

## اليمن... المجلس الرئاسي يعلن عن تشكيل هيئة التشاور والمصالحة

تابع ص7

## اشتباك ماكرون ولوبان حول موقفها من روسيا والاتحاد الأوروبي

تابع ص7

## الخارجية الفلسطينية تطالب أميركا بإجبار الاحتلال على احترام الوضع القانوني القائم

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## أمن الدولة تمهل 37 متهمًا بتجارة المخدرات 10 أيام لتسليم أنفسهم

عمان

أهملت محكمة أمن الدولة 37 متهمًا بتوزيع وترويج المواد المخدرة 10 أيام لتسليم أنفسهم إلى السلطات القضائية المختصة لمحاكمتهم عن التهم المسندة إليهم وفق أحكام القانون. وقالت المحكمة في إعلان لجميع المتهمين عبر الصحف اليومية الأوسع انتشارًا، الخميس، إن عدم تسليم المتهمين لأنفسهم خلال المدة المحددة، سيتم اعتبارهم بعدها فارين من وجه العدالة، وسيتم وضع أموالهم تحت إدارة الحكومة ما داموا فارين وحرمانهم من التصرف بها. وطلبت المحكمة من أفراد الأمن العام القاء القبض على المتهمين وتسليمهم للسلطات المختصة، داعية كل من يعلم بمكان وجود أي منهم للإخبار عنه للجهات المختصة.

### أوقات الصلاة

الصبح	04:50
الظهر	12:38
المغرب	04:13
العشاء	07:07
العشاء	08:26

20 رمضان 1443 هـ الموافق 22 نيسان 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2719)

سعر النسخة دينار واحد

## خلال استقبال جلالة أعضاء اللجنة الوزارية العربية

# الملك: أهمية توحيد الجهود العربية لوقف التصعيد في القدس

### الملك: ضرورة احترام إسرائيل للوضع التاريخي والقانوني القائم في الأقصى

عمان



الصفدي حول الاجتماع الطارئ للجنة الوزارية في عمان، والذي خصص لبحث سبل مواجهة التصعيد الإسرائيلي في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وبجولة تحرك مشترك لوقف الاعتداءات والانتهاكات الإسرائيلية في المقدسات، ووقف العنف، واستعادة التهدئة الشاملة. تابع ص٢

استقبل جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، أعضاء اللجنة الوزارية العربية المكلفة، من قبل الجامعة العربية، بالتحرك الدولي لمواجهة السياسات والإجراءات الإسرائيلية غير القانونية بمدينة القدس المحتلة.

وأكد جلالة الملك، خلال لقائه في قصر الحسينية اللجنة الوزارية، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، أهمية توحيد الجهود العربية وتنسيقها وتكثيفها، لوقف التصعيد في القدس. وشدد جلالة على ضرورة احترام إسرائيل للوضع التاريخي والقانوني القائم في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، والحفاظ على حقوق المسلمين في ممارسة شعائرهم الدينية.

وجدد جلالة الملك التأكيد على مواصلة المملكة بذل كل الجهود لحماية المقدسات الإسلامية والمسحية بالقدس، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات.

وتمن جلالاته مواقف قادة الدول العربية الشقيقة في التأكيد على ضرورة التهدئة في الأراضي الفلسطينية ودعم صمود الشعب الفلسطيني الشقيق والوصاية الهاشمية على المقدسات في القدس، لافتًا إلى ضرورة بذل المزيد من الجهود لتلافي تكرار أي نوع من التصعيد.

واستمع جلالة الملك إلى إيجاز قدمه نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن

# الوزارية العربية تناقش سبل مواجهة التصعيد الخطير في الأقصى

عمان



ناقشت اللجنة الوزارية العربية المكلفة بالتحرك الدولي لمواجهة السياسات والإجراءات الإسرائيلية غير القانونية في مدينة القدس المحتلة خلال اجتماعها الطارئ بدعوة من الأردن الخميس، سبل مواجهة التصعيد الإسرائيلي الخطير في المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف، وبجولة تحرك مشترك لوقف الاعتداءات والانتهاكات الإسرائيلية في المقدسات، ووقف العنف، واستعادة التهدئة الشاملة. وأكدت اللجنة في بيانها الختامي الذي صدر عقب اجتماعها الطارئ اليوم في عمان، دور الوصاية الهاشمية التاريخية التي يتولاها جلالة الملك عبدالله الثاني في حماية الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، والوضع التاريخي والقانوني القائم فيها، وضرورة إزالة جميع القيود والمعوقات التي تقيد عمل دائرة الأوقاف في إدارة شؤون المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف والحفاظ على مرافقه.

وتضمن اللجنة التي يرأسها الأردن، في عضويتها تونس بصفتها رئيس القمة العربية الحالية، والجزائر، السعودية، فلسطين، قطر، مصر، المغرب والصعيد، وإنهاء دوامة العنف، واستعادة الهدوء، وادانت اللجنة، الاعتداءات والانتهاكات الإسرائيلية بحق المصلين في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، والتي تصاعدت على نحو خطير خلال الأيام الماضية من شهر رمضان المبارك، وأدت إلى وقوع مئات الإصابات والاعتقالات في صفوف المصلين، وإلحاق أضرار بالغة بمرافق الحرم القدسي الشريف.تابع ص٢

ويستقبل المسجد أعدادا كبيرة من السياح وزوار قطر، الذين يحرصون على القدوم إليه لرؤية جمالية بناؤه وهندستها، ومشاهدة جدرانه عن قرب التي تكسوها رقائق ذهبية، وقطع صغيرة من الذهب عيار ٢٤.

المسجد الذهبي، تشرّف عليه مؤسسة الحي النقائي القطرية (كتارا)، وجرى تهيئته بقطع بالغة الصغر من الذهب، وتعلق مؤذنته بلون ذهبي لامع، حيث يشتمل المبنى الرئيسي للمسجد على منطقة صلاة ومحراب مزين بالأحرف العربية والزخارف. ويمثل المسجد صرحا فريدا من نوعه، وله أبواب خشبية معشقة تسمى بـ«الكونداكاري»، وقد حرص القائمون عليه بإحضار هذه الأبواب من أماكن مختلفة حول العالم، لإسباب تصميمه طابعا من القدم الذي يضفي عليه الوقاء والسكون.

ويقع المسجد الذهبي على بعد خطوات قليلة من مدرج المسرح الرئيسي في كتارا، والذي بني على غرار المدرج الروماني في مدينة جرش، كما بني على الطراز العثماني، حيث صممه المهندس المعمارية التركية زينب فاضل أوغلو التي حرصت على تغطية جدرانه إلى جانب القطع الذهبية والبنفسجية.

ويتميز تصميم المسجد المستوحى من تصميم المساجد القطرية القديمة، بين التقنيات المعمارية الجديدة والقديمة.

وتقيم مؤسسة كتارا في رحاب المسجد، العديد من البرامج والمحاضرات الدينية، وتستضيف من خلالها كوكبة من أبرز العلماء، فضلا عن دورات متقدمة في تحفيظ القرآن الكريم.تابع ص٧

## قطر: مسجد تراثي مرصّع بالذهب يستقطب المصلين والسياح

الدوحة

يستقطب «المسجد الذهبي» الذي يجمع بين التراث والحداثة ويقع في قلب الحي النقائي بالعاصمة القطرية الدوحة، أعدادا كبيرة من المصلين الذين يؤمنون يوميا للتعبّد والصلاة وأداء الواجبات الدينية، ويمتلئ عن آخره وقت صلاة التراويح.

ويستقبل المسجد أعدادا كبيرة من السياح وزوار قطر، الذين يحرصون على القدوم إليه لرؤية جمالية بناؤه وهندستها، ومشاهدة جدرانه عن قرب التي تكسوها رقائق ذهبية، وقطع صغيرة من الذهب عيار ٢٤.

المسجد الذهبي، تشرّف عليه مؤسسة الحي النقائي القطرية (كتارا)، وجرى تهيئته بقطع بالغة الصغر من الذهب، وتعلق مؤذنته بلون ذهبي لامع، حيث يشتمل المبنى الرئيسي للمسجد على منطقة صلاة ومحراب مزين بالأحرف العربية والزخارف. ويمثل المسجد صرحا فريدا من نوعه، وله أبواب خشبية معشقة تسمى بـ«الكونداكاري»، وقد حرص القائمون عليه بإحضار هذه الأبواب من أماكن مختلفة حول العالم، لإسباب تصميمه طابعا من القدم الذي يضفي عليه الوقاء والسكون.

ويقع المسجد الذهبي على بعد خطوات قليلة من مدرج المسرح الرئيسي في كتارا، والذي بني على غرار المدرج الروماني في مدينة جرش، كما بني على الطراز العثماني، حيث صممه المهندس المعمارية التركية زينب فاضل أوغلو التي حرصت على تغطية جدرانه إلى جانب القطع الذهبية والبنفسجية.

ويتميز تصميم المسجد المستوحى من تصميم المساجد القطرية القديمة، بين التقنيات المعمارية الجديدة والقديمة.

وتقيم مؤسسة كتارا في رحاب المسجد، العديد من البرامج والمحاضرات الدينية، وتستضيف من خلالها كوكبة من أبرز العلماء، فضلا عن دورات متقدمة في تحفيظ القرآن الكريم.تابع ص٧

## ضبط 85 تنكة زيت زيتون مغشوش في البلقاء

عمان

زيت الزيتون المغشوش، مشيرا إلى أن المؤسسة ستباشر اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة بحق القائمين على عملية الغش.

وأكد جهود المؤسسة المتواصلة لحماية هذا المنتج الوطني من الممارسات والتجاوزات السلبية التي قد يمارسها البعض؛ وبما يكفل الحفاظ على صحة وسلامة المواطنين.

ودعت المؤسسة المواطنين إلى مراجعة فروع المؤسسة في مختلف مناطق المملكة للفحص الأولي السريع مجانا لزيت الزيتون، ضمن حملة «افحص زيتك قبل ما يدخل بيتك».

كما دعت المواطنين إلى التواصل معها في حال وجود أي شكوى أو ملاحظة وعلى مدار الساعة من خلال خط الشكاوى المجاني ١١٧١١٤، والبريد الإلكتروني info@JFDA.Jo، وعبر تطبيق الواتس آب على الرقم (٠٧٩٥٣٢٢٠٠).

ضبطت فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء فرع البلقاء، وبالتعاون مع الأجهزة الأمنية المختصة، ٨٥ تنكة من زيت الزيتون المغشوش.

وقال مدير عام المؤسسة، الدكتور نزار مهيدات، في بيان الخميس، إن ذلك جاء بعد عمليات التحري والمتابعة المكثفة، وتتبع سلسلة تصنيع وتزويد مادة

## القضاء يُلغي باطلاً أقامته الواسطة ويغرّم موظفًا ألف دينار لقبولها

عمان

ويشترط القانون لاكمال أركان جريمة قبول الواسطة والمحسوبية أن يكون طرفا بها موظف عام، وقد قبّلها فعلا، ويعتبر حكم الإدانة بحقه رادعا لأن هذه الجريمة هي من الجرائم المخلة بالشرف والوظيفة العامة ويترتب عليها آثار كبيرة حتى لو لم تشمل العقوبة على السّجن.

وكالة الأنباء الأردنية (بترا) تنبعت في أروقة المحاكم على مدار عامين أربع قضايا اتهم فيها المشتكى عليهم بجرم قبول موظفي الإدارة العامة للواسطة والمحسوبية التي تلغي حقا أو تحق باطلا خلافا لاحكام المادة ١٦/١ من قانون هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، وفصلت الهيئات القضائية الحكم فيها بإدانة بعضها وعدم مسؤولية والبراءة في أخرى.

أنهت هيئات قضائية مختصة بقضايا الفساد لدى محكمة صلح جزاء عمان، النّظر في ٤ قضايا تجرّمية قبول موظفي الإدارة العامة للواسطة والمحسوبية، من بينها إدانة موظف بقبولها وتغريمه مبلغ ألف دينار.

## الأعيان يعيد للنواب معدل الهيئة المستقلة للانتخاب

عمان

أعاد مجلس الأعيان الى النواب، مشروع القانون المعدّل لقانون الهيئة المستقلة للانتخاب، في جلسته الخميس برئاسة رئيس المجلس فيصل الفايز وحضور هيئة الوزارة.

وخالف الأعيان قرار النواب في مادة واحدة، وذلك بشطب عبارة «الأحزاب السياسية» التي اضافها النواب الى اسم الهيئة المستقلة للانتخاب.

