شعب فلسطين وحقوقه، خاصة في ظل الاختلال الحاصل ليس فقط في الأوراق السياسية والتحالفات الحزبية، وإنما على مستوى برامج وسياسات تلك الأحزاب.

وأشارت إلى أن أحزاب اليمين الحاكم تستغل هذه الفوضى السياسية لتعريف ما قُتل بترميزه حتى الآن من مشاريع استيطانية وعمليات أسرية وتهويد القدس، لإغلاق الباب نهائياً أمام إمكانية تطبيق حل الدولتين، عبر تصعيد البناء الاستيطاني وفرض المزيد من التغييرات على الواقع التاريخي والقانوني والديمقراطي القائم في الضفة الغربية المحتلة بما فيها القدس الشرقية، ولفقت إلى استغلال المنظمات الاستيطانية لهذه الفوضى السياسية لتصوير خطتها فيما يتعلق بالتقسيم المكاني للمسجد الأقصى، وإقامة صليب وطقوس

تلمودية، وتقديم قربانين في الأعياد والمناسبات الدينية في باحاته، أو الشروع بتنفيذ خطتها فيما يتعلق ببناء «الهيكل» المزعوم. ودانت الوزارة انتهاكات وجرائم الاحتلال وازهاق المستوطنين المسلحة في عموم الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها مدينة القدس الشرقية. وحملت الخارجية الفلسطينية الحكومة الإسرائيلية المسؤولية الكاملة والمباشرة عن نتائج وتداعيات هذا التصعيد في شهر رمضان المبارك، خاصة تتاجه السلبية على الجهود الأمريكية والدولية والإقليمية والمعيير والكليل بمكياين في التعامل مع القضايا الدولية، واتخاذ ما يلزم من الإجراءات لتنفيذ القرارات الأممية الخاصة بالقضية الفلسطينية مثل القرار ٢٣٣٤ وبما يمكن شعبنا من ممارسة حقه في تقرير المصير وتجنيد دولته المستقلة على أرض وطنه بعاصمتها القدس الشرقية.

## الجامعة العربية ترحب بقرار الرئيس

### اليمني تشكيل مجلس قيادة رئاسي

القاهرة

أكدت الجامعة العربية أن مجلس القيادة اليمني الجديد تجسيد للشرعية اليمنية. ورحب أمين عام جامعة الدول العربية، أحمد أبو الغيط، بإصدار الرئيس اليمني عبد ربه منصور هادي قرار بتشكيل مجلس قيادة رئاسي، ونقل كافة صلاحياته له، وفق الدستور والمبادرة الخليجية وآليتها التنفيذية، وتقويضه كامل صلاحيات رئيس الجمهورية. وأعرب أبو الغيط عن أمه بأن يقود هذا المجلس البلاد نحو تحقيق السلام، داعياً مختلف الأطراف اليمنية للحفاظ على الهدنة الحالية، توطئة للدخول في مفاوضات جادة من أجل إنهاء معاناة الشعب اليمني، واستعادة الاستقرار والأمن في البلاد، وضمان ألا يشكل اليمين تهديداً على أي من جيرانه. رحب المجلس العربي بالقرار، داعياً إلى البناء على المشاورات اليمنية – اليمنية القائمة بهدف التوصل إلى حل نهائي للأزمة تحت إشراف الأمم المتحدة، على نحو يني معاناة الشعب اليمني ويحقق تطلعاته في الأمن والتنمية والاستقرار. كما دعا إلى دعم مبادرة السعودية بشأن عقد مؤتمر دولي لحشد الموارد المالية اللازمة للاقتصاد اليمني والبنك المركزي اليمني وتوفير المشتقات النفطية.

## الرئيس اليمني يعفي الأحمر من

### منصبه ويشكل مجلس قيادة رئاسيا

صنعاء

أصدر الرئيس اليمني عبدربه منصور هادي قراراً يعفي علي محسن الأحمر من منصب نائب الرئيس، كما قرر تشكيل مجلس قيادة رئاسيا ينقل كافة صلاحياته وصلاحيات نائب الرئيس له وفق الدستور

والمبادرة الخليجية وآليتها التنفيذية. وقال بيان رئاسي إن مجلس القيادة الرئاسي الجديد باليمن سيتولى إدارة الدولة سياسيا وعسكريا وأمنيا وتيسير ممارسة الحكومة لاختصاصاتها بكامل صلاحياتها طوال المرحلة الانتقالية. وبحسب البيان، سترأس المجلس رشاد محمد العليمي وعضوية سبعة أشخاص؛ يكون كل عضو فيه بدرجة نائب رئيس مجلس القيادة الرئاسي. ويتكون المجلس من عضوية كل من (١) سلطان علي العرادة، (٢) طارق محمد صالح، (٣) عبد الرحمن أبو زرععة، (٤) عبدالله العليمي باوزير، (٥) عثمان حسين مجلي، (٦) عيروس قاسم الزبيدي، (٧) فرج سالمين الحبسني، ويكون لرئيس مجلس القيادة الرئاسي حصراً القيادة العليا للقوات المسلحة، والمصادقة على الاتفاقيات، وإعلان حالة الطوارئ والتعبئة العامة.

## سقوط ثلاثة صواريخ قرب مصفاة

### نفط في كردستان العراق

وكالات

سقطت ثلاثة صواريخ كاتيوشا، قرب مصفاة نفط في كردستان العراق «ولم تتسبب في أية أضرار بشرية أو مادية»، وفق ما أعلن جهاز مكافحة الإرهاب في الإقليم. وقال جهاز مكافحة الإرهاب الإقليمي في بيان إن الصواريخ سقطت قرب مصفاة كوروكوك، إحدى أكبر المصافي في الإقليم الغربي بالنفط، على بعد حوالي ٢٠ كيلومتراً شمال غرب أربيل.

