

واشنطن: مسؤولون روس أجروا تدريبات بإيران ضمن صفقة «درونز»

تابع ص7

علاقة خاصة و«الفخ الأميركي».. إيطار التنسيقي يعلن اعتصاما مفتوحا قرب المنطقة الخضراء

تابع ص7

إيطار التنسيقي يعلن اعتصاما مفتوحا قرب المنطقة الخضراء

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

جديد سد النهضة.. تشغيل توربين ثان وتشديد على الحوار والتفاوض

أديس أبابا

دعا رئيس الوزراء الإثيوبي أبي أحمد مصر والسودان، يوم الخميس، إلى الحوار والتفاوض باعتبارهما الحل الأمثل للعمل فيما يفيد الأطراف كافة بشأن ملف سد النهضة. وقال أبي أحمد خلال كلمته بمناسبة تشغيل التوربين الثاني لإنتاج الكهرباء من سد النهضة، إن بلاده أوضحت أكثر من مرة لدولتي المصب، عدم نية بلاده لإلحاق ضرر بهما. وأشار إلى أنه تم تشغيل التوربين الثاني بعد تخزين ٢٢ مليار متر مكعب من المياه في عملية الملاء الثالث ومع ذلك لم يحدث أي انخفاض للمياه تجاه دول المصب. وكانت الحكومة الإثيوبية قد أعلنت في فبراير الماضي، تشغيل التوربين الأول بطاقة إنتاجية تصل ٣٧٥ ميغاواط من الكهرباء. تابع ص٧

أوقات الصلاة

الفجر	04:21
الظهر	12:42
العصر	04:23
المغرب	07:37
العشاء	09:03

15 يوم 1444 هـ الموافق 13 آب 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2822)

سعر النسخة دينار واحد

إطلاق مسابقة كروية جديدة خاصة بإفريقيا.. وهذه أبرز تفاصيلها

دشن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (الكاف)، يوم الأربعاء، مسابقة جديدة للأندية أطلق عليها اسم دوري السوبر القاري وتوقع أن تؤثر لحقبة جديدة من الازدهار للعبة في أفريقيا لكنه لم يكشف حتى الآن عن الملامح النهائية للبطولة ومصادر تمويلها.

وتقضي الخطة بمشاركة 24 ناديا لم يتم تسميتها حتى الآن من 16 دولة في المسابقة القارية الجديدة المقرر أن تنطلق في أغسطس 2023، والتي وصفها باتريس موتسيبي رئيس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم بأنها «أضخم مشروع من نوعه لتحسين جودة كرة القدم في إفريقيا».

ويبلغ مجموع الجوائز المالية للبطولة 100 مليون دولار منها 11.6 مليون دولار للفائز. ومن بين الفوائد الجانبية للبطولة تخصيص صندوق للتضامن سيشهد حصول كل اتحاد من الاتحادات المحلية الأعضاء البالغ عددها 54 في «الكاف» على مليون دولار سنويا لتطوير كرة القدم.

وقال موتسيبي في مؤتمر صحفي خلال اجتماع في أروشا بتنزانيا: «ستشارك أفضل الأندية في القارة في دوري السوبر وشهدنا إقبالا كبيرا من المستثمرين على المشاركة في هذا المشروع». وأضاف: «النية تتجه لإطلاق البطولة في أغسطس 2023 وخلال الأشهر القليلة المقبلة ستكون هناك مشاركة من جميع الجهات المعنية. سنشرح أيضا للبطولات المحلية كيف سيؤثر ذلك على مبارياتها. في نهاية المطاف يعتمد مستقبل كرة القدم للأندية على المنافسة تجاريا. سيغير هذا المشروع وجه كرة القدم الإفريقية».

وكان موتسيبي بصحبة جيباني إنفانتينو رئيس الاتحاد الدولي (الفيفا) الذي طرح هذه الفكرة لأول مرة في ندوة للكتاب في فبراير 2020. وأفاد إنفانتينو يوم الأربعاء: «هناك رغبة كبيرة في الاستثمار في مشروع مثل هذا والذي سيعطي رؤية جديدة لكرة القدم الإفريقية. نمو الأندية الإفريقية والمنتخبات الوطنية لكرة القدم يساهم في نمو كرة القدم العالمية. سنسفيد هذه المسابقة كل بلد ليس فقط من خلال صندوق التضامن لكن من خلال الترويج لكرة القدم الإفريقية». 2022 عام الكرة المغربية.. هيمنة إفريقية وموندiales مرتقب

غوتيريش يشير لحوادث مقلقة حول زابوريجيا.. ويحذر من «كارثة»

وكالات

قال الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، إنه يشعر بالقلق بالغ إزاء تطور الوضع في محطة زابوريجيا للطاقة النووية في جنوب أوكرانيا. وأضاف غوتيريش في بيان، أنه ناشد جميع الأطراف المعنية بممارسة الحس السليم والعمل وعدم اتخاذ أي إجراء قد تعرض المحطة النووية للخطر.

وتأسف غوتيريش في نفس البيان قائلا: «بدلا من خفض التصعيد، وردت تقارير على مدى الأيام العديدة الماضية عن المزيد من الحوادث المقلقة للغاية، والتي يمكن إذا استمرت أن تؤدي إلى كارثة». ودعا الأمين العام للأمم المتحدة القوات العسكرية الروسية وأوكرانيا إلى الوقف الفوري لجميع الأنشطة العسكرية في المنطقة المجاورة مباشرة للمحطة وعدم استهداف منشآتها أو محيطها.

وحدّ طرفي الصراع على الامتناع عن أي نشر إضافي للقوات أو المعدات في الموقع، وعدم استخدام المنشأة كجزء من أي عملية عسكرية.

ووجهت أوكرانيا، الأربعاء، تهمة لروسيا باستغلال موقعها في محطة زابوريجيا للطاقة النووية، لاستهداف بلدة قريبة بهجوم صاروخي أدى إلى مقتل ١٣ شخص على الأقل، وإصابة الكثيرين بجروح خطيرة.

وتبادلت كييف وموسكو الاتهامات بتعرض سلامة المحطة للضعف، الأكبر في أوروبا، للخطر من خلال تبادل الهجمات على مقرية منها.

ودعا المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية، رفايل غروسي، الجانبين لممارسة ضبط النفس، محذرا من «خطر حقيقي جدا لحدوث كارثة نووية». وطالب وزراء خارجية مجموعة الدول السبع الصناعية الكبرى، الأربعاء، روسيا بإعادة السيطرة على المحطة إلى أوكرانيا فوراً، وهو أمر يبدو من غير المرجح أن تقدم عليه موسكو. وتعد محطة زابوريجيا النووية، الأكبر في أوروبا وقد سيطرت روسيا عليها في بداية عمليتها العسكرية في أوكرانيا، وتبادلت الأسبوع الماضي كييف وموسكو اتهامات ببعضها.

الاراضي المحتلة

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، حيث توافدوا إليه منذ ساعات الصباح من مختلف مناطق الضفة القدس وداخل أراضي ٤٨ لأداء الصلاة في رحابه، رغم التشديدات الاحتلالية في القدس وبلدتها القديمة، وعلى أبواب «الأقصى»

وفي محيطه.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال شددت الخناق في البلدة القديمة من القدس، وأقامت حواجز ومنعت العديد من المصلين من الوصول للمسجد الأقصى للصلاة فيه. وكان الآلاف من الضفة الغربية بما فيها القدس، وأراضي ٤٨، أدوا صلاة الفجر في المسجد

الأقصى، تصديا لمخططات الاحتلال التهويدية فيه. وأعلنت وزارة الصحة بغزة عن إحصائية محدثة لضحايا العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة. وأشارت الوزارة في بيان صحفي صدر إلى أن عدد الشهداء ارتفع إلى ٤٩ شهيدا من بينهم ١٧ طفلا و ٤ سيدات و ٣٦٠ إصابة بجراح مختلفة.

وكان استشهد شاب فلسطيني الجمعة، متأثرا بجراحه التي أصيب بها جراء العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية، إن الشاب أنس خالد انشاصي أستشهد متأثرا بجراحه الخطيرة التي أصيب بها جراء قصف الاحتلال خان يونس جنوب قطاع غزة خلال العدوان الإسرائيلي الأخير.

