

## ابن المهاجرين أم «المرأة الحديدية».. من يقود حكومة بريطانيا؟

تابع ص7

## مجلس الافتاء الفلسطيني يستنكر الاستيلاء على أراضي بالقدس لبناء السفارة الاميركية

تابع ص7

## مقاتي يحذر من «كارثة ثانية» في مرفأ بيروت

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## في ظل نقص الطيارين.. سلاح الجو الأميركي يختبر البديل

وكالات

يواجه سلاح الجو الأميركي مشكلة نقص الطيارين المحترفين القادرين على قيادة طائرات الشحن العملاقة، فلجأ إلى حل خارج المألوف. وذكر موقع «ميليتري» المتخصص في الشؤون العسكرية، الخميس، أن سلاح الجو الأميركي أبرم صفقة مع شركة تتخذ من مدينة بوسطن مقراً لها، لاختيار نظام مساعد الطيار الآلي لقيادة طائرات الشحن. واعتبر الموقع أن الاتفاق خطوة على طريق حل مشكلة نقص الطيارين في سلاح الجو، ودليلاً على تأدية الأمتة دوراً أكبر في الجيش. وذكرت «ميرلين لابس»، وهي شركة متخصصة في تكنولوجيا الطيران، الأسبوع الماضي، أنها توصلت إلى اتفاق مع الجيش لاختبار تكنولوجيا ابتكرتها وتمتثل في توظيف تقنية الطيار الآلي المستعملة في الرحلات التجارية لغاية عسكرية. وسيبدأ اختبار التكنولوجيا الجديدة على طائرات الشحن العسكرية العملاقة من طراز «سي - 130».

### أوقات الصلاة

الضحى	04:07
العصر	12:43
المغرب	04:23
العشاء	07:47
	09:18

24 ذو الحجة 1443 هـ الموافق 23 يونيو 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2801)

سعر النسخة دينار واحد

# 50 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في رحاب الأقصى

عمان

أدى عشرات آلاف الفلسطينيين صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، رغم التشديدات والقيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، بأن 50 ألفاً من الضفة المحتلة بما فيها القدس، وداخل أراضي العام 48، أدوا الجمعة في الأقصى، وسط انتشار لقوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط المسجد، والتي تمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودفقت في هوياتهم الشخصية، ومنعت دخول آلاف المواطنين لأداء الصلاة.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، أن آلاف المصلين توافدوا منذ ساعات الفجر الأولى إلى الأقصى، وشاركوا في صلاة الفجر، من بينهم نساء وأطفال معظمهم من مدينة القدس، تلبية لدعوات شبابية ومقدسية إلى التغيير والحشد في الأقصى المبارك.

وأكدت الدعوات ضرورة المشاركة الواسعة في أداء صلاتي الفجر والجمعة في المسجد الأقصى، وحثت الأمهات من محافظات الضفة بما فيها القدس ومن داخل أراضي العام 48 وكل من يستطيع الوصول إلى المسجد، إلى شد الرحال إليه وتكثيف التواجد فيه، لحمايته من التهويد واعتداءات الاحتلال والمستوطنين.



## قبيلات: دفعة تعيينات المعلمين الأولى بعد امتحانات الثانوية العامة

عمان

الجدد في الأول من آب، فيما سيستكمل الديوان ترشيح ما تبقى من المعلمين بعد إجراء امتحانات تنافسية جديدة للتخصصات التي لا يتوفر منها مخزوناً من الناجحين. ولغلت القبيلات إلى أنه سيتم الانتهاء من مقابلات المرشحين لشغل وظيفة حارس خلال الأسبوعين المقبلين، حيث كانت الوزارة في وقت سابق أعلنت عن نيتها تعيين 500 حارس، بمختلف مديريات المملكة. وبينت أن شهر آب يحمل العديد

المدارس ومساعدتهم وامتحانات التعليم الإضافي.

وبينت، أن الدفعة الأولى من المعلمين الجدد الذين سيتم تعيينهم ستشمل الناجحين في الامتحانات التنافسية التي أجراها ديوان الخدمة المدنية في الأعوام 2019 - 2021، من التخصصات التي رفعتها وزارة التربية والتعليم وبعثها وزارة صحي، أن الملفات التي سيتم استكمالها ستشمل التنقلات الخارجية للمعلمين وأسس اختيار مديري

أكدت أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون الإدارية والمالية، الدكتورة نجوى القبيلات، أن الوزارة ستعلن عن الدفعة الأولى من تعيينات المعلمين بعد الانتهاء من امتحانات الثانوية العامة. وأضافت القبيلات في تصريح صحفي، أن الملفات التي سيتم استكمالها ستشمل التنقلات الخارجية للمعلمين وأسس اختيار مديري

## بعد أوروبا.. أميركا تستعد لدرجات حرارة قياسية نهاية الأسبوع

وكالات

توقعت الأرصاد الجوية الأميركية، الخميس، أن تشهد في نهاية الأسبوع موجة الحر التي تجتاح الولايات المتحدة، محذرة السكان من المخاطر التي قد تنتج عن درجات الحرارة القياسية المرتقبة. وقالت «الأرصاد الجوية الوطنية» في تغريدة على تويتر: «هذا الأسبوع، تم حتى الآن تعظيم 60 درجة حرارة قياسية يومية». وأضافت «يتوقع أن تسجل أرقام قياسية أخرى خلال الأسبوع المقبل». وفي أنحاء واسعة من جنوب غرب الولايات المتحدة، تجاوزت درجات الحرارة 38 درجة مئوية، في حين بلغت في بعض المناطق أكثر من 43 درجة مئوية.

وكانت الأرصاد الجوية حذرت الثلاثاء من أن 100 مليون أميركي سيكتون في مناطق يشملها تحذير من ارتفاع درجات الحرارة. وأضافت أنه من المتوقع أن يظل «جزء كبير من السكان» على هذه الحالة خلال عطلة نهاية الأسبوع.

## بايدن: زيارة نانسي بيلوسي لتايوان «ليست فكرة جيدة»

واشنطن

قال الرئيس الأميركي جو بايدن، إن الزيارة التي تعتزم القيام بها رئيسة مجلس النواب الأميركي، نانسي بيلوسي، إلى تايوان «ليست فكرة جيدة» بنظر الجيش الأميركي.

جاء تصريح الرئيس الأميركي هذا ردا على سؤال بشأن الزيارة المحتملة لنانسي بيلوسي إلى جزيرة تايوان، التي تدعمها الولايات المتحدة وتطالب بها الصين باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من أراضيها.

وقال بايدن إن «الجيش (الأميركي) يعتقد أنها ليست فكرة جيدة، لكني لا أعرف أين نحن، وفقاً لفرانس برس.

وبصفتها رئيسة مجلس النواب، فإن بيلوسي تعتبر من أركان الدولة الأساسيين في الولايات المتحدة، وبالتالي فإن أي زيارة لها إلى تايوان ستثير حتماً غضب الصين.

## الجيش يحبط محاولة تسلل وتهريب كمية من الأسلحة والذخيرة

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشمالية وبالتنسيق مع مديرية الأمن العسكري فجر الجمعة، على إحدى وجهاتها، محاولة تسلل وتهريب كمية من الأسلحة والذخيرة.

وصرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، أنه تم تطبيق قواعد الاشتباك، ما أدى إلى ضبط المتسلل وبحوزته كمية من الأسلحة والذخيرة، وتم تحويله والمضبوطات إلى الجهات المختصة. وأكد المصدر، أن القوات المسلحة ماضية في التعامل بكل قوة وحزم مع أي عملية تسلل أو محاولة تهريب لحماية الحدود ومنع من تسول له نفسه العبث بالأمن الوطني الأردني.

## تعويض بقيمة 10 آلاف دينار

### لمريض تعرّض لخطأ طبي

عمان

(بترا)- بركات الزبُود- قرّرت الهيئة القضائية المختصة بقضايا المسؤولية الطبية لدى محكمة صلح جزاء عمان، برئاسة القاضي ذياب ضامن اشتيات، تعويض مريض نُتت تعرضه لخطأ طبي بمبلغ مالي تتجاوز قيمته 10 آلاف دينار.

وبين قرار المحكمة أنّ المريض راجع الطبيب المُدان وهو يشتكي من ألم في الجرى البولي، وأجرى له عملية دون القيام بأي فحوص، وازداد ألم المريض، وبعد مراجعة الطبيب مرّة أخرى تبين أنّه لم يعالج الألياف.

وقام المريض بتسجيل شكوى أمام المدعي العام، وتمّ إجراء الخبرة الفنية من 3 أطباء.

وقرّرت المحكمة إدانة الطبيب بجرم التسبب بالإيذاء والحكم عليه بالغرامة بمبلغ 50 ديناراً، وإلزامه بدفع مبلغ 7 آلاف و 800 دينار، وهنا أعيد القرار مسفوحاً بموجب قرار محكمة بداية عمان، بصفتها الاستئنافية، حيث أنّه ورد ضمن بيانات النيابة العامة بموجب تقرير الخبرة أنّ فعل الطبيب المُدان يعتبر بالنتيجة خطأ طبيًا، الأمر الذي يتوجب إصدار قرار بإعادة معاينة المريض وإرساله إلى الطبيب الشرعي لغايات الوقوف على حالته الصحية وتقدير مدة التعطيل ومن ثم إجراء خبرة فنية من أجل التعويض عن الأضرار المادية والمعنوية.تابع ص ٢

## قمة بين لبنان والأردن في نصف نهائي آسيا للسلة

عمان

يلتقي منتخب لبنان نظيره الأردني عصر اليوم السبت في العاصمة الإندونيسية جاكارتا، ضمن منافسات نصف نهائي بطولة كأس آسيا لكرة السلة، في قمة عربية مقاربة على المستوى الفني.

ويطمح المنتخبان للوصول إلى النهائي، حيث سيضرب الفائز منهما موعد مع المتأهل من مباراة أستراليا ونيوزيلندا.

لبنان بقيادة مدربه الوطني جاد الحاج سيعمل إلى استكمال مسيرته الناجحة مع منتخب الأرز ومواصلة عروضه القوية بالوصول إلى نهائي القارة الصفراء.

ومن جهته فإن منتخب الأردن بقيادة مدربه الوطني وسام الصوص يتطلع إلى التأق من الخسارة أمام لبنان في تصفيات كأس العالم ويلوغ النهائي القاري.

ويستلج المنتخبان بنجوم عدة حيث يتقدم منتخب لبنان الجتس جوناثان أربلديج وعلي حيدر ووائل عرقجي. تابع ص8

## روسيا تؤكد: قواتنا دمرت 4

### راجمات صواريخ «هيمارس»

وكالات

أعلنت وزارة الدفاع الروسية في البيان اليومي لها، الجمعة، أن القوات المسلحة الروسية دمرت 4 راجمات صواريخ «هيمارس» الأميركية، التي نقلتها الولايات المتحدة إلى أوكرانيا في الفترة بين 5 و 20 يوليو الجاري.

ويأتي البيان الروسي هذا بشأن راجمات الصواريخ هيمارس بعد 24 ساعة على تصريحات أميركية تنفي تدمير مثل هذه الراجمات في أوكرانيا.

فقد نفى رئيس هيئة الأركان المشتركة الأميركي الجنرال مارك ميلي، تدمير روسيا لأي من منظومات صواريخ «هيمارس» في أوكرانيا.

ونقلت صحف غربية عن ميلي قوله: «حتى الآن، روسيا لم تنتج في تدمير أي من منظومات صواريخ هيمارس في أوكرانيا»، مضيفا أن «القوات الأوكرانية تستخدم هيمارس والمنظومات المماثلة بشكل فعال».

من جانبه، قال مسؤول رفيع في وزارة الدفاع الأميركية لـ «سكاي نيوز عربية»، إن القوات المسلحة الروسية عاجزة عن تدمير منظومات يمارس حتى ولو جرى استهدافها بصواريخ الـ «أس-40».

وأضاف البيان أن القوات الروسية دمرت نقطة الانتشار المؤقتة للتشكيل المسلح المنظرّف «المئات السود» في مدرسة كراماتورسك، وقامت بتصفية ما يصل إلى 300 مسلح.