وأكد أن الصواريخ «لم تتسبب في أية أضرار بشرية أو مادية»، ونقلت وكالة الأنباء العراقية عن السلطات قولها إن الصواريخ أطلقت من منطقة الحمدانية في محافظة نينوى.

وقالت مصادر في حكومة إقليم كردستان لوكالة «رويترز»، إن المصفاة التي سقطت قربها الصواريخ يمتلكها رجل الأعمال باز كريم برزنجي الرئيس التنفيذي لشركة «كار غروب» للطاقة والذي استهدفت صواريخ إيرانية منزله، الشهر الماضي.

# مسؤول أوكراني: الهجمات الجوية الروسية تتركز على الشرق



وكالات

قال المستشار في الرئاسة الأوكرانية أوليكسي أريستوفيتش، اليوم الخميس، إن الهجمات الجوية الروسية تركز الآن بالأساس على مناطق شرقي البلاد، مضيفاً أن القوات الروسية تسعى لتطويق القوات الأوكرانية في المنطقة.

وذكر، على التلفزيون الوطني، أن مدينة ماريوبول الجنوبية المحاصرة صامدة وأنه يعتقد أن الجهود الروسية لمحاصرة القوات الأوكرانية في الشرق ستأخذ سدى، مضيفاً أن «الوضع تحت السيطرة». ويعد أكثر من ٤٠ يوماً من الحرب تقول أوكرانيا إن روسيا تواصل قصف مدنها، خاصة في مناطق خاركيف ودونيتسك ولوغانسك بشرق البلاد بعد انسحاب القوات الروسية من محيط العاصمة كييف. في الأثناء، قال وزير الخارجية الأوكراني ديميترو كوليبا إن أوكرانيا ستواصل مطالبة الغرب بحظر النفط والغاز الروسيين، مع تعهد الاتحاد الأوروبي برفض مجموعة خامسة من العقوبات غدا الجمعة.

ويوجه كوليبا كلمة لدول حلف الناتو والاتحاد الأوروبي، بالإضافة إلى فنلندا والسويد واليابان ونيوزيلندا وأستراليا، في جلسة خاصة لوزراء الخارجية للحفاظ

على الدعم الدولي للعقوبات ووردت الأسلحة، وقال الصحفيين في مقر الناتو في مؤتمر مشترك مع الأمين العام للحلف ينس ستولتنبرغ «سنواصل الإصرار على الحظر الكامل للنفط والغاز».

وأضاف «اعتقد أن الاتفاق الذي

تعرضه أوكرانيا عادل.. أعطونا أسلحة وستضحي بأرواحنا ونسيطر على الحرب في أوكرانيا».

ودعا كوليبا ألمانيا على وجه الخصوص إلى تسريع شحنات الأسلحة إلى أوكرانيا، وطلب طائرات وصواريخ مضادة للسفن

تطلق من البر ومركبات مسلحة وأنظمة دفاع جوي، وقال إن الإجراءات ستعترق وقتاً طويلاً جداً في برلين.

وقالت وزيرة الخارجية الألمانية أنالينا بيربوك، التي عرضت عقد اجتماع آخر لوزراء خارجية الناتو في مايو في برلين،

## الناتو يشكك بالانسحاب الروسي..

### ويتوقع «هجمات خطيرة»

وكالات

أعلن الأمين العام لحلف الناتو، ستولتنبرغ، الخميس، أن الحلف لا يرى انسحاباً للقوات الروسية من أوكرانيا، متوقفاً «هجمات إضافية» هناك.

وقال ستولتنبرغ خلال مؤتمر صحفي ببروكسل: «يجب استخباراتنا، الوحدات الروسية بحسب بصدد الانسحاب بل تعيد تموضعها. وتحاول روسيا إعادة تجميع صفوفها، وتعزيز هجومها في منطقة دونباس»، جنوب شرقي أوكرانيا، وفق «فرانس برس».

وأضاف: «في الوقت نفسه، تواصل روسيا الضغط على كييف ومدن أخرى، لذا، يمكننا أن نتوقع هجمات إضافية ستسبب بمعاناة أكبر». ويتناقص تقييم الناتو مع إعلان المفاوضين الروس بعد محادثات في تركيا هذا الأسبوع عن «تقليص جزري» 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».

## غزة: مطالبات بالضغط على الاحتلال

### لعدم إعاقه سفر طالبي العلاج

غزة

طالبت منظمة حقوقية فلسطينية الخميس، المجتمع الدولي بضرورة اتخاذ خطوات ملموسة وعاجلة لوقف الانتهاكات المستمرة لحقوق سكان قطاع غزة في تلقي الرعاية الصحية المناسبة.

ودعا مركز الميزان لحقوق الإنسان، إلى الضغط على سلطات الاحتلال لإعادة النظر في نظام التصاريح لضمان وصول المرضى دون أي إعاقه إلى المرافق الصحية خارج قطاع غزة وضمان اصطحاب المرافقين، ووضع حد لسياسة الرقود والمماطلة والسماح وتسهيل مرور كافة المعدات والأجهزة واللوازم والإمدادات الطبية في الوقت المناسب. وأشار المركز في بيان صحفي بمناسبة يوم الصحة العالمي، إلى أن هذا اليوم يدل في وقت وقت وتواصل فيه سلطات الاحتلال فرض قيودها على حرية وصول المرضى إلى المستشفيات، حيث تعتمد سياسة الرقود والمماطلة في الرد على طلبات المرضى، وتضع العراقيل التي تحول دون ضمان الرعاية الصحية الشاملة في القطاع، سيما مرضى الأورام السرطانية والقلب.