إحباط تهريب مليون حبة مخدرة أخفيت داخل شاحنتين

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن الفرق العملياتية المشكّلة في إدارة مكافحة المخدرات المتابعة أية معلومات ترد حول الاتجار وترويج وتهريب المخدرات ومداومة إي شخص يتورط بتلك النشاطات الجرمية قد تعاملت مع عدد من القضايا خلال الأيام الماضية. وأكد الناطق الإعلامي، أن أبرز تلك القضايا النوعية التي تمكنت أحد الفرق قبل أيام من التعامل معها كانت متابعة معلومات حول قيام مجموعة من الأشخاص بتجهيز كمية كبيرة من

الحبوب المخدرة تمهيدا لتهريبها خارج المملكة. وأضاف أنه جرى تحديد كيفية ومكان وطريقة التهريب عبر إخفاء المواد المخدرة داخل شاحنتين مملئتين بمادة الكربون وتم تحديد توقيتات تحركات مركبتي الشحن وجرى ضبطهما ومن بداخلهما حيث جرى تفتيشهما وعثر بداخلهما على مليون حبة من حبوب الكيتاجون المخدرة أخفيت بداخل أكياس من مادة الكربون . وأكد الناطق الإعلامي أنه تم ضبط أربعة متورطين بالقضية من خلال تنفيذ عدد من المدامات، والعمل جارٍ لضبط باقي المتورطين

بالقضية، حيث جرت مداومة مزرعة أحد المشتبه بتورطهم في القضية في محافظة الكرك إلا أنه لم يعثر عليه داخلها وما زال البحث جاريا منه وعن آخرين معه. وشدد الناطق الإعلامي أن إدارة مكافحة المخدرات ومن خلال مرحلة عملياتية جديدة تواصل التحقيق وعمليات المداومة والقبض على تجار ومروجي المواد المخدرة وتمكنت خلال الأيام القليلة الماضية من التعامل مع عدد من تلك القضايا النوعية والتي ما زالت قيد التحقيق وسيعمل عنها تباعا ووفق مجريات التحقيق.

إتاحة تأدية العمرة للقادمين الى السعودية بجميع التأشيرات

عمان

أتاحت وزارة الحج والعمرة السعودية، بالتزامن مع بدء موسم العمرة للعام الجاري ١٤٤٤هـ، للحاصلين على جميع أنواع التأشيرات والقادمين من جميع دول العالم بغرض السياحة والزياراة إمكانية تأدية العمرة أثناء إقامتهم بالمملكة العربية السعودية. كما أتاحت للقادمين إلى المملكة من الحاصلين على تأشيرة الولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، ودول الشنغن؛ أداء العمرة ، وذلك في إطار الجهود المبذولة لتسهيل إجراءات وصول المعتمرين لتأدية نسك العمرة، وتقديم كل الخدمات بجودة عالية، وإثراء تجربة المعتمرين الثقافية والدينية،

وفقاً لمستهدفات برامج رؤية المملكة ٢٠٣٠.

عبر الموقع الإلكتروني: <https://www.visitsaudi.com/ar>

ويستطيع الحاصلون على تأشيرة الزيارة العائلية والزياراة الشخصية تأدية العمرة بكل سهولة ويسر من خلال حجز موعد عن طريق تطبيق «اعتصمنا» في أثناء زيارتهم أقاربهم وأصدقائهم في المملكة، وذلك بتقديم على المنصة الوطنية الموحدة للتأشيرات. ويُستترط أداء العمرة للحصول على التأمين الصحي الشامل للزائرين الذي يشمل تغطية تكاليف العلاج من الإصابة بفيروس كورونا، والحوادث الشخصية التي ينتج عنها الوفاة أو العجز، وتأخر الرحلات أو إلغائها، وغيرها من الأمور.

الأردن يؤكد تضامنه ووقوفه المطلق إلى جانب السعودية

عمان

أكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، تضامن المملكة ووقوفها المطلق إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها وأمن شعبها الشقيق، ووقوفها إلى جانب الأشقاء في السعودية في كل خطوة يتخذونها لحماية أمنهم. وأشاد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول، بقدرة الأجهزة الأمنية السعودية للتصدي بعزيمة وحزم لكل من تسول له نفسه المساس بأمن واستقرار الأشقاء في السعودية، وأخبرها العملية الأمنية التي نفذتها الأجهزة الأمنية لإلقاء القبض على مطلوب باذر بتفجير نفسه بواسطة حزام ناسف، مما أسفر عن إصابة أحد المقيمين وفلائته من رجال الأمن، معرباً عن التهنيتات بالشفاء للعاجل للمصابين.

شباب كلنا الأردن تمكن 10 آلاف شاب وشابة بمجال اللغات

عمان

نظمت هيئة شباب كلنا الأردن الزراع الشبابية لصندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية نحو ٤٠٠ دورة، عقدت بمقرات الهيئة المنتشرة بجميع المحافظات، مكنت خلالها ١٠ آلاف شاب وشابة بمجال اللغات الأجنبية. ووفق بيان صادر عن الهيئة الجمعة، فقد جاءت فكرة عقد الدورات التدريبية وتمكين الشباب في اللغات الأجنبية وخاصة اللغة الانجليزية، عقب اشتراط سوق العمل المحلي والخارجي امتلاك الشباب مهارات اللغة كأحد العناصر الرئيسية للحصول على الوظائف. وقال مدير الهيئة الحامي عبد الرحيم الزواهره، إن الهيئة وجدت من خلال تحديد احتياجات الشباب، أن هناك أولوية لتطوير مهاراتهم في عدة لغات منها الإنجليزية والصينية والفرنسية والألمانية، حيث قامت بعقد اتفاقيات وشراكات مع مؤسسات داعمة لقطاع الشباب لتنفيذ برنامج وطني يسهم تقوية المهارات اللغوية على اختلاف المستويات المعرفية.

وأضاف الزواهره، أن هذه الدورات تقدم لجميع فئات الشباب بشكل مجاني، وشهدت إقبالا ملحوظا لشموليتها واستنادها لمنهجية حديثة في طرق التعليم والتمكين واستخدام مؤشرات القياس والتقييم لتحديد مدى فاعلية الأثر التدريبي على الشباب. تابع ص٢

مذكرة نيابية للمطالبة بتعيين 6 آلاف معلم ومعلمة في التربية

عمان

قالت اللجنة الإدارية النيابية، خلال اجتماع عقدهت إنها ستبتني مذكرة نيابية، ترفعها إلى الحكومة، تطالب فيها بضرورة توفير مبلغ مالي لتعيين ٦ آلاف معلم ومعلمة في وزارة التربية والتعليم. وبحسب رئيس اللجنة النائب الدكتور علي الطراونة، فإن «التعليم النيابية، أوصت بالتنسيق بالناجحين من الكشف التنافسي ٢٠١٩، للعمل الإضافي، وتثبيت المعيّنين في العمل الإضافي إذا توفرت المشاغل في الوزارة. وحضر الاجتماع: رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر، وأمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون الفنية والإدارية نجوى قبيلات، وعدد من دفةة الكشف التنافسي لعام ٢٠١٩. وأكد الطراونة ضرورة التعيين على الأقدمية وليس على نتيجة الامتحان.

من جهتهم، أكد أعضاء اللجنة كل من النواب: أحمد القطاوطة ورائد الظهراوي وعطا ابداح ويّزن شديفات ومحمد أبو صيغليك، أهمية توشي العدالة والمصداقية في التعيينات، والعمل على توضيح الإجراءات بشكل أوسع وشفاف.

وأشار النائب، أكد الناصر التزام ديوان الخدمة المدنية بتعيين شواغر كشف التنافس للعام ٢٠١٩ من المجازين والمرشحين لتعيين سابقا وذلك لتحقيق العدالة، مضيفاً أن ديوان الخدمة المدنية يلتزم باحتياجات المؤسسات والدوائر الحكومية من تعيينات الموظفين بحسب جدول الشكليات. بدورها، قالت قبيلات إن الوزارة يقوم أساس عملها على تحقيق العدالة في التعيينات، حيث ستأخذ كل مديرية تربية في جميع محافظات وألوية المملكة حصتها من الشواغر. تابع ص٢

ورشة عمل تؤكد خلو الاردن من الأدوية المزورة والمقلدة

عمان

نظمت نقابة الصيادلة بالتعاون مع دائرة الجمارك العامة وورشة عمل بعنوان (دواء آمن.. مسؤولية وطنية وقانونية) برعاية مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات. وقال تقيب الصيادلة الدكتور محمد عباينة خلال الورشة، ان الأردن يصنف من الدول التي تخلو من الأدوية المزورة والمقلدة والمهربة، مقدرا نسبتها بـ«صفر بالمئة».

أكد عباينة إن الحفاظ على الأمن الدوائي وصحة المجتمع، يتطلب وصول الدواء الفعال والأمن إلى المواطن عبر صيدليات المجتمع والمؤسسات الصيدلانية المرخصة والموثوقة، داعيا إلى توحيد الجهود بين المؤسسة العامة للغذاء والدواء ودائرة الجمارك ونقابة الصيادلة لتفعيل المعايير والأسس الرقابية على آليات دخول وعبور الأدوية إلى المملكة من خلال مختلف المعابر، سواء أكان عبر الأفراد أو المجموعات أو المؤسسات.