وأقر المجلس، قانون رخص المهن داخل أمانة عمان الكبرى، كما عدّه مجلس النواب وأصر عليه، وبالشكل الذي يعفي المهن التي تمارس في المنازل من الرسوم للسنوات الثلاث الأولى، الى جانب اعفائها من نصف الرسوم المحددة للرخصة، ووجوب منح الإعفاءات والتسهيلات لبعض المهن من قبل مجلس الأمانة، مع إضافة فقرة تمنح المتضرر حق التعويض من الأمانة في حال رفضه للإعفاءات والتسهيلات المتوقعة له، فضلا عن إعفاء التنازل عن «التصريح» من الرسوم.

## مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى

### والاحتلال يعتدي على المصلين والمعتكفين

القدس المحتلة

اقتحمت قوات الاحتلال الإسرائيلي، فجر الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، واعتدت على المعتكفين داخله وأبعدت المصلين الى خارج الساحات لتسهيل اقتحام المستوطنين المتطرفين اليهود باحاته.

وقال شهود عيان مراسل وكالة الأنباء الاردنية (بترا) في رام الله، إن قوات الاحتلال أطلقت قنابل الصوت والرصاص المطاطي تجاه المصلين، وحاصرت المسجد القبلي لمنع المعتكفين من الخروج والتصدي للمستوطنين وقوات الاحتلال. وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في بيان، إن معتكفا مسنا أصيب بجراح مطاطي خلال قمع قوات الاحتلال للمصلين في المسجد الأقصى المبارك، وسجلت عدة إصابات بالاختناق داخل المصلى القبلي بعد قمع قوات الاحتلال للمصلين وإطلاق الغاز المسيل للدموع صوب المصلين والمعتكفين والمرابطين وحراس المسجد الأقصى. كما اعتدت قوات الاحتلال على النساء في صحن قبة الصخرة المشرفة، واعتدت بهجبة على عدة شبان بالقرب من باب حطة، فيما بدأ المستوطنون المتطرفون اليهود اقتحام المسجد الأقصى ضمن مجموعات تضم العشرات منهم، انطلاقا من باب المغاربة بحماية شرطة وقوات الاحتلال الاسرائيلي.

ويعتبر هذا الاقتحام والاعتداء، الخاص الذي تنفذه قوات الاحتلال على المصلين، وتطردهم من المسجد الأقصى خلال اسبوع، وذلك لتمكين المستوطنين من اقتحامه خلال ايام «عيد الفصح اليهودي».

## تحذير أميركي من استخدام عائدات النفط الليبي لأغراض سياسية

وكالات

أكد مبعوث الولايات المتحدة إلى ليبيا وسفيرها، ريتشارد نورلاند، أن بلاده «تشاطر الليبيين قلقهم من إمكانية تحويل إيرادات النفط لدعم أغراض سياسية حزبية، أو تقويض السلام والأمن في ليبيا».

جاء ذلك في حديثه مع محافظ مصرف ليبيا المركزي، الصديق الكبير، بحضور مساعد وزير الخزانة الأميركي، إريك ماير، حيث تناول الاجتماع عبر دوائر الاتصال المكلفة، «سبل تعزيز الشفافية» في المصرف المركزي، لاسيما فيما يتعلق بالانفاق العام.

وقالت السفيرة الأميركية لدى ليبيا، في بيان الأربعاء، أن نورلاند وماير «حثا مصرف ليبيا المركزي على حماية عائدات النفط من الاختلاس، لإعادة بناء الثقة في المؤسسة والمساهمة في الاستقرار».

وفي ١٤ أبريل الجاري، أعلنت وزارة المالية بالحكومة منتبهة الولاية، تحويل المؤسسة الوطنية للنفط ٦ مليارات دولار إلى حسابها لدى المصرف المركزي، مخالفة بذلك قرار مجلس النواب، الصادر في الأول من مارس، لرئيس المؤسسة مصطفى صنع الله، بالاحتفاظ بالإيرادات في الحسابات السيادية للمؤسسة في مصرف ليبيا الخارجي، وعدم إحالتها إلى حسابات الإيرادات العامة مؤقتا.

وأقرت المؤسسة عن الإيرادات المجددة، بعد إعلان رئيس الحكومة منتبهة الولاية، عبد الحميد الدبيبة، عن «خطة» لتطوير القطاع، في ظل غياب المختصين، وعلى رأسهم وزير النفط والغاز الشريف، إن «الليبيين لم يخسروا من وقف الإنتاج بعدد من المنشآت لها، كونها خطة «لا يمكن تنفيذها على أرض الواقع»، معتبرين أنها «مناورة لاستحواذ على الإيرادات».

كما خالف المصرف المركزي توجيه الأخير لرئيس البرلمان، عقيلة صالح، والصادر إلى جميع المؤسسات السيادية في البلاد، بعدم التعامل مع حكومة الدبيبة باعتبارها منتبهة الولاية، محذرا من اتخاذ إجراءات ضد المخالفين. كما أشار إلى أن حكومة فتحي باشاغا، هي صاحبة الشرعية، بحكم تكليفها من البرلمان.

وفور الإفراج عن الإيرادات، أصدر وزير المالية بالحكومة منتبهة الولاية، خالد ميروك، تعليمات إلى إدارة الميزانية، بصرف ١٠٠ مليون دينار لصالح القوة المسماة بـ«العمليات المشتركة».

وأشار في توجيهات، اطع عليها موقع «سكاي نيوز عربية»، إلى أن ذلك «بناء على تعليمات مسقة من الدبيبة، في ١١ أبريل الجاري، وستخصص تلك الأموال من باب الطوارئ».

وسبق أن خرج عناصر المجموعات المنزوية ضمن «قوة العمليات المشتركة» الداعمة للدبيبة، في «مظاهرة مسلحة»، نهاية مارس الماضي، قرب ديوان الحكومة في العاصمة طرابلس، وذلك اعتراضا على «عدم صرف مستحقات وعدوا بها»، وفق مصادر موقع «سكاي نيوز عربية». وقال المحلل الاقتصادي والخبير النقطي، مصطفى الشريف، إن «الليبيين لم يخسروا من وقف الإنتاج بعدد من المنشآت النفطية حاليا، فالخام موجود في باطن الأرض، لكن الخسارة الحقيقية تتمثل في ذهاب الإيرادات إلى المصرف المركزي، لتتسرب الأموال إلى جيوب المرتزقة والمليشيات».

وأضاف: «جزء صغير من الإيرادات يصل إلى المواطن بعد معاناة طويلة، بينما بقية المبالغ تجد طريقها بسهولة إلى الفاسدين، وتذهب لشراء الأسلحة والذخائر للمجموعات المسلحة، وتستخدم في غير محلها من أجل المحافظة على بقاء البعض في السلطة».



## القضاء يلغي باطلاً أقامته الواسطة ويفرّم موظفاً رسمياً ألف دينار لقبولها

عمّان

أنهت هيئات قضائية مختصة بقضايا الفساد لدى محكمة صلح جزاء عمّان، النظر في 4 قضايا بجريمة قبول موظفي الإدارة العامة للواسطة والمحسوبية، من بينها إدانة موظف بقبولها وتغريمه مبلغ ألف دينار، ويشترط القانون لاكمال أركان جريمة قبول الواسطة والمحسوبية أن يكون طرفاً بها موظف عام، وقد قبلها فعلاً، ويعتبر حكم الإدانة بحقه رادعاً لأن هذه الجريمة هي من الجرائم المخلة بالشرف والوظيفة العامة ويترتب عليها آثار كبيرة حتى لو لم تشتمل العقوبة على السجن.

وكالة الأنباء الأردنية (بترا) تتبعت في أروقة المحاكم على مدار عامين أربع قضايا اتهم فيها المشتكى عليهم بجرم قبول موظفي الإدارة العامة للواسطة والمحسوبية التي تلغي حقا أو تحق باطلاً خلافاً لإحكام المادة 7/16 من قانون هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، وفصلت الهيئات القضائية الحكم فيها بإدانة بعضها وبعضاً وسؤلية والبراءة في أخرى.

وأصدرت الهيئة القضائية الأولى لدى المحكمة والمختصة بالنظر في قضايا الفساد برئاسة القاضي شرف أبو لطيفة يوم 28 شباط من العام الجاري قراراً بإدانة موظف حكومي بجرم قبول موظفي الإدارة العامة للواسطة والمحسوبية ورقت تغريمه بمبلغ ألف دينار والرسوم والزامه بالنقبات الإدارية والقضائية قراراً وجاهيا قابلاً للاستئناف.

وعُدلت المحكمة وصف الجرم المسند للثمان من إساءة استعمال السلطة خلافاً لأحكام المادة 16 من قانون العقوبات والحكم عليه بدلالة المادة 16 من قانون هيئة النزاهة ومكافحة الفساد إلى جرم قبول موظفي الإدارة العامة للواسطة والمحسوبية. وفصلت المحكمة بقضية أخرى اتهم فيها شخصان بقبول الواسطة والمحسوبية، وبعد استماع المحكمة للشهود والبيّنات ثبّت براءتهما من هذه التهمة وإدانتها بجرم الاحتيال وحبسهما لمدة ستة أشهر والرسوم وغرامة مالية قيمتها 200 دينار وتضمينها المبالغ التي حصل كل منهما عليه نتيجة الجرم والبالغة 100 دينار.

وأسعدت المحكمة في هذه القضية ثلاثة شهود، ونظرتها المحكمة من خلال جلسات يومية وصدور الحكم فيها بعد شهر من ورودها للهيئة الحاكمة وسيكون الحكم قابلاً للاستئناف أمام المحكمة المختصة.

وقرّرت المحكمة في قضية ثالثة عدم مسؤولية موظف من جرم قبول الواسطة والمحسوبية لانقضاء ائتمال أركان الجرم بحقه، وقررت إنهاء قرار كغ البند عن العمل بحق المشتكى عليه.

وأنهت المحكمة النظر في قضية رابعة ادّعى أحد الموظفين على زميل له بقبول الواسطة والمحسوبية، وبعد استماع المحكمة لأطراف كافة وشهادة الشهود والبيّنات المقدّمة لها، تبين عدم مسؤولية الموظف عن هذا الجرم، وإدانة المدعى عليه بجرم شهادة الزور.

ولم تتهاون هيئة النزاهة ومكافحة الفساد بقضايا الفساد والمحسوبية التي وردت إليها أو اكتشفتها، وحققت بها، وتوصلت فيها إلى وجود شبهات ارتكاب هذه الجريمة، وقامت بتحويل أربع قضايا إلى السلطات القضائية المختصة. استأذت القانون وخبرة الدكتوراه نهلا المومني قالت لـ (بترا)، إن قانون هيئة النزاهة جاء بنص مباشر يُجرّم الواسطة والمحسوبية ويفرض عقوبات متدرجة ومشددة على من يرتكبون هذا الفعل من موظفي الإدارة العامة.

وأضافت، إن العقوبات تصل إلى الحبس مدة لا تقل عن 4 أشهر أو غرامة مالية لا تقل عن 500 دينار ولا تزيد على 5 آلاف دينار أو بكلاً العنوتين وإن كثر الدانون هذه الجريمة يتم إضافة نصف العقوبة المفروضة بالقانون إلى العقوبة التي حكم بها في المرة الأولى.

وأكدت أنّ المشرّع تُدرج في القوانين التي تحكمها في المرة الأولى، حقا أو تحق باطلاً، وهي تحقّق الردع العام والخاص في حال تنفيذها بعد ثبوت ارتكابها.

ولفتت إلى أنّ كل منغفة أو عقد أو اتفاق ينتج عن ارتكاب جريمة الواسطة والمحسوبية يصبح باطلاً بقرار من المحكمة، وتستطيع هيئة النزاهة أيضاً الطلب بصورة عاجلة من المحكمة وقف أي قرار أو منغفة حصلت بفعل الواسطة والمحسوبية أحسن صدور قرار قضائي من المحكمة في القضية. وبيّنت أنّ تجريم الواسطة في الأردن جاء بنوعين من الصوص القانونيّة، أحدهما متخصص ومباشر في قانون هيئة النزاهة والمحسوبية من قبل موظفي الإدارة العامة يعتبر أسداً ويعاقب مرتكبها بالحبس والغرامة.