وتشير البيانات المتوفرة لدى المركز الميزان، إلى أنه خلال عام ٢٠٢١، تلقى ٣٦ بالمئة من المرضى ردا على طلباتهم من سلطات الاحتلال، إما بالرفض أو المماطلة، الأمر الذي تسبب في مضاعفات خطيرة على حالتهم الصحية نتيجة حرمانهم من الوصول إلى المرافق الطبية وتلقي العلاج. وأضاف، أن سلطات الاحتلال تحظر كذلك مرور إرساليات وإمدادات الأدوية أو السماح بدخول بعض الأجهزة والمعدات وقطع الغيار

للأجهزة الطبية، ما حرم مستشفيات القطاع من تقديم الخدمات الطبية وخاصة فيما يتعلق بأجهزة الأشعة اللازمة للتصوير الطبي، في الوقت الذي تتعدد فيه استهداف المرافق الصحية خلال الهجمات الحربية سيما في أيار الماضي.

وأكد بيان المركز أن الانتهاكات الإسرائيلية تسهم في تدهور الأوضاع الصحية، خاصة باستهداف مرافق البنية التحتية، والمنشآت الحيوية، واستمرار انخفاض جودة المياه الجوفية، وتدني معدل استهلاك الفرد للمياه عن الحد الموصى به عالميا، وتلوث مياه الشاطئ، والأوبئة والتغيرات المناخية.

وأشار المركز إلى وجود بعض العراقيل في حصول بعض المرضى على التحويلات الطبية

الصادرة من قبل وزارة الصحة الفلسطينية، واستمرار تعقيدات نظام التحويلات الذي يخضع لمعايير مشددة. وأكد أن الانخفاض في التحويلات الطبية تفاقم مع أزمة نقص الأدوية والمستلزمات الطبية، حيث بلغ عدد الأصناف الصفرية في شهر شباط الماضي ٢٠٣ أصناف دوائية، وبنسبة عجز ٣٩ بالمئة في قائمة الأدوية المتداولة، في حين بلغ عدد الأصناف الصفرية من المستلزمات المتداولة ١٧٤ أصنافا وبنسبة عجز ٢٠ بالمئة، فيما يتواصل العجز في أصناف أدوية خدمات الكلى والغسيل الدموي، والسرطان وأمراض الدم والصحة النفسية والأعصاب وصحة الأم والطفل.

وعبر المركز عن خشية من استمرار انتهاكات الاحتلال للحق في الصحة سيما في ظل تدهور وتراجع المحددات الصحية، مبينا أن حوالي ٦٤

## قطر: افتتاح أول معرض رمضاني

### للكتاب اليوم بمشاركة الأردن

الدوحة

تفتتح في الدوحة اليوم الجمعة، فعاليات النسخة الأولى من معرض رمضان للكتاب الذي تنظمه وزارة الثقافة القطرية ويقام على مدى تسعة أيام. ويشارك الأردن في المعرض من خلال سبع دور نشر أردنية تمثل مختلف مجالات النشر، بالإضافة الى مشاركة دور نشر أخرى تزيد عن ٣٠ دارا وتتمثل كلا من السعودية، والكويت، ولبنان، وسوريا، ومصر، وتركيا، والهند، وأستراليا.

وقالت وزارة الثقافة القطرية في بيان اليوم الخميس، إن المعرض يقام في منطقة سوق واقف التراثي بالدوحة.

ويأتي تنظيم المعرض وفقا للبيان، امتدادا لمعرض الدوحة الدولي للكتاب، حيث يهدف إلى توطين الكتاب من خلال التشجيع على القراءة، ودعم الناشرين بتسويق الكتاب وتوسيع دائرة القراء، واستثمار أجواء الشهر الفضيل في تنمية المعارف، والاحتفاء بالموروث القطري لتعزيز القيم الثقافية الأصيلة.

وتقام على هامش المعرض مجموعة من الفعاليات والأنشطة الثقافية والدينية وعروض مسرحية وأنشطة متنوعة للأطفال.

وأوضح مدير المعرض، جاسم البوعينين، أن الهدف من إقامة المعرض هو إثراء الساحة الأدبية والتنوع الثقافي، بالإضافة إلى إقامة فعالية رمضانية تهتم بالجانب الثقافي والديني، حيث تستقطب المثقفين والمهتمين خلال الشهر الفضيل.

وأضاف أن معرض رمضان للكتاب يقدم العديد من العناوين الجديدة المتخصصة في العلوم الدينية والترابوية والثقافية باللغتين العربية والإنجليزية وتتناسب مع مختلف الفئات العمرية.

وأشار إلى أن فعاليات معرض رمضان للكتاب سيصاحبها عروضاً في المسرح الرئيسي بالجزيرة الذي يضم عددا من الندوات الثقافية والدينية، إضافة إلى البرامج التفاعلية مع الجمهور وكذلك مسرح الدمى الذي سيقيم عروضاً مسرحية للأطفال وبرامج ثقافية ودينية موجهة للأطفال.

## جماعات الهيكل تدعو لاقتحام الأقصى بعيد

### الفصح العبري وتقديم القرابين فيه

رام الله

دعت «جماعات الهيكل» اليمنية المتطرفة الخميس، إلى تنظيم اقتحامات جماعية للمسجد الأقصى المبارك خلال أيام عيد «الفصح العبري»، في منتصف نيسان الحالي، وتقديم القرابين داخل ساحات الحرم القدسي الشريف.