وقالت الوزارة أيضا أن أنظمة الدفاع الجوي الروسية أسقطت 12 طائرة بدون طيار أوكرانية في منطقة خاركيف وأراضي دونيتسك خلال الساعات الأربع والعشرين ساعة الماضية، وفقا لوكالة ريا نوفوستي الروسية للأنباء.

ودمرت القوات الجوية الروسية مستودع أسلحة الصواريخ والمدفعية التابع لواء المشاة الميكانيكي رقم 59 الأوكراني في نيكولايف، كما دمرت ما يصل إلى 30 وحدة عسكرية من القوات المسلحة الأوكرانية.

## اختفاء أوكرانيا من الخريطة.. احتمال واقعي أم تهويل روسي؟

وكالات

تتوالى المواقف الروسية المحذرة بشدة من مغبة استمرار تدفق السلاح الغربي بعيد المدى إلى الجيش الأوكراني، ومن أن روسيا سترد بقوة على ذلك وستوسع نطاق أهدافها الجغرافية في الجبهة الأوكرانية، بحيث لا تقتصر على الشرق. وفي آخر هذه المواقف، تحدث نائب رئيس مجلس الأمن الروسي، دميتري مديفيدوف، الخميس، عن إمكانية اختفاء أوكرانيا عن خريطة العالم، وذلك عبر منشور بحسابه على «تلغرام» جاء فيه إن أوكرانيا دولة «نتيجة لكل ما يحدث قد تختفي من خريطة العالم»، مضيفا أن السبب هو «خطايهم»، وأن روسيا «لا تتحمل مسؤوليته».

وعن مغزى وتبعات كلام المسؤول الروسي الكبير حول احتمال اختفاء أوكرانيا من خريطة العالم، يقول ماهر الحمداي الباحث الخبير في الشؤون الأوروبية، في حوار مع سكاى نيوز عربية: «على الأرض هناك حقائق كبرى تشير إلى أن أوكرانيا باتت في طور التقسيم، حيث تشكلت جمهوريات وإدارات مستقلة عن كييف ومرتبطة بروسيا، ويتم منح الجنسية الروسية لسكان مناطق أوكرانية واسعة، وهكذا فمع طول أمد الحرب فإن الأمر الواقع الروسي يتسرخ في تلك المناطق ولا يمكن تغييره».

ويتابع الخبير بالشؤون الأوروبية: «روسيا منذ البدء تعي أن دونباس هي مجرد معركة صغيرة في سياق حرب كبيرة بينها وبين الغرب، وتمتد ليس فقط في المساحة الأوكرانية والأوروبية فقط، وإنما مدينتها ممتدة على امتداد قارات العالم ومحيطاته وصولا حتى القطبين الشمالي والجنوبي، فالروس يرون أن أوكرانيا عدت منصة للتآمر الغربي عليهم، وهي من دفعت النمن بالمحصلة جراء ذلك وإعلانها السعي للانضمام للكتلة الأطلسية لضمان أمنها.تابع ص7

## القبض على 143 شخصا تورطوا بقضايا الإتاوات و25 من المصنفين بالخطر جدا

عمان

أعلنت مديرية الأمن العام في بيان لها عن إحصائية موثقة لأهم القضايا الجنائية والجنحوية خلال شهري حزيران وتموز خلال العام الحالي مقارنة مع الأعوام الأربعة السابقة 2018-2022، بينت فيها الواقع الجرمي وأعداد القضايا ونسب ارتفاعها وانخفاضها، ونسب اكتشافها.

وأوضحت المديرية، أن نشر هذه الدراسة جاء من باب حرصها على تعزيز مبدأ الشفافية ووضع الرأي العام بكل ما يهيمه ويثير أية تساؤلات واستفسارات، وعدم ترك أي فسحة لنشر الشائعات واستغلالها من قبل البعض لإثارة الرأي العام، وإظهار المجتمع على غير حقيقته عند حدوث أية جريمة، أو تداول أخبارها.

وأكدت المديرية على نهجها الثابت في إبقاء المجتمع والباحثين ووسائل الإعلام، على اطلاع تام بكافة البيانات والإحصائيات والأمنية والجريمة، والتي تنشر سنويا ومتاحة للجميع على موقع إدارة المعلومات الجنائية، وعلى موقع مديرية الأمن العام الرسمية، وبما يمكن المهتمين من الرجوع إليها لكافة الأعوام السابقة، من خلال الدليل الإحصائي والذي يتضمن كافة الإحصاءات الجرمية ونسب الجرائم وتحليلها.

وتظهر الدراسة المقارنة والتي أعلنت عنها مديرية الأمن العام مساء اليوم، عن اهم الإحصائيات لشهري حزيران وتموز من الأعوام ( 2018 ولغاية 2022 )، وبدأت الدراسة بجريمة القتل والتي تُعد أكبر تفاعل لدى الرأي العام، ويستغلها البعض للتشكيك في الوضع الأمني داخل المملكة، حيث أظهرت الدراسة انخفاضا بقضايا القتل جاء على النحو التالي: «سجل شهر حزيران للعام 2018 ارتكاب 14 قضية قتل بينما سجل في العام 2019 ارتكاب 13 قضية قتل، وفي عام 2020 وقعت 6 قضايا قتل. تابع ص٢

# اجتماع لمجلس إدارة برنامج تنفيذ الخطة الوطنية الأردنية لتفعيل القرار 1325

عمان

والأمني، استعرضت بني مصطفى الأولويات التي اعتمدها اللجنة الوزارية لتمكين المرأة في خطتها، مشيرة إلى التوصيات التي تدعم مشاركة المرأة وتقل دورها في التغيير وإحلال السلام، لاسيما أن المرأة في الحروب والنزاعات هي الأكثر عرضة للعنف والفقر. وقالت بني مصطفى: «إننا نأمل بالانتقال بهذا القرار إلى المستوى المحلي، كما انتقلنا به عبر الخطة الوطنية من المستوى العالمي إلى المستوى الوطني»، مشيرة إلى الدور الكبير الذي تقوم به مؤسسات المجتمع المدني لهذه الغاية.

ولفتت إلى سعيهم بالتعاون مع الجهات الداعمة لمساعدة المناطق المستضيفة للاجئين، وخاصة اللاجئين لأنهن المقصودات بصورة مباشرة في عملية تنفيذ أجندة المرأة والسلام.

من جهتها، فتمت السفارة الكندية في الأردن دونكا بوني، فرصة تقييم ما تم إنجازه اليوم في خطة تنفيذ القرار، مشيرة إلى أن مشاركة أصحاب القرار في هذه العملية يؤكد جودة الدولة الأردنية في الاهتمام بالمرأة والسلام والأمن.

كما لمنعت الجهد الأردني ومنظمات المجتمع المدني والأمن العام الذين شاركوا ويعملون على هذه الخطة، لافتة إلى وجود الكثير من الإنجازات التي يفخر بها، كزيادة تمثيل النساء في القطاع الأمني الوطني ومهام حفظ السلام، وقيام قيادة الأمن العام والجيش الأردني بدعم هذه الاستراتيجيات التي تعمل على إدماج النوع الاجتماعي، واستكمال زيادة الوعي المجتمعي بالنسبة للأنماط المختلفة والدراسات الاستراتيجية، ليكون هناك وصولاً أفضل إلى خدمات الدعم القانوني من أجل مكافحة العنف المبني على النوع الاجتماعي.

وأشارت إلى دور المرأة الأردنية خلال جائحة كورونا في قطاعي الصحة والأمن، مؤكدة أن النساء كانت من أول المستجيبين في دعم الجهود لاكتشاف الجائحة ومساعدة

ترأس وزير الدولة للشؤون القانونية، ورئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، وفاء بني مصطفى، الاجتماع السنوي لمجلس إدارة برنامج تنفيذ الخطة الوطنية الأردنية لتفعيل القرار 1325 المرأة والسلام والأمن، بدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة.

وقالت بني مصطفى، بحضور وزير السياحة والآثار نايف الفايز، ووزير الشباب محمد النابلسي، ووزير الاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهناذرة، ووزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول، إن القرار 1325 لم ينفذ حتى الآن، سوى من قبل 21 عضواً في الأمم المتحدة من أصل 192 دولة.

ولفتت إلى أن الأردن كان حاضراً للاجئين رغم الموارد والإمكانات المحدودة خلال النزاعات والحروب العديدة التي شهدتها المنطقة العربية في الفترة الماضية، مبيّنة أن الأردن تعامل مع الأزمات التي شهدتها المنطقة بشكل إيجابي من خلال مشاركته في فض النزاعات، وفي بناء عمليات السلام في المنطقة، وتقديم الدعم للاجئين.

وأكدت بني مصطفى، أن الأردن أيد الخطة الوطنية لتفعيل قرار مجلس الأمن 1325 المتعلق بالمرأة والأمن والسلام في كانون الأول من عام 2017، إيماناً من الدولة الأردنية بقيادة ومؤسسات بالدور البارز الذي تحززه المرأة الأردنية في مسيرة التنمية بشكل عام، وتعزيز سبل الأمن والسلام والحماية بشكل خاص.

وأوضحت، أن الخطة الوطنية الأردنية لقرار مجلس الأمن 1325 تعد مظلة تجمع الحكومات والقطاعات الأمنية والعسكرية ومنظمات المجتمع المدني والمؤسسات الوطنية الأخرى، بهدف تنسيق الجهود لدعم الدور البارز للمرأة لتحقيق الإنجاز والسلام، لافتة إلى أن الأردن الآن يصعد الإعداد للخطة الوطنية الثانية لقرار 1325. ولتمكين المرأة في القطاع العسكري



الخطة الوطنية الأردنية  
مجلس الأمن التابع للأمم  
دول المرأة والأمن

والتنفيذ في هذا الخصوص. وفتمت النهج المشترك والمتعدد الأطراف لتنفيذ القرار 1325، من تحالف جوانب، المشكل من الوزارات، والقطاع الأمني والعسكري، والمجتمع المدني، لتحقيق النجاح في تفعيل القرار، لافتة إلى أن إطار المتابعة والتقييم مع وجود أنشطة ومؤشرات وتوجيه التمويل ومشاركة الدولة الأردنية بالتمويل، بحث رسالة عالمية جديفة الدولة بتنفيذ القرار الأممي.

والتنفيذ في هذا الخصوص. وفتمت النهج المشترك والمتعدد الأطراف لتنفيذ القرار 1325، من تحالف جوانب، المشكل من الوزارات، والقطاع الأمني والعسكري، والمجتمع المدني، لتحقيق النجاح في تفعيل القرار، لافتة إلى أن إطار المتابعة والتقييم مع وجود أنشطة ومؤشرات وتوجيه التمويل ومشاركة الدولة الأردنية بالتمويل، بحث رسالة عالمية جديفة الدولة بتنفيذ القرار الأممي.

والتنفيذ في هذا الخصوص. وفتمت النهج المشترك والمتعدد الأطراف لتنفيذ القرار 1325، من تحالف جوانب، المشكل من الوزارات، والقطاع الأمني والعسكري، والمجتمع المدني، لتحقيق النجاح في تفعيل القرار، لافتة إلى أن إطار المتابعة والتقييم مع وجود أنشطة ومؤشرات وتوجيه التمويل ومشاركة الدولة الأردنية بالتمويل، بحث رسالة عالمية جديفة الدولة بتنفيذ القرار الأممي.

## الأمن العام: مقارنة لأهم الجرائم في شهري حزيران وتموز خلال الخمس سنوات الماضية

على تلك الجريمة بعد أن كادت تصبح ظاهرة جرمية في السنوات السابقة. وفي قضايا الإيداع بالخطف وعلى قلتها في مجتمعنا إلى أنها أدرجت في الدراسة وأظهرت انخفاضاً في ارتكابها حيث سجل في عام 2018 في شهري حزيران وتموز 23 قضية، فيما سجلت في العام 2019 في ذات الفترة 32 قضية، وفي عام 2020، و 32 قضية عام 2021، وفي هذا العام وخلال الشهرين المشتمل عليهما سجل 25 قضية وحقق فيها جميعاً وكانت نسب اكتشافها في معظم السنوات 100% فيما شهدت شكاوى الجرائم الإلكترونية ارتفاعاً متوقعاً بسبب زيادة استخدام التكنولوجيا في عمليات البيع والشراء، وزيادة الوعي لدى المواطنين بتقديم الشكاوى.