وأشارت إلى أنّ هناك نصوصاً غير مباشرة ترمج الواسطة والمحسوبية جات في قانون العقوبات في المادة 176 والتي أشارت إلى جريمة استئثار الوظيفة العامة والتي يعاقب مرتكبها بالحبس من ستة أشهر وحتى سنتين، وكانت هيئة النزاهة ومكافحة الفساد أطلقت حملة اعلامية توعوية تستهدف مؤسسات وكالة وشراخ والمحسوبية على مختلف مستوياتها ضد الواسطة والمحسوبية وبين ماخطر هذه الظاهرة وآثارها السلبية على جميع مكونات المجتمع باعتبارها سلوكا غير سوي يمس بالأنّ المجتمعي. وبيّنت الهيئة أنّ مجلسها أكد أنّ هذه الحملة التي وسعت بشعار «يقفي واسطة ومحسوبية»، وتستمر ثلاثة أشهر، تأتي ضمن سعيا الدائم إلى محاربة جميع أشكال الفساد، ونشر قيم النزاهة، انسجاما مع نص المادة 16 من قانون النزاهة ومكافحة الفساد رقم 13 لسنة 2016 وتعديلاتها التي ترمج الواسطة والمحسوبية باعتبارها

تخلجان حقا وتحق باطلاً.

وأعرب المجلس عن أمله في أن تدعم الوزارات والدوائر والمؤسسات الرسمية ومنظمات المجتمع المدني ووسائل الإعلام كافة، هذه الحملة من خلال التعاون والتنسيق بعقد محاضرات حوارية ولقاءات إعلامية وتوعوية، واستضافة محاضرين من الهيئات التوعوية والمحسوبية، داعيا هذه الجهات إلى مشاركتها بنشر الاضاءات التوعوية المتعلقة بمخاطر الواسطة والمحسوبية والمقاطع المصورة على مواقعها الإلكترونية الرسمية وصفاحتها على مواقع التواصل الاجتماعي.

وحتّ مجلس الهيئة المواطنين وموظفي الإدارة العامة على التعاون معها لإنجاح الحملة وأن يكون الجميع على قدر المسؤولية والمساهمة في القضاء عليها من خلال الإبلاغ عن أية حالة واسطة ومحسوبية يشهدها أو يتعرضون لها، عبر قنوات التواصل التي تتجها الهيئة سواء على موقعها الإلكتروني (jiaacc.gov.jo) أو حساباتها على موقع التواصل الاجتماعي «فيس بوك»، «تويتر» و«انستقرام» أو بالاتصال الهاتفي على رقم (06550150) أو الخط الساخن (0799333769) (0799333769) أو إرسال رسالة على رقم الاستواب (0770452855)، أو إرسال رسالة على رقم الاستواب (0797202236).

# خلال استقبال جلالة أعضائه اللجنة الوزارية العربية الملك: أهمية توحيد الجهود العربية لوقف التصعيد في القدس

## • الملك: ضرورة احترام إسرائيل للوضع التاريخي والقانوني القائم في الأقصى

عمّان



المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وبطوره تحرك مشترك لوقف الاعتداءات والانتهاكات الإسرائيلية في المقدسات، ووقف العنف، واستعادة التهتة الشاملة.

من جانبهم، أعرب أعضاء اللجنة وممثلوه عن تقديرهم للدور المحوري للأردن، بقيادة جلالة الملك، في الدفاع عن القضية الفلسطينية وحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، بموجب الوصاية الهاشمية عليها.

وتضم اللجنة، التي يرأسها الأردن، الجمهورية التونسية بصفقتها رئيس القمة العربية الحالية، والجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، والملكمة العربية السعودية، ودولة فلسطين، ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية، والملكمة المغربية.

كما شكر في الاجتماع، الذي دعا إليه الأردن بحضور الأمين العام لجامعة الدول العربية، دولة الإمارات العربية المتحدة بصفقتها الدولة العربية العضو في مجلس الأمن.

وشؤون المغتربين أيمن الصفدي حول الاجتماع الطارئ للجنة الوزارية في عمان، والذي خصص لبحث سبل مواجهة التصعيد الإسرائيلي في المسجد الأقصى

القدس، لافتاً إلى ضرورة بذل المزيد من الجهود لتلافي تكرار أي نوع من التصعيد، واستمع جلالة الملك إلى إيجاز قدمه نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية

العربية الشقيقة في التأكيد على ضرورة التهتة في الأراضي الفلسطينية ودعم صمود الشعب الفلسطيني الشقيق والوصاية الهاشمية على المقدسات في

استقبال جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، أعضاء اللجنة الوزارية العربية المكلفة، من قبل الجامعة العربية، بالتحرك الدولي لمواجهة السياسات والإجراءات الإسرائيلية غير القانونية بمدينة القدس المحتلة.

وأكد جلالة الملك، خلال لقائه في قصر الحسينية اللجنة الوزارية، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، أهمية توحيد الجهود العربية وتنسيقها وتكليفها، لوقف التصعيد في القدس.

وشدد جلالاته على ضرورة احترام إسرائيل للوضع التاريخي والقانوني القائم في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، والحفاظ على حقوق المصلين في ممارسة شعائهم الدينية.

وجدد جلالة الملك التأكيد على مواصلة الحملة بذل كل الجهود لحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية بالقدس، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات، وضمن جلالاته مواقف قادة الدول

## وزير الخارجية يعقد مؤتمراً صحافياً مشتركاً مع نظيره الفلسطيني وأمين عام الجامعة العربية

عمّان

وأوضح الصفدي أنّ «الأيام العشر المقبلة حساسة، وتامل عدم إدخال غير المسلمين إلى المسجد الأقصى الآن خطوة على الطريق الصحيح باتجاه احترام الوضع التاريخي والقانوني في كل أيام السنة، حتى نخول دون مواجهة تفجر الأوضاع في كل رمضان وفي كل وقت».

من جهته، قال الأمين العام لجامعة الدول العربية إن اللجنة الوزارية العربية التي عقدت في عمّان تبنت بياناً شاملاً من 16 بند تعالج الموقف العربي والإسلامي بالنسبة للقدس والقضية الفلسطينية، وضوحاً أنّ «الاجتماع رسالة لإحاطة المجتمع الدولي بالاحتمال العربي على ما يحدث في القدس المحتلة، كما تتناول القضية الفلسطينية بشكل عام».

وأضاف أنّ الدول العربية ستعطي اجتماع اللجنة أكبر قدر من الزخم الدولي أمام الأمم المتحدة، معبرا في ضوء الوقت عن عميق الشكر للأردن على هذه المبادرة الكريمة في طلب عقد اللجنة ويهذه السرة.

وإذ الأمانة العامة لجامعة الدول العربية سوف تقوم بتوزيع البيان وإعطاء هذا الاجتماع أكبر قدر من الزخم الدولي أمام الأمم المتحدة وفي الإطار الدولي بصفة عامة وسوف تحيط العضوية الكاملة للجامعة العربية، لأن هذه اللجنة مشكلة من مجموعة صغيرة من الدول العربية، ولكن هناك بقية العضوية للأمانة العامة.

وعبر وزير الخارجية والمغتربين الفلسطيني، رياض المالكي، عن شكره لجلالة الملك عبد الله الثاني على مواقفه تجاه فلسطين والمسجد الأقصى ودوره المهم وجهوده المستمرة بهذا الإطار.

وقال المالكي إن إسرائيل تعمل على تغيير الوضع القائم في المسجد الأقصى، مؤكداً أنّ الوصاية الهاشمية على المقدسات وفرت الحماية للأقصى على مدى سنوات، وأنّ التنسيق الأردني الفلسطيني على أعلى المستويات.

وأكد المالكي أنّ إسرائيل تنتهك الحق الفلسطيني في العبادة، كما تنتهك الوضع القائم في الحرم القدسي الشريف، خاصة أنها تسعى إلى فرض وقائع جديدة في الحرم القدسي الشريف، وتريد تقسيم الحرم القدسي الشريف زمنائياً ومكانياً، مشيراً إلى أنّ الاعتداءات الإسرائيلية لا تنحصر في القدس بل تمتد لعموم الأراضي الفلسطينية، مطالباً بضرورة العمل للضغط على المجتمع الدولي حتى تحترم الوضع القانوني والتاريخي القائم في الحرم القدسي الشريف.

المخاربة وعدم السماح لغير المسلمين بدخول المسجد الأقصى خلال الأيام العشر الأواخر من الشهر الفضيل، وإذا ما تم ذلك، فنعتقد أنه سيسبب في إعادة التهتة ووقف التوتر والعنف الذي تراه بلادي المدينين والشعب الفلسطيني الشقيق ويحول دون قيامهم بواجباتهم الدينية خلال الشهر المبارك».

وأضاف إن «هناك غياب أفق حقيقي لأي تقدم باتجاه السلام العادل والشامل الذي نعمل جميعاً من أجله، والذي قلنا دوماً أنّ شرطه وقف الاحتلال وتجسيد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران وعام 1967 على أساس القانون الدولي ومبادرة السلام العربية والمرجعيات المعتمدة من أجل أنّ ننهي هذا الصراع وتتقدم إلى الأمام، وغياب هذه الأفق السياسي خطير جدا ويتعنت كارثية، والقدس فوق السياسة والقدس جامع، ولتقلنا جميعاً على أنّ نعمل من أجل اتخاذ كل الخطوات المتاحة من أجل حماية القدس والمقدسات».

وقال الصفدي إن التحركات الأردنية من أجل ضمان احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف لم تتوقف، ولم تبدأ مع هذه الأزمّة فقط، ضيفاً أنه «جهد مستمر يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني وفي إطار الوصاية الهاشمية وإطار جهود المملكة المستمرة من أجل الحفاظ على المقدسات وهويتها العربية الإسلامية والمسيحية، مؤكداً أنّ التحرك الأردني مستمر، مشيراً إلى الاتصالات والتحركات التي جرت على مدى الأسابيع الماضية، والاتصالات التي قام بها جلالة الملك مع قادة الدول والتنسيق مع أشقائه في المنطقة».

وبيّن أنّ «التنسيق مستمر مع الأمين العام لجامعة الدول العربية والزّماء في اللجنة والأشقاء في المنطقة في اتجاه تحقيق الهدف الذي نعمل من أجله دائماً، وهو احترام الوضع التاريخي والقانوني للمقدسات ووقف الاعتداءات على المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف، ووقف الانتهاكات له وكل الإجراءات التصيدية، ولنا موقف واضح في إدانتها ورفضها ومن أجل استعادة التهتة الشاملة التي نريدها جميعاً من أجل تذكير العالم مرة أخرى بأن الوضع القائم في الأراضي الفلسطينية المحتلة لا يمكن أن يستدام، ولا بد أن نعمل جميعاً وبشكل مكثف لإيجاد أفق سياسي حقيقي يعيد إطلاق عملية سلمية جادة تأخذنا باتجاه حل الدولتين، وهو السبيل الوحيد لتحقيق السلام العادل والشامل».

قال نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون

المغتربين، أيمن الصفدي، إن الاجتماع الطارئ للجنة الوزارية المكلفة بالتحرك الدولي لمواجهة السياسات والإجراءات الإسرائيلية غير القانونية في مدينة القدس المحتلة الذي انعقد في عمان، الخميس، برئاسة الأردن أكد أنه لا يمكن القبول بأي اعتداء على المقدسات في القدس أو تغيير هويتها.

وأضاف الصفدي، في مؤتمر صحفي مشترك عقده مع أمين عام جامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط ووزير خارجية فلسطين رياض المالكي، أنّ الاجتماع الطارئ بحث التصعيد الإسرائيلي الخطير في المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف في القدس، وسبل مواجهته من أجل حماية المقدسات وضمان حرية المصلين في ممارسة شعائهم الدينية في شهر رمضان الفضيل بكل حرية ومن دون قيود ومن أجل وقف العنف واستعادة التهتة التي عمل الجميع من أجل الوصول إليها بشكل مكثف، مؤكداً أنه «أمام الدول العربية حتى نهاية شهر رمضان فترة حرجة، ومطالبنا واضحة بوقف الاعتداءات على المسجد الأقصى، واحترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في المسجد الأقصى / الحرم القدسي الشريف، ووقف كل الممارسات التي تقوض هذا الوضع وتشكل اعتداء على المسجد والمصلين».

وبيّن أنّ «اجتماع اليوم عكس حقيقة أنّ القدس المحتلة ومقدساتها بالنسبة لنا في العالم العربي والإسلامي وفي جامعة الدول العربية هي ثابت جامع فوق السياسة، لا يمكن أن تقبل بأي اعتداء عليها، وبأي محاولة لتغيير هويتها العربية الإسلامية والمسيحية».

