

في ختام إكسبو 2020 دبي..

4 مكاسب استراتيجية للإمارات

تابع ص7

الناتو يشك بالانسحاب الروسي..

ويتوقع «هجمات خطيرة»

تابع ص7

رد روسي «حاسم» على تعرض بوتين

للتضليل بحرب أوكرانيا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

في زيارة ليومين.. أردوغان يتوجه إلى السعودية

وكالات

أعلن مكتب الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، الخميس، أن الرئيس سيتوجه إلى المملكة العربية السعودية في زيارة تستغرق يومين، وذلك في ترويج لجهود أنقرة المستمرة منذ شهر لإصلاح العلاقات مع الرياض. وقالت الرئاسة التركية إن أردوغان سيبحث في اجتماعات خلال الزيارة علاقات أنقرة مع المملكة وكذلك سبل زيادة التعاون. وسبق للرئيس التركي أن زار الإمارات في فبراير الماضي، للتباحث وتتناول العلاقات الثنائية بين البلدين بكافة أشكالها، وإمكانيات تطوير التعاون المشترك. وبعد نحو عقد من الأزمات، عملت تركيا مؤخرًا على تغيير سياساتها مع الدول العربية ومحاولة تصفير هذه المشكلات التي أثرت كثيرًا على علاقاتها مع محيطها الإقليمي.

أوقات الصلاة

|        |       |
|--------|-------|
| الظهر  | 04:30 |
| العصر  | 04:13 |
| المغرب | 07:16 |
| العشاء | 08:39 |

27 رمضان 1443 هـ الموافق 29 نيسان 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2726)

سعر النسخة دينار واحد

وزير الداخلية يوعز بالإفراج عن 546 موقوفًا إداريًا

عمان

أوعز وزير الداخلية مازن الفراية، للحكام الإداريين بالإفراج عن 546 موقوفًا إداريًا من غير الموقوفين من طالبي الخاوات والاتاوات.

وجاء قرار الوزير الفراية بحسب بيان صحفي للوزارة الخميس، بعد أن تم دراسة ملفاتهم والتأكد من أن الإفراج عنهم لن يشكل خطرًا على الأمن والنظام العام.

ويأتي هذا القرار بمناسبة قرب حلول عيد الفطر المبارك، ويهدف إتاحة الفرصة للمفرج عنهم لتمكينهم من مزاولة حياتهم الطبيعية بين أسرهم وعائلاتهم.

رئيس هيئة الأركان يلتقي وزير الدفاع الكيني

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة، وزير الدفاع الكيني يوجين لودوفيك وامالوا، والوفد المرافق.

وجرى للضيف مراسم استقبال عسكرية، حيث استعرض حرس الشرف الذي اصطف لتحتيته، وعزفت موسيقات القوات المسلحة السلامين الوطني الكيني والملكي الأردني.

وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة، أوجه التعاون والتنسيق في مجال التدريب العسكري المشترك وتبادل الخبرات والتمايز العسكرية، وسبل تعزيز العلاقات الثنائية بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

مستقلة الانتخابات تبدأ بصرف مستحقات العاملين في الانتخابات

عمان

بدأت الهيئة المستقلة للانتخاب، بصرف مستحقات العاملين في انتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان 2022.

وأكدت الهيئة أنه تم البدء بالتواصل وبشكل تدريجي مع العاملين في الانتخابات لاستلام مستحقاتهم، وذلك اعتباراً من يوم الثلاثاء الموافق 26 نيسان، وسيواصل الصرف خلال يومي الجمعة والسبت المقبلين، لينتسني للعاملين استلام مستحقاتهم قبيل عيد الفطر.

يذكر أن عدد العاملين مع الهيئة المستقلة للانتخاب في انتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان بلغ 4800 شخص.

سجن رئيس وأعضاء مجلس بلدي بعد إساءتهم استعمال السلطة

عمان

أصدرت الهيئة القضائية التاسعة المختصة بجنايات الفساد لدى محكمة بداية عمان برئاسة القاضي ناصر الصلاحين، وعضوية القاضي فادي صلح، قراراً بإدانة 16 شخصاً بالفساد في إحدى بلديات المملكة، من بينهم رئيس وأعضاء المجلس البلدي وه موظفين في البلدية هم أعضاء لجنة المشتريات، وأصدرت المحكمة قرارها، الخميس، خلال جلسة علنية، بحضور مدعي عام هيئة النزاهة ومكافحة الفساد سفيان عبيدات، وقررت حبس المدانين الـ 16 مدة 3 أشهر وتغريم كل منهم مبلغ 500 دينار، بعد ثبوت ارتكابهم لجريمة إساءة استعمال السلطة الممنوحة لهم وفق أحكام القانون، وضمنت المحكمة في قرارها المدانين بالتكافل والتضامن النفقات الإدارية والقضائية التي رافقت القضية، وسيكون الحكم قابلاً للاستئناف أمام المحكمة المختصة.

وأصدرت المحكمة لرئيس المجلس وأعضاء المجلس البلدي، والبالغ عددهم 10 أعضاء ثلاث تهم، وهي استثمار الوظيفة وهدر للنمال العام والإهمال بواجبات الوظيفة العامة، ثم عدلت وصف التهمة المسندة إليهم إلى إساءة استعمال السلطة خلافاً لأحكام القانون، وقررت حبسهم لمدة 3 أشهر وتغريمهم مبلغ 5 آلاف و500 دينار لكل منهم 500 دينار.تابع ص7

تحويل رواتب المتنفعين من برامج المعونات الشهرية المتكررة

عمان

قال مدير عام صندوق المعونة الوطنية بالوكالة، أمين عام وزارة التنمية الاجتماعية الدكتور بريق الضمور، إن صندوق المعونة الوطنية حوّل رواتب المتنفعين من برامج المعونات الشهرية المتكررة لشهر نيسان لحساباته البنكية والمحافظ الإلكترونية، وأضاف الضمور لوكالة الأنباء الأردنية «بترا»، الخميس، أن عملية تسليم المعونة لهذا الشهر، جرت قبل موعدها المحدد؛ لتلبية احتياجات المتنفعين ومصروفاتهم الإضافية خلال عيد الفطر.

وأوضح أن عدد الأسر المستفيدة من برامج المعونات الشهرية المتكررة يبلغ نحو 10 آلاف أسرة، وتكلفة سنوية تقدر بنحو 100 مليون دينار.

الملك يغادر في زيارة خاصة تتبعها زيارة عمل إلى أميركا

عمان

غادر جلالة الملك عبدالله الثاني ترافقه جلالة الملكة رانيا العبداه أرض الوطن، الخميس، في زيارة خاصة تتبعها زيارة عمل إلى الولايات المتحدة الأميركية. وأدى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني؛ ولي العهد، اليمن الدستورية، نائباً لجلالة الملك، بحضور هيئة الوزارة.

النواب يُبقي على حبس المدين بعقود الإيجار والعمل

عمان

أحوال عدم السداد. ويحبس المشروع، المدين مدة لا تتجاوز 60 يوماً للمدين الواحد، ولا تتجاوز 120 يوماً في السنة الواحدة، إذا لم يوافق على «تسوية»، لا تقل دفعاتها الأولى عن 10 بالمئة من أصل المبلغ، وقدّر القاضي أن المدين قادر على دفع المبلغ. يشار الى أن العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية الصادر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة عام 1966، والذي صادق عليه الأردن ونشر بالجريدة الرسمية عام 2006 نص على: «عدم سجن أي إنسان لمجرد عجزه عن الوفاء بالتزام تعاقدي»، غير أن الاتفاقية الدولية، لم تُعرض حتى الآن على

وزير التخطيط يشارك في مؤتمر بروكسل حول مستقبل سوريا ومستقبل سوريا والمنطقة

عمان

الدولية وتشجيع المزيد من الدعم للاجئين في المنطقة والمجتمعات المستضيفة لهم من خلال المساعدة الإنسانية ودعم التعافي الاقتصادي في المنطقة. وقالت الوزارة في بيان صحفي إن أهمية مشاركة الأردن في المؤتمر تكمن بإطلاع المجتمع الدولي على حجم التحديات التي تواجه الأردن والناجمة عن الأزمة والإجراءات المتخذة للتخفيف

وصول أول رحلة طيران منخفض التكاليف من أبوظبي إلى العقبة



عمان

وزير السياحة والآثار / رئيس مجلس إدارة هيئة تنشيط السياحة نايف حميدي الفايز، إن رحلات الطيران منخفض التكاليف لشركة «وين إير» القادمة من أبو ظبي الى مطار الملك حسين الدولي بالعقبة ستكون بمعدل رحلتين بالاسبوع. واكد اهمية تدشين هذا الخط مع شركة «وين إير» العالمية، الذي سيكون له الأثر الكبير في زيادة أعداد السياح القادمين للمملكة بشكل ملحوظ خلال

فواتير الكهرباء بالتعرفة الكهربائية الجديدة اعتباراً من أيار

عمان

نقت هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، الخميس، ان تكون قد صدرت لأن أي فواتير بموجب التعرفة الكهربائية الجديدة. وقالت الهيئة إن الفواتير بحسب التعرفة الكهربائية التي دخلت حيز التطبيق مع بداية الشهر الحالي لن تصدر بحسب شرائح التعرفة الجديدة قبل بدء شهر أيار المقبل. ودعت الهيئة المواطنين للتسجيل على الموقع الإلكتروني للاستمرار بالاستفادة من التعرفة الكهربائية المدعومة في القطاع المنزلي وتجنب احتساب قيمة الفواتير بالتعرفة غير المدعومة نتيجة عدم التسجيل.

المواصفات والمقاييس: جولات الرقابة والتفتيش مستمرة خلال العيد

عمان

أعلنت مؤسسة المواصفات والمقاييس استمرار جولاتها الرقابية والتفتيشية وتلقي الشكاوى خلال عطلة عيد الفطر السعيد. وقالت مدير عام المؤسسة الهندسة عبير الزهير في تصريح صحفي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن الفرق التفتيشية ستواصل رقابتها على المنتجات المطروحة في الأسواق، وتغطية جميع محافظات المملكة بهدف التفتيش على العيوب المعيبة مسبقاً، وتشديد الرقابة على الحلويات، والتحقق من الأوزان والموازين المستخدمة لدى المحال التجارية، بالإضافة إلى كثيف التفتيش على قطاع ألعاب الأطفال ومواد التجميل للتأكد من مطابقتها لاشتراطات المواصفات القياسية والقواعد الفنية الأردنية، خاصة في عطلة العيد والفترة التي تسبقها. وأضافت أن الجولات ستستمر كذلك على محطات وصهاريج المحروقات، ووكالات وسيارات توزيع الغاز للتحقق من صحة قراءة عداداتها، وأوزان الأسطوانات وجودة المحروقات.

وعلى صعيد الرقابة على البضائع المستوردة، أكدت استمرار عمل موظفي المؤسسة في المراكز الجمركية طيلة أيام عطلة العيد، وعلى مدار 24 ساعة في بعض المراكز. ودعت الزهير المواطنين إلى الإبلاغ عن أي شكوى عبر هاتف، وواتساب الشكاوى الموحد (063301243)، وصفحات المؤسسة على مواقع التواصل الاجتماعي، وعبر أيقونة الشكاوى في الموقع الإلكتروني التابع للمؤسسة وتطبيق «بخدمتكم» وعبر منصة «سند جو» على تطبيق واتساب رقم (060080800)، خلال عطلة عيد الفطر السعيد.

