

## مع تزايد الاستياء... بوتين يطلب «تصحيح الأخطاء»

تابع ص7

## «يونان» يدعو وكالات الأنباء لتكثيف التغطية الإعلامية لفلسطين

تابع ص7

## قتلى وجرحى مدنيون بقصف صاروخي.. وكيف تتهم موسكو

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

وكالات

## «تعليق ناري» من بايدن على نتيجة انتخابات إيطاليا

أشار الرئيس الأميركي جو بايدن إلى نجاح اليمين المتشدد في انتخابات إيطاليا كدليل على ما قال إنه خطر يواجه الديمقراطية في مختلف أنحاء العالم، بما في ذلك في الولايات المتحدة. وقال بايدن لحكام ولايات من الحزب الديمقراطي خلال اجتماع عقد في وقت متأخر الأربعاء: «رايتم ماذا حصل في إيطاليا في هذه الانتخابات. ترون ما الذي يحصل حول العالم»، وذلك في إشارة إلى فوز زعيمة اليمين المتشدد جورجيا ميلوني برئاسة الوزراء في إيطاليا. وأضاف: «لا يمكننا أن نتفاهل حيال ما حصل هنا أيضا». في إشارة إلى ما يعتبرها قوى مناهضة للديمقراطية بقيادة سلفه دونالد ترام قبيل انتخابات منتصف الولاية الرئاسية المرشحة في نوفمبر والتي ستحد الحزب المهيمن على الكونغرس.

أوقات الصلاة

الغبر	05:09
الظهر	12:26
المغرب	03:49
العشاء	06:26
الغدا	07:43

السبت

السنة الثامنة

العدد (2871)

سعر النسخة دينار واحد

5 ربيع الأول 1444 هـ الموافق 22 تشرين الأول 2022م

## عشرات القتلى والجرحى بعملية انتحارية في كابل

كابل

قتل 19 شخصا على الأقل في عملية انتحارية وقعت صباح الجمعة في مركز تربوي في كابل أثناء وجود طلاب فيه، على ما أعلن متحدث باسم الشرطة. وقال خالد زدران إن «الطلاب كانوا يستعدون لامتحان حين فجر انتحاري نفسه في هذا المركز التربوي. قتل 19 شخصا للأسف وأصيب 27 بجروح». ويقوم المركز بإعداد طلاب لامتحانات الدخول إلى الجامعات. ووقع الاعتداء في حي دشت البرشي في غرب العاصمة، حيث سبق أن شهدت بعض أعنف الاعتداءات التي وقعت في أفغانستان.

وصرح المتحدث باسم وزارة الداخلية عبد النافي تاكور أن «مهاجمة أهداف مدنية تثبت وحشية العدو اللاإنسانية والافتقار إلى المعايير الأخلاقية». ونشرت مقاطع فيديو على مواقع التواصل الاجتماعي وصور على وسائل الإعلام المحلية تظهر ضحايا مضرجين بالدماء ينقلون من موقع الانفجار. وفي 20 أبريل قتل 6 أشخاص على الأقل وأصيب 24 بجروح في انفجارين استهدفا مدرسة للبنين في الحي نفسه، وأصيب حي دشت البرشي في السنوات الأخيرة ومنذ استعادة طالبان السلطة في 2021 بعدة اعتداءات تبناها تنظيم داعش في خراسان، الفرع الإقليمي لتنظيم داعش، الذي يعتبر معظم الأقليات مرتدين. وفي مايو 2021 وقعت سلسلة تفجيرات أمام مدرسة للبنات في الحي ذاته، أوقعت 75 قتيلا معظمهم تلميذات، وأكثر من 300 جريح.

كما شهد دشت البرشي هجمات محدودة أكثر تبناها تنظيم داعش في خراسان في نوفمبر وديسمبر 2021. وأدت عودة طالبان إلى السلطة في أغسطس 2021 إلى تراجع كبير في أعمال العنف مع طي صفحة عقدين من الحرب في البلد، غير أن الأمن بدأ يتراجع في الأشهر الأخيرة.

## العوران: الأمن الغذائي في ظل التغير المناخي يتطلب بحثا علميا زراعيا معاصرا

عمان

دعا أمين عام الاتحاد العام للمزارعين الأردنيين المهندس محمود العوران، إلى رفع مستوى البحث العلمي الزراعي كونه الطريقة الفضلى في مواجهة تحديات التغير المناخي المتعلقة بالأمن الغذائي.

وقال المهندس العوران لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن تحقيق الأمن الغذائي في يومنا ومستقبلنا يتطلب زيادة مخصصات البحث العلمي الزراعي وأيضا زيادة فعالية كليات الزراعة في الجامعات وعددها 8 كليات، إضافة إلى تفعيل عملية الإرشاد غير التقليدي لتكون عملية الزراعة موجهة للتغيرات التي أكد أنه مهما مهما كانت حدتها يمكن مواجهتها بالبحث العلمي. وأشار إلى أن الإنسان استطاع بالبحث العلمي أن يتغلب على الأمراض المعدية التي فتكت بالبشرية في عهود سابقة، بينما اليوم أصبحت هذه الأمراض غير خطيرة بفعل البحث العلمي، الأمر نفسه كذلك في خطر تراجع الأمن الغذائي الذي يمكن من خلال البحث العلمي: حل مشاكله كما تفعل الكثير من الدول. وأوضح، أن تأثير الحرارة على المزروعات يتراجع الإنتاج أو زيادة توفره أو ارتفاع الأسعار، كل هذا يتلشى إذا ما تم تطوير عملية الزراعة برفع قدرات النبتة لتحتمل ارتفاع الحرارة أو انخفاضها أو غيره من الظروف. أما بخصوص استمرار ارتفاع درجات الحرارة حتى تشرين الأول، قال العوران إن توقعات الطقس تفيد بأن درجة الحرارة ستبقى في ارتفاع حتى منتصف تشرين الأول، مما يؤثر الموسم الزراعي الشتوي الذي بالعادة يبدأ القفاف فيه منتصف تشرين الثاني، مشيرا إلى أن هذا الارتفاع سيؤخر الحاصلات البيتانية في منطقة وادي الأردن خصوصا في الغور الصافي، مبينا أن المزارعين في مناطق وادي الأردن سيؤخرون عملية الزراعة الشتوية بسبب استمرار ارتفاع درجات الحرارة وبالتالي حصول نقص بعض المنتجات خلال تشرين الثاني وما بعده.

وبيّن أنه سابقا لم يكن هناك مشكلات في بدء الموسم الزراعي أو نهايته بسبب استقرار وثبات العمليات الجوية على امتداد الفصول الأربعة، بينما اليوم يؤكد العوران «باتت التغيرات بالطقس تتحكم وتؤثر بعملية الزراعة الشيء الذي يتطلب أن نواجهه من خلال توقف الاعتماد الكلي على الطقس في الزراعة، والفصل بين الأحوال الجوية والزراعة من خلال تطوير البذور والطرق الزراعية لتناسب جميع الظروف دون أن نبقي تحت وطأة التغيرات التي حتما ستضر بالبناء وتقلل منه».

## الملك يهنئ ولي العهد السعودي بتعيينه رئيسا لمجلس الوزراء للمملكة منتصف الشهر المقبل



المملكة الأردنية الهاشمية ومملكة السويد. وستركز زيارة جلالة الملك كارل السادس عشر غوستاف وجمالة الملكة سيلفيا على تعزيز التعاون بين الأردن والسويد في التجارة والاستثمار والتنمية المستدامة والتعامل مع آثار التغير المناخي، إذ سيرافق جلالتيهما وفد حكومي سويدي ووفد من القطاع الخاص السويدي. من جانب آخر بعث جلالة الملك عبدالله الثاني بريقة تهنئة لأخيه سمو الأمير محمد بن سلمان



بن عبدالعزيز آل سعود، ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء في المملكة العربية السعودية الشقيقة، بمناسبة صدور الأمر الملكي بتعيين سموه رئيسا لمجلس الوزراء. وأعرب جلالتيه، في البرقية، عن خالص التهنئة وأصدق المشاعر الأخوية لسمو الأمير محمد بن سلمان، متمنيا لسموه التوفيق والسداد في خدمة المملكة العربية السعودية وشعبها العزيز. في ظل القيادة الحكيمة لأخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود.

عمان

يقوم جلالة الملك كارل السادس عشر غوستاف، ملك السويد، وجمالة الملكة سيلفيا، بزيارة دولة إلى الأردن في 15 - 17 تشرين الثاني المقبل، بدعوة من جلالة الملك عبدالله الثاني. ويليقي جلالة الملك وجمالة الملكة رانيا العبدالله، خلال الزيارة، بجمالة الملك كارل السادس عشر غوستاف وجمالة الملكة سيلفيا، لبحث علاقات الصداقة التاريخية والمميزة بين

## عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

## الأردن يحذر من تصاعد الإجراءات التصعيدية الإسرائيلية

عمان

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة ضرورة وقف الاقتحامات والممارسات الاستفزازية الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية المحتلة، واتخاذ كل الخطوات اللازمة لوقف دوامة العنف المتصاعد للحفاظ على الهدنة الشاملة. وأدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى، رغم التشديدات والقيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال اقتحمت المصلى المرواني ودقت لدعوات من هيبات مقدسية لشد الرحال إليه وأداء الصلاة فيه.

حذر الناطق الرسمي باسم وزارة الخارجية وشؤون المغتربين السفير هيثم أبو الفول، من خطر استمرار الممارسات الإسرائيلية الممانعة في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وما يصاحبها من استفادٍ للفلسطينيين بما فيها النساء والأطفال. وشدد في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) على أن تصاعد وتيرة هذه الممارسات يندز بما هو أسوأ، وخصوصا في ظل تزامنها مع تصاعد دعوات المتطرفين لاقتحام المسجد الأقصى المبارك الحرم القدسي الشريف.

## تخفيض أسعار البنزين بنوعيه لشهر تشرين الأول 60 فلسا

عمان

خلال شهر أيلول ومقارنتها بمقيلاتها لشهر آب الماضي، وفيما يتعلق بمادتي الديزل والغاز، وعند تطبيق المعادلة السعرية وفقا للأسعار العالمية تبين وجود فارق في السعر بين السعر الحالي والسعر المحتسب بنحو 110 فلسات لكل لتر، وتماشيا مع سياسة رفع التدرجي للأسعار وصولا إلى كلفها الفعلية تقرر رفع سعر مادتي الديزل والغاز بمقدار 60 فلسا لكل منهما. وجاء ذلك خلال اجتماع عقدهه اللجنة الجمعة لتحديد أسعار بيع المشتقات النفطية محليا للفترة من (1-31 تشرين الأول)، تم خلاله استعراض الأسعار العالمية للنفط الخام والمشتقات النفطية

## المصرفية النفيسي عضوا في مجلس إدارة سيدات الأعمال العرب

عمان

انتخبت سيدة الأعمال والمصرفية تغريد النفيسي ممثلة عن المملكة الأردنية الهاشمية عضوا في مجلس إدارة مجلس سيدات الأعمال العرب، وذلك في ختام

اجتماعات المجلس السابعة 2022-2023 التي عقدت في مقر جامعة الدول العربية في القاهرة، وشارك في الاجتماع أعضاء الهيئة العامة لمجلس سيدات الأعمال العرب والذي ترأسته منذ إنشائه في أيلول العام 1999 الشبيخة الدكتورة حصة سعد العبد الله

والاستثمارية العربية والدولية. والنفيسي هي سيدة ريادة الأعمال وشغلت موقع رئيسة ملتقى سيدات الأعمال والمهن وعضو في مجلس إدارة بورصة عمان سابقا، وترأس حاليا مجلس إدارة شركة صاحبات الأعمال «ملتقى التداول»، وهو شركة وساطة مالية.