واعتبرت وحدة الجرائم الإلكترونية في شهري حزيران من هذا العام 1742 قضية، فيما بلغت الشكاوى في ذات الفترة من العام 2018: 1181 قضية، والعام 2019: 1196 قضية، وفي العام 2020: 1727 قضية، أما في العام 2021 تم استقبال 1603 قضية.

ومن جانب آخر، أكدت المديرية أنها واصلت حملاتها الأمنية في هذا العام على فاضي الاتومات، ومطقي أو حاملي الأسلحة النارية، مشيرة إلى أنه ومنذ بداية هذا العام تراجع الشكاوى المرتبطة بفراضي الاتاوات والشكاوى والبيانات المرتبطة بإطلاق العيارات النارية نتيجة تلك الحملات.

وبينت، أنه ومنذ بداية هذا العام تعاملت والفت القبض على 143 شخصاً تورطوا بشكاوى وقضايا الاتاوات، فيما جرى كذلك إبلاغ 1371 قطعة سلاح ناري، ومؤكدة أن حملاتها على الأسلحة النارية والاتاوات ما زالت مستمرة وبإمكان الجميع الإبلاغ عن القضايا المرتبطة بها على الرقم (0790196196) والذي خصصه مدير الأمن العام لتلك الغاية.

وتعرب مديرية الأمن العام عن شكرها لكافة المواطنين وتقديرها لدعمهم ومساندتهم الدائمة لأبنائهم من رجال الأمن العام، مؤكدة أن نسبة النهج في اتباع أقصى درجات الشفافية والافتتاح لتقوية الفرصة على كل من يحاول اللعب بأمن وطننا المجتمعي، ونشر الشائعات ومحاولة إثارة الذعر والخوف بين المواطنين.

وشددت مديرية الأمن العام على فقها برجائها القائمين على نفور الأمن وتقديرها لجهودهم المتواصلة لخدمة المواطنين بأفضل السبل وأملتها، مؤكدة أنها ماضية قدماً في أداء رسالتها الأمنية النبيلة لتعزيز الأمن والسلام المجتمعي، والتصدي للجريمة وملاحقة المجرمين وتقديمهم ليد العدالة التي ستكون المصير المحتمي والأبد لكل من تسول له نفسه المساس بحقوق المواطنين وأمنهم.

1746 قضية (العام 2021: 1833 قضية) (العام 2022: 2003 قضايا) شهر تموز (العام 2018: 1770 قضية) (العام 2019: 1966 قضية) (العام 2020: 2058 قضية) (العام 2021: 1971 قضية) (العام 2022: 988 قضية).

وتشير قراءة الأرقام إلى ارتفاعات طفيفة في قضايا الإيداع، ولا تشير إلى أي خلل جماعي أو أممي وإنما تبقى في إطار الزيادة الطفيفة لبعض الجرائم.

فيما، أكدت الدراسة على زيادة نسب الاكتشاف في قضايا الإيداع حيث وصلت إلى 99.4% في شهر حزيران من هذا العام و 98.3% في شهر تموز من هذا العام.

وأشارت الدراسة إلى انخفاض في قضايا السرقات الجنائية والجحوية، وارتفاع نسب اكتشافها خلال شهري حزيران وتموز من الأعمار الخمسة وعلى النحو التالي: السرقات الجحوية جاءت على النحو التالي: شهر حزيران (العام 2018: 408 قضايا) (العام 2019: 797 قضية) (العام 2020: 662 قضية) (العام 2021: 512 قضية) (العام 2022: 626 قضية).

شهر حزيران (العام 2018: 849 قضية) (العام 2019: 845 قضية) (العام 2020: 638 قضية) (العام 2021: 473 قضية) (العام 2022: 294 قضية) السرقات الجنائية شهدت انخفاضاً ملحوظاً وجاءت على النحو التالي: شهر حزيران (العام 2018: 237 قضية) (العام 2019: 335 قضية) (العام 2020: 307 قضايا) (العام 2021: 204 قضايا) (العام 2022: 187 قضية).

شهر تموز (العام 2018: 397 قضية) (العام 2019: 317 قضية) (العام 2020: 281 قضية) (العام 2021: 185 قضية) (العام 2022: 91 قضية).

فيما، أشارت الدراسة إلى ارتفاع نسب الاكتشاف في قضايا السرقات خلال الأعمار الخمسة من ذات الأشهر، حيث وصلت نسبة الكشف في جرائم السرقات الجنائية في هذا العام (2022) إلى 80.7% في شهر حزيران، و 62.6% لشهر تموز.

فيما وصلت نسبة الكشف عن جرائم السرقات الجحوية 91.4% في شهر حزيران، و 92.5% في شهر تموز. كما وشهد العام الحالي وقوع قضايا سرقة المركبات حيث انخفضت من 71 قضية في شهر حزيران عام (2018) إلى 24 قضية في ذات الشهر عام 2022، ومن 83 قضية في شهر تموز عام 2018 إلى 15 قضية في ذات الشهر عام 2022 م.

أما قضايا السلب (السرقة تحت التهديد) سجلت كذلك انخفاضاً في أعدادها حيث كانت إحصاءات أعداد جرائم السلب خلال الشهرين المشار إليهما في الخمس سنوات على النحو التالي (39 جريمة 2018)، (58 جريمة 2019)، (66 جريمة 2020)، (82 جريمة 2021)، و (50 جريمة 2022).

وبيّنت الدراسة تراجع قضايا خطف الحقائق لتصل إلى صفر في شهر حزيران، بينما سجلت قضيتين في شهر تموز من هذا العام (2022) حيث كان لإجراءات الأمنية والوقائية والتوعوية الدور الكبير في القضاء

عمان

أعلنت مديرية الأمن العام في بيان لها عن إحصائية موقفة لأهم القضايا الجنائية والجحوية خلال شهري حزيران وتموز خلال العام الحالي مقارنة مع الأعمار الأربعة السابقة -2018- 2022، بينت فيها الواقع الجرمي وأعداد القضايا ونسب ارتفاعها وانخفاضها، ونسب اكتشافها.

وأوضحت المديرية، أن نشر هذه الدراسة جاء من باب حرصها على تعزيز مبدأ الشفافية ووضع الرأي العام بكل ما يمه ويثير أية تساؤلات واستفسارات، وعدم ترك أي فسحة لنشر الشائعات واستغلالها من قبل البعض لإثارة الرأي العام، وإظهار المجتمع على غير حقيقته عند حدوث أية جريمة، أو تداول أخبارها.

وأكدت المديرية على نهجها الثابت في إبقاء المجتمع والباحثين وسوائل الإعلام، على اطلاع تام بكافة البيانات والإحصائيات الأمنية والجريمة، والتي تنشر سنوياً ومتاحة للجميع على موقع إدارة المعلومات الجنائية، وعلى موقع مديرية الأمن العام الرسمية، وبما يمكن المهتمين من الرجوع إليها لكافة الأعمار السابقة، من خلال الدليل الإحصائي والذي يتضمن كافة الإحصاءات الجرمية ونسب الجرائم وتحليلها.

وتظهر الدراسة المقارنة والتي أعلنت عنها مديرية الأمن العام مساء اليوم، عن أهم الإحصائيات لشهري حزيران وتموز من الأعمار (2018 ولغاية 2022)، وبدأت الدراسة بجريمة القتل والتي تُحدث أكبر تفاعل لدى الرأي العام ويستغلها البعض للتشكيك في الوضع الأمني داخل المملكة، حيث أظهرت الدراسة انخفاضاً بقضايا القتل جاء على النحو التالي: «سجل شهر حزيران للعام 2018 ارتكاب 14 قضية قتل بينما سجل في العام 2019 ارتكاب 13 قضية قتل، وفي عام 2020 وقعت 6 قضايا قتل، بينما شهد العام 2021 ارتكاب 7 قضايا قتل، بينما سجل في العام الحالي 2022 ارتكاب 9 قضايا قتل.

أما في شهر تموز من 2018 فقد ارتكبت 7 قضايا قتل، بينما في العام 2019 ارتكبت 13 قضية قتل، وفي العام 2020 ارتكبت 8 قضايا قتل، وفي العام 2021 ارتكبت 7 قضايا قتل، بينما تم تسجيل 4 قضايا قتل في شهر تموز من العام الحالي.

وأشار إلى انخفاض في ارتكاب جرائم القتل في شهري حزيران وتموز عام (2022) مقارنة بالأعمار الخمس السابقة، حيث تكون قد ارتكبت في شهر حزيران وتموز لهذا العام (2022) 13 جريمة قتل بانخفاض عن ما تم تسجيله في العام (2018) بواقع 21 جريمة، و 26 جريمة قتل في ذات الفترة من العام 2019، و 14 جريمة في كل من عامي 2020 و 2021.

وكانت نسب الاكتشاف في قضايا القتل كافة في تلك الأشهر بنسبة 100% باستثناء شهر حزيران عام (2018) كانت نسبة الاكتشاف 93%.

وأظهرت الدراسة ارتفاعات طفيفة في قضايا الإيداع البسيط والبيع وعلى النحو التالي: شهر حزيران (العام 2018: 1698 قضية) (العام 2019: 1709 قضايا) (العام 2020:

## تعويض بقيمة 10 آلاف دينار لمريض تعرّض لخطأ طبي

عمان

قررت الهيئة القضائية المختصة بقضايا المسؤولية الطبية لدى محكمة صلح جزاء عمان، برئاسة القاضي ذياب ضامن اشتياك، تعويض مريض ثبت تعرضه لخطأ طبي بمبلغ مالي يتجاوز قيمته 10 آلاف دينار.

وبين قرار المحكمة أنّ المريض راجع الطيب المدان وهو يشتكي من ألم في المجرى البولي، وأجرى له عملية دون القيام بأي فحوص، وازداد ألم المريض، وبعد مراجعة الطبيب مرّة أخرى تبين أنه لم يعالج الألياف.

وقام المريض بتسجيل شكوى أمام المدعي العام، وتم إجراء الخبرة الفنية من 3 أطباء.

وقررت المحكمة إدانة الطبيب بجرم التسبب بالإيذاء والحكم عليه بالفرامة بمبلغ 50 ديناراً، وإلزامه بدفع مبلغ 7 آلاف و800 دينار، وهنا أعيد القرار مفسوخاً بموجب قرار محكمة بداية عمان، بصفتها الاستئنافية، حيث أنه ورد ضمن بيانات النيابة العامة بموجب تقرير الخبرة أن فعل الطبيب المدان يعتبر بالنتيجة خطأ طبي، الأمر الذي يتوجب إصدار قرار بإعادة معاينة المريض وإرساله إلى الطبيب الشرعي لغايات الوقوف على حالته الصحية وتقدير مدة التعطيل ومن ثم إجراء خبرة فنية من أجل التعويض عن الأضرار المادية والمعنوية.

وقررت محكمة صلح جزاء عمان اتباع فسح محكمة الاستئناف والتبني يهدها وإعادة معاينة المريض من خلال عرضه على اللجنة الطبية الوائبة في وزارة الصحة، وإجراء الخبرة الفنية لغايات تقدير التعويض عن الضرر الذي لحق به بموجب خبر محام وطبيب في الأمراض التناسلية.

ووثبت للمحكمة أنّ الواقعة الثابتة تتلخص بقيام الطبيب بإجراء عملية جراحية للمريض على إثر معاناته من حالة مرضية وألم بالمجرى البولي، وقد ترتب على العملية زيادة في حدة الألم، وأجرى عملية أخرى ولم يتم حل المشكلة.

وقررت المحكمة في ظل بيانات الدعوى وجود «قلة احتراز الطبيب» في الإجراء الطبي الذي تم من قبله من خلال خبرة فنية موافقة لأصول والقانون، مما يترتب عليه ثبوت الركن الأول في القضية، وهو فعل الإضرار.