من جانبه قال مدير المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات ان هناك تزايدا بمحاولات تهريب الأدوية المراقبة والمقيدة والمزورة والمقلدة والتي تؤثر على صحة المريض وزيادة إساءة استخدامها ما يؤثر على ما يتمتع به الدواء الأردني من سمعة طبية. وأشار إلى أن المؤسسات الرسمية وأهمها دائرة الجمارك والمؤسسة العامة للغذاء والدواء ونقابة الصيادلة تبذل جهودا في الرقابة على دخول الأدوية إلى المملكة وخروجها ومكافحة تهريبها. تابع ص٢

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، يعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

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

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ "على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قاتلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشرحوا بـ"تحسن سريري

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

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

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

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن الفارمين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابية أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصراحة.

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

"ضعف الجسم" لدى المسنين
وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

وقد تسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

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

وقال 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.

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

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

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

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

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

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

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

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

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

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

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

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

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

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين 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 أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكريتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان أكر قد طلب من غريغوري الوقوف

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فانتهى مصيره فوق شجرة

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

وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض، لكن بقية الطائرة كانت سليمة، 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 أرنبًا

كبيرًا، نتفقا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

الأرانب، لقاضي المحكمة، إن

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف

الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شوقي 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"،

وتشأن، وهو صاحب مزرعة

نارية حول مزرعته التي كانت

تحتضن، وقال جار تساي

حتى الموت.وقال جار تساي

جيرانه، فقد خاف الآلاف منها

حتى الموت.وقال جار تساي

تشانغ، وهو صاحب مزرعة

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف

التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونودي في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

تتمنّ مصوّر هندي من التقاط

صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة

مهدة بالانقراض على مستوى

العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل

الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

بسهولة.

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

المغربين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد

مزحة أم لا. ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر،

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة

مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦

أشخاص.

التواني الأخيرة قبل "منذبة 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.

كشفت تقرير صادر عن منظمة "غرين

بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا

باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا

للغافيات البلاستيكية.

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا

أصبحتا الموقعين الجديدين للغافيات

البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

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

وكان إلهام 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،

الثلاثة، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها

عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير

في فندق آخر.

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

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.

ويلسون،ولفت أحد المغربين نظر ماسك بشأن

ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة

من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

كثيرون داخليا وخارجيا.

بـ"تويتر" إن شركته ابتكرت

جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه

صامت. بخلاف لأجهزة الحالية التي تصدر

ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لعلام

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الشؤون الدفاع روان

ويغيورادين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

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

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين

العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات

الاستيكت من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة

٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات

العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة

التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار

القانوني في "غرين بييس ميديتران"، دنيز

بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى

إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة

التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة

التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين

٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو

ما يعادل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص

الواحد سنويا.

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء

النسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات

الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

الطائفي.

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

يعتقد المحققون في الانفجارات الصناعية الدامية

التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح

الأحد الماضي، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين

بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه

أحد الانتحاريين أستخدم في تصنيع قنابل "أم

الشيطان" الناسفة.

وذكر موقع ديلى ميل أن "القنابل المستخدمة

في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعداده داخل

مصنع للنحاس في ويلامبييتا إحدى ضواحي

العاصمة كولومبو".

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا

هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات

باستخدام مادة بيروكسيد الأستيون، التي يطلق

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، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صاب الشخص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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 الهلالي الحركة الصحيحة والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس

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

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل مراجعة أعالجتكم.

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

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في 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 تناولتم مسكن ألم معيناً 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 "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. 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 تناولها يمدك بالفوائد الصحية التالية:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة
بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.
حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي يلعب دوراً في تنظيف الجسم من السموم.
فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتالي يساعد ذلك في التخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

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

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

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.

١- ألم في الظهر

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

٢- تعب شديد

عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.
إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

٣- الدوار

الأشخاص المصابين بفشل الكلى، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون معين تنتجه الكلى والذي يحث إنتاج كريات الدم الحمراء.
هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم أيضاً.

٤- حكة شديدة

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

٥- الشعور بالبرد

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

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

٦- تورم اليدين

في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب. في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم.

٧- رائحة النفس الكريهة

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

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

يكاد التدخين لا يترك عضواً أو جزءاً من الجسم دون أن تطاله أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار التدخين العديدة بأنواعه المختلفة على الصحة، حتى للتدخين أنفسهم، وهنا سوف نستعرض تأثير التدخين على جهاز الدوران في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب والأوعية الدموية.

التدخين ومرض تصلب الشرايين ينشأ مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis) عندما تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى بلاك (Plaque) بالتراكم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين في هذه الحالة، يتراكم البلاك

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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

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

تشنجات وألم.

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال في المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

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

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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

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

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.

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

٦- فوائد الأخرى التي من الممكن أن تتعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتة لبشرتك.

١- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

٢- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

٣- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

٤- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

٥- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

٦- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

٧- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

٨- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

٩- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

١٠- تسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

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.

١- رفع الظهر - مجموعة ألامام - ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

٢- قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

٣- 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.

٤- الرقع الجانبي - مجموعتين بتركار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

٥- قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

٦- 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.

٧- الرقع الجانبي - مجموعتين بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

٨- قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكتلا اليدين، ومد ذراعيك إلى جانبيك. اثن رقبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

٩- تمرينات البطن - مجموعتين بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

١٠- 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 رقبتيك على صدرك عندما ترتفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

١١- رفع الظهر - مجموعتين بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

١٢- 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 رقبتيك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

١٣- قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

١٤- قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

١٥- قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. ابق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تتثنى أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

٢- تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتركار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

٣- 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 لجسديك. 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.

٤- ضغط الكتف - مجموعتين بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

٥- ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعك 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.

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

٧- ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

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

٩- ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

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

١١- ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

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

١٣- ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

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

١٥- ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

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

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً،

مبادرة مصرية لإنعاش الرثة الخضراء.. والهدف 100 مليون شجرة

القاهرة

بدأت الحكومة المصرية العمل على تنفيذ مبادرة لزراعة 100 مليون شجرة، وإقامة حديقة مركزية بعواصم المحافظات والمدن الكبرى، في إطار استعدادها لتنظيم مؤتمر المناخ المقبل «كوب 27» في منتجع شرم الشيخ نوفمبر المقبل.

وكلف رئيس الوزراء المصري، مصطفى مدبولي، بتنفيذ حملة تشجير موسعة على جانبي الطرق السريعة في البلاد، بجانب زراعة جانبي المحاور الرئيسية والشوارع التي تم رفع كفاءتها وتطويرها خلال الفترة الماضية، إضافة للتشديد على أن يكون ضمن مكونات مشروعات الطرق الجديدة زراعة الجزر الوسطى بالأشجار المناسبة. وتتضمن المبادرة المصرية، إنشاء حديقة مركزية بعواصم المحافظات والمدن الكبرى لتوفير رثة خضراء بمساحات كبيرة للمواطنين بهذه المدن والمناطق، بما يسهم في إحداث نقلة نوعية حضارية بكل مدينة.

كما حددت الحكومة 9٩٠٠ موقع على مستوى البلاد تصل مساحتها الإجمالية إلى ٦٦٠٠ فدان تصلح لأن تكون غابات شجرية أو حدائق. وقال مستشار برنامج المناخ العالمي وأمين اتحاد خبراء البيئة العرب، مجدي علام، إن المبادرة المصرية تأتي في وقت مهم للغاية بعد المعاناة البالغة جراء التأثيرات السلبية للتغيرات المناخية، ومن ثم فهي مهمة لصحة البشر والكائنات الحية، معتبرا إياها محطة تنقيّة طبيعية لكل أنواع الملوثات.

وأوضح علام في تصريحات لموقع «سكاى نيوز عربية»، أن زراعة الأشجار أمر مهم للغاية على الصعيد العالمي خاصة بعد فقدان الكثير من مساحات الغابات خلال الفترة الماضية جراء الحرائق سواء في كاليفورنيا أو إسبانيا أو إيطاليا، والتي تقدر نسبة بنحو ٢٣ بالمئة على مدار الـ ٥٠ سنة الماضية. وأضاف: «فقدان هذه المساحة الخضراء الكبيرة يشكل خطرا كبيرا على الغلاف الجوي في المقام الأول، ثم نسبة الأوكسجين في الجو والقدرة على امتصاص أكاسيد الكربون». وأشار مستشار برنامج المناخ العالمي، إلى أن المبادرة المصرية «تساهم في تحسين نوعية الهواء الذي نستنشقه كبشر وكائنات حية، كما تمثل حماية للكرة الأرضية لأنها تخفف من ظاهرة الاحتباس الحراري وهذا التخفيف ناتج عن امتصاص أكاسيد الكربون التي تشكل ٣٨ بالمئة من إجمالي الانبعاثات».