ونشرت دعوة اقتحام الأقصى ب«الفصح العبري»، على شبكات التواصل الاجتماعي الإسرائيلية باسم «طاقم جماعات الهيكل» مرفقة بصورة لخروف صغير رمزا للقران الذي يتوعد الحاخامات بزبحه في الأقصى خلال «الفصح العبري»، هذا العام. وجاءت الدعوة للاقتحامات الجماعية وإقامة صلوات توراتية وشعائر تلمودية داخل ساحات الأقصى، عقب الاجتماع الذي عقده مجموعة من الحاخامات في ساحة البراق وجولتهم الاستفزازية في ساحات الحرم في الأسبوع الماضي، وأتت الدعوة للاقتحام وتقديم القرابين مساء الجمعة الموافق ١٥ نيسان الحالي، على أن تتواصل الاقتحامات على مدار أسبوع حتى ٢٢ نيسان. وقالت «جماعات الهيكل»، إن المشاركة في عيد «الفصح العبري»، بالأقصى مهم جدا، وهو ما تعهد به زعيم جماعة «العودة إلى جبل الهيكل»، رفائيل موريس، وتم نشر هذه الدعوة عبر شبكات التواصل الاجتماعي قبل ١١ يوما من موعد الاقتحامات الجماعية المرتقبة للأقصى، بمناسبة الأعياد اليهودية، علما بأن «جماعات الهيكل»، تجنبت وعقب الحرب الأخيرة على غزة النشر العلني وعبر شبكات التواصل على تنظيم اقتحامات جماعية للأقصى.

## السودان... حشود بشرية تجتاح شوارع أكثر من 20 مدينة

الخرطوم

وشنت الأجهزة الأمنية حملة اعتقالات واسعة طالت عددا من الناشطين السياسيين وأعضاء لجان المقاومة.

ومنذ إعلان قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر ٢٠٢١ إجراءات أنهت المشاركة بين الشقين المدني والعسكري؛ تتواصل احتجاجات حاشدة في المدن السودانية قتل على إثرها ٩٢ شخصا وفقا لرقابة الأطباء المركزية، وسط اعتقادات كبيرة من الأمم المتحدة والمجتمع الدولي للطريقة التي تتعامل بها قوات الأمن مع المحتجين السلميين.

وفي حين دعت أطراف داخلية وخارجية ومن بينها الأمم المتحدة الحكومة السودانية بوقف العنف ضد المتظاهرين، وتهيئة الأجواء للخروج من الأزمة الحالية التي تعيشها البلاد؛ ورفع حالة الطوارئ وإطلاق سراح المعتقلين وعلى رأسهم أعضاء لجنة تفكيك نظام الإخوان التي تم تشكيلها في أعقاب إسقاط نظام الإنقاذ في ثورة شعبية في الحادي عشر من أبريل ٢٠١٩؛ تزايدت الإجراءات الأمنية بشدة خلال الساعات الماضية.



**شركة كهرباء محافظة اربد**  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٤/١١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطلر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين في المناطق التالية؛ تجمع غرب النعمية، منطقة مركز مسي النعمية، منطقة القرية النعمية، تينة، خربة الرقة، طريق زوييا تينة، غرب مناح، بالقرب من محطة وقاص، تجمع صما طريق مناح من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثامنة عشر ظهرا وعن منطقة جسر النعمية بعد محطة الغاز من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن المناطق التالية؛ الجيبارات، الجيبارات غرب الإشارة الضوئية من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن المناطق التالية؛ جبة، طريق (التي هود، جرش، عمان)، قبل جامعة جرش، الفرغرية - طريق الزرقاء جنوب ترخيص جرش، ببلال بالقرب من الدوريات الخارجية من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جرش.

وعن المناطق التالية؛ الشارع الرئيسي عن جتا، عين جتا طريق سوف، عين عياب شرق الإشارة الضوئية ٢٠٠ م بجبلان للعب، نزول عطون قرب مناشير الحجر من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

وعن المناطق التالية؛ الزعترى بعد مئث الزعترى، شرق صيحا، الدفانية، منشية القبلان من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثانية ظهرا وعن غرب بريقا من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الفرقد.

قسم العلاقات العامة

## الرمثا والفيصلي في تحد جديد بافتتاح الدوري الأردني



قامت بتدعيم صفوفها وبأبرز نجوم الكرة الأردنية، حيث تم التعاقد مع 3 محترفين على سوية عالية. ويأمل فريق الحسين اربد المتسلح بعامل الأردن والجمهور إلى البحث عن النقاط الثلاث، خصوصا أن التعاقدات التي أبرمها تدل بوضوح أنه يتطلع لحصد الألقاب.

في المقابل، فإن شباب الأردن لن يكون سيديا سهلا، حيث يقدم كرة قدم متمعة رغم اعتماده على عدد كبير من العناصر الشابة.

### الصريح ومعان

يستضيف فريق الصريح الأحد المقبل منافسه معان على ستاد الحسن باربد في مواجهة تبدو

متكافئة نسبيا. ويتمتع الصريح بجهازية مميزة وظهر ذلك من خلال مشاركته الإيجابية في بطولة الدرع والأمر ينطبق على معان الذي حققه نتائج جيدة في ذات البطولة.

ويتطلع الفريقان إلى تحقيق الفوز في المباراة وافتتاح الرصيد النقلي وبما يعزز من تطلعاتهما في الثبات بدوري المحترفين.

### الرمثا والفيصلي

يستضيف فريق الرمثا منافسه الفيصلي في قمة جماهيرية مثيرة ومرتبقة تجمعها الإثنين المقبل على ستاد الحسن باربد.