وأقرت المحكمة في حكمها إلزام الطبيب المدان بدفع مبلغ قيمته 9 آلاف و62 ديناراً للمريض، وتضمينه الرسوم والمصاريف والفائدة القانونية من تاريخ المحالبة وحتى السداد التام. وصدر القرار جاهياً قابلاً للاستئناف أمام المحكمة المختصة. (بترا- بركات الزويد)

## تخريج الفوج الثامن والعشرين من طلبة جامعة العلوم التطبيقية

عمان

احتفلت جامعة العلوم التطبيقية بتخريج الفوج الثامن والعشرين من طلبة الكليات الإنسانية والعلمية وطلبة الدراسات العليا، وذلك خلال احتفالين أقيما يومي الأربعاء والخميس.

وأكدت رئيسة الجامعة الدكتورة إيمان البشيتي خلال خطبي التحري، أن الجامعة تعمل باستمرار على توفير بيئة تعليمية وبحيث مناسبة ومناخ أكاديمي مريح قادر على جذب المهتمين من الطلبة والمدرسين والإداريين بهدف رفد الوطن بالطاقات التي تستطيع النهوض بالتنمية الوطنية الشاملة.

وأكد عمداء الكليات، أن الجامعة تحفل بتخريج فوج جديد من الشباب الواعد المؤهل ليأخذوا طريقهم إلى الحياة العملية وهم مسلحون بالعلم والثقافة والوعي، ليصنعوا الغد المشرق بكل كفاءة ومسؤولية.

وأشار عدد من الطلبة في كلماتهم، إلى أهمية دور الجامعة في تحقيق التميز في مختلف برامجها التدريسية، مقدرين الجهد الموصول التي يبذلها أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في تحقيق التميز لخريجي الجامعة.

## شؤون المرأة تقدّم قراءة لوضع الأردن في التقرير العالمي للفجوة بين الجنسين

عمان

قالت اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، في قراءة لها للتقرير العالمي للفجوة بين الجنسين 2022، الصادر قبل أيام عن المنتدى الاقتصادي العالمي، إن الأردن حافظ على وضعه تقريبا في تقرير هذا العام مقارنة بالعام الماضي.

وأضافت شؤون المرأة، في بيان لها إن التقرير الذي يصدر عن المنتدى الاقتصادي العالمي سنويا منذ 16 عاماً، ويضم 146 دولة لهذه السنة، يشير إلى أن الأردن حافظ على الدرجة نفسها تقريبا مقارنة بالعام الماضي والتي تبلغ 0.639، محتلاً المرتبة 122 بين الدول التي يشملها التقرير.

وأوضحت أن درجات الأردن تتقارب في أغلب المؤشرات مع العام الماضي، وعلى مستوى المنطقة يعتبر الأردن من الدول الثلاثة الأولى في مؤشر المشاركة والفرص الاقتصادية، إلا أن المؤشر الفرعي المتعلق بنسبة مشاركة المرأة في سوق العمل يضع الأردن في المرتبة ما قبل الأخيرة لدول العالم، أي في المرتبة 145 بقيمة لا تتجاوز 0.216.

من جانب آخر، انخفض تمثيل المرأة في الحياة العامة والسياسية مقارنة بما كان عليه عام 2020، إذ تضم الحكومة الحالية ووزيرتين اثنتين فقط، وتشكل النساء 12.4 بالمئة من مجلس النواب، وانخفضت نسبة تمثيل النساء في مجلس الأعيان إلى 10.8 بالمئة، بعد أن كانت 15.4 بالمئة في 2020؛ بمعنى آخر لو حافظ الأردن على قيمة مؤشر التمكين السياسي كما في عام 2020 والتي بلغت 0.121 لوصل مؤشر هذا العام إلى 0.652 ليكون الأردن الثاني عربياً بعد دولة الإمارات، مرتفعاً 6 درجات على مستوى العالم ليحتل المرتبة 116، لذا تشكل مشاركة المرأة في سوق العمل وتمثيلها في الحياة العامة أهم التحديات أمام تحسين مؤشر الأردن، بحسب البيان.

عربياً، قالت شؤون المرأة في بيانها، إنه على الرغم من الأوضاع غير المستقرة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إلا أنه تم إحراز تقدّم في مؤشر هذا العام، حيث تصدرت الإمارات العربية المتحدة ولبان وتونس القائمة العربية، في حين احتل الأردن المرتبة الخامسة على القائمة؛ بالرغم من هذا التقدم، لن تتمكن المنطقة العربية من تحقيق التكافؤ بين الجنسين قبل حلول عام 2137.

عالمياً، أشار البيان إلى أن العالم بحاجة إلى 132 سنة أخرى لإغلاق الفجوة بين الجنسين، فبعد التقدّم في المؤشر العالمي في السنوات السابقة أدت جائحة كوفيد-19 إلى تراجع المؤشر العالمي، وأصبحت جميع دول العالم المشمولة في التقرير بحاجة إلى جهود مضاعفة لتعزيز التكافؤ بين الجنسين.

وذكر البيان، أن حتى الآن، لم تتمكن أية دولة من تحقيق المساواة الكاملة بين الجنسين بما فيها إسبانيا التي تصدرت الدول في مؤشر الفجوة للعام 12 على التوالي، مغلقة الفجوة بنسبة 90.8 بالمئة لهذا العام.

وأفاد التقرير، أن الدول عموماً اقتربت من تحقيق التكافؤ بين الجنسين في مجالي الصحة والقدرة على البقاء، والتحصّل العلمي، بما نسبته 96 بالمئة و 94 بالمئة على التوالي، بينما لا تزال الفجوة في المشاركة والفرص الاقتصادية تشكل عائقاً أمام تحقيق المساواة بين الجنسين بنسبة 60 بالمئة، أما في إطار التمكين السياسي فلا تتجاوز نسبة إغلاق الفجوة 22 بالمئة على مستوى العالم.

كما يسلط التقرير العالمي الضوء على وضع المرأة في التقدّم الوظيفي، إذ تشكل النساء على صعيد العالم نصف نسبة الموظفين في مستوى أول تعيين (مبتدئ)، وثلث المناصب الإدارية، وربع المناصب القيادية؛ بمعنى آخر وإن استطاعت المرأة الدخول إلى سوق العمل فلا حصولها على ترقية وتعيينها في مناصب عليا لا يتم بشكل متفاني مع زميلها الرجل، إذ «ترتفع نسبة حصولك على ترقية في عمل بنسبة الثلث (33 بالمئة) إذا كنت رجلاً»، بحسب التقرير.

وتهدف المؤشرات العالمية، بشكل عام، لتقييم وضع البلدان في المجالات المختلفة، وتتوافق نتائج تقرير الفجوة بين الجنسين مع نتائج تقارير أخرى في الإطار نفسه، أبرزها تقرير المرأة والأعمال والقانون الذي يشير إلى أن المرأة في الأردن تحصل على 46 بالمئة من الحقوق المتعلقة بمجال الأعمال والمشاركة الاقتصادية مقارنة بالرجل، ويبلغ مؤشر الأردن للتنمية البشرية للإنثى 0.664 مقارنة ب 0.758 للذكور، كما تنخفض المؤشرات الخاصة بوضع النساء في مؤشر التقدم الاجتماعي مقارنة بالمجالات الأخرى.

وفي السياق نفسه، وفق البيان، فإنه إذا أقيمت نظرة على المؤشرات الوطنية للعرض لسنوات العمل للعمال والبيئات مستجد أن معدل النشاط الاقتصادي المنخفض للإنثى لا يتعدى إلى 15 بالمئة في أحسن الأحوال، بل ينخفض إلى 14.7 بالمئة في 2011 إلى 13.8 بالمئة العام الماضي، بالرغم من كل التطور التقني والافتتاح على الفرص الاقتصادية خلال هذه الفترة، كما تزايدت معدلات البطالة للإنثى لتصل إلى 26.2 بالمئة في 2021.

وبناء على ذلك، تؤكد اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة أهمية ما جاءت به الاستراتيجية الوطنية للمرأة في الأردن (2020-2025) بخصوص ضرورة توحيد الجهود الوطنية الرامية إلى تعزيز انخراط النساء في النشاطات الاقتصادية وتحسين بيئة العمل لتكون مراعية للمسؤوليات والأدوار الاجتماعية المرتبطة بالمرأة، واتخاذ الإجراءات الكفيلة بتعديل السياسات والتشريعات النافذة وتبني الثقافة والمفاهيم الاجتماعية الإيجابية نحو أهمية وجود المرأة في الحياة العامة ومواقع صنع القرار.

## الانتهاء من تصحيح 3 مباحث ونتائج التوجيهي 20 اب

عمان

قال مدير إدارة الامتحانات والاختبارات في وزارة التربية والتعليم الدكتور محمد كنانة أنه تم الانتهاء من تصحيح ثلاثة مباحث من المباحث التي تقدم بها طلبة الثانوية العامة.

وأشار كنانة إلى أن المباحث التي تم الانتهاء من تصحيحها هي التربية الإسلامية والتاريخ واللغة العربية، فيما تستمر عمليات التصحيح لبقية المباحث الأخرى، حيث شارف بعضها على الانتهاء. وأكد، أن نسب النجاح في المباحث التي تم تصحيحها جيدة وتعكس مستويات الطلبة المختلفة، مشيراً إلى أن هناك نسبة من الطلبة حازوا على علامات كاملة في بعض الامتحانات.

وبين، أن يوم الاثنين المقبل سيكون آخر أيام امتحانات الثانوية العامة التي بدأت في نهاية شهر حزيران الماضي، مشيراً إلى أن عمليات التصحيح قد تستمر لمدة أسبوعين قبل الانتهاء منها ليتم بعد ذلك عمليات التدقيق والطباعة والمراجعة للنتائج وأخذ العينات العشوائية للتأكد من دقة عمليات التصحيح مجدداً التأكيد على أنه من المتوقع أن تعلن نتائج الامتحانات في ٢٠ من شهر آب المقبل.

## 158649 طالباً وطالبة يتقدمون لامتحان التوجيهي اليوم

عمان

يوصل طلبة التوجيهي التقدم لامتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة في جلسته التاسعة اليوم السبت بواقع جلستين لكافة الفروع . من المقرر، أن يتقدم لامتحان ١٥٨٦٤٩ طالباً وطالبة، حيث يتقدم في الجلسة الأولى ١٥٨٥٩٢ طالباً وطالبة، والتي تبدأ الساعة العاشرة صباحاً، في حين يتقدم الجلسة الثانية ٥٧ طالباً وطالبة فقط والتي تبدأ الساعة الواحدة ظهراً.

ويتقدم الطلبة في الامتحان لمباحث العلوم الحياتية والعلوم الصناعية الخاصة واللغة العربية تخصص إنتاج الطعام وخدمته.

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

أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم. إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعة في مجلة جمعية الغد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم. وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، جوليان ريختر: "تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تتضمنها، تساعد الجسم على إحراق ضعف الدهون التي يحرقها في الوجبات الأخرى، خاصة وجبة العشاء". كما أوضح ريختر أن "ذلك قد يحمي الجسم من الكثير من الأمراض التي تتسبب فيها السمنة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

## 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، ويسبب 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.

ويصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطة". وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليصبحوا بـ"تحسن سريري

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسّمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 612 متطوعاً بين سن الـ65 والـ79، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الـ100.

**"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 الفللال فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن". وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك هذه الحمية الجديدة بصرامة.

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

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

- ما يجب تجنبه قبل الطيران
- أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر 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 4000 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 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 أولها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

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

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

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

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

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

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

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

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

## تجمد حيوانات بشكل مروع 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

اللاثنين، 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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

## 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".

## 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، نتقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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، وليست موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللائق في هذ النوع من السحالي

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

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

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

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

صامت، بخلاف لأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لعلام

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

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

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقد الطلب عبر تغريدة

على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهريائية 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.. وتتعترف بالخطأ

للأبناء 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 وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين مذبحة" عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

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

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.

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

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

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

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، دنيز 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 مصدري النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

## 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 عامًا)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت، لم أعتقد أبداً أنهم على هذه الشاكلة".

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

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

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

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

وكان 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 عامًا)، 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.