أبوغزالة الدولية تشارك في مؤتمر الحكمة والتنمية المستدامة

عمان

شاركت جامعة طلال أبو غزالة الدولية في الدورة الخامسة لمؤتمر الحكمة والتنمية المستدامة 2022 الذي نظمته جامعة بندر لامبوغ الإندونيسية. وبحسب بيان عن المجموعة الخميس، شارك في المؤتمر الذي عقد رقمياً للمرة الثانية على التوالي بسبب جائحة كورونا، حوالي 500 طالب وطالبة يمثلون عدداً من الجامعات العالمية.

وأكدت مندوبة الجامعة: مديرتها التنفيذية للبرامج التعليمية الدولية الدكتورة مشيرة عنيزات خلال ورقة بحثية حول الحكمة والتنمية المستدامة، أهمية الاستدامة في مجال الإدارة، بما في ذلك تحسين القدرة التنافسية والمسؤولية والنقطة المجتمعية.

وعرضت لموجز عن أهم التحديات والفرص في مجالات الحكمة والتنمية المستدامة، بالإضافة إلى وصف نماذج مختلفة للإدارة المستدامة لتحديد عناصرها وأوجه التشابه بينها، داعية إلى توسيع نطاق التطوير النظري من أجل تحقيق أفضل الممارسات في إدارة الشركات وضمان الاستدامة.

يشار إلى أن مشاركة الجامعة في المؤتمر هي المشاركة العربية الوحيدة في الدورة الخامسة.

## الملكة رانيا تدعو لتبني «تفاؤل طارئ» خاص بأزمة المناخ

عمان

مون، والمبعوث الأميركي الرئاسي الخاص لشؤون المناخ جون كيري. وتحدثت جلالتها، في كلمتها، عن التهديد الملحق الذي تشكله حلقات التغذية المرتدة التي تسرع الاحتباس الحراري لكوكبنا، كالمستويات القياسية من الارتفاع الذي يسجله غاز الميثان في الغلاف الجوي، نتيجة زيادة كميات الأمطار على المناطق الاستوائية الرطبة.

وأشارت جلالتها إلى وجود حلقات تغذية مرتدة أخرى (للمناخ) جديرة باهتمامنا، وهي التي يراهن عليها لإتقان مستقبلنا المناخي، وهي حلقات في عقولنا وقلوبنا. وأشارت جلالتها إلى نتائج استطلاع عالمي جديد شمل شبابه ويقع في دول العالم، أظهرت شعور المشاركين بالقلق

تجاه مستقبل كوكبنا. ونهبت جلالتها بالقول «إذا أمن الناس أنه ليس هناك ما يمكن فعله، فمن السهل ببساطة عدم فعل أي شيء. العجز يزيد مشاكلنا سوءاً، وذلك يقود لياس أكبر». واستدركت جلالتها حديثها بالقول: «الخبر المفرح هو أننا لم نصل هناك بعد، داعية لتسخير آمالنا لتحقيق التقدم وتغيير نطلقتنا من «هالك» إلى «فرصة».

وتحدثت عن عدد من التطورات العالمية الإيجابية كانهخفاض أسعار الأنواع الشمسية والبطاريات الكهربائية حول العالم.

وقالت «قرأنا تقارير، ورأينا ابتكارات رائدة بأعيننا، ونعلم أن هناك نقاط تحول إيجابية في متناول أيدينا». كما تحدثت جلالتها عن تجربتها كعضو

في مجلس جائزة إيرث شوت، التي أطلقها الأمير ويليام دوق كامبريدج عام 2020، كجائزة ومنصة مالية عالمية تهدف لتشجيع الابتكارات البيئية وتوسيع نطاقها، والتي يمكن أن تساعد العالم على تحقيق مناخ مستقر بحلول عام 2030.

وقالت «عندما تصمم على النجاح، حينها يبدأ الإبداع الذي يغير قواعد اللعبة. نرى هذه المعنوية في كل شخص من المرشحين النهائيين والفائزين بجائزة إيرث شوت. وبالمناسبة حجم المشكلة، قد تكون جهودهم صغيرة. لكن ذلك لم يمنعهم، لأنهم – ملكم – يرون أنفسهم كجزء من مشروع جيد».

وأعدت التأكيد على قوة الأمل في معركة المناخ، وأنتت على أولئك الذين يسعون جاهدين للمساهمة في مكافحة تغير

المناخ. وقالت «من خلال إحداث اختلاف بأي طريقة ممكنة، فإنهم يهدفون لإلهام الآخرين على العمل. بهذه الطريقة، يخلق مثلهم من قادة المناخ حلقة تغذية مرتدة يمكن الاحتفال بها وتكريمها. حلقة تعمل على التفاؤل، الشعور بالقدرة.. والإيمان بأننا معاً يمكننا تحسين الأمور، ولذلك علينا المحاولة».

وتهدف قمة فورين بوليسي الافتراضية السنوية الثانية حول المناخ، والتي جاءت تحت عنوان: «الانتقال إلى صافي انبعاثات صفرية: الوفاء بالتزامات COP26»، إلى دفع الحوار العالمي حول المناخ، والمزيد من الالتزامات المناخية العالمية. ويهدف الحدث الافتراضي عبر الإنترنت مجاناً ويضم مجموعة من القادة والخبراء والنشطاء البيئيين من جميع أنحاء العالم.

### النواب يُبقي على حبس المدين

### بعقود الإيجار والعمل

عمان

أقر مجلس النواب، الصيغة الواردة من الحكومة في مشروع تعديل قانون التنفيذ، بمنع حبس المدين العاجز عن الوفاء بالتزام تعاقدي، بعد ثلاث سنوات، إلا أن النواب أدخلوا تعديلاً أبقى على حبس المدين في الحالات المتعلقة بعقود العمل، وإيجار العقارات.

وحضرها، رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة مع هيئة الوزارة، الخميس، على حبس المدين، إذا زاد المبلغ المحكوم به على 5 آلاف دينار، مع إجازة منع المدين من السفر في جميع أحوال عدم السداد.

ويحسب المشروع، المدين مدة لا تتجاوز 60 يوماً للمدين الواحد، ولا تتجاوز 120 يوماً في السنة الواحدة، إذا لم يوافق على «تسوية»، لا تقل دفعته الأولى عن 15 بالمئة من أصل المبلغ، وقد القاضي أن المدين قادر على دفع المبلغ، يشار إلى أن العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية الصادر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة عام 1966، والذي صادق عليه الأردن ونشر بالجريدة الرسمية عام 2006 نص على: «عدم سجن أي إنسان مجرد عجزه عن الوفاء بالتزام تعاقدي»، غير أن الاتفاقية الدولية، لم تعرض حتى الآن على مجلس الأمة، لاستيفاء إجراءات نفاذها، بالموافقة عليها وفق أحكام الدستور، علماً أن الفقه القضائي الأردني، قد استقر على سمو الاتفاقيات الدولية على التشريعات الوطنية، وانتقدت أصوات نيابية، عدم إرفاق الحكومة لأسباب موجبة تفصيلية لمشروع القانون، وعدم وجود دلائل

اتماتية فعالة استناداً على نظام معلومات ائتماني، فضلاً عن تجاهل الأسباب التي دفعت المدينين للاستدانة، ودور ومسؤوليات الحكومة في توفير العيش اللائق للمواطنين، الذي يستدین معظمهم لأجله، إضافة إلى التمييز بين المدين المتعثر والمدين المتصعب.

ووض قانون التنفيذ المؤقت لعام 2002 على حبس المدين على عدة ديون خلال سنة واحدة، وعلى الدين نفسه في السنة اللاحقة، وإن لا تقل الدفعة الأولى في حالة تسوية الدين عن 25 بالمئة من مجمل المبلغ المحكوم به (لاحقاً خفضت الحكومة النسبة إلى 15 بالمئة، لكن مجلس النواب أعادها إلى 25 بالمئة عام 2007، عندما أقر القانون بسنكه الدائم). واعتبر رئيس اللجنة القانونية النيابية الحامي عبد المعظم العواد، قانون التنفيذ لسنة 2002، انقلاباً وانحيازاً لصالح

راس المال (الدائن)، وهو الذي نسب بالوضع الراهن، الذي جعل من التعديل على مشروع القانون، إجراء ضرورياً وملحاً في ظل الأرقام الصادمة لهذه القضايا وتداعياتها المختلفة.

### مدير الجمارك يوعز بتسهيل

### إجراءات زوار العقبة

عمان

أكد مدير عام الجمارك لواء جمارك المهندس جلال القضاة أن الدائرة تسعى بكل إمكانياتها لتطوير وتسريع الإجراءات الجمركية المقدمة في المراكز الجمركية المختلفة، مشيراً إلى أنه أوعد مديرية جمرک العقبة بتفعيل خطة الطوارئ؛ بغية استيعاب إزدیاد الحركة السياحية النشطة عبر المنافذ التابعة للمديرية خلال عطلة العيد؛ بهدف التخفيف على المواطنين من خلال تسهيل وتسريع الإجراءات.

خلال ذلك خلال زيارة تفقدية لمديرية جمرک العقبة التي القضاة خلالها رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية المنسبة نايف البخيت ومحافظ العقبة محمد الرابعية ومجموعة من قادة الأجهزة الأمنية ومدراء الأجهزة المعنية للوقوف على أبرز التحديات والقضايا التي تواجه حركة التخليص على البضائع وحركة مرور المواطنين القادمين والمغادرين عبر مركزي وادي عربة وادي الیتم.

وأكد المشاركون في اللقاء ضرورة التنسيق والتعاون بين الجهات المختلفة وبذل كافة الجهود لتسهيل إجراءات التخليص على البضائع وتسهيل حركة عبور المواطنين من وإلى منطقة العقبة الاقتصادية، خصوصاً خلال فترة عطلة عيد الفطر التي تشهد ارتفاعاً كبيراً لحركة السياحة الداخلية وخصوصاً إلى منطقة العقبة.

والتقى القضاة خلال الزيارة مع إدارة وكوادر مديرية جمرک العقبة وعدد من قادة ومسؤولي الأجهزة المعنية، وأعرب عن تقديره لجهودهم المميزه وحرصهم على بذل المزيد من الجهد والإرتقاء بالعمل الجمركي والعمل بروح الفريق وتعزيز التنسيق والتعاون مع الأجهزة الأمنية والجهات العاملة في المراكز الجمركية لما فيه مصلحة الوطن والمواطنين.

### وزير البيئة يتفقد سير العمل بمشروعي

### تأهيل بركة البيسي والحديقة البيئية



عمان

تفقد وزير البيئة الدكتور معاوية الرابيدة، خلال جولة ميدانية إلى لواء الرصيفة، سير العمل في مشروع إعادة تأهيل بركة البيسي والحديقة البيئية في اللواء.

وتأتي الجولة في إطار سلسلة جولات ميدانية إلى محافظات المملكة كافة، حيث أطلع الوزير على سير العمل في مشروع إعادة تأهيل بركة البيسي ومراحل الانجاز التي وصل إليها.

