

الكرملين يكشف «شرط» بوتن للقاء زيلينسكي

تابع ص7

الجناح الأردني في معرض رمضان للكتاب بقطر ينجح في استقطاب الزوار

تابع ص7

لمنع «التمرد الكبير» بمخيم الهول.. استنفار أمني في الحسكة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



الجامعة العربية تطالب بإجراءات عاجلة لوقف العدوان الإسرائيلي على الفلسطينيين

القاهرة

طالبت الجامعة العربية الهيئات والمنظمات الدولية باتخاذ إجراءات عاجلة للضغط على الاحتلال الإسرائيلي لإنهاء عدوانه على الشعب الفلسطيني، مؤكدة أن إنهاء الاحتلال هو السبيل الوحيد لإحلال السلام وتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة. وندت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية في بيانها، العدوان الإسرائيلي الخطير على أبناء الشعب الفلسطيني في القدس والمحافظات الفلسطينية، والذي أدى إلى سقوط عدد كبير من الشهداء والجرحى واعتقال أكثر من ١١٠٠ فلسطيني منذ بداية كانون الثاني الماضي، بالإضافة إلى حملات التنكيل والملاحقة ضد الفلسطينيين والإستفزازات المستمرة لمشاعر المسلمين في شهر رمضان المبارك وما تعرض له جنين من عدوان واستهداف بالغ الخطورة.

13 رمضان 1443 هـ الموافق 15 نيسان 2022م

أوقات الصلاة	الجمعة
الفجر	04:50
الظهر	12:38
العصر	04:13
المغرب	07:07
العشاء	08:26

السنة الثامنة
العدد (2712)

سعر النسخة دينار واحد

الاطباء تنفي إجراء دراسة حول التوجهات الانتخابية لمنتسبيها

عمان

نفت نقابة اطباء الاردنيين ان تكون كلفت اي جهة لتنفيذ دراسة حول توجهات الأطباء في انتخابات مجلس النقابة القادمة. وقالت الناطق الإعلامي في النقابة الدكتورة ميسم عكروش، ان الادعاء بأن هذه الدراسة تنفذ بناء على طلب النقابة هو ادعاء باطل وغير صحيح. ودعت في تصريح الخميس، جميع الزملاء الاطباء الى عدم التعاطي مع أي جهة ما لم تقم النقابة باعتمادها وفق أسس شفاقة وعلمية تضمن الحيادية والموضوعية بعيداً عن أية ممارسات تمس حق الهيئة العامة في اختيار مجلسها القادم في الانتخابات المزمع عقدها في شهر حزيران المقبل. وأضافت أن النقابة ستقوم برصد أرقام هواتف الأشخاص الذين تواصلوا مع الأطباء تمهيداً لمخاطبة الجهات المعنية.

التربية: وقف اعتماد المدارس التركية الخاصة والدولية

عمان

قال مدير إدارة الامتحانات والاختبارات في وزارة التربية والتعليم، محمد كنانة إن قرار الوزارة بوقف اعتماد المدارس التركية الخاصة والدولية، جاء بعد معلومات وتغذية راجعة من خلال التعامل مع تلك المدارس، والمخاطبات والمرجعات والمناهج التي تدرسها واللغة المستخدمة. وأشار كنانة في تصريح وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس إنه ومن خلال كل هذه المعلومات «تبين لنا أن مستوى التعليم في تلك المدارس لا يرقى إلى الحد الأدنى المطلوب، ويكاد يقتصر دورها على إعطاء الشهادات للطلبة آخر العام». وأضاف، إن تلك المدارس تعود لدول عربية متعددة، يجري ترخيصها في تركيا، وعند التواصل مع بعض دولها الأصلية يتبين أنها غير مرخصة وغير معترف بها في دولتها، وعند اكتشاف أمرها تقوم بتغيير اسمها إلى اسم جديد لتمارس التظليل على الطلبة وأولياء الأمور. وكشفت كنانة عن أن محاولة الوزارة للحصول على أي معلومة عن الطلبة أو شهادة لهم كان يأخذ وقتاً طويلاً في السابق لدرجة أن استفسار عن صحة شهادة طالب قد يستغرق أشهر طويلاً للإجابة على استفسار الوزارة. وأشار إلى أنه في الوقت الحالي أصبح موضوع الحصول على معلومات الطلبة في تلك المدارس أمراً شبه مستحيل بسبب إرسالهم كتاباً للوزارة من خلال وزارة الخارجية يؤكد على عدم استطاعتهم تقديم أي معلومات تخص الطلبة لأنه يخالف قانون حماية المعلومات الشخصية في تركيا ما يشير إلى الصعوبة في الحصول على تفاصيل شهادات الطلبة ما يؤثر على الاعتراف بشهادات الطلبة. تابع ص٢



من قادة دول شقيقة وصديقة

الملك يتلقى برقيات تهنئة بنجاح العملية الجراحية

عمان

تلقي جلالة الملك عبدالله الثاني برفقيات تهنئة من ملوك وقادة وأولياء عهد دول شقيقة وصديقة وعدد من كبار الشخصيات فيها، قدموا خلالها التهنئة لجلالته بنجاح العملية الجراحية التي أجراها أخيراً. كما تلقي جلالته برفقيات تهنئة مماثلة من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية، وأعرب مرسلو البرقيات عن تمنياتهم لجلالة الملك بموفق الصحة والعافية.

شملت الطاقة والاقتصاد الرقمي والإسكان والتطوير الحضري

إنجاز الدفعة الثانية من تحديات المسرّعات الحكومية

الارتقاء بمنظومة العمل الحكومي.

مؤسسة حكومية للحصول على الخدمة، وتقليل عدد الوثائق المرफقة، حيث جرى اختصار الفترة الزمنية اللازمة للخدمة من ٣٠ يوماً إلى ١٥ يوماً فقط. وفي تحدي قطاع الاقتصاد الرقمي والريادة للاستثمار في البترول والصخر الزيتي والمعادن الاستراتيجية، حيث تم اختصار الفترة الزمنية اللازمة للخدمة من ١٥٠ يوماً إلى ٧٥ يوماً فقط. كما جرى تسهيل إجراءات خدمة منح الموافقة على إعفاء مدخلات ونظم مصادر الطاقة المتجددة، ومدخلات نظم ترشييد استهلاك الطاقة من الرسوم الجمركية والضريبة العامة على المبيعات من خلال إنشاء منصة إلكترونية دون الحاجة لمراجعة أية

الارتقاء بمنظومة العمل الحكومي. ففي قطاع الطاقة والنفرة المعدنية، جرى تسهيل إجراءات رحلة المستثمر في مجالات الثروات المعدنية من خلال إنشاء منصة إلكترونية للاستثمار في البترول والصخر الزيتي والمعادن الاستراتيجية، حيث تم اختصار الفترة الزمنية اللازمة للخدمة من ١٥٠ يوماً إلى ٧٥ يوماً فقط. كما جرى تسهيل إجراءات خدمة منح الموافقة على إعفاء مدخلات ونظم مصادر الطاقة المتجددة، ومدخلات نظم ترشييد استهلاك الطاقة من الرسوم الجمركية والضريبة العامة على المبيعات من خلال إنشاء منصة إلكترونية دون الحاجة لمراجعة أية

عمان

احتفل مركز المسرعات الحكومية بدار رئاسة الوزراء، تحت رعاية وزير الدولة لشؤون المتابعة والتنسيق الحكومي الدكتور نواف التل، الخميس، بإنجاز الدفعة الثانية من تحديات المسرعات الحكومية. وشملت الدفعة الثانية أربعة تحديات رئيسية تتعلق بقطاعات الطاقة والنفرة المعدنية، والاقتصاد الرقمي والريادة، بالإضافة إلى قطاع الإسكان والتطوير الحضري، عملت عليها فرق المسرعات من مختلف الجهات الحكومية، بهدف تطوير حلول مبتكرة وفعالة لها، وبما يعزز جهود