## مجلس العاصمة يرفض الخطة الاستراتيجية ودليل الاحتياجات

عمان

رفض مجلس محافظة العاصمة، خلال اجتماعه أخيرا الخطة الاستراتيجية ودليل الاحتياجات والمشاريع الخدمية والتنمية المقترحة لمحافظة العاصمة للأعوام (2023-2027). وجرى خلال الجلسة، رفض الخطة من غالبية أعضاء المجلس؛ كونها لا تلبي الطموحات المرجوة والمقترحات التي وضعت سابقا، سيما ما يتعلق بمواضع التنمية الشاملة لجميع مناطق العاصمة، بالإضافة إلى عمل خطة لكل سنة على حدة، وليس لـ4 سنوات مقبلة، نظرا لما يستجد من أمور ومتطلبات مقبلة».

وقال رئيس مجلس المحافظة، المهندس أحمد العبدلات إن رفض الموازنة جاء خلال الاجتماع الذي عقد لتوضيح ما ورد بالخطة والدليل، والتي لم تتماشى مع اقتراحات واحتياجات ممثلي مناطق العاصمة، والتي تعمل على حل مشكلاتهم بالشكل المطلوب والمباشر. وأشار العبدلات إلى أن الاجتماع المقبل سيكون بحضور عدد من المسؤولين الحكوميين؛ للاستماع عن قرب للأسباب الرئيسية في رفض الخطة، بالإضافة إلى طرح المشاكل والاحتياجات والتنسيق بشكل أكبر لعمل المشروعات التنموية التي تستفيد منها الشريحة الأوسع من سكان العاصمة بشكل مباشر وبما يلبي احتياجاتهم ومتطلباتهم.

## التعليم العالي تعلن أعداد الطلبة المقبولين بالجامعات الرسمية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي، أن عدد الطلبة المرشحين للقبول للعام الجامعي 2022 / 2023 في الجامعات الرسمية، بلغ 45690. وبينت الإحصائية أن عدد الطلبة المرشحين للقبول حسب الجامعة، بلغ في الجامعة الأردنية 6292، والبريموك 5298، ومؤتة 5131، والعلوم والتكنولوجيا 3639، والهاشمية 4340، وجامعة آل البيت 4707، والبلقاء التطبيقية 9433، والحسين بن طلال 2940، والطفيلة التقنية 1934، والعلوم الإسلامية العالمية 1341.

## الخارجية تدين الهجوم الإرهابي على مركز تربوي في أفغانستان

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين الهجوم الإرهابي الذي استهدف مركزا تربويا غرب العاصمة الأفغانية كابل، صباح امس، وأسفر عن مقتل وإصابة العشرات. وأكدت الوزارة استنكار المملكة الشديد لكافة أشكال العنف والإرهاب، معربة عن خالص تعازيها لذوي الضحايا، وتمنياتها بالشفاء العاجل للمصابين.

## تحويلات مرورية مؤقتة على طريق البحر الميت اليوم

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، وبالتعاون مع مديرية الأمن العام اليوم الجمعة، عن البدء بأعمال تركيب جسر مشاة معدني على بداية طريق البحر الميت، في منطقة مرج الحمام، بعد ميدان الأمير حسين بن عبد الله الثاني باتجاه مرج الحمام بجواري 1 كم، اعتبارا من الساعة 11 من مساء اليوم السبت، ولغاية صباح يوم الأحد. وقالت الوزارة، إنه سيتم إغلاق المسرب الأيمن من الطريق، ومن ثم الأيسر تباعا، بعد انتهاء الأعمال في كل جزء على حدا، وتحويل السير إلى طريق مرج الحمام المحاذي لطريق البحر الميت، وفق اللوحات الإرشادية التي سيتم وضعها قبل بدء الأعمال، لحين الانتهاء من الأعمال كافة.

ولفتت، إلى أن الجسر سيخدم المواطنين، وطلبة إحدى المدارس في المنطقة، وذلك إيمانا منها بدورها الهام في تعزيز السلامة المرورية على الطرق، مُشيرة إلى أنه سيتم خلال الفترة المقبلة تركيب جسور أخرى في مناطق مختلفة من المملكة حسب الأولويات واستنادا للدراسات التي تعدها بالخصوص، عدا عن أعمال الصيانة الدورية التي تجريها.

وأكدت أن التحويلات المرورية مجهزة بعناصر السلامة العامة كافة، داعية المواطنين إلى التقيد بأسس القيادة الآمنة وتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وتعليمات الشركاء في مديرية الأمن العام.

## القوة البحرية والزوارق الملكية تنقذ سائحة في خليج العقبة

عمان

أنقذت القوة البحرية والزوارق الملكية، الجمعة، سائحة تعرضت لنوبة صدريه حادة أثناء جولة سياحية لها في خليج العقبة.

وتعامل فريق مختص مكون من زورق إسعاف ودورية بحرية مع الإصابة فور تلقي مركز العمليات البحري لنداء استغاثة من قبل أحد القوارب السياحية، وتم إجراء الإسعافات الأولية للصاحبة ونقلها إلى المركز الطبي التابع للقوة البحرية لتلقي العلاج اللازم، وغادرت المركز بحالة صحية جيدة.

يُشار إلى أن قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية تقوم بعمليات إنقاذ مشابهة إلى جانب دورها الرئيسي في المحافظة على الأمن البحري ضمن المياه الإقليمية الأردنية.

اطلاق أول برنامج خاص  
بالمهارات الرقمية في الأردن

عمان

رعى وزير الاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهنادة، حفل إطلاق كوريليش ون الشركة المتخصصة بتكنولوجيا التعليم - برنامج (Data Science for All (DS4A) الرائد في الأردن، والذي يمتد على مدار 10 أسابيع، وسينطلق في الأول من تشرين الأول المقبل لتدريب 50 مشاركاً ومشاركة في الأردن على مهارات تحليل البيانات.

وقال الهنادة ليصبح الأردن مركزاً عالمياً للمواهب، يجب أن يجذب الشركات العالمية. وأشار إلى أن برنامج / DS4A Jordan يهدف إلى توفير تدريب مجاني ورائد للشباب الموهوبين والعاطلين عن العمل وأصحاب الأجور المتدنية، بما في ذلك النساء واللاجئين.

ولفت إلى أننا في الأردن متمسكون للشراكة مع Correlation One تحت مظلة مبادرة Jordan Source لتنفيذ برنامجها التدريبي من أجل التوظيف الذي سيحدث تغييراً في سوق العمل، مما يتيح لهم معرفة، أن الأردن هو المكان المناسب لتجميع القوى العاملة في مجال البيانات والمهارات الرقمية.

وأشار إلى أن طلب الالتحاق بالبرنامج لاقي استحسان الطلبة والموظفين في جميع أنحاء الأردن؛ حيث أتم أكثر من 1700 شخص طلب الالتحاق بالبرنامج وتقييم المهارات وإجراءات المقابلة في غضون أسبوعين فقط.

وشملت قائمة المتقدمين عاملين متمرسين يتمتعون بخبرات ومعارف في هندسة البرمجيات والمجالات التقنية الأخرى، بالإضافة إلى المتعلمين ذاتياً ممن يسعون للحصول على تدريب متقدم وشهادة. ويُقدّم برنامج / DS4A Jordan مجاناً للمتعلمين، وتعتمد معايير القبول فيه بالكامل على الجدارة.

وستتبع الدورة أيضاً للمتعلمين التعاون ضمن فرق لإعداد مشاريع التخرج باستخدام مجموعات بيانات فعلية تناسب سياق الأردن، وستتطرق هذه المشاريع لمواضيع مثل التعليم، والطاقة، وأنظمة المياه، وتحديث القطاع العام.

بدوره، قال المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي المشارك لشركة Correlation One شمس الدين مصطفى بيزاد النظر في الأسواق المتطورة إلى نحو الأمية في مجال البيانات على أنها ميزة تنافسية للأفراد والمؤسسات والحكومات.

بورها، قالت مديرة Correlation One في الأردن شهد عطيّة، أنه يوجد موارد بشرية ومواهب هائلة غير مستغلة في الأردن، حيث يركز البرنامج على خلق فرص لهذه المواهب من خلال توفير تعليم عالمي المستوى لهم. تم ربطهم بشركات عالمية تبحث عن مجموعات جديدة من المواهب.

توقيع مذكرة تفاهم بوزارة  
الإدارة المحلية

عمان

وقعت وزارة الإدارة المحلية ممثلة بالأمين العام المهندس حسين المهيدات ومنظمة البحث عن أرضية مشتركة مذكرة تفاهم وذلك ضمن أنشطة مشروع «بناء الجسور بين السلطات المحلية والشباب والمجتمع المستهدفة».

وتنفذ أنشطة المشروع في كل من إربد وعمان والزرقاء والطيلة ومادبا. وأشار مدير التدريب والتطوير المؤسسي بالوزارة سيمير الرقاد إلى الأهداف المشتركة بين الوزارة والمشروع، والمنظمة بتزويد الهيئات المحلية والشباب بالمهارات والتكفاءات اللازمة لإشراك المجتمعات المستهدفة في الإدارة المحلية بشكل فعال.

وأكد أهمية تمكين الهيئات المحلية والشباب من الاستفادة من النهج التشاركي والتواصل الاستراتيجي لتلبية متطلبات الإدارة المحلية.

الصفدي يلتقي مع قيادات وأعضاء في  
مجلسي الشيوخ والنواب الأميركيين

واشنطن

وبما تقدمه الولايات المتحدة من مساعدات لرشد العملية التنويرية ودعم برنامج الإصلاح الذي تبنته المملكة، وجهد التعامل مع تبعات الأزمات الإقليمية.

وأكد أعضاء الكونغرس تمنيهم بالجهود التي يقودها جلالة الملك عبد الله الثاني لتكريس الأمن والاستقرار في المنطقة.

وشملت لقاءات الصفدي، في مبنى الكونغرس الأميركي، اجتماعات مع رئيس لجنة العلاقات الخارجية الكتلّة الجمهورية في اللجنة الفرعية لمخصصات وزارة الشؤون الخارجية في مجلس النواب الأميركي مايكل ماکول، ورئيس اللجنة الفرعية لشؤون الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في مجلس النواب الأميركي النائب تيد بويتش.

إلى ذلك، شارك الصفدي، يوم أمس، في جلسة حوارية حضرها عددٌ من المحفّرين والباحثين من مراكز البحث والفكر الأميركية، وتناولت علاقات الشراكة الأردنية-الأميركية، وآخر التطورات في المنطقة.