وذكر بيان عن الوزارة الخميس، أن الرابيدة التقى على هامش الزيارة ممثلين عن أمانة

عمان والمقاول المنفذ للمشروع، واستمع إلى شرح مفصل عن سير العمل في مرحلة المشروع الأولى، والذي من المتوقع الانتهاء منها في نهاية النصف الاول من العام المقبل.

ويأتي المشروع ضمن جهود حكومية تهدف إلى معالجة البيئة من المياه الراكدة والمتجمعة في البركة بصورة جزئية، ونهتية الموقع لإنشاء متنزه بيئي متكامل.

وتفقد الرابيدة خلال زيارته التي رافقه فيها مستشار الوزير للشؤون الفنية الدكتور جهاد السواعير وعدد من موظفي الوزارة، سير العمل في مشروع انشاء الحديقة

البيئية في الرصيفة والمراحل التي تم إنجازها، مشدداً على ضرورة تكاتف جميع الجهود، للعمل على إنجاح هذا المشروع الوطني والحيوي لقاطني لواء الرصيفة وما حوله.

ولفت إلى أهمية البعد البيئي الشمولي الذي سيسعى المشروع إلى تحقيقه، من خلال تأمين العديد من المرافق التي يقتضي توافرها في هذه

الحديقة البيئية، لتكون ملاذاً صحياً آمناً يتراده المواطنون بهدف التنزه والنشاط الرياضي، وتكون نموذجاً للحدائق البيئية التطبيقية في مناطق أخرى من المملكة.

### وزير العمل يبحث إدماج القطاع

### الخاص في برامج التدريب المهني

عمان

بحث وزير العمل نايف استيتية، خلال سلسلة لقاءات عقدها الخميس، مع عدد من القطاعات، آليات إدماج القطاع الخاص في تنفيذ برامج التدريب المهني بعدد من القطاعات

وسبل تطوير مهارات العاملين فيها وآليات إنشاء أو تخصيص معاهد تدريب متميزة لتدريب وتأهيل العاملين في هذه القطاعات أو للراغبين بالعمل فيها.

وأكد استيتية خلال اللقاءات مع أصحاب عمل في 6 قطاعات هي تجارة التجزئة، المحروقات، المجوهرات، المخابز، صناعة البلاستيك، وصناعة المركبات، أهمية إدماج التكنولوجيا في التعليم وتأهيل وتدريب المدربين، وإدماج قطاعات جديدة في التدريب المهني وعرفة

احتياجات السوق، مشيراً إلى أن الوزارة تعمل حالياً على دمج هذه القطاعات بالتدريب المهني، وذلك لضمان استدامة هذه المهن وتوفير الصحة والسلامة المهنية.

وشدد استيتية على أهمية التنسيق بين القطاع الخاص مع

مؤسسة التدريب المهني وهيئة تنمية وتطوير المهارات المهنية والتقنية، لإنشاء مجالس قطاعية لهذه القطاعات في الهيئة كباقي القطاعات التجارية والصناعية والخدمية، وضرورة تخصيص معاهد تدريب متخصصة لهذه القطاعات بالتعاون مع مؤسسة التدريب المهني تدار من قبل المستثمرين في القطاعات المستهدفة.

ولفت إلى أن القطاعات المستهدفة تستوعب عددا كبيرا من الأيدي العاملة الأردنية ولها دور في التخفيف من نسب البطالة، وهي من القطاعات المشغلة لأبدى الأردنية العاملة المؤهلة والمدربة.

وبين أن الوزارة حريصة على تنظيم سوق العمل وزيادة نسب تشغيل الأردنيين بمختلف القطاعات الاقتصادية، مشيراً إلى أن أزمة الاطلاق برنامج التشغيل الوطني الأردني في المتوقع أن يوفر 60 ألف فرصة عمل للأردنيين والأردنيات في القطاع الخاص.

وأكد الوزير خلال اللقاءات التي حضرها مدير عام مؤسسة التدريب

المهني بالوكالة عمر قشيشات، أهمية تدريب وتأهيل الشباب وتزويدهم بالإمكانيات والمهارات اللازمة للاتحاق بسوق العمل، من خلال برامج التعليم والتدريب المهني والتقني التي يوفرها مزودو التدريب المهني.

وأشار إلى أهمية التدريب على استخدام التقنيات الحديثة وتحقيق أفضل استفادة من الموارد المتاحة واكتساب المهارات التي تتعلق بقرارات الاتصال والتفكير والابتكار، وقدرات تقديم الحلول للمشكلات والعمل كفريق، والتي تتيح للشباب إطلاق طاقاتهم وتوسعدهم في تحسين فرص حصولهم على وظائف في سوق العمل الحر.

وقال استيتية «إن مؤسسة التدريب المهني من المؤسسات الراسخة في الأردن، ولعبت دورا كبيرا في تدريب وتأهيل الشباب الأردني في المجال المهني، ويجري الآن وضع استراتيجية وخطط جديدة للمؤسسة تتماشى مع تطورات العصر، وإجراء مراجعة شاملة للخطط الاستراتيجية والتخصصات

المهني بالوكالة عمر قشيشات، أهمية تدريب وتأهيل الشباب وتزويدهم بالإمكانيات والمهارات اللازمة للاتحاق بسوق العمل، من خلال برامج التعليم والتدريب المهني والتقني التي يوفرها مزودو التدريب المهني.

وأشار إلى أهمية التدريب على استخدام التقنيات الحديثة وتحقيق أفضل استفادة من الموارد المتاحة واكتساب المهارات التي تتعلق بقرارات الاتصال والتفكير والابتكار، وقدرات تقديم الحلول للمشكلات والعمل كفريق، والتي تتيح للشباب الأردني في المجال المهني، ويجري الآن وضع استراتيجية وخطط جديدة للمؤسسة تتماشى مع تطورات العصر، وإجراء مراجعة شاملة للخطط الاستراتيجية والتخصصات

المهني بالوكالة عمر قشيشات، أهمية تدريب وتأهيل الشباب وتزويدهم بالإمكانيات والمهارات اللازمة للاتحاق بسوق العمل، من خلال برامج التعليم والتدريب المهني والتقني التي يوفرها مزودو التدريب المهني.

وأشار إلى أهمية التدريب على استخدام التقنيات الحديثة وتحقيق أفضل استفادة من الموارد المتاحة واكتساب المهارات التي تتعلق بقرارات الاتصال والتفكير والابتكار، وقدرات تقديم الحلول للمشكلات والعمل كفريق، والتي تتيح للشباب الأردني في المجال المهني، ويجري الآن وضع استراتيجية وخطط جديدة للمؤسسة تتماشى مع تطورات العصر، وإجراء مراجعة شاملة للخطط الاستراتيجية والتخصصات

المهني بالوكالة عمر قشيشات، أهمية تدريب وتأهيل الشباب وتزويدهم بالإمكانيات والمهارات اللازمة للاتحاق بسوق العمل، من خلال برامج التعليم والتدريب المهني والتقني التي يوفرها مزودو التدريب المهني.

وأشار إلى أهمية التدريب على استخدام التقنيات الحديثة وتحقيق أفضل استفادة من الموارد المتاحة واكتساب المهارات التي تتعلق بقرارات الاتصال والتفكير والابتكار، وقدرات تقديم الحلول للمشكلات والعمل كفريق، والتي تتيح للشباب الأردني في المجال المهني، ويجري الآن وضع استراتيجية وخطط جديدة للمؤسسة تتماشى مع تطورات العصر، وإجراء مراجعة شاملة للخطط الاستراتيجية والتخصصات

### انضمام الأردن لعضوية مجموعة عمل التجانس

### العالمي للأجهزة والمستلزمات الطبية

عمان

انضم الأردن ممثلاً بالمؤسسة العامة للغذاء والدواء، الى عضوية مجموعة عمل التجانس العالمي للأجهزة والمستلزمات الطبية، كعضو فاعل رئيسي في المجموعة التي تضم 31 دولة آسيوية.

ويأتي هذا الانضمام، وفق بيان صادر عن المؤسسة، الخميس، بناء على إنجازاتها ومساهماتها الفاعلة في تطبيق أفضل الممارسات والتشريعات العلمية والتقنية في مجال المستلزمات الطبية والأجهزة الطبية، وسعيها المستمر نحو تصنيف الأجهزة والمستلزمات الطبية المتداولة وتعزيز جودتها وفعاليتها.

وقال مدير عام المؤسسة، الدكتور نزار مهيدات، إن عضوية المؤسسة في المجموعة والتي تعتبر من المجموعات الرائدة عالمياً، ستسهم في تطوير صناعة الأجهزة والمستلزمات الطبية المنتجة محلياً، وتعزيز جودتها للوصول إلى الأسواق العالمية، من خلال تحقيق أكبر قدر من التنسيق بين دول آسيا والعالم في مجال تطوير وتسجيل المستلزمات والأجهزة الطبية الآمنة والفاعلة وذات الجودة العالية ضمن معايير ومتطلبات عالمية موحدة تتواءم مع متطلبات نظام الجودة المعتمد عالمياً، وتطبيق متطلبات الجودة العالمية ومواكبة كافة الأسس والتشريعات العالمية في هذا المجال.

ولفت مهيدات، إلى أن انضمام المؤسسة للمجموعة يمكنها من تبادل الخبرات والاستفادة من التجارب العالمية والمشاركة في صياغة القرارات والتشريعات المتعلقة بمتطلبات تصنيف وتسجيل الأجهزة والمستلزمات الطبية على مستوى دولي، من خلال المشاركة في مجموعات العمل الفنية للمجموعة والتي تعنى بتوحيد المتطلبات والمواصفات الفنية للمستلزمات والأجهزة الطبية قبل تسجيلها ومتابعتها خلال فترة ما بعد التسويق، والتعامل مع بلاغات الآثار الجانبية والمشاكل المتعلقة بالأجهزة الطبية، وتوحيد معايير الجودة.

وأضاف أن المؤسسة بعضويتها ستشارك أعضاء المجموعة، العمل على بناء نظام رقابي موحد يعتمد على المقاييس العالمية باعتبارها الهدف الأساسي لضمان سلامة المنتجات الطبية، والسعي للوصول إلى أنظمة تدقيق مشتركة بين الدول الأعضاء، وتبني نظام تجانس للبلاغات وتبادل المعلومات بين كافة الدول الأعضاء، وتحقيق التواصل مع منسدى التجانس العالمي، وإنشاء منظمة إقليمية لتعزيز الحوار والتدريب وتسهيل تبادل المعلومات، وتنفيذ مشاريع مشتركة بين المؤسسات التنظيمية والرقابية والمصنعين في منطقة آسيا على غرار عمل فريق التجانس العالمي.

### سجن رئيس وأعضاء مجلس بلدي 3

### أشهر بعد إساءتهم استعمال السُلطة

عمان

أصدرت الهيئة القضائية التاسعة المختصة بجنايات الفساد لدى محكمة بداية عمان برئاسة القاضي ناصر الصلاحي، وعضوية القاضي فادي مصلح، قراراً بإدانة 16 شخصاً بالفساد في إحدى بلديات المملكة، من بينهم رئيس وأعضاء المجلس البلدي و5 موظفين في البلدية هم أعضاء لجنة المشتريات.

وأصدرت المحكمة قرارها، الخميس، خلال جلسة علنية، بحضور مدعي عام هيئة النزاهة ومكافحة الفساد سفيان عبيدات، وقررت حبس الدائنين الـ 16 مدة 3 أشهر وتغريم كل منهم مبلغ 500 دينار. بعد ثبوت ارتكابهم لجريمة إساءة استعمال السلطة المنوطة لهم وفق أحكام القانون. وضمنت المحكمة في قرارها الدائنين بالتكافل والتضامن النقثات الإدارية والقضائية التي رافقت القضية، وسيكون الحكم قابلاً للاستئناف أمام المحكمة المختصة.

وأصدرت المحكمة لرئيس المجلس وأعضاء المجلس البلدي، والبالغ عددهم 10 أعضاء ثلاث تهم، وهي استغلال الوظيفة ومهر للمال العام والإهمال بأجبات الوظيفة العامة، ثم عدلت وصف التهمة المسندة اليهم إلى إساءة استعمال السلطة خلفاً لأحكام القانون، وقررت حبسهم مدة 3 أشهر وتغريمهم مبلغ 5 آلاف و500 دينار لكل منهم 500 دينار.

وبيّن قرار التجريم أن الأخطاء أعضاء لجنة المشتريات والبالغ عددهم 5 موظفين، أسندت لهم تهمة الإهمال الوظيفي ومهر المال العام، وتم تعديل وصفها إلى إساءة استعمال السلطة خلفاً أحكام القانون، وقررت حبسهم لمدة 3 أشهر وتغريمهم مبلغ الفين و500 دينار لكل منهم 500 دينار. وتلتخص وقائع القضية بإحالة عطاءات لتفكيك تعبيد طرق وشوارع إحدى المناطق البلدية وتخليط شارع وجس تاجعين للبلدية، واستخراج عروض قرطاسية وأشجار زيتية ونخيل لزراعتها في المناطق التابعة للبلدية، وبلغ عدد المتهمين والأخطاء في القضية 30 شخصاً.

ولفت للمحكمة أن الدائنين خلفوا نظام لوزام وأشغال البلديات باستخراج عروض دون طرح عطاء حسب الأصول والأنظمة والتعليمات لذلك.

وقررت المحكمة براءة وعدم مسؤولية 14 متهماً آخر في القضية. (بترا-بركات الزويد)

### قانونية الأعيان تصر على قرار

### مجلسها من اسم مستقلة الانتخاب

عمان

أصرت اللجنة القانونية في مجلس الأعيان الخميس، على قرار مجلس الأعيان المتعلق بإمادة (أ) من مشروع القانون المعدل لقانون الهيئة المستقلة للانتخاب لسنة 2022، وذلك بنسب عبارة «الأحزاب السياسية» التي أضافها مجلس النواب إلى اسم الهيئة المستقلة للانتخاب.

وفي حال وافق مجلس الأعيان على قرار لجنته القانونية سيصار إلى عقد جلسة مشتركة بين المجلسين بترأسها رئيس مجلس الأعيان، وفقاً لأحكام الدستور.

وفي سياق متصل، شرعت اللجنة القانونية في مجلس الأعيان خلال اجتماع عقده اليوم الخميس، ترأس جانباً منه رئيس المجلس فيصل الفايز، إلى جانب رئيس اللجنة القانونية العرن أحمد طيبيشات، وبحضور النائب الثاني لرئيس المجلس العرن جاني العنصر بمناقشة عدد من مواد مشروع القانون المعدل لقانون العقوبات.

## وصول أول رحلة طيران منخفض التكاليف من أبوظبي إلى العقبة

عمان

حطت الطيران في مطار الملك الحسين الدولي بالعقبة، أول رحلة طيران قادمة من أبو ظبي على متن شركة الطيران منخفض التكاليف «وين إير»، وذلك بدعم من هيئة تنظيم السياحة، ونقل على متنها 239 سائحاً معلنة بذلك بدء الرحلات من وإلى العقبة - أبو ظبي.

ويحسب بيان لهيئة تنظيم السياحة، قال وزير السياحة والآثار / رئيس مجلس إدارة هيئة تنظيم السياحة نايف حميدي الفايز، إن رحلات الطيران منخفض التكاليف لشركة «وين إير» القادمة من أبو ظبي إلى مطار الملك حسين الدولي بالعقبة ستكون بمعدل رحلتين بالأسبوع.

وأكد أهمية تدشين هذا الخط مع شركة «وين إير» العالمية، الذي سيكون له الأثر الكبير في زيادة أعداد السياح القادمين للمملكة بشكل ملحوظ خلال الفترة المقبلة.

وأشار الفايز، إلى أن رحلات الطيران منخفض التكاليف منحت قبل الجائحة زخماً جديداً للسياحة الأردنية؛ ما

مكنها من تحقيق فقرة كبيرة، لافتاً إلى أن الطيران منخفض التكاليف جعل المملكة كسب رهانها على القطاع، والاستحواذ على حصتها من سوق تشهد تنافسية كبيرة في منطقة الشرق الأوسط.

وأكد أن الحكومة استطاعت من خلال العمل بشاركية حقيقية مع القطاع الخاص، من تجاوز المرحلة الصعبة التي مرّ بها القطاع السياحي إثر جائحة كورونا، لافتاً إلى أن أرقام السياحة مباشرة، حيث بدأ القطاع السياحي بالتعافي تدريجياً وتزايد الدخل السياحي مقارنة مع فترة الجائحة.

بدوره، أكد مدير عام هيئة تنظيم السياحة الدكتور عبدالرزاق عريبات، أهمية تدشين خط أبو ظبي من خلال شركة «وين إير» الهنغارية منخفضة التكاليف، مشيراً إلى أن هذه الخطوة جاءت نتيجة جهود متواصلة خلال السنوات الماضية.

وتوقع أن تعكس هذه الرحلات المنتظمة لشركة «Wizzair» العالمية إلى المملكة إيجاباً على الحركة

، وأضاف، إن تدشين هذا الخط يؤكد ثقة شركات الطيران العالمية بموقع العقبة ومنتجها السياحي ما سينعكس إيجاباً على الحراك السياحي في المنطقة وزيادة أعداد السياح القادمين إلى العقبة وإطالة مدة إقامته. من جانبه أكد الرئيس التنفيذي لشركة العقبة للطائرات مدير مطار الملك الحسين الدولي رمزي عرفات أن مطار الملك الحسين الذي يعمل وفقاً لسياسة الأجواء المفتوحة يرى في تشغيل مقطع أبوظبي بالعقبة على متن طائرات شركة Wizz Air Abu Dhabi (Dhabi) قيمة مضافة لمشروع منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة بكل مرافق الاستثمارية، إضافة إلى البعد السياحي المتوقع بين الأردن ودولة الإمارات العربية المتحدة.

وبيّن عرفات أن تشغيل هذا الخط الجوي يعد ركيزة استراتيجية تترجم عن العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين، والتي تحظى برعاية خاصة من القيادة السياسية، بهدف دعم وأواصر الأخوة وتعزيز التوجه الإماراتي لتعظيم وزيادة حجم الاستثمارات الأخذ بالتوسع في إشارة

إلى مشروع مرسى زايد والميناء السياحي والعديد من الاستثمارات في مجالات متعددة.

وقال عرفات، أن شركة العقبة للطائرات وبدعم من سلطة المنطقة الخاصة وزراعها الاستثماري شركة تطوير العقبة تواصل تنفيذ رؤيتها التشغيلية وفقاً للخطة الاستراتيجية بالاتجاه نحو استقطاب شركات الطيران منخفض التكاليف حيث نجحت في ربط مطار الملك الحسين مع أكثر من 24 وجه في العديد من البلدان في أوروبا بالإضافة إلى روسيا بأسعار منخفضة جداً، من جانبه قال مايكل برونويس، المدير الإداري لشركة «وين إير أبوظبي»: «تعتبر عبرنا وجهة سفر مثيرة تجمع بين التاريخ القديم والشهد الثقافي المزدهر حيث سيتمكن المسافرون إلى عمان من استكشاف الحضارات القديمة وتذوق مجموعة مثيرة من المأكولات القديمة والجديدة.

وأضاف، يمكن الوصول إلى الوجهات السياحية الأردنية للمملكة بشكل ملحوظ خلال الفترة المقبلة. وأشار الفايز، إلى أن رحلات الطيران منخفض التكاليف منحت قبل الجائحة زخماً جديداً للسياحة الأردنية؛ ما

## مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب.

كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

## 5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

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

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

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

٤) تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.

٥) النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قاتلا: "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

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

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

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: 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 الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

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

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

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

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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو 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 وبناتا . كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

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

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

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

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد

هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

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

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

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

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

## تجمد حيوانات بشكل مروع 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 أيدهاو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

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

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

كما وصفتها وسائل إعلام صينية، عندما قرر رجل يدعى تساي نان الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار ضجة كبيرة أزعجت السكان والحيوانات.

وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرناب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساي تشانغ، وهو صاحب مزرعة

## حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في

عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

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

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض

التلقائي.

وطلب تشانغ من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كثيرا، نتقوا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

إن تضع بالحيوية إلى مشرحة، وفق

ما ذكر موقع "أوديبي سترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

"السحلية الطائرة يصعب العثور

عليها، فقد بقيت تبحث عنها لمدة

عامين إلى أن وجدت واحدة كانت

تلتهم النمل على شجرة، وفتحة

بدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك

السحلية تلجأ إلى التمويه".

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لعدة

دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليظل

الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية

الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

المدهش العثور على العديد منها على

هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما

يطلق عليها البعض دراغون (التنين)

من أنسدر الزواحف في العالم، وليست

موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللائق في هذ النوع من السحالي

أن أجنحتها تعتبر الأغرب، فهي

أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن

أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو

خارج صدرها وجسمها، وليست

كالأجنحة العادية التي نعرفها في

## 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.

بـ"حيث يكون هادئا؟"لاحقا، قال مؤسس

ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة

من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر،

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف

التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

تمتّع مصوّر هندي من النقاط

صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة

مهدة 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 مونتري في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

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

لأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملعنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ،

وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت

إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل

عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية

تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغيورادين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

بفندق في سريلانكا

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن

التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق،

وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة

إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع

جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش".

إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر

لتاجر التوابل،يونس إبراهيم. المليونير والد

الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة

مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦

أشخاص.

التواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة"

في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

خفّضت سلطات سريلانكا بشكل كبير،

الخميس، عدد ضحايا اعتداءات الفصح يوم

الأحد الماضي إلى ٢٥٣ بدلاً من ٣٥٩، حسبما

أعلن في وقت سابق.

وضربت ٧ انفجارات دامية عاصمة

سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد

الماضي، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون

بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى

والجرحى.

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة

التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين

٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو

ما يعادل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص

الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة

التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار

القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، 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

الاستيكت من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة

٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات

العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات

البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير

والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين

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 أبداً أنهم على هذه

الشكلة".

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء

الشبي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات

الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

الطائفي.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح

الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة

فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز: " بدوا

وكأنهم أشخاص طبيون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية

عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن

من يقف وراء الهجمات، ويونس، وهو تاجر توابل

ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به

الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفليتها:

"كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

وكان إلهام إبراهيم عبر عائلية عن

الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في

اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة

متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط

للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب

مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه

والأسر التي تعاني الفقر. إيشاف كان متزوجا من

ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

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 إلهام إبراهيم

(٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما

الثلاثة.

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام،

الثلاثة، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها

## 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 يفقرون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.
هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صابب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالم 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 إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

بإصابة 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 والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

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 يساعدك في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابة بالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

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 يساعدك في التغلب على الموضوع.

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

بإصابتة 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 والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

بإصابتة 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 والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

## فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

## التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

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



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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل

للسجارية مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث إصابة الأطفال والمراهقين

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

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

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

## سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا 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

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

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

٦- فوائد أخرى

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

الحروق الناتجة عنها

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته بشرته.

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

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتدتها

## تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزواوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين

مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن كليهما لمزيد من التحدي. إبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمددي راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقين بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمددي راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبته على صدرك عندما ترتفع ولا تستدمد يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين

جسدك 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 لجسدك.

ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك وأسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف - مجموعتين 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 كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمدد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبقى ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزواوية تسعين درجة. إبقى ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك 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 لجسدك.

ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك وأسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف - مجموعتين 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 كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمدد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبقى ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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



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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن عضلاتك قد تكون غير معتادة خاططة عن بناء العضلات

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

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

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة

# استبعاد إجراء انتخابات سودانية وتحذير من الانزلاق «لأسوأ»

الخرطوم



قال فولكر بيرتس، المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة إلى السودان، إنه لا يمكن إجراء انتخابات حرة ونزيهة في ظل الأوضاع الأمنية الحالية، ووجود «عدد من الجيوش في البلاد»، على حد تعبيره.

وحذرت الألية الثلاثية، المكونة من الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي ومجموعة الإيقاد، من انزلاق السودان نحو مزيد من العنف، معلنة عن بدء حوار يعد عطلة عيد الفطر يجمع كافة المكونات عدا المؤتمر الوطني-الجناح السياسي للإخوان- الذي أطاحت به ثورة شعبية في أبريل ٢٠١٩.

وأوضح بيرتس خلال مؤتمر صحفي عقده الأربعاء بمشاركة مبعوثي الاتحاد الإفريقي محمد الأمين ولد ليات، ومجموعة الإيقاد إسماعيل أويس، أن إجراء أي انتخابات يتطلب توافر الظروف الأمنية المناسبة.

من جانبه، أكد ولد ليات أن عددا من

لجان المقاومة، التي تقود الحراك الحاي

في الشارع، لا يزال متمسكا بموقفه من عدم

التفاوض مع الشق العسكري، مشيرا إلى

أن البعض أبدى موافقته مع تمسكه برفض

التفاوض أو المشاركة مع المكون العسكري.

وكانت الألية قد حددت ٤ قضايا

أساسية للحوار، تشمل الترتيبات

الدستورية والاتفاق على معايير محددة

لاختيار رئيس الوزراء، إضافة إلى بلورة برنامج للتصدي للاحتجاجات العاجلة، وجدول زمني محدد بدقة لإجراء الانتخابات.

ويرى مراقبون أن فرص نجاح الحوار «ضئيلة» للغاية، في ظل ارتفاع سقف مطالب الشارع واستمرار الاحتجاجات

جدل متصاعد حول عدد من المبادرات المطروحة، والتي كان آخرها تلك التي صدرت عن الجبهة الثورية، الشريك في السلطة الحالية.

إجراءات أنهت الشراكة بين الشقين المدني والعسكري، تعقد المشهد السياسي في البلاد كثيرا، وباءت كافة المحاولات

التي قتل فيها ٩٥ شخصا منذ نهاية أكتوبر ٢٠٢١.

ومنذ إعلان قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في ٢٥ أكتوبر الماضي، إجراءات أنهت الشراكة بين الشقين المدني والعسكري، تعقد المشهد السياسي في البلاد كثيرا، وباءت كافة المحاولات

الرامية لتشكيل حكومة تنفيذية بالفشل. وتواجه جهود حل الأزمة عقبات كبيرة، في ظل تمسك الشارع بعدم التفاوض مع المكون العسكري ومطالبته بحكم مدني خاص، وإعادة الجيش إلى نكتاته، وحل الميليشيات المسلحة، بما فيها قوات الدعم السريع.

## الاحتلال يعتدي على المصلين والمعتكفين...

### ومتطرفون يدعون لاقتحام الأقصى

القدس

اعتدت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، على المصلين والمعتكفين في المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وأفاد شهود عيان مراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في رام الله بأن قوات الاحتلال اقتحمت المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة، واعتلت الأسطح الملاصقة له، وأطلقت قنابل الصوت والغاز السام المسيل للدموع باتجاه المصلين والمعتكفين، ما أدى إلى إصابة عدد منهم بحالات اختناق.

وأحيا حوالي ربع مليون مصل في القدس وأراضي ٤٨، ليلة القدر في رحاب المسجد الأقصى المبارك.

وكانت شرطة الاحتلال تكثفت وجودها في مدينة القدس، ونشرت نحو ٣ آلاف عنصر في محيط المسجد الأقصى والبلدة القديمة.

كما أفرجت سلطات الاحتلال الإسرائيلي عن ثلاثة شبان مقدسين، شرط الإبعاد عن المسجد الأقصى المبارك، ودفع غرامات مالية.

وأفاد ناصي الأسير الفلسطيني في القدس في بيان، بأن سلطات الاحتلال أفرجت عن الشبان بشرط الإبعاد عن المسجد الأقصى لمدة شهر، ودفع غرامة مالية بقيمة ٥٠٠ شقيل (١٥٠٠ دولار) لكل واحد منهم وفرضت عليهم ما يسمى بـ«كفالة الطرف الثالث»، أي في حال تم خرق الإبعاد سيتم دفع غرامة مالية بقيمة ألف شقيل.

من جهة أخرى، وجهت منظمات «الهيكل» المزعوم، دعوات إلى مناصريها وللمستوطنين المنظرين اليهود لتنظيم اقتحامات جماعية جديدة للمسجد الأقصى، في ذكرى «النكبة» الفلسطينية والتي يعتبرها الاحتلال «استقلال إسرائيل».

ودعت «منظمات الهيكل، اليمينية المتطرفة عبر شبكات التواصل الاجتماعي» إلى ما وصفتها بـ«الاقتحام الكبير للمسجد الأقصى»، والمقرر يوم الخميس الموافق ٥ أيار المقبل.

وحددت الجماعات الاستيطانية من الساعة ٧ إلى ١١ صباحا، ومن الساعة ١٣ حتى ١٤:٣٠ ظهرا، موعدا للاقتحامات الجديدة.

وقالت إن هذه الدعوات تأتي «بعد الإخفاق في مسيرة الأعلام بمدينة القدس المحتلة».

## أكثر من ربع مليون مصل يحيون ليلة القدر بالمسجد الأقصى المبارك

القدس

أحيا أكثر من ربع مليون مصل، الأربعاء، ليلة القدر (٢٧ رمضان)، في رحاب المسجد الأقصى المبارك بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في مدينة القدس في بيان لها : إن أكثر من ٢٥٠ ألف مصل توافدوا إلى المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف لإحياء ليلة القدر، وسط إجراءات مشددة فرضتها سلطات الاحتلال على المدينة المقدسة.

وقال شهود عيان مراسل (بترا) في رام الله إن باحات ومصليات الأقصى اكتظت بالمصلين الذين جاءوا من مدينة القدس من مناطق

ال٤٨، ومن تمكنوا من الوصول من الضفة الغربية، تحدوا قيود الاحتلال وحاجزه لإحياء ليلة القدر.

وكان نحو ٢٥٠ ألف مصل أنوا صلاتي العشاء والتراويح في رحاب المسجد الأقصى المبارك، وسط أجواء رمضانية أضفت سحرا خاصا على العصر الأقصى.

وتحضر المعتكفون خيامهم الرمضانية في أروقة الأقصى، لإحياء ستة الاعتكاف في ليالي العشر الأواخر من رمضان، ورفعوا العلم الفلسطيني، وصدحت حناجرهم بالتكبيرات والتهنئات لأقصى.

وعززت شرطة الاحتلال قواتها في مدينة القدس ونشرت نحو ٣ آلاف عنصر في محيط المسجد الأقصى والبلدة القديمة، وأعلنت أنها ستطبق على دخول المصلين في ليلة القدر الشروط التي تطبق على دخولهم أيام الجمع في شهر رمضان المبارك.

## صورة فضائية تظهر ما يحدث حول «مصنع الرعب» في ماريوبول

وكالات

أظهرت صور التقطتها أقمار اصطناعية وقامت الأسوشيتدبرس بتخليها أن النيران الروسية تتكثف على مصنع للصلب، بعد آخر معقل يسيطر عليه الأوكرانيون في مدينة ماريوبول.

وتظهر الصور التي التقطتها شركة «بلانيت لايس»، الأربعاء، أن الهجمات المركزة قد ألحقت أضرارا كبيرة بمنطقة مركزية في مصنع

آرستال للصلب. ويحتوي ما يقدر بـ ١٠٠٠ مدني إلى جانب حوالي ٢٠٠٠ مقاتل أوكراني في مصنع الصلب، وهو مجمع ضخم من الحديقة

السوفيتية بعد عدد كبير من المرافق تحت الأرض التي تم بناؤها لمقاومة الضربات الجوية. ويعد الاستيلاء على ماريوبول الساحلية ذات الموقع

الاستراتيجي على بحر آزوف أمرا حيويا لروسيا في الحرب.

وتأتي الصور الجديدة في الوقت الذي يزور فيه الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش أوكرانيا، ويعتزم إجراء محادثات مع الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي حول جهوده للتفاوض مع

موسكو من أجل توفير ممر آمن يمكن المدنيين من المغادرة.

## بعد الصواريخ والمدردعات.. «سلاح جديد» في طريقه لأوكرانيا

وكالات

قالت وزيرة الخارجية البريطانية، ليز تراس، الخميس، إنه يجب على الحلفاء الغربيين مضاعفة الدعم الذي يقدمونه إلى أوكرانيا في

خضم حربها مع أوكرانيا، على أن يشمل ذلك تقديم طائرات مقاتلة إيه. وهذه أول مرة تتحدث فيه بريطانيا علنا عن مقترح تقديم طائرات

حربية إلى أوكرانيا، التي تخوض منذ أكثر من شهرين حربا مع روسيا.

وارتفع منسوب الدعم الغربي لكيف من النخائر والصواريخ المضادة إلى المركبات المدرعة في الآونة الأخيرة، والآن يبدو أن هذا

الدعم سيصل إلى الطائرات الحربية، وفي خطاب ألقته حول السياسة الخارجية في مبنى مانشن هاوس بلندن، قالت ليز تراس، إن النظام

الدولي الذي يرمي لضمان السلام والازدهار في أوكرانيا فشل في مواجهة هجوم روسي. وأضافت: «الحرب في أوكرانيا حربنا، وحرب الجميع لأن انتصار أوكرانيا ضرورة استراتيجية لنا».

وقالت: «نحن بحاجة لتقديم الأسلحة الثقيلة والذبابات والطائرات الحربية (...)» إلى أوكرانيا. وزودت دول الناتو أوكرانيا بالإمدادات

العسكرية بما في ذلك الصواريخ والمركبات المدرعة. لكنهم حتى الآن مترددون في إرسال طائرات مقاتلة خوفا من تصعيد الصراع مع روسيا،

كما تقول شبكة «سكاى نيوز» البريطانية.

## رسالة تحذير من روسيا: شحنات الأسلحة لأوكرانيا تنذر بـ«كارثة»

باريس

تخوض منذ أكثر من شهرين حربا مع روسيا.

وارتفع منسوب الدعم الغربي لكيف من النخائر والصواريخ المضادة إلى المركبات

الألماني بأغلبية ساحقة، الخميس، على اقتراح الدعم سيصل إلى الطائرات الحربية.

وفي خطاب ألقته حول السياسة الخارجية في مبنى مانشن هاوس بلندن، قالت ليز تراس،

إن النظام الدولي الذي يرمي لضمان السلام والازدهار في أوكرانيا فشل في مواجهة هجوم

روسي. من جانبها، قالت المتحدثة باسم وزارة الخارجية الروسية ماريا زاخاروفا، الخميس، إن

الدول الغربية تدعو أوكرانيا علنا إلى مهاجمة روسيا، مضيفة أن على الغرب أن يأخذ موسكو

على محمل الجد عندما تقول إن توجيه ضربات على الأراضي الروسية سيؤدي إلى رد.

وأبلغت روسيا عن سلسلة من الانفجارات في جنوب البلاد وحريق في مستودع ذخيرة، الأربعاء، في أحدث حلقة في سلسلة حوادث

موسكو

اعتبرت الرئاسة الروسية، الخميس، أن شحنات الأسلحة إلى أوكرانيا «تهديد الأمن»

الأوروبي، وذلك بعد دعوة جديدة من وزيرة الخارجية البريطانية ليز تراس لتسليم المزيد

من الأسلحة الثقيلة وطائرات إلى كييف.

وقال المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف للصحفيين: «هذا الميل لإغراق أوكرانيا

بالأسلحة وخصوصا الأسلحة الثقيلة يعد تصرفا يهدد أمن القارة ويزعزع الاستقرار».

ويأتي ذلك بعد حديث وزيرة الخارجية البريطانية أنه يجب على الحلفاء الغربيين

مضاعفة الدعم الذي يقدمونه إلى أوكرانيا في خضم حربها مع أوكرانيا، على أن يشمل ذلك

تقديم طائرات مقاتلة إيه. وهذه أول مرة تتحدث فيه بريطانيا علنا عن مقترح تقديم طائرات حربية إلى أوكرانيا، التي

## المغرب يحبط تهريب أطنان من الحشيش بمجسمات للفواكه

الرباط

على أساس أنها مواد فلاحية..

ولم يحدد البيان الوجهة المقترضة لهذه المخدرات، التي غالبا ما تهرب إلى أوروبا.

وأسرفت العملية أيضا عن توقيف شخص (٦١ عاما) ذي سوابق قضائية، «يشتهى في

ارتباطه بشبكة إجرامية تنتشط في التهريب الدولي للمخدرات..» وفق ما أضافت الشرطة، مشيرة إلى

استمرار البحث لتحديد بقية المتورطين المفترضين. وتعلن السلطات المغربية من حين لآخر عن

ضبط كميات مختلفة من الحشيشة في عمليات مماثلة، لكن هذه الشحنة هي الأكبر من نوعها منذ

بداية العام.

وفق مجموع ما تم حجزه من هذا المخدر العام

أعلنت الشرطة المغربية أنها أحبطت، الأربعاء، في طنجة، محاولة لتهريب أكثر من ٣١ طنا من الحشيشة.

وقالت المديرية العامة للأمن الوطني في بيان، إن وحدات الشرطة تمكنت «من إجهاد عملية

كبيرة للتهريب الدولي للمخدرات، وحجز شحنة قياسية تناهز ٣١ طنا و١٩٧ كيلوغراما من مخدر

الحشيش..» وأضافت أن هذه الشحنة ضببت داخل مستودع «محصوة» في مجسمات تحاكي لون

وحجم أنواع مختلفة من الفواكه والخضروات، بطريقة تشير إلى إمكانية تهريبها خارج المغرب

## منذ بدء الحرب مع روسيا.. غوتيريش في أول زيارة لأوكرانيا

وكالات

وصل الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، الخميس، إلى بودوبانكا في ضاحية

كيف حيث يتهم الأوكرانيون الروس بارتكاب فظائع خلال احتلالهم للمنطقة في مارس، كما أفاد

مراسل وكالة فرانس برس.

وسيتوجه غوتيريش خلال أول زيارة له إلى أوكرانيا منذ بدء الاجتياح الروسي في ٢٤ فبراير، أيضا إلى بوتشا ثم سيلتقي الرئيس الأوكراني

فولوديمير زيلينسكي بعد الظهر.

والثلاثاء الماضي، دعا غوتيريش، خلال زيارة لموسكو، إلى وقف لإطلاق النار في أوكرانيا «في

أقرب الآجال». وقال غوتيريش قبل محادثات مع وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف: «ما

يهمنا خصوصا هو إيجاد السبل لتوفير الظروف المناسبة لحوار فاعل ووقف لإطلاق النار في أقرب

الآجال». وأضاف أنه رغم تعقيدات الوضع في أوكرانيا «مع تفسيرات مختلفة لما يحصل فيها، من

الممكن إقامة حوار جدي حول سبل العمل لتخفيف معاناة السكان»، حسبا نقلت «فرانس برس».

ووصف الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، الخميس، إلى بودوبانكا في ضاحية

كيف حيث يتهم الأوكرانيون الروس بارتكاب فظائع خلال احتلالهم للمنطقة في مارس، كما أفاد

مراسل وكالة فرانس برس.

وسيتوجه غوتيريش خلال أول زيارة له إلى أوكرانيا منذ بدء الاجتياح الروسي في ٢٤ فبراير، أيضا إلى بوتشا ثم سيلتقي الرئيس الأوكراني

فولوديمير زيلينسكي بعد الظهر.

والثلاثاء الماضي، دعا غوتيريش، خلال زيارة لموسكو، إلى وقف لإطلاق النار في أوكرانيا «في

أقرب الآجال». وقال غوتيريش قبل محادثات مع وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف: «ما

يهمنا خصوصا هو إيجاد السبل لتوفير الظروف المناسبة لحوار فاعل ووقف لإطلاق النار في أقرب

الآجال». وأضاف أنه رغم تعقيدات الوضع في أوكرانيا «مع تفسيرات مختلفة لما يحصل فيها، من

الممكن إقامة حوار جدي حول سبل العمل لتخفيف معاناة السكان»، حسبا نقلت «فرانس برس».

## تقرير يكشف سبب كارثة الطائرة المصرية في 2016

باريس

خلص تقرير أعده خبراء طيران في فرنسا إلى أن كارثة تحطم طائرة مصرية أفلتت من باريس يعود إلى سببها أشعلت في قمرة القيادة.

وكانت طائرة تابعة لشركة «مصر للطيران» أفلتت من مطار شارل ديغول في باريس باتجاه مطار القاهرة في مايو ٢٠١٦، لكنها سقطت في البحر المتوسط، وكان على منتهيا ٦٦ شخصا لقوا مصرعهم جميعا.

وأثارت الحادثة كهنتا كثيرة، خاصة أن الطيار لم يطلق نداء استغاثة قبل الكارثة. وفي عام ٢٠١٨، قال المحققون إن السبب وراء الكارثة هو اندلاع حريق وذلك بعد تحديد تحليل الصندوق الأسود، لكن لم يتضح ما هو سبب

الحريق. وقال التقرير الفرنسي الجديد إن سبب الحريق يعود إلى سببها أشعلها الطيار في قمرة القيادة.

وأرسلت نسخة من التقرير إلى محكمة في باريس بناء على طلب قضاة فرنسيين، وأطلعت عليه صحيفة إيطالية.

وخلص التقرير إلى أن الحريق على متن الطائرة جاء إثر سببها أشعلها الطيار، مما أدى إلى إشعال الأكسجين، الذي تسرب من أحد أفتحة الأكسجين الخاصة بالطيار.

وتبحث المحكمة الفرنسية في دعوى القتل غير العمد بالقضية، حيث كان هناك ١٥ مواطن فرنسي على متن الطائرة المتكوية.

## السلطات السودانية تطلق سراح «كل قادة» قوى الحرية والتغيير

وكالات

أطلقت السلطات السودانية، الأربعاء، سراح «كل القياديين» في أبرز حركة تقود الاحتجاجات ضد الإجراءات التي نفذها الجيش في أكتوبر الماضي، بحسب ما أعلن محامي أحد المخرج عنهم لوكانه فرانس برس.

وقال المحامي أزهي الحاج، وكيل الدفاع عن العضو السابق بمجلس السيادة الحاكم محمد الفكي، إن موكله «وسائ قيادي قوى الحرية

والتغيير الذين اعتقلوا في الأسابيع الأخيرة تم الإفراج عنهم». وأطلق سراح الفكي بعد أكثر من شهرين على توقيفه في ١٣ فبراير.

وتم الإفراج عن هؤلاء القياديين غداة إطلاق سراح خالد عمر يوسف، رفيقهم في «قوى الحرية والتغيير»، ووزير شؤون مجلس الوزراء السابق.

والفكي ويوسف كانا عضوين في لجنة «إزالة التمكين» المكلفة استعادة الأصول التي استولى عليها النظام السابق.

وغرق السودان في أزمة سياسية حادة منذ الإجراءات التي نفذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في ٢٥ أكتوبر ضد شركائه المدنيين في الحكم.

وأنتهت الإجراءات اتفاقا هشا تقاسم السلطة بين المكون العسكري والمدنيين توصل إليه الطرفان بعد إطاحة الرئيس عمر البشير في ٢٠١٩. إثر

احتجاجات شعبية على حكمه الذي استمر ثلاثة عقود.

ومن بين القياديين الذين كانوا موقوفين وأطلق سراحهم الأربعاء، وجدي صالح وياكبر فيصل وطه عثمان.

ورحب المبعوث الخاص للأمم المتحدة إلى السودان فولكر بيرتيس في

تفريدة على تويتر بالإفراج عن هؤلاء القياديين، معتبرا أن إطلاق سراحهم تم «بعدها اعتبر القاضي المسؤول أن لا داعي لاحتجازهم». وفي مطلع

أبريل، وعد البرهان بالإفراج عن المعتقلين السياسيين تمهيدا لإجراء حوار بين الأطراف السودانية المختلفة. كما تعهد تخفيف إجراءات الطوارئ.

## الناتو: يمكن لجاري روسيا الانضمام إلينا.. وبسرعة

وكالات

قال الأمين العام لحلف شمال الأطلسي «الناتو»، ينس ستولتنبرغ، الخميس، إن فنلندا والسويد ستتمكنان من الانضمام بسرعة إلى الحلف، إذا قررتا طلب العضوية فيه.

وأضاف ستولتنبرغ للصحفيين في بروكسل: «إذا قررتا طلب الانضمام، فستكون فنلندا والسويد محل ترحيب دافئ وأتوقع أن تكون وتيرة العملية

سريعة». وأشار إلى أنه يعتزم التحدث مع الرئيس الفنلندي، سولي نينيسو، في وقت لاحق اليوم.

وأضاف ستولتنبرغ أنه متأكد من أن ترتيبات يمكن القيام بها للفترة الانتقالية بين التقدم بالطلب من الدولتين ولحين التصديق الرسمي في

برلمانات الدول الأعضاء في الحلف وعددها ٣٠.

بما يكفي وتكون مقبولة لفنلندا والسويد».

لروسيا حدود طولها ١٣٣٠ كيلومتر مع فنلندا، بينما لا تبعد السويد كثيرا عن الحدود الروسية.

وكانت روسيا هدت بنشر أسلحة نووية وصواريخ سرعتها تفوق سرعة الصوت في كالينينغراد إذا انضمت الدولتان للحلف.

شركة كهرباء محافظة أربد المساهمة العامه المحدودة  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة أربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٩ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي

عن الكيفته شرق البلد، الاشرافية المشرق قرب مسجد طارق بن زياد، مزارع خاصة داخل بلدة رحبة زكاد وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة

الثالثة عصرا وعن عالية الشويعر طريق البشرية وذلك من الساعة الثانية عشر ظهرا وغاية الساعة الرابعة عصرا بمحافظة المرقق - قسم العلاقات العامة

شركة كهرباء محافظة أربد المساهمة العامه المحدودة  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة أربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٩ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي

عن الكيفته شرق البلد، الاشرافية المشرق قرب مسجد طارق بن زياد، مزارع خاصة داخل بلدة رحبة زكاد وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة

الثالثة عصرا وعن عالية الشويعر طريق البشرية وذلك من الساعة الثانية عشر ظهرا وغاية الساعة الرابعة عصرا بمحافظة المرقق - قسم العلاقات العامة

## امين عام الشباب يرعى ختام بطولتي التنس والشطرنج



رعى امين عام وزارة الشباب الدكتور حسين الجبور، اختتام فعاليات بطولة الشباب الرضائية لتنس الطاولة والشطرنج، مساء الاربعاء، في مركز شباب وشابات العاصمة. واكد الجبور خلال حفل الختام والتتويج، اهمية صقل واكتشاف المواهب الشبابية لدى اعضاء المراكز من خلال اقامة البطولات الرياضية في مختلف المجالات. واضاف ان الوزارة قامت خلال شهر رمضان الكريم بتنظيم البطولة الرضائية لكرة القدم، وبطولة تنس الطاولة والشطرنج، مبينا ان الوزارة تقدم الدعم المستمر للقطاعات الشبابية في أنحاء المملكة كافة، ونراس محمد، والثالث رهن عبد الطيف.

من اجل تطوير العمل الشبابي مدير شباب محافظة العاصمة سناء ابو عباس، إلى أن المراكز الشبابية وجدت لخدمة الشباب في مختلف المجالات الرياضية والثقافية والتعليمية من خلال خططها السنوية لتحقيق الاهداف الاستراتيجية للوزارة. وفي ختام البطولة سلم الجبور الجوائز للفائزين في المراكز الثلاثة الأولى، وهم: المركز الاول زيد درس، والثاني ابراهيم النشاش، والثالث مصطفى نباتة. وفاز بالمركز الأول في بطولة الشطرنج تالين ابو صالح، والثاني نيراس محمد، والثالث رهن عبد الطيف.

## بايرن ميونخ يرصد صفقة جديدة من أياكس

رصد نادي بايرن ميونخ لاعبا جديدا من أياكس أمستردام الهولندي، تمهيدا لمحاولة ضمه خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ويبحث النادي البافاري عن صفقة دفاعية في سوق الانتقالات، لسد الثغرة التي سيخلفها رحيل نيكلاس سولي إلى بروسيا دورتموند بنهاية الموسم الحالي. ووفقا لصحيفة «سبورت بيلد»، فإن النادي الألماني يضع عينه على المدافع الشاب يوريان تيمير، البالغ من العمر 20 عاما. وعثر كشافو بايرن ميونخ على مدافع أياكس، أثناء تقييمهم عن المواهب الشابية في مختلف ملاعب أوروبا خلال الفترة الماضية. وبرز نجم تيمير مع أياكس تحت قيادة المدرب الهولندي إيريك تين هاج هذا الموسم، لا سيما في ظل قدرته على شغل أكثر من مركز في الخط الخلفي، إذ يمكنه اللعب كظهير أيمن إلى جانب قلب الدفاع. وتتناسب قدرات اللاعب الهولندي مع الخصائص التي يبحث عنها بايرن ميونخ باستمرار في الميركاتو، لكنه مازال مرتبطا بعقد مع أياكس ينتهي بعد عامين.

## ليفربول يتخذ قرارا بشأن مستقبل كلوب

يتطلع نادي ليفربول لتكثيف المفاوضات مع مدربه الألماني يورجن كلوب بشأن تجديد عقده إلى ما بعد عام 2024. وبحسب وكالة الأنباء البريطانية (بي آيه ميديا) اليوم الخميس فإن مسألة تجديد عقد كلوب أصبحت ملحة بعد حضور مايك جوردون رئيس مجموعة «فينواي سورتس جروب» المملوكة للفريلوب المواجهة أمام فياريال الإسباني مساء الأربعاء في ذهاب المربع الذهبي لدوري أبطال أوروبا. وأصبح ليفربول على بعد خطوة واحدة من التأهل إلى نهائي دوري أبطال أوروبا للمرة الثالثة في غضون خمسة أعوام بعد فوزه في مباراة الذهاب بهدفين دون رد. وكان مارك كوسيسي وكيل أعمال كلوب جالسا في مقصورة الاستاد، وليس على مسافة بعيدة من جورودون. وتولى كلوب تدريب ليفربول في تشرين الأول/أكتوبر 2015 وقاد الفريق لنهائي كأس رابطة المحترفين الإنجليزية ونهائي الدوري الأوروبي في الموسم الأول له. وكان ليفربول جدد عقد كلوب لمدة أربعة أعوام ونصف العام في 2019 ويأمل في تجديد عقده لأربعة أعوام أخرى. وقاد كلوب فريقه ليفربول للفوز بلقبه السادس في دوري الأبطال عام 2019، وفي العام التالي أعاده إلى منصة التتويج في الدوري الإنجليزي الممتاز بعد غياب 30 عاما.

## اغلاق ستاد القويسمة أمام مباريات دوري المحترفين

قرر اتحاد كرة القدم، نقل المباريات المقررة على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة إلى ستاد عمان الدولي خلال فترة إغلاق ملعب القويسمة. وجاء هذا القرار بناء على عدم جاهزية ستاد الملك عبدالله الثاني لمباريات الجولة الرابعة وحتى السابعة من الدوري الأردني للمحترفين 2022، لحين استكمال أعمال الصيانة لأرضية الملعب.

## عضوية أردنية في لجنتي التطوير والطبية بالاتحاد العربي لكرة القدم

أعلن الاتحاد العربي لكرة القدم إعادة تشكيل لجانه العاملة، مع تسمية نائب أمين عام الاتحاد الأردني لكرة القدم، فلاح الدعجة، عضوا في لجنة التطوير، والدكتور يحيى المحارمة ضمن اللجنة الطبية. وجاء قرار الاتحاد العربي الذي تشغل الأمين العام للاتحاد الأردني، سمر نصار، عضوا في هيئته التنفيذية، على هامش اجتماعات المكتب التنفيذي أخيرا، وما تضمنته من قرارات تهدف لتعزيز أنشطة وبرامج الاتحاد ويطولاته مستقبلا. وقال اتحاد الكرة في بيان صحفي، إن اختيار الكوادر والكفاءات الأردنية في عضوية اللجنة العربية يأتي في ظل السمعة الطيبة والكفاءة العالية التي تتمتع بها الخبرات التنظيمية المحلية، وقدرتها على تقديم الإضافة المطلوبة عربيا ودوليا.

## برشلونة ينتظر هدية جريزمان

قال تقرير صحفي إسباني، إن الاتجاه الحالي داخل أتلتيكو مدريد هو التعاقد بشكل نهائي، مع الفرنسي أنطوان جريزمان لاعب برشلونة والمعار لصوفال روخيلياكتوس. وكان برشلونة قد أعار جريزمان لأتلتيكو مدريد في الصيف الماضي لمدة موسم، مع إمكانية التمديد لموسم آخر. وبحسب صحيفة «سبورت» الإسبانية، فإن أتلتيكو مدريد حال قرر الإبقاء على جريزمان موسم آخر، سيكون الشراء الإلزامي مقابل 40 مليون يورو. وأضافت الصحيفة: «سيتم سداد الدفعة الإلزامية في صيف 2023، بمجرد اكتمال الصفقة، مما يُعد إغاثة لاقتصاد برشلونة». وأشار التقرير، إلى أن الداعم الأكبر لجريزمان هو الأرجنتيني ديبجو سيميو المدير الفني للروخيلياكتوس، والذي يوجد تقاهم كبير معه ويؤمن بإمكاناتهما راسخا بقدراته. وأفادت الصحيفة، أنه حال فشل أتلتيكو مدريد في التأهل لدوري الأبطال الموسم المقبل فقد يُثير ذلك الشكوك حول مصير جريزمان، لكن في الوقت الحالي التنية هي الإبقاء عليه.

## بنزيمًا يواجه منافسة ثلاثية على الأفضل في جولة الأبطال

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، عن اللاعبين المرشحين لنيل جائزة الأفضل في جولة ذهاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. ووفقا لحساب اليوفا على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، فإن المرشحين لحصد الجائزة، هم كالتالي: البرتغالي بيرناردو سيلفا (مانشستر سيتي) - الفرنسي كريم بنزيمًا (ريال مدريد) - تياجو أكانكارتا (ليفربول) - الأرجنتيني خوان فويت (فياريال). وشهدت مباريات الذهاب، فوز مانشستر سيتي على ريال مدريد بنتيجة 4-3، كما تفوق ليفربول على فياريال بهدفين دون رد. وتقام مباراة الإياب بين ريال مدريد ومانشستر سيتي، الأربعاء المقبل، على ملعب سانتياجو برنابيو. بينما تلعب مباراة العودة بين فياريال وليفربول، الثلاثاء المقبل، على ستاد لا سيراميكًا.

## لماذا اختار ليفاندوفسكي برشلونة؟

كشف تقرير صحفي، عن أسباب رغبة روبرت ليفاندوفسكي، نجم بايرن ميونخ في الانتقال إلى صفوف برشلونة، صيف العام الجاري. وأشارت صحيفة «سبورت» الكتالونية إلى أن يوم 29 نوفمبر/تشرين الثاني الماضي، موعد حفل الكرة الذهبية، التي فاز بها ليونيل ميسي، كان نقطة تحول في تفكير ليفاندوفسكي. وأضافت أن النجم البولندي أدرك أنه لن يكون مرشحا لهذه الجائزة مهما حقق من إنجازات مع الفريق البافاري، وذلك رغم معدله التهديفي الكبير. ولفتت إلى أن ليفاندوفسكي أدرك أن النادي البافاري لا يملك آلة إعلامية قوية بنفس تأثير كيليان مبابي.

وختمت سبورت تقريرها «لذا اختار ليفاندوفسكي الانضمام إلى برشلونة الذي جعلت ليفاندوفسكي يشعر بعدم التقدير داخليا أو خارجيا. وتابع الصحيفة الكتالونية أن نجم بايرن ميونخ بحث الخيارات المتاحة أمامه

## لاعب الوحدات: ضغط المباريات أرهقنا أمام ناساف



ويتنظر أن يعود الوحدات إلى الأردن، حيث تنتظره مشاركة في بطولة الدوري المحلي، عندما يفتتح مشواره ببقاء شباب الأردن الأربعاء المقبل.

كشف أحمد سمير نجم الوحدات الأردني، أن فريقه لم يستعد بشكل جيد لبطولة دوري أبطال آسيا، التي ودعا الليلة بعد تعادله مع ناساف الأوزبكي (2-2)، في الجولة الأخيرة من دور المجموعات. وقال سمير في تصريحات تلفزيونية عقب اللقاء: «الحمد لله على كل شيء، كانت البطولة جيدة لنا. لم نستعد للبطولة بالشكل المطلوب، ونعذر لجهاميرنا على الخروج من المسابقة». وأضاف: «جهاميرنا كانت الرقم الصعب في البطولة، ومباراة ناساف كانت الأخيرة وقد ظهر التعب على اللاعبين نظرا لضغط المباريات». وختتم سمير حديثه: «اجتهدنا وتمسكنا بالأمل حيث كنا بحاجة للفوز بنتيجة (3-0) ونعد جماهيرنا أن يكون القادم أفضل». وحل الوحدات في المجموعة الخامسة ثالثا برصيد 6 نقاط، حصدها من فوزه على السد القطري (3-1) وتعادله مع الفصلي السعودي (1-1) «مرتين»، وناساف (2-2).

## صبر ليفربول يحطم صمود فياريال



إلا أنه بقي صبوراً في الشوط الثاني، ونال ثمار صبره، بعدما سرّع من وتيرة أدائه، لاسيما على الطرفين، وشكل روبرتسون تقاهما واضحا مع دياز على الناحية اليسرى، في ظل معاناة صلاح المتوقعة من الرقابة على الجناح الأيمن. في الجهة المقابلة، لجأ مدرب فياريال أوناي إييري، إلى طريقة اللعب 4-4-2، حيث تكون خط الدفاع من الرباعي خوان فويت ورأول البيول وباو توريس وبيرفيس إستوبيانان، ولعب على الجناحين كل من صامويل تشوكويزي وفرانيسيس كوكولين، وتركز داني باربخو مع إتيان كايوي في منتصف الملعب، فيما تحرك جيوفاني لوسيلسو، حول المهاجم أرناتو دانجوما. الجناحان فياريال لم يكن لهما أي أداء هجومي يذكر، خصوصا إذا ما وضعنا بعين الاعتبار، أن كوكولين صاحب الواجهات الدفاعية على الدوام، كان يشغل مركز الجناح الأيسر،

صمد فياريال شوطا وانهار في آخر، لينتهي ليفربول القسم الأول من مواجهة الفريقين لصالحه بهدفين نظيفين مساء الأربعاء على ملعب «أنفيلد»، في ذهاب نصف نهائي مسابقة دوري أبطال أوروبا. فياريال الذي تفنن في تعذيب كبار أوروبا هذا الموسم، عرف كيف يكون ندا لأصحاب الأرض في الشوط الأول، لكنه لم يتمكن من الاحتفاظ بتماسكه في الشوط الثاني، رغم أن المنافس لم يغير فعليا من طريقة لعبه. في المقابل، أثبت ليفربول مرة أخرى، أنه الفريق الأكثر تنظيما في العالم حاليا، بعدما امتاز لاعبه بالصبر، ولم يسمح لاعبه أن يتسرب اليأس بينهم، ليثمر الشوط الثاني عن هدفين، وضعا قدما للفريق الإنجليزي في المباراة النهائية التي ستقام في العاصمة الفرنسية باريس. الحديث عن طريقة لعب ليفربول يكاد يكون مكررا في كل مرة نستعرض فيها تحليلا لمبارياته، لكن في كل مرة تجده يتميز في أمر أكثر من غيره، ويركز على نقاط ضعف الخصم، أو نقاط القوة لديه، لا سيما عندما يكون بعض لاعبيه في أفضل أحوالهم، تماما كما حدث الليلة. ولم تكن هناك أية مفاجآت في تشكيلة المدرب يورجن كلوب الذي اعتمد على طريقة اللعب 3-3-3، حيث وقف ابراهيم كونياني إلى جانب فيرجيل فان دايك في عمق الخط الخلفي، بإستناد من الظهيرين تيرنت ألكسندر آرنولد وأندى روبرتسون، وأدى فابنيو دور لاعب الارتكاز، وتحرك حوله جوردان هندرسون وتياجو أكانكارتا، لدعم ثلاثي الهجوم المكون من محمد صلاح وساديو ماني ولويس دياز. وما ميز ليفربول في هذا اللقاء، هو البناء على الأداء الفاتح لنجم وسطه تياجو في المباريات الأخيرة، فكان الدوي الإسباني شغلة نشاط مجددا، من خلال تدولاته وتمريضاته الدقيقة ورؤيته الناقبة، الأمر الذي سهل على زملائه بناء الهجمات، لا سيما آرنولد وروبرتسون اللذين قدما مباراة كبيرة أيضا، ورغم عدم قدرة ليفربول على كسر تكتل دفاع فياريال في الشوط الأول،

## نقل 5 مباريات بالدوري الأردني إلى ستاد عمان

قرر الاتحاد الأردني لكرة القدم نقل المباريات التي كانت مقررة على ستاد الملك عبدالله الثاني في القويسمة في بطولة دوري المحترفين إلى ستاد عمان الدولي. وجاء قرار نقل المباريات بسبب عدم جاهزية ستاد الملك عبدالله الثاني. وكانت مدينة الملك عبدالله الثاني في القويسمة قد أرسلت خطابا رسميا للاتحاد الأردني أوضحت فيه أن الملعب قد يكون جاهزا لاستقبال مباريات الدوري اعتبارا من الأول من يوليو/ تموز المقبل بعد إنجاز أعمال الصيانة لأرضية الملعب. وتطوّل الليلة الجولة الرابعة من بطولة دوري المحترفين الأردني التي يتصدرها حاليا فريق الحسين إربد برصيد 7 نقاط. وتقام المباريات المقررة نقلها إلى ستاد عمان الدولي أيام 1 و9 و12 و19 و21 مايو/ أيار المقبل، وهي على الترتيب: - سحب × الحسين إربد في الجولة 4. - الوحدات × معان في الجولة 5. - سحب × السلط في الجولة 6. - الجزيرة × الصريح في الجولة 7. - الوحدات × سحب في الجولة 7.

## معان يهزم السلط بهدف قاتل

حقق معان فوزًا قاتلاً على السلط (0-1)، في المواجهة التي جرت الليلة على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة الرابعة لبطولة دوري المحترفين الأردني. وأحرز هدف الفوز الشين لمعان، البديل خلدون خزام في الدقيقة 90+2، عندما تسلم كرة عرضية ليسدها بثقة داخل الشباك. وقفز معان للمركز الخامس برصيد «5» نقاط، فيما بقي السلط في المركز قبل الأخير برصيد نقطة واحدة. وتتواصل غداً الخميس مواجهات الجولة الرابعة بقاء وحيد يجمع الرثما مع ضيفه الجزيرة على ستاد الحسن ياربد.

## ريال مدريد يضع خطة الاحتفال بلقب الليجا

يسعى ريال مدريد لحسم تتويجه بلقب الليجا السبت المقبل، حين يستقبل إسبانيول، بالجولة 34 من المسابقة، في مقره «سانتياجو برنابيو». ويعتلي ريال مدريد صدارة ترتيب الليجا برصيد 78 نقطة، ويحتاج لنقطة واحدة فقط للتتويج باللقب رسمياً، مما يعني الفوز أو التعادل في المباراة سيتوجه بطلا للدوري الإسباني. وبحسب صحيفة «مونود ديبورتيفو» الإسبانية، فإن الاتحاد الإسباني سيقيم بنقل كأس الليجا إلى ملعب المباراة، لتكون جاهزة لتسليمها لريال مدريد، للمرة 35 في تاريخه. وأضافت الصحيفة: «يخطط ريال مدريد للاحتفال مع الجماهير، رغم أنه بعد أيام قليلة سيلعب مباراة حاسمة ضد مانشستر سيتي بإياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا». وأشار التقرير، إلى أن اللاعبين سيحتفلون مع الجماهير الحاضرة في البرنابيو، ثم سيتوجهون في شوارع مدريد والاحتفال في ميدان سيبيليس، خاصة وأن الفريق لم يحتفل مع الجمهور بلقب الليجا الأخير (2019-2020) بسبب جائحة كورونا، لذلك لا يوجد سبب للتأجيل هذه المرة.

## الهلل السعودي يكرر نهاية «مجموعات 2021»

ختم الهلال دور المجموعات في دوري أبطال آسيا بخسارته أمام الريان القطري بهدفين نظيفين على ملعب الأمير فيصل بن فهد في الجولة السادسة مساء اول أمس. وحجز حامل اللقب سيناريو ختام دور المجموعات في النسخة الماضية، عندما انهزم أيضا بذات النتيجة وفي نفس الملعب من شباب ألي دبي قبل عام كامل. والفارق أنه في النسخة الماضية حل وصيفا ليتأهل ضمن أفضل من احتلوا المركز الثاني، فيما تأهل في هذه النسخة متصدرا. وهذه الخسارة الأولى للهلال آسيويا بعد عام كامل، حيث خاض بعدها 9 مواجهات فاز في 8 وتعادل في الجولة الماضية أمام الشارقة، قبل أن يخسر في المواجهة العاشرة أمام الريان. وتعد هذه الهزيمة الـ 36 للهلال طوال تاريخ مشاركته في بطولة دوري أبطال آسيا منذ انطلاقة بنسختها الحالية موسم 2003، إذ يحمل الهلال في موسم 2007 سجلا نظيفاً من الخسائر. وتعد مشاركة الهلال في 2010 و 2018 الأسوأ بتلقيه 4 خسائر في كل منهما، وظل الهلال صامدا بلا خسارة خلال شهرين منذ خسارة مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع بكأس العالم للأندية في الإمارات، حين سقط بهزيمة ثقيلة أمام الأهلي المصري برباعية نظيفة، وخاض بعدها 13 مواجهة فاز في 12 منها بمختلف المسابقات، قبل أن تتوقف سلسلة انتصاراته بالتعادل أمام الشارقة الإماراتي في الجولة الماضية، ثم يخسر لأول مرة بعد مع الأرجنتيني رامون دياز في فترته الثانية أمام الريان. وهذه هي الخسارة الأولى للأرجنتيني المخضرم ضد الفريق القطري بعد أن كسبه ذهابا وإيابا في دور المجموعات بنسخة 2017.