استبدال عقوبة 882 محكوماً بخدمة مجتمعية

عمان

وأصبح يحق للمحكمة بموجب هاتين المادتين عند الحكم في جنائية أو جنحة أو الحبس مدة لا تزيد على ستة واحدة أن تأمر في قرارها بإيقاف تنفيذ العقوبة، وفقاً للأحكام والشروط المنصوص عليها في هذا القانون، إذا رأت أن من أخلاق المحكوم أو ماضيه أو سببه أو الظروف التي ارتكب فيها الجريمة ما يبعث على الاعتقاد بأنه لن يعود إلى مخالفة القانون. وتبعت وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، على مدار ٤ سنوات وثلاثة أشهر، تطبيق التعديل التشريعي، والذي منح المدانين فرصة البقاء مع

عائلاتهم وعدم قطع أرزاقهم، وتبين أنّ المحاكم استبدلت عقوبة الحبس وسلب حرية ٨٨٢ شخصاً بعقوبات بديلة منذ بدء تطبيق القانون عام ٢٠١٨ وحتى يوم ٣١ آذار الماضي من العام الجاري ٢٠٢٢. وورصدت (بترا) الأحكام التي صدرت عن المحاكم خلال السنوات الأربعة الماضية، حيث حصل ٧ مدانين بـ٦٦٦ بـ٦٦٦ بـ٦٦٦ بديلة خلال العام ٢٠١٨، وهو العام الأول لتطبيق نص التشريع، ثم تضاعف عدد الأحكام في العام الذي تلاه ١٨ مرة ليصبح عدد من أوقت المحاكم تنفيذ عقوبة السجن بحقهم ١٢٤ شخصاً. تابع ص٢

قلب تعديل تشريع أردني حياة مُدانين بارتكاب جُنح بسيطة رأساً على عقب، وأنقذهم من سلب حريتهم بالسجن حتى ستة كاملة، ومنحهم فرصة إصلاح أنفسهم باستبدال عقوبة السجن بخدمة مجتمعية يحدّدها القانون. خلال العام ٢٠١٧ استحدثت الأردن تعديلاً تشريعياً على قانون العقوبات رقم ١٦ لسنة ١٩٦٠، وأضاف المادة «٢٥ مكرر»، والتي نصّت على بدائل الإصلاح المجتمعي، والمادة «٥٤ مكرر ثانياً» والتي نصّت على شروط تطبيقها.

الهند وباكستان.. هل يمثل انتخاب شهباز تحولا في العلاقات؟

وكالات

وزار قرية أسلافه على الجانب الهندي من الحدود، كما التقى برئيس الوزراء آنذاك مانموهان سينغ ومسؤولين آخرين في نيودلهي، كما حضر نظيره الهندي ناريندرا مودي حفل زفاف أحد أعضاء عائلة شريف. وأجرى مودي رحلة مفاجئة إلى باكستان عام ٢٠١٥، بعد عام من توليه منصبه، حيث استقبله شقيق شريف الأكبر نواز، الذي كان رئيساً للوزراء حينها. وأعقبت زيارة مودي عدة جولات من المحادثات التي تهدف إلى استعادة الثقة التي وصلت إلى أدنى مستوياتها بعد هجمات بومباي الإرهابية عام ٢٠٠٨ والتي اتهمت الهند بباكستان برعايتها. لكن انفتاح العلاقات توقف فجأة في العام التالي مع استئناف الصراع في منطقة كشمير المتنازع عليها بين البلدين والتي كانت سبب اثنتين من حروبهما الثلاثة. وزاد التوتر في أغسطس ٢٠١٩ حين ألغى الحكومة الهندية المادة ٣٧٠ من الدستور، والتي تكفل الحكم الذاتي في جامو وكشمير ذو الأغلبية المسلمة الوحيدة في البلاد، ومن ثم تقسيمه إلى منطقتين تديرهما الحكومة الفيدرالية. وتعليقاً على ذلك، قال المحلل المتخصص في الشؤون الأمنية والسياسية الدولية، ميتشل بيلفر، إن «تعيين شريف يزيد بالتأكيد فرصة الحوار بين باكستان والهند».

بعد عقود من التوترات بين الخصمين النوويين، جاء انتخاب رئيس الوزراء الباكستاني الجديد، شهباز شريف، ليكون بمثابة بادرة أمل نحو تحسين العلاقات مع نيودلهي، التي يرتبط مع مسؤوليها بعلاقة متوازنة. والاثنتين، صوت أعضاء البرلمان الباكستاني على تعيين زعيم المعارضة رئيساً جديداً للوزراء في البلاد، خلفاً لعمران خان الذي صوت البرلمان على حجب الثقة منه. وتواجه الحكومة الجديدة تحديات اقتصادية كبيرة، منها مشكلة في تراكم الديون وتسارع التضخم وضعف العملة الوطنية، إضافة إلى تصاعد الحركات المتشددة والعلاقات المتدهورة مع الهند. وينحدر الرجل القوي الجديد في إسلام آباد من عائلة سياسية نخوية يُنظر إليها في الهند على أنها تصالحية ومستعدة لتسوية الخلافات من خلال الحوار بدلا من المواجهة، على عكس سلفه عمران خان الذي كان يعتبر مجرد إمكانية تطبيع العلاقات التجارية والدبلوماسية مع نيودلهي بمطابقة حيادية لكشميريين». وفي بادرة غير معتادة لسياسي باكستاني رفيع المستوى، زار شريف الهند عام ٢٠٠٣ عندما كان رئيسا لوزراء ولاية البنجاب التي انقسمت بين البلدين، خلال تقسيم العام ١٩٤٧.

28% نمو حركة الطائرات عبر مطار الملكة علياء في آذار

عمان

سجلت حركة الطائرات القادمة والمغادرة عبر مطار الملكة علياء الدولي الشهر الماضي نمواً بنسبة ٢٨ بالمئة مقارنة مع شهر شباط الماضي، وفق رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني الكابتن هيثم مستور. وقال مستور، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إن الرحلات الجوية القادمة والمغادرة في شهر آذار الماضي وصلت إلى ٥٠٧٦ رحلة جوية ربطت المملكة بما مجموعه ٧٢ وجهة دولية مباشرة مقارنة مع ٢١٩٥ رحلة جوية خلال شهر آذار من العام الماضي و٦١٦٢ رحلة جوية لنفس الفترة من عام ٢٠١٩. وأشار إلى أن حركة المسافرين ارتفعت بشكل ملحوظ في شهر آذار مقارنة مع الشهر نفسه من العام الماضي بواقع ٥١ بالمئة، إذ بلغ عدد المسافرين القادمين والمغادرين إلى المطار حوالي ٥٦١ ألف مسافر مقارنة مع ١٦٠ ألف مسافر خلال شهر آذار من العام الماضي و٦٧٦ ألف مسافر خلال نفس الشهر من العام ٢٠١٩.

الحنيطي يشارك مرتبات كتيبة الملك محمد الخامس مأدبة افطار

عمان

شارك رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي الأربعاء، مرتبات كتيبة الملك محمد الخامس الألبية/١٤، إحدى وحدات المنطقة العسكرية الشمالية، مأدبة الإفطار، بحضور قائد المنطقة العميد الركن محمود السواعير. والتقى اللواء الركن الحنيطي مرتبات الكتيبة، وطمأنهم على صحة وسلامة جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة الأردنية، ولقاهم تحت إشرافه ومبارحة جلالاته بمناسبة الشهر الفضيل، مبدياً اعتزازه بالجهود التي يبذلها نشأى الكتيبة.

صدر قانون الأحزاب السياسية بالجريدة الرسمية

عمان

صدر قانون الأحزاب السياسية بعدد الجريدة الرسمية المنشور الخميس. ويعيد القانون، الذي سُمِعَ به بعد شهر، تعريف الحزب، بما يتيح له تشكيل الحكومات والمشاركة فيها، كما يحفز المشاركة السياسية، ويحسّس حازج الخوف من العمل الحزبي والسياسي. ويتضمن القانون مدداً زمنية تمنح وقتاً للأحزاب لترتيب أوضاعها، والاستعداد للانتخاب النيابية المقبلة، حيث يحدد قانون الأحزاب منذ تاريخ نفاذه مدة ستة واحدة، لغايات تصويب أوضاع الأحزاب القائمة مع القانون.

