

## الكرملين يكشف «سر» انسحاب كيبف من محادثات السلام

تابع ص7

## الضربات الروسية تصيب قطاع الكهرباء الأوكراني في مقتل

تابع ص7

## 178 قتيلًا مع تجدد الاشتباكات القبلية بمنطقة النيل الأزرق

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## 6000 أردني يشاركون برصد كسوف الشمس

عمان

قالت مؤسسة استروجو الأردنية لعلم الفضاء والفضاء، أن أكثر من 6000 شخص من مختلف مناطق المملكة شاركوا الثلاثاء بفعالية في رصد كسوف الشمس، مشيرة إلى أهمية تشجيع الناس على مشاهدة مثل هذه الظواهر والتوعية بالطرق الصحيحة والسليمة للمراقبة البصرية. وقالت الأستاذ المساعد في قسم الفيزياء في الجامعة الأردنية ومدير عام مؤسسة استروجو الدكتورة آلاء العزام، إن فرق المؤسسة انتشرت في مختلف محافظات المملكة وفي الجامعات والمدارس الحكومية والخاصة بمشاركة حوالي 6000 طالب وطالبة وعدد من المهتمين لرصد كسوف الشمس ما رفع الطلب على النظارات الخاصة لعملية الرصد. وأشارت إلى أن هناك العديد من الظواهر الطبيعية الجديرة بالملاحظة مثل خسوف القمر والذي سيحدث بعد أسبوعين، حيث سيُشاهد هذه الظاهرة نصف سكان الأرض، إلا أنها لن تكون متاحة للمشاهدة من سماء الأردن.

### أوقات الصلاة

الشعر	05:24
الظهر	12:20
العصر	03:30
الغروب	05:59
العشاء	07:16

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2898)

سعر النسخة دينار واحد

2 ربيع الثاني 1444 هـ الموافق 28 تشرين الأول 2022م

## دخول 10 وزراء بينهم 4 سيدات و3 نواب للرئيس

# إرادة ملكية بإجراء تعديل على حكومة الخصاونة



عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية، الخميس، بالموافقة على إجراء تعديل على حكومة الدكتور بشر هاني الخصاونة، وتاليا نص الإرادة: «نحن عبدالله الثاني ابن الحسين، ملك المملكة الأردنية الهاشمية، بمقتضى المادة (35) من الدستور، وبناء على تنسيق رئيس الوزراء، تأمر بما هو آت: يعين معالي السيد ناصر سلطان حمزة الشريدة، نائبا لرئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية، ووزير دولة لتحديث القطاع العام. يعين معالي المهندس وجيه طيب عبدالله

عزايبة، ووزيرا للشؤون السياسية والبرلمانية، يعين معالي المهندس «أحمد ماهر» حمدي توفيق أبو السمن، ووزيرا للأشغال العامة والإسكان ووزيرا للنقل، يعين معالي الدكتور عزمي محمود ملح محافظته، ووزيرا للتربية والتعليم ووزيرا للتعليم العالي والبحث العلمي، يعين معالي السيد يوسف محمود علي الشمالي، ووزيرا للصناعة والتجارة والتموين ووزيرا للعمل، يعين معالي السيد فيصل يوسف عوض الشبول، ووزيرا للاتصال الحكومي، يعين معالي السيدة وفاء سعيد يعقوب بني مصطفى، ووزيرا للتنمية الاجتماعية، يعين معالي السيدة خلود محمد

هاشم السقاف، ووزيرا للاستثمار، تعين معالي الدكتورة نانسي أحمد إبراهيم نمروقة، ووزيرا دولة للشؤون القانونية، تعين معالي الأئمة زينة زيد رشاد طوقان، ووزيرا للتخطيط والتعاون الدولي. صدر عن قصرنا رغدان العامر في ١ ربيع الآخر من سنة ١٤٤٤ هجرية، الموافق لسابع والعشرين من تشرين الأول لسنة ٢٠٢٢ ميلادية». وأدى الوزراء اليمين الدستورية أمام جلالة الملك، في قصر الحسينية. وحضر أداء اليمين الدستورية رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة. وكانت صدرت الإرادة

الملكية السامية بالموافقة على قبول استقالة الوزراء التالية أسماؤهم، اعتبارا من تاريخ ٢٧/١٠/٢٠٢٢: معالي السيد ناصر سلطان حمزة الشريدة، وزير التخطيط والتعاون الدولي، معالي الدكتور وجيه موسى عويس عويس، وزير التربية والتعليم ووزير التعليم العالي والبحث العلمي، معالي المهندس يحيى موسى بيجانينج كسبي، وزير الأشغال العامة والإسكان، معالي المهندس وجيه طيب عبدالله عزايبة، وزير النقل، ومعالي السيد أيمن رياض سعيد المظنح، وزير التنمية الاجتماعية، ومعالي الدكتور «نواف وصفي» سعيد «مصطفى وهبي» التل، وزير دولة

لشؤون المتابعة والتنسيق الحكومي، معالي السيد يوسف محمود علي الشمالي، وزير الصناعة والتجارة والتموين، ومعالي السيد فيصل يوسف عوض الشبول، وزير دولة لشؤون الإعلام، ومعالي السيدة وفاء سعيد يعقوب بني مصطفى، وزير دولة للشؤون القانونية، معالي المهندس خيرى ياسر عبدالمنعم عمرو، وزير الاستثمار، معالي السيد نايف زكريا نايف استيئية، وزير العمل. عبر جلالة الملك، لدى استقباله في قصر الحسينية، الوزراء المستقيلين، عن تقديره لجهودهم خلال توليهم حقائبهم الوزارية.

## الجامعة الأردنية الأولى محليا بمؤشر التنمية المستدامة

عمان

احتلت الجامعة الأردنية المرتبة الأولى محليا في تصنيف «كيو اس» والذي يصنف الجامعات العالمية على مؤشر أهداف التنمية المستدامة، في حين جاءت في المرتبة ٤٠١-٤٥٠ عالميا على هذا المؤشر. ووفقا لبيان الجامعة الخميس، يتكون هذا التصنيف من فئتين رئيسيتين هما التأثير البيئي والتأثير الاجتماعي، بحيث تضم كل فئة مؤشرات أداء محددة. كما حققت الجامعة في التأثير البيئي المرتبة ٤٢٢ على مستوى العالم والذي يتكون من ٣ مؤشرات، والمرتبة ١٩٢ على مستوى العالم في مؤشر الاستدامة في التعليم، والمرتبة ٣٧٩ على مستوى العالم في مؤشر التوظيف. يشار إلى أن أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة تم إقرارها عام ٢٠١٥، تتويجا لعقود من العمل لمعالجة القضايا التي تواجه عالمنا.

## البنك المركزي يقرر تعديل ساعات الدوام الرسمي للبنوك

عمان

قرر البنك المركزي الأردني تعديل أوقات الدوام الرسمي للبنوك المرخصة، والذي يأتي في ضوء قرار مجلس الوزراء تثبيت العمل بالتوقيت الصيفي على مدار العام، واستنادا لأحكام المادة (١/٣٥) من قانون البنوك رقم (٢٨) لسنة ٢٠٠٠ وتعديلاته. وبين المركزي أن ساعات الدوام الرسمي للبنوك المرخصة ستكون من الساعة ٨:٣٠ صباحا وحتى الساعة ٤:٠٠ من بعد الظهر، يبدأ التعامل مع الجمهور في تمام الساعة ٩:٠٠ صباحا ولغاية الساعة ٣:٣٠ من بعد الظهر.

## الخارجية تؤكد متابعتها لقضية المتقاعدين العسكريين في قطر

عمان

قال الناطق الرسمي باسم وزارة الخارجية وشؤون المغتربين السفير ستان المجالي، إن الوزارة تتابع قضية المتقاعدين العسكريين الذين التحقوا للعمل لفترة محدودة في مجال تقديم خدمات أمن وحماية مرتبطة بترتيبات بطولة كأس العالم لكرة القدم في دولة قطر الشقيقة وفق اتفاقات فردية مع شركة خاصة، لتقديم كل مساعدة ممكنة. وأضاف المجالي الخميس، إن الوزارة وعبر السفارة الأردنية في قطر تنسق مع الجهات

المعنية لتحري إذا كانت الشركة الخاصة التي تعاقدها معها المواطنين خرقت التزاماتها التعاقدية، واتخاذ الإجراءات المناسبة وفق القوانين ذات الصلة. وبين أن الوزارة تثنى عاليا بالتعاون الكامل الذي أبداه الأشقاء القطريون في التعامل مع القضية التي تمثل خلافاً بين المواطنين وشركة القطاع الخاص التي تعاقدها معها، وتقارب من ناحية التزام الشركة بالشروط التعاقدية معهم من عدمه. وأوضح الناطق الرسمي أن تنظيم دولة قطر الشقيقة لبطولة كأس العالم لكرة القدم

هو إنجاز لكل العرب، وأن الأردن حريص كل الحرص على نجاح هذه البطولة التي أعدت لها دولة قطر الشقيقة بكل اقتدار وتميز. وأكد المجالي الاعتزاز بالمتقاعدين العسكريين، أن الوزارة ستقدم للمتقاعدين المشاركين في الواجب كل الإسناد اللازم لضمان التزام الشركة بتلبية حقوقهم القانونية وفق الأطر القانونية المتاحة، وتثق بوعيهم وأنهم سيتعاملون مع القضية وفق القانون وبما يعكس احترامهم للقوانين في دولة قطر الشقيقة. وحرصهم على نجاح هذا الحدث الكبير والإنجاز المتميز في دولة قطر الشقيقة.

## إطلاق موقع اختبار الطائرات المسيرة في الشرق الأوسط

عمان

رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، إطلاق الموقع الأول من نوعه في الشرق الأوسط لاختبار الطائرات المسيرة والأنظمة المضادة لها والحرب الإلكترونية، والذي أطلقته شركة ديب اليمنت (Deep Element)، بالتعاون مع المركز الأردني للتصميم والتطوير (JODDB).

ويتمثل إطلاق موقع الاختبار فقرة نوعية في تمكين المملكة من إدارة عمليات الطائرات المسيرة التجارية والحكومية، ودعم دمجها في المجال الجوي الوطني، وتوفير مختبر فعال لتطوير السياسات المستقبلية والتدريب والشهادات لقيادة الطائرات المسيرة وفاعلية مواجهتها، وتتم إدارة الموقع على المستوى العملي باستخدام نظام تشغيل لإدارة حركة مرور الطائرات المسيرة على المستوى العالمي ويتضمن شبكة استشعار كاملة. ويقدم الموقع مجموعة من الخدمات لجميع شركات وشركاء أنظمة الطائرات المسيرة، من حيث تطوير العمليات

الاستراتيجية وخطط إدارة مخاطر السلامة، والسماح لهم باختبار تقنيات الطائرات المسيرة ومواجهتها، إضافة إلى أن الموقع يسمح باختبار تقنيات الحرب الإلكترونية لمواجهة الطائرات المسيرة غير المطابقة، ويقدم الدعم للمطورين في أبحاثهم حول هذه التقنيات. وشاهد رئيس هيئة الأركان المشتركة تجربة توصيل إمدادات طبية بواسطة طائرة مسيرة إلى موقع جنوب غرب محمية الأزرق المائية - وهو أول استخدام من هذا القبيل لرحلة الطائرات المسيرة في المنطقة. تابع ص٢

## الوحدات يعدل عن قرار الانسحاب ويواجه الفيضالي اليوم

عمان

عدل فريق الوحدات عن قرار الانسحاب من دوري المحترفين لكرة القدم، وقرر خوض مباراته أمام الفيضالي التي تقام عند الساعة ٧:٣٠ من مساء اليوم، على ملعب الحسن بربيد. وجاء قرار الوحدات بخوض المباراة على ملعب الحسن في اربد نتيجة للجهود التي قام بها رئيس الوزراء الأسبق طاهر المصري، والنواب خليل عطية وخير ابوصعبيك وعمر العياصرة، والتي جاءت امتدادا لجهود سمو الأمير علي بن الحسين والاتصال الذي جرى قبيل الاجتماع بين رئيس الوزراء الأسبق رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، ورئيس النادي الدكتور بشر حوامدة.