وكان الفريقان قد تقاسما بطولتي الموسم المحلي حتى الآن، حيث ظفر الفيصلي بلقب الدرع وتوج الرمثا بكأس السوبر. وتبدو الأوراق مكشوفة بين الفريقين بعدما لعبا أكثر من لقاء رسمي وودي، وهو ما سيدفع المدرب إلى البحث عن إجراء تغييرات في طريقة اللعب. ويسعى الفيصلي إلى رد اعتباره بعدما خسر قبل أيام قليلة أمام الرمثا بكأس السوبر بهدفين دون رد، فيما يتطلع الأخير لإثبات تفوقه مجددا وقصص النقاط الثلاث.

### سحاب ومغير السرحان

ستختتم الجولة الثلاثاء المقبل، بقاء سيجمع سحاب ومغير السرحان على ستاد عمان الدولي.

وتتميل الأفضلية نسبيا لصالح سحاب الذي عزز صفوفه وخاض كما جيدا من المباريات الودية، لكن ذلك لا يعني أن مهمته سهلة.

في المقابل فإن مغير السرحان يبدن ظهوره التاريخي الأول في بطولة الدرع، وسيبحث أمام منافسه سحاب عن الخروج بنقطة على أقل تقدير.

تفتتح اليوم الجمعة، بطولة دوري المحترفين الأردني من خلال مباراة واحدة فقط تجمع بين الجزيرة وشباب العقبة على ستاد عمان الدولي. وقرر الاتحاد الأردني الاكتفاء بمباراة واحدة فقط في كل يوم من أيام شهر رمضان المبارك. وكانت الفرق قد استعدت للمباراة من خلال المشاركة في بطولة الدرع والتدريبات اليومية والمباريات الودية.

وتشهد الجولة الأولى قمة مرتبقة تجمع الرمثا والفيصلي، اللذين التقيا قبل أيام في كأس السوبر. وسيخيب الودعات عن الجولة الأولى بعدما تقرر تأجيل مباراته مع السلط إلى وقت لاحق بسبب مشاركته في دوري أبطال آسيا. ويستعرض كووورة، المواجهات الخمس التي ستقام في الجولة الأولى وطموحات الفرق خلالها، وفقا للآتي:

### الجزيرة ضد شباب العقبة

يسعى الجزيرة وشباب العقبة إلى الإعلان عن انطلاقته ماثلة من خلال البحث عن نقاط الفوز وذلك عندما يلتقيان غدا الجمعة على ستاد عمان الدولي. وتبدو القدرات الفنية متقاربة بين الطرفين، مع أفضلية نسبية لصالح العقبة، الذي احتفظ بهيكل فريقه وعزز صفوفه بمحترفين أجانب من الجزائر. في المقابل فإن الجزيرة يعاني من هجرة نجميه على علوان وإبراهيم سعادة ومع ذلك فإن يعتمد على عناصر شابة قدمت مستويات جيدة في بطولة الدرع.

### الحسين اربد وشباب الأردن

يستقبل فريق الحسين اربد منافسه شباب الأردن، بعد غد السبت على ستاد الحسن باربد، في مواجهة لا تخلو من الأثارة. ويعتبر فريق الحسين اربد من أكثر الفرق التي

## الارتوذكسي يضرب موعدا مع الوحدات بنهائي دوري السلة الممتاز

ضرب فريق الارتوذكسي، مساء الأربعاء، موعدا مع الوحدات في المباراة النهائية لدوري المحترفين لكرة السلة «CFL». وتاهل الارتوذكسي للنهائي بعد حسمه سلسلة نصف النهائي أمام الاهلي بثلاثة انتصارات من أصل 5 مواجهات مقترضة، وذلك بعد أن فاز بـ44 نقطة مقابل 66. وكان الوحدات اقصى الجيبهة اوس امل. بعد ان فاز في 3 مواجهات متتالية من اصل 5.

## منتخب السيدات يلتقي نظيره الهندي بالبطولة الدولية

يلتقي المنتخب الوطني للسيدات لكرة القدم، نظيره الهندي عند الساعة العاشرة والنصف من مساء اليوم الجمعة على ستاد الأمير محمد بالزرقاء. وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات البطولة الودية الدولية الثلاثية التي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم بمشاركة المنتخب الوطني إلى جانب منتخبتي مصر والهند. وافتتحت البطولة يوم الثلاثاء الماضي بفوز الهند على مصر بانتظار لقاء منتخبنا أمام الهند غدا قبل ختام البطولة بقاء الأردن و مصر الإثنين المقبل. وتأتي مشاركة المنتخب الوطني للسيدات في هذه البطولة في إطار التحضيرات للاستحقاقات المقبلة.

## سيمبوني: بهذه الخطة نستطيع الفوز بمباراة العودة أمام سيتي

كشف مدرب أتلتيكو مدريد ديفغو سيمبوني، عن الأسلوب الذي يتوجب على الفريق اعتماده في مباراة الإياب مع مانشستر سيتي، بدور الثمانية لدوري أبطال أوروبا.

وأعرب سيمبوني عن سعادته بالأداء الدفاعي لفريقه خلال الهزيمة 1- صفر أمام مانشستر سيتي في ذهاب دور الثمانية لدوري أبطال أوروبا لكرة القدم الليلة الماضية، لكنه قال إن الفريق يجب أن يستحوذ أكثر على الكرة في مباراة العودة إذا أراد التأهل لقب النهائي. وكان هدف كيفن دي بروين في الدقيقة 70 الوحيد في مباراة شهدت القليل من الفرص الواضحة، بينما فشل أتلتيكو في إرسال تسديدة واحدة على الرمي بعدما قضى معظم المباراة في نصف ملعبه. وقال سيمبوني للمصفيين «في الشوط الأول دافعا جيدا للغاية. إذا كنت تقدر الهجوم المنسق يجب أيضا أن تقدر أيضا الدفاع القوي». وأضاف: «يجب أن نتحسّن في مباراة الإياب مع محاولة الاستحواذ على الكرة أكثر. هذا يأتي عبر الهدوء والتواضع مع وجود جهد دفاعي جماعي للاستمرار في المباراة ومن ثم اللعب والهجوم».