29 ألف مسافر عبر مطار الملك الحسين الشهر الماضي

عمان

بلغ عدد المسافرين عبر مطار الملك الحسين الدولي في العتبة الشهر الماضي نحو ٢٩ ألف مسافر، مقارنة مع ٤ آلاف مسافر لنفس الفترة من العام الماضي، و٣٦ ألف مسافر عام ٢٠١٩. وأظهرت بيانات السفر الشهرية الصادرة عن هيئة تنظيم الطيران المدني الخميس، وصول عدد الرحلات الجوية القادمة والمغادرة عبر مطار الملك الحسين في شهر آذار من هذا العام إلى ٥٧٦ رحلة جوية، مقارنة مع ٢٠٠ رحلة جوية خلال آذار ٢٠٢١، و٤٣٠ رحلة جوية لنفس الفترة من عام ٢٠١٩.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة، وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- 2) تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً للحصول على أفضل النتائج.

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسّمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد أوتول أوروبياً، 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 الـ 1.000.

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

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

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

ما يجب تجنبه قبل الطيران أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جواً، فهي:

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

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

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي.

ولكن حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "منطرفة" للغاية.

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

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس. وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان أكر قد طلب من غريغوري الوقوف

في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"،

كما وصفتها وسائل إعلام صينية، عندما قرر رجل يدعى تساي نان الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو

بمقاطعة جيانغسو، مما أثار ضجة كبيرة أزعجت السكان

والحيوانات.

وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل

أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرانب في مزرعة

جيرانه، فقد خاف الآلاف منها

حتى الموت.وقال جار تساي

تشانغ، وهو صاحب مزرعة

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

في ماكول، كابته براندون سوين: "كانت

أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على

قمة الشجرة".

وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة

الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض،

لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في

الشجرة".

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة

بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في

عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض

التلقائي.

وطلب تشانغ من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتفقا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

القاضي المحكمة، إن تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق

ما ذكر موقع "أوديبي سترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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، وبقية أجنحتها تبدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه". وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين 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.

تمتّع مصوّر هندي من النقاط بصورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

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.

بـحيث يكون هادئا؟"لاحقا، 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 صنعتها، إليه، وقد الطلب عبر تغريدة على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

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

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

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة 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 أعماق

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

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

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

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

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

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة 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

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

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

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

وقالته الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين، يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن من يقف وراء الهجمات، ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

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

وكان إلهام إبراهيم (٣٣ عاماً)، وهو صاحب مصنع النحاس، الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر.

إشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) . وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا، وفجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه.

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إيشاف

في فندق آخر.

بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير

في فندق آخر.

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد 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 يفقرون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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 المضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتطبيقها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للضءاء عليها.

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

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب 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.

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

٦- تمزق الغضروف الهملاي الحركة الصحيحة والمفاغحة، 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

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصقفة

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

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

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يومى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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 مجددا 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.

الأضرار الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

منه يحتوي على:

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

فوائد هذا العصير لا تقتصر على سابقة الذكر فقط، بل من الممكن أن تشمل أيضاً:

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

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

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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث التدخين السلبي على زيادة فرص إصابة الأطفال والمراهقين

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

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

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد منتظمة على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازنة للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بكتار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين

مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك

مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا

الساقين تقريباً بزاوية قائمة، ثم

انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن - مجموعتين

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

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

الأرض. لا تثن رقبته على صدرك عندما ترفع ولا تستمد يدك لتدفع

يدك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بكتار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك

على صدغيك أو مدد يدك للأمام

مزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً

وكنت ساقيك على الأرض، ثم ارفع

كتفك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك

ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم

بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك

فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع

ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين

بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة

ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو

كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمديد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمددي راحة اليدين للخارج. اثن

جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً

قبضة يديك إلى كتفك، دون تحريك

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل

ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين

بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة

الساقين بعرض وركبك. ضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق

بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

على مرفقيك، وخفض صدرك

حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية

تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن

جسدك لوح من الخشب. حاول ألا

تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك.

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية -

مجموعتين بكتار من ١٢ إلى ١٥

مرة.

اجلس على الأرض مع ثني

ركبتيك على أن تكون قدميك على

الأرض، مع وضع يديك على

الأرض خلف ظهرك على أن تكون

أصابعك يديك موجهة لجسدك.

ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن

الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك

واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم

برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا

تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي،

ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف - مجموعتين

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا



مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

ضع يديك تحت كتفك مع تمديد

كامل للذراعين، وبتثبيت راحة

يديك على الأرض على أن تكون

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 كتفك مع

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط

التمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك

استخدام زجاجات المياه أو أشياء

أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد

العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية

العضلات. اعرف المزيد حول

إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة

تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

أبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥

دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء

العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

أو ضغط جعل حركة كاملة -

مقاومة

التي تتوقف الكلي عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية

الغفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.

إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم

استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

٣- الدوار

الأشخاص المصابين بفقر الكلي، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون

معين تنتجه الكلي والذي يحث إنتاج كريات الدم الحمراء.

هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر

عرضة للإصابة بفقر الدم أيضاً.

٤- حكة شديدة

في حال عدم قيام الكلي بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا

(Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد.

كلما تقدمت الإصابة وتطورت، من الممكن أن يلاحظ المصاب زيادة حدة

الحكة.

٥- الشعور بالبرد

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة

إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن نخبر الكلي لديك.

كما ذكرنا سابقاً فإن تضرر الكلي في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة

بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

٦- تورم اليدين

في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع

الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب.

اتهمت السفارة الأوكرانية لدى القاهرة روسيا بمنع حركة أربع سفن محملة بالقمح والذرة في الموانئ الأوكرانية، من بينها سفينة محملة بألاف الأطنان من الذرة إلى مصر.

وأوضحت السفارة الأوكرانية أن السفينة «ريفا ويند» جاهزة لنقل 27 ألف طن من الذرة إلى مصر، وهو ما يكفي لإطعام أكثر من مليون شخص لمدة شهر.

وتابعت: «روسيا زرعنا أنغاماً في البحر الأسود، مما منع هذه السفينة من الإبحار إلى مصر من ميناء بيفديني في أوكرانيا».

وتتبع موقع «سكاي نيوز عربية» موقع السفينة المذكورة عبر موقع «مارين ترافيك»، لرصد حركة السفن، وتبين أنها متوقفة مع سفينتين أخريين بموانئ في البحر الأسود قرب مدينة أوديسا الأوكرانية، فيما لم يصدر تعليق من سفارة روسيا لدى مصر حول الأمر.

لكن روسيا اتهمت في الماضي أوكرانيا بزراعة أنغام بحرية في البحر الأسود، بقصد عرقلة حركة الملاحة الدولية وتهديدها، مشيرة إلى أنها قد تصل مضيق البسفور في تركيا.

ويأتي الاتهام الأوكراني الجديد بعد أقل من أسبوعين على اتهام مماثل لروسيا، بمنع تحرك سفينة محملة بالقمح لمصر.

وقالت سفارة أوكرانيا في ٥ أبريل الجاري إن روسيا منعت سفينة تحمل اسم (EMMAKRIS III) من التوجه إلى مصر، بحمولة من القمح اشترتها القاهرة.

ولكن السفارة الروسية في القاهرة، نفت حينها ذلك الاتهام، وأكدت أن الإدارات العسكرية الأوكرانية هي المسؤولة عن حركة السفن في مناطق أوديسا وتشيرنومورسك.

وشددت على أن الأسطول البحري الروسي يضمن حرية حركة السفن التجارية، وأن السلطات الأوكرانية هي من تمنع خروج هذه السفن من الميناء.

انطلاق محادثات القاعدة الدستورية في القاهرة

انطلقت المحادثات بين مجلسي النواب والدولة الليبيين في العاصمة المصرية القاهرة، الأربعاء، وذلك بحثاً حول توافق بشأن المسار الدستوري في البلاد، والذي يقضي إلى عقد انتخابات عامة، رئاسية وبرلمانية.

وقالت مصادر لم «سكاي نيوز عربية»، إن الوفدين تعهدا لبعثة الأمم المتحدة للدعم لدى ليبيا، عدم الإدلاء بتصريحات إلى وسائل الإعلام خلال فترة الاجتماعات، وذلك على أمل ظروف هادئة ومواتية للتوصل إلى توافق.