## الأردن العاشر دوليا بمستوى شعور السكان بالأمان

عمان

حل الأردن في المركز العاشر دوليا والرابع عربيا بمستوى شعور السكان بالأمان عند تجوالهم ليلا بمفردهم في الشوارع، وبنسبة ٨٧ % في نتائج مؤشر «القانون والنظام العالمي ٢٠٢٢»، الصادر عن مؤسسة جلوب الأميركية للاستشارات الإدارية. كما حل الأردن في المركز ١٦ دوليا على مستوى الأمن والنظام وبنسبة ٨٩ %، والثالث عربيا على ذات المؤشر بعد مصر والإمارات، متقدما على بلدان مثل السويد وهولندا وكندا وكوريا الجنوبية وفرنسا والولايات المتحدة. ويستخدم مؤشر جلوب للقانون والنظام، أربعة أسئلة لقياس شعور الناس بالأمان الشخصي في الدول، وكذلك التجارب الشخصية في مجال الجريمة وتطبيق القانون. ويعرض تقرير جلوب نتائجها لعام ٢٠٢٢: استنادا إلى أحدث القياسات حول إجابات الناس على الأسئلة والاستفسارات المتعلقة، من خلال مقابلات أجراها مع نحو ١٢٧ ألف شخص في أكثر من ١٢٠ دولة ومنطقة في العالم. ويسعى الهدف ١٦ من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، إلى تعزيز الأمن والسلام المجتمعي الشامل، وضمان وصول الجميع للعدالة، وبناء مؤسسات فعالة وقابلة للمساءلة على جميع المستويات.

## هيئة الإعلام: تخريج الفوج 14 لدورة الإعلام الشاملة

عمان

خرجت هيئة الإعلام الخميس الفوج 14 لدورة الإعلام الشاملة، بمشاركة 21 من موظفي الإعلام والاتصال في مؤسسات حكومية وخاصة وإعلامية.

وقال مدير عام الهيئة طارق أبو الرقاب، إن الدورة اشتملت على محاور منها: النطاق الإعلامي، أمن المعلومات، الصحافة المجتمعية، الصحافة الاستقصائية، الصحافة الاحترافية، إدارة حوار الصحفيين، والجوانب القانونية في العمل الإعلامي، وقانون المطبوعات والنشر، والجرائم الإلكترونية.

وأشار إلى أن الدورة حاضر بها مدير عام وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الزميل فايق حجازين، وعدد من الخبراء والمحاضرين في المجالات المختلفة.

ولفت أبو الرقاب إلى أن الدورة تعد إحدى دورات البرنامج التدريبي الذي تنفذه وتعدده هيئة الإعلام للمساهمة في تطوير العمل الإعلامي ضمن السياق القانوني والمهني الإعلامي.

## الفايز يفتتح أعمال المؤتمر الخمسين لجمعية الجراحين الأردنيين

عمان

افتتح رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز الخميس، أعمال المؤتمر الخمسين لجمعية الجراحين الأردنيين تحت عنوان «نحو الحد الأدنى من مضاعفات العمليات الجراحية»، والذي يأتي بالتزامن مع احتفال الجمعية بمرور خمسين عاماً على تأسيسها، بمشاركة عربية ودولية واسعة.

وقال الفايز خلال الافتتاح إن الأردن أصبح وجهة لتلقي العلاج بسبب ما يتمتع به القطاع الصحي من كفاءة، مؤكداً ضرورة مواكبة التطور والتحديث في هذا القطاع الحيوي، الذي له دور بارز في دعم الاقتصاد الوطني، من خلال الوقوف على التطورات الكبيرة والمتسارعة التي يشهدها هذا القطاع، وإنشاء المراكز البحثية المتخصصة المتعلقة به.

ودعا القطاع الصحي إلى بناء علاقات تشارك وتعاون مع المراكز الطبية الدولية المتقدمة، للاستمرار في تقديم أفضل الخدمات الصحية والسريية، والريعية للصحة الشاملة للمرضى، ترك أثرها مباشر على مستقبل السياحة العلاجية في الأردن، في ظل المنافسة القوية على المستوى الإقليمي والدولي.

وقال، إن المؤتمر يأتي انسجاماً مع رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني الرامية لجعل الأردن مقصداً طبيًا ومركزاً للسياحة العلاجية، وبما يشكل إضافة نوعية للجهود المبذولة من أجل الحفاظ على التقدم الطبي وبقاء الأردن في الواجهة لتلقي العلاج.

كما دعا الجهات ذات العلاقة إلى دعم القطاع الصحي العام والخاص، وتوفير التسهيلات اللازمة له للاستمرار بالمحافظة على الميزات التي يتمتع بها، وللحفاظ على سمعة الأردن الطبية.

وقال رئيس المؤتمر، رئيس الجمعية الأردنية الجراحين الأردنيين الدكتور عبدالهادي بريزات، إن المؤتمر الذي يستمر ثلاثة أيام، يقدم التعليم والتدريب والتطور المهني المستمر، ويقدم الاستشارات والآراء المهنية في الجراحة، بالإضافة إلى التشريعات الناظمة وتقديم الخبرات الفنية، ومد الجسور في منظومة بناء العمل المهني المحلي في الأردن بالتعاون مع الإقليم والعالم.

وتشتمل فعاليات المؤتمر على ورشتي عمل حول الإصابات وطريقة التعامل معها والبادئ والأساسية في الجراحة التقليدية وجراحة المنظار، بالإضافة إلى 17 جلسة علمية لأطباء، وجليستين حول التمريض، و46 محاضرة علمية، و23 ورقة علمية، ويشترك فيه 350 طبيباً وممرضاً. بدوره أكد تقييب الأطباء الدكتور زياد الزعبي، أن الأردن كان سباقاً في إنشاء الجمعيات التخصصية لإثراء الجراحة والاختصاصات الفرعية.

وأشار رئيس جمعية الشرق أوسطية لزراعة الأعضاء البروفيسور التركي ميهمت هابيرال إلى التعاون مع الجمعية وتقديم الدعم المهني والتدريبى للكوادر الطبية والصحية في الأردن.

## الشوبكي يزور نادي ضباط المتقاعدين

عمان

زار مدير عام المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء، اللواء الركن المتقاعد الدكتور إسماعيل الشوبكي، نادي الضباط المتقاعدين/ عمان والتقى عدداً من مرتادي النادي.

استعرض مدير النادي، العقيد المتقاعد المهندس حسين الفراهيد، في إيجاز، أبرز الخدمات والواجبات التي يقدمها النادي، والرؤى المستقبلية لتطوير أعماله، بهدف تقديم أفضل الخدمات لمرتاديه من المتقاعدين العسكريين. وأكد الشوبكي، بحسب بيان صدر عن المؤسسة الخميس، إعتراف وفخر جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله، وفي العهد، بجمع المتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى على ما قدموه من تضحيات في الدفاع عن الوطن وصور منجزاته، حيث أنهم يشكلون ركيزة أساسية من ركائز الدولة.

وأضاف أن للمتقاعدين العسكريين دور عظيم في نهضة الوطن وسواعدهم شاهدة على حجم الإنجازات الوطنية التي تحققت على مختلف الصعد. ولفت الشوبكي إلى إهتمام جلالة الملك الدائم بالمتقاعدين من خلال توجيهاته المستمرة للحكومة والمؤسسة لتقديم ما يمكن تقديمه من خدمات وتسهيلات وتوفير فرص عمل مناسبة لهم تساعدهم في تحسين ظروفهم المعيشية تقديراً لجهودهم، وللخبرة والحرفية التي اكتسبوها أثناء خدمتهم العسكرية. و عرض لأبرز التحديات والمصاعب التي تواجه المؤسسة، مشيراً إلى مشاريعها المختلفة والرؤى المستقبلية لتطويرها وعن الخطط المقبلة لاستحداث مشاريع جديدة تساعد على تمكين المتقاعدين من إيجاد فرص عمل مناسبة. واستمع الشوبكي إلى المطالب والتحديات التي تواجه المتقاعدين، ووعده بتنفيذ ما يمكن منها حسب الإمكانيات ومتابعة هذه المطالب مع أصحاب العلاقة. وأكد الحضور، خلال اللقاء، التقافهم خلف القيادة الهاشمية ودعمهم المطلق لرؤى وتطلعات جلالة الملك وسمو في العهد، مفضلين دور مؤسسة المتقاعدين العسكريين في متابعة شؤون المتقاعدين العسكريين في مختلف أنحاء المملكة.

## مدرسة عرجان تحصد المركز الأول في ألعاب القوى على مستوى قصبه عمان

عمان

حصدت مدرسة عرجان الثانوية المركز الأول في ألعاب القوى «قرص» كرة حديدية، عدو مسافات قصيرة»، على مستوى مديرية التربية ضمن قصبه عمان. وقالت مديرة المدرسة زهور المغلح في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن المدرسة حققت هذا الفوز للمرة الثالثة خلال السنوات الماضية من خلال التربع على المركز الأول في كرة اليد على مستوى الوزارة، وكرة القدم ميدالية ذهبية على مستوى المديرية، وكرة السلة الحصول على فضية على مستوى المديرية، بالإضافة إلى الذهبية بلعبة الشطرنج لـ 3 سنوات متتالية على مستوى المديرية.

وأشارت إلى أن المدرسة شاركت بعدة بطولات، والفوز بميداليات ملونة على مستوى المديرية، كما حققت إحدى طالباتها الفوز بالمركز الثاني على مستوى قصبه عمان في المسابقة الثقافية باللغة الإنجليزية.

## الخصاونة: ننتقل من المهمات إلى تنفيذ مسارات التحديث الثلاثة

عمان

عقد مجلس الوزراء، الخميس، جلسة برئاسة رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، عقب صدور الإرادة الملكية السامية بالموافقة على إجراء تعديل وزاري على الحكومة.

وقدم رئيس الوزراء الشكر للوزراء المغادرين على جهودهم مؤكداً أن الجميع عملوا في ظل أجواء استثنائية وتصدوا للمسؤولية وسط ظروف صعبة، خدمة لقيادتنا الهاشمية وبلدنا وبنينا شعبنا. كما تقدم الخصاونة بالشهنة والتشجيع للوزراء الجدد الذين انضموا إلى الفريق الوزاري، متمنياً لهم التوفيق والنجاح في المهام الموكلة إليهم.