### منوعات

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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل. إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ 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 قادرًا على استخدام

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلامًا في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.
أكثر منيا فمن المفضل أن نغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لك الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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 بخصم حيوية القضاء عليها.
وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل
تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن 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،

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 والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.

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

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.

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

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

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

٨- حب الشباب

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

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

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

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

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

لا تهم أي ألم يصيب ركبك حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول. لذلك، من حال تناولت مسكن الألم معنيًا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

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

## 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 كضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

## التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

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

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

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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث مرض مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease) عندما يتراكم البلاك (Plaque) بالترس على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

منه قد يتسبب الإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبيتر الساق.

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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) عندما يتراكم البلاك (Plaque) بالترس على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

## سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- أمن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

يعمل استخدام سيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

## تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

الدفع للأمام - مجموعة 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 ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً مسك رباط المقاومة مع تمدد

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

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق يظنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

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

الرفق الجانبي - مجموعتين 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 تستند 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.

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

حمل الأثقال - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق يظنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

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

الرفق الجانبي - مجموعتين 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 تستند 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.

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسك 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 لجسك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين 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 تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



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. أعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

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

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

## علامات تحذيرية لتضرر الكلى

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

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

## مقاتي يحذر من «كارثة ثانية» في مرفأ بيروت

بيروت

حذر رئيس الوزراء اللبناني، نجيب ميقاتي، الجمعة، من مخاطر انهيار إحدى صوامع الحبوب في مرفأ بيروت، بسبب حريق مستمر يتسع وسط حرارة الصيف وارتفاع الرطوبة، في مشهد قد يكرر مأساة انفجار المرفأ قبل عامين. ويأتي هذا التحذير مع اقتراب الذكرى الثانية لانفجار المرفأ، الذي وقع في أغسطس ٢٠٢٠، وأودى بحياة ٢٠٠ شخص وإصابة الآلاف، فضلا عن دمار هائل لحق بالعاصمة اللبنانية.

واشتعلت النيران في واحدة من صومعتين للحبوب موجودة في ميناء بيروت خلال الأسبوعين الماضيين، قبل أن يتم إخماده، واندلع الحريق أثناء عملية تخمير ٨٠٠ طن من الحبوب في ظل طقس شديد الحرارة.

وذكرت الحكومة أن النيران اتسعت رقعتها بعدما وصلت السعة الذهب إلى أسلاك كهربائية قريبة.

وتعيد النيران المستمرة والمشهد الدرامي للصواعة المشتعلة والمظلمة جزئيا إلى ذاكرة البعض ذكريات الانفجار الهائل الذي دمر الميناء قبل عامين.

ويقول خبراء إن واحدة من الصوامع انقلبت بالفعل.

وأمر نجيب ميقاتي، الذي يشرف على حكومة تصريف أعمال، فرق الإطفاء ومتطوعي الدفاع المدني بمعاونة محيط الصوامع حفاظا على سلامتهم.

لكن المتطوع في الدفاع المدني، يوسف ملاح، قالت لوكالة «أسوشيتد برس» إنهم لا يزالون في الميناء، لكنهم تلقوا أوامر بالابتعاد عن الصوامع.

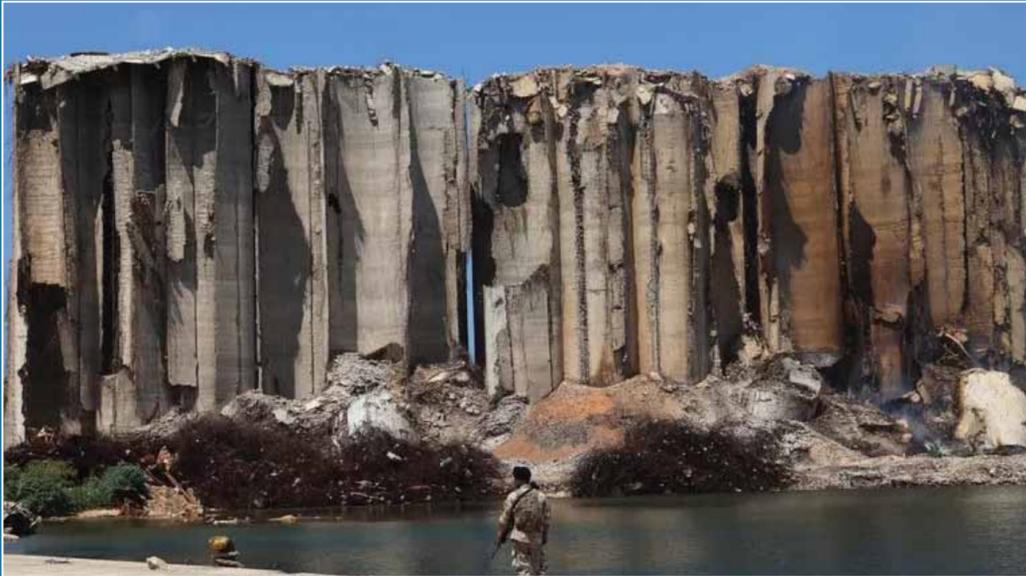
وكان الانفجار الضخم الذي وقع في أغسطس ٢٠٢٠، أدى إلى إلحاق أضرار كبيرة بصوامع الحبوب الرئيسية في

البلاد، وتبين أنه نتاج عن التخزين الرديء الذي استمر سنوات لمئات الأطنان من مادة نترات الأمونيوم، شديدة الانفجار.

وصمدت الأبنية الشاهقة أمام قوة الانفجار، مما أدى عمليا إلى حماية الجزء الغربي من بيروت من الانفجار، الذي قتل

٢٠٠ وأصاب ٦٠٠٠ آخرين. لكن هذه الصوامع، التي ترتفع في وسط الميناء، تعرضت لأضرار بالغة مع انسكاب الحبوب وسط المطام.

وحذر خبراء الحكومة أم محاولة إخماد النيران الحالية بالماء قد يؤدي إلى تفاقمها بسبب الرطوبة.



لكن وزير الداخلية أمر رجال الإطفاء الخميس بمحاولة احتواء الحريق بالماء، وفي نهاية الأسبوع أرسل الجيش اللبناني مروحية لمحاولة إخماد النيران بالماء أيضا. وحذر وزير آخر الأسبوع الماضي من أن الوضع في الميناء «صعب ومعقد»، وقال إن إحدى صوامع الغلال قد تنهار.

## لبنان: إضراب مفتوح في وزارة الإعلام

### يوقف الوكالة الرسمية عن العمل

بيروت

توقفت وزارة الإعلام اللبنانية عن العمل صباح الجمعة للمرة الأولى منذ تأسيسها، بفعل إضراب مفتوح ينقذه موظفو الوزارة، احتجاجا على تدني رواتبهم.

وبحسب مراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت، فإن إضراب القطاع العام المفتوح في لبنان منذ خمسة أسابيع شل مختلف القطاعات وتسبب بتأخير معاملات المواطنين، وقد انضمت الوكالة الوطنية للإعلام الرسمية وسائر دوائر وزارة الإعلام إلى الإضراب الفتح ابتداء من اليوم. وأشار إلى أن الحكومة عقدت سلسلة اجتماعات لمحاولة تلبية ما أمكن من طلبات موظفي القطاع العام، إلا أن ما تقر بهذا الصدد لم يرض رابطة العاملين في القطاع العام فقررت الاستمرار في الإضراب.

وصدر عن «الوكالة الوطنية للإعلام» بيان جاء فيه «أنها وجدت نفسها مكروهة على الإضراب بفعل تنامي جبل الصعوبات الذي لا يزال فريق عملها يحفره بإبرة الصبر، وبسبب استفحال الأزمات التي باتت تحول دون الموازنة بين الحس الوظيفي المسؤول والقدرة على بلوغ مركز العمل».

## الجامعة العربية تعقد اجتماع الدورة غير

### العادية للمجلس الاقتصادي والاجتماعي

القاهرة

أكدت جامعة الدول العربية، أهمية اجتماع الدورة غير العادية للمجلس الاقتصادي والاجتماعي لإعداد الملف الاقتصادي والاجتماعي للغة العربية القادمة في دورتها (٣١)، بالجزائر بما يشكل مدخلا رئيسيا للغة ويدعم العمل الاقتصادي والاجتماعي العربي المشترك.

جاء ذلك في كلمة السفيرة المتكورة هيفاء أبو غزالة الأمين العام المساعد رئيس قطاع الشؤون الاجتماعية بجامعة الدول العربية اليوم الخميس، أمام الجلسة الافتتاحية للدورة غير العادية للمجلس الاقتصادي والاجتماعي العربي والتي انطلقت أعمالها بعقر الأمانة العامة للجامعة العربية برئاسة الدكتور دينا محمود وكيل وزارة التجارة والصناعة المصرية رئيس الإدارة المركزية للاتفاقيات التجارية.

وأشارت أبو غزالة أن هناك بنداً مطروح لدعم دولة فلسطين لنؤكد وترسخ اعتبار تلك القضية، ضمن أولويات العمل العربي المشترك، فضلاً عن عدد من المبادرات الهامة والتي تتطلع إلى المستقبل مثل التعاون القضائي العربي والتنمية الزراعية المستدامة والأمن الغذائي العربي، وتنمية تقنيات تسير الأراضي لتحسين الإنتاج، والتكثيف الاقتصادي والاجتماعي، والنهوض بعمل المرأة، وتعزيز العمل التطوعي، وغيرها من القضايا الهامة، والتي كما ذكرت تمثل أولوية للعمل للتنموي العربي.

### اليابان «قلقة» من روسيا ومن

### ضغوط الصين على تايوان

وكالات

أكدت اليابان في «كتابها الأبيض» الأخير حول الدفاع، الذي نشر الجمعة، أنها قلقة من التهديدات الجديدة التي تمثلها روسيا وليبيا مخاوف بشأن الضغط المتزايد الذي تمارسه الصين على تايوان.

وخصص الكتاب السنوي لوزارة الدفاع اليابانية فصلا كاملا للعلية العسكرية الروسية في أوكرانيا، معتبرا أن ذلك يمكن أن يظوي على رسالة مفادها أن «محاولة لتغيير وضع قائم بالوقوة من جانب واحد أمر مقبول». وعبرت الوزارة عن قلقها من أن روسيا قد تجد نفسها أيضا ضعيفة بسبب هذا النزاع، مما يمكن أن يدفعها إلى «تعزيز علاقاتها مع الصين بشكل أكبر». ويشير «الكتاب الأبيض» الذي يستعرض المخاطر الجيوسياسية العالمية والتهديدات المحددة لليابان، إلى أن موسكو قد تتجا بشكل متزايد إلى الردع النووي، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة نشاطها حول اليابان، حيث تمر غوصات نووية روسية بانتظام.

وانضمت اليابان إلى العقوبات الغربية ضد روسيا وشهدت منذ ذلك الحين تكثف الوجود العسكري الروسي بالقرب من أراضها. وفي مايو، خلقت قاذفات روسية وصينية بالقرب من الأرخبيل.

ويتناول «الكتاب الأبيض» لعام ٢٠٢٢ بالتفصيل مسألة تايوان، مشيرا إلى أنه «منذ الغزو الروسي لأوكرانيا، تسعى تايوان إلى تعزيز جهودها للدفاع عن النفس» في مواجهة الخطر الذي تشكله بكين على أراضها.

ويقترض أن تزيد اليابان التي تشعر بالقلق على أمنها من الصين وكوريا الشمالية أيضا، ميزانيتها الدفاعية بشكل كبير.

وتسجل هذه الميزانية ارتفاعا منذ سنوات، لكن ما زال الإنفاق العسكري لليابان الأدنى بين بلدان مجموعة الدول الصناعية السبع الكبرى مقارنة بإجمالي الناتج المحلي لكل منها.

ويسعى الحزب الليبرالي الديموقراطي (يمين قومي) الحاكم على الأمد الطويل إلى مضاعفة ميزانية الدفاع الوطني لتبلغ ٢ في المئة من إجمالي الناتج المحلي. وبموجب سدورها السلمي الذي تمت صياغته ودخوله حيز التنفيذ بعد فترة وجيزة من الحرب العالمية الثانية تحت الاحتلال الأمريكي للبلاد، ليس من المفترض أن تمتلك اليابان جيشا ويفترض ان تقتصر استثماراتها العسكرية على الوسائل الدفاعية.