وأشاد الصفدي بمواقف الكونغرس الداعمة للمملكة، وتناولت المحادثات عددا من القضايا الإقليمية، وفي مقدمها القضية الفلسطينية، والأزمة السورية، ودعم العراق واستقراره، ودعم لبنان، والتعاون في مجال محاربة الإرهاب، والأمن الغذائي.

وأشاد الصفدي بمواقف الكونغرس الداعمة للمملكة، وتناولت المحادثات عددا من القضايا الإقليمية، وفي مقدمها القضية الفلسطينية، والأزمة السورية، ودعم العراق واستقراره، ودعم لبنان، والتعاون في مجال محاربة الإرهاب، والأمن الغذائي.

وأشاد الصفدي بمواقف الكونغرس الداعمة للمملكة، وتناولت المحادثات عددا من القضايا الإقليمية، وفي مقدمها القضية الفلسطينية، والأزمة السورية، ودعم العراق واستقراره، ودعم لبنان، والتعاون في مجال محاربة الإرهاب، والأمن الغذائي.

الشبول: مشروع قرار عربي لإيجاد  
اتفاقيات مع وسائل التواصل الاجتماعي

وقال، إن الحكومة عدلت قانون التنفيذ ليكون بديلاً لحبس المدين في كثير من الحالات، مبيّناً أنه جرى مراجعة استمرار أمر الدفاع رقم (28) قبل نهاية أيلول الحالي، وبحث الضرر الواقع على الدائن والمدين، «وتجنباً بحكم أكبر للضرر تم تمديده إلى نهاية العام الحالي».

وحول زيارة رئيس الوزراء والفريق الوزاري إلى محافظة معان، قال الشبول إن هذه الزيارة التاسعة التي يقوم بها رئيس الوزراء والفريق الوزاري إلى المحافظات، مبيّناً أن الهدف من هذه الزيارات هو الاطلاع على واقع واحتياجات كل محافظة، إلى جانب الفرص والاتفاق الموجودة فيها.

وبين، أن زيارة معان تخللها حوار عميق بين رئيس الوزراء والفريق الوزاري من جهة وبين نواب وأعيان وجهاء وفعاليات معان والبادية الجنوبية من جهة ثانية، حول أبرز القضايا في محافظة معان.

وأشار الشبول إلى أن رئيس الوزراء تحدث خلال الزيارة بوضوح وواقعية حول أن الحكومة لن تعد بشيء لا تستطيع تحقيقه، مشيراً إلى توجيه رئيس الوزراء بإنجاز طريق (معان- جسر الجفر- مثلث الشديدة- المدورة) بمسافة 25 كم، وتوفير التمويل اللازم لذلك، خلال ستة، بكلفة 30 مليون دينار، إضافة إلى توسعة الطريق الملوكي، وحل مياه الشرب لمنطقة «الغفرة»، خلال شهر، والإعلان عن دراسة لأحد الضمّاديق السّيّادية العربيّة بخصوص مشروع استراتيجي مهم يتعلق بالقطار بين المازونة والعقبة، مؤكداً أن هذا المشروع سيوفر الكثير من فرص العمل ويسهم بشكل واضح في دعم الاقتصاد الوطني.

ونوه الشبول إلى أن معظم أوامر الدفاع التي صدرت بموجب قانون الدفاع لم تعد موجودة كإلزامية ارتداء الكمامة ومنع التجمعات، باستثناء أمر الدفاع رقم (28) المتعلق بحبس المدين وكذلك أمر الدفاع رقم (6).



قال وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، إن هناك مشروع قرار على المستوى العربي طرح خلال انعقاد مجلس وزراء الإعلام العرب الأخير في القاهرة، بخصوص إيجاد اتفاق مع كبريات الشركات العالمية المسؤولة عن وسائل التواصل الاجتماعي.

وبين الشبول خلال مداخلة هاتفية على برنامج السادسة على قناة المملكة أن هناك طروحات عديدة حول هذا الأمر، مشيراً إلى أن هذا الطرح الأردني يتعلق بضرورة النظر في مسألتين أساسيتين عند التعاقد مع وسائل التواصل الاجتماعي.

وأوضح، أن المسألة الأولى تتضمن التحرك بشكل جماعي لتحقيق أفضل الشروط مع هذه الشركات، فيما تتضمن المسألة الثانية، الاقتداء بتجربة ديمقراطية كالتجربة الأوروبية، وعدم الذهاب إلى تجارب الإغلاق أو الحظر، مؤكداً أن هذا التوجه لا يمس موضوع الحريات ولا يقرب منها.

ولفت الشبول إلى أن شركات التواصل الاجتماعي على سبيل المثال، تحجب أي محتويات مناصرة للقضية الفلسطينية، مؤكداً أننا «كدول عربية علينا أن نتفاهم مع هذه الشركات أن هناك مساساً بقضايا أساسية سواء دينية أو قومية يجب أن نضع حدوداً لها».

وأعاد الشبول التأكيد على أن هذا الطرح لا يتعلق بتقييد حرية الرأي، بل يضمن عدم المساس بقضايا أساسية دينية وقومية وكذلك القضية الفلسطينية، وذلك بناء على تجارب دول أوروبية وأخرى ناجحة مع هذه الشركات.

ورداً على سؤال حول أسباب استمرار العمل بقانون الدفاع، قال الشبول: إن قانون الدفاع تم تعديله في العديد

مراكز متقدمة لباحثين ومؤسسات أكاديمية ومجلات  
من الأردن بمعامل التأثير آرسيف لعام 2021

عمان

حقّق الأردن المرتبة الخامسة بين الدول العربية في المجالات العلمية المعتمدة، التي نجحت في المعايير لدى معامل التأثير آرسيف، Arcif لعام 2021 من بين 27 دولة عربية وأوروبية وآسيوية، تصدر فيها مجلات علمية باللغة العربية.

وجاء الأردن، بحسب نتائج التقرير السنوي للمعامل لعام 2021، في هذه المرتبة من خلال 32 مجلة علمية معتمدة، فيما احتلت الجزائر المرتبة الأولى بـ 370 مجلة، تلتها مصر بـ 234 مجلة، والعراق ثالثاً بـ 150 مجلة، والسعودية بالمرتبة الرابعة بـ 61 مجلة.

وفي مؤشر عدد المؤلفين المستشهد بانتاجهم العلمي والأكاديمي، بحسب التقرير، فقد جاء الأردن في المرتبة الرابعة بعد الاستشهاد بـ 3313 مؤلفاً أردنياً.

وراجعت الفرق العلمية في مبادرة معامل آرسيف بيانات ونتائج 229 الفا و 500 مؤلف عربي، في 623 الف مقالة علمية، خلصت إلى أن 44.800 مؤلف عربي جرى الاستشهاد بانتاجهم العلمي والأكاديمي.

وفي مجال العلوم الاقتصادية والمالية وإدارة الأعمال على المستوى القطاعي، والذي ضم 167 مجلة، حافظت الأردن على المرتبة الأولى من خلال «المجلة الأردنية في إدارة الأعمال»، تلتها فلسطين، والجزائر، ثم مصر.

وعلى صعيد الهيئات والمؤسسات العلمية، من حيث عدد الاستشهادات، التي حصلت عليها وبلغ عددها 928 مؤسسة، جاءت جامعة اليرموك في المرتبة الثالثة بـ 3329 استشهاداً، والجامعة الأردنية في المرتبة الرابعة بـ 2942 استشهاداً، وجاءت جامعة البلقاء التطبيقية في المرتبة السادسة.

وأسمه معامل «آرسيف، منذ إنطلاقه، في نقل الإنتاج العلمي العربي من حيز غير مرئي إلى منتج معترف به عالمياً، خاصة في ظل المصادقة والمعايير العلمية الدقيقة التي يستند إليها والمتوافقة مع المعايير العالمية المتشابهة.

ويُعتبر المعامل، الذي بُدء العمل على تأسيسه عام 2013، ويصدر تقاريره سنوياً، أداة منهجية لقياس الأهمية النسبية للأبحاث والمجلات العلمية ومقارنتها في مجال حقها المعرفي وحجم تأثيرها العلمي، ويستخرج وفق معادلات معيارية صارمة تستند لمقاييس علمية.

كما يوفر معامل «آرسيف» البيانات عبر أشكال وتقارير متنوعة، مثل تقارير الدول، والمؤسسات، والباحثين، والتخصصات، وغيرها، عبر منصة رقمية متطورة، تتيح الاطلاع على العديد من المؤشرات والتقارير الخاصة بهذه البيانات، ويتم نشرها على موقعه الإلكتروني (http://emarefa.net/arcif)

ويتولى إدارة معامل التأثير «آرسيف» Arcif، مجلس الإشراف والتنسيق، ويضم ممثلين لعدة جهات عربية ودولية، هي، مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية ببيروت، ولجنة الأمم المتحدة لغرب آسيا (الإسكوا)، وقاعدة بيانات «معرفة»، بالإضافة إلى لجنة علمية من خبراء وأكاديميين من أصحاب الخبرة والسمعة العلمية الرائدة من عدة دول عربية وأوروبية وخاصة بريطانيا.

بدء فعاليات المؤتمر الدولي التاسع لجمعية  
الطبيب العام والأول للطبيب العربي

عمان

منذوباً عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، افتتح وزير الدولة للمتابعة والتنسيق والحكومي الدكتور نواف التل فعاليات المؤتمر الدولي التاسع لجمعية الطبيب العام للتعليم الطبي المستمر والمؤتمر الأول للطبيب العام العربي، الذي تعده جمعية الطبيب العام بنقابة الأطباء في فندق الرويال.

وقال التل، إن الأردن واجه تحدياً كبيراً كباقي دول العالم في ظل انتشار جائحة كورونا، حيث أظهرت المنظومة الصحية المدنية والعسكرية والخاصة كفاءة عالية في التعامل مع الجائحة والحد من انتشارها.

وأشار إلى أن المنظومة الصحية تعاملت بمرونة كبيرة من خلال توفير اللقاحات والعلاجات، واحتياجات المستشفيات من الأجهزة اللازمة، وأصبح الأردن يصدر للعالم العديد من المنتجات في ظل النقص الذي واجهته البشرية في توفير المستلزمات لصحة الإنسان، وحولنا هذا التحدي إلى فرص كبيرة.

هرم أولوياته منذ تأسيسه وحتى اليوم، وقدم الدعم للقطاع العام والخاص، حتى أضحى مقصداً للأخوة العرب، بفضل التطور العلمي الذي تشهده هذه الخدمة الإنسانية.

وقال، إنه ورغم ما يُحيط بالأردن من أزمات، وما يواجهه من ظروف اقتصادية صعبة، أبرزها استضافته لنحو مليون وثلاثمائة ألف لاجئ، إلا أنه لم يتوان عن أداء واجباته الإنسانية تجاه الأشقاء، وقدم العلاج والقاح مجاناً للإخوة والأخوات اللاجئيين السوريين، ولجميع المقيمين على أرضه.