وأكد رئيس الوزراء أن التعديل الوزاري الخاص يأتي بعد قرابة عامين من تشكيل الحكومة، التي تشكلت كحكومة مهمات في البداية، وأنجزت الكثير من هذه المهمات التي أوكلت إليها بموجب كتاب التكليف السامي، وفي مقدمتها التعامل مع ظروف جائحة كورونا وتبعاتها. وأشار إلى أن الحكومة تشكلت أيضاً في ظل حلول مواكبة استحقاقات دستورية، بعد انتهاء عمر مجلس النواب الثامن عشر، فتلقت مهام إسناد جهود الهيئة المستقلة للانتخاب لإجراء انتخابات نيابية جديدة في موعدها الدستوري، وقدمت بالإضافة إلى ذلك أول موازنة بعد الاتفاق مع صندوق النقد الدولي لتسريع وتيرة الإصلاحات الاقتصادية الهيكلية، والذي التزمت الحكومة من خلاله بالسير في إصلاحات هيكلية تنظف الاقتصاد الوطني، مع التزامها بعدم فرض أي ضريبة بأي شكل من الأشكال.

وأكد رئيس الوزراء أننا نفخر بتحقيق الكثير من المستهدفات والإصلاحات الهيكلية التي أمتها علينا ضرورات وطنية مرتبطة بحماية الاقتصاد الوطني الأردني وتحسين الأوضاع الاقتصادية والمحافظة على المالية العامة والاستقلال المالي والتقدي.

وأشار رئيس الوزراء إلى أن الدولة الأردنية بدخول مؤنيتها الثانية، وإنجاز كبير خلال المؤنفة الأولى، أطلقت بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، يحضه سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد، مساراً إصلاحياً شاملاً ضمن ثلاثة محاور أساسية هي: تحديث المنظومة السياسية، ورؤية التحديث الاقتصادي، و خارطة تحديث القطاع العام، مؤكداً أن هذه المسارات الثلاثة متداخلة وتتلقى مع بعضها بعضاً لإنجاح مساعي التحديث الشامل.

وبين أن مسار التحديث السياسي تمّ من خلاله إنجاز قانوني الانتخاب والأحزاب والتعديلات الدستورية المرتبطة بهما، بالإضافة إلى تعديلات تشريعية توأكب التوجه نحو التمكين الضروري والأساسي للمرأة والشباب.

وأعرب رئيس الوزراء عن سعاده بزيادة تمثيل المرأة في مجلس الوزراء، الذي بات يضم

عمان

قال وزير الخارجية الجزائري الأسبق والمبعوث الأممي، الأخضر الإبراهيمي، إن الحرب الباردة الجديدة في العالم بدأت بالفعل، وأن المنطقة العربية ستتأثر بشكل كبير.

وأضاف الإبراهيمي، خلال ندوة بعنوان: «الحرب الباردة الجديدة وأثرها على منطقتنا»، عقدها منتدى معهد الإعلام الأردني الأكاديمي والإعلامي، الخميس، بحضور سمو الأميرة ريم على مؤسسة المعهد، ورئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز والرئيس التنفيذي للمعهد الدكتور مصطفى الحمارنة، ووزراء سابقين وأعيان وعدد من المسؤولين وممثلين عن سفارات وأعضاء مجلس الإدارة والأساتذة، وطلبة المعهد، إن الحرب الباردة التي نتحدث عنها الآن مختلفة جداً عن الحرب الباردة التي انتهت في بداية تسعينيات القرن الماضي.

وتساءل الإبراهيمي، «أين نحن في منطقتنا من الحرب الباردة الجديدة»، مؤكداً أن «التأثير سيكون كبيراً وكبيراً، فالقوى يأتي من أوكرانيا وروسيا، والأسلحة والبنترول قصة أخرى ليس بها ثبات ولا اطلاع، فماداً يمكن أن يحدث»، وأكد أن ارتفاع الأسعار طال الدول والمواطنين على حد سواء، والضغوطات أصبحت كثيرة ومستمرة ولم تنته، ومن بينها ضغوطات ليست واضحة قائمة من الضيق وروسيا، وفي الجوار القريب مشاكل كبيرة جداً أبرزها إسرائيل وما تقوم به من حرب على الجميع وعلى الشعب الفلسطيني، وما تقوم به بشكل غير مباشر من



الاستثمارية الذي قدّمته الحكومة وأقره مجلس الأمة يتضمّن حلولاً قانونية لهذه الإشكاليات، لكن العبرة دائماً في التطبيق والتنفيذ. وقال: علينا واجب تنفيذ هذا القانون ضمن المدة الزمنية التي التزمنا بها أمام مجلس النواب وأن يتضمن تسييراً واضحاً وكبيراً في مختلف الإجراءات البيروقراطية وبشكل يؤدي إلى استجابة في التعامل مع الملف الاقتصادي، وبشأن خارطة تحديث القطاع العام، لفت الخصاونة إلى أن اناطة هذا الملف في التعديل الوزاري اليوم

بنائب رئيس الوزراء ووزير دولة لتحديث القطاع العام هو مؤشر على أهمية هذا المسار الذي يشكل رافعة أساسية للسلام الاقتصادي، ويتقاطع ويتداخل إلى حد كبير مع مسار الحياة السياسية، مؤكداً أنه دون النهوض بهذا الملف سريعاً وشعور المواطن والقطاع الخاص بالآثار التيسيرية لتحديث القطاع العام سنجد صعوبة كبيرة في النجاح بتحقيق منجز وتطور على المسارين الآخرين.

وأشار رئيس الوزراء إلى أن هناك قطاعات لا بد من إجراء مقاربات سريعة لها، سيما القطاعات الخدمتية لتحسين العمل فيها، لافتاً إلى الإصلاحات الجزئية والهيكلية التي تجري في القطاع الصحي وقطاع التربية والتعليم والتعليم العالي والتدريب المهني وغيرها.

وأكد أن التعديل استهدف ترشيح الفريق الوزاري ولو بشكل قليل، حيث أصبح عدد الفريق الوزاري 27، كما أن التعديل يستهدف البدء في مقاربة فحص عملي لبعض مخرجات خارطة طريق تطوير القطاع العام، حيث أنيطت وزرنا الأشغال العامة والنقل إلى وزير واحد رغم عدم دمج الوزارتين بهدف البدء بالفحص العملي للفرضيات المتعلقة بفكرة دمج الوزارتين بوزارة واحدة للبنية التحتية. كما أنشيطت وزارتا العمل والصناعة والتجارة بوزير واحد رغم استمرارية الفصل بين الوزارتين لفحص الفرضيات وحتى تكون المقاربات آمنة ولا تشكل قفزة إلى الجهول، وإنما تجربة لأفاق الحقيقية للدمج من عمه بناء على

التوصيات والحوار الذي أجراه المجلس الاقتصادي والاجتماعي. وحصول وزارة الأتصال الحكومي، لفت الخصاونة إلى أنها تستهدف رفع الكفاءة فيما يتعلق بالرسالة الإعلامية للدولة ولتفاعل مع الإعلام الجديد الرقمي والإعلام التقليدي ولتصبح أكثر كفاءة في التعبير عن منهج لدينا اليوم بهذا المنجز والاستقرار والصلابة المنعفة أمام عاتيات كثيرة تعرضت لها دول كثيرة في الإقليم وأبعد من ذلك.

وأكد رئيس الوزراء أننا شكلنا وبشكل المفاتيح قصة نجاح في استيعاب تحديات مماثلة لم تصمد أمامها الكثير من الدول، مضيفاً «لا بد أن نلحق بركب السردية الإعلامية الضرورية من خلال الإفتاح على الإعلام وتطوير الخطاب»، مؤكداً أن لدينا منجزات نفاخر بها وأن تلقى بياضاً على الأقلية التي تصر على محاولة زرع السوادوية والسواد في شهديتنا العامة التي تتضمن كل ما يدعو للفخر والاعتزاز بالمنجز وبالنظرة الاستشرافية لقيادتنا وبالمسؤولية العالية وقيم النخوة التي يتمتع بها شعبنا.

وقال «لدي إيمان وثقة كما هي الغالبية العظمى من شعبنا، بقيادتنا وبلدنا ومنجزنا وبلان هذا البلد قادر دوماً على تحقيق المنجزات الكبيرة من رح الصعاب»، مؤكداً أن الفريق الوزاري ليس لديه الوقت لإساعة في التعرف البيروقراطي على المؤسسات والوزارات فالوقت للعمل والإنتاج يشعر به المواطن ببعض الفرق مع الاستمساك دائماً بما استمستك به الحكومة منذ اليوم لإلتفكيها بالصدقية والصرحة مع المواطن وعدم تقديم الوعود التي لا نستطيع تنفيذها وبشكل يؤدي إلى تقويض الثقة العامة والتي يجب علينا العمل على ترسيخها بين الحكومة والمواطن والمؤسسات. وقال نحن مقبلون على الدورة العادية لمجلس الأمة في الثالث عشر من الشهر المقبل، مؤكداً أن العلاقة بين السلطات الثلاث مبنية على الاستقلالية الكاملة بين السلطات، وفي ذات الوقت التوازن والتشجيع والتعاون ضمن هذه السلطات.

## الأخضر الإبراهيمي: المنطقة العربية ستتأثر كثيرا بالحرب الباردة الجديدة



ولفت إلى أن التداخلات الأجنبية ثبت أنها لا تأتي بغائنة أبداً بل إن أضرارها أكبر والدليل ما جرى في العراق وسوريا وليبيا، مشيراً إلى أن هذه التداخلات لم تجلب سوى الويلات التي لم ولن تنتهي. من جهته، بين الفايز في مداخلة له أن الحل لمشاكل منطقتنا يكون بكامل اقتصادي عربي، وعلينا أن لا ننظر للدول الأخرى لتقدم لنا الحلول، فالعرب يستطيعون إنتاج القمح وقد تحدث جلالة الملك عبدالله الثاني عن الأمن الغذائي قبل عامين وقبل أن تبدأ الأزمة ولم يتم التحرك. ودار نقاش بين طلبة المعهد والمبعوث الأممي والحضور، حيث تساءلوا عن تأخير الأزمة الأوكرانية الروسية على المنطقة العربية، وما هو المستقبل الذي ينتظر المنطقة بشكل كامل.

وأضاف أن مشاكل منطقتنا مرشحة للزيادة والطريقة الوحيدة لمواجهةها هو العودة للتعاون الوثيق بين الدول العربية، وهذا التعاون ليس مشروطاً بأن يكون مبنياً على الوحدة بل أن يكون قائماً على المصالح. وبين أن القمة العربية في الجزائر هي فرصة لتغيير القادم في المستقبل، والذي قد يكون سيئاً للمنطقة وأن ما يجري في قطاع النفط وسخوله ضمن الحرب الباردة ليس مسؤولية سعودية وروسيا فقط، لأن منظمة «أوبك» هي التي تقوم بتحديد سعره، وخفض ورفع الإنتاج يكون بناء على مصالح الدول الأعضاء في هذه المنظمة، لافتاً إلى أن دول هذه المجموعة تستطيع الصمود في وجه الضغوط.

## الحنيطي يريعى إطلاق الموقع الأول من نوعه لاختبار الطائرات المسيرة في الشرق الأوسط

عمان

رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، إطلاق الموقع الأول من نوعه في الشرق الأوسط لاختبار الطائرات المسيرة والأنظمة المضادة لها والحرب الإلكترونية، والذي أطلقت شركة ديب إلمنت (Deep Element)، بالتعاون مع المركز الأردني للتصميم والتطوير (JODDB).

ويتمثل إطلاق موقع الاختبار قفزة نوعية في تمكين المملكة من إدارة عمليات الطائرات المسيرة التجارية والحكومية، ودعم مجعها في المجال الجوي الوطني، وتوفير مختبر فعال لتطوير السياسات المستقبلية والتدريب والشهادات لقيادة الطائرات المسيرة وفاعلية ومواجهتها، وتم إدارة الموقع على المستوى العملي باستخدام نظام تشغيل لإدارة حركة مرور الطائرات المسيرة على المستوى العالمي ويتضمن شبكة استشعار كاملة.

ويقدم الموقع مجموعة من الخدمات لجمع شركات وشركاء أنظمة الطائرات المسيرة، من حيث تطوير العمليات الاستراتيجية وخطط إدارة مخاطر السلامة، والساح لهم باختبار تقنيات الطائرات المسيرة ومواجهتها، إضافة إلى أن الموقع يسمح باختبار تقنيات الحرب الإلكترونية لمواجهة الطائرات المسيرة غير المطابقة، ويقدم الدعم للمطورين في أبحاثهم حول هذه التقنيات.

وشاهد رئيس هيئة الأركان المشتركة تجربة توصيل إمدادات طبية بواسطة طائرة مسيرة إلى موقع جنوب غرب محمية الأزرق المائية - وهو أول استخدام من هذا القبيل لرحلة الطائرات المسيرة في المنطقة.

وأشاد اللواء الركن الحنيطي بالموقع، مبيناً أن افتتاح الموقع ذو أهمية بالغة وكبيرة انطلاقاً من دور الأردن القيادي والفاعل في استقرار المنطقة وحفظ أمنها، ويسعى للارتقاء بالقدرات الوطنية على مختلف المستويات، يشار إلى أن شركة ديب إلمنت (Deep Element) شركة أردنية متخصصة في تصميم وتطوير ودمج الحلول الأمنية الشاملة في مجال إدارة المجال الجوي والمراقبة والأمن السيبراني، وتعمل بشكل وثيق مع القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية الأخرى في جميع أنحاء الشرق الأوسط وأفريقيا.

## أوقاف عمان الثالثة تحتفل بذكرى المولد النبوي الشريف

عمان

احتفلت مديرية أوقاف عمان الثالثة، بالتعاون مع معهد المراجع للدراسات الشرعية والتأهيل العلمي، بمناسبة ذكرى المولد النبوي الشريف الخميس، بحضور أمين عام وزارة الأوقاف والشؤون والمؤسسات الإسلامية الدكتور عبدالهادي العليل.

وقال مساعد أمين عام وزارة الأوقاف لشؤون المديرية مدير التعليم الشرعي الدكتور حاتم السحيمات إن رسول الله عليه الصلاة والسلام يحب أمته ونحن نحبه، لأنه جاء ليخرجنا من الظلمات إلى النور، ويشعق لنا يوم القيامة، داعياً إلى الاقتداء بالمصطفى عليه الصلاة والسلام. بدوره، قال مدير مديرية أوقاف عمان الثالثة، الدكتور عبدالسلام الزبابعة، إن يوم مولد النبوي الشريف من أعظم الأيام التي مرت بها الأمة على الإطلاق، وكان الله تعالى يريد بولادته خروج الأمة من الظلم إلى العدل والرحمة بين الناس.

وأشار مدير معهد المراجع للدراسات الشرعية والتأهيل العلمي الشيخ ثور الدين الرفاتي إلى أن الله غير وجه ومسار العالم مع ولادة النبي عليه الصلاة والسلام، لأن بولادته عم الخير والرحمة وظهرت الرحمة، داعياً إلى اتباع هديه والسير على نهجه في عبادتنا وأعمالنا وسلوكياتنا. وشهد الاحتفال، الذي حضره مدير معهد الملك عبدالله الثاني لإعداد الدعاة وتأهيلهم يوسف الشبلي، والشيخ عايش الحويان وعدد من الوجهاء والأئمة والعلماء، وصلات إنشادية.

## مجلس أمانة عمان يصادق على موازنة العام المقبل بحجم 450 مليون دينار

عمان

صادق مجلس أمانة عمان الكبرى، في جلسته التي عقدت، الخميس، برئاسة أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة، على توصيات لجنة التخطيط المالي حول مشروع موازنة الأمانة للعام المقبل، والبالغة 450 مليوناً و102 ألف دينار.

كما وافق المجلس على الموازونات التأشيرية لأعوام 2024 - 2026، ومن ضمنها حساب النقل العام، وتقدير جدول تشكيلات الوظائف للعام المقبل، وقال أمين عمان، إن حجم الموازنة لمدينة عمان التي يصل عددها سكانها 4.5 مليون نسمة وبنسبة 42 بالمئة من تعداد سكان المملكة، يعكس أرقاماً أساساً ومخاضات حقيقية من خلال تطبيق سياسات مالية واضحة، واعتمدت التوجه نحو الخدمات.

وأوضح الشواربة، أن استراتيجية الأمانة 2022 -2026، التي أعلنت عنها أخيراً فيما يتعلق بالنقل العام وبكلفة 918 مليون دينار، غير مرتبطة بموازنة 2023، والتي تتضمن النفقات التشغيلية وأجور العاملين ومشاريع البنية التحتية.

وأضاف الشواربة، إن مسار المشاريع ضمن الخطة الاستراتيجية قائم على التمويل الذاتي من خلال بناء الشركات الحقيقية مع القطاع الخاص، كماشفا عن أن هناك ذمماً لأمانة على المواطنين بحجم 350 مليون دينار لا بد من التفكير بمسار آخر لتحصيلها بعيداً عن الطرق التقليدية، ووفقاً لموازنة العام المقبل، توزعت الإيرادات المقدره بين ذاتية بواقع 294 مليوناً و340 ألف دينار، ومنح بحوالي 14 مليوناً و679 ألف دينار، وعودات المحروقات والخصم 14 مليوناً و500 ألف دينار، ومصادر التمويل بنحو 126 مليوناً و683 ألف دينار.

وبلغ إجمالي النفقات المقدره (الجارية والرأسمالية) نحو 450 مليوناً و102 ألف، إذ بلغت النفقات الجارية 242 مليوناً و510 آلاف دينار، والنفقات الرأسمالية 207 ملايين و592 ألف دينار.

## العلوم الإسلامية والملحقة الثقافية الماليزية تبحثان التعاون

عمان

بحث رئيس جامعة العلوم الإسلامية العالمية بالوكالة الدكتور جعفر محمود الفناطسة ومدير الملحقة الثقافية الماليزية الدكتور رضوان بن عبدالرشيد الخميس، التعاون الثقافي والعلمي.

وأشاد الفناطسة بالطلبة الماليزيين الدارسين في الجامعة، وتميزهم الأكاديمي والسلوكي، مؤكداً أنهم موضع اهتمام الجامعة التي تحرص على تقديم جميع التسهيلات والخدمات لهم، وتطرق الطرفان خلال الزيارة إلى خطط وبرامج الجامعة التي أدرجت أخيراً ضمن البُعد العالمية للجامعات، إضافة إلى التخصصات المذهاب الشرعية عن بُعد للطلبة من مختلف دول العالم. بدوره، أكد الدكتور عبد الرشيد خصوصية العلاقة التي تجمع الملحقة مع جامعة العلوم الإسلامية.

وأشار إلى تطلع الملحقة لزيادة أعداد الطلبة الماليزيين للدراسة، وتعلم اللغة العربية في الجامعة نظراً لما تتمتع به من سمعة طيبة، ومكانة مرموقة، ووجود بعض التخصصات التي تتميز بها. بدوره، قدم عميد كلية اللغة الشافعي في الجامعة الدكتور أمجد رشيد، شرحاً عن برنامج الدراسة عن بُعد للطلبة الأجانب لدراسة البكالوريوس في الفقه الشافعي.

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

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنح السمعة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- 2) تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً 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 معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان. وكشفت الأبحاث أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ65 والـ79، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 1.000.

**"ضعف الجسم" لدى المسنين** وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم". وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الخلايا فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن". وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك هذه الحمية الجديدة بصرامة.

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

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky". ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

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

## 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 الاضطرار بمسؤوليات المنزل.

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

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

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

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

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

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين الذرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مادية 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 أيدهاو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

## حاول الهبوط بطائرته . . فانتهى مصيره فوق شجرة

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

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

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

الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



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

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"،

## باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

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

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تلتهم النمل على شجرة، وفتحة بدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه".

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف المهدة 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، بخلاف لأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لعلام

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

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

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقدم 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"، نديم بجرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

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

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

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. ومصنع للنحاس

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

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء 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.

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

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

وكان إلهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- العدوى البكتيرية
أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.
- وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الاحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.
وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصة أثناء السفر.
- حمو النيل
هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إندساد 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 والمفاجئة، 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

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

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

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

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.
٢- تمزق الأربطة
ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظامي
عند إصابتك بالفصال العظامي تشعرك بصعوبة في نثي ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

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 عاداتكم.

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

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

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

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

## 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 الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي

١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات

١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم

٦٪ من الحصة اليومية من المغنيسيوم.

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تحذيرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

## التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

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

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



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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

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

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء. التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease) عندما يتراكم البلاك (Plaque) بالتركم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

١- من لمعظم أنواع البشرة

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.

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

١- من لمعظم أنواع البشرة

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.

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

١- من لمعظم أنواع البشرة

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.

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

١- من لمعظم أنواع البشرة

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.

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

١- من لمعظم أنواع البشرة

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.

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

يحتوي سيروم

## تقرير عالمي يحذر من الاحتباس الحراري وأثره على صحة البشر

لندن

أظهر تقرير عالمي نشر في مجلة ذي لانسيت البريطانية ويتناول تأثير التغير المناخي على الصحة، أن حياة الناس بدون مشاكل صحية لا تزال تحت رحمة الاستخدام المفرط للغاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن احتراق الوقود الأحفوري.

ونقلت هيئة «بي بي سي» البريطانية عن التقرير، أن ارتفاع درجة حرارة الكوكب أو الاحتباس الحراري يفاقم المخاطر التي يتعرض لها الإنسان بشكل متزايد ويشكل قاعدة أساسية لحرمانه من صحة جيدة.

وأضاف التقرير أن الوفيات المرتبطة بموجات الطقس الحار في ارتفاع، وكذلك الإصابات بأمراض مثل الملاريا وحمى الضنك. وأكد التقرير أنه يمكن إقناع الملايين من البشر إن تم اتخاذ إجراءات فورية للعمل على توفير بيئة نظيفة، تتميز بغذاء صحي وهواء نقي وأنظمة مدنية تتلاءم مع برنامج الحفاظ على البيئة. وأشارت الهيئة إلى أن التقرير نشر قبيل انطلاق مؤتمر الأمم المتحدة السنوي للمناخ الذي سيعقد هذا العام في مصر في 6 تشرين الثاني ولعدة أسبوعين.