## مجلس الافتاء الفلسطيني يستنكر الاستيلاء

### على أراضي بالقدس لبناء السفارة الاميركية

القدس

والأمن في المنطقة، بل سيجرها إلى ولايات

الحروب والفضوى وعدم الاستقرار.

وندد المجلس بأعمال الحفريات التي تجريها سلطة الآثار الإسرائيلية وما تسمى بجمعية «الغار» الاستيطانية، في محيط المسجد الأقصى المبارك، خصوصا في الجهتين الجنوبية والغربية الملاصقتين للأساس الخارجي للمسجد، في منطقتي حائط البراق والنصير الأيوبي، مبينا أن هذه الحفريات زادت وتيرتها في الفترة الأخيرة لتشمل أماكن متعددة في آن واحد، واصفا إياها بالمريبة والغامضة، وتهدد أساسات المسجد الأقصى، متوقعا حدوث خلخلة في الأبنية الإسلامية الموجودة في المنطقة جميعها، التي من شأنها أن توقع أضرارا جسيمة في المباني والأروقة، ومن ثم هدمها، لتغيير هوية المدينة المقدسة، وتهويدها بالكامل، محذرا من تبعات هذه الحفريات ، ومطالبا العالمين العربي والإسلامي بالضغط الحازم على سلطات الاحتلال لوقف تنفيذ هذه الحفريات التي تمس درة المقدسات في القدس وفلسطين.

وحذر المجلس من أعمال المسح والإحصاء التي تعد القدس أرضا محتلة، ولن يخدم السلام

التي تجريها سلطات الاحتلال في مسافر يطا، والهادفة إلى تهجير سكانها وترحيلهم، في إطار جريمة تطهير عرقي، مؤكدا رفضه القاطع لمخططات الاقتلاع والتهجير ضد أهلنا في المناطق الفلسطينية كافة، ومهيبا بأهلنا لحرص الصوفى والتصدي بهذه الهجمة الشرسة التي تستهدف الوجود العربي في مسافر يطا، ومثما صمودهم في أراضهم، أمام تعسف سلطات الاحتلال التي تصر على المضي في غيها وعدوانها ضمن مشروع احتلالي ضد الوجود الفلسطيني، محاولة بذلك فرض سياسة التهجير القسري، وبالتالي تفريغ الأراضي من أصحابها الأصليين، الأمر الذي يزيد من حالة التوتر والاحتقان في المنطقة برمتها.

جاء ذلك خلال عقد جلسة المجلس (٢٠٨)، برئاسة سماحة الشيخ محمد حسين، المفتي العام للقدس والديار الفلسطينية، رئيس مجلس الإفتاء الأعلى، وخلال الجلسة مناقشة المسائل الفقهية المرجحة على جدول أعمالها، وذلك بحضور أصحاب الفضيلة أعضاء المجلس من مختلف المحافظات الفلسطينية.

## ابن المهاجرين أم «المرأة الحديدية»..

### من يقود حكومة بريطانيا؟

لندن

احتمدت المنافسة داخل حزب المحافظين في بريطانيا حول خليفة رئيس الوزراء بوريس جونسون، بين كل من وزير المالية السابق ريشي سوناك، ووزيرة الخارجية ليز تراس.

وتقدم سوناك في آخر خمس جولات من انتخابات نواب حزب المحافظين وحصل على ١٣٧ صوتا، متقدما على تراس التي جمعت ١١٣ صوتا، في حين تم إقصاء وزيرة الدولة للتجارة بيني مورديت بعد حصولها على ١٠٥ أصوات، وفق النتائج التي أعلنها مسؤول تنظيم الانتخابات الداخلية، غراهام برادي.

وسيقتضي المرشحان الأسابيع الأربعة المقبلة في جولة في البلاد قبل موعد الاقتراع العام لأعضاء الحزب في الخامس من سبتمبر القادم، فيما تشير استطلاعات الرأي إلى أن تراس هي المرشح الأوفر حظا على منافسها بين القواعد الشعبية، بينما اعتبر محللون أن الأسابيع المقبلة ستشهد تغيرا كبيرا في نتائج التصويت لصالح سوناك.

وفي السابع من يوليو الجاري، أعلن جونسون تنحيه من زعامة حزب المحافظين بعد تمرّد داخل فريقه الحكومي احتجاجا على الفصائح التي طالته وكذلك الأوضاع الاقتصادية في البلاد، فيما سيظل في منصبه حتى انتخاب خليفة له.

الكاشف، قال إن «من سيفوز عند إعلان النتيجة في الخامس من سبتمبر سيواجه بعضا من أصعب الظروف في بريطانيا منذ عقود، فالنضج في طريقه ليليلع في ١١ المئة سنويا، مع توقع معدلات النمو واقترب الجنيه الإسترليني من أدنى مستوياته مقابل الدولار».

وأضاف الكاشف، في تصريحات لـ«سكاى نيوز عربية»، أن «واقعية سوناك قد تكون سببا في اعتلاء سوناك رئاسة حكومة بريطانيا ليكون أول بريطان من أصول هندية يسكن في داوونينغ ستريت بالعاصمة البريطانية لندن.

وأوضح أنه «لا شأن بشغل بال البريطانيين حاليا أكثر من الأزمة الاقتصادية، حيث حذر سوناك من إخبار الناخبين بالحكايات الخرافية المطمئنة وضرورة العودة إلى القيم الاقتصادية المحافظة التقليدية».

وأشار أيضا إلى أنه «على الصعيد السياسي



فإن موقفه تجاه جونسون أكسبه شعبية واسعة بالبلاد وجعله ضمن الصفوف الأولى في المرشحين لخلافة جونسون، حيث كان أول من وقف بوجه رئيس الوزراء وسحب البساط من تحت أقدامه بتقديم استقالته التي جرت سلسلة واسعة من الاستقالات بالبرقي الحكومي ومن ثم إخراج جونسون ودفعه نحو التنحي».

فيما اعتبر أن مواقف تراس الاقتصادية والسياسية وتأييدها لجونسون جعل هناك انقسامًا حولها بين أعضاء حزب المحافظين، لافتا إلى أنها تحاول أن تسير على خطى المرأة الحديدية مارغريت تاتشر عبر سياسة خارجية متشددة وتعهدا برفع الميزانية العسكرية.

ولدت تراس، في مدينة أوكسفورد جنوب وسط إنجلترا عام ١٩٧٥، لأسرة بريطانية من الطبقة المتوسطة ذات قناعات يسارية قوية.

وهي ثاني امرأة تتولى وزارة الخارجية، وتُنسب إليها الفضل في تأمين الإفراج عن نازنين زاغاري راتكليف بعد ٦ سنوات من الاعتقال في إيران، وأيضا في فرض عقوبات على روسيا والأوكرانيا الغربية الروسية.

وكان قد تم انتخابها لأول مرة في عام ٢٠١٠ ثانية عن ساوث ويست نورفولك، وأصبحت شخصية مشهورة بين أعضاء حزب المحافظين بسبب أرائها التحريرية في الاقتصاد والتجارة. لكن أسلوبها لم يلق دائما اهتماما لدى عامة الناس، وقد تعرضت للسخرية لأنها أُنقت خطابا في مؤتمر المحافظين في عام ٢٠١٥، تضمنت جانبًا حماسيا عن واردات الجبن في بريطانيا.

## اختفاء أوكرانيا من الخريطة..

### احتمال واقعي أم تهويل روسي؟

وكالات

تتوالى المواقف الروسية المحذرة بشدة من مغبة استمرار تدفق السلاح الغربي بعيد المدى إلى الجيش الأوكراني، ومن أن روسيا سترد بقوة على ذلك وستوسع نطاق أهدافها الجغرافية في الجبهة الأوكرانية، بحيث لا تقتصر على الشرق.

وفي آخر هذه المواقف، تحدث نائب رئيس مجلس الأمن الروسي، دميتري مدفيديف، الخميس، عن إمكانية اختفاء أوكرانيا عن خريطة العالم، وذلك عبر منشور بحسابه على «تلغرام» جاء فيه إن أوكرانيا كدولة «نتيجة لكل ما يحدث قد تختفي من خريطة العالم»، مضيفا أن السبب هو «خطاياهم» وأن روسيا «لا تتحمل مسؤوليته».

وعن مغزى وتبعات كلام المسؤول الروسي الكبير حول احتمال اختفاء أوكرانيا من خريطة العالم، يقول ماهر الحمداي الباحث الخبير في الشؤون الأوروبية، في حوار مع سكاى نيوز عربية: «على الأرض هناك حقائق كبرى تشير إلى أن أوكرانيا باتت في طور التقسيم، حيث تتشكل جمهوريات وإدارات مستقلة عن كييف ومرتبطة بموسكو، ويتم منح الجنسية الروسية لسكان مناطق أوكرانية واسعة، وهكذا فمع طول أمد الحرب فإن الأمر الواقع الروسي يترسخ في تلك المناطق ولا يمكن تغييره».

ويتابع الخبير بالشؤون الأوروبية: «روسيا منذ البدء تعي أن دونباس هي مجرد معركة صغيرة في سياق حرب كبيرة بينها وبين الغرب، وتمتد ليس فقط في الساحة الأوكرانية والأوروبية فقط، وإنما مياديتها ممتدة على امتداد قارات العالم ومحيطاته وصولا حتى للقطبين الشمالي والجنوبي، فالروس يرون أن أوكرانيا غدت منصة للتأمر الغربي عليهم، وهي من دفعت النمن بالمحصلة جراء ذلك وإعلانها السعي للانضمام للكتلة الأطلسية لضمان أمنها، وما حدث كان العكس تماما حيث تكاد تتعرض أوكرانيا الآن للانهيار التام، حيث فقدت الأمن ودمر اقتصادها وباتت تحت المديونيتين المالية والسياسية لجهاات عديدة حول العالم».

ولهذا يخلص الحمداي إلى القول: «كلام مدفيديف يبدو واقعيًا في تحذيره من إمكانية زوال أوكرانيا من خارطة العالم، سيما في ظل إغفال بعض العواصم الغربية في تسعير الصراع ومد كييف بالأسلحة المتطورة، وهو الأمر الذي يفوق بداهة لتسعير الحرب ولربود فعل روسية أشد».

في المقابل يقول الأكاديمي والخبير في الشؤون الأوكرانية، خليل عزيزية، في حديث مع سكاى نيوز عربية: «بداية مدفيديف ليس له وزن في الساحة السياسية الروسية، ولذلك لا توجد قيمة فعلية لتصريحاته، ويعكس كلامه حول ثورة ميدان عام ٢٠١٤ والتي يسميها انقلاب، مدى الرعب الروسي من امتداد التجربة الديمقراطية الأوكرانية لروسيا».

وأردف قائلا: «منذ فترة طويلة تعتمد روسيا لتوظيف فزاعة الناتو لتبرير حروبها التوسعية على الدول المجاورة لها، رغم أن الناتو كان ومازال موجودا في تركيا وبولندا ودول البلطيق، وهو الآن سيمسح أكثر قريبا من موسكو وسانت بطرسبورغ، ولتذكر هنا تصريحات بايند وشولتز قبل الحرب والتي تضمنت تعهدات صريحة بعدم الجاهزية لضم أوكرانيا للناتو، ولهذا فموضوع الناتو كان من البداية مجرد حجة للتهميد لاحتلال روسيا لأوكرانيا».

ويضيف عزيزية: «ستعثر الخريطة السياسية في أوروبا ولكن ليس كما يتوقع مدفيديف بأن تزول أوكرانيا من تلك الخريطة، إلا في حال استخدمت موسكو ورقتها الأخيرة وهي السلاح النووي، عندها سيكون وجود روسيا الحالية نفسه هو موضع سؤال كذلك».