وأضاف، أن جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، تابعا أبق التفاصيل خلال الجائحة، من خلال المتابعات اليومية والتأكد من مدى جاهزية، وضمان التنسيق وتوحيد الجهود الوطنية في مواجهة الجائحة، حتى عادت الحياة إلى طبيعتها. بدوره أشاد تقديب الأطباء الدكتور زياد الزعبي، بالجهود التي تبذلها الجمعية على صعيد التعليم الطبي المستمر، إلى جانب الجمعيات الطبية المختلفة في النقابة، مشيراً إلى أن هناك 27800 طبيب أردنياً من أصل 37 ألف طبيب، يشكلون عماد الطب في المملكة.

وأشار الزعبي إلى أن هناك نحو 3 آلاف طبيب عاطل عن العمل، وهناك 37 ألف طبيب على مقاعد الدراسة، في ظل انحسار فرص الاختصاص والعمل.

من جهته، قال رئيس الجمعية والمؤتمر الدكتور محمود هاشم، إن الجمعية ومنذ نشأتها تسعى جاهدة لرفي بالمستوى العلمي للأطباء العالين وذلك من خلال برنامج التعليم الطبي المستمر الذي تشرف عليه الجمعية، لافتاً إلى أن الجمعية تبذل الجهود من أجل أن يبقى الطبيب العام طبيباً مميزاً يقدم خدمة طبية متميزة لمرضاة.

وأشار إلى أن تأسيس الرابطة العربية لجمعيات الطب العام كان حلماً راود مؤسس الجمعية وتم تنفيذ وصيتهم بعد 26 عاماً، بعد أن تم التواصل مع الأشقاء العرب الذين لديهم جمعيات للطب العام، في فلسطين ولبنان والمغرب وتونس والجزائر.

وأوضح هاشم، أنه تم وضع خطة واضحة وشاملة للنظام الأساسي للرابطة والتواصل مع اتحاد الأطباء العرب لتكون الرابطة تحت مظلة، وتم تقديم طلب الانتساب والأوراق اللازمة لذلك.

ومن جانبه، قال رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر الدكتور نائر عمرو، إن المؤتمر سيناقش على مدى يومين 24 ورقة علمية، وستُورَش عملٌ تحوّتي على مواضيع تُهمّ الطبيب العام في حياته العلمية والعملية. وأشار إلى أن المؤتمر سينطلق لآخر المُستحدّثات في أمراض السُكّريّ وأمراض الكلى وأمراض المفاصل وأمراض العنق عند الرِّجال، والنساء والأمراض النسائية وكذلك أمراض الغدّد الصّمّ ومُشاكل النّوؤ عند الأطفال، والمُضادّات الحيويّة وما يُوجّهه القطاع الطّبيّ من سوء استخدامها، وسرطان الدم وسرطان الرّحم وإلصاق مُنك ورقة علميّة تُناقش كُفّيّة الكشَف المُبكر عن السّرطان في عيادات الطّب العام وكُفّيّة التّعامُل معها.

وينظر المؤتمر أيضاً إلى أمراض القلب والشرايين وأمراض الجهاز الهضمي والأمراض العصبية والنسائية والتوليد والجراحة والأطفال والعظام والمفاصل والروماتيزم والدم والجلدية والأنف والأذن والحنجرة.

ويذكر أن المؤتمر معتمد من قبل المجلس الطبي لغايات احتساب ساعات التعليم الطبي المستمر.

مذكرة تفاهم بمجال السلم المجتمعي بين  
الأمن العام والجامعة الأردنية

عمان

وقّع مدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعايطة، ورئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات، في مبنى المديرية، مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون المشترك بين الجانبين.

وتضمنت مذكرة التفاهم محاور هادفة لدعم جهود مركز السلم المجتمعي التابع لمديرية الأمن العام، وخدمة المجتمع بأساليب علمية وأكاديمية حديثة، في مجال الوفاية من الجريمة والفكر المتطرف.

وأحد اللواء عبيدالله المعايطة، أن مديرية الأمن العام تعزز بشراكتها الراسخة مع الجامعة الأردنية، والقائمة على المسؤولية الوطنية الفعالة، إزاء تعزيز الأمن والسلم في المجتمع، وخدمة الإنسان الأردني.

وأضاف اللواء المعايطة، أن توقيع هذه الاتفاقية يأتي في سياق تأطير الجهود التشاركية، من خلال برامج ومشاريع وأعدة تهدف لتبادل المعرفة، ونشر ثقافة أمنية تسهم في حماية الأفراد، ووقاية المجتمع من كل ما يهدد أمنه واستقراره.

بدوره، أعرب الدكتور عبيدات عن الاعتزاز بالجهود التي تبذلها مديريةية الأمن العام للحفاظ على أمن المجتمع بكافة أفراد ومؤسساته، وتقديره لدور مركز السلم المجتمعي في بناء الوعي لدى المواطنين.

وأكد، حرص الجامعة الأردنية على توطيد الشراكة القائمة مع المديرية، من خلال تسخير إمكانياتها التعليمية والبحثية، للإسهام بتحقيق الأهداف الأمنية النبيلة في سبيل تعزيز أمن المجتمع.

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

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

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب. كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

## 5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

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

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

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

معطر ومضاد للأكسدة وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم كمعطر 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



رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسّمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 612 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجدوا حمية متوسطة مدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 100.000.

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

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

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

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

## 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 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً. وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

## المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

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

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسليم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفاتهم 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 النردة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مائدة الأسرة.

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

أظهرت مقاطع فيديو، منتشرة على المواقع الاجتماعية، تجمد حيوانات بشكل مروع في كازاخستان، بعد انخفاض كبير في درجات الحرارة.

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كازاخستان، 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 فكرتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

## حاول الهبوط بطائرته.. 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، وثقوا 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 أوامرا 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

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحاث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تلتهم النمل على شجرة، وبقاة الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية بدأ نسر يلحق قوفنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه". وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت قابتة مع سحلتين 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 مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

تمتَ مَصوّر هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

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

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

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

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعتها، إليه، وقد 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 الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

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

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

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

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين مذبحة" عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

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

إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر لتاجر التوابل،يونس إبراهيم. المليونير والد الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص.

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

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

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

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصادر النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. وصل مصدر النحاس وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إنشاف

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، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

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

أي مشاكل مادية. صدمة الجيران وبقالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

## 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 بوتيكيو 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 يفتقرون 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 والإستحمام بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صابب الأشخاص وبالأخص كبار السن 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، والتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

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

المغصلي ليصبح المغصل 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،

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

ركبتك 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.

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

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع

عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

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 قتم بحلط هذه الأدوية مع أدوية

كثيرون 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.

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 معينا

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 "الكوكثيل" (أو مزيج منها قد

يضمن تخفيف الألم – ففروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عادتكم.

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

## فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

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

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

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

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

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

## التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به 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 إصابة الأطفال والمراهقين

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

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

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

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين بين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للجوه

سيروم فيتامين سي يستخدم في العناية 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 للجوه

١- من لمعظم أنواع البشرة  
من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن 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.

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه  
يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

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

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

٦- فوائد أخرى

## سيروم فيتامين سي: فوائده للجوه



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.

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

٦- فوائد أخرى

٧- فوائد أخرى

٨- فوائد أخرى

٩- فوائد أخرى

١٠- فوائد أخرى

١١- فوائد أخرى

١٢- فوائد أخرى

١٣- فوائد أخرى

١٤- فوائد أخرى

١٥- فوائد أخرى

١٦- فوائد أخرى

١٧- فوائد أخرى

١٨- فوائد أخرى

١٩- فوائد أخرى

٢٠- فوائد أخرى

٢١- فوائد أخرى

٢٢- فوائد أخرى

٢٣- فوائد أخرى

٢٤- فوائد أخرى

٢٥- فوائد أخرى

٢٦- فوائد أخرى

٢٧- فوائد أخرى

٢٨- فوائد أخرى

٢٩- فوائد أخرى

٣٠- فوائد أخرى

## تمارين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزواوية 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 كلا اسك 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. اثن

بطنك ببطء، 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. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق

بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

بكلتا اليدين، ومدم ذراعيك إلى جانبيك. اثن ذراعيك في وضع مستقيم، حتى

تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك.

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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 بزواوية تسعين درجة. ابق ظهرك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا

تنثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على

الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون

أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن

الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم

برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي،

ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع

ثني ذراعيك إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى

كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد

ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعتين 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.

ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

واللياقة وبأنياب التمرين عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن الحاجة لرباط

مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

واللياقة وبأنياب التمرين عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن الحاجة لرباط

مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

واللياقة وبأنياب التمرين عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن الحاجة لرباط

مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

واللياقة وبأنياب التمرين عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن الحاجة لرباط



مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

واللياقة وبأنياب التمرين عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن الحاجة لرباط

مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

واللياقة وبأنياب التمرين عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث أن الحاجة لرباط

## 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 أن 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

## استبعاد حزب التجمع العربي من الترشح للانتخابات الكنيست الإسرائيلي المقبل

عمان

استبعدت لجنة الانتخابات المركزية الإسرائيلية، بعد ظهر الخميس، قائمة حزب «التجمع الوطني الديمقراطي» العربي، الذي يرأسه سامي شحادة، من الترشح للانتخابات المقبلة للكنيست بأغلبية تسعة أعضاء مقابل خمسة معارضين.

ووفقا لصحيفة «يديעות أحرונوت» العبرية، لم يشارك في المناقشة جميع أعضاء اللجنة الذين يمثلون أحزاب اليمين.

ومن المنتظر أن يقوم حزب «التجمع الوطني الديمقراطي»، باستئناف هذا القرار في المحكمة العليا.

وأضافت الصحيفة، أنه قبل استبعاد حزب «التجمع الوطني الديمقراطي»، قُدمت أيضا طلبات تدعو إلى استبعاد قائمة حزب «القائمة العربية الموحدة» إلى اللجنة، بتهمة دعمها للإرهاب، لكنها قوبلت بالرفض.

وقالت إن «الذي طلب استبعاد حزب التجمع الوطني الديمقراطي من خوض الانتخابات، قائمة حزبية تسمى (نحن معاً- من أجل نظام اجتماعي جديد)».

وقال المحامي دوف هالبيرتال، أحد أعضاء قائمة «نحن معاً» من أجل نظام اجتماعي جديد، قبل جلسة الاستماع، إن «قائمة حزب التجمع الوطني الديمقراطي لا تعترف بإسرائيل كدولة وتعمل على تقييد يهوديتها ولغائها، وهذا شيء واضح في برنامجها الانتخابي، وبالتالي فإن مكانها ليس في الكنيست. وأتوقع أن يصوت جميع أعضاء اللجنة لصالح استبعادها».

يذكر أن حزب «التجمع الوطني الديمقراطي»، يخوض الانتخابات الكنيست التي سوف تجري في الأول من شهر تشرين الثاني المقبل، بمرورها بعد أن اشقت عن حزب «القائمة العربية المشتركة» الذي يرأسه إيمن عودة.

## الصين: لا يجوز استخدام الفيتو ضد مصير الفلسطينيين

بيكين

أكدت الصين أنه لا يحق لأي طرف استخدام حق النقض (الفيتو) بشأن القضايا المتعلقة بمستقبل ومصير الشعب الفلسطيني.