كان من المقرر بدء الاجتماعات أمس الثلاثاء، إلا أن تأخر وصول وفد مجلس الدولة حال دون تحقق ذلك، لتبدأ ظهر الأربعاء، على أن تستمر حتى 2٠ أبريل الجاري، وفق المصادر.

وأرسلت مستشارة الأمين العام للأمم المتحدة بشأن ليبيا ستيفاني وليامز، خطاباً إلى مجلس الدولة قبل عدة أيام، حثته فيه على المشاركة في تلك المحادثات.

وتوقعت المستشارة الأممية بأن تكون مدة انعقاد الاجتماعات كافية للاتهاء من وضع القاعدة الدستورية، والتي تقضي إلى انتخابات وطنية في أقرب وقت.

وشددت على مسؤولية المؤسسات التشريعية الليبية في إبداء حسن النية والعمل بشكل بناء وفقاً للقواعد المعمول بها والاتفاق السياسي الليبي.

كما أكدت حرصها على العمل عن كثب لبحث سبل التوصل إلى مسار توفيقي واضح لاستعادة العملية الانتخابية بغية تطالعات 2.8 ملايين ليبي سجلا للتصويت.

وقال عضو مجلس النواب عبدالمنعم العري، إن اجتماعات القاهرة ستركز على حل النقاط الخلافية لمشروع الدستور بحسب التعديل الدستوري الثاني عشر، والذي أقره البرلمان في السابع من فبراير الماضي.

وأشار العري إلى أن هناك خريطة طريق متوافق عليها بالفعل بين المجلسين، تتضمن التعديل الدستوري، ومحددة جدول زمني، مضيفاً أن تلك الخريطة هي التي ستغدق وسيتم العمل بها.

ولا يخفي عضو مجلس النواب خشية من نكث مجلس الدولة بوعوده في مرات سابقة، وعدم التزامه بالاتفاقيات، مؤكداً أن تصرفاته هي السبب فيما وصلت إليه البلاد الآن.

والجمعة الماضية، شكل مجلس النواب لجنة من ١2 عضواً لمراجعة النقاط محل الخلاف في مشروع الدستور وإجراء التعديلات اللازمة، وشدد قرار التشكيل على أن اللجنة ملتزمة بما ورد في الإعلان الدستوري الثاني عشر، وأنه عند الاختلاف تعرض أعمال اللجنة على مجلس النواب.

الاحتلال يعتقل 33

فلسطينياً بالضفة الغربية

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، حملة دهم واعتقالات واسعة طالت 33 فلسطينياً من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للذخائر مناطق متفرقة في مدن رام الله والبيرة والخليل ونابلس وطولكرم وجنين وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

مقيم أردني يقضي 30 عاماً في

خدمة الصائمين بالمسجد النبوي

يجهد مواطن أردني مقيم في السعودية في خدمة الصائمين بالمسجد النبوي الشريف لمدة 3٠ عاماً دون انقطاع.

ووفقاً لوكالة الأنباء السعودية (واس)، أفاد المواطن الأردني محمد خليل، الذي يبلغ من العمر 6٨ عاماً، خلال استعراض قصته، أنه أتى إلى المدينة المنورة منذ 3٠ عاماً، وعمل معلماً؛ حيث يسكن في موقع قريب من المسجد النبوي في الحرة الشرقية.

وبين خليل أنه ومنذ قدمه إلى المدينة المنورة وهو في سن الشباب، قد خصص له سفرة لإفطار الصائمين بالمسجد النبوي، «مستبشراً بأنه من سكان طيبة الطيبة؛ التي بشر الرسول الكريم -صلى الله عليه وسلم- بالبركة فيها، ودعا لأهلها وساكنتها».

الكرملين يكشف «شرط» بوتن للقاء زيلينسكي



إلى أن اللقاء يحتاج إلى تهيئة الظروف وأهمها إعادة نص الوثيقة لهذا الغرض.

ويقول مراقبون إن الوضع الحالي للمفاوضات بين الجانبين غير ممتثل الأطوار، وبالتالي «من الصعب توقع عقد لقاء بين الرئيسين في هذه الفترة».

قال المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف، الخميس، إن الرئيس فلاديمير بوتن لا يرفض مقابلة نظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي من حيث المبدأ، مضيفاً «لكن ذلك يحتاج إلى أن تكون هناك وثيقة جاهزة».

وأوضح بيسكوف، في تصريح صحفي، أن بوتن «لم يرفض أبداً لقاء زيلينسكي»، مشيراً

الجناح الأردني في معرض رمضان للكتاب بقطر ينجح في استقطاب الزوار

سوريا، ومصر، وتركيا، والهند، وأستراليا.

وقال ممثل دار المعتز للنشر والتوزيع محمد أبو حبيب، إن المشاركة الأردنية في النسخة الأولى للمعرض حققت نجاحاً لافتاً في استقطاب نسبة كبيرة من الزوار الذين كانوا ينتقلون بين أروقة المعرض بأجنحته ومرافقه المختلفة، وخاصة خلال الفترة المسائية، حيث يزداد أعداد الزوار وحركة الإقبال على المعرض بمعدلات كبيرة مقارنة مع الفترة الصباحية.

وأشار إلى أن غالبية المهتمين والزوار الذين كانوا يترددون على الجناح الأردني للسؤال بشكل خاص عن الكتب والمؤلفات التي تتناول عالم الطفل، فضلاً عن الكتب العلمية والدراسية والبحفية، بالإضافة إلى الكتب الأكاديمية المطلوبة لدى أغلب الباحثين العرب.

وأوضح أن الزائر للجناح الأردني يتعرف على محتوى دور النشر الأردنية وإصداراتها، ما يجعله أحياناً يتجه إلى اقتناء كتب في موضوعات معينة لم يكن يخطط لشراؤها.

الجناح الأردني للسؤال عن مؤلفات وكتب بعضها، إدراكاً لمستوى دور النشر الأردنية، ودورها الكبير وقدرتها على توفير كتب محددة في مجالات أصبحت إلى حد كبير مقتصرة على دور النشر الأردنية مثل الكتاب الأكاديمي والعلمي.

وأكد أن دور النشر الأردنية تحرص في كل مشاركتها بالمعارض الخارجية على توفير أحدث الكتب والمؤلفات التي تهم أكبر شريحة ممكنة من الزوار، وعلى توفير الكتب المتخصصة التي تتميز بها، وأصبحت تعرف بها أكثر من غيرها لدى المهتمين والمثقفين العرب، مثل الكتب الأكاديمية والعلمية وكتب الأطفال.

وأشار القاضي إلى أن دور النشر الأردنية باتت تتمتع بمستوى مرموق وبسعة عالية على مستوى الوطن العربي.

وشارك الأردن في المعرض الذي انطلقت فعاليات نسخته الأولى يوم الجمعة الماضية في منطقة سوق واقف التراثية بالعاصمة القطرية الدوحة، إلى جانب السعودية، والكويت، ولبنان.

لمنع «التمرد الكبير» بمخيم الهول..

استنفار أمني في الحسكة

على 4٠ كم شرقي السجن الواقع في حي غويران بالحسكة.

وتشابه هجوم سجن الصناعة مع أحداث مخيم الهول الأخيرة في إحدان «داعش»، فوضي بالاختراق الأمني، وطبيعة الأسلحة المستخدمة، مستغلين بقاء عناصر متطرفة بالداخل لنشر مخيم الهول من تركيبة قوسوية وظروف أمنية متدهورة.

لم يكن هذا الهجوم الأول داخل الهول، فقد شهد محاولات فراق سابقة، وهجمات ضد العاملين وجرائم قتل، وسجل شهر يناير 4 جرائم قتل مستهدفة 3 نازحين وعامل في منظمة الهلال الأحمر الكردية.

والعام الماضي، قتل ١٢٨ نازحاً عراقياً وسورياً من بينهم ١٩ امرأة و3 أطفال، وقعت أكثر من 7٠٠ محاولة فرار لعناصر «داعش».