## الاحتلال يعتقل 40 فلسطينياً بالضفة الغربية والقدس وقطاع غزة

رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، حملة دهم واقتحامات واعتقالات واسعة طالت 40 مواطناً فلسطينياً من الضفة الغربية والقدس وقطاع غزة. وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق وأحياء متفرقة في مدن الخليل ورام الله والبيردة وبيت لحم ونابلس وجنين وأريحا وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، فيما اعتقلت البحرية الإسرائيلية خمسة صيادين في بحر غزة. وأضاف نادي الأسير الفلسطيني أن المواطنين اعتقلوا بزعم أنهم مطلوبون بتهم أمنية، وجرى تحويلهم إلى مراكز تحقيق الاحتلال.

## مستوطنون متطرفون يقتحمون باحات الأقصى

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة، ونفذوا جولات مشبوهة، وأدوا طقوساً لتلمودية استغزائية في باحاته وسط التصدي لهم بالطرز، وطاقات التكبير من قبل المصلين والمواطنين، ووسط منع شرطة الاحتلال العديد من المصلين دخول الأقصى عبر بواباته الخارجية المختلفة وجرى هويات العديد منهم، لتأمين اقتحامات المستوطنين المتطرفين. ويقتحم المستوطنون باحات المسجد الأقصى المبارك، يومياً ما عدا الجمعة والسبت، على فترتين صباحية ومسائية في محاولة لفرص التقسيم الزماني والمكاني فيه.

## نمو المبادلات التجارية بين الأردن وقطر منذ مطلع 2022

الدوحة

تجاوز حجم المبادلات التجارية بين الأردن وقطر خلال الأشهر التسعة الأولى من العام الحالي ما قيمته 500 مليون ريال (137.3 مليون دولار)، بارتفاع نسبته 4.8 بالمئة، مقارنة بـ 476 مليون ريال (130.7 مليون دولار) خلال الفترة المماثلة من العام 2021، وفقاً لبيانات وأرقام إحصائية تحليلية لجهاز التخطيط والإحصاء القطري.

وتوقعت البيانات الصادرة ارتفاع المبادلات التجارية بين الأردن وقطر حتى نهاية العام الحالي وخلال العام 2023، استناداً إلى استمرار وتيرة نمو التبادل التجاري وحركة الاستيراد والتصدير بين البلدين بمساهمة ملموسة من القطاع الخاص الأردني والقطري.

وتتركز الصادرات الأردنية إلى قطر على المواد والمنتجات الغذائية الطازجة والمصنعة، مثل العديد من أصناف الخضار والفواكه، واللحوم، والتور بأنواعها، والأجبان والألبان الطازجة، واللحوم ومشتقاتها، والدواجن ومشتقاتها، والحبوب، والحلويات، والتكع بأنواعه، والأرز، والعصائر، والمكسرات، والزيت والسمنة بأنواعها، والمخللات، والأعشاب، والعلس، والطيور، والقهوة الأردنية، والبض.

أما صادرات قطر للأردن، فتشمل المواد الكيماوية المتنوعة، مثل زيوت السيارات وحضن السلونيك واللوترين وقوالب الألمنيوم، والبرافين، والبولي إيثيلين، وقضبان الحديد، والأسمدة الكيماوية بمختلف أنواعها واستخداماتها، وأكياس البلاستيك، وزيوت محركات السيارات، والسماح العضوي، والمحاليل الطبية، إضافة إلى بعض السلع والمنتجات الغذائية. وأثنى رجال أعمال قطريون في تصريحات خاصة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، على جودة السلع والمنتجات الأردنية في السوق القطرية، والإقبال الكبير الذي تحظى به من مختلف شرائح المستهلكين.

وقال حمد الشمال وهو رجل أعمال قطري، إن الصناعة الأردنية حققت مستويات متقدمة وقرارات نوعية متطورة في غضون السنوات القليلة الماضية، حيث استطاعت المنتجات الأردنية أن تنافس بقوة في السوق القطري بالمقارنة مع سلع ومنتجات مثيلة مستوردة من أسواق أخرى عربية وأجنبية. وأضاف أن المنتجات الأردنية وخاصة الغذائية منها، استطاعت بجودتها العالية وتناسفيتها الكبيرة وأسعارها المعقولة، أن تفرز وجودها وتصل إلى أماكن وأسواق بعيدة حول العالم وليس منطقتنا فحسب. وأكد أن المنتجات والسلع الغذائية المصنعة في الأردن بشكل خاص، أصبح لها اليوم حضوراً قوياً وانتشاراً واسعاً في قطر، وأصبحت تحتل مكانة مرموقة على موائد المستهلكين القطريين والمقيمين، وفي أولوية قوائم مشترياتهم الاعتيادية. من جانبه، قال رجل الأعمال القطري، ناصر السويدي إن معظم متاجر الدوحة والأسواق التجارية ومراكز التسوق الكبرى ومنافذ البيع المنتشرة في مختلف مناطق قطر، أصبحت اليوم لا تخلو من السلع والمنتجات الأردنية، وهو ما يؤشر إلى مدى كفاءة وجودة هذه المنتجات، ونوعيتها المتميزة لدى المستهلكين، فضلاً عن مقدرتها الكبيرة التي تتمتع بها في تلبية تطلعات ورغبات المستهلكين.

# الكرملين يكشف «سر» انسحاب كيف من محادثات السلام



وكالات

اتهم الكرملين، الخميس، كيف بأنها انسحبت من مفاوضات السلام مع موسكو في مارس بناء على «أوامر» واشنطن، في وقت «كان قد تم التوصل إلى توازن صعب جدا».

وقال المتحدث باسم الرئاسة الروسية دميتري بيسكوف إن «النص كان في الواقع جاهزاً ثم فجأة، اختفى الجانب الأوكراني عن السرادارات، وقال إنه لم يعد يريد متابعة المفاوضات».

وأشار بيسكوف إلى أن الرئيس فلاديمير بوتين اعتبر أن «رفضاً من هذا القبيل للاتفاقيات التي سبق أن تم التفاوض عليها، حدث بشكل واضح بناء على أوامر من واشنطن».

وكان رئيس المجموعة الاقتصادية لدول غرب أفريقيا (إيكواس) عمر سيسوكو إقبالاً قد أكد الأربعاء في كيف أن بوتين عبر قبل يوم، في لقاء معه، «عن فكرة مفادها أنه مستعد للتفاوض مع الرئيس زيلينسكي».

ولدى سؤاله عن هذه التصريحات، أكد بيسكوف أن روسيا «مستعدة لضمان أن تكون مصالحتنا على طاولة المفاوضات».

وتابع «نحن نريد ذلك، لكن في هذه الحالة بالتحديد، نحن نتحدث عن إجماع تام من جانب أوكرانيا»، موضحاً أن «لا رسالة محددة» إضافية يوجهها للرئاسة الأوكرانية.

وسارع زيلينسكي الأربعاء إلى نفي أي إمكانية للتفاوض مع موسكو ما دام الجيش الروسي «يضرب البنى التحتية» الأوكرانية، موضحاً: «فلنبدأ برفع

أعد سلفاً.

أشعلت نتائج الاستفتاءات في المناطق الأوكرانية الأربع، غضب الجانب الأوكراني الذي هدد بالتحرك إلى المناطق الواقعة تحت سيطرة القوات الروسية، بعد التصويت لصالح الانضمام لروسيا، مستبعداً الدخول في تفاوض مع موسكو.

الحصار على الأقل عن البحر الأسود،

مع اتهام كيف لموسكو بأنها تتعمد تأخير إبحار 170 سفينة محملة بالحبوب من أوكرانيا في اتجاه دول عدة في إفريقيا وآسيا.

وأشار إلى أن «رغبة الرئيس الروسي

في الحديث ليست في رأيي أكثر من خطاب

## الضربات الروسية تصيب قطاع الكهرباء الأوكراني في مقتل

وكالات

وأوضحت المفوضية أن الصواريخ الروسية والهجمات بالطائرات المسيرة تسببت في تدمير ما يزيد عن ثلث قطاع الطاقة في أوكرانيا.

وبيئت مفوضة شؤون الطاقة بالاتحاد الأوروبي كاري سيمسون، الثلاثاء، أن جوهر الأمر يتمثل في حماية ورعاية الآلاف وعشرات الآلاف من الأسر والمستضعفين والأطفال وكبار السن من هذا الشتاء المقبل.

ولفتت بعد اجتماع لوزراء الطاقة في لوكسمبورغ، إلى أن الحلول وأنظمة فصل الدوائر الكهربائية وخطوط الكهرباء الأوكرانية دُمّرت مما تسبب في انقطاع التيار، مؤكدة أن «الأمر عاجل».

وأكدت أنه من الواضح أن ثمة حاجة إلى تبرعات أكثر من التبرعات التي جمعت وتبلغ قيمتها 20.5 مليون يورو (20.43 مليون دولار)، وحثت الجهات الخاصة، مثل الشركات، على التبرع بالمزيد أيضاً.

التحتية لأوكرانيا، مما يلحق أضراراً بنظام الطاقة في البلاد، حيث يحذر المسؤولون الأوكرانيون من أن شتاءً صعباً في البلاد بلوح في الأفق.

وأعلن الرئيس فولدمير زيلينسكي، أن القوات الروسية استأنفت الثلاثاء قصفها لبلاده، واصفاً إياها بـ«الإرهابية».

وأكد أن القصف الروسي دُمّر في أسبوع تقريباً 30 بالمئة من محطات الطاقة في البلاد، ما تسبب بانقطاع «هائل» للتيار الكهربائي في مختلف المناطق.

وذكر في تغريدة على تويتر: «منذ 10 أكتوبر، دُمّرت 30 بالمئة من محطات الطاقة الأوكرانية، ما تسبب بأحلال هائلة في جميع أنحاء البلاد».

حفت المفوضية الأوروبية دول الاتحاد الأوروبي وشركائه على التبرع بجزء من المال والعتاد لدعم قطاع الطاقة الأوكراني.

كشفت أوكرانيا، الخميس، حجم الضرر الناتج عن الضربات الروسية التي استهدفت البنية التحتية للكهرباء الليلة الماضية.

وقال حاكم منطقة كيف، إن المنطقة، بما في ذلك العاصمة الأوكرانية نفسها، تواجه عجزاً بنسبة 30 بالمئة في طاقة توليد الكهرباء التي تحتاجها بعد ضربات روسية استهدفت البنية التحتية للكهرباء الليلة الماضية.

وأفاد أوليكسي كوليبيا في فيديو على تليغرام: «دمر العدو الليلة الماضية منشآت البنية التحتية للطاقة في منطقتنا. تم تعطيل عدد من المرافق الحيوية».

كذلك قالت الإدارة العسكرية لمنطقة كيف إن المنطقة يجب أن «تستعد لانقطاعات طارئة للتيار الكهربائي لفترة غير محددة، بسبب الضربات الروسية».

تصعد روسيا من هجماتها على البنية

## الأمم المتحدة تكشف كيفية تبادل نسخ اتفاق الحدود البحرية بين لبنان وإسرائيل

نيويورك

كشفت الأمم المتحدة على لسان ناطقها الإعلامي، الطريقة التي سيتم بها تبادل نسخ الاتفاق بين لبنان وإسرائيل بشأن ترسيم الحدود البحرية بينهما الذي سيقام الخميس في مقر الأمم المتحدة لخطوة السلام (اليونيفيل) في الناقورة، في جنوب لبنان.

وقال الناطق الإعلامي «سيخّذ الاتفاق بشأن الحدود البحرية شكل رسالتين متبادلتين، إحداهما بين لبنان والولايات المتحدة، والأخرى بين إسرائيل والولايات المتحدة على أن تمثل الأمم المتحدة في الاحتفال المنسقة الخاصة للأمم المتحدة، جواتا رونيك».

وأضاف أن المسئلة الأممية ستتلقي «إحداثيات الحدود البحرية»، التي اتفق البلدان على إيداعها لدى الأمم المتحدة في نيويورك، مشيراً إلى أن بعثة اليونيفيل تنسق بشكل وثيق مع السفارة الأميركية ومع مكتب المنسق الخاص للأمم المتحدة لتنظيم ترتيبات هذا الاحتفال الذي ساهم «الحدث» إلى ذلك، قالت الخارجية الأميركية في بيان وصل (بترا) نسخة منه، إن منسق

الولايات المتحدة الأميركية، عالموس هوكشتاين متواجد في لبنان «لوضع اللمسات الأخيرة على الاتفاق التاريخي لإنشاء حدود بحرية دائمة بين لبنان وإسرائيل». وأضاف البيان أن هوكشتاين سيلتقي في بيروت، بالرئيس اللبناني ميشال عون، ورئيس مجلس النواب نبيه بري، ورئيس الوزراء نجيب ميقاتي، ثم سينتقل إلى الناقورة لاتخاذ الخطوات النهائية لدخول اتفاق إسرائيل ولبنان حيز التنفيذ وهناك «يقدم الطرفان الإحداثيات البحرية إلى الأمم المتحدة بحضور الولايات المتحدة». وحسب البيان، فإن المسؤول هوكشتاين، سيسافر إلى إسرائيل للاجتماع برئيس الوزراء بائير لايبند ذلك.

كشفت الأمم المتحدة على لسان ناطقها الإعلامي، الطريقة التي سيتم بها تبادل نسخ الاتفاق بين لبنان وإسرائيل بشأن ترسيم الحدود البحرية بينهما الذي سيقام الخميس في مقر الأمم المتحدة لخطوة السلام (اليونيفيل) في الناقورة، في جنوب لبنان.

وقال الناطق الإعلامي «سيخّذ الاتفاق بشأن الحدود البحرية شكل رسالتين متبادلتين، إحداهما بين لبنان والولايات المتحدة، والأخرى بين إسرائيل والولايات المتحدة على أن تمثل الأمم المتحدة في الاحتفال المنسقة الخاصة للأمم المتحدة، جواتا رونيك».

## تقرير أممي: خطط المناخ لا تزال غير كافية وهناك حاجة لمزيد من العمل

عمان

حذرت هيئة الأمم المتحدة المعنية بتغير المناخ (UNFCCC)، من أن الخطط المقدمة من قبل معظم البلدان الموقعة على اتفاق باريس ستقل من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري العالمية، إلا أنها لا تزال غير طموحة بما يكفي للحد من ارتفاع درجة الحرارة العالمية إلى 1.5 درجة مئوية بحلول نهاية القرن.

وحسب الموقع الرسمي للمنظمة، أوضح آخر تقرير للمنظمة صدر، الأربعاء، أن التجهيزات المناخية المجمع لـ 193 طرفاً بموجب اتفاقية باريس يمكن أن تضع العالم على المسار الصحيح لحواالي 2.5 درجة مئوية من الاحترار بحلول نهاية القرن.

ويظهر التقرير أن الالتزامات الحالية ستزيد الانبعاثات بنسبة 10.6 بالمئة بحلول عام 2030، مقارنة بمستويات عام 2010. ويعد هذا تحسناً مقارنة بتقييم العام الماضي، الذي وجد أن البلدان كانت على طريق زيادة الانبعاثات بنسبة 13.7 بالمئة بحلول عام 2030، مقارنة بمستويات عام 2010.

## الجامعة العربية تطالب الأمم المتحدة بتوفير حماية دولية للشعب الفلسطيني

القاهرة

طالبت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية، الأمم المتحدة بتحمل مسؤولياتها، والمبادرة من خلال أمينها العام بالتحرك العاجل مع الأطراف الدولية المعنية وضع قرارات مجلس الأمن المتعلقة بتوفير نظام حماية دولية للشعب الفلسطيني قيد التنفيذ.

وإذ أن الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية الدكتور سعيد أبو علي، بشدة العدوان الهجعي الإسرائيلي الذي أسفر عن استشهاد 6 مواطنين فلسطينيين، وإصابة العشرات بجروح.

وحمل الأمين العام المساعد في تصريحات له على هامش الاجتماعات التحضيرية للقمّة العربية الـ 31 بالجزائر، سلطات الاحتلال المسؤولية الكاملة عن تداعيات وتبعيات هذه الجريمة التي تأتي في سياق العدوان الإسرائيلي المستمر والمتصاعد على الشعب الفلسطيني.

## 178 قتيلا مع تجدد الاشتباكات القبلية بمنطقة النيل الأزرق



الخرطوم

وأتى الاشتباكات الجديدة ضمن سلسلة من أعمال العنف التي تسود المنطقة منذ يوليو الماضي بين قبيلة «الهورا» ومجموعات قبلية أخرى بسبب خلافات على الإدارة الأهلية في المنطقة التي تضم أكثر من 8 مجموعات إثنية. وقدرت إحصاءات رسمية عدد ضحايا الاشتباكات حتى

سبتمبر بنحو 105 قتلى؛ إلا أن تقارير مستقلة أشارت إلى مقتل أكثر من 400 شخص حتى ذلك التاريخ. وبنه العاقب إلى أنه بسبب طبيعة المنطقة وصعوبة الوصول إلى معظم القرى المتضررة يصعب الوصول إلى الأعداد الحقيقية للقتلى. وبعد اندلاع موجة القتال الأولى في يوليو، نزح عشرات الآلاف من السكان المحليين

إلى مناطق أخرى في وسط وشمال البلاد بحثاً عن الأمان، لكن معظم النازحين عادوا مؤخراً إلى مناطقهم الأصلية بعد الاتفاق على هدنة لم تصمد طويلاً. وخلال الأشهر الماضية؛ أقر الصراع القبلي في النيل الأزرق تداعيات خطيرة واتسعت رقعته لتشمل مناطق أخرى في شرق ووسط البلاد

مما أثار مخاوف من حدوث حرب قبلية أوسع نطاقاً، وبسبب الاشتباكات فقدت آلاف الأسر المأوى والنشاط الاقتصادي حيث يعتمد معظم سكان المنطقة على الزراعة والرعي.

وتحدثت تقارير عن أزمة غذاء حادة في مناطق النزاع مع توقعات لتدهور كبير في الأوضاع الأمن الغذائي في ظل مخاوف من فشل الموسم الصيفي في المنطقة التي تعتبر من أهم المناطق الزراعية في السودان.

وحذر مراقبون وناشطون في مجال العمل الطوعي من أن تؤدي الأحداث الأخيرة إلى انتكاسة أكبر في المنطقة؛ مشيرين إلى أن جهود تحقيق التعايش السلمي بين أبناء المنطقة تصطدم بحالة الغبن الناجمة عن وقوع إعداد كبيرة من الضحايا.

أكد شهود عيان مقتل أكثر من 178 شخصاً وإصابة العشرات في ولاية النيل الأزرق السودانية في اشتباكات قبلية جديدة اندلعت ظهر الأربعاء.

وحذر مفوض العون الإنساني في ولاية النيل الأزرق، رمضان يسمن، من أن المنطقة تعيش أوضاعاً إنسانية مقلقة وخطيرة.

وقال موقع سكاى نيوز عربية إن فرق الإغاثة تواجه صعوبات كبيرة في الوصول إلى المتضررين بسبب خطورة الأوضاع الأمنية وانعدام العيّنات اللوجستية.

وقال مصدر طبي في مدينة الدمازين، عاصمة الولاية المتاخمة للحدود مع إثيوبيا، موقع سكاى نيوز عربية، إن مستشفيات المدينة تستقبل عشرات الجرحى والمصابين على مدار الساعة؛ موضحاً أن معظم المصابين تعرضوا لإطلاق نار وبتر أعضاء وحروق في أجزاء متفرقة من الجسم.

وأشار المصدر إلى أن المشكلة الأكبر تكمن في أن المئات من المصابين يجدون صعوبة كبيرة في

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بلدة بشرى بالكامل وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الواحدة ظهراً وعن سماء الروسان المنطقة الجاورة لخاص جوهرة بني كنانة، مسجد الكنانة والمجاورين من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد.

وعن مشية السلطة شرق مضافات الزعترى من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثالثة مساءً وعن صيحا وصبيحه من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الثالثة مساءً وعن سماء السرحان، رباح السرحان، سميما، مشية الكبيزان، زلمة الطرقي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الثالثة والنصف مساءً في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

## شاعة وسلمان بيدآن مشوارهما في بطولة آسيا للجولف اليوم

يستهل لاعبا المنتخب الوطني للجولف، موسى شاعة وحزمة سلمان، اليوم الجمعة، مشوارهما في البطولة الآسيوية للجولف والتي انطلقت في تايلاند بمشاركة عمالقة الجولف في آسيا، بوجود لاعبين مصنفين من جميع الدول المشاركة.

وخضع شاعة وسلمان لتدريبات مكثفة على مدار اليومين الماضيين يلعب البطولة، وذلك بهدف التأقلم على أرضية الملعب، وسط رغبتهم الكبيرة بتقديم أداء يليق بما وصلت إليه رياضة الجولف الأردنية. يشار أن النجم الذهبي شيرجو الكرد، سبق له التأهل لمراحل متقدمة في نسخة العام 2019 كأول لاعب عربي يحقق ذلك في البطولة الآسيوية.

## بني فارس يتأهل لنهائي بطولة العالم بالكراتيه

تأهل لاعب منتخب الشباب للكراتيه سيف بني فارس الخميس، إلى نهائي وزن تحت 76 كغم، في بطولة العالم للكراتيه للناشئين والشباب، وتحت سن 21 المقامة حالياً في مدينة قونية التركية. وجاء تأهل بني فارس بعد أن حقق الفوز على لاعب منتخب الهند 0-1، وعلى لاعب منتخب إيران 1-0، وعلى لاعب أوزبكستان بالأفضلية 4-1، قبل أن يفوز على لاعب منتخب تركيا، ثم الفوز في نصف النهائي على لاعب منتخب أوكرانيا 2-1. وكان لاعب منتخب الناشئين وليد قطاشم تأهل أول من أمس الأربعاء إلى النهائي أيضاً، فيما يبدأ اليوم الجمعة منتخب تحت سن 21 عاماً مشواره في البطولة.

## اتحاد الكرة يصدر جدول مباريات الأسبوع قبل الأخير بدوري الدرجة الأولى

أصدر اتحاد كرة القدم، جدول مباريات الأسبوع الثاني عشر وقبل الأخير من دوري الدرجة الأولى، حيث تقام جميع المواجهات عند الرابعة عصراً، ويلتقي الجليل مع بلعما عصر الأحد المقبل، على ملعب الأمير هاشم، وبذات التوقيت يواجه العمالية نظيره الطرة على استاد الأمير محمد، ويستقبل الهاشمية نظيره عمان إف سي، عصر الاثنين، على استاد الأمير محمد، ويلتقي اليرموك مع الأهلي على ملعب السط، والعربي مع السرحان على ملعب الأمير هاشم، ويواجه فخرسوم نظيره الكرمل عصر الثلاثاء، على ملعب الأمير هاشم، وبذات الوقت يلتقي البيعة مع اتحاد الرمثا على ملعب السط.

ويتصدر الهاشمية ترتيب الفرق برصيد 25 نقطة، يليه الأهلي والجيل 24، والسرحان 23، واتحاد الرمثا 19، واليرموك 18، والعالية 14، عمان إف سي والبيعة 13، والطرة 10، والعربي 9، والكرمل وفخرسوم 7، وبلعما 6.

ووفقاً لنظام البطولة، تُعب المنافسات بنظام الدوري المجزأ من مرحلة واحدة، ويتأهل أول وثنائي الترتيب إلى الدوري الأردني للمحترفين للموسم المقبل، على أن يهبط آخر فريقين إلى مصاف أدنى الدرجة الثانية.

## منتخب الشباب في المجموعة

## الثالثة ببطولة كأس آسيا لكرة القدم

وضعت قرعة بطولة كأس آسيا لكرة القدم للشباب، المنتخب الوطني في المجموعة الثالثة إلى جانب منتخبات كوريا الجنوبية وسلطنة عمان وطاجيكستان. وشهدت العاصمة الأوزبكية طشقند سحب قرعة كأس آسيا للشباب تحت 20 عاماً 2023.

وأوقعت القرعة منتخب أوزبكستان المضيف في المجموعة الأولى التي تضم إلى جانبه كلا من إندونيسيا والعراق وسوريا.

ويشارك في النهائيات 16 منتخباً قست إلى أربع مجموعات، تضم كل مجموعة أربعة منتخبات، ويتأهل أول فريقين من كل مجموعة إلى الدور ربع النهائي، وأوقعت القرعة أيضاً منتخب قطر في المجموعة الثانية التي تضم إلى جانبه كلا من أستراليا وفيتنام وإيران.

وضمت المجموعة الثالثة منتخبات كوريا الجنوبية والأردن وطاجيكستان وعمان، في حين تضم المجموعة الرابعة كلا من السعودية حاملية اللقب واليابان والصين وقرغيزستان.

وفي السياق ذاته، كشف الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عن الشعارات الجديدة لبطولات الفئات العمري، حيث تقام مباريات البطولة خلال الفترة من 1 إلى 18 آذار العام المقبل.

## سليم خير يدعو الوحدات

## للتراجع عن قرار الانسحاب

طالب سليم خير، رئيس نادي شباب الأردن، إدارة الوحدات بإعادة النظر في قرارها بالانسحاب من بطولة الدوري الممتاز لكرة القدم، وكتب خير عبر حسابه على فيسبوك الخميس: «قرار الانسحاب وإن استمر فإنه سيكون كارثة على النادي فتعليمات الاتحاد واضحة بما يتعلق بالانسحاب الأندية».

وأضاف: «قرار نقل المباريات هو من حق الاتحاد ولجانته فلم يكن الاتحاد الأردني يوماً منحاذاً لأي ناد، وإنما هو على مسافة واحدة من الجميع، وأي قرار يتخذ من مجلس إدارة الاتحاد يؤخذ فقط لصالح الوطن والمواطنين». وأوضح خير: «رغم تحفظي على قدرة الاتحاد على وضع استراتيجيات واضحة لحل مشاكل الأندية وتطوير هذه اللعبة، ولكن قرار المجلس بنقل المباراة كان صائباً، لذلك أتمنى أن نتابع مباراة مميزة غدا الجمعة بين قطبي الأندية الأردنية وهذا ما أعتقد أن يحصل».

## شرارة: سعيد بأول أهدافي مع

## الترجي.. وأعد بالمزيد

عبر الأردني محمد فيصل أبو زريق، لاعب الترجي التونسي، عن سعادته بالبدء الموقفة التي حققها مع فريقه بتسجيله أول هدف له في الدوري خلال المباراة التي أقيمت ضد هلال الشابة، في إطار لقاء مؤجل لحساب الجولة الثانية من منافسات المجموعة الأولى. وقال أبو زريق، الملعب بـ«شرارة»، في تصريح للمنصة الرقمية «الترجي +»: «المهم في اللقاء الأول لنا في الدوري أننا خرجنا بنقاط الفوز الثلاث، ويان الله القادم سيكون أفضل مع ارتقاء المستوى.. دخلنا المباراة بشكل جيد، واقتنعنا بالتعبئة في وقت مبكر، ثم أضفنا الهدف الثاني قبل أن ينجح منافسا في تذليل الفارق، ولكن عرفنا كيف نواجه هلال الشابة الذي قدم مباراة طيبة». وعن شعوره بتسجيله أول هدف له مع الترجي الرياضي، قال شرارة: «بالتأكيد هذا الهدف أسعدني كثيراً، وأشكر الجهاز الفني، وكل اللاعبين على دعمهم في، ما ساعدني على الوصول إلى الشباك في مباراة اليوم، والأهم بالنسبة في هو خروج فريقنا بنقاط الفوز، وتحقيق بداية موفقة في سياق الدوري».

واختتم شرارة قائلا: «اللاعبون يبذلون كل ما لديهم خلال التدريبات، والكلمة الأخيرة تبقى للمدرب في اختيار التشكيلة، وتحترم خياراته، وبالنسبة في أعد الجميع أنني سأطهر بمستوى أفضل في المباريات المقبلة، وأن أكون في المستوى الذي ينتظره الجمهور».

# الأمير فيصل يستقبل رئيس الاتحاد لدولي للتايكواندو



ولاعبات المنتخب الأردني للتايكواندو على جميع المستويات، وكان الدكتور تشو مشروع الرئيسي مؤسسة التايكواندو والإنسانية (THF) في مخيم الأزرق للاجئين السوريين في الأردن.

في مخيمات اللجوء.

من جانبه، أكد الدكتور تشو دور الأردن الكبير في تطوير رياضة التايكواندو على المستوى المحلي والدولي، مُعبراً عن إعجابه بالتقدم المستمر والنتائج التي يُحققها لاعبو

رئيس الاتحاد الدولي للتايكواندو، شُعباً بجهوده في تعزيز مكانة رياضة التايكواندو على مستوى العالم إلى جانب حرص الاتحاد الدولي للتايكواندو على تنفيذ العديد من البرامج التي تهدف إلى تدريب الأطفال ورحب سموه، خلال اللقاء،

# 10600 تذكرة لمباراة الوحدات والفيصلي

الفيصلي، و 6400 درجة ثانية كاملة لجمهور نادي الوحدات. وأكد الاتحاد أنه وحفاظاً على سلامة جماهير الفريقين وكونه تم حجز تذكار المباراة حسب عدد المقاعد لكل درجة، فإنه لن يسمح بدخول أي شخص لا يحمل تذكرة المباراة مهما كان عمره. وأشار إلى أن جماهير الفريقين سيغادرون أرض الملعب بالتنسيق بين مسؤول الواجب الأمني ومراقب المباراة، وسيتم الإعلان عن ذلك بالإذاعة الداخلية للملعب، كما سيتم إلغاء المنطقة المختلطة للمقابلات مع لاعبي الفريقين بعد نهاية المباراة.

الفريقين وحوار الاتحاد والإعلاميين وكوادر التلفزيون من البوابة الخارجية لمدنية الحسن الرياضية رقم (1)، كما تم تخصيص البوابة الداخلية رقم (13) للدرجة الأولى يمين المنصة، والبوابة رقم (6، 7، 9، 10) للدرجة الثانية كاملة لجمهور نادي الوحدات، والبوابة الداخلية رقم (3) للدرجة الأولى يسار المنصة لجمهور النادي الفيصلي، وبينت التعليمات أنه سيتم توزيع تذاكر الجماهير على المنصة الخارجية لمدنية الحسن الرياضية رقم (4) مقابل البوابة الشرقية لجامع اليرموك، ودخول أعضاء مجلس إدارة

الرسمية على أعضاء مجلس إدارة النادي فقط، وجلس جمهور نادي الوحدات على الدرجة الأولى يمين المنصة والدرجة الثانية كاملة، وجلس جمهور النادي الفيصلي على الدرجة الأولى يسار المنصة.

كما نصت التعليمات على دخول جمهور نادي الوحدات من البوابات الخارجية لمدنية الحسن الرياضية رقم (5) والمقابلة لأربابا مول، ودخول جمهور النادي الفيصلي من البوابة الخارجية لمدنية الحسن الرياضية رقم (4) مقابل البوابة الشرقية لجامع اليرموك، ودخول أعضاء مجلس إدارة

أصدر الاتحاد الأردني لكرة القدم التعليمات الإدارية والتنظيمية للمباراة التي تجمع فريقى الوحدات والفيصلي، عند الساعة والنصف مساء اليوم الجمعة على استاد الحسن، ضمن الأسبوع 21 من الدوري الأردني للمحترفين.

وجاءت التعليمات على النحو الآتي: تفتح جميع البوابات الداخلية والخارجية أمام الجماهير اعتباراً من الساعة الثالثة عصراً، وإلغاء العمل بجميع الباجات الصادرة من الأندية وسيتم اعتماد باجيات خاصة بهذه المباراة، ويقتصر الحضور في المنصة

# الجزيرة يقدم مبادرتين لحل أزمة

# الوحدات والاتحاد الأردني



أكد نادي الجزيرة أن اجتماعه الذي عقد امس غاب عنه ممثلو الأندية الذين تمت دعوتهم للباحث في أزمة نادي الوحدات واتحاد كرة القدم. وقال نبيل التلي رئيس الجزيرة في الاجتماع، وفقاً للمركز الإعلامي لناديه: «حاولنا من خلال هذه المبادرة إظهار حسن النوايا بحل هذه الأزمة، ونحن نعدّ كل من لم يلب الدعوة».

وتابع: «نحن نادي الجزيرة لا نتفق مع طرف على حساب الآخر نحن نقف مع المصلحة العامة لكرة القدم الأردنية».

وكشف التلي عن تقدم نادي الجزيرة بمبادرتين: «الأولى هي تأجيل المباراة لتحدد بموعد جديد يعلن عنه لاحقاً، والثانية: إقامة المباراة بموعدها بدون حضور الجمهور وتقام على ملعب استاد الملك عبدالله الثاني وبخس التوقيت». وكان نادي الوحدات أعلن انسحابه من بطولة الدوري بعد نقل مباراته أمام الفيصلي من ملعبه البيتي إلى استاد الحسن.

# برشلونة يفقد هيئته القارية..

# وخسائر فادحة في الطريق

الأخيرة. لكن البلاوجرانا أقصي مجدداً من دور المجموعات في أغنى البطولات، لم يحصل ذلك في موسمين تواليًا منذ 1998-1999.

إقرار صريح بالرسوب أمام الغريم التاريخي ريال مدريد الذي هزّمه 3-1 في كلاسيكو البرنابيو الأخير، ويتلذذ بحمله لقبى دوري الأبطال والنوري الإسباني. تأثر برشلونة كثيراً الموسم الماضي من إقصائه الأوروبي المجر، رحيل أسطوره ميسي إلى سان جرمان والهزات الاقتصادية التي ضربت أركانه. في الربيع الماضي، خرج من ربع نهائي اليوروبا ليح أمام آينتراخت فراكتفور الألماني الذي أبحز اللقب لاحقاً. بعيداً عن الجانب النفسي، كلف هذا الإقصاء كثيراً.

في 9 تشرين الأول/أكتوبر الجاري وخلال الجمعية العمومية، قدّمت الإدارة ميزانية موقّعة قياسية قدرها 1.255 مليار يورو. على اعتبار أن الفريق سيبلغ على أقل تقدير ربع نهائي دوري الأبطال.

بالخروج من دور المجموعات، يكون برشلونة قد خسرت مكافآت الاستحقاق من الاتحاد الأوروبي (يويفا) 9.6 مليون يورو للتأهل إلى ثمن النهائي، و10.6 مليون يورو لبلوغ ربع النهائي. مجموع الربح الفائت يبلغ 20.2 مليون يورو ولن يتم تعويضه حتى بحال التوزيع بلقب اليوروبا ليغ (مجموع جوائز الفائز 14.4 مليون يورو).

لنظارهما. أتقهم أن يتحدث البعض عن كارثة، لكننا سنقوم بتحليل مختلف. هذه طريقة قاسية للمغادرة، لكن إذا قمنا بتحليل المباريات، أعتقد أننا كنا نستحق ما هو أفضل».

رغم ذلك، يبقى برشلونة بين أغنى خمسة أندية في العالم. بحسب دراسة دوري المال الأوروبي التي تنشرها شركة ديلويت كل عام، حقق برشلونة إيرادات بلغت 582 مليون يورو في موسم 2021-2022، أي أكثر من باريس سان جرمان الفرنسي وليفربول وتشلسي الإنجليزيين.

لا يزال ملعبه كامب نو الأكبر في أوروبا (99 ألف متفرج)، ويستعد لحملة تجديد جميلة. لا يزال مركز تكوين لاعبيه من الأفضل في العالم، وقد تخرّج منه أخيراً لاعبا الوسط بيدري وجافي البارزين على الساحتين القارية والدولية مع منتخب إسبانيا. بعمر الثامنة عشر، خاض جافي حتى الآن 12 مباراة دولية وبيدري 14 مباراة بعمر التاسعة عشر.

مع غريمه ريال مدريد، يُعدّ برشلونة النادي الأكثر متابعة على وسائل التواصل الاجتماعي، مع نحو 260 مليون متابع (نحو 280 مليوناً للفريق الملكي). لكن حسابات الملعب لم تطابق حسابات الإدارة الجديدة لبرشلونة التي سعت بشتى الطرق إلى موازنة أرقامه المالية وتغطية ديونه.

عقد رعاية هائل مع سبوتيفاي، رهن جميع الأصول وإفلاق 143 مليون يورو في فترة الانتقالات

عملاقاً يتراجع.. بعد إقصائه مبكراً من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا في كرة القدم، للموسم الثاني تالياً، يواصل برشلونة الإسباني حصد خسائر مالية تتزامن مع تصدّع هيئته كأحد أبرز الأندية في القارة العجوز.

رغم الانتقالات متفرقة في الفترة القصيرة، حقق الفريق الكتلوني بداية موسم موفّعة في دوري الأبطال، مع إقصائه رسمياً الأربعاء بخسارة 4 نقاط فقط في 5 مباريات، على أرضه ضد بايرن ميونخ الألماني الذي ضمن تأهله سابقاً، بثلاثية نظيفة.

كان برشلونة قبل عقد من الزمن في قمة مستوياته، مع أسلوب «تيكي تاكا» المبني على الاستحواذ والتحريرات القصيرة، بقيادة المدرب الفذ بييب جوارديولا (2008-2012)، وتنفيذ من العبقري الأرجنتيني ليونيل ميسي ومساعديه أندريس إنيستا وتشافي هيرنانديز مدرب الفريق الحالي.

مرّة جديدة، يقع النادي فريسة التراجع إلى البطولة القارية الريدفة «يوروبا ليغ»، باحتلاله المركز الثالث في مجموعته الثالثة مع 4 نقاط فقط في 5 مباريات، مقابل 15 لبايرن و10 لآنتز الإيطالي. وقال تشافي بعد خسارته ضد بايرن الأربعاء «يجب أن نواجه الواقع. قلت إنه يجب أن نتمو، وعلى أساس الخيبات سنتطوّر، واليوم كانت خيبة أمل حقيقية».

وتابع «لا ينتهي الموسم في تشرين الأول/أكتوبر. هذه ضربة قاسية، لكن هناك المزيد من الألقاب

## يورك: رونالدو كشف لي أسراراً

## تساوي ملايين عند اليونانيد

كشف أسطورة مانشستر يونايتد دوايت يورك، أنه أجرى محادثة سرية مع كريستيانو رونالدو، يفضل النادي عدم تسريبها.

وتحدث يورك مع رونالدو قبل 6 أشهر، بعد أسوأ موسم لمانشستر يونايتد في الدوري الإنجليزي الممتاز، والذي أدى لاحقاً لمطالبة الفائز بالكرة الذهبية 5 مرات بالرحيل عن أولد ترافورد.

ويزعم المهاجم الأسطوري أن رونالدو، أخبره بأمور «ربما تجبر يونايتد على دفع 5 ملايين إسترليني»، مقابل عدم الكشف عنها.

وقال يورك في تصريحات نقلتها صحيفة «ذا صن»: «في المحادثة التي أجريناها معه، حصلت على الكثير من المعلومات، لدرجة أنني إذا كنت سأكشف عن بعض الأشياء التي أخبرني بها، أعتقد أن يونايتد ربما يدفع في 5 ملايين جنيه إسترليني لالتزم الصمت». وبقى رونالدو في نهاية المطاف مع «الشياطين الحمر»، لكنه واجه موسماً مضطرباً تحت قيادة المدرب الجديد إريك تّن هاج.

ووصل الأمر إلى ذروته الأسبوع الماضي، عندما رفض البرتغالي الدولي اللعب كبديل أمام توتنهام وغادر إلى نفق اللاعبين، قبل انتهاء اللقاء.

وتنتيجة لذلك، قام تّن هاج بإبعاد اللاعب البالغ من العمر 37 عاماً عن الهواجبة اللاحقة في تشيلسي، وأمره بالتدرب وحيداً في كارنجتون.

## دي خيا مرغم على تضحية

## ضخمة في مانشستر يونايتد

ذكر تقرير صحفي مساء الخميس، إن مانشستر يونايتد يفكر في تقديم عقد جديد لحارس المرمى يفيد دي خيا، بشرط تخفضه مع عدم اقتناع مدربه إريك تّن هاج بأنه الرجل المناسب لطريقة لعبه.

وكان دي خيا الحارس الأول في يونايتد منذ عام 2011، ومن المقرر أن يقتمح قائمة أكثر 10 لاعبين مشاركة في تاريخ النادي.

وينتهي عقد الحارس الإسباني الصيف المقبل، وهناك علامات استفهام حول ما إذا كان يونايتد سيجدد عقده لأن تّن هاج غير مقتنع بمساهمته لنظامه.

سيضطر اللاعب البالغ من العمر 31 عاماً، إلى خفض راتبه بشكل كبير، وهو الذي تبلغ قيمته حالياً 375 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً، للبقاء في أولد ترافورد، وفقاً لما ذكره موقع «ذا إيليتيه».

يأتي هذا بعد أن كشف دي خيا مرة أخرى في الصيف، أنه سيكون منفتحاً على خفض راتبه للبقاء في يونايتد في المستقبل.

وتشير التقارير نفسها إلى أن النادي يستكشف إمكانية ضم حارس مرمى بورتو ديوغو كوستا، وأوتاي سيمون حارس مرمى بيلباو.

ويعد الوضع غريباً بعض الشيء، لأن دي خيا ظهر في جميع مباريات يونايتد الـ15 منذ أن تولى تّن هاج المسؤولية هذا الصيف.

وتعتمد إستراتيجية مدرب أياكس السابق تّن هاج، على أن يلعب حارس المرمى من الخلف بقدميه مع قدرته على دعم دفاعه.

## راموس يسجل إنجازاً

## تاريخياً مع باريس

ترك سيرجيو راموس، مدافع باريس سان جيرمان بصمة تاريخية مع الفريق الفرنسي.

وسلط الحساب الرسمي للنادي الباريسي على «تويتر» الضوء على مسيرة قوية لراموس دون هزيمة في 29 مباراة متتالية.

وأضاف أيضاً أن هذه السلسلة تعد الأطول لأي لاعب ارتدى القميص الباريسي.

وانضم سيرجيو راموس إلى صفوف باريس سان جيرمان في صيف العام الماضي 2021، وينتهي تعاقدّه بنهاية الموسم الجاري في يونيو/حزيران 2023.

وأفسدت الإصابات الموسم الأول للدفاع الإسباني في حديقة الأسماء، بينما استعاد مكانته في التشكيل الأساسي هذا الموسم تحت قيادة المدير الفني الحالي، كريستوف جالتيه.

ولعب راموس 16 مباراة هذا الموسم بقميص باريس سان جيرمان، وهناك أنباء حول نية مسؤولي النادي لتجديده تعاقدّه في الفترة المقبلة.

## فيريرا: الزمالك أقوى من

## الأهلي.. وهدفنا السوبر

أعرب البرتغالي جيسوالدو فيريرا، المدير الفني للزمالك، عن رضاه النام عن الفوز بالدوري وكأس مصر بالموسم قبل الماضي.

وقال فيريرا في المؤتمر الصحفي قبل مواجهة السوبر أمام الأهلي غداً: «الإقامة والملعب جيدين جداً، تأقلمنا على الأجواء مثل كل معسكراتنا».

وأضاف أن السوبر مثل أي مباراة لكن الفارق أن المطلوب هو الفوز باللقب، وهذا أهم من الأداء، والزمالك يسعى للفوز بالبطولة.

وأكمل أن الاستعداد السوبر مثل أي مباراة أخرى لكن الفارق توجد الجماهير بكثافة في أجواء احتفالية، لافتاً إلى أنه حزين لعدم وجود الجماهير في مصر بنفس العدد منتظياً أن يكون المستوى تنافسياً وأن يحسم الزمالك اللقب.

وأعرب عن سعادته بالتواجد في دولة عربية وسط الأصدقاء والأحباء، متمنياً أن يحقق الزمالك الثلاثية لأول مرة في تاريخ النادي.

وأشار إلى أنه واجه الأمر منذ 7 سنوات على لقب السوبر وقتها فاز الأحمر بالبطولة لكن هناك الكثير من الأمور تغيرت داخل الزمالك لحسن الحظ.

وواصل أن مباراة السوبر 2015 أصبحت من الماضي وكانت بها أحداث كثيرة وأصدر محمود عبد المعتم كبريا ركلة جزاء وكان شاباً صغيراً، وحصل الأهلي على ركلة جزاء بعدها لو كانت تقنية الفيديو موجودة لتقرر الغاؤها، لكن هذه هي كرة القدم.