وأشار مندوب الصين الدائم لدى الأمم المتحدة تشانغ جيون خلال اجتماع مجلس الأمن، إلى أهمية التمسك بالنزاهة والعدالة إزاء القضية الفلسطينية.

وقال، «ما يتبص حل القضية الفلسطينية ليس خطة كبرى بل ضمير حي لإقرار العدالة. إن وفاء مجلس الأمن بمسؤولياته لا يعتمد على الإجراءات الصارخة، ولكن على الإجراءات الملموسة..» وأضاف تشانغ في تصريحات نقلتها وسائل اعلام صينية اليوم الخميس، إنه يتعين على مجلس الأمن الوفاء بواجباته بموضوعية

وحيدانية وفقا للتوافق الدولي، وتعزيز استئناف المحادثات الفلسطينية-الإسرائيلية دون تأخير، بدلا من انتظار ما يسمى «نضج الظروف اللازمة للحوار»، مشددا على أنه لا يحق لأي طرف استخدام حق «الفيتو» فيما يتعلق بمصير ومستقبل الشعب الفلسطيني.

وأضاف، إن التوصل إلى تسوية مبكرة وشاملة وعادلة ودائمة للقضية الفلسطينية يمثل التطلع المشترك للمجتمع الدولي، لافتا إلى أن مجلس الأمن ملزم بواجبه تجاه قضية فلسطين، ويجب عليه اتخاذ إجراءات أكثر قوة لدعم الشعب الفلسطيني في استعادة وممارسة حقوقه غير القابلة للتصرف وتحقيق سلام دائم في الشرق الأوسط. وقال تشانغ إن الحل طويل الأمد للقضية الفلسطينية-الإسرائيلية يجب أن يقوم على أساس حل الدولتين، وهذا توافق دولي وخط أساسي للنزاهة والعدالة، ويجب الالتزام

بهما بحزم. وأكد أن الصين تدعم مطالب الشعب الفلسطيني باستعادة حقوقه الوطنية المشروعة، وتؤيد إقامة دولة فلسطينية مستقلة ذات سيادة كاملة على أساس حدود عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية.

## مع تزايد الاستياء... بوتين يطلب «تصحيح الأخطاء»

وكالات

دعا الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، إلى «تصحيح الأخطاء» في التعبئة الجارية في روسيا مع تزايد الاستياء من الاستعدادات الفوضوية للقتال في أوكرانيا.

وتحدثت وسائل الإعلام ومواطنون روس على مواقع التواصل الاجتماعي عن وصول استعدادات لكبار سن وطلاب ومرضى وأشخاص يفقرون للخبرة العسكرية، كما أدت التعبئة إلى تظاهرات وهروب آلاف الرجال إلى الخارج.

وقال بوتين خلال اجتماع عبر الفيديو مع مجلس الأمن الروسي بثه التلفزيون المحلي: «هذه التعبئة تثير العديد من الأسئلة، علينا تصحيح جميع الأخطاء والتأكد من عدم تكرارها».

وأشار الرئيس الروسي إلى استعداد آباء عائلات كبيرة وأشخاص يعانون أمراضا خطيرة وحتى أشخاص كبار السن يجب عدم استعدادهم بموجب القانون.

وشدد بوتين على أنه «إذا حدث خطأ، فينبغي تصحيحه وإعادة من تم استعدادهم بدون سبب وجيه إلى بيوتهم».

وكان المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف قد أقر، الاثنين، بارتكاب «أخطاء» في التعبئة التي يفترض أن تشمل 300 ألف عنصر احتياط من ذوي الخبرة

العسكرية أو المهارات المفيدة مثل سائقي الشاحنات. واعتقل أكثر من 2400 شخص خلال تظاهرات ضد التعبئة في روسيا منذ إعلانها في 21 سبتمبر، وفق منظمة «أو في دي-إنفو» المتخصصة.



كما اختار العديد من الروس الفرار من البلاد، ما تسبب في تشكّل طوابير سيارات طويلة على حدود جورجيا وكازاخستان ومنغوليا وفنلندا، كما ارتفعت أسعار بطاقات السفر مع ازدياد الاقبال عليها.

## «يونان» يدعو وكالات الأنباء لتكثيف التغطية الإعلامية لفلسطين

جدة

وأوضح الوزير عساف، أنّ نشر الأخبار عمّا يجري في فلسطين أمر مهم، لكن المطلوب هو الحضور الدائم للقضية الفلسطينية في وسائل الإعلام لحلق حالة عامّة من الوعي، وعدم الاكتفاء بمتابعة الأحداث اليومية، مشددا على ضرورة مواجهة الرواية الإسرائيلية التي تروج لها إسرائيل وحلفاؤها عبر الإعلام بهدف خلق تاريخ مزيف، وتغيير الواقع على الأرض.

ودعا جميع وكالات الأنباء في دول منظمة التعاون الإسلامي إلى إرسال مراسلين ومندوبين دائمين لها إلى فلسطين لصناعة أفلام وثائقية عن الأوضاع هناك، وكتابة قصص توثق معاناة الفلسطينيين، وما يقومون به من إبداعات تثبت أنّ الشعب الفلسطيني يحب الحياة، وأنه يسعى إلى الحرية وليس الموت.

وعبّر الوزير عن استعداد دولة فلسطين بالتنسيق مع الاتحاد للعمل على إيجاد منظومة لتسهيل وجود الإعلاميين في الأراضي الفلسطينية. كما، أبدى استعداده للعمل على إيجاد منظومة للتبادل الإخباري في إطار الاتحاد تهتم بنشر أخبار فلسطين في جميع الدول الأعضاء بمنظمة التعاون الإسلامي، وبمختلف اللغات.

وشدد الوزير عساف على أنّ عدم الموضوعية، وعدم الحياد في العمل الإعلامي يمتلئان في عدم دعم القضية الفلسطينية، وليس العكس.

ولفت الوزير عساف الانتباه إلى ظاهرة محاربة المحتوى الفلسطيني على المنصات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي بتحريض إسرائيلي، داعيا إلى إيصال رسالة واضحة وقوية لهذه المنصات بضرورة التزام الحياد، وعدم تقييد صفحات الإعلام الفلسطيني عندما تنشر عن الشهداء الفلسطينيين، فالحل هو الضغط على إسرائيل لمنع ارتكاب هذه الجرائم، وليس الضغط لمنع النشر عنها.

كما دعا الوزير المنصات الرقمية إلى عدم التحيز للرواية الإسرائيلية، والسماح لفلسطين ببث روايتها التي تتسجم مع القانون الدولي.

من جانبه، أكد المدير العام المكلف لاتحاد وكالات أنباء دول منظمة التعاون الإسلامي محمد بن عبدربه اليامي أنّ الإعلام يضطلع بدور بالغ الأثر في تشكيل المفاهيم والتصورات وصياغة توجهات الرأي العام محليا ودولياً تجاه القضايا المختلفة، ومن هنا تكمن أهميته في سياق الصراع الفلسطيني الإسرائيلي لكشف الحقائق، وإيصال صوت الفلسطينيين، وقضيتهم العادلة إلى العالم. ونوه اليامي في هذا الصدد بجهود مؤسسات الإعلام الرسمي في فلسطين وعلى رأسها وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا) التي تواصل بأعلى درجات المهنية والأمانة الصحفية توثيق تجاوزات الاحتلال من جانب، وإصرار الفلسطينيين على نيل حقوقهم التي كفلتها لهم الشرعية الدولية من جانب آخر.

وأوضح، أنّ تنظيم المنتدى يأتي في إطار تفعيل هذه القرارات لإحداث فرق حقيقي في تصور الرأي العام الدولي لفلسطين وقضيتها، مشيراً إلى في هذا الصدد إلى ما يتمتع

به الاتحاد من إمكانات كبيرة في ظل التنوع الكبير للدول الأعضاء، وتوزعها جغرافيا عبر أربع قارات. بدوره، أكد المندوب الدائم لدولة فلسطين لدى منظمة التعاون الإسلامي السفير ماهر الكركي، أنّ عقد المنتدى يمثل فرصة مهمة لتبادل الأفكار حول تعزيز العمل الإسلامي المشترك لدعم فلسطين والقدس الشريف خاصة في ظل ما يواجهه المسجد الأقصى من محاولات إسرائيلية لتفويده وتقسيمه زمانياً ومكانياً.

وشدد رئيس مجلس إدارة ورئيس تحرير وكالة أنباء الشرق الأوسط المصرية علي حسن في مداخلة على ضرورة أن تحرص وكالات الأنباء في الدول العربية والإسلامية على استقاء الأخبار الفلسطينية من مصادرها الأصلية، وهي المؤسسات الإعلامية الرسمية لفلسطين، والسلطات الفلسطينية.

وأوضح، أنّ وكالة أنباء الشرق الأوسط تولي عناية خاصة للقضية الفلسطينية، وأنها خصصت مراسلاً مقيماً إلى جوار السلطة الفلسطينية لتزويد الوكالة بمعلومات يقينية وموثوقة.

كما شدد على ضرورة قيام وكالات الأنباء في الدول الإسلامية بالرد على الأكاذيب والشائعات التي يتم الترويج لها عن القضية الفلسطينية، وتوضيح الحقائق بالعودة إلى المصادر الموثوقة الرسمية في فلسطين.

من جانبه، أكد المتصرف المفوض لوكالة تونس أفريقيا للأنباء نبيل القرقيبو أنّ الوكالة أخذت على عاتقها أن تكون صوت فلسطين في مختلف المحطات التي مرّ ويمرّ بها الشعب الفلسطيني في نضاله من أجل استرداد حقوقه المشروعة.

ودعا إلى اعتماد سياسية تحريرية تستند إلى مفاهيم جديدة تساعد على مقاربة القضية الفلسطينية من وجهة نظر إنسانية، وحق إنساني تضمنه المواثيق والاتفاقيات الدولية ذات الصلة.

وأكد نائب مدير الإعلام المكلف بدائرة الإعلام المتعدد الوسائط بوكالة الأنباء الجزائرية عيسى رابية أنّ الوكالة تسلط باستمرار الضوء على القضية الفلسطينية، وتهتم يوميا بمعاناة الشعب الفلسطيني من خلال تخصيص حيز كبير لها في محتواها الإخباري اليومي، مشيراً إلى أنّ الوكالة عملت أيضاً على تدريب صحفيين فلسطينيين.

وشدد مدير عام وكالة الأنباء الوطنية الصومالية إسماعيل مختار عمر على أنّ الوكالة مستعدة للمشاركة في مبادرات دعم القضية الفلسطينية العادلة، لافتاً إلى أنها تنشر بانتظام عن التطورات والأحداث في فلسطين. ودعا نائب المدير العام للوكالة التشادية للأنباء والنشر خليل محمد إبراهيم إلى وضع آلية إعلامية لمتابعة الملفات ذات الصلة بالقضية الفلسطينية. من جانبه، قال مدير المشاريع في صندوق التضامن الإسلامي عبد الرزاق محمد إن الصندوق قدم مليون دولار أميركي في دعم القطاع الإعلامي بفلسطين، مؤكداً أن الصندوق على استعداد لاستقبال طلبات الدعم من هذا القطاع، وتقديم مساهماته في حدود إمكانياته.