## 3 مواجهات عربية خالصة في ربع نهائي أبطال أفريقيا

شهدت قرعة ربع نهائي دوري أبطال أفريقيا، التي أجريت الثلاثاء، في مقر الاتحاد الأفريقي لكرة القدم «كاف»، بالعاصمة المصرية القاهرة، 3 مصامات عربية خالصة.

ويصطدم الأهلي المصري، حامل اللقب بالرجاء المغربي، في إعادة لمباراة السوبر الأفريقي بالنسخة الأخيرة، التي انتهت بفوز الأحمر بركلات الترجيح. فيما يلعب وفاق سطيف الجزائري أمام الترجي التونسي، ويلتقي شباب بلوزداد الجزائري، الوداد المغربي.

وفي المواجهة الأخيرة يلعب بترو أتلتيكو الأنجولي، مع صن داويز الجنوب أفريقي.

### قرعة ربع النهائي

1 الأهلي × الرجاء، 2 وفاق سطيف × الترجي

3 شباب بلوزداد × الوداد، 4 بترو أتلتيكو × صن داويز

نصف النهائي

– الفائز من مباراة الأهلي والرجاء مع الفائز من مواجهة وفاق سطيف والترجي

– الفائز من مباراة بترو أتلتيكو وصن داويز ضد الفائز من مواجهة بلوزداد والوداد

وقام مباريات ذهاب ربع النهائي من 15 لـ 17 أبريل/نيسان الجاري، بينما ستعقد مواجهات الإياب من 22 لـ 24 من الشهر ذاته.

## أندية المحترفين تعلن جاهزيتها لسهرات كروية رمضان

الأحد، فيما يشهد يوم الإثنين المقبل، مباراة قمة الجولة الأولى من الدوري والتي تجمع فريق الرمثا والفيصلي على ستاد الحسن في اربد، ويلعب فريقا سحاب ومغير السرحان على ستاد عمان يوم الثلاثاء المقبل، فيما أعلن اتحاد الكرة تأجيل مباراة الوحدات مع السلط بسبب مشاركة الوحدات في دوري أبطال آسيا.

وأكد مدربو أندية المحترفين في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) جاهزية فريقهم لبدء رحلة دوري المحترفين 2022، مع فارق في الامكانات والاهداف المنشودة.

وأكد المدير الفني لفريق الرمثا مراد الصوري، جاهزية فريقه لانطلاق دوري المحترفين، بحفا عن الحفاظ على اللقب الذي احرز الرمثا في الموسم الماضي، لافتا إلى أن فوز فريقه على الفيصلي أمس في كأس السوبر، منح اللاعبين دافعا معنويا جيدا للبحث عن الحفاظ على لقب الدوري.

وأضاف: أن لاعبي فريق الرمثا أغلبهم من العناصر الشابة، ولا يقبلون بغير المنافسة على الألقاب رغم بعض الصعوبات التي تعترض طريق الفريق.

واعتبر الصوري أن إقامة المباريات خلال ليالي رمضان، بعيدا إلى ذكريات الزمن الجميل حيث المباريات والسهرات الكروية الجماهيرية التي تضفي جانبا من المتعة على المنافسات.

أعلن 12 فريقا جاهزيتهم للمنافسات دوري المحترفين لكرة القدم موسم 2022، الذي ينطلق اعتبارا من اليوم الجمعة في سهرات كروية رمضان يتوق إليها الجمهور. وأنها الأردنية المشاركة في الدوري، تعاقدتها الجديدة مع لاعبين محليين وأجانب، استعدادا لرحلة البحث عن الأهداف المنشودة في الدوري، حيث تسعى أغلب الفرق للمنافسة بشكل علني على لقب الدوري، فيما كشفت أندية أخرى عن سعيها لتحقيق نتائج جيدة تكفل لها الثبات في الدوري بالموسم الجديد، في ظل صعوبة توفير الامكانات المادية التي تكفل المنافسة على اللقب.

وتقام مباريات دوري المحترفين المقررة خلال شهر رمضان المبارك، عند الساعة العاشرة والنصف مساء في سهرات رياضية كروية يتوق إليها الجمهور، حيث قرر الاتحاد إقامة مباراة واحدة في اليوم فقط خلال شهر رمضان، لإتاحة المجال امام الجميع للحضور والمتابعة، في ظل الأجواء الملائمة لحضور المباريات في هذه الليالي الربيعية. وتنتقل مباريات الأسبوع الأول من دوري المحترفين لموسم 2022 يوم الجمعة المقبل، حيث يلتقي الجزيرة مع شباب العقبة على ستاد عمان، ويلتقي السبت الحسين اربد مع شباب الأردن على ستاد الحسن في اربد، ويلعب الصريح مع معان على ستاد الحسن باربد

ويعلن فريق الرمثا في الموسم الماضي، لافتا إلى أن فوز فريقه على الفيصلي أمس في كأس السوبر، منح اللاعبين دافعا معنويا جيدا للبحث عن الحفاظ على لقب الدوري.

وأضاف: أن لاعبي فريق الرمثا أغلبهم من العناصر الشابة، ولا يقبلون بغير المنافسة على الألقاب رغم بعض الصعوبات التي تعترض طريق الفريق.

واعتبر الصوري أن إقامة المباريات خلال ليالي رمضان، بعيدا إلى ذكريات الزمن الجميل حيث المباريات والسهرات الكروية الجماهيرية التي تضفي جانبا من المتعة على المنافسات.