وأشار إلى أنّ الجميع بذل خلال الأيام الماضية جهوداً مكثفة من أجل إعادة السكنية إلى الحرم، وتمكين المصلين القيام بواجباتهم الدينية بدون قيود أو شروط وكانت مطالبنا واضحة بوقف الاعتداءات على المسجد الأقصى، واحترام الوضع التاريخي والقانوني القائم بمعنى ما كان عليه الوضع قبل عام 2000، حيث المسجد الأقصى – الحرم القدسي الشريف بكامل مساحته هو مكان للعبادة خالص للمسلمين وزياره غير المسلمين له تكون بإدارة دائرة الأوقاف والمقدسات الإسلامية، التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الأردنية».

وقال «لنا طلبنا أيضاً بالعودة إلى ما كانت عليه الحال قبل العام 2000، وهو إقبال باب

## اختتام فعاليات توعوية بالتعليم الدامج

عمّان

اختتمت في مبنى مدرسة الأردن الثانوية للبنين، الواقعة في لواء ماركا، الفعاليات التوعوية التي أطلقها المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة تحت عنوان «بالوعي يبدأ التغيير».

للتوعية بالضطراب طيف التوحد في عدد من المحافظات الموزعة على أقاليم المملكة الثلاث، وذلك بالتعاون مع منظمة التعاون الألماني، ووزارة التربية والتعليم.

وجاء إطلاق فعاليات الحملة، بداية شهر نيسان الحالي، تزامناً مع اليوم العالمي للتوعية بالضطراب طيف التوحد، بهدف التوعية بدمج الأشخاص ذوي الإعاقة بالعملية التعليمية. واشتملت الفعاليات، التي حضرها عدد من القادة الدينين والمجتمعيين والكوادر التعليمية وخبراء في مجال التعليم الدامج، إضافة على عدد من المؤثرين في المجتمع الأردني وأهالي الأشخاص ذوي الإعاقة، على إضافة مدرسة الأردن الثانوية في محافظة العاصمة عمان باللون الأزرق، إضافة على عرض أفلام توعوية حول أهمية التعليم الدامج للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، الى جانب مشاركة قصص نجاح في دمج طلاب تم تشخيصهم باضطراب التوحد، والآثار المترتبة عليها في جوانب حياتهم التعليمية والاجتماعية.

واستعرض عدد من الكوادر التعليمية جانباً من خبراتهم وممارساتهم وتحدياتهم في اطار التعليم الدامج. وعلی سعید متصل، أعضاء المجلس المبني الرئيسي له في منطقة الشيماسي تزامناً مع اليوم العالمي للتوعية بالضطراب طيف التوحد، تبع ذلك إضافة مبنى مدرسة المرج في محافظة الكرك، ومبنى مدرسة حطين الواقعة في منطقة عين جتا في محافظة عجلون. ووقع الاختيار على تلك المدارس، كونها تمثل جزءاً من 18 مدرسة تم اختيارها ضمن الاستراتيجية العشرية للتعليم الدامج 2019-2020 لتوفير جميع متطلبات دمج الطلاب والطالبات ذوي الإعاقة ضمن مشروع

## اللجنة الوزارية العربية تناقش سبل مواجهة التصعيد الخطير في الأقصى

عمّان

ناقشت اللجنة الوزارية العربية المكلفة بالتحرك الدولي لمواجهة السياسات والإجراءات الإسرائيلية غير القانونية في مدينة القدس المحتلة خلال اجتماعها الطارئ بدعوة من الأردن الخميس، سبل مواجهة التصعيد الإسرائيلي الخطير في المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف، وبلورة تحرك مشترك لوقف الاعتداءات والانتهاكات الإسرائيلية في المقدسات، ووقف العنف، واستعادة التهتة الشاملة.

وأكدت اللجنة في بيانها الختامي الذي صدر عقب اجتماعها الطارئ في عمان، دور الوصاية الهاشمية التاريخية التي يتولاها جلالة الملك عبدالله الثاني في حماية الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، والوضع التاريخي والقانوني القائم فيها، وضرورة إزالة جميع القيود والمعوقات التي تقيد عمل دائرة الأوقاف في إدارة شؤون المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف والحفاظ على مرافقه.

وتضمن اللجنة التي يرأسها الأردن، في عضويتها تونس بصفقتها رئيس القمة العربية



والضغوط الاقتصادية على الشعب الفلسطيني ودولة فلسطين، داعية إلى تكثيف الجهود الإقليمية والدولية لاستعادة التهتة الشاملة والحفاظ عليها، وإعادة إطلاق مفاوضات جادة وفاعلة لتعيد الثقة بجدوى العملية السلمية، وتضعها على طريق واضحة نحو التوصل لحل تفاوضي على أساس حل الدولتين الذي يني الإحتلال ويجسد المبدأ الفلسطينية المستقلة ذات السيادة، لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل، وسلياً وحيداً لإنهاء الصراع وتحقيق السلام العادل والشامل.

أساس حل الدولتين، وفق القانون الدولي ومبادرة السلام العربية والمرجعيات المعتمدة. وطالبت إسرائيل بوقف ممارساتها التصيدية واعتماداتها في جميع الأراضي الفلسطينية المحتلة، ورفع الحصار عن قطاع غزة، والوقف جميع الإجراءات التي تهدد الأمن والسلام، وتقويض حل الدولتين وفرص تحقيق السلام العادل والشامل الذي يشكل خياراً استراتيجياً عربياً، وضرورة إقليمية ودولية، وحذرت من التبعات الكارثية لاستمرار غياب الأفق السياسي.

وتهدد الأمن والاستقرار في المنطقة والعالم. وعبرت اللجنة عن رفضها لجميع الممارسات الإسرائيلية اللاشريعة المستهدفة لتغيير الوضع القانوني والتاريخي القائم في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وأي محاولة لفرض تقسيمه زمنائياً ومكانياً، وإدانة هذه الممارسات خرقاً لسافراً للقانون الدولي، والمسؤوليات الإسرائيلية القانونية بصفقتها القوة القائمة بالاحتلال.

ودعت اللجنة إسرائيل إلى احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في الحرم القدسي الشريف، والعودة إلى ما كان عليه قبل عام 2000، وبما يضمن احترام حقيقة أنّ المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف، بمساحته البالغة 144 دونماً، هو مكان عبادة خالص للمسلمين، وتكون الزيارة لغير المسلمين لا تنظم من إدارة الأوقاف الإسلامية، التابعة لوزارة الأوقاف والمقدسات الإسلامية الأردنية، بصفقتها الجهة القانونية صاحبة الاختصاص الحصري بإدارة جميع شؤون الحرم وتنظيم الدخول إليه.

كما دعت المجتمع الدولي، وخصوصاً مجلس الأمن، إلى التحرك الفوري والفعال لوقف الممارسات الإسرائيلية غير القانونية والاستقرار في القدس

والمحرم الشريف، واللحؤول دون تفاقم موجه العنف، وحفاظاً على الأمن والسلام، وتحمل مسؤولياته في حفظ السلم والأمن الدوليين، وتطبيق قراراته ذات الصلة بمدينة القدس الشرقية، بما فيها القرارات 252 (1968) و267 (1969) و476 و478 (1980) و2334 (2016) وأكدت أهمية استمرار تنسيق الجهود بين جامعة الدول العربية ومنظمة التعاون الإسلامي، بهدف حماية مدينة القدس المحتلة ومقدساتها، والحفاظ على هويتها العربية الإسلامية والمسيحية، ودعم العمل المؤسسي العربي والإسلامي وتكثيفه لدعم القدس والمغبيين، ودور لجنة القدس عبر وكالة بيت مال القدس التي يرأسها ملك المغرب جلالة الملك محمد السادس، وعبرت اللجنة عن دعمها الكامل لصمود الشعب الفلسطيني وقيادته ومؤسساته في دفاعه عن مدينة القدس ومقدساتها وفي مقدمها المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، ودعم صمود الشعب الفلسطيني الشقيق وجميع حقوقه المشروعة، وفي مقدمها حقه في الحرية والدولة المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران 1967، وعاصمتها القدس الشرقية، على



## 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- تجنب بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل: التحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
- 2- تجنب الغرقة 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 بكمياً.
- 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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



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

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

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

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

## 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

## 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 خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18. وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً. وقال أرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.



## المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبنتا . . كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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 أمكنتهم 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 مأساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسليم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب 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.

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

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين النّرة) 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 أيهاو 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 واشتكت 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 . . فانتهى 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، عالقلة في الشجرة".

## جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغل من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض. وعلى الرغم من أن نان طعن في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢ أبريل الجاري، وأيدت قرار القاضي الأول.



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

الأرناب، لقاضي المحكمة، إن تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وَأُشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

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

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

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

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

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

واللائق في هذ النوع من السحالي وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزول 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 مونودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل". وأوضح هيرجوجا أن

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 المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة. وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف المهدة 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.

بحيث يكون هادئا؟" لاحقاً، قال مؤسس تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لتفاح أوراق الشجر، يتميز بأنه صامت، بخلاف الأجهزة 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،

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

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملعنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر والبغادي. وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عنصر من الشرطة السريلاكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيواردين مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلاكي 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 تم تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص. الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

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

وسرقت 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 كيبا بلاستيكي للشخص الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرbin بييس 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 كلاً من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصادر النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

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

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلاكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبرتز : " بدوا وكأنهم أشخاص طبيون". وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلاكية عن هوية أي من المغربين، 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 علانية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة. وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالתרبرات لوظففيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران وبقالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

إبراهيم (٣٣ عاماً)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدهم بفندق شانغري-لا الفاخر. وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل العائلة لداهمته، كان شقيقه الأصغر إليهام إبراهيم (٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما الثلاثة.

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

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

يعتقد المحققون في الانفجارات الصناعية الدامية التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضي، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه أحد الانتحاريين أُستخدم في تصنيع قنابل "أم الشيطان" الناسفة.

وذكر موقع ديلى ميل أن "القنابل المستخدمة في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعداده داخل مصنع للنحاس في ويلامبييتا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأستيون، التي يطلق 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 السريلاكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. ومصلع النحاس

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

عليا 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 السريلاكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. ومصلع النحاس

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



## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل. إذا قررت تجربة الإبر الصينية، 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 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 في صاب الشخص والأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي ميكروب؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

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

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

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، 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 التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

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

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

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

ينصح

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

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

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

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

لذلك، من حال تناولت مسكن ألم معين ولم يساعدك بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

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

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

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

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

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 للووعي 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.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.
الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة والبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.
ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.
علاج الإصابة بمرض الفئرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

صنّاح للحفاظ على سلامة ركبة
حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبة من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة
قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة
حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة
لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصقفة في تحكير من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتمت بخلط هذه الأدوية مع أدوية كفيرون 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 خطيراً جداً.
حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، من مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقوبوا السيارة، بشكل عام، بوضى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.
دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى كفيرون 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.



## فوائد عصير البرتقال الصحية

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

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

القيمة الغذائية للبرتقال كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل منه يحتوي على:

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

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة  
يما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان  
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.

٣- ينظف الجسم من السموم  
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.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية  
يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب، وبالأخص ب٩.

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة  
التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة  
إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم  
الحماية من الإصابة بحصى الكلى  
تعزيز صحة القلب ككل.

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية  
التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة الوزن

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

## 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 بأنهم يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة المعلومات 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 في المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، ففكر مرتين.

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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن. التدخين السلبي والأطفال في المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، ففكر مرتين.

منه قد يتسبب 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، فيعرقل 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 الشريان التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من الأوعية الدموية، 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



تحاكي 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.

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- من معظم أنواع البشرة يمكن 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 لطيف، لذا استشيري الطبيب المختص قبل ذلك.

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

٢- يزيد من نضارة البشرة يعمل استخدام سيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

## تمارين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق  
قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام وإرجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً مستوية مع الضغوط على مؤخرتك.

اسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

١٥ إلى ٢٤ مرة  
مد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ببطء وديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبته على صدرك عندما ترفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار ١٥ إلى ٢٤ مرة.  
انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مد يديك للأمام ثم ارفع يديك معاً. اضمم ساقيك معاً

ونبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممددة 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 بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.  
قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق يظنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

اسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

١٥ إلى ٢٤ مرة  
مد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ببطء وديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبته على صدرك عندما ترفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار ١٥ إلى ٢٤ مرة.  
انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مد يديك للأمام ثم ارفع يديك معاً. اضمم ساقيك معاً

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

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

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 جسلك لوح من الخشب. حاول ألا تتثنى أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك.

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار 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 لجسلك. 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 بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.  
ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة لكل جانب

ثبت جسمك في وضع الاندفاع للأمام. وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمنى، أمسك رباط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك



مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة  
ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة  
ضع يديك تحت كتفك مع تمديد كامل للذراعين، وبثقيت راحة يديك على الأرض على أن تكون

أصابعك يديك ممددة 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.

تمارين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة وبانسيان التجزئة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

ويجبس 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 تمارين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل اللياقة وبانسيان التجزئة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

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

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

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

٢- تعب شديد  
عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأثقل متعب.

٣- الدوار  
الأشخاص المصابين بفشل الكلى، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون معين تنتجه الكلى والذي يحث إنتاج كريات الدم الحمراء.

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

٥- الشعور بالبرد  
هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن نقصص الكلى لديك.

٦- تورم اليدين  
كما ذكرنا سابقاً فإن تضرر الكلى في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

٧- رائحة النفس الكريهة  
في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب.

٨- التبول المتكرر  
في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم.

٩- رائحة النفس الكريهة  
بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي يظهر رائحة نفس كريهة.

يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة للتبول.



# بوتن يأمر قواته بمحاصرة آخر معقل أوكراني وعدم اجتياحه

## أزمة أوكرانيا.. القوات الروسية تتقدم نحو «كراماتورسك»

وكالات

قالت وكالة الاستخبارات البريطانية، الخميس، إن القوات الروسية بدأت تقدم حالياً نحو مدينة كراماتورسك في إقليم دونباس، مشيرة إلى أنها تكثف من هجماتها الصاروخية.

ووفقاً لآخر تحديث عسكري بريطاني، اليوم الخميس، تتواصل المستويات العالية من النشاط الجوي الروسي مع دعمها إلى تقديم دعم جوي وثيق لهجومها في شرق أوكرانيا، ولتقنع وتدمير قدرات الدفاع الجوي الأوكرانية.

وأضافت التقريدة: «من المحتمل أن ترغب روسيا في إظهار نجاحات كبيرة قبل احتفالها السنوية بيوم النصر في التاسع من مايو. وقد يؤثر ذلك على مدى سرعة وقوة محاولات إجراء العمليات في الفترة التي تسبق هذا التاريخ».

ولم يتسن لروبيرتز التحقق من صحة النبأ.

يشار إلى أن أوكرانيا كانت قد عرض على روسيا إجراء مفاوضات غير مشروطة في مدينة ماريوبول المحاصرة، وتقول إن الهدف إنقاذ المحاصرين.

وقال كبير المفاوضين الأوكرانيين والمستشار الرئاسي ميخايلو بودولياك في تغريدة على تويتر، إن أوكرانيا مستعدة لوجبة خاصة غير مشروطة من المفاوضات، مشيراً إلى أن هدف المفاوضات المقترحة، إنقاذ المحاصرين.

من جهة، قال رئيس جمهورية الشيشان والحليف الوثيق للرئيس الروسي فلاديمير بوتن، رمضان قديروف، إن القوات الروسية ستسيطر تماماً على مصنع آزوفستال للصلب في ماريوبول يوم الخميس.

وأضاف قديروف في رسالة صوتية نشرت على الإنترنت في وقت مبكر من الخميس «قبل وقت الغداء أو بعده سيكون مصنع آزوفستال تحت السيطرة التامة لقوات الاتحاد الروسي».

وتقاتل قوات شيشانية في أوكرانيا ضمن عمليات الجيش الروسي هناك. ويعد مصنع آزوفستال العملاق للصلب آخر معقل للقوات الأوكرانية في ماريوبول.

## مستوطنون متطرفون يغلقون طريق قلقيلية - نابلس

رام الله

أغلق مستوطنون متطرفون يهود، الخميس، الطريق الواصل بين نابلس - قلقيلية شمال الضفة الغربية المحتلة، أمام الفلسطينيين، وسط أعمال عنيفة واستقرازان.

وقال مسؤول ملف الاستيطان شمال الضفة غسان دغلس، في بيان، إن مجموعة من المستوطنين المتطرفين اليهود، اغلقت الطريق الواصل بين قلقيلية ونابلس، قرب مفرق بلدة جبث، وسط استهداف ومنع المواطنين من التنقل. وأضاف أن هناك تصاعداً في اعتداءات المستوطنين واستهدافهم للفلسطينيين وممتلكاتهم، إضافة إلى الاقتحامات المتكررة للبلدات والقرى الفلسطينية.

## اشتية يطالب المجتمع الدولي

### بتوفير الحماية للشعب الفلسطيني

رام الله

جدد رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية، مطالبة المجتمع الدولي، بكنس المعايير المزدوجة في التعامل مع القانون الدولي، وتوفير الحماية للشعب الفلسطيني الأغل، مع استمرار العدوان الاسرائيلي عليه ومصادرة حقوقه المشروعة.

وأدان اشتية التصعيد المنهج لدولة الاحتلال الاسرائيلي في القدس ويقطع في ثني الشعب الفلسطيني عن مواصلة نضاله لتحرير أرضه، ونيل حريته، وإقامة دولته المستقلة العادلة والمنصفة.

وأوضح ان استهداف أهلنا في قطاع غزة بالغازات وانتهاك حرمة المسجد الأقصى، بتكرار الاقتحامات ومواصلة عمليات القتل واجتياح المدن والقرى والبلدات في جميع الأراضي المحتلة، يحمل نذر تصعيد مبيت لمحاولة فرض واقع زائفة على الأرض بالقوة ضد شعب أعزل، إلا من إرادة الصمود والتحدي في مواجهة الاحتلال وممارساته، حتى تحقيق آماله بنيل حريته واستقلاله على كامل تراب أرضه المحتلة.

## تشيلي تعتقل برتغاليا مطلوباً على خلفية انفجار مرفأ بيروت

وكالات

أعلنت الشرطة التشيلية أنها اعتقلت برتغاليا مطلوباً من الإنترنت على خلفية انفجار مرفأ بيروت عام ٢٠٢٠ الذي أودى بحياة أكثر من ٢٠٠ شخص. ووصل الرجل الذي لم يتم الكشف عن اسمه إلى سانتياغو على متن طائرة آتية من إسبانيا، قبل أن تتم إعادته على طائرة أخرى إلى مدريد، وفق بيان الشرطة.

وقال كريستيان سايز المسؤول في شرطة مطار سانتياغو أن الرجل مطلوب بزعيم إيداله «مواد متفجرة» إلى لبنان مرتبطة بالانفجار الهائل الذي دمر أحياء عدة من العاصمة اللبنانية.

وأضاف أنه بالتنسيق مع الإنترنت لم يتم منح الرجل من دخول تشيلي ووضع لاحقا على طائرة متجهة إلى إسبانيا.

وأدى الانفجار في مرفأ بيروت في ٤ أغسطس ٢٠٢٠ والذي عزته السلطات إلى تخزين كميات كبيرة من نترات الأمونيوم من دون إجراءات وقائية، إلى مقتل ٢١٤ شخصاً على الأقل وإصابة أكثر من ٦٥٠٠ آخرين بجروح، عدا عن مدمر واسع في العاصمة.

وكانت قد أصدرت منظمة الشرطة الجنائية الدولية «نشرة حمراء» بحق ٣ أشخاص لهم صلة بمواد متفجرة تسببت بانفجار مرفأ بيروت.

وذكرت وكالة الأنباء اللبنانية أن النشرة الحمراء صدرت بحق روسيين اثنين وبرتغاليين فيما له صلة بمواد متفجرة سُخّنت إلى بيروت وتم تخزينها في مرفأ المدينة لمدة ٦ سنوات إلى أن انفجرت في شهر أغسطس ٢٠٢٠.

وقالت الوكالة إن النشرة الحمراء الصادرة عن الإنترنت تخصص مالك وقبطان السفينة «روسوس»، وهي السفينة التي حملت ٢٧٥٠ طناً من نترات الأمونيوم إلى لبنان في عام ٢٠١٣، وكذلك تاجر نترات برتغالي زار مستودع المرفأ في بيروت عام ٢٠١٤ حيث تم تخزين المواد.

كذلك أفاد قيادي في قوة مشاة البحرية الأوكرانية بماريوبول: «ربما نواجه إياننا إن لم يكن بم ساعتان الأخيرة»، مناشدا في تسجيل صور نشره على فيسبوك في وقت مبكر الأربعاء إخراجهم من المكان.

وأشار سيرغي فولينا من لواء مشاة البحرية ٣٦ الذي يتحصن في مصنع آزوفستال إلى أن «العدو يفوقنا عدداً بمعدل عشرة الى واحد، مضيفاً في مقطع فيديو: «نناشد ونبتمس من جميع زعماء العالم مساعدتنا، متابعاً «نطلب منهم استخدام إجراء إخراج القوات ونقلنا إلى منطقة تابعة لطرف ثالث».

وأوضح فولينا أن القوات الروسية تتمتع «بإفضلية في الجو وسلاح المدفعية والقوات على الأرض والعدوات والبدليات»، لافتاً إلى أن القوات الأوكرانية «دافع فقط عن هدف واحد مصنع آزوفستال، حيث يوجد بالإضافة إلى العسكريين مدنيون وتعدوا ضحية لهذه الحرب»، حسبما نقلت «فرانس برس».

وتعد ماريوبول موطناً لمجموعات أوكرانية مسلحة بعيدا عن الجيش، تطلق على نفسها اسم كتيبة آزوف نسبة إلى بحر آزوف الذي تقع عليه ماريوبول، وتضم هذه الكتيبة متطرفين يمينيين بينهم نازيون جدد، حسب تصريحات وزارة الدفاع الروسية.



محتجزين في ماريوبول من أجل الاستسلام. وقال مستشار رئاسي أوكراني في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء إن روسيا صنفت مصنع آزوفستال للصلب، المعقل الرئيسي المتبقي في ماريوبول، بقنابل خارقة للتحصينات.

أكثر من ١٤٢ ألف مدني من المدينة. وأظهرت مقاطع فيديو تداولها رواد مواقع التواصل الاجتماعي حجم الدمار الهائل الذي شهدته ماريوبول. ووجهت روسيا يوم الأربعاء إنذاراً جديداً للمقاتلين الأوكرانيين الذين ما زالوا

ومن جانبه قال شويغو «إنه ما زال هناك مقاتلون أوكرانيون في مصنع آزوفستال»، مضيفاً أن «الوضع في ماريوبول هائل ويسمح بعودة المدنيين». وأكد وزير الدفاع استسلام ١٤٧٨ من المقاتلين الأوكرانيين في ماريوبول، وإجلاء

موسكو

أمر الرئيس الروسي فلاديمير بوتن قواته، الخميس، بعدم اقتحام آخر معقل أوكراني متبقي في مدينة ماريوبول المحاصرة واغلقها «بحيث لا تمر حتى ذبابة من خلالها».

وهنا بعد أن أبلغ وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو، فلاديمير بوتن، الخميس، بسيطرة القوات الروسية على مدينة ماريوبول الأوكرانية.

وقال بوتن الوزير شويغو على نجاح العملية في ماريوبول، مشيراً إلى أنه «لا حاجة لاقتحام المنطقة الصناعية في ماريوبول»، وأكد أن روسيا «تضمن عدم التعرض والتعامل باحترام مع القوات الأوكرانية التي تغادر منشأة آزوفستال». وقال شويغو لبوتن إن مصنع الصلب مقرامي الأطراف «آزوفستال» حيث تتحصن القوات الأوكرانية «مغلّق بشكل آمن»، مضيفاً أن بقية المدينة «تم تحريرها»، وهو ما أشاد به بوتن بأنه «نجاح».

ويع أن استمرار سيطرة الأوكرانيين على المصنع يحرم روسيا من إعلان النصر الكامل في ماريوبول، إلا إن الاستيلاء على المدينة يمثل أهمية استراتيجية ورمزية معاً.

# الخارجية الفلسطينية تطالب أميركا بإجبار الاحتلال على احترام الوضع القانوني القائم في الأقصى

رام الله

التعامل مع الفلسطينيين تحت ذرائع وحجج مختلفة ومختلفة، والتي تصل حد إطلاق الرصاص ضد المصلين كما حدث صباح اليوم. وتتساءل وزارة الخارجية: لماذا لا يمنع المستوطنون من التجول داخل الضفة الغربية كإجراء وقائي بدلاً من منع الفلسطينيين؟ ولماذا يعاقب الفلسطيني كي يتمتع الإسرائيلي المستوطن بالأمان داخل الأرض الفلسطينية المحتلة ويحتفل بعيادته؟

وأكدت الوزارة استمرار حراكها السياسي والديبلوماسي والقانوني على المسئويات كافة لفضح سياسات الاحتلال الاستعمارية العنصرية وإجراءاته التمييزية ضد المسجد الأقصى المبارك بهدف تكريس تقسيمه الزماني تمهيداً لتقسيمه مكانيًا.

في المسجد الأقصى المبارك، يقوم على تعميق التقسيم الزماني من جهة، ومن جهة أخرى قضم تدريجي لصلاحيات الأوقاف الإسلامية على طريق فرض السيادة الإسرائيلية على المسجد الأقصى وابعادته. وأضافت، في الوقت ذاته تواصل حكومة الاحتلال دعايتها الكاذبة بشأن (التزامها بالحفاظ على الوضع القائم) في الحرم القدسي وعملاها المستمر على (تهديمه الأوضاع)، متوهمة بأن العالم لا يرى ما تقوم به من أعمال قمع واحتجاز وتكنيل وترهيب يومي ضد المصلين والمعتكفين وفرض المزيد من القيود والتقييدات أمام من يرغب من الفلسطينيين مسلمين ومسيحيين بالوصول إلى القدس للتعبد والصلاة، وتابعت: هذه القيضة الحديدية التي يحرض قادة الاحتلال على استخدامها في

إدانت وزارة الخارجية الفلسطينية، عدوان الاحتلال الإسرائيلي المتواصل ضد القدس ومعقدساتها المسيحية والإسلامية وفي مقدمتها المضايقات التي تفرضها سلطات الاحتلال على وصول المصلين إلى كتبية القيامة ومحاولتها التكمم بأعدائهم كجزء لا يتجزأ من حرب الاحتلال المفتوحة على الوجود الفلسطيني ومظاهره الجماعية في القدس المحتلة.

وقالت الوزارة في بيان صحفي للخميس، «من الواضح أن الحكومة الإسرائيلية برئاسة المتطرف نفتالي بينيت تصر على تشديد قبضتها العسكرية وتقليظ اعتداءات شرطتها وأذرعها المختلفة على المصلين والمعتكفين في المسجد الأقصى في محاولة لتثبيت وترسيخ واقع جديد

# قطر: مسجد تراثي مرصّع بالذهب يستقطب المصلين والسياح

الدوحة

تغطية جدرانه إلى جانب القطع الذهبية الصغيرة، بنشايان من السيفساء الفيروزية والبنفسجية. ويمرّج تصميم المسجد المستوحى من تصميم المساجد القطرية القديمة، بين التقنيات المعمارية الجديدة والقديمة.

وتقيم مؤسسة كتارا في رحاب المسجد، العديد من البرامج والمحاضرات الدينية، وتتصنيف من خلالها كوكبة من أبرز العلماء، فضلاً عن دورات متقدمة في تحفيظ القرآن الكريم تحظى بإقبال وتفاعل كبير ومشاركة واسعة من قبل مختلف الفئات والأعمار، خاصة خلال شهر رمضان المبارك. وفي الشهر الفضيل، يزداد المسجد تألُقًا وجمالاً، حيث يزدان بالألوان البراقة ويتلألأ بالأضواء والأنوار التي تخطف الأبصار، ويبدو ليلاً كالسراج المنير، مرصعاً بالجواهر والياقوت، حيث تمت إشارة المسجد والمئذنة بشكل فريد، ليغطي انعكاسات خلابة بديعة، خاصة في الليل، فيبدو المسجد المجاور للمسرح الروماني المكشوف، والقريب من شاطئ البحر، كأحد أجمل التحف في الفن المعماري.

واستلهمت المصممة زخرقة المسجد الداخلية من الطراز العثماني ذات الأبواب العتيقة التي تصدرت مدخله الجذاب الذي شغل بحرفية فائقة، على أيدي حرفيين مهرة لتصحيح من روائع الفن الإسلامي.

ويعمل المسجد الذهبي، أحد أجمل نماذج العمارة الإسلامية التي تمزج بين الأصالة والحداثة، فهو الأول من نوعه في قطر من حيث

يستقطب «المسجد الذهبي» الذي يجمع بين التراث والحداثة ويقع في قلب الحي الثقافي بالعاصمة القطرية الدوحة، أعداداً كبيرة من المصلين الذين يؤمنونه يومياً للتعبد والصلاة وأداء الواجبات الدينية، ويمتلئ عن آخره وقت صلاة التراويح.

ويستقبل المسجد أعداداً كبيرة من السياح وزوار قطر، الذين يحرسون على القدوم إليه لرؤية جمالية بنائه وهندسته، ومشاهدة جدرانه عن قرب التي تكسوها رقائق ذهبية، وقطع صغيرة من الذهب عيار ٢٤.

المسجد الذهبي، تشرّف عليه مؤسسة الحي الثقافي القطرية (كتارا)، وجرى تهيئته بقطع بالغة الصغر من الذهب، وتتألق مئذنته بلون ذهبي لامع، حيث يشتمل المبنى الرئيسي للمسجد على منطقة صلاة ومرحبا مزين بالأحرف العربية والزخارف.

ويمثل المسجد الذهبي على بعد خطوات قليلة من مدرج المسرح الرئيسي في كتارا، والذي بني على غرار المدرج الروماني في مدينة جرش، كما بني على الطراز العثماني، حيث صممه المهندس المعمارية التركية زينب فاضل أوغلو التي حرصت على

أعلنت هيئة التشاور والمصالحة المساندة لمجلس القيادة الرئاسي اليمني، اليوم الخميس، رئاستها التنفيذية المؤقتة من ٥ أعضاء برئاسة محمد الغيثي. جاء ذلك خلال أول اجتماع لمجلس القيادة الرئاسي، في العاصمة المؤقتة عدن مع هيئة التشاور والمصالحة التي تضم ٥٠ عضواً ممثلين لكافة القوى الوطنية، بحسب بيان المجلس الرئاسي نشرته الوكالة الرسمية.

ووفقا للبيان فإنه تم التوافق على رئاسة هيئة التشاور والمصالحة بانتخاب محمد الغيثي رئيساً، وعضوية كل من عبد الملك الخلافي وصخر الوجيعة وجميلة على وجاء وأكرم العامري.

ورئيس هيئة التشاور والمصالحة محمد الغيثي هو رئيس الإدارة العامة للشؤون الخارجية لمجلس الانتقالي الجنوبي، فيما يعد عبد الملك الخلافي من أبرز الوجوه السياسية وكان قد شغل سابق منصب وزير الخارجية.

وخلال الاجتماع برئاسة رئيس مجلس القيادة الرئاسي رشاد العلمي، وخضوع أعضاء المجلس عبديروس الزبيدي ولسطان العرادة وطارق صالح وعبد الله العلمي وعثمان مجلي وفرج الجسني وعبد الرحمن الحرمي، أكد الجميع على روح التوافق والشراكة كعنوان للمرحلة الانتقالية.

وقال رئيس مجلس القيادة الرئاسي مخاطباً أعضاء هيئة التشاور: «شعبنا يتوقع منكم العمل لتجسيد التوافق من أجل مساعدة مجلس القيادة، وهذا سينسجك يدوره على مصالح الشعب اليمني وما يتطلع إليه من خير ونماء وسلام».

وأضاف: «إنني وإخواني أعضاء المجلس نعمل على حكمتكم، وهذه الحكمة يجب أن تتجلى في التوافق بالعمل المستقبلي من خلال رئاسة الهيئة التي سيتم اختيارها لمساعدة المجلس».

وأعرب عن امله في أن تكون هيئة التشاور والمصالحة عوناً للمجلس، وأن يكون أعضاؤها الذين يمثلون تجارب في العمل السياسي والإداري، عند مستوى المسؤولية، منسداة على ضرورة تجسيد روح التوافق والشراكة خلال الفترة المقبلة.

وسمى «هيئة التشاور والمصالحة» رئاستها التنفيذية وذلك بموجب إعلان نقل السلطة لمجلس القيادة الرئاسي في ١٧ أبريل الجاري. ونص الإعلان بإنشاء «هيئة التشاور والمصالحة» أن تعمل على انتخاب «رئاستها التنفيذية من بين أعضائها في أول جلسة تعقدها بناءً على دعوة من رئيس المجلس الرئاسي، وتتكون رئاسة الهيئة من رئيس وأربعة نواب».

وتجمع الهيئة مختلف المكونات اليمنية لدعم ومساندة مجلس القيادة الرئاسي والعمل على توحيد وجع القوى الوطنية بما يعزز جهود المجلس الرئاسي وتهئية الظروف المناسبة لوقف الاقتتال والصراعات بين كافة القوى والتوصل لسلام يحقق الأمن والاستقرار في كافة أنحاء الجمهورية.

كما تعمل على توحيد رؤى وأهداف القوى والمكونات الوطنية المختلفة، بما يساهم في استعادة مؤسسات الدولة، وترسيخ انتماء اليمن إلى حاضنته العربية، وفقاً للبيان الإعلان الذي تلقته حينها «العين الإخبارية».

## اليمن... المجلس الرئاسي يعلن عن تشكيل هيئة التشاور والمصالحة

صنعاء

أعلنت هيئة التشاور والمصالحة المساندة لمجلس القيادة الرئاسي اليمني، اليوم الخميس، رئاستها التنفيذية المؤقتة من ٥ أعضاء برئاسة محمد الغيثي. جاء ذلك خلال أول اجتماع لمجلس القيادة الرئاسي، في العاصمة المؤقتة عدن مع هيئة التشاور والمصالحة التي تضم ٥٠ عضواً ممثلين لكافة القوى الوطنية، بحسب بيان المجلس الرئاسي نشرته الوكالة الرسمية.

ووفقا للبيان فإنه تم التوافق على رئاسة هيئة التشاور والمصالحة بانتخاب محمد الغيثي رئيساً، وعضوية كل من عبد الملك الخلافي وصخر الوجيعة وجميلة على وجاء وأكرم العامري.

ورئيس هيئة التشاور والمصالحة محمد الغيثي هو رئيس الإدارة العامة للشؤون الخارجية لمجلس الانتقالي الجنوبي، فيما يعد عبد الملك الخلافي من أبرز الوجوه السياسية وكان قد شغل سابق منصب وزير الخارجية.

وخلال الاجتماع برئاسة رئيس مجلس القيادة الرئاسي رشاد العلمي، وخضوع أعضاء المجلس عبديروس الزبيدي ولسطان العرادة وطارق صالح وعبد الله العلمي وعثمان مجلي وفرج الجسني وعبد الرحمن الحرمي، أكد الجميع على روح التوافق والشراكة كعنوان للمرحلة الانتقالية.

وقال رئيس مجلس القيادة الرئاسي مخاطباً أعضاء هيئة التشاور: «شعبنا يتوقع منكم العمل لتجسيد التوافق من أجل مساعدة مجلس القيادة، وهذا سينسجك يدوره على مصالح الشعب اليمني وما يتطلع إليه من خير ونماء وسلام».

وأضاف: «إنني وإخواني أعضاء المجلس نعمل على حكمتكم، وهذه الحكمة يجب أن تتجلى في التوافق بالعمل المستقبلي من خلال رئاسة الهيئة التي سيتم اختيارها لمساعدة المجلس».

وأعرب عن امله في أن تكون هيئة التشاور والمصالحة عوناً للمجلس، وأن يكون أعضاؤها الذين يمثلون تجارب في العمل السياسي والإداري، عند مستوى المسؤولية، منسداة على ضرورة تجسيد روح التوافق والشراكة خلال الفترة المقبلة.

وسمى «هيئة التشاور والمصالحة» رئاستها التنفيذية وذلك بموجب إعلان نقل السلطة لمجلس القيادة الرئاسي في ١٧ أبريل الجاري. ونص الإعلان بإنشاء «هيئة التشاور والمصالحة» أن تعمل على انتخاب «رئاستها التنفيذية من بين أعضائها في أول جلسة تعقدها بناءً على دعوة من رئيس المجلس الرئاسي، وتتكون رئاسة الهيئة من رئيس وأربعة نواب».

وتجمع الهيئة مختلف المكونات اليمنية لدعم ومساندة مجلس القيادة الرئاسي والعمل على توحيد وجع القوى الوطنية بما يعزز جهود المجلس الرئاسي وتهئية الظروف المناسبة لوقف الاقتتال والصراعات بين كافة القوى والتوصل لسلام يحقق الأمن والاستقرار في كافة أنحاء الجمهورية.

كما تعمل على توحيد رؤى وأهداف القوى والمكونات الوطنية المختلفة، بما يساهم في استعادة مؤسسات الدولة، وترسيخ انتماء اليمن إلى حاضنته العربية، وفقاً للبيان الإعلان الذي تلقته حينها «العين الإخبارية».

## 20 إصابة باعتداءات الاحتلال على المرابطين والمرابطات في الأقصى

رام الله

اعتدت قوات الاحتلال الإسرائيلي على عدد من المرابطين والمرابطات داخل المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة ظهر الخميس، وبحسب جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني أصيب أكثر من ٢٠ فلسطينياً برصاص الاحتلال ٨ إصابات منها في الرأس والرقبة.

وعرقلت قوات الاحتلال عمل طواقم الإسعاف التابعة للهلال الاحمر في المسجد الأقصى، واعتدت على المعتكفين في المصلى القبلي بالمسجد الأقصى. وكانت قوات الاحتلال، اقتحمت الحرم القدسي الشريف صباح اليوم من أجل تسهيل اقتحام المستوطنين المتطرفين اليهود في آخرايام عيد الفصح حسب التقويم العبري.

# اشتباك ماكرون ولوبان حول موقفها من روسيا والاتحاد الأوروبي

باريس

بالمكانة التي تجعلها رئيسة وبأنهم لا ينبغي لهم الخوف من رؤية اليمين المتطرف في السلطة.

وأظهر استطلاع سريع للرأي أجرته شركة إيلابي لصالح محطة بي.إم.التلفزيونية أن ٥٩ بالمئة من المشاهدين الذين شملهم الاستطلاع يرون أن ماكرون أكثر اقناعا عن لوبان، لكن من غير الواضح كيف ستترجم هذه النتيجة في اتجاهات التصويت يوم الأحد، وكانت أقوى نقاط الهجوم لدى ماكرون هو القرض الذي حصل عليه حزب لوبان لحمليتها في انتخابات ٢٠١٧ من بنك روسي.

وقال ماكرون لمنافسته «أنت تعتمدين على القوة الروسية، وتعتمدين على السيد بوتن». وأضاف في هجوم على مواقف لوبان السياسية الشرائية هي محاربة البطالة.»

كل طرف إلى الآخر بأنه غير مؤهل لقيادة فرنسا التي تملك حق النقض (فيتو) في مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة ونافي أكبر قوة اقتصادية في أوروبا.

وقال ماكرون للوبان «كفي عن خلط الأمور ببعضها»، وذلك خلال نقاش ممتد حول ديون فرنسا، التي تضمنت مثل ديون الدول الأخرى بسبب التدابير التي اتخذت للدعم بسبب الجائحة. منازرات أمريكا الرئاسية... اتهامات وتلاسن وأجهزة تلقين أيضا وردت لوبان، التي تجنبت الزلات التي وقعت فيها في مناظرة سابقة في انتخابات ٢٠١٧، قائلة لماكرون «لا تعطيني دروسا». وبالنسبة إلى لوبان، التي تتأخر كثيرا عن ماكرون في استطلاعات آراء الناخبين، ببارق ٥٩-٤٤ بالمئة، فإن المناظرة فرصة لإقناع الناخبين بأنها تتمتع

اتهم الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون منافسته اليمينية المتطرفة مارين لوبان بأنها عبدة للرئيس الروسي فلاديمير بوتن بسبب حصول حزبها على قرض قبل أعوام من بنك روسي في مناظرة تلفزيونية حادة قبل الجولة الثانية من الانتخابات الرئاسية يوم الأحد.

وبيضا اتهم ماكرون منافسته بأن لديها رغبة غير منقوصة في إخراج فرنسا من الاتحاد الأوروبي، ردت لوبان بتعهد بإعادة الأموال إلى جيوب ملايين الفرنسيين الذين زأوا فقرا خلال ٥ سنوات من رئاسة ماكرون.

تخللت المناظرة، وهي الوحيدة بينها في هذه الانتخابات، عبارات مثل «لا تقاطعني»، واتهامات من

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٥ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: مقيم الحصن الشمالي - طريق الصريح، مقيم الحصن الغربي، مقيم الشهيد عزمي المثنى الحصن، اسكان الغاملين بى جامعة اليرموك، التطوير الحضري، اسكان الوكالة، الصريح غرب البلد من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن جميع المشتركين منطقة حول مقسم حيناً من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن منطقة المشرق غرب المنشنى العسكري من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن منطقة المزارع الموجودة بمنطقة الامير على من الساعة العاشرة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة المرق.

قسم العلاقات العامة



## برشلونة يحدد الموعد

## المثالي لتجديد عقد جافي

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن تفاصيل جديدة بشأن سعي برشلونة، لتجديد عقد لاعبه الشاب جافي.

وقالت صحيفة «سبورت» الكتالونية، إنه بعد التجديد الوشيك للدفاع الأوروغوياني رونالد أراوخو، سيركز برشلونة جهوده لحسم تجديد عقد جافي.

وأضافت الصحيفة: «أرسل النادي بالفعل عرضاً أولياً لوكلاء جافي، وينتظر الموافقة والتوقيع».

وأشارت الصحيفة، إلى أنه خلال شهر مايو/ أيار المقبل، وقبل أن يذهب برشلونة للرحلة التحضيرية للموسم الجديد في أستراليا، سيكون الوقت مثاليا لحسم التجديد.

وأفادت «سبورت»، بأن برشلونة سيضع في عقد جافي الجديد شريطاً جزائياً بقيمة مليار يورو، مع العلم أن الشرط الجزائي الحالي في عقده 50 مليون يورو فقط.

ويأتي عقد جافي (17 عاماً) مع برشلونة، بنهاية الموسم المقبل، وبدأت المفاوضات مع ممثلي اللاعب، على مدار الأشهر الماضية، لكنها لم تكتمل لضعف الراتب المعروض.

## صراعات نارية تحدد أطراف المربع

## الذهبي لدوري أبطال أفريقيا

سيكون عشاق كرة القدم العربية والأفريقية على موعد مع مواجهات من العيار الثقيل وصراعات نارية، على مدار يومي الجمعة والسبت المقبلين، في جولة الإياب لمرحلة ربع نهائي دوري أبطال أفريقيا.

ويتربق المتابعون نتائج منافسات ربع النهائي لتحدد أطراف المربع الذهبي بدوري الأبطال.

ويستلظ كوورة الضوء في السطور التالية، على ملامح مواجهات الإياب بدور الثمانية لدوري أبطال أفريقيا.

## الترجي × وفاق سطيف

يحل وفاق سطيف الجزائري ضيفاً على الترجي التونسي في ملعب رادس غدا الجمعة في مواجهة مثيرة وصعبة على الفريقين، بعد أن فرض التعامل دون أهداف كلمته على مباراة الذهاب.

ويسعى الترجي لتحقيق الفوز بقيادة مدربه راضي الجعايدي للعبور إلى نصف النهائي، خصوصاً أن الفريق التونسي ظهر بصورة طيبة في لقاء الذهاب ولكنه أهدر عدة محاولات أمام مرعى سطيف.

ويستلظ الترجي بقدرات بعض لاعبيه وعلى رأسه محمد علي بن رمضان وكينجسلي إيدواه وحمدو الهوني، من أجل هز شبك الفريق الجزائري.

ويطمع وفاق سطيف بقيادة مدربه رضا بن إدريس إقصاء الترجي في مقر داره والتأهل لنصف النهائي.

ويستلظ الوفاق بكتيبة لاعبيه الذين سافروا إلى تونس وعلى رأسهم القائد أكرم جحنيظ ورياض بن عياد، هدف الفريق بدوري الأبطال برصيد 5 أهداف.

## الرجاء × الأهلي

ستكون مواجهة الرجاء والأهلي أحد أقوى لقاءات ربع النهائي، خصوصاً بعد الندية الكبيرة في جولة الذهاب وفوز الأهلي بنتيجة 1-2 في القاهرة.

ويحتج الأهلي للتعامل، بينما يكفي الرجاء الفوز بنتيجة 0-1 وهو ما يزيد سخونة المواجهة التي يستضيفها ملعب محمد الخامس بالدار البيضاء، بجانب الدعم الجماهيري المنتظر للرجاء.

ويستعيد الأهلي خدمات نجمه علي معلول الذي تعافى من الإصابة، مع قدرات نجومه محمد شريف وبيرسی تاو وأحمد عبد القادر في تشكيلة المدرب بيتسو موسيماني.

لكن الرجاء يتسلح أيضاً بقدرات نجومه حميد أحماد ومحسن متولي ومحمد الكعازي ومحمد زريدة في غياب مروان هدهودي للإيقاف، بخلاف خبرات المدرب رشيد الطوسي.

## الوداد × بلوزداد

قطع الوداد المغربي خطوة واسعة نحو التأهل إلى نصف النهائي، بعد فوزه على شباب بلوزداد الجزائري بنتيجة 0-1 في مقر داره.

ويأمل الوداد بقيادة مدربه وليد الكركاكي، باستغلال تفوقه في لقاء الذهاب والأسلوب الجماعي الذي لعب به الفريق، من أجل عبور عقبة شباب بلوزداد.

ويحرص البرازيلي ماركوس باكيئا، المدير الفني لشباب بلوزداد، رفع الراية البيضاء ويسعى لتحقيق الفوز على الوداد في مقر داره بعد غد السبت، مع الرهان على قدرات مهاجمه كريم عريبي، بجانب لمسات زكريا دراوي وحسام الدين مرزوق.

## صن داوونز × بيترو أنتليكو

يستضيف صن داوونز الجنوب أفريقي منافسه بيترو أنتليكو الأنجولي في مواجهة صعبة وقوية.

وحسم بيترو أنتليكو الفوز في لقاء الذهاب بنتيجة 1-2 ويأمل مواصلة سلسلة مفاجآته والإطاحة بصن داوونز.

ويراهن صن داوونز على دعم جماهيره في هذه المواجهات والتأهل إلى نصف النهائي، حال حقق الفوز بهدف وحيد.

## أنشيلوتي في ورطة... الريال

## بدون دفاع أمام إسبانيول

تلقى الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، ضربات موجعة، خلال الانتصار بنتيجة (3-1) ضد أوساسونا، مساء الأربعاء، في إطار منافسات الجولة 33 من الليجا.

وحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن كارلو أنشيلوتي سيكون في ورطة خلال المباراة المقبلة ضد إسبانيول، ضمن منافسات الجولة 34 من الليجا، والتي ستقام السبت المقبل، على ملعب «سانتياجو برنابيو».

وأضافت الصحيفة: «الثنائي الدفاعي إيدير ميليتاو وناشوفير تانديز تلقى البطاقة الصفراء التراكمية الخامسة، ولن يتمكن من اللعب ضد إسبانيول».

وأشارت الصحيفة، إلى أنه حال لم يتعاف ألبا الذي تعرض للإصابة ضد أوساسونا ولم يستكمل المباراة، سيفتقد عن ريال مدريد 3 لاعبين من خط الدفاع، وهي نكسة كبيرة لأنشيلوتي.

ويهدأ الانتصار رفع ريال مدريد برصيده إلى 78 نقطة في صدارة ترتيب الليجا، بينما جمعد رصيده أوساسونا عند 44 نقطة في المركز التاسع.

## مدرب الوحدات: مواجهة الفيصلي أهم من ثلاثية السد



أكد رائد عساف، المدير الفني للوحدات الأردني، أن مواجهة الفيصلي السعودي، ستكون أهم من لقاء السد الذي فاز به فريقه 3-1.

ويلتقي الوحدات، الفيصلي، السبت المقبل، في خامس جولات دور المجموعات بدوري أبطال آسيا.

وقال عساف في اجتماعه مع اللاعبين «عليكم التسلح بالعقلية الاحترافية، سنطوي مباراة السد، ونبدأ التفكير في مواجهة الفيصلي».

وتابع «علينا أن نقرر القمص الذي نرتديه من خلال التسلح بالإرادة والتصميم والرغبة في مواصلة الانتصارات».

ونوه «أضعضنا الفوز في 3 مواجهات، سنخوض آخر جولتين من أجل الفوز والمنافسة على بطاقة التأهل».

ويتصدر الفيصلي، جدول ترتيب مجموعته برصيد 8 نقاط، بفارق 3 نقاط عن ناساف كارشي الوصيف.

أما الوحدات والسد يمتلك كل منهما 4 نقاط بعد مرور 4 جولات.

## «ديربي الشمال» يتصدر مواجهات دوري كرة القدم

تعوّض ما أهدره من نقاط، حيث يقبع الجزيرة في المركز الأخير بلا نقاط من خسارتين أمام شباب العقبة «0-1» وشباب الأردن «2-3».

من جهة قدم معان مستويات قوية في الجولتين الأولى والثانية لكن ما ينقصه هو تعزيز رصيده القطعي حيث يحتل المركز العاشر بنقطة واحدة إثر تعادل مع الحسين إربد بدون أهداف وتقبلها خسر أمام الصريح بثلاثية.

خسر أمام الصريح بثلاثية. الحسين إربد والرما تتجه الأنتظار السبت المقبل تجاه ستاد الحسن باربد الذي سيكون شاهداً على موعد ديربي الشمال العثري الذي يجتمع الرما «حامل اللقب» والحسين إربد.

ويتصدر فريق الحسين إربد ترتيب الفرق برصيد «4» نقاط، وسيجتهد في سبيل المحافظة على الصدارة عبر التمسك بالفوز.

بدوره فإن الرما بقيادة مديره الفني الجديد وليد قطاطة يدرك قدرات منافسه وسيعمل على الحد من خطورته وبما يضمن له الخروج بالنتيجة المأمولة.

وكان الرما قد استقر بالمركز الخامس برصيد «3» نقاط حيث استهل مشواره بالخسارة أمام الفيصلي بهدف قبل أن يفوز على الصريح 4-2.

ويبرز من الحسين إربد مصعب اللحام الذي يلعب لأول مرة محلياً خارج ناديه الرما، وكذلك يظهر حمزة الدردور أحمد نجوم الجولة الثانية.

الفيصلي ومغبر السرحان

يستقبل فريق الفيصلي منافسه مغبر السرحان الأحد المقبل على ستاد عمان الدولي، والأمنيات تحدهو لاستعادة نعمة الفوز.

ويملك الفيصلي «4» نقاط، ليتشارك مع الحسين إربد وشباب العقبة في الصدارة، حيث فاز على الرما في بداية المشوار «1-0»، ثم تعادل مع سحب بدون أهداف.

بدوره فإن مغبر السرحان المركز الثامن برصيد نقطة واحدة جمعها من تعادله مع سحب «2-2» فيما تم تأجيل لقاءه أمام الوحدات بسبب مشاركة الأخير أسبوعياً.

الصريح وسحاب تتختم مباريات الجولة الثالثة الإثنين المقبل بمواجهة قوية ومثيرة تجمع الصريح وضيغه سحب على ستاد الحسن باربد.

ويأمل الصريح تعويض خسارته الفاتحة أمام الرما «2-4»، حيث يحتل المركز الرابع بـ «3» نقاط.

بدوره فإن سحب ما يزال يبحث عن الفوز رغم الهزيمة التي يتمتع بها على الصعيد الفني أو العناصر.

واستل سحب مشواره في البطولة بتعادلين أمام مغبر السرحان «2-2» ثم أمام الفيصلي بدون أهداف.

## الأندية تبدأ معاناتها المالية وتطالب الاتحاد بصرف مستحقاتها

أكدت أندية المحترفين لكرة القدم، أنها تنتظر قيام اتحاد كرة القدم بصرف مستحقاتها المالية المتأخرة، لمساعدتها في التغلب على الضائقة المالية التي بدأت تشعر بها خلال الموسم الكروي الحالي 2022.

وأشارت الأندية إلى ترقبها لقيام الاتحاد بصرف دفعة من المستحقات التي تأخرت عن مواعدها، ما تسبب في أرباك عمل الأندية، وبالتالي خلق مصادمات بين الإدارات والفرق بسبب مطالبة اللاعبين بمستحقاتهم المالية.

وبيّنت الأندية في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية، بقرء أنها تعاني من ضائقة مالية تستدعي صرف مستحقاتها المتأخرة، لمساعدتها في تسديد مستحقات اللاعبين.

وقال رئيس نادي الصريح عمر العجلوني، إن اتحاد الكرة وعد الأندية بصرف دفعة من المستحقات المالية نهاية الشهر الماضي، ولكن لغاية الآن لم تتسلم الأندية تلك الدفعة.

وأكد رئيس نادي شباب العقبة رجب درويش أن الأندية تتمنى انتظام صرف دفعات الأندية المالية، سيما وأن جميع الأندية تحتاج لمبالغ مالية تساعدتها بالوفاء بالتزاماتها.

وقال درويش: أندية المحترفين تحتاج لمبالغ مالية كبيرة للوفاء بمتطلباتها، سيما فيما يتعلق برواتب اللاعبين والمحترفين والأجهزة الفنية، الأمر الذي يدفعنا لمطالبة الاتحاد بصرف الدفعات بانتظام.

وبين مدرب فريق معان ديان صالح، أن لاعبيه يطالبون برواتبهم المتأخرة، الأمر الذي يدفعنا لمطالبة الإدارة بالضغط على اتحاد الكرة لصرف مستحقات الأندية، وبالتالي تسديد مستحقات اللاعبين.

وبين صالح أن وضع الأندية المالي صعب في الفترة الحالية، وهذا يتطلب توفير إيرادات مالية مختلفة من مؤسسات داعمة أو من مستحقات الأندية في اتحاد الكرة. بدوره، أكد المدير الفني لفرق السد عثمان الحسنا، أن الضائقة المالية تشكل القاسم المشترك بين جميع أندية المحترفين، وهذا يستدعي ووقوف الاتحاد إلى جانب الأندية من خلال صرف دفعات الأندية في وقتها.

## المنتخب الوطني للكراتيه يشارك

## في بطولة الدوري العالمي

غادر وفد المنتخب الوطني للكراتيه عمان متوجهاً إلى مدينة ماتوسينيهوس البرتغالية، للمشاركة في الجولة الثانية من الدوري العالمي والتي ستشهد مشاركة 400 لاعب ولاعبة من 58 دولة وتقام خلال الفترة من 20 إلى 22 الحالي.

ويترأس عامر أبو عقبة وفد المنتخب الوطني والذي يضم كذلك المدير الفني، محمد إبراهيم والمدرّب محمد فتیان والمعالج معاذ المندي. وسيمثل المنتخب الوطني في هذه البطولة اللاعبين: عبدالله حماد وعفيف عيث (وزن تحت 60 كغم) وعبدالرحمن المصاطفة (وزن تحت 67 كغم) وحسن مصاروة (وزن تحت 75 كغم) ومحمود السبحان (وزن تحت 84 كغم). وكانت الجولة الأولى من الدوري العالمي أقيمت في إمارة الفجيرة الإماراتية خلال شهر شباط الماضي ونجح فيها المنتخب الوطني من تحقيق ميداليتين، ذهبية عن طريق عبدالله حماد وبرونزية من خلال حسن مصاروة.

يذكر أن بطولة الدوري العالمي لهذا العام تتكون من 4 جولات فبإضافة لجولة الفجيرة وجولة ماتوسينيهوس ستقام الجولتان المقبلتان في مدينة الرباط المغربية ومدينة باكو الأذربية.

## إريك تين هاج مدرباً

## لمانشستر يونايتد

أكد مانشستر يونايتد رسمياً، تعيين الهولندي إريك تين هاج مدرباً للفريق ابتداء من الموسم المقبل في صفقة مدتها 3 سنوات، مع خيار التمديد 12 شهراً أخرى.

وسيجل مدرب أياكس البالغ من العمر 52 عاماً، محل المدرب المؤقت رالف رانجيك، بعد موافقته شفهيًا على تولي المسؤولية الأسبوع الماضي.

وأثار تين هاج إعجاب مسؤولي مانشستر يونايتد، خلال مقابلة بين الطرفين، لكنه أراد تعليق الإعلان حتى نهائي كأس هولندا يوم الأحد، والذي خسره أياكس أمام أيندهوفن.

في يومين الماضيين، وافق يونايتد على دفع تعويض لأياكس، في حدود 2.5 مليون جنيه إسترليني للتخلي عن تين هاج ومساعدته ميتشيل فان دير جاج.

وعند الإعلان عن النبا، قال تين هاج لموقع مانشستر يونايتد: «إنه لشرف كبير أن يتم تعييني مدرباً لمانشستر يونايتد وأنا متحمس للغاية للتحدي المقبل. أعرف تاريخ هذا النادي الرائع وشغف الجماهير، وأنا مصمم تماماً على تطوير فريق قادر على تحقيق النجاح الذي يستحقه».

وأضاف: «سيكون من الصعب مغادرة أياكس بعد هذه السنوات الرائعة، ويمكنني أن أؤكد لجماهيرنا التزامي الكامل والتركيز على إنجاز هذا الموسم بنجاح قبل الانتقال إلى مانشستر يونايتد».

ويؤكد أياكس بضرارة للحفاظ على تين هاج، وقال المدير التقني في الناي الهولندي يري هامسترا: «يمكنني أن أكون واضحاً جداً بشأن هذا، لقد (حاولنا الإبقاء عليه)، لقد فعلنا كل شيء من أجل ذلك».

## نادٍ إنجليزي يدخل على خط

## المفاوضات مع كوتينيو

يسابق نادي برشلونة الإسباني، الزمن لميع لاعبه البرازيلي فليب كوتينيو، المعار لأستون فيلا الإنجليزي، حتى نهاية الموسم الجاري.

وذكرت صحيفة «سبورت» الكتالونية في تقرير لها، أن البارسا يحاول التخلص من كوتينيو ببيعه قبل 30 يونيو/ حزيران المقبل، لأنه يتقاضى الراتب الأعلى حالياً في صفوف الفريق، حيث يتقاضى 14 مليون يورو في الموسم.

وأضافت أن نادي أستون فيلا، يفضل تأجيل قراره بشأن تفعيل بند شراء اللاعب نهائياً مقابل 40 مليون يورو، وهناك محاولة لتخفيض هذا المبلغ أو تأجيل سداده.

وأشارت أيضاً إلى أن إدارة برشلونة ترفض أي محاولات لتخفيض المبلغ، بل تريد إبرام الصفقة في أسرع وقت ممكن خلال اتصالات الصيف.

كما كشفت أن نادي نيوكاسل يونايتد أبدى استعداده لشراء كوتينيو، بل أبلغ المقربين من اللاعب أنهم على استعداد لدفع نفس الراتب الذي كان يتقاضاه مع البارسا.

وأوضحت أن كوتينيو، رفض الانضمام لنيوكاسل في يناير/ كانون ثان الماضي، لغرض الرؤية بشأن مشروعه الرياضي. إلا أن نتائج الفريق تحسنت تدريجياً، ويسعى الملك الجدد للنادي لبناء فريق قوي يتنافس كبار البريميرليج في الموسم الجديد.

## توخيل يتعاطف مع مشجع اصطدم بأزبيليكويتا



في مباريات متتالية لكننا نفعّل ذلك.. وتابع: «إنه مستوى من الأخطاء، عدد الأخطاء في المباريات المتتالية هنا على مغربنا، إنه أمر مستحيل في مثل هذه المباريات».

اعترف توماس توخيل، المدير الفني لتشيلسي، بتعاطفه مع مشجع الفريق الذي دخل في نقاش ساخن مع القائد سيزار أزبيليكويتا عقب الخسارة على ملعب ستامفورد بريدج 2/ 4 أمام أرسنال في الدوري الإنجليزي الممتاز.

واحتدم النقاش بين المشجع الجالس في المدرجات والإسباني أزبيليكويتا قائد تشيلسي عقب الخسارة القاسية أمام أرسنال بأربعة أهداف مقابل هدفين مساء الأربعاء. ولدى سؤاله عن النقاش الساخن بين أزبيليكويتا والمشجع، قال المدرب الألماني توخيل: «لم أكن مشاركاً في الأمر، لقد شاهدته، لكن بصراحة يمكنني أن أقفهم ما قام به المشجع».

وأضاف: «كانت مباراة جامحة ومفتوحة تماما في الشوط الأول، كانت النتيجة تشير إلى التعادل 2/ 2 بعد أن نجحنا مرتين في تعديل النتيجة».

وقال توخيل: «حققنا بداية جيدة لكننا مرة أخرى ساهمنا في استقبال شبانكا للهدف الأول.. من المستحيل القيام بمثل هذه الأمور».

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»  
محمود الضطافله

رئيس التحرير  
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله  
(الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

تصدر عن  
شركة  
شعب

النسب  
بومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية

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

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