وأوضح أن «زراعة الأشجار ليست هدفا جماليا فقط، ولكنها تسهم في إنقاذ حياة البشر من غازات الاحتباس الحراري، كما تعمل أيضا على تثبيت التربة وخاصة للشواطئ البحرية والتهوية».

ووفق علام فإن أشجار الشوارع «تشكل رثة لامتصاص ملوثات السيارات، وتشير الدراسات البيئية إلى احتياج السيارات من الموديلات القديمة إلى ١٢ شجرة لزراعة لكي تمتص عوادمها».

وأبرز علام، قالت وزيرة البيئة المصرية، ياسمين فؤاد، إن مبادرة زراعة 100 مليون شجرة تتضمن عددا من الأهداف الرئيسية يأتي في مقدمتها مضاعفة نصيب الفرد من المساحات الخضراء على مستوى البلاد، وامتصاص الملوثات والانبعاثات، وتحسين نوعية الهواء وحفظ غازات الاحتباس الحراري، بما يساهم في تحسين الصحة العامة للمواطنين. كما أن للمبادرة مردود اقتصادي مهم بحسب فؤاد، يتمثل في زراعة أنواع من الأشجار لها عائد اقتصادي، سواء أشجار مشفرة مثل الزيتون، أو أشجار خشبية، أو أشجار أخرى مطلوبة في صناعات عديدة.

عائلات عراقية تعود من مخيم الهول وسط مخاوف من تسلسل دواعش

بغداد

يستعد العراق لاستقبال دفعة جديدة من العائلات العراقية الموجودة في مخيم الهول شرقي سوريا، وسط تقديرات بأن يكون عددها قرابة ١٥٠ عائلة، بحسب وزارة الهجرة والمهجرين العراقية.

وتأتي هذه الخطوة فيما تنازل الأسلحة حول آليات اختيار هذه العوائل للعودة، وكيفية التأكد من عدم وجود منسقين ومتكبرين دواعش بينهم. وللحديث عن تفاصيل هذه العودة العرقية لعدد من العائلات العراقية، يقول علي عباس، المتحدث الرسمي باسم وزارة الهجرة والمهجرين العراقية، في لقاء مع «سكاى نيوز عربية»، «نعم هناك نية لنقل عائلات عراقية موجودة في مخيم الهول السوري بواقع نحو ٥٠٠ عائلة خلال هذه السنة، حيث تم ملاحق قبل نحو شهرين نقل ١٥٣ عائلة عراقية من هناك، ويتوقع نقل ١٠٠ إلى ١٥٠ عائلة أخرى خلال الفترة المقبلة»، ويضيف المسؤول العراقي «هذه العائلات المشمولة بالعودة إلى العراق يتم تدقيق سجلاتها أمنيا، حيث تنهب لجان للتحقق تتكون من مختلف الجهات والوكالات الأمنية العراقية لدراسة ملفاتهم وتقييمها على مدى نحو أسبوعين، كما تتم مراجعة وتدقيق ما نتجته تلك اللجان في العاصمة بغداد مرة أخرى، ومن ثم يتم استقبال العائلات العائدة من الهول».

يضيف عباس «كان هناك ٣٠ ألف عراقي في مخيم الهول، لكن مع تنظيمنا لعمليات إعادة لعدد من العائلات من هناك فإن العدد الآن هو بحدود ٢٧ ألف عراقي بمخيم الهول».

وقبيلًا لتنازل الأسلحة حول ما إذا كانت بغداد ستستقبل الدواعش العراقيين، وهل ما زالت هناك عائلات داعشية عراقية بالمخيم، يرد المتحدث الرسمي باسم وزارة الهجرة والمهجرين العراقية «لا، طبعا، حيث لا تشمل خططنا لإعادة المواطنين والعائلات العراقية، بأي شكل دواعش إرهابيين من العراق».

ويضم مخيم الهول ما يتراوح بين ٦٠ إلى ٧٠ ألف شخص، معظمهم من النساء والأطفال، الذين نزحوا بسبب الحروب في العراق سوريا والمملكة ضد تنظيم داعش، ونصفهم تقريبا من العراقيين وربعهم من السوريين، فيما يتم إيواء نحو 1٠ آلاف أجنبي في ملحق أمن، فيما يقال إن كثيرين من الموجودين في المخيم من أشد المؤيدين لداعش.

وحسب بيانات المفوضية السامية لشؤون اللاجئين التابعة لمنظمة الأمم المتحدة، فإن 9٠ في المئة من ساكني مخيم الهول حاليا هم من النساء والأطفال. ويعود تاريخ إنشاء مخيم الهول إلى تسعينيات القرن الماضي، عندما أنشأت المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، مخيما على مشارف بلدة الهول شرق سوريا على مقربة من الحدود بين العراق وسوريا وبالتنسيق مع الحكومة السورية، لاستقبال آلاف النازحين واللاجئين العراقيين بعيد حرب الخليج الثانية. وبعد ظهور تنظيم داعش وسيطرته منذ العام ٢٠١٤ على مساحات شاسعة من العراق وسوريا بما فيها بلدة الهول نفسها، والتي حررتها قوات سوريا الديمقراطية بمساعدة قوات التحالف الدولي ضد داعش في العام ٢٠١٥، نشطت حركة النزوح إليه مجددا وخاصة من محافظة نينوى ومركزها مدينة الموصل بشمال العراق، ليكتظ بعشرات آلاف اللاجئين العراقيين والنازحين السوريين، وهو يعد الآن أكبر مكان لاحتجاز الدواعش وعائلاتهم في العالم.

الإطار التنسيقي يعلن اعتصاما مفتوحا قرب المنطقة الخضراء



بغداد

تحديد موعد لإجراء انتخابات مبكرة مشروطة بشروط سيتم الإعلان عنها لاحقا. وأكد الصدر في منشور على حسابه في «تويتر»، استمرار الاعتصام بمحيط البرلمان، لافتا إلى أن المعتصمين سيكون لهم موقف آخر إذا ما دخل الشعب.

وبناء منشور الصدر بعد تصريحات لرئيس الوزراء العراقي، مصطفى الكاظمي، الأربعاء، قال فيها إنه «مطلوب اليوم من الكتل السياسية أن تتحمل مسؤولياتها بحل موضوع الانسداد السياسي»، مشددا على

أنه «لا خيار غير الحوار». وأضاف الكاظمي: «أتمنى من الجميع العمل بكل قوة لحل الانسداد السياسي واللجوء إلى الحوار لحل الخلافات، ليس لدينا خيار غير الحوار».

وأبرز وزير الدفاع العراقي جمعة عناد سعدون في وقت سابق الخميس، الجيش العراقي «للابتعاد عن المناكفات السياسية وأن يكونوا على مسافة واحدة من الجميع». وطالب زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، السلطات القضائية العراقية، يوم الأربعاء، بحل البرلمان بعد تجاوزه المهل الدستورية لاختيار رئيس للجمهورية وتكليف رئيس جديد للحكومة.

وشدد الصدر على مجلس القضاء الأعلى بضرورة حل البرلمان خلال مدة لا تتجاوز الأسبوع المقبل، وبتكليف رئيس الجمهورية

التيار الصدري للاعتصام وسط بغداد وفي مناطق قريبة من المنطقة الخضراء. ويقع التيار الصدري صلاة موحدة الجمعة تقتصر على المعتصمين المتواجدين في محيط البرلمان.

ودعا التيار الصدري لانتظارات في كل المحافظات العراقية «لدعم الإصلاح» والمخ

بأنها ستكون مفتوحة. فدعا لانتظارات في البصرة ونيوى إضافة لبغداد تحت عنوان «الدفاع عن المؤسسات».

وجه وزير الدفاع العراقي جمعة عناد سعدون في وقت سابق الخميس، الجيش العراقي «للابتعاد عن المناكفات السياسية وأن يكونوا على مسافة واحدة من الجميع».

وطالب زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، السلطات القضائية العراقية، يوم الأربعاء، بحل البرلمان بعد تجاوزه المهل الدستورية لاختيار رئيس للجمهورية وتكليف رئيس جديد للحكومة.

وشدد الصدر على مجلس القضاء الأعلى بضرورة حل البرلمان خلال مدة لا تتجاوز الأسبوع المقبل، وبتكليف رئيس الجمهورية

علاقة خاصة و«الفخ الأميركي».. حاجزان أمام حرب الصين وتايوان

ولم تتأثر الاستثمارات بين البلدين حتى اللحظة بأصداء الأزمة، ولا يمكن اعتبار العقوبات التي فرضتها الصين الخاصة بمنع تصدير الرمال البيضاء، وإغلاق مصانع للمنتجات الغذائية التايوانية ذات أهمية مقارنة بحجم التبادل التجاري بينهما، حسب العدة.

ولهاذا، يعتقد أستاذ الاقتصاد السياسي بأنه في إطار حرص الصين على عدم انهيار اقتصادها أو تأثره مباشرة بالأزمة، ربما تكفي فرض حزمة عقوبات جديدة على تايوان بهدف الردع، لكن دون

أن تصل لعجز في حركة التجارة بين البلدين. ووفق العدة تسعى الصين كذلك إلى الحفاظ على مركزها في صدارة الدول الأقوى اقتصادياً

كمنافس رئيسي للولايات المتحدة، لذلك لن تدع الأزمة تتفكها أحد أهم أزرعها، خاصة أنها تستفيد من علاقتها مع تايوان التي تحظى بفاض إنتاج ٢٨ مليار دولار، وتعد سوقاً مفتوحة للصادرات الصينية بنسبة تتجاوز ٣٠ بالمئة.

وتتميز تايوان بقدرتها على توظيف التقنيات التكنولوجية الفائقة والدقيقة في مختلف الصناعات، وهو أمر تستفيد منه الصين، يقول العدة، إلى حد كبير.

وحسب تقارير اقتصادية، تمثل السلع التكنولوجية والتقنية نحو ٧٠٪ من صادرات تايوان المتجهة إلى الصين.

يرى الخبير في الشؤون الدولية والمختص بالشأن الأميركي بمرکز الأهرام للدراسات

الاستراتيجية، أحمد سيد أحمد، حدوثاً للتصعيد المحتمل بين الصين وأميركا على خلفية أزمة تايوان، مستبعداً نشوب صدام عسكري.

ويستدل بأن «يكن تعمي جيداً خطورة الموقف، ولا تريد الانجرار خلف «الفخ الأميركي»، الذي يستهدف جر الصين إلى أزمة عسكرية مع تايوان بغرض إرباكها وتحجيم نفوذها وتعطيل اقتصادها، والصين لن تتورط فيه».

وأنقر التوتير بين الصين من ناحية، والولايات المتحدة وتايوان من ناحية، عقب زيارة تانسي بيولوسي لتايوان رغم تحذير الصين لها من خطورة الزيارة التي تعتبرها بكن إشارة تاييد لاستقلال

تايوان، والإخلال بمبدأ «الصين الواحدة» الذي يؤكد أن الجزيرة جزء لا يتجزأ من أراضيها.

ورداً على الزيارة، قررت بكن وقف التعاون والاتصالات مع واشنطن في ملفات عدة تمتد من التغيير المناخي إلى الاتصالات العسكرية.

وذكرت الخارجية الصينية في بيان، أن بكن قررت إلغاء المحادثات بين قادتها العسكريين ونظرائهم الأميركيين.

وشملت الإجراءات الصينية وقف التعاون في إعادة المهاجرين غير الشرعيين، ومكافحة المخدرات، والسلامة البحرية، ومكافحة الجريمة عبر الحدود.

وشنت بكن مناورات عسكرية حول تايوان هي الأكبر في تاريخها في هذه المنطقة، وما زالت مستمرة.

بدأ مناصرو الإطار التنسيقي، المنافس السياسي للتيار الصدري في العراق اعتصاماً مفتوحاً أمام إحدى بوابات المنطقة الخضراء المحصنة في وسط بغداد، كما جاء في بيان للجنة التنظيمية للظاهرات، فيما يعنصم

مناصرو الصدر في البرلمان داخل المنطقة الخضراء منذ أسبوعين.

وأعلن الإطار «ختام» تظاهرة أجراها عصر الجمعة في المنطقة «بإعلان الاعتصام المفتوح من أجل تحقيق مطالبنا العادلة»،

من بينها «الإسراع بتشكيل حكومة خدمية وطنية» وإنهاء تعليق عمل البرلمان، فيما شاهد مراسل فرانس برس مظاهرات وقد

بدؤوا بنصب الخيم على أرصفة الطريق المجاور لأسوار المنطقة الخضراء.

وكانت أغلقت قوات الأمن العراقي بالجواز، يوم الجمعة، مداخل عدة تؤدي للمنطقة الخضراء في العاصمة العراقية

بغداد قبل ساعات من تظاهرة مقررة لأنصار «الإطار التنسيقي» في محيط المنطقة الخضراء، والتي تتزامن مع دعوات أطلقها

تفجيرات القرم.. هل تفتح على أوكرانيا «أبواب الجحيم»؟

وكالات

بعد نحو ٨ سنوات من الهدوء النسبي، هزت سلسلة من الانفجارات قاعدة «ساكي» العسكرية، غرب شبه جزيرة القرم، بالقرب من منتجعات ساحلية يترادها السياح الروس، وبينما تحدثت روسيا عن «تفجيرات ذخيرة»، تنصلت أوكرانيا من المسؤولية.

إلا أن صحيفة «نيويورك تايمز» نقلت عن مسؤول عسكري أوكراني كبير، مطلع على الوضع، أن قوات بلاده تقف وراء الهجوم الذي استهدف القاعدة العسكرية، لافتا إلى أن «هذه القاعدة الجوية كانت تقلع منها الطائرات بانتظام لنشر هجمات على قواتنا في المسرح الجنوبي».

وبينما لم يكشف المسؤول عن نوع السلاح المستخدم في الهجوم، اكتفى بالقول بأنه «تم استخدام سلاح حصري من صنع أوكراني»، كما جاءت تلميحات من الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، عقب الواقعة، حيث أكد أن الحرب الدائرة في بلده بدأت في شبه جزيرة القرم ويجب أن تنتهي بتحريرها.

وضمت روسيا شبه جزيرة القرم إلى أراضيها، عقب استفتاء أجري في مارس ٢٠١٤، غير معترف به من قبل المجتمع الدولي.

وتقع القواعد الروسية نوفوفيدوريفكا وساكي، على بعد نحو ٥٠ كيلومترا شمال ميناء سيفاستوبول، مقر أسطول البحر الأسود الروسي، الذي يقود حصارا على الساحل الأوكراني.

وقال المحلل المتخصص في الشؤون الأمنية والاستراتيجية، ليون رادسيوسيني، إن «كل المؤشرات تدل على أنه هجوم أوكراني حتى آلة الدعاية الروسية تتحدث عن ذلك، لكن إعلانا رسمياً من موسكو يمثل خيبة آمال كبيرة للمواطنين وحالة إحباط جديدة من الحرب».

وأضاف رادسيوسيني، في تصريحات لموقع «سكاى نيوز عربية»، أن الهجوم الأوكراني على القوات الروسية في شبه جزيرة القرم يمثل توسعا كبيرا في الجهود الهجومية لأوكرانيا، والتي اقتصر في الغالب على بعض المواقع جنوب البلاد التي سيطرت عليها بعد حرب ٢٤ فبراير.

وأوضح أنه مع بدء وصول الأسلحة الأوكرانية اختلف شكل عمليات الجيش الأوكراني، وبدأت أوكرانيا تنقل قواتها وتضرب بشكل أعمق خلف الخطوط الأمامية أكثر من ذي قبل، وكذلك الإعلان عن استعدادات كبرى لهجوم مضاد في منطقة خيرسون.

وحول أسباب تنصل أوكرانيا وتحفظ روسيا، قال رادسيوسيني إن أكثر ما كان يقلق الغرب من إرسال الأسلحة المتطورة إلى كييف هو ما حدث كونه يمثل استفزازا لروسيا، حيث أنذاك قالت الحكومة الأمريكية إن أوكرانيا تهدت بعدم استخدام الأسلحة لمهاجمة الأراضي الروسية.

ولفت إلى أن كييف لا يمكنها استخدام الطائرات بأرشيحة التي قد تسقط على الفور بسبب الدفاعات الجوية الروسية الثقيلة في المنطقة، حيث تحولت القرم في السنوات الثماني الماضية من وجهة شاطئية هادئة في جنوب أوكرانيا إلى قاعدة رئيسية للعمليات العسكرية الروسية، ومنها انطلقت القوات التي سيطرت على خيرسون.

سينعكس عليها بالسلب، وفي كل الأحوال سيكون هناك تصعيد في الحرب خلال الفترة المقبلة، وهو ما عبر عنه سابقا يدمتري ميدفيديف، الرئيس الروسي السابق، بأن هجوما أوكرانياً على شبه جزيرة القرم سوف يستدعي رد فعل يوم القيامة ويمكن القول إننا أمام مرحلة جديدة من الحرب.

وتفت أوكرانيا القيام بأي هجوم على شبه جزيرة القرم، وأكد مساعد الرئيس الأوكراني، ميخائيلو بودولياك، أن كييف ليست مسؤولة عن التفجيرات.

وقال بودولياك لقناة تلفزيونية على الإنترنت رداً على سؤال حول الوقوف وراء التفجيرات: «بالطبع لا.. ما علاقتنا بهذا؟».

ذلك قبل أن يكتب تغريدة متناقضة على «تويتر»، قال فيها: «مستقبل شبه جزيرة القرم هو أن تكون لؤلؤة البحر الأسود ومنتزها وطنياً ذا طبيعة فريدة ومنتجعا عالمياً وليس قاعدة عسكرية للإرهابيين.. هذا مجرد البداية».

وتجنب زيلينسكي الحديث عن التفجيرات في خطابه مساء الثلاثاء، لكنه تحدث بإسهاب عن شبه جزيرة القرم قائلا: «لن ننسى أن الحرب الروسية ضد أوكرانيا بدأت باحتلال شبه جزيرة القرم.. هذه الحرب الروسية... بدأت مع شبه جزيرة القرم ويجب أن تنتهي في شبه جزيرة القرم بتحريرها».

وتشير تصريحات زيلينسكي الأخيرة إلى أنه يعتقد أن أوكرانيا يجب أن تستعيد شبه الجزيرة قبل أن تنتهي الحرب الحالية، لكنه قال في الماضي أشياء مختلفة بشأن هذه القضية.

جديد سد النهضة.. تشغيل توربين ثان وتشديد على الحوار والتفاوض

اديس ابابا

دعا رئيس الوزراء الإثيوبي أبي أحمد مصر والسودان، يوم الخميس، إلى الحوار والتفاوض باعتبارهما الحل الأمثل للعمل فيما يقيد الأطراف كافة بشأن ملف سد النهضة.

وقال أبي أحمد خلال كلمته بمناسبة تشغيل التوربين الثاني لإنتاج الكهرباء من سد النهضة، إن بلاده أوضحت أكثر من مرة لدولتي المصب، عدم نية بلاده لإلحاق ضرر بهما.

وأشار إلى أنه تم تشغيل التوربين الثاني بعد تجاوز ٢٢ مليار متر مكعب من المياه في عملية الملاء الثالث ومع ذلك لم يحدث أي انخفاض للمياه تجاه دول المصب.

وكانت الحكومة الإثيوبية قد أعلنت في فبراير الماضي، تشغيل التوربين الأول بطاقة إنتاجية تصل ٣٧٥ ميغاواط من الكهرباء.

ولا تزال مصر والسودان تتسكان بالوصول إلى اتفاق قانوني ملزم، تزامنا مع فصل الصيف الذي تبدأ فيه إثيوبيا عمليات ملء السد.

وبالرغم من أن إثيوبيا لم تعلن عن بداية الملء، لكن تتوارد أنباء غير مؤكدة عن اكتمال وإعلان عملية التعبئة الثالثة خلال الأيام القادمة.

وأعربت الخارجية المصرية، نهاية الشهر الفائت، عن رفضها التام لاستمرار إثيوبيا في ملء سد النهضة من دون اتفاق مع مصر والسودان حول ملء وتشغيل السد، وذلك في خطاب وجهه وزير الخارجية سامح شكري إلى مجلس الأمن الدولي.

واعتبر الوزير المصري استمرار إثيوبيا في ملء السد مخالفة صريحة لاتفاق إعلان المبادئ المبرم عام ٢٠١٥، وانتهاكا «جسيما» لقواعد القانون الدولي التي تلزم إثيوبيا، بوصفها دولة المنبع، بعدم الإضرار بحقوق دول المصب.

وأشار شكري إلى أن «مصر قد سعت خلال المفاوضات التي جرت على مدار السنوات الماضية للتوصل لاتفاق عادل ومنصف حول سد النهضة، إلا أن إثيوبيا قد أفشلت كافة الجهود والمساعى التي بذلت من أجل حل هذه الأزمة»، وتتهم مصر إثيوبيا بانتهاك الاتفاق الأولي الموقع بين الدول الثلاث عام ٢٠١٥، ويحظر على أي منها اتخاذ إجراءات أحادية الجانب في استخدام مياه النهر، ويغير السد الذي يتوقع أن يكون أكبر مشروع في إفريقيا لتوليد الكهرباء من المياه، خلافا لإقليميا منذ أن أطلقت إثيوبيا المشروع في ٢٠١١.

وتتخوف دولتا المصب جارتا إثيوبيا، مصر والسودان، من تداعيات السد على أمنهما المائي، فيما تشدد آديس ابابا على أهمية توليد الكهرباء والتنمية.

ارتفاع معدل جفاف منبع نهر التيمز البريطاني في أشد حالات جفافه

لندن

ارتفع معدل جفاف منبع نهر التيمز إلى أعلى مستوياته على الإطلاق في اتجاه مجرى النهر بشكل أكبر مما كان عليه في السنوات السابقة، وفقا لملاحظات خبراء الحفاظ على البيئة.

وقال مكتب الأرصاد الجوية في بريطانيا، الجمعة، إن شهر تموز الماضي كان الأكثر جفافا في إنجلترا منذ عام ١٩٣٥، إذ بلغ متوسط هطول الأمطار ٢٣.١ ملمتر أي ٣٥ بالمئة فقط من المتوسط لهذا الشهر. وشهدت بعض أجزاء البلاد أكثر شهور تموز جفافا على الإطلاق.

ارتفع معدل جفاف منبع نهر التيمز إلى أعلى مستوياته على الإطلاق في اتجاه مجرى النهر بشكل أكبر مما كان عليه في السنوات السابقة، وفقا لملاحظات خبراء الحفاظ على البيئة.

وقال مكتب الأرصاد الجوية في بريطانيا، الجمعة، إن شهر تموز الماضي كان الأكثر جفافا في إنجلترا منذ عام ١٩٣٥، إذ بلغ متوسط هطول الأمطار ٢٣.١ ملمتر أي ٣٥ بالمئة فقط من المتوسط لهذا الشهر. وشهدت بعض أجزاء البلاد أكثر شهور تموز جفافا على الإطلاق.

وقال مكتب الأرصاد الجوية في بريطانيا، الجمعة، إن شهر تموز الماضي كان الأكثر جفافا في إنجلترا منذ عام ١٩٣٥، إذ بلغ متوسط هطول الأمطار ٢٣.١ ملمتر أي ٣٥ بالمئة فقط من المتوسط لهذا الشهر. وشهدت بعض أجزاء البلاد أكثر شهور تموز جفافا على الإطلاق.

وقال نائب المتحدث باسم وزارة الخارجية الأميركية، فيدات باتيل، الخميس، إن «مسؤولين

واشنطن: مسؤولون روس أجروا تدريبات بإيران ضمن صفقة «درونز»



وكالات

روس أجروا تدريبات في إيران خلال الأسابيع العديدة الماضية، في إطار اتفاق بشأن نقل طائرات مسيرة بين البلدين.

وذكر مسؤولون أميركيون الشهر الماضي، إن «واشنطن تعتقد بأن إيران تستعد لتزويد روسيا بما يصل إلى عدة مئات من الطائرات المسيرة».

وأضافوا أن «مسؤولين روسيين زاروا إيران لمشاهدة طائرات دون طيار، قادرة على الهجوم».

وأشارت تقارير إعلامية إلى أن «الولايات المتحدة تتوقع أن يكون أكبر مشروع في إفريقيا لتوليد الكهرباء من المياه، خلافا لإقليميا منذ أن أطلقت إثيوبيا المشروع في ٢٠١١».

وأشارت تقارير إعلامية إلى أن «الولايات المتحدة تتوقع أن يكون أكبر مشروع في إفريقيا لتوليد الكهرباء من المياه، خلافا لإقليميا منذ أن أطلقت إثيوبيا المشروع في ٢٠١١».

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/١٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقة حي الجملة في الرمثا وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثانية ظهرا في مدينة الرمثا.

ومن حيان المشرف، الزعفرانة، العمرية، عين بني حسن، البدون بني حسن، حي الخراز، الربوة، حيان الرويش، حيان الغربي، حي شاك، عين واقبة، شرق بلعما من الساعة التاسعة والنصف صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا وعن السويلمة طريق جابر من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة الحرق.

قسم العلاقات العامة

الفيفا تعلن تغيير موعد انطلاق كأس العالم في قطر

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، مساء يوم الخميس، تقديم موعد افتتاح كأس العالم الذي سيقام في قطر، أواخر العام الجاري، بيوم واحد.

وكان من المرتقب أن تجري المباراة الافتتاحية للمونديال في الحادي والعشرين من نوفمبر المقبل، لكن التاريخ سيصبح هو العشرين من الشهر نفسه.

وإقرار التغيير، سيشهد اليوم الافتتاحي مباراة بين البلد المستضيف لدورة كأس العالم، قطر، مع منتخب الإكوادور.

ويجري اتخاذ القرار بشأن جدولة هذه المباريات من قبل مكتب مجلس الفيفا، الذي يضم في عضويته كلا من جيانى إيفانتيانو، إلى جانب رؤساء ستة من الاتحادات القارية لكرة القدم.

وجرت العادة خلال السنوات الأخيرة، أن يلعب منتخب البلد المستضيف للمونديال أول مباراة من البطولة، لكن جدولة مونديال قطر لم تسر وفق هذا المنحى في البداية، فكان مرتقبا أن يلعب المباراة الثالثة في يوم حافل تقام فيه أربع مباريات.

«صغير ليفربول» يمدد ارتباطه مع النادي بعقد «تطوير الأمد»

مدد هارفي إيليويت ارتباطه بفريقه ليفربول، وصيف بطل الدوري الإنجليزي لكرة القدم، بعقد تطوير الأمد، ما يجعل ابن الـ19 عاما مرشحا ليكون من الوجوه المألوفة هذا الموسم في تشكيلة المدرب الألماني يورغن كلوب.

ولعب إيليويت أساسيا في ثلاث من المباريات الأربع الأولى التي خاضها ليفربول الموسم الماضي في الدوري الممتاز، لكنه تعرض لكسر وخلع في كاحله خلال مباراة ضد لينز يوناييتد، ما أدى لابتعاده عن الملاعب لخمس أشهر.

وإستعاد لاعب الوسط الشاب كامل عافيته، وشارك كبديل في المباريات الثلاثين خاضها ليفربول حتى الآن في مستهل الموسم الجديد، ضد مانشستر سيتي في مباراة درع المجتمع، وأمام فريقه السابق فولهام في المرحلة الأولى من الدوري الممتاز.

وبحسب وكالة الأنباء الفرنسية، فإن تقارير أفادت بأن العقد الجديد سيغطي إيليويت حتى عام 2027.

وقال إيليويت لموقع النادي «من الجيد دائما أن أعرف بأني سأبقى هنا لأعوام عديدة، وهو أمر رائع دائما لكونه (ليفربول) نادي طفولتي».

وتابع: «لا يوجد شيء في العالم يجعلني أكثر سعادة وأكثر حماسة من هذا الأمر».

جدير بالذكر أن إيليويت شارك في 22 مباراة مع «الريدز» منذ وصوله إلى «أنفيلد» في صيف 2019.

البرازيل ترفض لعب مباراة التأهل إلى المونديال ضد الأرجنتين

أصرت البرازيل على أنها لن تلعب مباراة التأهل لكأس العالم ضد الأرجنتين الشهر المقبل، بحجة أن المخاطر كبيرة للغاية قبل البطولة في قطر.

وتم إيقاف التصفيات المؤهلة قبل عام تقريبا في ساو باولو من قبل مسؤولي الصحة المحليين، بعد ست دقائق بسبب بروتوكولات «كوفيد-19» المتعلقة بأربع لاعبين أرجنتينيين.

وغيرم الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) اتحادي كرة القدم في كلا البلدين وطلب بإقامة المباراة. ورفع الاتحاد البرازيلي والاتحاد الأرجنتيني القضية إلى محكمة التحكيم الرياضية، والتي من المتوقع أن تصدر الحكم في وقت لاحق في أغسطس.

ويرتقب أن تقام المباراة الحاسمة في سبتمبر لكن الفيفا لم يحدد موعدا لها حتى الآن.

محامي الأهلي: مرتضى منصور عرض الصلح والتنازل بيد الخطيب

طالب محمد عثمان، محامي محمود الخطيب رئيس النادي الأهلي المصري، مرتضى منصور، رئيس نادي الزمالك، بتسليم نفسه إلى الجهات المختصة لتنفيذ حكم المحكمة الصادر بحسبه شهر مع النفاذ.

وأصدرت محكمة جناح مستأنف الاقتصادية المصرية حكما نهائيا على مرتضى منصور، الأربعاء، في القضية المرفوعة من رئيس النادي الأهلي يتهمه فيها بالسب والقذف، وقضت بحبس منصور شهر مع الشغل والنفاذ.

ويقول عثمان لموقع «سكاى نيوز عربية»، إن الحكم الصادر لصالح محمود الخطيب صادر من دائرة استئناف، وأحكامها واجبة النفاذ فورا؛ وبالتالي أصبح لازما تنفيذ الحكم، وأمام رئيس نادي الزمالك أمران، إما أن يسلم نفسه لتنفيذ الحكم، أو أن تلقي الأجهزة الأمنية القبض عليه جبرا لتنفيذه.

وكشف عثمان أن مرتضى منصور سبق وأن عرض الصلح على موكله أكثر من مرة الأشهر الماضية، إلا أن مبادرته لم تلق أي قبول لدى النادي الأهلي ورئيسه محمود الخطيب «لا سيما وأن كل سلوكياته لم تدل على تقديم اعتذار وأضح وصرح وغير قابل للتأويل للخطيب وأسرته وإدارة النادي الأهلي التي كانت حريصة كل الحرص على الحصول على حقوقها بالطرق القانونية فقط، ولا تنزلق إلى أي منزلقات جانبية بأي حال من الأحوال، وحافظت على ذلك حتى النهاية».

وأشار محامي النادي الأهلي لإمكانية الصلح مع رئيس الزمالك لمنع تنفيذ الحكم الصادر بحسبه إذا بارر بتقديم اعتذار للخطيب وأسرته، وإن قبل الخطيب ومجلس إدارة النادي بهذا الأمر.

محمد أنس يوجه ضربة موجعة للوحدات



وجه الغاني محمد أنس، مهاجم سحاب، ضربة قوية للوحدات، بعدما تخلى عنه الأخير خلال فترة الانتقالات بين مرحلتي الذهاب والإياب لبطولة دوري المحترفين الأردني.

واستطاع محمد أنس، إحراز هدف التعادل القاتل لسحاب في شباك الوحدات بكرة رأسية بارعة في الدقيقة «7+90»، ليضع على فريقه السابق تقطعتين ثمينتين، ضمن حساباته للمنافسة على اللقب.

وكان الفرنسي جوميز، قد أوصى بفسخ عقد محمد أنس مع الوحدات، لينتقل الأخير لصفوف سحاب.

وقدم أنس واحدة من أفضل مبارياته، حيث ظهر انسجامه مع فريق سحاب بشكل سريع، وامتناز بتحركاته الخطرة ومراوغاته التي أنهكت دفاع الوحدات.

ورغم تعادله مع سحاب (2-2)، إلا أن الوحدات بقي في صدارة الترتيب برصيد 31 نقطة، لكنها أصبحت مهددة، حيث أن فوز الفيصلي في مباراة اليوم على شباب الأردن، سيحمله يشارك في الترتيب.



قال رحيم ستارلينغ إن ناديه الجديد تشيلسي يناسبه تماما ويشعر أنه «صمم خصيصا من أجله، بسبب التطور الذي حققه الفريق تحت قيادة المدرب توماس توخيل ولأن الذهاب إلى هناك يمنحه الفرصة لإعادة الاتصال بجذوره النرويجية».

وانضم مهاجم إنجلترا، البالغ عمره 27 عاما، من مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي الممتاز الشهر الماضي ليصبح أول صفقة تشيلسي تحت قيادة الملك الجدد بقيادة تود بوي.

وقاد توخيل، الذي تولى المسؤولية في ستامفورد بريدج في يناير 2021، تشيلسي للفوز بدوري أبطال أوروبا وكأس العالم للأندية، بالإضافة إلى لقبين لكأس الاتحاد الإنجليزي ولقب لكأس الرابطة.

وفي حديث للصحفيين، يوم الخميس، قال ستارلينغ: «كان أمامي بعض الخيارات الأخرى لكن تشيلسي صمم خصيصا لتحقيق أهدافي الشخصية. يحمل الكثير من المعاني لأسرتي وجذوري».

وأضاف: «بلغ النادي نهائي بطولة أربع أو خمس مرات في السنوات القليلة الماضية. يظهر هذا مدى التنافسية التي يتمتع بها تشيلسي وبعد الوصول الملك الجدد كان هذا الانتقال منطقيا».

وانتقل ستارلينغ، الذي نشأ في شمال غرب لندن، إلى أكاديمية ليفربول من كوينز بارك رينجرز في 2010 عندما كان يبلغ من العمر 15 عاما وبدأ مسيرته الكروية في ميرسيسايد قبل أن ينتقل إلى سيتي في 2015.

وحول ذلك قال ستارلينغ: «ذهبت إلى ليفربول وظهرت قدراتي. ذهبت إلى سيتي وعشت الحلم. الآن أعود إلى لندن في كامل النضج. أشعر أنني قطعت الرحلة كاملة»، وقلقا نقلت «رويترز».

منتخب المغرب ينفصل عن مدربه خيلوزيتش «بالتراضي»

وقدم البيان «الشكر الجزيل لما قدمه المدرب السيد وحيد خيلوزيتش خلال الفترة التي أشرف فيها على قيادة المنتخب الوطني في مقدمتها التأهل إلى نهائيات كأس العالم قطر 2022 بمنتخب شاب واعد مليء بطموحات مستقبلية كبيرة».

ونجح المدرب المخضرم في قيادة منتخب المغرب للتأهل إلى مونديال قطر 2022، حيث يواجه كلا من بلجيكا وكرواتيا وكندا، غير أنه دخل في خلاف مع الاتحاد المغربي بسبب رفضه استدعاء مهاجم نادي تشيلسي الإنجليزي حكيم زياش لأسباب انضباطية.

وتضاربت التصريحات بين رئيس الاتحاد المغربي لكرة القدم فوزي لقعج، وخيلوزيتش حول الموضوع، فكلما خرج على يد مصر (1-2 بعد التمديد).

مصير غامض ينتظر جوميز مع الوحدات

يواجه الفرنسي جوميز، المدير الفني للوحدات مصيرا غامضا، بعدما طالب أنصار النادي مجلس الإدارة بإقالته، عقب إهدار الفريق 4 نقاط مهمة في آخر مباراتين بدوري المحترفين الأردني.

وينتظر أن تناقش إدارة الوحدات جوميز، حول أسباب التزييف التقني، وعدم تطور الأداء العام للفريق.

وكان الوحدات قد تقدم على شباب العقبة لكنه خرج في الدقائق الأخيرة متعادلا 1-1، وتكرر المشهد أمام سحاب وخرج بالتعادل «2-2».

وحال قررت إدارة الوحدات إقالة جوميز من منصبه، في ظل تهديد صادرة الفريق للوروري، فإن اللجوء للمدرب المحلي قد يكون الخيار المفضل.

ويتوقع أن تحدد إدارة الوحدات مصير جوميز، سواء بإقالته أو تجديد الثقة فيه، خلال الساعات المقبلة.

ويمكك الوحدات خيارات عديدة، بالتعاقد مع مدربين محليين، مثل «أمجد أبو طعيمة وعبدالله أبو زمع ورافت علي».

خبير تحكيمي: الوحدات لا يستحق ركلة جزاء أمام سحاب

حسم إسماعيل الحاي، الخبير التحكيمي الأردني، الجدل بشأن قرار الحكم أنهم المخادمة بعدم احتساب ضربة جزاء للوحدات أمام سحاب في المباراة التي انتهت بالتعادل «2-2» ضمن الجولة 14 لبطولة دوري المحترفين.

وقال الحاي في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: «حركة اليد للاعب سحاب أحمد ياسر توافقت مع حركة الجسم، وبالتالي لا يوجد مخالفة أو ضربة جزاء».

وأوضح الحاي: «حصول لاعب الوحدات خالد عصام على البطاقة الحمراء بعد نهاية المباراة، يعود لأمرين إما لسلوك مشين أو للتلف بألفاظ نابية». وأكمل الحاي: «وفيما يخص احتساب 9 دقائق في المباراة كيدل ضائع، أقر الحاي بأن القرار كان صحيحا».

ولفت الحاي إلى أن فرق كرة القدم الأردنية تعاني من قلة دقائق اللعب في المباراة الواحدة والتي لا تتجاوز الـ «50» دقيقة، وهذا يتطلب تقييم ومراجعة من الأجهزة التدريبية.

فوز ثمين للسلط على مغير السرحان

سجل السلط فوزا ثمينًا على مغير السرحان (2-1)، مساء الخميس، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة 14 لبطولة دوري المحترفين الأردني. وأنهى السلط الشوط الأول متقدما بهدف محمد الداود بالدقيقة «28»، لكن في الشوط الثاني نجح مغير السرحان في تعديل النتيجة عن طريق محترقه الليبيري كارلوس بالدقيقة «51». ولم يتأخر فريق السلط في تسجيل هدف الفوز في الدقيقة «65» عن طريق محترقه المصري أحمد شمس الدين من كرة طويلة دكها برأسه داخل المرمى. ورفع السلط رصيده إلى 17 نقطة ليتقدم للمركز الخامس متقدما ببارق الأهداف عن سحاب، فيما تراجع مغير السرحان للمركز الثامن حيث توقف رصيده عند النقطة 16. وتتواصل الجولة 14 غدا، حيث يستقبل فريق سحاب منافسه الوحدات على ستاد الملك عبد الله الثاني، ويواجه الصريح نظيره الرمثا على ستاد الحسن ياربد.

الرمثا يضم السنغالي الهادي سالم

أعلن نادي الرمثا، مساء الخميس، تعاقدته الرسمي مع المهاجم السنغالي الهادي سالم، في خطوة تهدف إلى تعزيز صفوف فريق كرة القدم. وتم تجرية الهادي سالم، قبل حسم قرار التعاقد معه لمدة موسم ونصف. ويعتبر الهادي سالم، المحترف الثاني في صفوف الرمثا، لينضم إلى مواطنه المدافع كوليالي. ويأمل الرمثا أن يساهم الهادي سالم في تعزيز القدرات الهجومية للفريق، خاصة وأنه بات مطالبا بتحقيق الانتصارات في بطولة الدوري، والابتعاد عن منطقة الخطر. ويواجه الرمثا، غدا الجمعة، منافسه الصريح على ستاد الحسن ياربد ضمن الجولة 14 لبطولة دوري المحترفين الأردني. ويستقر فريق الرمثا حامل اللقب، في المركز التاسع في بطولة الدوري المحلي برصيد 14 نقطة.

تحذير لتشيلسي بشأن فرينكي دي يونج

حذر ويليام جالاس مدافع تشيلسي السابق، إدارة النادي الإنجليزي من التعاقد مع فرينكي دي يونج لاعب خط وسط برشلونة، خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية.

وقال جالاس، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «دي يونج لاعب رائع، ولا يزال صغيرا، ولديه خبرة كبيرة في طريقة لعبه». وأضاف الفرنسي ويليام جالاس: «ومع ذلك، لا أعتقد أنه يجب على تشيلسي ضم لاعب بهذه القدرات، حيث يملك النادي لاعبين مثله». وتابع: «يجب أن يسعى تشيلسي لضم لاعب مثل كاسيميرو أو رودري، فهم رجال أقوياء ويتقدمون أمام المدافعين، ويتمتعون بقوة بدنية جيدة».

وأمم مدافع تشيلسي السابق صاحب الـ44 عاما: «لذلك لا يجب التوقيع مع دي يونج لأن تشيلسي يملك لاعبين مشابهين له بعض الشيء».

ساقا إبراهيموفيتش تثير دهشة مشجعيه.. وصورة تشعل مواقع التواصل

العلاج الطبيعي، وذلك بعد أن قضى نجم يوفنتوس السابق معظم فترة شفائه في سردينيا مع طاقمه الشخصي.

وسعود إبراهيموفيتش إلى سردينيا الأسبوع المقبل للخضوع للمزيد من العلاج الفيزيائي قبل العودة في النهاية إلى السويد، ليرجع لاحقا إلى ميلان في أكتوبر لاستكمال المراحل النهائية من علاجه.

منذ ذلك الحين أن يغيب عن الملاعب لمدة ثمانية أشهر. ومع ذلك، يبدو أن المهاجم السويدي يحرز تقدما هائلا، حيث شارك صورة على «تويتتر»، تظهر ساقيه بصحة جيدة من حيث الكتلة العضلية بعد 11 أسبوعا فقط على عملياته.

وأشارت الصورة دهشة متابعيه على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث قال أحدهم «زلتان ليس

أثار نجم إيه سي ميلان، زلاتان إبراهيموفيتش، دهشة الجمهور، من خلال نشره لصورة على موقع «تويتتر»، أظهرت قدميه بحالة جيدة للغاية، بعد تعافيه من جراحة أجراها في الركبة. وتعرض إبراهيموفيتش (40 عاما) للإصابة في مايو، بعد فترة وجيزة من فوز ميلان بأول لقب له في دوري الدرجة الأولى الإيطالي منذ 11 عاما، ومن المتوقع