## الصحاف: لن نقبل بانتهاك سيادة العراق

بغداد

وصف المتحدث باسم وزارة الخارجية العراقية، أحمد الصحاف، في لقاء مع «سكاي نيوز عربية»، الخميس، الهجمات التي شنتها إيران على الأراضي العراقية بـ«الانتهاك السافر والعادي والاستفزازي»، مؤكداً أن «هذه الأفعال العداوية سيكون لها تداعيات خطيرة على أمن المنطقة»، وأوضح أحمد الصحاف أن «الخارجية العراقية أصدرت بيانها شديد اللهجة بالإدانة والاستنكار بأشد العبارات، للكصف المتصاعد من الجانب الإيراني، الذي بدأ بقصف مدفعي ثم بطائرات مسيرة، وطال مناطق في كردستان العراق وأوقع العديد من القتلى والجرحى».

واستطرد: «إنه انتهاك سافر وعادي واستفزازي أحادي الجانب، ويشكل نهجا جديداً ومتصاعداً للعدوان الإيراني على الأراضي العراقية، ويسيء بشكل صارخ لمبادئ حسن الجوار».

ولفت الصحاف إلى أنه «تم استدعاء سفير إيران لدى بغداد، وتسليمه مذكرة احتجاج شديدة اللهجة، وفهم إجراءات الحكومة العراقية المتبعة ضمن المسار الدبلوماسي، وبأعلى مستوى».

وتابع: «من المؤكد أن هذه الأفعال العداوية ستكون لها تداعيات خطيرة على أمن المنطقة، وستكون لها ارتدادات بالغة الحساسية على الأبن العراقي الداخلي، خاصة أنها تأتي بظل تطورات في سياق نوعي جد، في إطار أن الحالة الديمقراطية بالعراق تستكمل التزاماتها الدستورية، استجابة لمطلب الشعب، ونحن بحاجة لمزيد من الاستقرار».

ولدى سؤاله عن رد الفعل الإيراني على مذكرة الاحتجاج، قال المتحدث باسم الخارجية العراقية: «السباق البروتوكولي الدبلوماسي يقضي أن وزارة الخارجية تقدم مذكرتها الاحتجاجية للسفير الإيراني، ليقوم بتسليمها إلى الخارجية الإيرانية، لتبلغ الجهات المعنية داخل إيران، ثم يتم الرد على مذكرتنا بالبيانات والأدلة».

وأضاف: «المؤكد أن أي عمل أحادي الجانب لا يتم بالتنسيق مع الحكومة العراقية، سيعدّد المشهد الأمني ولا يحل أي إشكالية على طول الشريط الحدودي، خاصة أن هناك تداخلاً مجتمعياً وطبيعياً بين البلدين».

وأوضح الصحاف: «هناك تحولات جوهريّة بالبلدين قد تنعكس على الطرفين بشكل سلبي، لذا لا بد من اللجوء إلى التنسيق والبروتوكولات المعتمدة، وما من شأنه الحفاظ على المصالح المشتركة والتأكيد على حسن الجوار، وما حدث هو خرق لكل هذه المبادئ».

وعن تعليقه على الانتهاكات التي تقوم بها تركيا أيضاً للأراضي العراقية من حين لآخر، قال الصحاف: «هناك زراعية لإيران وتركيا، والعراق عبر حكومته ووزارة الخارجية مستمر بالتأكيد على أن أي تحدٍ يتطاع أمّني على طول الشريط الحدودي بين العراق وإيران أو العراق وتركيا، يجب مواجهته بالتنسيق المشترك وإيجاد أطر مشتركة تعبر عن حسن النوايا وترسخ مبادئ حسن الجوار».

واستطرد: «إذا كان هناك أي تحدٍ أمّني يراه أي طرف، لا بد من اعتماد التنسيق والتواصل مع الحكومة الاتحادية في بغداد، للوصول إلى حلول حقيقية تشاركية لحل هذه المشكلات». واختتم الصحاف حديثه، بالتأكيد على أن «المنطقة تصعب بها الأزمات المركبة والتعقيد المتناقل، ويتطلب كل ذلك صدق النوايا ووضوح الإجراءات والالتزام بوسائل تمنع التصعيد، لتجنب نتائج لا يمكن التكهّن بعواقبها».

## البتاغون يعلق على «حادثه نورد ستريم».. وهوية المسؤولين

واشنطن

قال وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن، إن الوقت لا يزال مبكراً للتحقق بهوية المسؤولين عن التفجيرات التي تعرض لها خط أنابيب الغاز نورد ستريم.

وأضاف في مؤتمر صحفي في هاواي: «فيما يتعلق بالهجوم – أو الضرر الذي لحق بخط الأنابيب، نعتقد أن هناك الكثير من التكهّنات في هذه المرحلة، ولكن بصراحة تأمل أن يتمكن أحد من تحديد ما حدث بشكل مؤكد لإجراء تحقيق كامل». وأوضح أوستن أنه بحث الأمر مع نظيره الدنماركي، وتحدث قائلاً: «ذكر في أن الأمر سوف يستغرق عدة أيام قبل أن يتمكن من تجهيز الفريق المناسب لتفقد المواقع ومحاولة اكتشاف حقيقة ما حدث على أفضل نحو ممكن».

وتابع أوستن: «إلى أن نحصل على المزيد من المعلومات أو تتمكن من إجراء مزيد من التحليل، لن نستطيع التكهّن بهوية المسؤولين (عن الضرر الذي لحق بخط الأنابيب)».

في 26 سبتمبر، وقعت حوادث متتالية بالقرب من خطي أنابيب تصدير الغاز الروسي إلى أوروبا، مما نتج عنها تسريين للغاز واحد في «السييل الشمالي 1» – وآخر في «السييل الشمالي 2» بالقرب من جزيرة بورنهولم الدنماركية.

وفي اليوم نفسه، سجل جهاز قياس الزلازل في بورنهولم، هزة أرضية على الساعة الثانية صباحاً وهزة أخرى الساعة السابعة مساءً. كما سجل علماء الزلازل في السويد انفجارات قوية تحت البحر قبل تسرب الغاز.

في 27 سبتمبر، قال الجيش الدنماركي إن بحوزته صوراً تشير إلى ظهور دوائر يتراوح قطرها ما بين 200 وألف متر على سطح بحر البلطيق عقب التفجيرات.

في 28 سبتمبر، أعلنت السلطات السويدية والدنماركية، أنه لم يعرف بعد سبب تسرب الغاز الذي صدر في موقعين من خط «نورد ستريم 1». في 29 سبتمبر، أعلنت السويد اكتشاف تسرب رابع للغاز من الخط. وقالت شركة «نورد ستريم إيه. جي»، إنه من المتوقع توقف تسرب الغاز من خط نورد ستريم 1 بحلول الأثنين.

على مدار الأيام الماضية، تبادل الغرب وروسيا الاتهامات بشأن الوقوف وراء العمل التخريبي لخطي الغاز بين روسيا وأوروبا. اتهمت كييف، موسكو، بتفجيرها لعملية تخريب تستهدف وقف إمدادات الغاز لأوروبا، واصفة الحادث بـ«الهجوم الإرهابي» المخطط له.

وجه الكرملين الاتهام، لدول أجنبية لم يسبها، وقال المتحدث باسمه، دميتري بيسكوف، إنه «يشبه في ضلوع دولة أجنبية في تسرب الغاز من 4 مواقع في خطي أنابيب نورد ستريم 1 ونورد ستريم 2». قال المدير التنفيذي لوكالة الطاقة الدولية فاتح بيروول، إنه «لم يحدد بعد المسؤول عن التخريب، ولكنه من الواضح للغاية من هي الجهة التي تقف وراء الحادث».

أعلنت أجهزة الأمن الروسية فتح النيابة العامة تحقيقاً في تخريب خط الغاز، مؤكدة تعرض روسيا لضرر اقتصادي كبير جراء الحادث.

## قتلى وجرحى مدنيون بقصف صاروخي.. وكيف تتهم موسكو

وكالات

حُمّلت أوكرانيا روسيا، الجمعة، المسؤولية عن استهداف قافلة إنسانية في منطقة زابوريجيا التي يسيطر الروس جزئياً، ما أوقع 23 قتيلاً من المدنيين الذين كانوا ينتظرون للحصول على مساعدة إنسانية.

وقال حاكم المنطقة الأوكراني ألكسندر ستاروخ على تلغرام إن «العدو شن هجوماً صاروخياً على قافلة مدنيين إنسانية، كان الناس يصطفون للتوجه إلى المنطقة المحتلة مؤقتاً للذهاب ورؤية أقربائهم وتلقي المساعدة، مضيئاً «هناك 23 قتيلاً و28 جريحاً»، وفقاً نقلت

وأضاف ستاروخ: «من كانوا في القافلة خططوا للسفر إلى الأراضي التي تحتتها روسيا لاصطحاب أقربائهم ثم نقلهم إلى بر الأمان»، مشيراً إلى أن رجال الإنقاذ كانوا في مواقع الهجوم، و«تأتي الضربة في الوقت الذي تستعد فيه موسكو لنضم أربع مناطق إلى روسيا بعد استفتاءات قوبلت بانتقادات دولية».

واعترف الرئيس الروسي فلاديمير بوتين باستقلال منطقتي زابوريسون الأوكرانيتين، بحسب مراسيم رئاسية نشرت مساء الخميس، وذكر بوتين في هذه المراسيم «أمر بالاعتراف بسيادة واستقلال منطقتي زابوريجيا وخيرسون الواقعتين في جنوب أوكرانيا».

وتتواصل الاشتباكات في مناطق شرقي أوكرانيا، حيث تسعى كييف للاستفادة من زخم هجومها المضاد في الأسابيع الأخيرة فيما تحاول موسكو تعزيز مواقعها أو تحقيق مكاسب إضافية.

ونجحت القوات الأوكرانية، بدعم غربي كبير، خلال الأسابيع الماضية في استعادة السيطرة على مناطق كبيرة من القوات الروسية، شمال شرقي أوكرانيا، واعترفت روسيا بتراجع قواتها، وأعلنت تعبئة جزئية، لتجنيد مئات الآلاف للاستمرار في عملياتها العسكرية في أوكرانيا.



شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٤ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقة طريق المزارع فوعراً وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً وعن النعيمة، طريق الزرقاء، من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة اربد.

وعن الطرق وسط البلد، شارع الملك عبد الله الاول، شارع بلال بن رباح، شارع الشريف حسين بن علي، شارع الامير حسين، شارع الملك فيصل الاول، شارع كعبية الاسلمية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن العمرية، القدم، ميفه، العمرية طريق بلعما من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن الطرق اول طريق الغلدانية، اسكان جامعة آل البيت، حي الصبان الشرقي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة الفرق.