ويجد خليل، ضرورة، في التنسيق بين «قسد» والحكومة العراقية للضغط على أوروبا والولايات المتحدة لحل هذه المشكلة قبل أن تعيد الفوضى الإرهابية للمنطقة وانتقالها لدول الجوار وأوروبا. وحسب المرصد السوري لحقوق الإنسان، يسود التوتر أجواء المخيم بعد محاصرة «قسد» أقسام عناصر «داعش»، مع تحليق طيران قوات التحالف الدولي فوق بلدة الهول، واستمرار الملاحقة الأمنية لخلايا «داعش» لمنع عصيان مسلح بداخله.

وتتوالت التحذيرات المحلية والدولية من انفجار الأوضاع في مخيم الهول شرقي مدينة الحسكة السورية، بعد تصاعد أنشطة العنف التي تحركها الخلايا النائمة لتنظيم «داعش» الإرهابي داخل أرجائه.

وأثارت هذه الأنشطة مخاوف من تكرار هجوم «داعش» في سجن الصناعة بمنطقة غويران في نفس المدينة، والذي أسفر عن مقتل المئات، وهو ما يهدد بنشر الفوضى والإرهاب على نطاق واسع بسوريا وخارجها.

وطالبت رئيسة بعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق «يوانمي» جينين بالسخارت حسم أمر المخيم الذي يضم عشرات الآلاف مرتبطين بداعش وعوائله، مشددة على سوء الأوضاع المعيشية هناك. واعتبر مستشار الأمن القومي العراقي قاسم الأعرجي، أن المخيم تهدد خطير على بلاده، لوقوعه على بعد ١٠ كم من الحدود العراقية، داعياً

الدول لسحب رعاياها الباقين هناك.

وشهد مخيم الهول منذ أسبوعين، تمرداً مسلحاً قادته خلايا داعش، أسفر عن اشتباكات بينها وبين قوات الأمن التابعة لإدارة الذاتية لهـ قوات سوريا الديمقراطية، (قسد) في شمال شرق سوريا. وأثار التمرد المخاوف من سقوط المخيم تحت سيطرة التنظيم، وأعاد لأذهان هجوم سجن «الصناعة» يناير الماضي، خاصة أن المخيم

سويسرا تفرج عن 430 مليون دولار لمقربين من حسني مبارك

غير قانوني. وبالتالي لا يمكن إثبات الاشتباه في غسل الأموال بناء على المعلومات المتاحة..

ورحب نجلا مبارك، علاء وجمال، بالقرار، وقالوا إنه جلب التبرئة الكاملة لهما.

ووفقاً للأوسشيدت برس، قال جمال مبارك: «القرار يؤيد الموقف الذي اتخذناه طوال الوقت بعد أكثر من عقد من التحقيقات المتقطعة والعقوبات والإجراءات القانونية المتبادلة».

وأضاف: «القرار يمثل خطوة هامة في جهودنا لتأكيد حقوقنا وإثبات براءتنا من الادعاءات الكاذبة التي وجهت ضدنا خلال السنوات الإحدى عشرة الماضية».

إلى أصحابها، وفقاً لمكتب المدعي العام.

وأضاف مكتب المدعي العام أن الجزء الأخير من التحقيق السويسري يركز على ٥ أشخاص دون تحديد هويتهم.

وقال الادعاء إنهم لم يتلقوا رداً على طلب للحصول على معلومات من «لجان»، تم إنشاؤها في مصر لتحليل التحولات المالية المرتبطة بأشخاص قيد التحقيق في مصر، لا سيما عائلة مبارك، حسبما قال المكتب.

وأضاف: «نتيجة لعدم وجود أدلة تتعلق بجرائم محتملة ارتكبت في مصر، لا يمكن إثبات أن الأموال الموجودة في سويسرا كانت من مصدر

ظهرت في أعقاب احتجاجات عام 2٠١١ التي أسقطت حكم مبارك الذي استمر ثلاثة عقود.

واستهدف التحقيق السويسري مزاعم استخدام البنوك السويسرية لإيداع الأموال غير المشروعة لـ ١4 شخصاً، بينهم نجلا مبارك، بالإضافة إلى عشرات الأفراد والكيانات الأخرى التي تمتلك أصولاً يبلغ مجموعها حوالي 6٠٠ مليون فرنك.

وتم الإفراج بالفعل عن أكثر من 2١٠ ملايين فرنك في مرحلة سابقة من القضية، التي لم تتمكن أيضاً من إثبات المزاعم، وأعلن الأربعاء عن الإفراج عن «4٠٠ مليون فرنك أخرى» وإعادتها

أوكرانيا تعاود قصف الأراضي الروسية.. وموسكو تكشف الحصيلة

اتهمت روسيا أوكرانيا، بقصف مواقع داخل أراضيها، مما أجبرها على إجلاء سكان قريتين، في أحدث هجوم تشنه كييف في العمق الروسي.

وأجلت السلطات الروسية سكان قريتين حدوديتين مع أوكرانيا، منتهية الأخيرة بقصفهما.

وكتب حاكم منطقة بيلغورود جنوبي روسيا، فياتشيسلاف جلاذكوف، على تطبيق «تلغرام» أن قرية سيدوداريوشينو القريبة من الحدود «تعرضت لقصف من الجانب الأوكراني».

وأضاف: «لم يصب أحد يابدى، لكن السلطات أخلت القرية من السكان، كما حدث الأمر ذاته مع قرية مجاورة لدواع أمنية».

وكان حاكم منطقة بريانسك المجاورة في جنوبي روسيا اتهم في وقت سابق الجيش الأوكراني بقصف بلدة تقع على بعد ١٠ كيلومترات عن الحدود المشتركة بين البلدين، مما أدى إلى إصابة مدنيين بجروح.

وقال الألكسندر بوغوماز على تطبيق «تلغرام»: «أطلقت القوات المسلحة الأوكرانية النار اليوم على بلدة كليموفو. عرض القصف مبنين سكنيين إلى أضرار وأصيب بعض السكان بجروح».

وأضاف أن أجهزة الطوارئ تعمل في مكان الحادث وأن سكانا ينتقلون «رعاية طبية».

وصرّح ممثل عن وزارة الصحة الروسية لوكالة «ريا نوفوستي» للأنباء أن سبعة أشخاص أصيبوا في الهجوم المنسوب للقوات الأوكرانية.

وقال مساعد وزير الصحة أليكسي كوزنتسوف «نتيجة للحادث الذي وقع في منطقة بريانسك، أصيب سبعة أشخاص. وجميع الضحايا في المستشفى»، مضيفاً أن اثنين في وضع خطر يتطلب تدخلاً جراحياً.

وفي السياق ذاته، نقلت وكالة «رويترز» عن لجنة تحقيق روسية قولها إن القوات الأوكرانية نفذت ما لا يقل عن ٦ غارات جوية بطائرات هليكوبتر على كليموفو.

وكان جهاز الأمن الفدرالي الروسي (إف إس بي) قال في وقت سابق إن أوكرانيا أطلقت النار على نقطة تفتيش حدودية، حيث كان أكثر من 3٠ لجنأً أوكرانيا يعبرون إلى روسيا، ولم تقع إصابات وفقاً للجهاز. ولم يصدر تعليق أوكراني بشأن هذه الاتهامات حتى الآن.

وتصاعدت وتيرة الهجمات الأوكرانية داخل الأراضي الروسية، إلى درجة دفعت موسكو إلى التهديد بقصف «مراكز» قيادة في كييف التي تخلت موسكو في الوقت الحالي عن فكرة السيطرة عليها.

وقال الناطق باسم وزارة الدفاع الروسية، إيغور كوناشينيكوف: «نرى محاولات تخريب وضربات تشنها القوات الأوكرانية على أهداف في أراضي جمهورية روسيا الاتحادية».

وأضاف: «إذا استمرت هذه الأفعال، سينفذ الجيش الروسي ضربات على مراكز قيادة، بما فيها مواقع في كييف، وهو أمر امتنع عن القيام به الجيش الروسي حتى الآن».

وفي الأول من أبريل الجاري، نفذت أوكرانيا ما يُعتقد أنه أول هجوم داخل الأراضي الروسية، واستهدفت مقاطعة بيلغورود، حيث تعرضت منشأة تخزين وقود لهجوم نفذته مروحيات عسكرية أوكرانية.

اطلاق الإطار الاستراتيجي الجديد

لعمل الأمم المتحدة في لبنان

أطلقت الحكومة اللبنانية ومكتب الأمم المتحدة في لبنان، الخميس، الإطار الاستراتيجي لعمل الأمم المتحدة في لبنان للفترة الممتدة من 2٠٢٢ و2٠٢٥.

جاء ذلك خلال لقاء عقد في مقر رئاسة الحكومة اللبنانية، شارك فيه رئيس الوزراء نجيب ميقاتي والممثلة الغيمية للأمم المتحدة في لبنان نجاة رشدي ووزراء، بالإضافة إلى ممثلين عن مختلف قطاعات الأمم المتحدة.

وأكد ميقاتي، في كلمته، أهمية هذا الإطار الذي يأتي في وقت تمر فيه البلاد بأزمات كثيرة، مشيراً إلى أن أهم ما يجمعنا اليوم هو الشراكة الشافقة بين الدولة اللبنانية وعائلة الأمم المتحدة في لبنان. ودعا ميقاتي الأمم المتحدة والدول المانحة والشركاء المحليين للعمل من أجل الاستثمار في التنمية، وخاصة في مجالات الصحة والتربية والتغطية الاجتماعية، لأنها خط الدفاع الأول لتنمية المجتمع.

بدورها، عرضت رشدي للأولويات والدعم الذي ستقدمه الأمم المتحدة على مدى الأعوام الثلاثة المقبلة، وقالت: شهدنا تزايداً في معدلات الفقر التي تصاعدت، وهذا تدهور كبير، مقارنة بحالات افتقار في بلدان أخرى، كما نشاهد تدهوراً شديداً في توفير الخدمات الاجتماعية والأساسية على صعد الصحة والتربية والمياه والطاقة. وأشارت إلى أن أولوية الأمم المتحدة تقوم على دعم الحكومة لإعادة البلاد إلى طريق التعافي عبر معالجة 3 ملفات، وهي الفساد وهو على رأس الأولويات والأزمة الاقتصادية وقطاع الطاقة والكهرباء وقطاع التعليم والبطالة والصحة وانعدام الأمن وحماية البيئة والفقر.

تشكيل قوة جديدة للبحرية

الأميركية في البحر الأحمر

أعلنت البحرية الأميركية، الأربعاء، تشكيل فرقة عمل جديدة مع دول حليفة، للقيام بدوريات في البحر الأحمر، بعد سلسلة هجمات لمليشيات الحوثي الإرهابية، في الممر المائي الحيوي للتجارة العالمية.

وأطلق الحوثيون زوارق محملة بالمفجرات وأنغاماً في مياه البحر الأحمر، الذي يمتد من قناة السويس المصرية نزولاً عبر مضيق باب المندب الذي يفصل إفريقيا عن شبه الجزيرة العربية. وقال نائب الأميرال، براد كوبر، قائد الأسطول الخامس الأميركي في الشرق الأوسط: «بشكل إجمالي، هذه المنطقة تغذي العالم بالمعنى الحرفي والجازبي». المنطقة شاسعة لدرجة أننا لا نستطيع القيام بذلك بمفردنا، لذا ستكون في أفضل حالاتنا عندما نتشارك».

وتتملك (القوة البحرية المشتركة)، وهي تحالف يضم 34 دولة ويشرف عليه كوبر من قاعدة في البحرين، بالفعل ثلاث فرق عمل تواجه القرصنة وقضايا أمنية وأخرى خارج الخليج العربي.

ويصعد التكليف الرسمي لفرقة العمل الجديدة، يوم الأحد المقبل، وستشهد انضمام السفينة (يو إس إس ماونت ويتني)، وهي سفينة قيادة برمائية من فئة (ريلو بديج)، وكانت في السابق جزءاً من الأسطول السادس بأفريقيا وأوروبا التابع للبحرية الأميركية.

وقال كوبر إنه يأمل أن تستهدف فرقة العمل الجديدة، المكتونة مما بين سفينتين إلى ثماني سفن، مهربي الفحم والمخدرات والأسلحة والأفراد في المجري المائي.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2٠٢٢/٤/١٨ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستلزم من خلالها إيقاف فصل التيار الكهربائي عن منطقة حور - مثلث حور من الساعة الثامنة والنصف صباحاً لغاية الساعة الثالثة والنصف مساءً في محافظة اربد.

وعن المناطق التالية: حماتنة، البستان، التنظيم، ابو الظهور، ام جونية، سحلات الوالد باير، يلعا والجنوبي من الساعة الثامنة والنصف صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصرًا في محافظة النمرق. وعن قلعة عجلون، منطقة مدخل قلعة عجلون، حي التلمعة منطقة طريق قلعة عجلون من الساعة العاشرة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصرًا في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

إدارة الرمثا تشيد بالحواراني بعد استقالته

أشادت إدارة نادي الرمثا، بقدرات المدير الفني مراد الحواراني، متمنية له التوفيق بعد الموافقة على استقالته. وأصدر نادي الرمثا، الليلة بيانا بهذا الخصوص نشره موقعه الرسمي، كشف من خلاله عن اعتزاز مجلس الإدارة، بما قدمه الحواراني مع الفريق طيلة الفترة الماضية. وجاء في البيان: «كلمة حق تقال، لقد كنت على قدر المسؤولية طيلة المدة التي قُدم فيها ككتيبة الغزلان في مرحلة صعبة من تاريخ النادي». وأضاف: «ارتقيت بالمستوى الفني لفريق الرمثا ووصلت به عنان السماء وأثبتت للجميع أن غزلان الشمال جديرين بمنصات التتويج وحققنا خلال 6 أشهر إنجازات تسجل بأحرف من ذهب في تاريخ الحافل بالإنجازات». وأوضح البيان: «لقد شهد الجميع جدارتك وعلو كعبك في مجال التدريب وقد كان واضحا من خلال إعدادك لفريق قادر على المنافسة على المستوى المحلي



المجالي رئيساً لمجلس إدارة الاتحاد الأردني للجولف

على مدار السنوات الماضية.. وشهد المجالي، في تصريح صحفي، اليوم الخميس، على أهمية الشراكة المستمرة مع شركة واحة أيلة للتطوير، والتي قدمت جميع أشكال الدعم الممكنة، في سبيل النهوض برياضة الجولف الأردنية، إضافة إلى الدعم اللوجستي الذي قدمه ملعب نادي البشارات، من خلال تسخير إمكانياته كافة ومرافقه لمواكبة اللعبة في بداياتها.



واختتم: «المرحلة المقبلة تتطلب مزيداً من العمل وبذل الجهد، خاصة فيما يتعلق بمساعي الاتحاد لزيادة انتشار اللعبة وإيجاد فرق منافسة في جميع الفئات العمرية للجنسين». وعن دوري جولف الناشئين، أشار المجالي إلى أنه سيجتمع قريباً مع أعضاء اللجنة الذين استطاعوا إيصال الدوري لمستوى عالمي وسيناقش معهم الخطة المقبلة وكيفية إيجاد مصادر دخل إضافية لاستكمال البرنامج وفعالياته والذي توج بتأهل 3 لاعبين إلى كأس العالم للهواة والذي سيقام في إيرلندا صيف هذا العام.

تسلم الدكتور نضال المجالي مهامه الجديدة رئيساً للاتحاد الأردني للجولف، وذلك بعد فوزه بإجماع أعضاء الاتحاد. كما انضم شادي جبجي إلى أسرة الجولف، ليتولى أمانة سر الاتحاد، مع احتفاظ بقية الأعضاء بمسئولياتهم. وعقد الاتحاد الأردني للجولف جلسة، بحضور مندوب اللجنة الأولمبية، ناقش خلالها الأعمال المدرجة على أجندة الاتحاد الأردني للجولف، والتي حملت بدايتها تقديراً للدور الكبير الذي قدمه الرئيس السابق للاتحاد الجولف هاني العبدلات في تطوير اللعبة وتوسيع القاعدة محلياً وعربياً، متمنين له التوفيق في مهمته الجديدة لتطوير رياضة الجولف في الملاعب السعودية. وناقش أعضاء المجلس قرار المشاركة في دورة الألعاب الآسيوية المقبلة، وتشكيل الوفد المشارك فيها من اللاعبين، إلى جانب مناقشة الخطة السنوية وغيرها من المواضيع التي تم طرحها في سبيل الارتقاء برياضة الجولف الأردنية. من جانبه، قال الدكتور نضال

تأجيل دورة الألعاب السادسة للأندية العربية للسيدات

قرر المكتب التنفيذي لاتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية، تأجيل دورة الألعاب السادسة للأندية العربية للسيدات الى عام 2024 بدلا من 2023. جاء ذلك خلال الاجتماع السابع والثلاثين للمكتب التنفيذي للاتحاد، الذي عقد عن بُعد أمس، برئاسة الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل، وفق بيان للاتحاد. وذكر البيان انه تقرر تشكيل فريق عمل برئاسة الأمير عبدالعزيز ليعمل على بلورة استراتيجية الاتحاد المضمنة تطوير هويته وتحديد أدوار جديدة للجان المعاونة وإدارات الاتحاد وبرامجه وأنشطته.

اتحاد الطائرة يسمي منتخب

«الشاطئية» استعداداً لبطولة العالم سمي اتحاد الكرة الطائرة، تشكيلته المنتخب الوطني التي ستخوض منافسات إحدى جولات بطولة العالم، والتي تقدم الاتحاد بطلب استضافتها رسمياً، وتقام على شواطئ مدينة العقبة مطع حزينان المقبل. وتضم التشكيلة، التي أعلن عنها الجهاز الفني المكون من المدير الفني إبراهيم قليب والمدربين راند الحمود ووليد العسود، 5 لاعبين هم: محمد دقمان، وأحمد العواملة، وخالد أبو مشرف، وياسر مجاهد، وعبدالله اسعيفان. وحده الجهاز الفني برنامج الإعداد الخاص بالفريق خلال شهر رمضان المبارك بإقامة 3 تدريبات في الأسبوع، قبل أن يتم تكثيف التدريبات بعد عطلة عيد الفطر السعيد، والتي ينتظر أن تشهد سلسلة من المعسكرات التدريبية المغلقة، والتي تهدف إلى رفع الجاهزية الفنية والبدنية لدى أفراد الفريق كافة.

إلى ذلك، وحسب إداري المنتخبات الوطنية سمر السليمة، ينتظر أن يتم الإعلان عن تشكيلته المنتخب الوطني للسيدات، والتي ستشارك في منافسات البطولة، وذلك خلال الأيام القليلة المقبلة، ووضع البرنامج التدريبي لها. وتعد بطولة العالم الحدث الأبرز الذي يستضيفه الاتحاد نظراً لما تمثله هذه البطولة من أهمية كبيرة من خلال تواجد المنتخبات الكبيرة وصاحبة السمعة الواسعة في «الطائرة الشاطئية»، في الوقت الذي بدأ فيه الاتحاد باتخاذ الترتيبات الإدارية والفنية التي تضمن إخراج هذا الحدث المهم بالصورة الإيجابية.

مواصلة بطولة الشباب الرضائية لكرة القدم

واصلت مديرية شباب محافظة العاصمة تنفيذ بطولة الشباب الرضائية لخماسيات كرة القدم للفريق الشعبية في عمان، بمشاركة 20 فريقاً لكل لواء من ألوية المحافظة. ووفقاً لبيان المديرية، اشتملت الفعاليات التي تنفذها المديرية على بطولة تنس الطاولة والشطرنج، بالإضافة إلى بعض الأنشطة الرضائية.

وقالت مديرية شباب العاصمة سناء أبو عباس، إن المستوى الأول للمباريات سينتهي يوم الجمعة المقبل، ليجري الانتقال إلى المستوى الثاني على كامل المحافظة.

وأضافت أنه سيجري توزيع العديد من الجوائز والميداليات المولدة الذهبية والفضية على الفائزين بعد انتهاء المستوى الثاني من البطولة، مشيرة إلى أنه سيجري التناقص بعد ذلك على مستوى المحافظات لجميع الفرق الفائزة والتي سيكون عددها 12 فريقاً يتنافسون على المحافظات.

اليد العليا لكلوب تهدد حلم جوارديولا

يتجدد الصراع بين ليفربول ومانشستر سيتي، السبت، عندما يصطدمان في نصف نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي على ملعب ويمبلي. وتأتي تلك المباراة بعد أقل من أسبوع من مواجهتهما على ملعب الاتحاد في الدوري الإنجليزي الممتاز، والتي انتهت بالتعادل الإيجابي (2-2). ويتنافس ليفربول على التتويج بالبرابعية التاريخية هذا الموسم، بينما يستهدف مانشستر سيتي اللقب الثلاثي بعد خسارته لكأس رابطة المحترفين الإنجليزية. ولم يفز الإسباني بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، بكأس الاتحاد الإنجليزي سوى مرة واحدة كانت في موسم (2018-2019). فيما لم يتوج الألماني يورجن كلوب، مدرب ليفربول، بلقب كأس الاتحاد الإنجليزي من قبل، وبالتالي تمثل تلك المباراة أهمية كبيرة للفريقين وللمدربين.

ويملك الثنائي جوارديولا وكلوب تاريخاً ممتداً من المواجهات في الكؤوس، والتي تعود للفترة التي تواجد فيها الإسباني على رأس القيادة الفنية لبايرن ميونخ، بينما كان الألماني مدرباً لبوروسيا دورتموند. وأتت المواجهة الأولى بينهما في الكؤوس في السوبر الألماني موسم (2013-2014)، وحينها فاز دورتموند بنتيجة (4-2)، وفي نفس الموسم تواجها في نهائي كأس ألمانيا، ورد جوارديولا الدين بفوز بايرن (2-0). ومن جديد استهل الثنائي الموسم التالي (2014-2015) بمواجهة في السوبر الألماني، ومرة أخرى فاز دورتموند بهدفين دون رد، وتواجها في نصف نهائي كأس ألمانيا في نفس الموسم، وفاز دورتموند أيضاً بنتيجة (3-1). وبعد الانتقال لإنجلترا، تواجه ليفربول ومانشستر سيتي في ربع نهائي دوري أبطال أوروبا موسم (2017-2018)، وحينها فاز الليفر بقيادة كلوب ذهباً (3-0) وعمر انتصار إياباً (2-1).

السد والوحدات.. لقاء الجريحين في أبطال آسيا

يشهد ستاد محمد بن فهد بمدينة الدمام، اليوم الجمعة، مواجهة قوية بين السد القطري والوحدات الأردني. ويلتقي السد، الوحدات، في الجولة الثالثة من دور المجموعات لدوري أبطال آسيا. وتعد مباراة الجمعة، بمثابة لقاء الجريحين، في ظل النتائج المتواضعة للفريقين. وخسر السد من الفيصلي السعودي، وتعادل مع ناساف الأوزبكي، فيما تعادل الوحدات مع الفيصلي، وخسر من ناساف. ويحتل السد، المركز الثالث في مجموعته برصيد نقطة وحيدة، بفارق الأهداف عن الوحدات رابع الترتيب. ويسعى السد للعودة إلى أجواء البطولة والبقاء في دائرة المنافسة الحقيقية على حجز بطاقة التأهل لثمن النهائي. ويريد الفريق القطري، مصالحة جماهيره المحيطة من نتائج المتواضعة رغم أنه كان من المرشحين للمنافسة على اللقب. ويمتلك السد، كوكبة من ألمع النجوم سواء على مستوى المحليين أو الأجانب مثل الجزائري بغداد بونجاح والإسباني سانتو كازولوا والغاني أندريه أيو والبرازيلي جيلبري تورييس والكوري جونج وو يونج.

مدرّب الوحدات: الضغط سيكون أكبر على السد

تحدث رائد عساف المدير الفني لفريق الوحدات الأردني، عن مواجهة السد القطري، المقرر إقامتها الجمعة، على ستاد محمد بن فهد بمدينة الدمام، في الجولة الثالثة من دور المجموعات لدوري أبطال آسيا. وتعد مباراة الجمعة، بمثابة لقاء الجريحين، في ظل النتائج المتواضعة للفريقين، حيث خسر السد من الفيصلي السعودي، وتعادل مع ناساف الأوزبكي، فيما تعادل الوحدات مع الفيصلي، وخسر من ناساف. وقال رائد عساف: «الوحدات يملك مجموعة مميزة من اللاعبين، يبحثون عن تقديم أفضل ما لديهم أماما، والوحدات يدخل المباراة، بضغوطات أقل عكس فريق السد». ورأى مدرب الوحدات: «السد مدجج بالنجوم ومرشح لنيل اللقب، ومطلب بالكثير لتعويض ما فاتته، وهو الأمر الذي يجعله مستعجلاً، ويؤثر على تركيز اللاعبين، عكس الوحدات». وأردف: «هناك العديد من الأمور أشرت على استعداداتنا، وأنا استلمت المهمة متأخراً، إلا أننا في الجهاز الفني نجتهد لتقديم ما يليق بالوحدات، ولدينا رجالاً في الملعب، نراهن على إمكانياتهم وقدراتهم». وأتم: «نبحث عن مصالحة الجماهير وتقديم أفضل ما لدينا، حتى الرمق الأخير من المنافسات القارية التي تتميز بالمستويات العالية والقيمة النوعية والسوقية للفريق وللاعبيها ومحترفيها». ويحتل السد، المركز الثالث في مجموعته برصيد نقطة وحيدة، بفارق الأهداف عن الوحدات رابع الترتيب.

شباب الأردن يلتقي الجزيرة بدوري المحترفين اليوم

يلتقي فريقاً شباب الأردن والجزيرة عند الساعة العاشرة والنصف من مساء اليوم الجمعة، على ستاد عمان، في إطار منافسات الجولة الثانية بدوري المحترفين لكرة القدم. وافتتحت الجولة الثانية، الخميس، بقاء فريقى السلط وشباب العقبة في المباراة التي تقام في العقبة. وتتواصل المباريات يوم السبت بقاء فريقى معان والحسين اربد على ستاد الأمير محمد بالزرقاء. ويستقبل فريق الرمثا ضيفه الصريح يوم الأحد المقبل على ستاد الحسن في اربد. ويلعب يوم الاثنين المقبل فريقاً الفيصلي وسحاب على ستاد عمان، فيما تم تأجيل مباراة فريقى الوحدات ومغير السرحان بسبب مشاركة فريق الوحدات في دوري أبطال آسيا.

شباب العاصمة تنفذ أنشطة متعددة

واصلت مديرية شباب محافظة العاصمة والمراكز التابعة لها تنفيذ أنشطة متنوعة ثقافية واجتماعية وصحية وجاهية. ووفقاً لبيان المديرية، الخميس، نفذ مركز شابات العاصمة، بالتعاون مع جمعية بيت الأمل لرعاية الأيتام مأدبة، إفتاراً جماعياً، بحضور 40 مشاركاً. واشتملت الفعاليات على مسابقات ثقافية ودينية، وتوزيع طرود خير على المشاركين والمشاركات. وتحدثت رئيسة المركز، سناء الوديان، عن أهمية التعاون بين المراكز الشبابية والجمعيات الخيرية، وخاصة في شهر رمضان الكريم، وأهمية تقديم المبادرات الخيرية وتقديم الدعم والمساندة للمستحقين وذوي الاحتياجات الخاصة. ونفذ مركز شابات العاصمة دورة تدريبية في فن تزئین وتحضير المائدة خلال شهر رمضان، بحضور 25 مشاركة. وتضمنت الدورة كيفية اختيار مفارش الورود والشموع، بالإضافة إلى كيفية وضع المناديل واستخدام الأواني الفضية على طاولة السفرة. ونفذ مركز شابات العاصمة حوارية توعوية عن الصحة والضغط النفسي على الشباب، بحضور 30 مشاركاً ومشاركة. واشتملت الجلسة الحوارية على أثر الضغوط النفسية على جسم الإنسان وأهم أعراض الضغوط النفسية وكيفية التخلص منها.

حسم موقف دي برون من مباراتي ليفربول وريال مدريد

يواجه بيب جوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، أزمة بعد إصابة الثنائي كينغ دي برون وكايل ووكر، خلال مواجهة أنتيكتو مدريد، في إياب دور الثمانية لدوري أبطال أوروبا. وأشارت تقارير صحفية إلى أن دي برون وكايل سيجيفيان عن مواجهة ليفربول يوم السبت المقبل، في نصف نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي. ولقبت إلى أن الفحوصات الأولية للنجم البلجيكي، أوضحت أنه سيغيب 10 أيام، ما يعني إمكانية لحاقه بمباراة الذهاب ضد ريال مدريد يوم 26 أبريل/نيسان الجاري، في نصف نهائي دوري الأبطال. لكن السيتي سيكون محروماً من كينغ دي برون في مباراتين بالدوري ضد برايتون ووتفورد.

الجبور يطلع على بطولة الشباب وفعاليات رمضانيات في إربد



برامج رمضانيات التي تقام في قلب المدينة، وسط حضور جماهيري كبير من أفراد المجتمع كافة، والتي تقدم برامج شبابية وفعاليات عائلية منها، عروض مسرحية، بإذارات خيرية، مسابقات، فقرات شعرية، وفقرات لأطفال. واستمع خلال الزيارة من الحضور عن انطباعاتهم وآرائهم بالفقرات التي تقدمها لهم رمضانيات، حيث أبدوا سعادتهم وفرحتهم الغامرة بالفعاليات التي قدمت لهم رمضانيات على مدار الأيام الماضية، ووصفوها بالفرحة المنتظرة بعد جائحة كورونا التي أثرت عليهم وعلى أطفالهم.

منتسبي المراكز الشبابية في المنطقة وسط حضور وتفاعل كبير من المجتمع المحلي. وأكد الجبور أن وزارة الشباب ومن خلال بطولة الشباب الرضائية الأضخم على مستوى الأردن جاءت لتحفيز الشباب من خلال خلق روح التنافس الإيجابي بينهم وتشجيعهم على التنافس الشريف بممارسة الرياضات المختلفة البدنية والذهنية، بالإضافة إلى تعزيز ثقافة الفرح لدى الشباب الأردني خلال شهر رمضان المبارك، خاصة بعد ما مر به الشباب من تبعات جائحة كورونا. وفي سياق متصل، زار الجبور مدينة الحسن الرياضية في محافظة إربد، واطلع على فعاليات

اطلع أمين عام وزارة الشباب الدكتور حسين الجبور، على فعاليات بطولة الشباب الرضائية لخماسيات كرة القدم المقامة في مجمع فخر يوبيا الرياضي في منطقة غرب إربد. ووفقاً لبيان الوزارة، اليوم الأربعاء، حاور الجبور الفرق المشاركة بالبطولة، مستمعاً لأرائهم حول البطولة الرضائية من الناحية التنظيمية واللوجستية، متمنياً لهم التوفيق والفوز، داعياً إليهم إلى ضرورة التحلي بالروح الرياضية مهما كانت النتيجة. واطلع الجبور في مركز شباب وشابات غرب إربد التموذجي على فعاليات بطولتي الشطرنج وتنس الطاولة اللتين تستقبلان

ماتيسوس: هوية بايرن ميونخ مفقودة



بأنه مقتنع بالأداء ولم ير الأسلوب التكتيكي الذي لعب به فياريال». وأضاف: «إبدأ كان هذا هو الموقف المطلوب لبايرن ميونخ، فقد سار في الاتجاه الخاطئ».

انتقد لوثار ماتيسوس، أسطورة الكرة الألمانية، فريق بايرن ميونخ، بعد خروجه من دور الثمانية ببطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم، مؤكداً أنه لا يفهم الطريقة التي سارت بها المباراة أمام فياريال. وقال ماتيسوس في مقال له بجملة «كبير» الخميس: «لقد جعل البعض نتيجة 1 / 1 أفضل مما هي عليه، ثلاث فرص محققة للتسجيل هي لا تعبر عن البايرن، في الواقع الإمكانيات أعلى بكثير». وأضاف: «لقد كان هناك القليل من تقدير الذات في المواقف الفردية والعزم على التقدم للأمام، كما أن هوية النادي مفقودة، وتسرب لشعور بعدم اليقين». وانتقد ماتيسوس كذلك أوليفر كان، الرئيس التنفيذي للنادي وحارس الرمي السابق، بسبب رد فعله بعد المباراة. وكتب ماتيسوس: «أوليفر كان تحدث كلاعب، سيكون ذلك رائعاً لو عاد إلى ذلك، لا يمكنه القول