ويسترسل الخبير بالشؤون الأوكرانية: «بعد فشل الروس وعدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم باحتلال كييف، وكذلك الهجوم المعاكس للقوات الأوكرانية في الجنوب على جبهة خيرسون، وتكبد القوات الروسية الخسائر الفادحة نتيجة دخول منظومة هيمازس ومنظومة أم ٢٧٠ جبهات القتال، بدأت تصريحات التهديد تتعالى من روسيا، وليس فقط من مدفيديف بل من بوتن نفسه عندما قال إن روسيا لم تبدأ بعد الحرب الحقيقية».

وعليه، يخلص عزيزية للقول: «كل هذه التصريحات الروسية هي للاستهلاك الإعلامي والمحلي الداخلي، ولرفع معنويات الجيش والمواطنين الروس».

وتابع مدفيديف خلال تصريحاته تلك قائلا: «بعد انقلاب عام ٢٠١٤، فقدت أوكرانيا استقلالها وأصبحت تحت السيطرة المباشرة للغرب، واعتقدت أيضا أن الناتو سيضمّن أمنها، ونتيجة لكل ما يحدث، قد تفقد أوكرانيا بغايا سيادة الدولة وتخفتي من خريطة العالم». وأضاف «في الحقيقة لا يهتم حلف الناتو بتوفير الأمن لأوكرانيا، بل يهتم بالوصول إلى حدود روسيا عبر أوكرانيا. كما يجبر قادة الاتحاد الأوروبي الأوكرانيين على تقديم حياتهم فداء من أجل الانسحاب إلى عضوية الاتحاد الأوروبي. وقد تكون النتيجة أن تفقد أوكرانيا ما تبقى من سيادتها وتخفتي من خريطة العالم»، وفقا لما نقلته وسائل إعلام روسية.

ولفت مدفيديف إلى أن «الناتو يواصل، خلافا للمنطق والفضرة السليمة، الاقتراب من حدود روسيا، مما يخلق تهديدا حقيقيا بالصراع العالمي وموت جزء كبير من البشرية»، سكاى نيوز عربية

### وكالة الطاقة الذرية تحذر: النووي

### الإيراني يتقدم «بسرعة»

وكالات

قال المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية، رفائيل غروسي، الجمعة، إن برنامج إيران النووي «يتقدم بسرعة»، وإن قدرة الوكالة على رصد ما يجري هناك محدودة للغاية.

وبدأت إيران في يونيو في إزالة كل معدات المراقبة وكاميرات الوكالة التي وضعت بموجب الاتفاق النووي الموقع في ٢٠١٥ مع القوى العالمية. وقال غروسي وقتها إن هذا قد يشكل «ضربة قاتلة» لفرص إحياء الاتفاق الذي أسحبت الولايات المتحدة منه عام ٢٠١٨. وصرح غروسي لصحيفة إل بابيس الإسبانية في مقابلة نشرت الجمعة: «خلاصة القول إنه على مدى ما يقرب من خمسة أسابيع، لم يكن لدي سوى قدرة محدودة للغاية على الرصد في الوقت الذي يتقدم فيه البرنامج النووي بسرعة، لذلك إذا تم التوصل لاتفاق سيكون صعبا للغاية بالنسبة إلى أن أعيد الأورول لصاحبها بوجود كل تلك الفترة من العمى الإجمالي».

وقال غروسي الذي يزور مدريد إن إعادة الأمور لنصابها وسد الفراغات في الأجزاء المقفولة والناقصة بسبب غياب المراقبة من الوكالة، «ليس مستحيلا». لكنه يستطبع مهمة بالغة التعقيد وربما بعض الاتفاقات المحددة».

كان جروسي قال في يونيو إن هناك نافذة تمتد من ثلاثة إلى أربعة أسابيع فقط لاستعادة بعض المراقبة على الأقل التي أُلغيت قبل أن تفقد الوكالة الدولية للطاقة الذرية القدرة على تقييم أهم الأنشطة النووية لإيران.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن ديربابي سبهد - قرب دوار المنب الضلي وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا، وعن منب حور، إيدون - شرق دوار العيادات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن منطقة بيت راس الشارع الرئيسي وجواربه من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن حورنا، عقروبا من الساعة التاسعة والنصف صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة إربد.

وعن منب عيين من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في محافظة عجلون.

وعن تفصيح الرمثا طريق حواره، التجمعات المجاورة لمدينة الشحات، التجمعات غرب مدخل الرمثا من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في مدينة الرمثا. وعن منطقة المنب البدي وجواربه، منطقة حوية شارع بيتي حود، شارع الملك عبد الله الثاني، شارع الملك حسين من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الخامسة مساء في محافظة جرش. وعن المنطقة، مشرف الباجع، الرجمان من الساعة التاسعة والنصف صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

## المنتخب الوطني يواجه اليمن بدافع التعويض في كأس العرب للشباب

يستعد منتخب الأردن لمواجهة اليمن، اليوم السبت، على استاد مدينة الأمير سلطان، في الجولة الثانية للمجموعة الثانية لبطولة كأس العرب للشباب.

ويبحث منتخب الأردن عن التعويض بعدما فرط في مواجهة الماضية بالفوز وخرج متعادلا مع الإمارات (1-1). ويدرك منتخب الأردن أن الفوز بأكثر عدد من الأهداف يعني صدارته للمجموعة، خاصة أن الإمارات ستلتقي اليمن الثلاثاء المقبل.

ويتوقع أن يعتمد إسلام ذيابات المدير الفني لمنتخب الأردن، على ذات التشكيلة التي خاضت مباراة الإمارات، حيث سيكون مراد الفالوجي في حراسة المرمى، فيما سيتولى قيادة خط الدفاع زكريا وليد، يوسف حسان، علاء دية وعاصم أبو النين. وسيتولى عملية البناء الهجومي لمنتخب الأردن محمد أبو هزيم، عمر العصاد، علي العزايزة، أمين الشناينة وسيف درويش، وقد يتم الدفع ب بكر كلبوثة في خط الهجوم. بدوره فإن منتخب اليمن يأمل في مبارياته الأولى بالبطولة بتحقيق الفوز وتعزيز حظوظه في التأهل، حيث رصد مديره الفني محمد التقيعي قدرات منافسه الأردني خلال لقاء الإمارات. وبحسب نظام البطولة، تم توزيع المنتخبات على 6 مجموعات، بحيث يقام الدور الأول بنظام الدوري من مرحلة واحدة، ويتأهل بطل كل مجموعة إلى جانب أفضل منتخبتين يحتلان المركز الثاني إلى الدور ربع النهائي.

## نادي الشمال القطري ينفي فسح تعاقده مع المحترف الأردني بهاء فيصل

نفي نادي الشمال القطري فسح التعاقف مع محترفه الأردني بهاء فيصل، مؤكدا أن لاعبه مستمر مع الفريق. وقال النادي، في بيان الليلة الماضية: «نادي الشمال لم يته التعاقف مع اللاعب بهاء فيصل الذي يكمل علاجه خلال الفترة الحالية، ووصل إلى المرحلة النهائية من برنامج التأهيل، لافتا إلى أن «اللاعب فضل عدم استعمال العودة للملاعب خاصة في ظل ضغوط المباريات والذي قد يؤثر عليه».

وأوضح البيان، أن بهاء فيصل وافق على تسجيل لاعب آخر بدلا منه في القائمة إلى حين استكمال علاجه بالصورة المطلوبة حتى فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، وذلك من أجل تغليب المصلحة العامة للفريق خاصة أن الشمال لم يقصر أبدا معه طيلة فترة علاجه، في انتظار إعلان نادي الشمال خلال الساعات المقبلة عن اسم اللاعب البديل الذي سيتم قيده بدلا من بهاء فيصل في قائمة الفريق.

## منتخب السباحة يضيف ميداليتين برونزيتين في البطولة العربية

أضاف المنتخب الوطني للسباحة، ميداليتين برونزيتين إلى رصيده خلال مشاركته في البطولة العربية الخامسة للعموم والتي تستضيفها مدينة وهران الجزائرية. وجاءت الميداليتان من خلال السباح عمرو الور في سباق 50 متر صدر إلى جانب فريق السيدات والمكون من السيدات، تاليًا بقلعة وديين فانوس ومريم مقال وكارين البليبيسي. وتمكن «الور» من احراز ميداليته الثانية في البطولة بعد الذهبية التي حققها في سباق 100 متر صدر مساء أول أمس الأربعاء. وبات المنتخب الوطني يمتلك في سجله مع نهاية اليوم الثاني من البطولة، 4 ميداليات من بينها ذهبية واحدة و3 برونزيات.

## أشرف شتات يجدد عقده مع عرعر السعودي

جدد المدرب الأردني أشرف شتات عقده مع نادي عرعر السعودي، لقيادة الفئات السنية وفريق الشباب في الدوري الممتاز. وجاء تجديد الأردني أشرف شتات لعقده، بعد النتائج المميزة التي حققها مع الفرق التي أشرف عليها خلال الموسم الماضي. وقال شتات في تصريحات خاصة لـ«كوورة»: «عندما تسلمت المهمة كان ترتيب عرعر بالمركز قبل الأخير، واجتهدنا وتقدمنا بشكل ملحوظ على سلم الترتيب، حيث رفعنا الرصيد النقطي من 7 إلى 34 نقطة». وأوضح: «الدوري السعودي للشباب ليس سهلا، حيث يحظى بمشاركة فرق كالاتحاد والهلال والفتح والأهلي، ويحظى بمشاركة 18 فريقا ويهبط 3 فرق». وكان شتات بدأ مسيرته كلاعب بصوف الوحدات ومنتخب الأردن، ثم لعب للجزيرة قبل أن يعتزل ويلتحق بدورات تدريبية متقدمة وتولى قيادة الأهلي الأردني.

## الجزيرة يجدد الثقة في مدربه

جددت إدارة نادي الجزيرة برئاسة نبيل التلي، الثقة بالمدرب الفني عامر عقل ليواصل مهامه مع الفريق حتى نهاية الموسم الحالي. وعلم «كوورة» أن الإدارة اجتمعت مع الجهاز الفني وتم مناقشة كافة نتائج الفريق بمرحلة ذهاب بطولة دوري المحترفين، قبل أن يتم الاتفاق على تجديد الثقة. وكشف المصدر عن أن الجزيرة بصدد تجربة أكثر من محترف أجنبي من غانا والمغرب بهدف تعزيز صفوف الفريق. وكان الجزيرة تعاقف مع 4 لاعبين دفعة واحدة «زكي أبو ليلى ومحمد طنوس وعون المحارمة ومهدي علامة». واستقر الجزيرة مع ختام مرحلة ذهاب بطولة دوري المحترفين، في المركز قبل الأخير برصيد 7 نقاط.

## لابورتا يعلن الاستسلام في معركة كوندري

أثار خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، الجدل بحديثه مع أحد مشجعي النادي الكتالوني في لاس فيجاس بالولايات المتحدة الأمريكية. وسأل أحد المشجعين لابورتا عن إنمام صفقة المدافع الفرنسي جولييس كوندري لاعب إشبيلية، فاجاب رئيس البارسا «لا، كوندري وقع لتشيلسي». وظهر هذا الحديث في مقطع فيديو نشره موقع «ريفيلو» الإسباني. وأفادت تقارير صحفية مؤخرا أن تشيلسي توصل لاتفاق مع إشبيلية يقضي بضم كوندري مقابل 65 مليون يورو بجانب المتغيرات الإضافية. وكان خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة قد صرح عقب إنتمام صفقة المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، أن الإدارة ستبتدل كل جهودها لتعزيز خط الدفاع.

## قمة متقاربة بين لبنان والأردن في نصف نهائي آسيا للسلة



يلتقي منتخب لبنان نظيره الأردني عصر اليوم السبت في العاصمة الإندونيسية جاكارتا، ضمن منافسات نصف نهائي بطولة كأس آسيا لكرة السلة، في قمة عربية متقاربة على المستوى الفني. ويطمح المنتخبان للوصول إلى النهائي، حيث سيضرب الفائز منهما موعدا مع المتأهل من مباراة أستراليا ونيوزيلندا. لبنان بقيادة مدربه الوطني جاد الحاج

سيصل إلى استكمال مسيرته الناجحة مع منتخب الأرز ومواصلة عروضه القوية بالوصول إلى نهائي القارة الصفراء.

ومن جهته فإن منتخب الأردن بقيادة مدربه الوطني وسام الصوص يتطلع إلى الفأر من الخسارة أمام لبنان في تصفيات كأس العالم ويطلع النهائي القاري. ويتسلح المنتخبان بنجوم عدة حيث يتقدم منتخب لبنان الجنس جوناثان أريديج

## ريال مدريد يراهن على صفقته الثمينة للتأثر من برشلونة

أظهرها اللاعب الفرنسي خلال جلسات المران الأولى. وسيكون اللاعبان، باستثناء تغيير غير متوقع في الخطط التي وضعها النادي، هما الصفقتان الوحيدتان خلال موسم الانتقالات الصيفي لريال مدريد الذي يقف بنسبة 100% في التشكيلة التي حققت الموسم الماضي لقب الدوري واللقب الـ14 لدوري أبطال أوروبا وكأس السوبر الإسباني. ومن المتوقع أن يغادر لاعيون الفريق الملكي، حيث ما زالت أسماء مثل بورخا مايورال وماريانو دياز وداني سيبايوس وحتى ماركو أسينسيو، مستقبلا غير واضح.

كارلو أنشيلوتي يتسعى إلى «النأر» من هزيمة 0-4 أمام البارسا في الدوري في مارس/آذار الماضي.

## الجوالة الفلسطينية يزور المعرض الكشفي الدائم

زار وفد جوالة جمعية الكشافة الفلسطينية الذي يزور الأردن، مقر جمعية الكشافة والمرشدات الأردنية، وجال في معرض الصور الذي يحاكي تاريخ الحركة الكشفية والإرشادية الأردنية منذ انطلاقتها عام 1923 وأطلع على دور الهاشميين في تطوير هذه الحركة التي تزامن تأسيسها مع تأسيس الدولة الأردنية. ووفقا لبيان الجمعية قدم مدير الجمعية خليل العمارة للوفد الزائر، شرحا عن تاريخ تأسيس وتطوير الحركة الكشفية والإرشادية والاهتمام الكبير الذي يولييه جلال الملك عبد الله الثاني بالشباب والبرامج التي تستمر طاقات وإمكانات الشباب لتمكينهم القيام بدورهم ومسؤولياتهم تجاه وطنهم وأمتهم بما هو مفيد ونافع ويعود عليهم وعلى مجتمعاتهم بالفائدة. وبين، أن الجمعية ويتوجهات من سمو الأميرة بسمة بنت طلال رئيسة الجمعية وبمتابعة من الأمين العام للجمعية مازن كمال الحمود، حريصة على تعزيز واستمرار العلاقة المتميزة والخاصة التي لفتت تربط جمعية الكشافة والمرشدات الأردنية وجمعية الكشافة الفلسطينية وأنما بين الشقيقتين قيادة البلدين والتأكيد على تقديم جميع أوجه الدعم للحركة الكشفية الفلسطينية. بدوره، أعرب رئيس الوفد الفلسطيني محمد أبو صوي عن تقديره للجمعية ومتمنيها،

## الزعبي يكشف حجم مديونية الرمثا

كشف خالد الزعبي رئيس الرمثا، الجمعة، حجم مديونية النادي، كما أشاد بالمدرب أسامة قاسم. وقال الزعبي في المؤتمر الصحفي الذي عقده اليوم، ونقله المركز الإعلامي للنادي: «المديونية وصلت إلى مليوني و200 ألف دينار». وقال: «قامت بها جماهير الرمثا، بلغت 200 ألف دولار، كما اكتشفنا بعض الأشخاص وتابع: «تفاجأنا بعدم وجود موازنة في سنة الفوز باللقب التاريخي، وهذا مخالف لقوانين وزارة الشباب، حيث تم في هذا الموسم إنفاق 800 ألف دينار أردني». وأكمل: «الإدارة الحالية تحملت عبء الإدارة السابقة بقيمة 500 ألف دينار، ونعتبر الإدارة الوحيدة في تاريخ النادي التي أتت لتسديد الديون، حيث تم تسديد 142 ألف محترف الفريق السابق باتريك». وأوضح: «حملة التبرعات التي قامت بها جماهير الرمثا، بلغت 200 ألف دولار، كما اكتشفنا بعض الأشخاص وتابع: «تفاجأنا بعدم وجود

## كلوب يستغرب من كرم صلاح

أشاد يورجن كلوب المدير الفني للفيربول الإنجليزي بنجم الفريق محمد صلاح. وصرح كلوب عبر قناة النادي الإنجليزي «لست متأكدا من وجود بند في العقد الجديد لمحمد صلاح، يجعله كريما لهذه الدرجة». وأضاف «(مو) ترك ركلة الجزاء لزميله داروين نونيز، ليفتح له صندوق مجوهرات، لقد كانت ليلة رائعة».

وسجل صلاح هدفا، بينما أحرز نونيز «سوبر هاتريك» ليفوز فريق لفيربول على لايبزيغ (5-0) في مباراة ودية، أمس الخميس. وكان نادي لفيربول الإنجليزي أعلن أوائل الشهر الجاري عن توقيع عقد جديد مع محمد صلاح، يمتد 3 مواسم. ويختتم الليرف مبارياته الودية بمواجهة ريد بول سالزبورج النمساوي، يوم الأربعاء المقبل، بينما سيخوض أول اختبار رسمي أمام مانشستر سيتي، يوم 30 يوليو/ تموز الجاري، في كأس الدرع الخيرية.

## ماني: لا أتنافس مع صلاح.. وعلاقتي جيدة بالجميع

رفض الهدف السنغالي ساديو ماني فكرة وجود تنافس مع النجم المصري محمد صلاح، زميله السابق في لفيربول الإنجليزي. وتوج ماني، المنضم حديثا لصفوف بايرن ميونخ الألماني، مساء أمس الخميس بجائزة أفضل لاعب في أفريقيا، للمرة الثانية في تاريخه بعد أن حقق نفس الإنجاز في عام 2019. وجاء حصول ماني على الجائزة بعد قيادة منتخب السنغال للفوز بلقب كأس الأمم الأفريقية للمرة الأولى وحصوله على جائزة أفضل لاعب في البطولة، بجانب الصعود ببيلاده إلى موندنال قطر. وفي طريقه للفوز بالجائزة، تفوق ماني على صلاح وكذلك على مواطنه إدوارد ميندي حارس مرمى تشيلسي، كما بات الهدف التاريخي لمنتخب السنغال بتسجيله 33 هدفا خلال 91 مباراة. وقال نجم بايرن ميونخ عقب تسلمه الجائزة: «الناس في بعض الأحيان تقول أن هناك منافسة بيني وبين صلاح، ولكني لا أرى نفسي في تنافس مع أي لاعب بصراحة». وأضاف: «تربطنا علاقة جيدة، تتبادل الرسائل، أعتقد أن الإعلام يحاول دائما تضخيم الأمور.. كما لا تربطني علاقة باللاعب واحد فقط، ولكن بكل لاعب في العالم سبق لي اللعب معه». وختم نجم المنتخب السنغالي صاحب الـ30 عاما بالقول: «يمكنك أن تسأل أي شخص تريده في النادي، أو أي مكان أذهب إليه، تربطني علاقة جيدة بجميع اللاعبين».

## قوانين قطر تهدد منتخب الأرجنتين بضربة موجعة

بات منتخب الأرجنتين، ومدربه ليونيل سكالوني، أمام ضربة موجعة محتملة خلال مشوار الفريق في كأس العالم (قطر 2022). كشف كلاوديو تابيا رئيس اتحاد الكرة الأرجنتيني في مقابلة إذاعية أن قطر تمنع أي شخص مدان بشكل مؤقت في دعاوى قضائية من دخول أراضيها. ويخضع رودريجو دي بول، لاعب وسط التانجو وفريق أتلتيكو مدريد الإسباني لحاكمة في الأرجنتين منذ يونيو/ حزيران 2021 بشأن حقوق رعاية أطفاله بعد الانفصال عن زوجته. في هذا الصدد، أوضح تابيا «الدعوى القضائية لا تزال مستمرة حتى تقرر المحكمة مبلغ الدعم المالي للأطفال، ولا أعتقد أن الأب (دي بول) سيرفض إعلاء أطفاله ما يستحقونه». وختم رئيس الاتحاد الأرجنتيني «أعرف دي بول جيدا، وكيف يشعر تجاه أسرته خاصة أطفاله، وأعتقد أن الأمر سيختمني بأفضل طريقة ممكنة». ويعد دي بول (28 عاما) من الركائز الأساسية القوية في منتخب الأرجنتين على مدار الأربعة أعوام الماضية. يذكر أن منتخب الأرجنتين سيخوض منافسات موندنال 2022 ضمن المجموعة الثالثة التي تضم بولندا، السعودية والمكسيك.

## برشلونة يجهز خطة بديلة بعد فشل صفقة كوندري

وجه نادي برشلونة، أنظاره نحو التعاقف مع أحد نجوم أتلتيك بيلباو، لتعزيز خط الدفاع قبل انطلاق الموسم الجديد. وذكرت صحيفة «سبورت»، الإسبانية، أن برشلونة بعد خسارته المتوقعة لصفقة جول كوندري، مدافع إشبيلية، لصالح تشيلسي الأقرب لضمه، وجه أنظاره نحو التعاقف مع أحد نجوم أتلتيك بيلباو. وأضافت: «تشافني هيرنانديز (مدرب برشلونة)، يريد ضم مدافع جديد لإكمال قائمة الفريق، وأولوية التعاقف مع مدافع يلعب بالقدم اليسرى». وتابعت: «مسؤولي برشلونة تواصلوا بالفعل مع أتلتيك بيلباو، للتفاوض حول التعاقف مع المدافع إينيجو مارتينيز». وأكدت: «ماتيو اليماي المدير الرياضي ببرشلونة، اتصل بجون أوريارت رئيس أتلتيك بيلباو، لبدء المحادثات والمفاوضات على ضم مارتينيز». وختمت: «المفاوضات مع أتلتيك بيلباو لن تكون سهلة على برشلونة أبدا، خاصة أن المدافع الدولي يمتلك شرطا جزائيا في عقده بقيمة 80 مليون يورو».

## انطلاق فعاليات بطولة غرب آسيا الثانية للبوטיشا

انطلقت في عمان، فعاليات افتتاح بطولة غرب آسيا الثانية للأندية للبوטיشا، والتي ينظمها نادي مابيا لإعاقفة الحركة. ووفقا لبيان اللجنة البارالمبية الأردنية، أعلن أمين عمان السابق نضال الحديد الذي رعى حفل الافتتاح الذي احتضنته صالة الأمير رعد بن زيد لرياضة المعوقين، مؤكدا دعمه لأنشطة اللاعبين ذوي الإعاقفة، بدوره، أكد رئيس نادي مابيا عمر نجادا خلال حفل الافتتاح، أن إدارة النادي تضع جميع إمكانياتها لإنجاح البطولة، والعمل على جعلها بطولة تقام كل عام. ومنذويا عن اتحاد غرب آسيا البارالمبي، تحدث عضو الهيئة التنفيذية في الاتحاد جاسر نوربان الذي أكد أن اتحاد غرب آسيا يدعم هذه الأنشطة الرياضية ويشجع الأندية واللاعبين على المشاركة بها، مشددا أن الاتحاد يسعى لاعتماد البطولة في دوراته القادمة كما كان الحال خلال دورة ألعاب غرب آسيا البارالمبية التي احتضنتها العاصمة عمان عام 2019. وتخلل الحفل، شرح مفصل عن لعبة البوטיشا قدمه من السعودية محسن آل سماعيل، وفضها على أرض الواقع لاعبة حنين مجذوبة من الأردن ومحمد جاسم من السعودية. ويشارك في البطولة 40 لاعبا ولاعبة يمثلون 4 أندية، 3 منها من السعودية وهي نادي الأحساء لذوي الإعاقفة، وتبوك لذوي الإعاقفة والباحة لذوي الإعاقفة بالإضافة إلى نادي مابيا لإعاقفة الحركة منظم البطولة.