## توخيل بعد الخسارة المذلة: التحسن أو الخروج من دوري الأبطال



أعلى صفقة انتقال في تاريخ تشيلسي والذي شارك كبديل في الشوط الثاني، أضاع فرصة «مهمة للغاية» لتقليص الفارق بضربة رأس عندما كانت النتيجة 3-1، لكن المشاكل لا تتعلق بأعباء أو

علّق مدرب تشيلسي توماس توخيل، على فرص فريقه في الاستمرار بالمنافسة في دوري أبطال أوروبا بعد الخسارة أمام ريال مدريد في مباراة الذهاب، يوم الأربعاء.

وقال توخيل إن فريقه حامل اللقب يواجه خطر الخروج من دوري أبطال أوروبا لكرة القدم أمام ريال مدريد ما لم يتمكن من استعادة تركيزه بعد الخسارة 3-1 على أرضه في دور الثمانية. وعن الخسارة المذلة 4-1 أمام برنتفورد في الدوري الإنجليزي الممتاز في ستامفورد بريدج يوم السبت أيضا، قال توخيل إنه في حيرة من أمره لتفسير التراجع المفاجئ لفريقه.

وأكد المدرب الألماني المصفيين أنه «يجب أن نعود إلى مستوانا ولا أعرف ماذا حدث، الشوط الأول أمام ريال مدريد كان تكرارا للشوط الثاني ضد برنتفورد».

وأضاف: «منا بعيدين عن مستوانا في كل الجوانب. لا يمكنك توقع نتيجة إيجابية بعد هذا النوع من الأداء»، حسبما نقلت «رويترز».

وأشار توخيل إلى أن فريقه سيخسر أمام ساوثامبتون في الدوري يوم السبت إذا لعب كما فعل في الشوط الأول أمام ريال مدريد.

وأوضح أن اهتزاز شبك الفريق بسبعة أهداف في مباراتين أمر مقلق، وهو بعيد كل البعد عن الصلابة الدفاعية التي استمتع بها تشيلسي منذ تولي توخيل المسؤولية في يناير من العام الماضي. واعتبر توخيل أن روميلو لوكاكو، صاحب

## الوحدات يبحث عن انطلاقه آسيوية قوية أمام الفيصلي السعودي

يفتح الوحدات الأردني، مشواره في دوري أبطال آسيا، مساء اليوم الجمعة، عندما يواجه الفيصلي السعودي على ملعب الأمير محمد بن فهد في الدمام، ضمن منافسات المجموعة الخامسة.

ويبحث فريق الوحدات عن انطلاقه قوية ترفع من مؤشر التفاؤل في اجتياز دور المجموعات في ثاني مشاركة تاريخية على التوالي يخوضها، بهذا الاستحقاق الآسيوي الكبير.

وكان الوحدات قد استعد لدوري أبطال آسيا من خلال المشاركة ببطولة درع الاتحاد وبطولة القدس والكرامة التي أقيمت في فلسطين مؤخرا وتوج بلقبها.

### اكتمال الصفوف

ينتطلع الوحدات لمصالحة جماهيره بعدما أخفق في الموسم الماضي وأهدر فرصة التتويج بلقبه الدوري وكأس الأردن.

ومر الوحدات في الموسم الحالي بظروف صعبة، تمثلت بتسريح مديره الفني البرازيلي فييرا بعد مضي شهرين فقط من تسلمه المهمة، إثر الخروج المبكر من بطولة درع الاتحاد.

وتأخر الوحدات في حسم هوية المدير الفني الذي خلف فييرا، حيث قرر تعيين راند عساف خلفا له قبل انطلاق دوري أبطال آسيا بنحو أسبوع واحد فقط.

واجتهد الجهاز الفني بقيادة راند عساف على مسابقة الزمن، بهدف ترميم صفوفه ووضع التكتيك المناسب الذي يعيد للفريق توجهه.

ولم يخض فريق الوحدات طيلة الفترة الماضية، أي مباراة بصوف مكتملة، لكنه سيظهر أمام الفيصلي مكتمل الصفوف.

ويتنظر أن يدفع الوحدات بتشكيلة تضم أحمد عبد الستار في حراسة المرمى، فيما تسند مهمة الدفاع إلى طارق خطاب ومهند خير الله، ومحمد أبو حشيش وعمر مناصرة.

ويعدّ فريق الوحدات في بناءه جماعته على الكاميروني بيتانينج وأحمد سمير وأحمد سريوة، فيما سيشتغل الأطراف أنس العوضات ومنذر أبو عمارة وسليع الغاني محمد أنس في المقدمة.

ويتوقع أن يجعل الوحدات على تأمين مواقع الدفاعية بالدرجة الأهم، تقاديا لأي مفاجأة مبكرة ويهدف معاينة قدرات منافسه قبل البدء بأي عملية هجومية.

### قوة الفيصلي

في المقابل، فإن الفيصلي السعودي يأمل بالاستفادة من عمالي الأرض والجمهور واستهلال مشواره بتحقيق الفوز.

وخاض الفيصلي السعودي عدة تدريبات قبل المواجهة بقيادة البوناني أوزونديس، الذي عمل على معاينة قدرات اللاعبين على تطبيق ما يدور في خلدّه من أفكار تكتيكية.

وتزخر صفوف الفيصلي السعودي بلاعبين على مستوى عال، يتقدمهم جوليو تفاريس ومحمد الصيعري وإيجور روسي وروكلي روسي ومارتن بويل وخالد دغبريري وإسماعيل عمر ووليد الأحمد.

ويستقر فريق الفيصلي في المركز الحادي عشر بجدول ترتيب الدوري السعودي للمحترفين برصيد 28 نقطة.