قسم العلاقات العامة

## رأسية خالد الردايدة تقود معان لإحباط الجزيرة

فاز نادي معان على الجزيرة، بهدف دون رد، في المباراة التي جرت بينهما، مساء الخميس، على استاد الأمير محمد بالزرقاء، في إطار الجولة 18 من عمر دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

وسجل معان، هدف الفوز الثمين في الدقيقة 48، من كرة ثابتة نفذها محمد المشة، وتابعتها خالد الردايدة برأسه لتستقر في مرمى فراس صالح حارس الجزيرة. وأتضح هذا الفوز، لحظوظ معان في البقاء بدوري المحترفين الأردني، حيث رفع رصيده إلى 16 نقطة في المركز العاشر.

فيما بقي الجزيرة في المركز قبل الأخير برصيد 14 نقطة.

وكيل آرثر يفسر حالته.. ويعد بتألقه مع ليفربول أكد فيديريكو باستوريلو وكيل أعمال البرازيلي آرثر ميلو لاعب خط وسط يوفنتوس المُعار لصفوف ليفربول الإنجليزي، أن موكله بات جاهزاً تماماً للمشاركة مع الرييدز.

وقال باستوريلو خلال تصريحاته لموقع كالتشيويو ميركاتو الإيطالي «آرثر لعب القليل جداً العام الماضي، ثم أجرى عملية جراحية في يونيو/ حزيران، وغاب عن جزء من فترة الإعداد للموسم الحالي».

وأضاف «لم يكن آرثر في خطط البجري، لذلك لم يتدرب مع بقية الفريق، ومن الطبيعي أن يصل في اليوم الأخير من سوق الانتقالات بهذه الحالة، وهو يعرف أنه بحاجة إلى عمل إضافي».

وعن الاختلاف بين الدوري الإيطالي والإنجليزي، أوضح «الفارق بينهما كبير، ويحتاج آرثر للعمل لتعويض الفجوة البدنية مع زملائه في ليفربول». وأتم «آرثر تعافى الآن وهو تحت تصرف المدير الفني (يورجن كلوب). ليس لدي أدنى شك في أنه سيقدم أداءً جيداً للغاية بقميص ليفربول».

## محاكاة حكيمي تكلف نجم

توتنهام مليون جنيه استرليني!

كشف تقرير صحفي عن الجهود التي بذلها نجم توتنهام هوتسبير إيمرسون رويال لتطوير أدائه، لتلبية متطلبات المدرب الإيطالي أنطونيو كوتشي.

وبحسب ما ذكرته صحيفة «ذا صن» البريطانية، الخميس، فإن الظهير البرازيلي أنفق نحو مليون جنيه استرليني، على أمل أن يصبح «صاحب رتات خارقة» حتى يرتقي لتطلعات مدربه كوتشي.

وأوضحت «الفريق الإداري لرويال بقيادة والده إيمرسون زولو أنفق نحو 800 ألف استرليني على شراء معدات وخدمات لتحسين قدرات اللاعب (البدنية)».

وبينت أنهم اشترىوا غرفة أكسجين عالي الضغط، لمساعدة اللاعب على تحسين طاقته أثناء المباريات. كما تضمنت خطة تطوير رويال «تكليف بعض الأشخاص بإعداد تقرير استخباراتي حول النجم المغربي أشرف حكيمي، لدراسة كيفية تطوره وتألقه تحت قيادة كوتشي في إنتر ميلان».

كما عمل اللاعب مع عالم أعصاب لمساعدته على التعامل مع الضغوط النفسية، ليكون رياضياً متميزاً. وانضم إيمرسون رويال صاحب الـ 23 عاماً إلى النادي اللندني في صيف 2021، قادماً من برشلونة مقابل 25.8 مليون جنيه استرليني، ليصبح أحد ركائز الفريق الأساسية.

## بالأرقام.. ميزانية أجور

### تاريخية لبرشلونة

زادت قائمة أجور نادي برشلونة بميزانية 2022-2023، وذلك رغم الجهود التي بذلتها إدارة خوان لابورتا، لتخفيض رواتب لاعبي الفريق الأول لكرة القدم. وكشفت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية، عن ارتفاع فاتورة أجور البارسا بنسبة 27%، لتصل إلى 656 مليون يورو.

وأشارت إلى زيادة أجور البارسا بقرابة 138 مليون يورو، مقارنة بالموسم الماضي، الذي بلغت فيه 518 مليون يورو. وتأتي قيمة أجور الموسم الحالي في المرتبة الثانية من حيث أعلى الأجور في تاريخ النادي الكتالوني، بعد موسم 2018-2019، الذي بلغت فيه 671 مليون يورو.

وتضمنت الميزانية، زيادة أجور فريق السيدات من 7.5 إلى 12 مليون يورو، فيما ارتفعت رواتب أعضاء لجنة الإدارة من 3.7 إلى 6 ملايين.

## قطر تستضيف كأس

### آسيا تحت 23 عاماً

أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، الجمعة، استضافة قطر لمنافسات كأس آسيا تحت 23 عاماً لعام 2024.

وقال الاتحاد الآسيوي في بيانه: «اخترت لجنة مسابقات بالاتحاد الآسيوي لكرة القدم، قطر، الدولة المضيفة لبطولة كأس آسيا تحت 23 عاماً 2024، في اجتماعها الخامس الذي عقد في كوالالمبور، ماليزيا، اليوم».

وتابع البيان: «بعد عملية تقييم شاملة للعطاءات بالإضافة إلى التقييم العام للمخاطر على الإنجازات الرئيسية الموضحة في التقرير اللاحق، تم اختيار قطر – التي ستستضيف كأس العالم لكرة القدم 2022 في نوفمبر من هذا العام – من قبل اللجنة من بين مقدمي الطلبات، بما في ذلك إيران والسعودية والإمارات وأوزبكستان».

وأشار: «ووافقت اللجنة الصحية في الآسيوي على توصية اللجنة التنفيذية للاتحاد الآسيوي لكرة القدم بوقف تشغيل القواعد الخاصة المطبقة على مسابقات الاتحاد الآسيوي خلال جائحة Covid-19 اعتباراً من عام 2023 فصاعداً. وفي الوقت نفسه أقر أعضاء اللجنة أيضاً بالتحديات التي تواجهها العديد من الأندية المشاركة، والتي تواصل التنقل عبر التعديلات المختلفة التي تسببها الوباء».

# مفاوضات مصرية لمواجهة النشامى وديا



دخل الاتحاد المصري لكرة القدم برئاسة جمال علام في مفاوضات مع نظيره الأردني لإقامة مواجهة ودية بين منتخبي الفراعنة والنشامى.

وسيلعب منتخب مصر ضد بلجيكا وديا في نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل في الكويت، ويبحث الاتحاد المصري عن ودية أخرى خلال الشهر نفسه، مع منتخب عربي، بناء على رغبة المدير الفني البرتغالي روي فيتوريا.

وبحسب مصدر في الاتحاد المصري لموقع كووورة، فإن هناك مفاوضات مع الأردن لخوض مواجهة ودية، لكن لم يتم التوصل لاتفاق حتى الآن. وخاض منتخب مصر أول معسكراته تحت قيادة فيتوريا في سبتمبر/ أيلول الحالي، حيث واجه النيجر وليبيريا وديا.

وفاز منتخب مصر على النيجر بنتيجة 3-0 سجلها محمد صلاح (هدفاً) أحدهما من ركلة جزاء ومصطفى محمد.

كما فاز الفراعنة على ليبيريا بنفس النتيجة، وسجل الأهداف الثلاثي عمر مرموش ومحمد عبد المنعم وأحمد حسن كوكا من ركلة جزاء.

وكان مصدر أردني قد كشف لـ كووورة في وقت سابق أن منتخب النشامى يخطط لمواجهة ودية «قد تكون مع الفراعنة»، قبل أن يقابل إسبانيا في عمان يوم 17 نوفمبر/ المقبل.

# الصراع اللاتيني الأوروبي في المونديال

## (3): ألمانيا تجهز حلم ميسي

وفرضت أيضاً منتخبات أوروبا، السيطرة بعد تأهل 3 منتخبات هي إسبانيا وهولندا وألمانيا لنصف النهائي بجانب أوروغواي. وحسم المنتخب الإسباني، لقب المونديال لأول مرة في تاريخه، بعد نهائي أوروبي خالص ضد هولندا للنسخة الثانية على التوالي.

طموح ميسي الغائب توقع الكثيرون عودة المونديال للأحضان اللاتينية بعد إقامة نسخة 2014 في ضيافة البرازيل.

وتأهل منتخب البرازيل صاحب الضيافة إلى نصف النهائي وبرفقتة منتخب الأرجنتين، وتوقع الكثيرون نهائي لاتيني خالص لأول مرة منذ نسخة 1950 ولكن الرياح جاءت بما لا تشتهي السفن البرازيلية.

المنتخب البرازيلي تلقى هزيمة قاسية على ملعبه أمام ألمانيا بنتيجة 1-7 وودع المونديال بسيناريو مفاجئ، لكن الأرجنتين تأملت النهائي بركات وتوقع المتابعون أن ينهي ليونيل ميسي أسطورة الأرجنتين، مطاردة حلمه الفائز خلال المعسكر 24 لاعبة: ملك شتلك، رون لكن الألمان رفضوا وحسموا اللقب بهدف دون رد.

نسخة 2006 كانت واحدة من النسخ الرائعة للمنتخبات الأوروبية التي سيطرت على المربع الذهبي بعد تأهل إيطاليا وفرنسا وألمانيا والبرتغال.

ونجح منتخب إيطاليا في تحقيق الفوز باللقب بركات الترجيح بعد مباراة نهائية مثيرة ضد فرنسا، شهدت نهاية مسيرة زيدان بالنسخة الشهيرة.

نسخة 2010 أقيمت لأول مرة في قارة أفريقيا وفي ضيافة جنوب أفريقيا، وفرضت المنتخبات الأوروبية،



سيطرته على كأس العالم بعد نسخة 2002، وبدأت الفوارق تتسع في الأداء التكتيكي بين منتخبات أوروبا وأمريكا الجنوبية.

نسخة 2006 كانت واحدة من النسخ الرائعة للمنتخبات الأوروبية التي سيطرت على المربع الذهبي بعد تأهل إيطاليا وفرنسا وألمانيا والبرتغال.

ونجح منتخب إيطاليا في تحقيق الفوز باللقب بركات الترجيح بعد مباراة نهائية مثيرة ضد فرنسا، شهدت نهاية مسيرة زيدان بالنسخة الشهيرة.

نسخة 2010 أقيمت لأول مرة في قارة أفريقيا وفي ضيافة جنوب أفريقيا، وفرضت المنتخبات الأوروبية،

نهائي المونديال مكررا السيطرة اللاتينية، لكن أحلام رافضي السامبا اصطدمت بجبل ذهبي لكرة الفرنسية بقيادة الساحر زين الدين زيدان.

وحقق منتخب فرنسا، لقب المونديال للمرة الأولى في تاريخه، بعد فوزه على البرازيل في اللقاء النهائي بنتيجة 3-0.

الديوك الفرنسية حطمت حلم التتويج للمنتخب البرازيلي 3 مرات متتالية، بعدما قاد الظاهر رونالدو رافضي السامبا للحصول على لقب كأس العالم 2002 بتغلبه على ألمانيا بنتيجة 2-0.

سيطرة أوروبية وفرضت المنتخبات الأوروبية،

اقترب موعد انطلاق بطولة كأس العالم 2022 التي تستضيفها قطر، لأول مرة في الوطن العربي.

ويتربق المتابعون هوية بطل النسخة رقم 22 التي تقام في قطر، خاصة في ظل صراع لاتيني أوروبي على لقب كأس العالم على مدار النسخ الماضية.

وناقش كووورة في الحلقة الأولى، ملامح الصراع بين قارتي أمريكا الجنوبية وأوروبا.

وفي الحلقة الثانية، ناقش كووورة الصراع بين القارتين في النسخ السبع الأخيرة للمونديال (طالع من هنا).

ويطرح كووورة في الحلقة الثالثة والأخيرة ملامح الصراع بين أمريكا الجنوبية وأوروبا:

الديوك تقصد معجزة برازيلية كان منتخب البرازيل، على بعد خطوات قليلة من تحقيق معجزة في المونديال بحصد اللقب 3 مرات متتالية.

المنتخب البرازيلي قدم نسخة مبهره في مونديال 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية بقيادة الديوك الهجومي المرعب روماريو وبيبيتو.

رافضو السامبا قطعوا الطريق نحو النهائي بأداء مميز، لكن اللقاء النهائي كان من أجل مواجهات المونديال بين البرازيل وإيطاليا، وامتد بدون أهداف حتى ركلات الترجيح، وأضاع روبرتو باجيو ضربة الترجيح ليهدر حلمه في قيادة الأزوري للقب.

ونجح منتخب البرازيل في مونديال 1998 في شق طريقه مرة أخرى نحو

## تواصل فعاليات ملتقى الاستكشاف والمغامرة السياحي

تواصلت، فعاليات ملتقى الاستكشاف والمغامرة السياحي الشبابي الذي تنظمه وزارة الشباب، بالتعاون مع مجلس التعاون لدول الخليج العربية، بمشاركة 26 شاباً، يمثلون دول الإمارات والسعودية وعمان وقطر والأردن.

ويهدف الملتقى إلى تطوير مهارات الشباب وتوسيع آفاقهم نحو البيئة المحيطة وتنمية روح الشجاعة والتحدى لديهم، إلى جانب تنمية الفكر الإبداعي وروح العمل الجماعي والتعرف على مختلف الأماكن السياحية والطبيعية في الأردن التي تشكل بيئة خصبة لأنشطة المغامرات والاستكشاف، والتي تلقى رواجاً لدى الشباب هواة المغامرة والاستكشاف.

واشتملت الفعاليات على سير في المناطق السياحية بمحافظة مأدبا، تعرف الشباب خلالها على أبرز معالم المنطقة السياحية والأثرية والدينية وأهميتها التاريخية، كما زار المشاركون مدينة أم قيس الأثرية ومنطقة راسون في محافظة عجلون، ومدينة البترا ومحمية ضانا في الطفيلة، حيث نفذوا خلال هذه الزيارات أنشطة متنوعة في المغامرة والتحدى، المسير، الاستكشاف، الإنزال الجبلي، حياة الخلاء، والنيران والموافد.

## تأجيل موعد مباراة بلعما وكفرسوم في دوري الدرجة الأولى لكرة القدم

قرر اتحاد كرة القدم، تأجيل موعد إقامة مباراة بلعما وكفرسوم في دوري الدرجة الأولى، لتصبح يوم الثلاثاء المقبل الساعة 8.30 مساءً، على استاد الأمير محمد بدلاً من يوم الاثنين.

وبين الاتحاد أن قرار التأجيل جاء بسبب إشغال الملعب يوم الاثنين بمباريات تصفيات كأس آسيا تحت سن 17 عاماً.

## العقبة تستضيف بطولة كأس آسيا للترايثلون

أنهت رابطة الترياثلون الأردنية تحضيراتها لانطلاق بطولة كأس آسيا للترايثلون، والتي تقام يوم السبت المقبل في منتجعات آيلة بمدينة العقبة.

وستشهد البطولة مشاركة 85 لاعباً ولاعبة في فئة النخبة و120 لاعباً ولاعبة ضمن الفئات العمرية المختلفة، يُمثلون 34 دولة ومن بينها 10 دول عربية وهي، فلسطين ولبنان وسورية والعراق والكويت والسعودية وقطر ومصر والجزائر إلى جانب الأردن.

وتحظى البطولة بمشاركة عدد من اللاعبين واللاعبات المتميزين على المستوى الدولي، وذلك باعتبار أن البطولة تدرج ضمن أجندة رابطة الترياثلون العالمية. وأنهت رابطة الترياثلون الأردنية، وبالتعاون مع شركة واحة آيلة للتطوير، التجهيزات اللوجستية والتنظيمية لاستضافة بطولة كأس آسيا والتي تحظى بسبعة طيبة بفضل النجاح التنظيمي السابق للنسخ الماضية.

## المنتخب الوطني للسيدات يلتقي نظيره المصري مرتين

أعلن اتحاد كرة القدم عن تنظيم مباراتين وديتين للمنتخب الوطني للسيدات، مع نظيره المصري في القاهرة، في إطار تحضيرات التمشيات لخوض الاستحقاقات المقبلة، وفي مقدمتها التصفيات الأولمبية في نيسان المقبل.

ويجري المنتخب تدريبات يومية على ملاعب البولو بمدينة الحسين للشباب، بقيادة المدرب البرتغالي ديفيد ناشيميتو تأهباً لخوض المعسكر التدريبي في مصر ابتداءً من الاثنين المقبل وحتى العاشر من تشرين الأول المقبل، ويتخلله مواجهة نظيره المصري يومي 6 و9 من الشهر ذاته.

وتضم قائمة المنتخب خلال المعسكر 24 لاعبة: ملك شتلك، رند كساب، شرين الشلبي، ميساء جبارة، شهناز جبرين، آية المجالي، لانا فراس، مي سويلي، رند أبو حسين، أنفال الصوفي، لين البوشوش، تسنيم أبو الرب، تحرير القواسمي، تسنيم اسليم، ليان العجارمة، نور المشايخ، لجين البوشوش، إيناس الجماعين، تالا البرغوثي، بانه البيطار، ليانا الصاحب، العنود غازي، روزبهان فريج، شارلوت الأبيض.

ويأتي معسكر السيدات في مصر في إطار اتفاقية التعاون التي وقعها الاتحاد الأردني ونظيره المصري في نيسان الماضي، والتي تتضمن تبادل الخبرات والتكفاءات، وعقد الدورات التدريبية لسفيل المرابطين والإداريين، إلى جانب تبادل المعسكرات التدريبية والمباريات الودية بين المنتخبين النسوية بكافة فئاتها.

## خطوة واحدة تفصل ريال مدريد عن تجديد عقد نجمه

اقترب نادي ريال مدريد من تجديد عقد مدافعه البرازيلي إيدير ميليتاو، ليستمر مع الفريق الأبيض حتى 2028.

وانضم المدافع البالغ من العمر 24 عاماً لصفوف ريال مدريد قادماً من بورتو البرتغالي في صيف 2019، مقابل 50 مليون يورو.

وأصبح إيدير ميليتاو عنصراً أساسياً في خط دفاع الميرنجي في السنوات الأخيرة، ويمتد عقد المدافع البرازيلي حتى 2025.

ونشر خبير الانتقالات الشهير، فابريزيو رومانو عبر حسابه الشخصي على «تويتر»: «يجوز ريال مدريد جميع الوثائق الخاصة بعقد إيدير ميليتاو الجديد، ليكون ساري المفعول حتى حزيران/يونيو 2028»، وأضاف فابريزيو رومانو: «تم الاتفاق شفهيًا على العقد الجديد منذ شهر تموز/يوليو الماضي، وفي انتظار الإعلان الرسمي من النادي.. والشرط الجزائي متوقع أن تكون قيمته مليار يورو».

يشار إلى أن رغم معاناة ميليتاو من بداية صعبة لمسيرته، إلا أن مسنويته مؤخرًا حجزت له مكاناً أساسياً في تشكيل الريال، ليرتفع أجره من 3.5 مليون يورو (4 ملايين بالمكانات) إلى 7 ملايين يورو سنوياً.

## سكولز ينتقد صفقتي فاران وسانشو

انتقد بول سكولز أسطورة مانشستر يونايتد، تعاقدهم النادي الإنجليزي العام الماضي مع الثنائي جادون سانشو ورافاييل فاران.

وتحدث سكولز عبر شبكة «سكاى سبورتنغ»، منتقداً اتفاق أموال طائلة لإبرام صفقة سانشو، رغم صغر سنه، مضيفاً «إنه لم يثبت نفسه في البريميرليج».

كما استنكر الدولي الإنجليزي الأسبق تحرك الشياطين الأحمر لتعاقد مع فاران، قائلاً «لماذا يترك ريال مدريد لاعبا مثله؟». وتابع (فاران) لم يقدم أداءً جيداً في الموسم الماضي، وبالتالي لا يعد صفقة مالية. لم يتحل أي شخص في النادي بالمسؤولية عند التحرك لضمه».

ورغم ذلك، نجح فاران منذ بداية الموسم الجاري في تثبيت أقدامه في تشكيلة الشياطين الأحمر الأساسية على حساب هاري ماجواير، الذي ارتكب هفوات قاتلة تسببت في تراجع نتائج الفريق. وعانى سانشو من عدم قدرته على الظهور بأفضل مستوياته في موسم الأول قبل أن يستعيد بريقه منذ توي الهولندي إيريك تين هاج تدريب الفريق هذا الموسم.

# سحب قرعة بطولة غرب آسيا للشابات لكرة القدم

## للشابات لكرة القدم



بالمرکز الثالث. وأقيمت النسخة الأولى من البطولة عام 2018 في لبنان وحيتها فاز المنتخب الأردني باللقب على حساب المنتخب اللبناني الذي حل وصيفاً.

يشار إلى أن سمو الأمير علي بن الحسين يرأس اتحاد غرب آسيا الذي يتخذ من عمان مقراً.

الأولى عند الساعة الحادية عشرة صباحاً بتوقيت بيروت، بين سوريا والأردن ويعقبها عند الساعة الثانية بعد الظهر مباراة لبنان (أ) ولبنان (ب).

ويحمل المنتخب اللبناني لقب النسخة الثانية من البطولة التي أقيمت في البحرين عام 2019، وحل بها المنتخب البحريني صاحب الضيافة ثانياً، والمنتخب الأردني

بحيث تلعب المرحلة الأولى من البطولة بنظام الدوري من مرحلة واحدة، ثم في المرحلة الثانية يلتقي صاحب المركز الأول مع صاحب المركز الثاني لتحديد البطل والوصيف، ومقابل ذلك يتواجه الثالث والرابع. وبحسب الجدول الذي أسفرت عنه القرعة، تفتتح البطولة يوم 19 المقبل من خلال إقامة مباراتين،

سحبت، قرعة بطولة غرب آسيا للشابات الثالثة لكرة القدم المقررة بضيافة الاتحاد اللبناني على استاد فؤاد شهاب بجونية في الفترة من 19 إلى 25 تشرين الأول المقبل.

وخلال القرعة، وزعت المنتخبات المشاركة في البطولة: لبنان (أ و ب)، والأردن وسوريا على مجموعة واحدة،