

كوريا الشمالية تتهم جارتها بالوقوف وراء تفشي كورونا بالبلاد

تابع ص7

البرلمان الليبي يعلن التوافق على معظم نقاط الخلاف بالدستور

تابع ص7

أمين عام الناتو يؤكد الاتفاق على تعميق التعاون مع الشركاء في المنطقة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

لافروف: الستار الحديدي بين روسيا والغرب بدأ بالإغلاق

وكالات

قال وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف، إن «ستار حديديا» جديدا بين روسيا والغرب بدأ بالإغلاق، وأن موسكو لن تنق في واشنطن وبروكسل «من الآن فصاعدا».

وأضاف لافروف أن على الغرب عدم ممارسة أي ضغوط حتى لا يؤذون أنفسهم لأنه تم البدء بهذه العملية، واتهم الاتحاد الأوروبي بعدم الاهتمام «على الإطلاق» بفهم مصالح روسيا.

جاء ذلك تأييدا لتصريح أدلى به وزير خارجية بيلاروسيا، فلاديمير ماكي، الذي قال إن الغرب أنشأ أساسات «ستار حديدي» مع بلاده وروسيا. وأضاف وزير الخارجية البيلاروسي، خلال لقاء مع نظيره الروسي سيرغي لافروف، أن الدول الغربية لا تتخلى عن محاولاتها لتعليق عضوية بلدينا في مختلف المنظمات الدولية. تابع ص7

أوقات الصلاة

الضحى	03:53
العصر	12:46
الغروب	04:27
المغرب	07:53
الشفاء	09:23

3 في العجوة 1443 هـ الموافق 2 محرم 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2784)

سعر النسخة دينار واحد

156592 طالب وطالبة يتقدمون لامتحان التوجيهي اليوم

عمان

يواصل طلبة التوجيهي التقدم اليوم السبت لامتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة / الامتحان العام في ثاني أيامه، حسب جدول الامتحان المعلن.

ويتقدم لامتحان اليوم ١٥٦٥٩٢ طالبا وطالبة بواقع ٦٠٨٢٣ في الفرع العلمي، و ٧٧٨٣٠ الفرع الأدبي، و ١٣٤ للفرع الشرعي، و ٣٢٣٠ في الفرع الزراعي، و ٥٨٦٦ في الفرع الصناعي، و ١٦٤٤ للفرع الفندقي، و ٧٠٣٧ للإقتصاد المنزلي، إضافة إلى ٢٨ طالب وطالبة في فرع المعلوماتية.

تمديد العمل بأمر الدفاع المتعلق بأجور نقل البضائع

عمان

أصدر رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، البلاغ رقم (٥٩) لسنة ٢٠٢٢م، الذي تم بموجبه تمديد العمل بأمر الدفاع رقم (٣١) لسنة ٢٠٢١م، المتعلق بتحديد الحد الأعلى لتكاليف أجور نقل البضائع المستوردة إلى المملكة، حتى ٣٠ أيلول ٢٠٢٢م.

ويأتي القرار لضمان توافر السلع الأساسية، والمحافظة على المخزون الاستراتيجي الغذائي واستقرار الأسعار.

يشار إلى أن أمر الدفاع (٣١) ينص على أن يكون الحد الأعلى لتكاليف أجور نقل البضائع المستوردة حتى مكان إدخالها الحدود لغايات تحديد القيمة الجمركية للبضائع المستوردة إلى المملكة، على النحو التالي: أولاً: البضائع التي مصدرها دول شرق آسيا والشرق الأقصى، يكون الحد الأعلى لأجور الشحن للحاوية التي تبلغ سعنها (٢٠) قدماً (٢٠٠٠ دولار) وللحاوية التي تبلغ سعنها (٤٠) قدماً (٤٠٠٠ دولار).

ثانياً: البضائع التي مصدرها دول أوروبا، يكون الحد الأعلى لأجور الشحن للحاوية التي تبلغ سعنها (٢٠) قدماً (٣٠٠٠ دولار). وللحاوية التي تبلغ سعنها (٤٠) قدماً (٤٠٠٠ دولار). ثالثاً: البضائع التي مصدرها دول أميركا، يكون الحد الأعلى لأجور الشحن للحاوية التي تبلغ سعنها (٢٠) قدماً (١٧٠٠ دولار) وللحاوية التي تبلغ سعنها (٤٠) قدماً (٣٤٠٠ دولار).

الغاء حصرية استيراد اسطوانات الغاز المنزلية بالمصفاة

عمان

أصدرت الحكومة بموجب تعديلات تعليمات الاستيراد لسنة ٢٠٢٢ حصرية استيراد اسطوانات الغاز المنزلية بشركة مصفاة البترول الأردنية.

وبحسب التعليمات التي صدرت في عدد الجريدة الرسمية الصادر الخميس تم تعديل الكشف الخاص بالتعليمات بإلغاء البند رقم واحد والذي يحصر استيراد اسطوانات الغاز المنزلية بشركة مصفاة البترول الأردنية.

وتضمنت التعديلات إلغاء البند واحد من الفقرة (ب) من المادة الثامنة والتي تنص على ايداع كفالة بنكية بقيمة عشرة الاف دينار عن اصدار بطاقة المستورد لأول مرة لصالح مدير عام ضريبة الدخل والمبيعات مدة عام واحد من تاريخ اصدار البطاقة واحضار كتاب من الضريبة بذلك.

القوة البحرية والزوارق الملكية تنفذ تمريناً بحرياً تعبويّاً

عمان

نظمت كتيبة المشاة البحرية /٧٧ ومجموعة الزوارق المغالطة، التابعة لقيادة القوة البحرية والزوارق الملكية وبإستاد جهد جوي من طائرات سلاح الجو الملكي، في إحدى ميادين التدريب المخصصة، فعاليات التمرين البحري (الساحل الحصين) بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله الشديفات، وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة.

ويأتي التمرين في إطار مواكبة أساليب التدريب الحديثة وتنوع طرقها كماً ونوعاً وبما يتناسب مع الظروف التي تفرضها البيئة العملية واللوجستية للوصول إلى قوات بحرية محترقة قادرة على مواجهة التهديدات الأمنية البحرية الحالية والمستقبلية. واستمع العميد الركن الشديفات إلى إيجاز قدمه قائد القوة البحرية والزوارق الملكية العقيد الركن البحري هشام الجراح، حول سير العملية التدريبية ومجريات التمرين والسيناريوهات المحتملة والإجراءات المتخذة لتنفيذه. واشتمل سيناريو التمرين على محاكاة هجوم يهدف للسيطرة على أهداف ومنشآت حساسة ضمن منطقة المسؤولية، نفذت خلاله القطاعات المشاركة في التمرين عمليات الدفاع الساحلي والاعتراض ومقاومة الإبرار البحري ومسك نقاط الإنزال الشاطئي على طول الساحل.

كما اشتمل التمرين على عمليات القتال في المناطق الميضية والإنزال بالحبل السريع على الهدف، والاقترام والتطهير، بإستاد الأسلحة الخفيفة والمتوسطة، ورماية القناصين والإخلاء الطبي.

وأبدى المشاركون في التمرين لياقة بدنية عالية ودقة ومهارة في إصابة الأهداف عكست المستوى المتميز والاحترافية العالية التي يتمتعون بها.

وفي سياق متصل، عاد المساعد للعمليات والتدريب مصابي حادثة تسرب الغاز بميناء العقبة في مستشفى الأمير هاشم بن عبدالله الثاني.

وإطمأن العميد الركن الشديفات على الحالة الصحية للمصابين، موجهاً بتقديم جميع أشكال الرعاية الصحية والعلاجية اللازمة وتمنياً الشفاء العاجل لهم.

الأمير فيصل يؤدي اليمين الدستورية نائباً للملك

عمان

أدى سمو الأمير فيصل بن الحسين، اليمين الدستورية، نائباً لجلالة الملك، بحضور هيئة الوزارة.

السجن 3 سنوات لـ3 أشخاص تاجروا بمطاعم كورونا

عمان

وموظف مستشفى خاص ومراسل، قاموا خلال ذروة جائحة كورونا ببيع لقاحات الوقاية من فيروس كورونا لأشخاص ومنحهم شهادات رسمية بأخذها رغم أنهم لم يأخذوها فعلياً، وتم إتلافها في الهواء وتسجيل رقمها المتسلسل على الشهادة.

وقررت المحكمة سجن الممرض مدير المركز الصحي في العاصمة عمان لمدة ثلاث سنوات وأربعة أشهر وتغريمه مبلغاً مالياً وصلته إلى الفين و٨٢٠ ديناراً بعد ثبوت ارتكابه جريمة طلب وقبول رشوة وجريمة إهدار المال العام.

كما أصدرت قراراً بوضع المراسل بإحدى

دانت الهيئة القضائية السابعة والمختصة بجنايات الفساد لدى محكمة بداية عمان، برئاسة القاضي ناصر الصالحين، وعضوية القاضي فادي مصلح، وحضور المدعي العام سفيان عبيدات، خلال جلسة علنية ثلاثة أشخاص بعد إدانتهم بالرشوة وعرضها وقبولها وإهدار المال العام وتجارتهم بلقاحات الوقاية من فيروس كورونا مكررين ذلك مئات المرات، إلا أن ما ثبت للمحكمة هو تكرار بيعهم المطاعم ٦٦ مرة.

يذكر ان ثلاثة أشخاص، هم مدير مركز صحي

العميسوي ينقل تعازي الملك إلى ذوي شهداء حادثة العقبة



عمان

الملك الهاشمي على أتم الاستعداد لتقديم المساعدة للتخفيف عن أسرهم وذويهم في ظل الظروف الصعبة التي ألمت بهم.

ففي محافظة الطفيلة، نقل العميسوي تعازي جلالة الملك إلى ذوي المرحوم علاء القرارة، وفي

وأعرب العميسوي، خلال زيارته إلى بيوت العزاء، عن تعازي ومواساة جلالة الملك لذوي المرحومين في مصابهم الكبير الذي أفجع كل الأردنيين.

وقال العميسوي إنه تنفيذاً للواجب، ممن قضاوا في حادثة تسرب الغاز في العقبة.

نقل رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العميسوي تعازي جلالة الملك عبدالله الثاني إلى ذوي شهداء الواجب، ممن قضاوا في حادثة تسرب الغاز في العقبة.

ضبط اعتداءات كبيرة على خط مياه شرب يزود عمان

عمان

ضبطت وزارة المياه والري خلال حملة أمنية نفذتها، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، اعتداءات جديدة وكبيرة على خط ناقل الزارة - ماعين، المزود لمياه الشرب للعاصمة عمان. وقالت الوزارة، في بيان إن الاعتداءات وقعت في المنطقة الممتدة بين مثلث المغطس وإشارة الرامة، وذلك من خلال سحب خط وفتح فتحة بجدار غرفة هوائية الخط وسحب مسافة طويلة، واستخدام المياه لري مزارع وتعبئة برك كبيرة.

وأكدت أنه جرى تصويب الأمر، وإعادة الأوضاع كما كانت وإعداد الضبوطات الخاصة بالواقعة، داعية إلى التعاون معها والإبلاغ عن جميع الاعتداءات عبر مركز الشكاوى الموحد ١١٧١١٦.

السفارة القطرية تنظم فعاليات ترويجية لكأس العالم 2022

عمان

استضاف بوليفارد العبدلي، فعاليات ترويجية لكأس العالم FIFA قطر ٢٠٢٢، بتنظيم من السفارة القطرية لدى الأردن. وتضمنت الفعاليات، التي شارك فيها السفير القطري في الأردن الشيخ سعود بن ناصر بن جاسم آل ثاني، وعدد كبير من الحضور، مسابقات وعروضاً لمجسمات الملاعب في الدوحة، ونسخة عن الكرة الرسمية لكأس العالم فيفا قطر ٢٠٢٢، وغيرها من النشاطات المعتادة، ضمن أجواء حماسية مميزة.

وتأتي الفعاليات التي تتواصل حتى يوم السبت، مع بداية العد التنازلي على منافسات كأس العالم FIFA قطر ٢٠٢٢.

وتهدف الفعالية إلى تقديم دولة قطر الشقيقة كوجه رياضية وثقافية، وحث الجماهير وعشاق «الساحرة المستديرة» على زيارة قطر والاستمتاع بأجواء المونديال الرائعة خلال كأس العالم ٢٠٢٢.

وشدد السفير آل ثاني على أن اختيار قطر لتنظيم استضافة مونديال كأس العالم يعد نجاحاً ليس لقطر فحسب وإنما للعرب جميعاً.

وقال السفير: «أشكر الحضور لاهتمامهم بحصول الملف القطري على العلامة الكاملة والنجاح وهذا التواجد لنشر المحبة والحركة الرياضية والشبابية والتعاون بين الشعوب ونحن سعداء بالتوافق والحب».

وذكر آل ثاني: تتربق بشغف نهاية العام الحالي لمشاهدة أجواء المونديال في العاصمة القطرية الدوحة ولدينا قناعات كبيرة بان التنظيم سيكون رائعاً ومميزاً، وأضاف «نتابع اشادات مميزة حول الجاهزية القطرية لكأس العالم من الباب الواسع»، تابع ص٢

بمزاعم «تمييز جنسي».. تحقيقات تطل شرطة نيويورك

وكالات

يحقّق القضاء الفيدرالي الأمريكي في أداء وحدة القضايا الخاصة بشرطة نيويورك، لمعرفة ما إذا كانت تطبق نموذج عمل ينطوي على «تمييز جنسي» بحق ضحايا الاعتداءات الجنسية.

وقال مدعي عام مانهاتن داميان وليامز إن «ضحايا الجرائم الجنسية يستحقون تحقيقات جديّة ومن دون أحكام مسبقة بالقدر عينه لما تفعله شرطة نيويورك في التعامل مع أنواع أخرى من الجرائم».

وأوضح نظيره في بروكلين، بريون بيس، أنه أحيط علماً في الأشهر الأخيرة بمعلومات مقلقة بشأن طريقة إجراء وحدة الضحايا الخاصة بتحقيقاتها منذ سنوات.

وأشار المدعيان العماني إلى وجود ثغرات مزمنة منذ أكثر من عشر سنوات في عمل وحدة الضحايا الخاصة، خصوصاً لجهة عدم القدرة على إطلاق تحقيق. والأسوأ من ذلك وفق المدعيين العمانيين أن الضحايا يشعرون بـ«الخزي» وبـ«الصدمة» بسبب سلوك المحققين.

ومن المقرر أن يجري القضاء الفيدرالي فصفا شاملاً للسيااسات والإجراءات والتدريبات التي يخضع لها محققو وحدة الضحايا الخاصة على صعيد الجرائم والاعتداءات الجنسية، خصوصاً بشأن التفاعلات بين الوحدة والضحايا والشهود، وطريقة جمع الأدلة وإنهاء التحقيقات.

وتشكل شرطة نيويورك أكبر شرطة بلدية في الولايات المتحدة، إذ تضم حوالي ٣٦ ألف شرطي و٩٠ ألف موظف إداري.

الفايز يلتقي في باكو رئيس الوزراء الاذربيجاني

عمان

استقبل رئيس الوزراء الاذربيجاني علي اسدوف الجمعة، في العاصمة الاذرية باكو، رئيس مجلس الاعيان فيصل الفايز، الذي يشارك في أعمال مؤتمر الشبكة البرلمانية لرؤساء البرلمانات لدول عدم الانحياز والذي بدأت أعماله يوم أمس في باكو.

وبحسب بيان صادر عن المجلس تناول اللقاء مجمل العلاقات الثنائية الأردنية الاذرية وأهمية البناء عليها بمختلف المجالات، وخاصة السياسية والاقتصادية والاستثمارية، إضافة إلى تناول مختلف الأوضاع الراهنة في المنطقة.

وقال الفايز خلال اللقاء التي حضره السفير الأردني في باكو سامي غوشه، إن العلاقات الأردنية الاذرية علاقات متميزة، وقائمة على الاحترام المتبادل والمصالح المشتركة للبلدين والشعبين الصديقين، يحرص على تعزيزها والبناء عليها، جلالة الملك عبدالله الثاني، وأخيه الرئيس الهام عايليف، وهناك اتصالات ولقاءات مستمرة بينهما هدفها تعزيز التعاون، وإداسة التنسيق والتشاور، بما يصب في مصلحة البلدين الصديقين.

وأضاف، أن الطموحات بان تصل العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين لمستوى طموحات قيادتي البلدين السياسية، ولهذا تؤكد في الأردن على أهمية تفعيل الاتفاقيات الثنائية، وتبادل المنتجات والسلع والخدمات، وإقامة الاستثمارات المشتركة والشراكات الاقتصادية، داعياً رجال الأعمال الاذريين للاستفادة من البيئة الاستثمارية، الأمنة والجاذبة في الأردن، فألأزمنة يتبسط سياسة الانفتاح الاقتصادي، ويحوي المستثمرين، مؤكداً بذات الوقت أهمية تعاون البلدين لمواجهة تداعيات جائحة كورونا والازمة الروسية الاوكرانية وتداعياتها على الأمن الغذائي العالمي.

وبخصوص الأوضاع الراهنة في المنطقة أوضح الفايز، أن منطقتنا تعاني صراعات سياسية خطيرة، أوجدت البيئات الخصبة لتأثيرات قوى الإرهاب والتطرف، وقد كان الأردن الأكثر تضرباً بسببها، فهو يواجه اليوم تحديات اقتصادية وأمنية، بسبب استقباله لمئات آلاف اللاجئين السوريين، إضافة إلى تحدي آخر بدأ أكثر خطورة يتمثل بقيام الميليشيات الموالية لدول اقليمية



في سوريا، بتفريه المخدرات والاسلحة إلى الاذنين، والى دول الخليج العربي عبر الأردن بطريقة منظمة، مستغلة انسحاب القوات الروسية من المناطق السورية الحدودية مع الاردن.

وأضاف، أن الأزمنة السورية أصبحت تشكل كارثة وقد فشلت جهود الأمم المتحدة حتى اللحظة في حلها، مبيناً ان جلالة الملك عبدالله الثاني يؤكد باستمرار على ضرورة ايجاد حل سياسي لها، ويحفظ وحدة سوريا وسلامة أراضيها، ويرفع معاناة الشعب السوري، ويعمل على ايجاد الظروف المناسبة، للعودة الطوعية والأمنة للاجئين، لكن لانسلاف أصبحت سوريا اليوم، ومركز صراع الدول الكبرى في المنطقة، وفيما يتعلق بالقضية الفلسطينية قال الفايز إن الشعب الفلسطيني يعاني اليوم من أطول احتلال في تاريخ البشرية والجهود المبذولة لإنهاء الصراع العربي الإسرائيلي

لم تنتج. وأضاف، أن جلالة الملك عبدالله الثاني يؤكد باستمرار، أن لا حل للقضية الفلسطينية، الا وفق قرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين، وأن أية حلول لا تمكن الشعب الفلسطيني من حقوقه التاريخية في فلسطين، وحقه في إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة، ذات السيادة والقابلية للحياة هي حلول عدمية وتستعمل على تأجيج الصراع في المنطقة وتزيد من دوامة العنف. وأكد الفايز أهمية تفعيل الاتفاقيات الثنائية وتنسيق الجهود المشتركة لمواجهة تداعيات جائحة كورونا والازمة الروسية الاوكرانية، مشيراً إلى ضرورة أن يكون لدول حركة عدم الانحياز دور فاعل لتجنب تداعيات هذه الازمة والحفاظ على مصالحها خاصة والعالم اليوم يشهد سياسة المحاور.

من جانبه اعرب رئيس الوزراء الاذري اسدوف عن تقديره لدور الأمن الكبير، في خدمة اللاجئين السوريين، وللدور الكبير

الذي يقوم به جلالة الملك من أجل عودة الأمن والاستقرار في المنطقة.

وقال إننا حريصون على بناء علاقات قوية مع الأردن في مختلف المجالات وذلك بحكم علاقات الصداقة القوية التي تربط بلدينا الصديقين والعلاقات المتينة التي تجمع الرئيس الهام عايليف وأخيه جلالة الملك عبدالله الثاني، مشيراً إلى اعزاز بلاده بالمستوى الرفيع، الذي وصلت اليه العلاقات الثنائية، في مختلف المجالات، والتعاون حول مختلف القضايا المتعلقة بمنطقة الشرق الاوسط، خاصة المتعلقة بعملية السلام بين الفلسطينيين والإسرائيليين، وضرورة حل القضية الفلسطينية، على اساس قرارات الشرعية الدولية، وحل الدولتين والازمة السورية.

ومن اسدوف الدور الكبير الذي يقوم به الأردن تجاه رعاية اللاجئين السوريين، وأشار إلى أن اذربيجان وانطلاقاً من علاقاتها القوية مع الأردن ستقيم العام المقبل

احتفالاً بمناسبة مرور 30 عاماً على إقامة العلاقات الدبلوماسية بين البلدين الصديقين.

وقدم رئيس الوزراء تعازيه لاهل الاردن بخصوص حادثة ميناء العقبة.

من جانب اخر التقى رئيس مجلس الاعيان اليوم وزير الخارجية الاذري جييهون بيرموف وبحث معه مجمل الأوضاع الراهنة في المنطقة وأهمية تفعيل دور دول حركة عدم الانحياز. ودعا الفايز خلال المحادثات إلى عقد مؤتمر لحركة عدم الانحياز لبحث تداعيات الازمة الروسية الاوكرانية، مشيراً إلى ضرورة بناء كتلة اقتصادي يحقق مصالحها. وتم خلال اللقاء بحث مجمل القضايا ذات الاهتمام المشترك وتوحيد المواقف حولها.

وفي هذا الإطار ضمن الفايز مواقف اذربيجان الداعمة لمواقف جلالة الملك عبدالله الثاني بخصوص عملية السلام، وتأكيد جلالته إن لا حل للقضية الفلسطينية إلا وفق قرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين.

السجن 3 سنوات لـ3 أشخاص تاجروا بمطاعم كورونا وباعوها

عمان

وبين قرار التجريم أن المتهمين الثلاثة هم ممرض بوزارة الصحة تم تكليفه بأنه ضابط ارتباط ومدير مركز طبي ومهمته الإشراف على المركز وتوزيع الطاعيم حسب القانون لكنه اتفق مع شخصين اثنين أهدمها مناب إداري بمسشفى ومراسل بإحدى الجامعات التي يتبع لها المركز الطبي الذي ترأسه المدان الأول.

وطلب المدان الأول من المدانين الآخرين تزويد بأشخاص وأرقامهم الوطنية لادخالهم على المنصة المختصة بإعطاء اللقاحات ومنحهم شهادات بأخذهم اللقاحات وتفرغ محتوى الطعوم في الهواء وإتلافه والحصول فقط على رقم العبوة المتسلسل الخاص بها.

وقامت هيئة النزاهة ومكافحة الفساد بالتحقيق بالضيقة وحولتها للجهات القضائية المختصة وأسندت لهم عدة تهم من بينها طلب وقبول الرشوة وإهدار المال العام والتدخل به.

الصحي في العاصمة عمان لمدة ثلاث سنوات وأربعة أشهر وتغريمه مبلغاً مالياً وصلت قيمته إلى الفين و820 ديناراً بعد ثبوت ارتكابه جريمة طلب وقبول رشوة وجريمة إهدار المال العام.

كما أصدرت قراراً بوضع المراسل بإحدى الجامعات الخاصة بالأشغال المؤقتة لمدة ثلاث سنوات وأربعة أشهر وتغريمه مبلغاً مالياً وصلت قيمته إلى الفين و520 ديناراً بعد إدانته بجرائم عرض رشوة وهدر المال العام.

وتضمن قرار المحكمة أيضاً إدانة مناب إداري بإحدى المستشفيات بجرائم عرض رشوة وتدخل بهدر المال العام وقررت سجنه لمدة ثلاث سنوات وأربعة أشهر وتغريمه مبلغاً مالياً قيمته الف و200 ديناراً، ونظراً لاعترافه بالجرائم المسندة إليه فقد قررت المحكمة اعفائه من العقوبة وحسبه مدة أربعة أشهر وتغريمه مبلغاً مالياً قيمته الف و500 ديناراً.

الهاندة: تقنية الجيل الخامس جزء رئيسي من عملية التحول الرقمي



حكومية كثيرة مؤتممة، لافتاً إلى أن هناك توجهاً نحو رقمنة هذه الخدمات المؤتممة وأن تكون على منصة واحدة لتصبح سهلة وبسيطة وسريعة.

وأشار الهاندة إلى وجود 130 ألف أردني يملكون عجلات رقمية، مؤكداً على أن هذا القطاع درجة المخاطرة فيه عالية، لأنه غير محكوم بأي سياسات تقنية ثابتة، والتوجه الحقيقي في أن يكون الأردن محايداً بخصوص التقنيات الحديثة، ومفاهيم الاقتصاد التي فرضها التطور التكنولوجي نفس الخدمات بنفس الطريقة وبنفس الأسلوب، داعياً المواطنين إلى التوجه لمحطات ساند القريبة لتفعيل الهوية الرقمية.

ولفت إلى المعلومات الكثيرة التي أصبحت متوفرة على تطبيق ساند مثل معلومات الضمان الاجتماعي وترخيص المركبات والسواقين والأحوال المدنية والأراضي والمساحة، التي جانب مجموعة أخرى من الخدمات، موضحاً أنه مع نهاية العام ستكون 450 خدمة موجودة في هذا التطبيق أفضل تجربة مستخدم ممكنة، وبترابط وتكامل تام بين كل المؤسسات، وسيتم تقديمها

من نافذة واحدة هذا العام. وأشار الهاندة إلى وجود 130 ألف أردني يملكون عجلات رقمية، مؤكداً على أن هذا القطاع درجة المخاطرة فيه عالية، لأنه غير محكوم بأي سياسات تقنية ثابتة، والتوجه الحقيقي في أن يكون الأردن محايداً بخصوص التقنيات الحديثة، ومفاهيم الاقتصاد التي فرضها التطور التكنولوجي نفس الخدمات بنفس الطريقة وبنفس الأسلوب، داعياً المواطنين إلى التوجه لمحطات ساند القريبة لتفعيل الهوية الرقمية.

ولفت إلى المعلومات الكثيرة التي أصبحت متوفرة على تطبيق ساند مثل معلومات الضمان الاجتماعي وترخيص المركبات والسواقين والأحوال المدنية والأراضي والمساحة، التي جانب مجموعة أخرى من الخدمات، موضحاً أنه مع نهاية العام ستكون 450 خدمة موجودة في هذا التطبيق أفضل تجربة مستخدم ممكنة، وبترابط وتكامل تام بين كل المؤسسات، وسيتم تقديمها

السفارة القطرية تنظم فعاليات ترويجية لكأس العالم 2022

عمان

استضاف بوليفارد العبدلي، فعاليات ترويجية لكأس العالم FIFA قطر 2022، بتنظيم من السفارة القطرية لدى الأردن. وتضمنت الفعاليات، التي شارك فيها السفير القطري في الاردن الشيخ سعود بن ناصر بن جاسم آل ثاني، وعدد كبير من الحضور، مسابقات وعروضاً لمسجات الملاعب في الدوحة، ونسخة عن الكرة الرسمية لكأس العالم فيفا قطر 2022، وغيرها من النشاطات المنمعة، ضمن أجواء حماسية مميزة.

وتأتي الفعاليات التي تواصل حتى يوم السبت، مع بداية العد التنازلي على منافسات كأس العالم FIFA قطر 2022. وتهدف الفعاليات إلى تقديم دولة قطر الشقيقة كوجهة رياضية وثقافية، وحث الجماهير وعشاق «الساحرة المستديرة» على زيارة قطر والاستمتاع بأجواء المونديال الرائعة خلال كأس العالم 2022.

وشدد السفير آل ثاني على أن اختيار قطر لتنظيم استضافة مونديال كأس العالم يعد نجاحاً ليس لقطر فحسب وإنما للعرب جميعاً.

وقال السفير: «أشكر الحضور لاهتمامهم بحصول الملف القطري على العلامة الكاملة والنجاح وهذا التواجد لنشر المحبة والحركة الرياضية والشبابية والتعاون بين الشعوب ونحن سعداء بالتوافق والحب».

وذكر آل ثاني: تترقب بشغف نهاية العام الحالي لمشاهدة أجواء المونديال في العاصمة القطرية الدوحة ولدينا فئات كبيرة بان التنظيم سيكون رائعاً ومميزاً، وأضاف «تابع اشادات مميزة حول الجاهزية القطرية لكأس العالم من الباب الواسع».

وامتدح السفير حالة الفرح على وجوه العناصر المشاركة في الأسمية واستطرد في هذا الاطار على وجه التحديد: نحن فريق واحد وتواجدنا معا في هذا الوقت يؤكد الحرص على ترك بصمة من الباب الواسع والكلم يعرف أن حصول قطر على الاستضافة حقق إنجازاً قبل صافرة بداية المباريات.

وشهدت الأسمية الاحتفالية عرض فيديوها من مباريات تصفيات المونديال وبعض اللقاءات لبطولة كأس العرب التي جرت في الدوحة كبروفة أخيرة للمونديال.

كما شارك نجوم المنتخب الوطني معتز ياسين ومالك شلبية ونور الروابدة في الحفل وألقوا كلمات أكدوا فيها أن تواجد الجمهور الرياضي وجميع أركان اللعبة في الفترة الماضية على الأراضي القطرية ومشاهدة التحضيرات على الطبيعة منح أصحاب الضيافة الطاقة العالية للجهازية.

وجرى خلال الأسمية اقامة مسابقة وتسليم جوائز قيمة، حيث حملت الأسئلة قوانين كرة القدم وتاريخ المشاركات بكأس العالم وأرقام خاصة من أرشيف المسابقة وينتظر أن تستمر الحملة الترويجية حتى يوم السبت.

واللافت في الأسمية وجود بعض الجاليات العربية وتحديداً الخليجية التي ساهمت في التفاعل مع الحفل، مثلما حمل الجانب الانساني العنوان البارز في المشهد، حيث أصر السفير القطري على تكريم أطفال يعانون من مرض السرطان وتمنى لهم الشفاء العاجل.

وقدم المغرب نجم السلطان العديد من الأغاني التي تغنت بعقم العلاقة بين الأردن وقطر، مثلما تم عرض بعض الفقرات الجديدة بعيد ترافي جميل.

ودأبت السفارة القطرية على تنظيم الكثير من النشاطات الرياضية، وشارك السفير القطري الشيخ سعود بن ناصر آل ثاني بمتابعة مباريات الدوري الأردني وقام باهداء اتحاد كرة القدم والأندية كرات معتمدة في كأس العالم.

وتتعلق منافسات كأس العالم يوم 21 تشرين الثاني المقبل في الدوحة وتقام المباراة النهائية 18 كانون الأول.

الدغمي يشارك بمؤتمر برلماني في أذربيجان

عمان

أكد رئيس مجلس النواب، المحامي عبد الكريم الدغمي، أن الأردن سيبقى على الدوام صوتاً عربياً وإسلامياً يدعو للاعتدال وينبذ الإرهاب والتطرف، ويسعى إلى خير الإنسانية جمعاء.

جاء ذلك في كلمة القاها الدغمي لدى إطلاق أعمال مؤتمر باكو للشبكة البرلمانية لحركة عدم الانحياز، المنعقد حالياً في العاصمة الأذربيجانية باكو، بمشاركة برلمانية إقليمية ودولية.

وشدد الدغمي، بحسب بيان عن المجلس على حق الشعب الفلسطيني في بناء دولته المستقلة على ترابه الوطني وعاصمتها القدس، مع تأكيده على الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس.

وقال: إننا مدعوون جميعاً لمطالبة المنظمات الدولية والتكتلات البرلمانية لتطالب، بدورها، الدول الكبرى، وبخاصة الراعية للسلام، أن تسعى لتفعيل القرارات الأممية التي نصت على حلول منصفة للقضية الفلسطينية، وذلك بحمل إسرائيل، بصفتها دولة محتلة، على الانصياع لتلك القرارات.

وأكد أن مفتاح السلام في العالم بعمامة وفي منطقة الشرق الأوسط، خاصة، هو الحل العادل للقضية الفلسطينية.

وأوضح أن مشاركة مجلس النواب في أعمال المؤتمر المنعقد في باكو، يأتي بوصفه عضواً فاعلاً في الشبكة البرلمانية لحركة عدم الانحياز، وانسجام المجلس مع العنوان الرئيس للمؤتمر الذي جاء تحت عنوان: «دعم دور البرلمانات الوطنية في تعزيز السلام العالمي والتنمية المستدامة»، واعتماد إعلان باكو والنظام الأساسي المتعلق بأساليب عمل الشبكة.

وأكد أن البرلمان الأردني يبارك أعمال المؤتمر ويدعم التعاون المشتركة كافة، وذات الاهتمام المتبادل، لافتاً إلى أن البرلمان سيعمل على توفير الأرضية اللازمة من أجل إنفاذ العديد من المخرجات القابلة للبناء على أرض الواقع.

كما أكد على عناوين حرية الشعوب وحقوقها في تقرير مصيرها، لافتاً إلى أن الغاية المعلقة التي أنشئت من أجلها حركة عدم الانحياز إبّان انهيار النظام الاستعماري، ونضال شعوب إفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية وغيرها من المناطق في الاعادة تقسيمه إلى كتل ومناطق نفوذ الأولى لقيامها، حيث كانت عاملاً أساسياً في عملية تصفية الاستعمار، والتي أدت لاحقاً إلى نجاح الدول والشعوب في الحصول على حريتها وتحقيق استقلالها، وتأسيس دول جديدة ذات سيادة، وكذلك دورها في الحفاظ على السلم والأمن الدوليين.

كما تطرق الدغمي إلى تداعيات الأزمة الأوكرانية، والتي يمر العالم بسببها اليوم بحالة من الاستقطاب بين الأطراف الدولية، ويشهد كذلك تزايد حرب باردة جديدة تؤدي إلى إعادة تقسيمه إلى كتل ومناطق نفوذ تعود إلى الأذهان أجواء الحرب الباردة، وتعيق في الوقت ذاته التعاون الدولي والإقليمي، مما يهدد استقرار وسلامة الدول في العالم، وهو ما يضع على كاهل حركة عدم الانحياز مسؤوليات وتحديات يجب النهوض بها.

ودعا رؤساء البرلمانات المشاركين للعمل على إنجاح مخرجات المؤتمر، مؤكداً أهمية أن يكون لشبكة البرلمانيين لدول عدم الانحياز، دوراً في تخفيف آثار هذا الصراع الدولي، والسعي إلى إيجاد أرضية مشتركة تكفل إعادة تعريف النظام الدولي بما يضمن سلامة واستقرار المجتمع الدولي، ودفع عجلة التنمية والاستقرار من أجل رفاه شعوب العالم، وحققها في العيش الكريم.

وقال: «إننا في الأردن عانيتنا خلال العقود الماضية من حالة عدم الاستقرار في الشرق الأوسط نتيجة للحروب والهجرات القسرية، والتي كان الاحتلال الصهيوني للأراضي العربية أحد أهم أسبابها، إضافة إلى تداعيات الأزمة السورية، وعدم الاستقرار في العراق، ما ساهم في نشر الإرهاب والتطرف وتعطيل عجلة التنمية وإلحاق خسائر كبرى على المستوى البشري والبنية التحتية في مجمل دول الإقليم، حيث بقي الأردن يدعو إلى الحفاظ على وحدة أراضي سوريا والعراق وعدم التدخل الخارجي في شؤونها الداخلية».

ويتضمن جدول أعمال المؤتمر عددا من الموضوعات الرئيسية منها: اعتماد إعلان باكو، والنظام الأساسي المتعلق بأساليب عمل الشبكة، وانتخاب رئيس وثلاثة نواب رئيس للشبكة، والمواقفة على الشعار والعلم الرسميين للشبكة، ووضع الوقت الثنائي للنواب: عدنان مشوقة، ومغير الهملان، ونواش القوافزة، وعمر الزويد، وخذون الشويات، ورائد السميرات، وعبد الرحيم المعايعة.

الكسبي يشارك بفعاليات الدورة الـ 11 للمنتدى الحضري العالمي

عمان

شارك رئيس مجلس إدارة المؤسسة العامة للإسكان، وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس يحيى الكسبي، بفعاليات اختتام الدورة الـ 11 للمنتدى الحضري العالمي الذي عقد في بولندا.

وبحسب بيان أصدرته الوزارة اليوم الجمعة، أعرب الكسبي عن شكره لوزيرة التنمية المحلية والبنية الأساسية البولندية لنجاح بلاهما باستضافة فعاليات المنتدى العالمي الذي شارك فيه عدد من الخبراء والمختصين بالتنمية الحضرية من مختلف أنحاء العالم.

وعقد الكسبي على هامش المنتدى مباحثات مع عدد من وزراء الدول المشاركة، جرى خلالها بحث آفاق التعاون وتبادل الخبرات والعديد من القضايا بما يتعلق بالتنمية الحضرية، يشار إلى أن الوزير الكسبي ألقى كلمة الأردن خلال مشاركته بالمنتدى الذي جاء بناء على دعوة من برنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية، وشارك في أكثر من 47 وزيراً معنياً بالتنمية الحضرية والإسكان. وجرى خلال المنتدى مناقشة العلاقة بين التخطيط العمراني والتنمية الوطنية، والموازنة بين المدن الجديدة والقائمة، وعدم المساواة المناطقية وعملية التنمية الوطنية.

لافروف: الستار الحديدي بين روسيا والغرب بدأ بالإغلاق

وكالات

قال وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف، إن «ستارا حديديا» جديداً بين روسيا والغرب بدأ بالإغلاق، وأن موسكو لن تقف في واشنطن وبروكسل «من الآن فصاعداً».

وأضاف لافروف أن على الغرب عدم ممارسة أي ضغوط حتى لا يؤذون أنفسهم لأنه تم البدء بهذه العملية، واتهم الاتحاد الأوروبي بعدم الاهتمام «على الإطلاق» بفهم مصالح روسيا.

جاء ذلك تأييداً لتصريح ألقى به وزير خارجية بيلاروسيا، فلاديمير ماكي، الذي قال إن الغرب أنشأ أساسات «ستار حديدي» مع بلاده وروسيا. وأضاف وزير الخارجية البيلاروسي، خلال لقاء مع نظيره الروسي سيرغي لافروف، أن الدول الغربية لا تتخلى عن محاولاتها لتعليق عضوية بلدينا في مختلف المنظمات الدولية.

وعبر لافروف عن امتنان بلاده للحليف البيلاروسي لتفهمه الكامل لأهداف وغايات العملية العسكرية الخاصة في أوكرانيا، التي تحدث عنها الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في خطاب قمة بحر قزوين الخماسية في عشق أبا. وقال لافروف أيضاً إن روسيا الاتحادية وبيلاروسيا تجريان حواراً مستمراً بشأن العملية العسكرية الروسية الخاصة في أوكرانيا.

وتحدث لافروف عن القويبات الغربية المفروضة على روسيا والتي ظهرت عواقبها على أوروبا بشكل أكبر مما ظهرت على الولايات المتحدة. ووصف لافروف الجانب الأميركي بأنه «جنون»، نفسه عند فرض العقوبات، مشيراً إلى أنه المحتمل تماماً أن الولايات المتحدة تريد إضعاف الاتحاد الأوروبي كمكافس.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

- 1- تجنب بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل:
 - 1- لتحصيلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
 - 2- تجنب الغرقة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
 - 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
 - 4- تناول البايوتج 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 طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

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

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

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

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك هذه الحمية الجديدة بصرامة.

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

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر 12 إلى 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 آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية 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 والديهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

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

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

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

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

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

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين الذرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مادية 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 فكريتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



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

القاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

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

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

نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب. وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

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

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

تمتَم مصوّر هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدي رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعتها، إليه، وقد المطلب عبر تغريدة على "تويتر". لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

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

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

عنصر من الشرطة 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 يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص الواحد سنويا.

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

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

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

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

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

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

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، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية. 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، الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير في فندق آخر.

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

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

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

الذي التقابل المستخدمة في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعداده داخل مصنع للنحاس في ويليامبيتيا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأستيون، التي يطلق

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 لمزيد 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 التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها. كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

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

٨- حب الشباب

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

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

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.
إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي

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

٧- الفقرس

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

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

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

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.
حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.
دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حاققة الجرعة الزائدة.شرب الكحول مع مسكنات الالم بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

منه يحتوي على:

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

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

فوائد عصير البرتقال

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه 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

سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

إن التدخين السلبي كذلك، له

حصته من زيادة فرص الإصابة

بأمراض القلب والأوعية الدموية،

إذ يستنشق غير المدخن العديد من

المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي

يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي

يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان

الخارج من الطرف المشتعل

للسجارية مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان

الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

التدخين السلبي على زيادة

فرص إصابة الأطفال والمراهقين

منه قد يتسبب بالإصابة بالغرغرية

(Gangrene)، حيث تبدأ

الأنسجة بالموث ما قد يؤدي في نهاية

المطاف إلى الحاجة لبيتر الساق.

عوامل الخطورة

تتضاعف فرص الإصابة

بأمراض القلب لدى المدخن، إذا

ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات

مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية

من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب

والأوعية الدموية

على جدران الأوعية الدموية التي

تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء

والضلع. والمصابين بهذه الحالة،

تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض

القلب الأخرى والذبحة الصدرية،

والجلطات عموماً.

وهذا المرض قد يؤثر بشكل

خاص على القدمين، فيعزل عملية

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي

قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو

الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية

الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي

يحدث مرض الشريان التاجي

Coronary heart disease

(CHD -)، عندما يتراكم البلاك

في الشريان التاجية في القلب. ومع

مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل نمواً في الصدر، أو ذبحة

صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

انتظام في ضربات القلب، أو حتى

الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية

المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

يكد التدخين لا يترك عضواً

أو جزءاً من الجسم دون أن تطاله

أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب

والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما

سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار

التدخين العديدة بأنواعه المختلفة

على الصحة، حتى للمدخنين

أنفسهم، وهنا سوف نستعرض

تأثير التدخين على جهاز الدوران

في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب

والأوعية الدموية.

التدخين وأمراض القلب

والأوعية الدموية

تتحق المواد الكيميائية التي

يحتوي عليها التبغ الضرب بخلايا

السد، وتؤثر بشكل سلبي على

وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين

وظائف الأوعية الدموية كذلك،

وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة

تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة

بالعديد من أمراض القلب والأوعية

الدموية، والتي نذكر منها الأمراض

التالية:

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين

(Atherosclerosis) عندما

تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى

بلاك (Plaque) بالتراكم على

جدران الشرايين. ومع مرور الوقت،

تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما

يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل

من مرور الدم المحمل بالأكسجين

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



تعاين الكثير من النساء من مشكلة

التصبغات في الوجه وعدم توحيد لون البشرة،

وهذا يحدث عندما يتم إنتاج كمية أكبر من

الميلانين في مناطق معينة من البشرة.

لكن فيتامين سي له دور في المساعدة في

التخلص من تصبغات البشرة وتوحيد لونها.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

من أهم فوائد سيروم فيتامين سي

للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين.

الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم

إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل

على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع

التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح

البشرة مرهلة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد

مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

من الإصابة بالجفاف.

يقال استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين

سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم

من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع

البشرة، فهو امن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة

الشمس

إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً،

فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا

استشيري الطبيب المختص قبل ذلك.

في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما

ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل

الكريم الواقي للشمس.

٢- يزيد من نضارة البشرة

يعمل استخدام سيروم فيتامين سي

المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل

ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه

والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في

عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني

وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية

بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل

المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل

المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة،

ويتن ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظراً

لدوره وأهميته في هذا المجال.

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي

من خلال النظام الغذائي الصحي الخاص بنا،

إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى

البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي

تحديداً.

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين،

ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم

بامتصاصه والاستفادة منه.

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً،

مع جعل أرفادك متوازنة للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل

ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بكتار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين

مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن

ركبتك ببطء، ثم اخفض جسمك

مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا

الساقين تقريباً بزاوية قائمة، ثم

انقل وزن الجسم على الكعبين،

ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل

ركبتك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن - مجموعتين

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن

ركبتك وبيدك وراء أذنيك، اجعل

أسف ظهرك يضغط على الأرض،

ثم ارفع عظام كتفك بمسافة لا

تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن

الأرض مع الانخفاض ببطء نحو

الأرض. لا تثن رقبته على صدرك

عندما ترفع ولا تستند بيدك لتدفع

يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بكتار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك

تسريب جديد لراموس يتهم الحكام بالانحياز لبرشلونة

كشفت صحيفة El Confidencial عن تسريبات صوتية جديدة بين رئيس الاتحاد الإسباني لويس روباليس، وسيرجيو راموس قائد ريال مدريد السابق. وتعود تلك المحادثة إلى 20 يناير/كانون ثان 2019، بعد انتصار برشلونة 1-3 على ليجانيس في الليجا، ودار جدل بشأن الهدف الثاني للبارسا.

ويعد راموس، رسالة إلى روباليس، مفادها «روبي، نحن بالفعل قلقون بشأن قضية حكم الفيديو، خاصة مع برشلونة». وتابع راموس «إنه عار حقيقي ووقاحة ما يفعله الحكام. هل رأيت اليوم خطأ سواريز ضد حارس المرمى في الهدف الثاني؟ إنها مزحة».

رد روباليس في اليوم التالي، قائلاً «مساء الخير، سيرجيو أنت قائد المنتخب الوطني، ولعبت مئات أو آلاف المباريات، وتعرف أكثر من أي شخص أنه في بعض الأحيان توجد آراء مختلفة، وتعرف أنني لا أخوض في هذه القضايا، نعمل لتحسين كفاءة التحكيم، ومعا علينا جميعاً محاولة تحسين كرة القدم. عناق وأراك قريباً». وعلق راموس «سياسياً صحيح جداً، مبروك. كنت أتمنى رأي شخصي حول ما حدث مع برشلونة بالأساس، وهي فضيحة وهم في الطريق للتتويج بالليجا، وأنهم موفك، عناق كبير».

ميلان يجدد اهتمامه بنجم ريال مدريد

قال تقرير صحفي إسباني، إن ميلان الإيطالي جدد اهتمامه بأحد نجوم ريال مدريد، لضمه خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية. وكان داني سيبياسون نجم ريال مدريد، على رادار ميلان قبل بضعة أشهر، لكن لم تتطور المفاوضات وتوقفت لفترة. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن نادي ميلان استأنف اهتمامه بلاعب خط الوسط صاحب الـ25 عاماً. ولايزال مستقبل سيبياسون مجهولاً حتى الآن، حيث صرح مؤخراً أنه سيلتقي مع كارلو أنشولوتي المدير الفني لريال مدريد، قبل الفترة التحضيرية للموسم الجديد، وسيخضع قراره النهائي. وسيكون من الصعب على سيبياسون المشاركة بشكل منتظم مع ريال مدريد في الموسم الجديد، لا سيما بعد التعاقد مع أورلين تشواميني من صفوف موناكو الفرنسي هذا الصيف. وإن يقبل داني سيبياسون بالجلوس على مقاعد البدلاء لفترة طويلة، من أجل التواجد مع المنتخب الإسباني في نهائيات كأس العالم هذا العام. ويُقدّر ريال مدريد قيمة سيبياسون لبعده ما بين 15 و20 مليون يورو، وهو رقم لم يتقدم به أي ناد من المهتمين بضمه، وبجانب ميلان يوجد ريال بيتيس فريق اللاعب السابق الذي يحاول استعادته من جديد.

الاتحاد البرازيلي يحتفي بأبطال مونديال 2002

قام الاتحاد البرازيلي بتكريم رونالدو وريغالدو وكافو وغيرهم من لاعبي المنتخب، الذين أجزوا خامس لقب كأس عالم في تاريخ البلاد، وذلك بمناسبة مرور 20 عاماً على هذا التتويج. واحتفى الاتحاد بهذا الجيل، الخمسين، عبر سجادة حمراء وعشاء فاخر في فندق فخم بربو دي جانيرو، من أجل تكريمه على لقب مونديال كوريا واليابان 2002. وفي 30 يونيو/حزيران 2002، تمكن المنتخب البرازيلي بفريق يعج بالنجوم ويقوده المدرب سكولاري من التغلب بـ2-0 على ألمانيا. من توقيع رونالدو. وقام كافو، قائد المنتخب وقتها، برفع كأس العالم الخامسة في تاريخ البرازيل، بجانب نجوم الفريق الآخرين مثل رومالدينيو وماركوس ولوسيو وروبرتو كارلوس وإدميلسون وروكي جونيور وجيبريلتو سيلفا وجونيونيو باوليسا وديليسون. وتفتخر الجماهير البرازيلية حتى الآن بالأداء المشرف الذي قدمه المنتخب في تلك النسخة من المونديال، فهي لا زالت تتذكر تألق ريفالدو أمام بلجيكا في ثمن النهائي، والهدف الرابع الذي أحرزه رومالدينيو من ضربة حرة ضد إنجلترا، ومواجهة تركيا الصعبة في نصف النهائي.

ألفيس مودعا برشلونة: سألعب حتى الخمسين

وعد الظهير الأيمن البرازيلي المخضرم، داني ألفيس، ناديه برشلونة بشكل رسمي، اليوم الخميس، بعد انتهاء عقده. وعبر حساباً على «إنستغرام»، وجه البرازيلي رسالة ساخرة لجماهيره، من خلال مقطع فيديو.

وقال ألفيس: «أوباً، اليوم الأخير في العقد.. وكما تعلمون، لا يتم الالتزام بعقد جديد، حتى يتم إنهاء العقد السابق». وأضاف: «أنا أيضاً أعتقد الفرصة لنشر مهاراتي، لأنني كبير في السن وفقدت مصداقيتي في السوق.. في هذه الصور، يظهر رجل عجوز يقوم بالأشياء بنظرة مختلفة، وادماً ما يكون رأسه مرفوعاً». وتابع: «بغض النظر عن النقاط.. اليوم أنا حقا متفرد في سوق الانتقالات.. اسمي داني ألفيس، لاعب برازيلي، لكني أيضاً معروف بالرجل المحنون الطيب». واستكمل: «عمري 39 عاماً، وإلى جانب اسمي، أنا أكبر فائز في تاريخ كرة القدم برصيد 43 بطولة.. وسألعب كرة القدم حتى أبلغ 50 عاماً».

أبو عمارة: خسارتنا من الفيصلي جاءت في وقت مناسب

أكد منذر أبو عمارة نجم الوحدات أن استعادة فريقه لثغمة الفوز وتحسين الصورة، جاء بعد الخسارة أمام الفيصلي في قمة دوري المحترفين الأردني.

واستعاد الوحدات ثغمة الفوز بفوزه على الصريح (2-0)، وذلك بعد الخسارة أمام الفيصلي (1-0) حيث ظهر الفريق بأداء مترهل. وقال أبو عمارة في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: «خسارة الفيصلي كانت بمثابة «القرصة» للفريق، وجاءت بالوقت المناسب». وتابع أبو عمارة: «الدوري لا يزال طويلاً، والفوز والخسارة والتعادل أمور محتملة بكرة القدم، لكن علينا أن نبحت عن التعويض، ونواصل الانتصارات».

وختتم أبو عمارة حديثه: «قدمنا مباراة جيدة المستوى، وفريق الصريح رغم الخسارة إلا أنه قدم كذلك مباراة كبيرة ويمتلك لاعبين مميزين رغم أنهم في بداية المشوار».

وتقدم الوحدات بفوزه على الصريح للمركز الثالث في بطولة الدوري برصيد «14» نقطة ويمتلك مباراتين مؤجلتين أمام مغير السرحان وشباب العقبة.

الفيصلي يوضح موقفه من عقوبات اللجنة التأديبية



وعقوبة الحرمان الجماهيري من المباريات البيئية، وهذا ما يخلف خسائر معنوية ومادية للنادي».

وقررت اللجنة التأديبية التابعة لاتحاد كرة القدم، نقل أول مباراة بيئية للنادي الفيصلي لتقام خارج محافظة، التي يوجد بها ملعبه. كما قررت اللجنة جملة من القرارات الخميس على خلفية مباراة قمة دوري المحترفين السبت الماضي، والتي جمعت الوحدات والفيصلي لحساب الجولة الثامنة من البطولة على استاد عمان الدولي، وانتهت بفوز الأخير بهدف دون مقابل.

وقررت اللجنة تغريم الفيصلي 3000 دينار بسبب الأحداث التي جرت خلال لقاء القطبين الأسبوع الماضي من قبل الجماهير، بالإضافة إلى قيمة الأضرار المادية المترتبة على ذلك.

أعدت الهيئة الإدارية المؤقتة للفيصلي الأردني، بأنها ستستخذ الإجراءات الرسمية للتعامل مع العقوبة، التي فرضت من اللجنة التأديبية التابعة لاتحاد كرة القدم.

وأوضح الفيصلي في بيان، عبر مركزه الإعلامي، أنه سيتم التعامل مع عقوبة الغرامات المالية، ونقل المباراة البيئية المقبلة للفريق. وكشف الفيصلي أن اللجنة المؤقتة تعكف حالياً على إعداد بيان الاستئناف، حسبما تنص عليه التعليمات.

وأضاف الفيصلي في بيانه «تؤكد الهيئة الإدارية على تسخير كل الجهود لفسخ العقوبة وفق الإجراءات التي تنص عليها تعليمات الاتحاد».

وختتم البيان «تدعو الهيئة المؤقتة، جماهير النادي الوفيّة إلى التعامل بحذر وحرص خلال المباريات المقبلة للفريق، لتلافي

آلية جديدة لضبط حالات التسلل في مونديال قطر

للاستاد، كما ستتاح المؤسسات البحث الشريكة للفيفا حتى تعرضها على المشاهدين في شاشاتهم بأكثر الطرق وضوحاً. وتمت تجربة التكنولوجيا شبه الآلية للتسلل تلقائياً لحكام الفيديو والمباراة كلما استقبل مهاجم متسلل الكرة من أحد زملائه في المنتخب.

وحينها يتحقق حكم الفيديو من وضعيات التسلل المقترحة من البرنامج بالنظر لمكان ركل الكرة وخط التسلل قبل إبلاغ الحكم الرئيسي بالقرار، ولا تستغرق هذه العملية الدقيقة برمتها أكثر من بضع ثوان فقط.

ويعد أن يؤكد الحكم قرار التسلل، يُصدر البرنامج بالأعتماد على البيانات والإحداثيات التي جمعها محاكات ثلاثية الأبعاد تُوضّح بشكل مثالي موقع أطراف اللاعبين لحظة لعب الكرة. وستُعرض هذه الرسوم المتحركة الثلاثية الأبعاد، على الشاشات المعلقة

لدقة لا متناهية. ومن خلال الجمع بين بيانات تتبع اللاعبين وبيانات الكرة وتطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي، ستوفر التكنولوجيا شبه الآلية لتسلياً تلقائياً لحكام الفيديو والمباراة كلما استقبل مهاجم متسلل الكرة من أحد زملائه في المنتخب.

وحينها يتحقق حكم الفيديو من وضعيات التسلل المقترحة من البرنامج بالنظر لمكان ركل الكرة وخط التسلل قبل إبلاغ الحكم الرئيسي بالقرار، ولا تستغرق هذه العملية الدقيقة برمتها أكثر من بضع ثوان فقط.

ويعد أن يؤكد الحكم قرار التسلل، يُصدر البرنامج بالأعتماد على البيانات والإحداثيات التي جمعها محاكات ثلاثية الأبعاد تُوضّح بشكل مثالي موقع أطراف اللاعبين لحظة لعب الكرة. وستُعرض هذه الرسوم المتحركة الثلاثية الأبعاد، على الشاشات المعلقة

يعتزم الفيفا، استخدام التكنولوجيا شبه الآلية لتحديد وضعية التسلل في كأس العالم 2022، وذلك من أجل دعم الحكام وحكام الفيديو في اتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة.

وأوضح الفيفا في بيان، أن هذه التكنولوجيا الجديدة تستخدم 12 كاميرا تُثبّت أسفل سقف الاستاد بهدف تتبع حركة الكرة، وما يصل إلى 29 نقطة بيانات تعمل بسرعة 50 مرة في الثانية مخصصة لكل لاعب في أرضية الميدان، وذلك من أجل احتساب الموقف الدقيق الذي تواجده فيه اللاعبون، كما تشمل نقاط البيانات هذه أطراف اللاعبين وحدهما المعنية بوضعية التسلل.

وبالإضافة إلى ذلك، ستزود الكرة الخاصة بالمونديال، بمستشعر وحدة القياس بالقصور الذاتي ليرسل كل بيانات حركة الكرة إلى غرفة عمليات الفيديو بسرعة تقدر بـ500 مرة في الثانية، مما سيتيح معرفة مكان ركلها

5 مصائر مجهولة في دورتموند



عرض له بقيمة 20 مليون يورو على الأقل. يأتي ذلك في ظل التقارير التي تفيد برغبة دورتموند في ضم الظهير الألماني ديفيد راوم من هوفنهايم، تمهيداً لبيع جيريرو، مانويل أكانجي

تعاقد دورتموند مؤخراً مع ثنائي دفاعي ألماني، وهما نيكلاس سولي ونيكو شلوتنبريك، لإنعاش الخط الخلفي بعد سوء مستوى عناصره في الموسم المنصرم.

هذا التحرك جعل مهمة المدافع السويسري مانويل أكانجي، في اللعب بصفة منتظمة، صعبة للغاية في الموسم المقبل. وبدأت الشائعات تحوم حول مستقبل أكانجي هذا الصيف، حيث ربطته بعض التقارير بأندية أوروبية كبرى، أبرزها يوفنتوس، مانشستر يونايتد وأرسنال. محمود داوود

تترقب جماهير بوروسيا دورتموند، القائمة النهائية للفريق قبل انطلاق موسم 2022-2023، لا سيما بعد التعزيزات والصفقات الجديدة.

وبعيداً عن الوافدين الجدد، فإن هناك مصائر مجهولة بالنسبة لبعض اللاعبين الحاليين، خاصة مع كثرة التكهنات والشائعات حول مستقبلهم. ويستعرض كموورة أبرز اللاعبين الذين يحوم حولهم الغموض قبل انطلاق الموسم المقبل في السطور التالية:

يوسوفا موكونو صاحب الـ17 عاماً أحد أبرز المواهب الشابة في الملاعب الألمانية، ونجح في لفت الأنظار إليه في فئات الناشئين بسبب غزارته التهديدية، مما دفع البعض لوصفه بـ«معجزة دورتموند».

لكن موكونو فشل حتى الآن في إقناع مدربي دورتموند بالتحويل عليه في التشكيلة الأساسية، حيث يحاول النادي تجديد عقده في أقرب فرصة، ولا سيضطر إلى بيعه هذا الصيف، لتفادي خسارته مجاناً العام القادم.

رافاييل جيريرو الظهير البرتغالي يعد أحد ركائز أسود الفيسيتال في المواسم الماضية، إلا أن ذلك يمنح دورتموند من محاولة بيعه هذا الصيف، حسب بعض التقارير.

وأبدى مسئولو دورتموند، مرونة في التفاوض حول الدولي البرتغالي، حال وصول

توتنهام يتعاقد مع ريتشارلسون

أعلن توتنهام الإنجليزي، صباح اليوم الجمعة، تعاقدة رسمياً مع المهاجم البرازيلي ريتشارلسون، قادماً من صفوف إيفرتون. وقال السيريز في بيان رسمي «يسعدنا أن نعلن عن التعاقد مع اللاعب ريتشارلسون من إيفرتون».

وأضاف البيان «اللاعب البرازيلي وقع عقداً معنا حتى صيف 2027».

ولم يعلن توتنهام عن قيمة الصفقة، لكن بعض التقارير أفادت أنها بلغت 50 مليون جنيه إسترليني، بالإضافة إلى المتغيرات الإضافية.

وانضم ريتشارلسون إلى إيفرتون في يوليو/تموز 2018، قادماً من واتفورد، مقابل 35 مليون جنيه إسترليني.

وشارك ريتشارلسون صاحب الـ25 عاماً، في 173 مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز، وسجل 48 هدفاً.

إنتر ميلان يضم مخيتران وأونانا

حسم نادي إنتر ميلان الإيطالي، صفقتين جديدتين خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

وكشف الموقع الرسمي لرابطة الدوري الإيطالي أن إنتر تعاقد مع حارس المرمى الكاميروني أندري أونانا، قادماً من أياكس أمستردام، والأرميني هنريك مخيتران مهاجم روما.

ولم يعلن إنتر ميلان الخبر بشكل رسمي، لكن موقع الكالشيو أكد على اجتياز الثنائي للفحوصات الطبية وتجديد التعاقد.

وكان إنتر نجح في استعادة مهاجمه السابق، روميلو لوكاكو قادماً من تشيلسي، ولاعب الوسط الألباني كريستيان أصلاني من صفوف إمبولي.

ويستعد إنتر ميلان للمنافسة على 4 ألقاب في الموسم الجديد، هي الدوري والكأس والسوبر الإيطالي، ودوري أبطال أوروبا.

رئيس سانتوس: نتحدث يومياً بشأن عودة نيمار

يطمح نادي سانتوس البرازيلي في التعاقد مع نيمار جونيور نجم باريس سان جيرمان، حال رحيله عن الفريق الفرنسي هذا الصيف. وقال أندريس رويدا رئيس نادي سانتوس: «أتواصل مع والد نيمار بشكل مستمر، نتناقش وتبادل الأفكار، إنه جزء من حياتنا اليومية». وأضاف عبر إذاعة «راديو جواروخا البرازيلية: «إنها فرصة، وما يحدث له في بي إس جي، يجعلنا نحلم، ونفتح الباب دائماً أمام عودته».

وأصل: «نتمنى أن يرتدي نيمار قميص سانتوس مجدداً، عندما غادر الفريق، قال إنه يتطلع للعودة إلينا قبل إنهاء مسيرته».

وختتم رئيس النادي البرازيلي تصريحاته: «نتحدث باستمرار، إنه حلم، نعلم أنه صعب، ولكن واجب المحاولة على الأقل».

ورحل نيمار عن صفوف سانتوس في صيف 2013 لينتقل إلى برشلونة ومنه إلى بي إس جي في صيف 2017.

ويمتد تعاقد اللاعب البرازيلي مع النادي الباريسي حتى صيف 2025 مع بند التمديد تلقائياً حتى 2027.

القططي: حصدنا لقب غرب آسيا بجدارة

عبر عبد الله القططي المدير الفني لمنتخب الأردن للناشئين، عن سعاداته الكبيرة بالتتويج بلقب بطولة غرب آسيا بعد الفوز الثمين على لبنان (1-0)، في المباراة التي جرت مساء الخميس في مدينة العقبة. وقال القططي في تصريحات لموقع الاتحاد الأردني: «قدمنا مباراة رائعة، وسيطرنا على المباريات، وحصنا على كأس البطولة عن جدارة واستحقاق». وتابع: «نتطلع لأن يكون هذا اللقب دافعاً معنوياً قبيل خوض التصفيات الآسيوية.. أشكر اللاعبين والجهاز المعاون على كل ما قدموه خلال البطولة».

وكان لاعب منتخب الأردن عز الدين أبو عاقولة قد حصل على جائزة أفضل لاعب في البطولة.

ونال لاعب اليمن عبد الرحمن عبد النبي جائزة الهداف، وحصد اللبناني كريستيان عوكر جائزة أفضل حارس مرمي.

خيسي: مبابي أخبرني برحيله للريال.. والضغط أثرت على قراره

يرى خيسي رودريغيز لاعب ريال مدريد وباريس سان جيرمان السابق، أن كيليان مبابي نجم الي أس جي، تعرض لضغط سياسي لعدم إتمام انتقاله للميرنجي، خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية. وقال خيسي، خلال تصريحاته لإذاعة «كادينا سير» الإسبانية: «لقد كنت مندهشاً جداً من عدم قدوم مبابي لريال مدريد، مع العلم أنه أخبرني أنه قادم حين كنت هناك في صفوف سان جيرمان». وأضاف: «لا أعرف لماذا لم يأت، وأعتقد أن ذلك بسبب الضغط خارج كرة القدم، وبسبب أمر سياسي من الشعب الفرنسي وتواصل معه بعض الأشخاص». وتابع: «إذا كان يريد اتخاذ القرار الأفضل، سواء على المستوى الرياضي أو المالي فكان عليه الانضمام لريال مدريد، لكنه اتخذ القرار الذي يناسبه».

ووقع مبابي على عقد جديد مع باريس سان جيرمان، ورفض عرضاً تقدم به ريال مدريد الذي كان يحاول ضمه طوال العام الماضي، ولم يتم الإعلان عن الشروط الخاصة بالتعاقد بشكل رسمي، لكن أفادت تقارير بأن مبابي تلقى مقدم تعاقد كبير بالإضافة لراتب استثنائي.

سان جيرمان يتوصل لاتفاق حاسم مع بوكيتينو

توصل باريس سان جيرمان ومدربه الأرجنتيني، ماوريسيو بوكيتينو، لاتفاق بعد أسبوعين من المفاوضات. وذلك وفقاً لما كشفتته صحيفة «الليكن» الفرنسية، حيث أكدت أن النادي سيدفع للمدرب 10 ملايين يورو، مقابل فسخ عقده.

وسيدهم إنهاء هذه المفاوضات الطويلة بشكل رسمي، للتعاقد مع مدرب نيس السابق، كريستوف جالتيه، لتدريب الفريق الباريسي.

وكان التعاقد بين باريس سان جيرمان وبوكيتينو، سينتهي في يونيو/حزيران من عام 2023، لذا كان ينبغي على الطرفين التوصل لاتفاق مشترك. وماريست إدارة النادي ضغوطاً في المفاوضات، لتقليل التعويضات المقررة لرحيل المدرب، قبل أن يتوصلا لاتفاق اليوم الخميس. ومهدت المفاوضات للتعاقد مع جالتيه من نيس، بعد توقيع النادييين اتفاقاً مقابل عدة ملايين من اليورو، الأسبوع الماضي، للإعلان عن رحيل المدرب عن النادي الجنوبي للانضمام إلى باريس سان جيرمان، بعقد لمدة عامين على الأقل.