## «ليلة ملكية».. ريال مدريد يسقط تشلسي بالثلاثة

قطع ريال مدريد الإسباني أكثر من نصف الطريق نحو الثأر من تشلسي الإنجليزي وتجريده من اللقب، وذلك بالفوز عليه 3-1 على ملعبه «ستامفورد بريدج»، بفضل ثلاثية الفرنسي كريم بنزيمة الأربعة في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وفرض بنزيمة نفسه نجم اللقاء بدون منازع بتسجيله الأهداف الثلاثة للنادي الملكي (21 و 24 و 46)، فيما كان هدف تشلسي الوحيد من نصيب الألمان كاي هافيرتس (40) الذي كان يظل التهديف باللقب الموسم الماضي بتسجيله هدف النهائي في مرعى مانشستر سيتي.

وترتدي المواجهة طابعاً ثأرياً بين الفريقين، إذ خرج ريال مدريد على يد فريق المدرب الألماني توماس توخل من نصف نهائي الموسم الماضي بخسارته إياباً في لندن صفر-2 بعد التعادل ذهاباً 1-1.

وبفوزه الأربعة في لندن، سيخوض متصدر الدوري الإسباني لقاء الإياب، الثلاثاء، المقبل بأرضية أفضل هدافه المتألق بنزيمة الذي رفع رصيده إلى 37 هدفاً في 36 مباراة هذا الموسم في كافة المسابقات، بينها 11 في 8 مباريات في السبعينيات والأول في المسابقة بصفتها السابقة

ووبات بنزيمة الذي سجل ثلاثيته الثانية تالياً بعدما كان يظل إقصاء مواطنه باريس سان جرمان من ضمن النهائي (3-1 إياباً بعد الخسارة صفر-1 ذهاباً)، أول فرنسي يصل إلى 10 أهداف أو أكثر منذ انطلاق دوري الأبطال بداية التسعينيات والأول في المسابقة بصفتها السابقة (كأس الأندية الأوروبية البطلة) والحالية منذ جوست فوثنان موسم 1958-1959. وفي المباراة الأخرى، فاز فياريال الإسباني بشكل

مفاجئ 1- صفر على ضيفه بايرن ميونخ.

وسجل أرتو داجوما هدف فياريال بعدما قابل كرة عرضية من دانييل باريخو وسجل من مدى قريب بعد ثماني دقائق من البداية.

وسيحاول فياريال، الذي أطاح بيوفنتوس من دور الستة عشر بدوري الأبطال، مواصلة مغامرته في البطولة عندما يخوض مباراة الإياب في ميونخ يوم الثلاثاء المقبل.

## منتخبات عالمية في التايكواندو تروج للمملكة سياحياً

اسهمت المعسكرات التدريبية التي تقيها منتخبات عربية وعالمية في لعبتي الكراتيه والتايكواندو في الأردن في الترويج للمملكة سياحياً من خلال الأنشطة السياحية التي تقوم بها هذه المنتخبات على هامش معسكراتها في عمان. ولعب نجوم ونجمات المنتخب الشقيقة والصديقة الذين وصلوا حتى أمس معسكراتهم التدريبية في عمان، دوراً مهماً في الترويج للأماكن السياحية في الأردن، من خلال نشر صورهم في هذه الأماكن السياحية خلال زيارتهم لها على هامش المعسكرات التدريبية. ويواصل المنتخب التشيلي للكراتيه معسكره التدريبي في عمان، والذي يمتد لأسبوعين، فيما غادر أمس الأول منتخب الجزائر عائداً إلى بلاده، بعد معسكر تدريبي في عمان استمر ثلاثة أسابيع.

وتشهد عمان كذلك استضافة منتخبات عالمية في لعبة التايكواندو منها المنتخب البولندي الذي يقم معسكره تدريبياً طويلاً، للاستفادة من قدرات وخبرات لاعبي المنتخب الوطني.

وتأتي المعسكرات التدريبية لمنتخبات عالمية في الكراتيه والتايكواندو، بناء على طلب تلك المنتخبات التي ترغب في الاحتكاك مع منتخباتنا التي وصلت إلى درجة كبيرة من التألق على مختلف الصعد، ما يجعل المعسكرات في عمان ذات قيمة فنية عالية لتلك المنتخبات التي تبحث عن الفائدة في الأردن. ويؤكد مدير اتحاد الكراتيه مصطفى الفاعوري في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) اليوم الأربعاء، أن إقامة هذه المنتخبات العالمية لمعسكرات تدريبية في الأردن، لم يعد بالنفع فقط على الجوانب الفنية، بل امتد للجوانب السياحية من خلال الترويج للمملكة عبر الصفحات الشخصية ل هؤلاء النجوم العالميين الذين يحظون بأعداد كبيرة من المتابعين. وأضاف، خلال معسكر المنتخب التشيلي والجزائري، حرص لاعبو المنتخبين على تنظيم زيارات سياحية إلى البترا والسلط وعمان وعجلون وعدد كبير من الأماكن السياحية في المملكة، قبل أن يقوموا بنشر صورهم على صفحاتهم الشخصية، ما أسهم بالترويج للمملكة سياحياً بشكل غير مباشر.

ويؤكد الناطق الإعلامي لاتحاد التايكواندو فيصل العبدلات أن رياضة التايكواندو اسهمت في الترويج السياحي للأردن من خلال استضافة منتخبات عالمية حرصت على زيارة الأماكن التاريخية والسياحية، وبالتالي الترويج لها في بلدانهم، وهو أمر عظيم.

مقسم الاعلان، 5056222، هاتس التصبر، 5056223، ايميل الاعلان: m@shaabjo.com

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

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله

( الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس التحرير

عبد اللطيف القرشي

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»

محمود الضفاطه

تصدر عن

شركة صدى

الشعب

النسب

يومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية