

## الاغتيال السياسي في باكستان... تاريخ طويل من إراقة الدماء

تابع ص7

## الجزائريون يتداولون أول عملة باللغة الإنجليزية.. وغضب فرنسي

تابع ص7

## صفقات تبادل الأسرى بين روسيا وأوكرانيا متواصلة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## الخارجية ترحب باتفاق السلام بين حكومة إثيوبيا وجبهة تيغراي

عمان

رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، باتفاق السلام الذي توصلت إليه حكومة جمهورية إثيوبيا الفيدرالية الديمقراطية وجبهة تحرير تيغراي الشعبية، والذي يعزز تحقيق السلام في إثيوبيا. وأعربت الوزارة عن تقديرها للدور الذي قام به الاتحاد الإفريقي في الوصول إلى هذه المصالحة، والدور الذي قامت به جمهورية جنوب إفريقيا في استضافة المحادثات بين الطرفين.

### أوقات الصلاة

الصبح	05:24
الظهر	12:20
العصر	03:30
المغرب	05:59
العشاء	07:16

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2905)

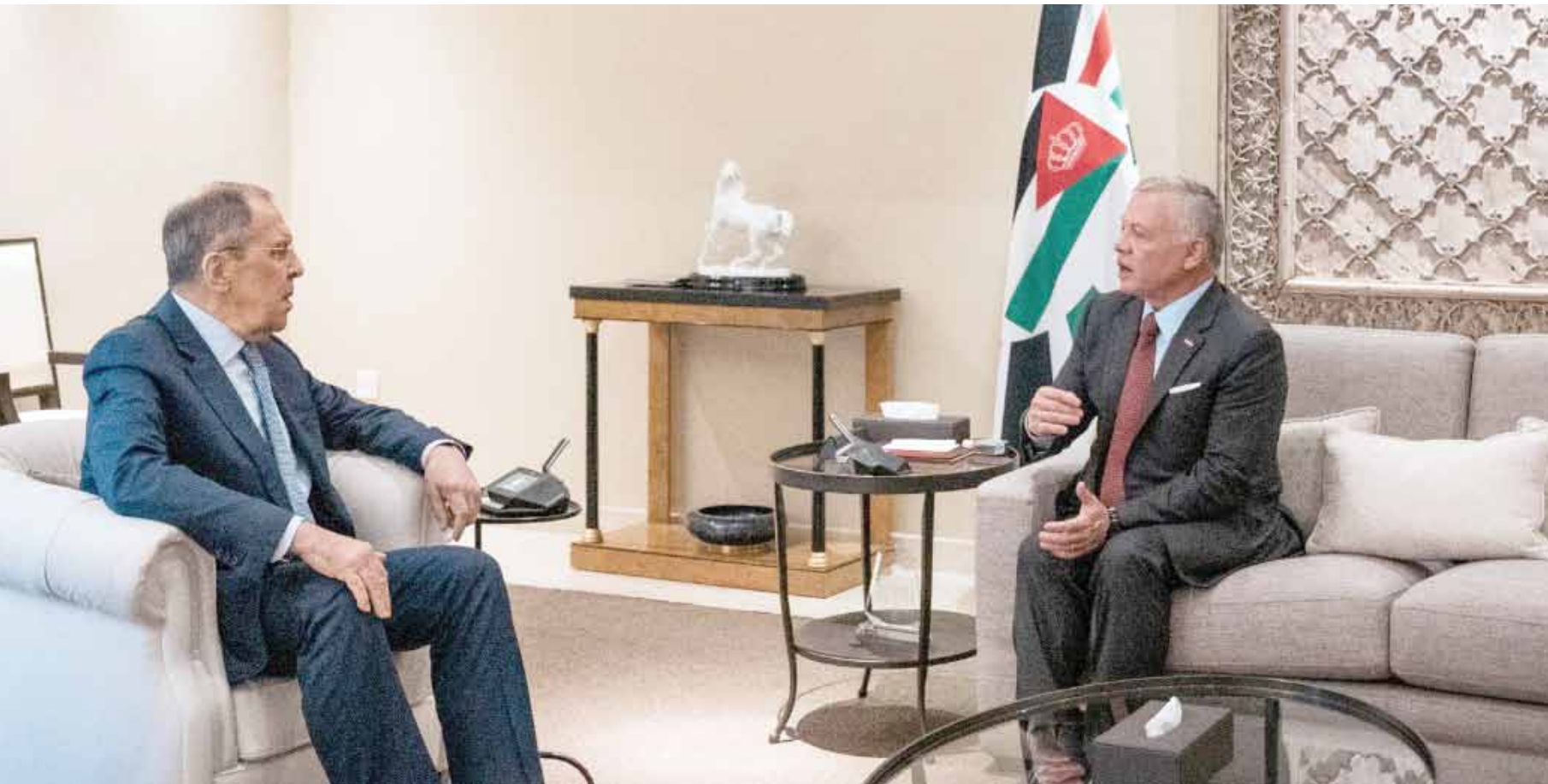
9 ربيع الثاني 1444 هـ الموافق 17 تشرين الثاني 2022م

سعر النسخة دينار واحد

## خلال استقبال جلالة وزير الخارجية الروسي

# الملك: أهمية تثبيت الاستقرار في الجنوب السوري الملك: مواصلة الأردن جهوده في حماية المقدسات في القدس

عمان



أكد جلالة الملك عبدالله الثاني الخميس، خلال استقباله وزير الخارجية الروسي سيرجي لافروف في عمان، أهمية تثبيت الاستقرار بسوريا خاصة في الجنوب السوري. وأشار جلالاته إلى أهمية تفعيل جهود التوصل لحل سياسي للأزمة السورية، بما يحفظ وحدة سوريا أرضا وشعبا، ويضمن عودة طوعية وأمنة للاجئين. وتناول اللقاء الأعباء التي يواجهها الأردن جراء الأزمة السورية، بما فيها محاولات التهريب المنظمة للمخدرات. واستعرض جلالة الملك ووزير الخارجية الروسي العلاقات الثنائية بين البلدين، والتطورات الإقليمية ذات الاهتمام المشترك. وجرى خلال اللقاء بحث القضية الفلسطينية، وجهود العودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين. وأكد جلالاته مواصلة الأردن جهوده في حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، بموجب الوصاية الهاشمية عليها. كما تناول اللقاء جهود حل الأزمة الأوكرانية ومعالجة تبعاتها. حضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الروسي في عمان غليب ديسيانتيكوف.

## وزير الأوقاف يوجه بتوسعة وتحديث مستشفى المقاصد

عمان

وجه وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة بإجراء الدراسات الهندسية اللازمة لبناء مجمع العيادات الخارجية لمستشفى المقاصد الخيرية على قطعة أرض مجاورة له تم شراؤها أخيرا. جاء ذلك خلال اجتماع عقده مجلس إدارة المستشفى برئاسة وزير الأوقاف الأربعاء، لبحث القضايا المتعلقة بسير العمل، وسبل تطوير وتحديث وتوسعة المستشفى. كما دعا الخلايلة إلى الإسراع بشراء جهاز تصوير طبقي حديث أو الشراكة مع إحدى الشركات لتوفير جهاز بنظام الإيجار التمويلي، وتحديث الأنظمة المعمول بها في المستشفى لتتواءم مع التطور الذي يشهده المستشفى. وأقر الاجتماع تحديث قسم الخداج والتوليد، إذ قدم نائب رئيس مجلس الإدارة الشيخ صالح الفقيه كل ما يلزم من بلاط وأدوات صحية وتمديدات على نفقته الخاصة والمقدرة قيمتها بحوالي 10 آلاف دينار. تابع ص2

## إغلاقات على طريق المطار مساء أمس ولغاية فجر الأحد

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، الخميس، عن استئناف العمل بتنفيذ أعمال الصيانة المسائية لطريق مطار الملكة علياء الدولي من معرض عمان الدولي باتجاه جسر الأمير حسين اعتباراً من مساء أمس ولغاية فجر الأحد المقبل. وقالت الوزارة، في بيان صحفي، إن الأعمال تشمل الكشط وتنفيذ الخدات الإسفلتية والعديد من الأعمال اللازمة. وأوضحت أنه سيتم إغلاق جزئي للمسرب الأيسر المتجه إلى المطار، وتحويل السير إلى أقصى المسرب من المنطقة الواقعة من مدخل معرض عمان الدولي ولغاية جسر الأمير حسين. وأشارت الوزارة إلى أن الأعمال ستتم خلال ساعات الليل، حيث تم اختيار أيام نهاية الأسبوع لا تتسبب الأعمال بأية إزاحمات مرورية. وأكدت أن التحويلات المرورية مجهزة بعناصر السلامة العامة كافة، داعية المواطنين سائلي الطريق إلى التقيد بأسس القيادة الآمنة وتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وتعليمات الشركاء في مديرية الأمن العام.

## الخصاونة يتفقد تلفريك عجلون ويوعز بإنجاز البنية التحتية خلال شهر تمهيدا لتشغيله

عجلون

تفقد رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، الخميس، مشروع تلفريك عجلون. وأكد رئيس الوزراء أهمية تسريع الإجراءات لإنجاز هذا المشروع الحيوي والمهم الذي ستكون له عوائد على أهالي المحافظة وتوفير فرص عمل لشبابها، إضافة إلى تنمية الحركة السياحية للمحافظة وجذب الاستثمارات إليها. وقال رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، إن مشروع تلفريك عجلون يمتد على مسافة 2,0 كيلو متر من محطة انطلاق اشتقينا إلى محطة وصول القلعة، ويضم 40 كابينة سعة كل واحدة 8 ركاب ومدة الرحلة حوالي 9 دقائق بالاتجاه الواحد.

## تنفيذا للتوجيهات الملكية.. العيسوي يلتقي وجهاء وممثلين عن مخيم عزمي المفتي

عمان



استكمالا لزيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى مخيم عزمي المفتي، الاثنين الماضي، وبتوجيهات ملكية، التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، اليوم الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، وجهاء وممثلين عن المخيم، لمتابعة جملة القضايا والاحتياجات والاقتراحات التي تم طرحها أمام جلالة الملك. وقال العيسوي إن هذا اللقاء جاء بتوجيهات ملكية مباشرة، لاستكمال الحديث بمختلف القضايا سواء التي تهم الوطن أو تلك التي المتعلقة بالمخيم، التي طرحت خلال زيارة جلالاته إلى المخيم الإثنين الماضي، مشيراً إلى توجيه جلالة الملك الدائم لتفعيل قنوات التواصل مع أبناء وبنات الوطن في مختلف مناطق المملكة، خاصة المتقاعدين العسكريين. وأشار العيسوي، في كلمة له، إلى تأكيد جلالة الملك بأن الأردن مستمر بجهوده

## التعليم العالي توضح عملية التقدم للمنح والقروض الداخلية

عمان

أوضحت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عملية تقديم طلبات الاستفادة من المنح والقروض الداخلية للعام الجامعي 2022 / 2023. وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة مهند الخطيب، اليوم، إن الطلبة بمستوى سنة ثانية وما بعدها عليهم إنشاء اسم مستخدم جديد حتى يتمكنوا من تقديم طلب الاستفادة، حيث أن اسم المستخدم في العام الماضي أصبح غير مفعل. وأضاف، أن المرحلة الحالية التي بدأت بتاريخ 1 / 11 / 2022 وتستمر حتى تاريخ 10 / 11 / 2022 هي مرحلة تقديم طلبات الاستفادة فقط، حيث ستقوم الوزارة بعد انتهاء عملية تقديم الطلبات بحساب النقاط للطلبة وفقاً لتعليمات صندوق دعم الطالب ثم إعلان بيانات الطالب الاقتصادية والأكاديمية إضافة إلى النقاط التي تم احتسابها له خلال فترة ستهدد لاحقاً. وتابع، أنه يمكن لكل طالب خلال تلك الفترة الاعتراض على هذه النقاط المحسوبة شريطة تحميل وثيقة معززة، كما يمكن للطلاب خلال نفس الفترة أن يقدم بوثيقة للحالة الإنسانية التي تنطبق عليه (ستقوم الوزارة يوم السبت المقبل بالإعلان بشكل تفصيلي عن هذه الحالات). كما سيتمكن الطالب من الإطلاع على جميع أنواع المنح الكاملة والجزئية والقروض التي يمكنه الاستفادة منها.

## مكافحة الأوبئة يؤكد ضرورة تعزيز نهج الصحة الواحدة

عمان

أكدت رئيسة المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية الدكتورة رائدة القطب أهمية تعزيز نهج الصحة الواحدة لحماية الصحة العامة. وقالت الدكتورة القطب خلال اجتماع الخميس مع ممثلي الجهات الحكومية والمنظمات المحلية والدولية المعنية بمناسبة مشاركة الأردن دول العالم باليوم العالمي للصحة الواحدة، الذي يصادف اليوم تحت شعار «ربط صحة الإنسان والحيوان والبيئة: عندما نحمي أحدهم نحمي الجميع»، إن العالم يدرك اليوم أن صحة الإنسان والحيوان والبيئة يرتبط كل منها بالآخر في أغلب الأحيان، ولهذا لا بد من التعامل معها بطريقة جماعية ومتسقة. وأشارت إلى أن اجتماع اليوم يهدف للوقوف على آخر مستجدات نهج الصحة الواحدة في المملكة، وسبل تعزيز وتنسيق التعاون بين جميع الأطراف المعنية المحلية والإقليمية والدولية لتخفيف عبء الأمراض المشتركة والميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية والوقاية منها. وأوضحت أن الأمراض الحيوانية تشكل مصدراً لـ 75 بالمئة من الأمراض المعدية الجديدة والمستجدة التي تصيب الإنسان وتشكل تهديداً كبيراً ومنتظماً على الصحة العامة، إضافة إلى تأثير البيئة على صحة الجميع.



## تنفيذا للتوجيهات الملكية..

# العيسوي يلتقي وجهاء وممثلين عن مخيم عزمي المفتي

عمان

بجلالة الملك عبدالله الثاني وزيارته المهمة لمخيم عزمي المفتي، الاثنين الماضي، التي تعبر عن الهاشميين بالواصل المباشر للقاءات المستمرة مع جميع أبناء وبنات الوطن في مختلف أنحاء المملكة، والإستماع لهم وتلمس احتياجاتهم، وما هو يجسد نهجا ملكيا يعود بالنفع على الوطن.

وتصنوا جهود جلالة الملك الثابتة بالنسبة للقضية الفلسطينية باعتبارها القضية المركزية، ودعم صمود الشعب الفلسطيني على أرضه ووطنه، التي يسعى جلالته لتكثيف من أولويات المجتمع الدولي، وكذلك دور الأردن خلال تروسه الوفد الأردني المشارك في أعمال القمة العربية التي عقدت بالجزائر.

وفي معرض حديثهم عن مطالب أبناء وبنات مخيم عزمي المفتي، فقد ركزت على حل مشاكل الفقر والبطالة والبيئة التحتية والعمل على تأهيل المرأة والشباب لضمان ديمومة التنمية المستدامة لإحداث التطوير في مختلف مؤسسات الدولة الرسمية والخاصة.

كما تطرقوا إلى حل مشكلات السكن وأسعار الإيجارات التي تؤثر على رواتبهم البسيطة، مطالبين بتوفير قطعة أرض لبعض العائلات الفقيرة لحل مشكلة السكن.

ودعوا إلى دعم توفير مشاريع صغيرة تفيد أبناء وبنات المخيم تساهم في توفير فرص عمل لهم، إلى جانب إيجاد مراكز تدريبية لإدارة تلك المشاريع، خصوصا القطاع الصناعي والشبابي لضمان نجاحها.

وأشاروا إلى أهمية دعم الجمعيات الخيرية والتطوعية، لتنفيذ نشاطاتها الاجتماعية والتربوية والتعليمية، من خلال إعادة تأهيلها وتوفير وسائل نقل لها، مجدين التأكيد على ضرورة توسعة مركز

استكمالا لزيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى مخيم عزمي المفتي، الاثنين الماضي، وتوجيهات ملكية، التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، اليوم الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، وجهاء وممثلين عن المخيم، لمتابعة جملة القضايا والاحتياجات والاقتراحات التي تم طرحها أمام جلالة الملك.

وقال العيسوي إن هذا اللقاء جاء بتوجيهات ملكية مباشرة، لاستكمال الحديث بمختلف القضايا سواء التي تم الوطن أو تلك التي المتعلقة بالمخيم، التي طرحت خلال زيارة جلالته إلى المخيم الاثنين الماضي، مشيرا إلى توجيهه جلالة الملك الدائم لتفعيل قنوات التواصل مع أبناء وبنات الوطن في مختلف مناطق المملكة، خاصة المتقاعدين المسكرين.

وأشار العيسوي، في كلمة له، إلى تأكيد جلالة الملك بأن الأردن مستمر بجهوده المتواصلة على جميع الأصعدة لرعاية الأخوة والأهل في المخيمات وتوفير سبل العيش الكريم لهم وتأمين الدعم الكافي لتمكين المؤسسات المعنية من الاستمرار في تقديم الخدمات اللازمة لأبناء مخيم الشهيد عزمي المفتي ولجميع المخيمات.

وقال العيسوي إن الأردن بقيادةه الهاشمية الحكيمة لم ولن يتأخر يوما عن القيام بدوره تجاه الأخوة والأهل من أبناء المخيمات.

وأضاف أن جلالة الملك يوجه باستمرار بتفعيل قنوات التواصل مع أبناء وبنات الوطن في مختلف مناطق المملكة وأن الديوان الملكي الهاشمي، كما أراد جلالته، بيت للجميع وابوابه مفتوحة بكل الأوقات والظروف.

من جهتهم، أكد الحضور اعترازهم



جميع المطالب والمقترحات التي تم التطرق إليها سيتم متابعتها ودراستها والتنسيق مع الجهات الحكومية والمعنية كل حسب اختصاصه، مشيرا إلى أن بعض الطلبات ستتم دراستها ومتابعتها تنفيذا من خلال المبادرات الملكية في الديوان الملكي الهاشمي استكمالا وتعريزا للمبادرات التي تم تنفيذها سابقا في المخيم.

وحضر اللقاء مستشار جلالة الملك لشؤون العائش الدكتور عاطف الحجابيا، ومحافظ إربد رضوان العتوم، ومدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية المهندس رفيق خرفان.

المخيم، وتزويد المراكز الصحية بالكواور الطبية والتربصية اللازمة لتخفيف الضغط على تلك المراكز، خصوصا في ضوء الضغوط على تلك المراكز، خصوصا في ضوء النمو السكاني للمخيم، مطالبين بإيجاد حلول لمشاكل المياه في المخيم، وتوفير حاويات نقل للجمعيات المسؤولة عن الأشخاص ذوي الإعاقة، وكذلك النادي الرياضي، وزيادة عدد الحافلات من المخيم وإليه.

وفي ختام اللقاء، أكد العيسوي أن التأهيل المجتمعي، كما طلبوا زيادة عدد المنح الجامعية لأبناء المخيم وأن تكون شاملة الرسوم الجامعية كافة، إضافة إلى توفير مسارات حرفية تقنية في مدارس المخيم ضمن رؤية وزارة التربية والتعليم بالتوجه للتعليم المهني، وتوفير دفنات داخل الغرف الصفية خلال فصل الشتاء.

كما طلبوا بتوفير الدعم المالي والمنح للعديد من المشاريع الصغيرة والجمعيات الخيرية والتي تساهم في الحد من انتشار الفقر والبطالة وتحسين الأوضاع الاقتصادية لعدد من الأسر والعائلات داخل

## وزير الأوقاف يوجه بتوسعة وتحديث مستشفى المقاصد

عمان

وجه وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة بإجراء الدراسات الهندسية اللازمة لبناء مجمع للعيادات الخارجية لمستشفى المقاصد الخيرية على قطعة أرض مجاورة له تم شراؤها أخيرا.

جاء ذلك خلال اجتماع عقده مجلس إدارة المستشفى برئاسة وزير الأوقاف الأربعة، لبحث القضايا المتعلقة بسير العمل، وسبل تطوير وتحديث وتوسعة المستشفى.

كما دعا الخلايلة إلى الإسراع بشراء جهاز تصوير طبقي حديث أو الشراكة مع إحدى الشركات لتوفير جهاز بنظام الإيجار التمويلي، وتحديث الأنظمة المعمول بها في المستشفى لتتواءم مع التطور الذي يشهده المستشفى.

وأقر الاجتماع تحديث قسم الخداج والتوليد، إذ قدم نائب رئيس مجلس الإدارة الشيخ صالح الفقيه كل ما يلزم من بلاط وأدوات صحية وتمديدات على نفقته الخاصة والمقدرة قيمتها بحوالي 10 آلاف دينار.

وشن الخلايلة جهود رئيس وأعضاء مجلس إدارة المستشفى والعاملين فيه، للنهوض بهذا الصرح الطبي، وتعزيز تجربة الوقف الصحي الموحد في المملكة.

بدوره، ثمن مدير عام المستشفى الدكتور علي السعد بني نصر الجهود الحثيثة لوزير الأوقاف، ودعمه المستمر للمستشفى التابع لصندوق الزكاة والذي يعتبر تجربة رائدة في الأردن ودول المنطقة.

## الأردنية الشريفة تتبوأ مركزا فنيا بأحد أهم معاهد المياه العالمية بالسويد

ستوكهولم

استطاعت المهندسة الأردنية منال الشريفة، أن تتبوأ مكانا لها في أحد أهم المعاهد العالمية المختصة بالمياه والتغير المناخي، وأصبحت موظفة في معهد ستوكهولم السويدي للمياه «سي وي»، لتكون واحدة من بين 100 موظف به.

منال خريجة جامعة البلقاء التطبيقية عام 2009، ومتخصصة بهندسة المياه والبيئة، وجالصة على درجة الماجستير من جامعة العلوم والتكنولوجيا عام 2016، تؤكد لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنها تقدمت مثل غيرها لهذه الوظيفة، وبعد اجتياز كثير من اختبارات قياس مهاراتها وكفاءتها تم قبولها لتعمل في هذا المعهد.

وأضافت، إن سنوات الدراسة في الجامعة واكتساب مهارة اللغة والتدبير والالتخصص والتوسع في المعارف التي أضافتها بشكل تراكمي، كانت عاملا رئيسيا ومساعدة في التقدم لهذه الفرصة.

ولفتت إلى أن عدد الموظفين في المعهد السويدي للمياه يبلغ نحو 100، وهي الأردنية الوحيدة التي تعمل فيه، وقد تكون هي العربية الوحيدة، وتتولى حاليا منصب منسقة برنامج المياه والصرف الصحي لمنطقة الشرق الأوسط والذي يعرف اختصارا بـ«ميما».

وقالت الشريفة، إن فرص العمل متوفرة وبكثرة حول العالم لكن هذه الفرص تتطلب من الشخص تطوير مهاراته وكلما اكتسب مهارة مهمة مثل إضافة لغة جديدة إلى قائمة معرفته تفتح بوابات عديدة للحصول على وظيفة ودخل مرتفع.

ونوهت إلى أن السويد هي إحدى الدول الاسكندنافية التي تحتل مراتب متقدمة جدا في كثير من المجالات وأهمها العدالة بين الناس، والمساواة بين الجنسين في الحقوق والواجبات، والشفافية، ومستوى الرفاهية للسكان. وبيّنت أن المعهد الذي تعمل فيه يهتم بتخري الأبحاث العلمية ومناقشة السياسات وقد أضاف لها العمل كثيرا من الرؤية، حيث أن الأردن ومنطقة الشرق الأوسط عمومًا تعاني من ظروف مائية صعبة وهي اليوم بحاجة إلى حلول مبنية على أبحاث ودراسات وسياسات قصيرة وطويلة المدى. وأوضحت أن المعهد يعمل اليوم بنحو 65 دولة عالمية من ضمنها منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ويقدم خدماته للتعامل مع المياه والتغير المناخي، خصوصا وأن العالم يعمل بشكل سريع لمواجهة التغيرات المناخية التي يتعرض لها كوكب الأرض.

وأكدت الشريفة أن معهد ستوكهولم الدولي للمياه هو معهد للسيااسات مقره في السويد ويعمل على تعزيز المعرفة وبناء القدرات ويوجه عملية صنع القرار نحو اتخاذ قرارات حكيمه، لافتة إلى أن افتتاح السويد على الأردن مكثها من الحصول على فرصة عمل مميزة جدا، وتستفيد بشكل يومي من الخبرات التي اكتسبتها في مجالات المياه والبيئة والتغير المناخي. وأشارت الشريفة إلى أن المعهد تأسس عام 1991 ويقوم بإعداد الأبحاث والسياسات، وتبني القدرات المؤسسية وتقديم الخدمات الاستشارية في مجالات مختلفة، من بينها إدارة وحكومة المياه، وإدارة المياه العابرة للحدود، والمياه وتغير المناخ، السياسات الدولية واقتصادات المياه. (بترا - بركات الزبيدي)

## الصحة تتسلم 50 مركبة لتعزيز برنامج التحصين الوطني

عمان

تسلمت وزارة الصحة 50 مركبة كدعم من الاتحاد الأوروبي من خلال الصندوق الاستئماني الإقليمي للاتحاد للاستجابة للأزمة السورية (مدد) المخصص لدعم جهود منظمة الصحة العالمية لتعزيز خدمات الرعاية الصحية الأولية في الأردن، وبما يضمن الوصول إلى خدمات تطعيم عالية الجودة للأردنيين واللجائئين.

وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، إن هذه الجهود استكملت بدعم من جمهورية ألمانيا الاتحادية لتعزيز التأهب والاستجابة لحالات الطوارئ الصحية. وبيّنت الوزارة أنه ومن خلال دعم الاتحاد الأوروبي، قامت منظمة الصحة العالمية في المملكة بشراء 34 مركبة، بما في ذلك شاحنتان ميريدان و16 شاحنة نقل صغيرة و16 حاخلة نقل صغيرة لبرنامج التطعيم الوطني بالوزارة لدعم نقل المطاعيم وتقديم جلسات التطعيم المتنقلة، ولزيادة الإقبال على التطعيم الروتيني ولقاحات كورونا، ودعمت جمهورية ألمانيا الاتحادية كذلك شراء شاحنتين صغيرتين وشاحنتين ميريدان و12 سيارة صغيرة.

وشن وزير الصحة الدكتور فراس الهواري جهود الاتحاد الأوروبي وجههوهو المانيا الاتحادية على التبرع السخي القدم، قائلا «نحن ممنون جدا للاتحاد الأوروبي وشعب وحكومة ألمانيا على دعمهم المستمر للأردن في مجال الرعاية الصحية وتحصين الفئات المعرضة للخطر من كوفيد-19 - من خلال التطعيم».

بدورها، أعربت سفيرة بعثة الاتحاد الأوروبي في الأردن ماري هادجيتشوبوسيو عن أملها في أن تسهل هذه المركبات وصول المطاعيم المنقذة للحياة لجمع السكان، مضيفة «بالنسبة للاتحاد الأوروبي، فإن دعم جهود الحكومة الأردنية لتعزيز نظام الصحي هو استثمار لضمان التغطية الصحية الشاملة، التي تضمن خدمات رعاية صحية عادلة وميسرة وعالية الجودة للجميع». وقال سفير جمهورية ألمانيا الاتحادية لدى الأردن برنارد كاميمان: «نحن سعداء بأن دعمنا لمنظمة الصحة العالمية يمكن أن يستخدم لزيادة تغطية التطعيم ضد كورونا في الأردن، مشيرا إلى أن ألمانيا كانت ولا تزال شريكا قويا للمملكة الأردنية الهاشمية ومنظمة الصحة العالمية طيلة فترة الجائحة. تأمل أن يسهم توفير هذه الأليات في اتخاذ خطوة أخرى نحو إنهاء الوباء في الأردن».

من جانبها، قالت ممثل منظمة الصحة العالمية في المملكة، الدكتورة جميلة الراعي: «نحن ندعم جهود وزارة الصحة لتحسين البيئة التحتية، لإيصال المطاعيم واستدامة اللقاحات السكانية الأكثر عرضة للخطر، مضيفة «ممتنون للدعم السخي من جانب الاتحاد الأوروبي وجمهورية ألمانيا الاتحادية حيث سيسكن هذا الدعم من توصيل المطاعيم لتعزيز الاستجابة للجائحة كورونا».

## وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظيره الروسي



عمان

على الأمن الغذائي العالمي». إلى ذلك، قال لافروف إنه أجرى مع الصفدي محادثات مشفرة تناولت التعاون الثنائي ومخرجات اجتماعات اللجنة المشتركة، لافتا إلى وجود آفاق واسعة لزيادة التعاون في مجالات اقتصادية وتجارية وتعليمية وزراعية عديدة.

وأشار لافروف إلى وجود 1500 طالب أردني في الجامعات الروسية، واستعداد بلاده لزيادة المنح الدراسية للشعب السوري الأورديين.

وقال، إن المحادثات ركزت على الأزمة السورية ووجود حلها وفق قرار مجلس الأمن 2254، لافتا إلى التوافق حول ضرورة احترام سيادة سوريا وسلامة أراضيها، وحق السوريين في تقرير مصيرهم واحترام آراء جميع مكونات المجتمع السوري.

وأكد لافروف دعم بلاده للالتزامات الدولية المرتبطة بالأزمة السورية، وأهمية منصات الحوار بما فيها منصة أستانا التي يشارك فيها الأردن بصفة مراقب.

وأشاد لافروف بالجهود الأردنية للتوصل لحل سياسي للأزمة السورية.

كما أكد ضرورة توفير المزيد من المساعدات للشعب السوري تنفيذا لقرار مجلس الأمن 2642، ورحب لافروف بنتائج القمة العربية التي اختتمت أعمالها في الجزائر أمس.

وحول القضية الفلسطينية، أكد لافروف الموقف الروسي الداعم لحل الدولتين ومبادرة السلام العربية، مشددا على أن روسيا تفضل دائما الدور الشخصي لجلالة الملك عبدالله الثاني في القدس ورعاية المقدسات.

وأكد أهمية دور اللجنة الرباعية في جهود حل القضية الفلسطينية بوصفها آلية تستند إلى قرار من مجلس الأمن.

وأشار لافروف إلى التوافق على دعم العراق وأمنه واستقراره.

وحول الأزمة الأوكرانية، قال لافروف أنه وضع الصفدي في صورة الموقف الروسي المتطورات إزاءها، وعرض تفاصيل هذا الموقف. كما أشار لافروف إلى تجديد صفقة تصدير الحبوب وفقا لمقترح تركي، وطالب بتنفيذ الاتفاقية، والجزء المرتبط بتصدير الأسمدة الروسية منها، قائلا إنه للأسف «لا نشهد أي تجسيد للجزء الثاني من هذه الزرمة من الاتفاقية التي تم طرحها من قبل أنطونيو غوتيريش وهو رفع كافة الحواجز أمام التصدير للأسمدة والحبوب الروسية».

للتوصل لحل سياسي للأزمة السورية بمجملها، وفق قرار مجلس الأمن 2254 يحفظ وحدة سوريا وتماسكها، ويحمي سيادتها، ويخلصها من الإرهاب، ويضمن أمنها واستقرارها، ويهيئ ظروف العودة الطوعية للاجئين، ويعيد لسوريا عافيتها ودورها الإقليمي والدولي.

وأكد الصفدي ضرورة تجديد القرار 2642 الذي اعتبره في الأردن ضرورة لإيصال المساعدات الإنسانية للشعب السوري المأسوفين.

وأشار إلى أنه أطلع لافروف على طرح الأردن بلورة دور عربي جماعي قيادي في جهود حل الأزمة.

وأكد أن القضية الفلسطينية هي القضية المركزية الأولى، «ونحن متفوق على أنه لا بد من حلول الدولتين سيلا لحل الصراع وتحقيق السلام الشامل».

وأكد أن «الوضع الراهن لن يقود إلى أي تفجر دوامات عنف جديدة»، مشددا على ضرورة وقف الإجراءات الإسرائيلية اللاشريعة، وإعادة تفعيل العملية السلمية، للوصول إلى حل الدولتين، وتجسيد الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة، وعاصمتها القدس المحتلة، على خطوط الرابع من حزيران لعام 1967 لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل، وفق قرارات الشرعية الدولية، ومبادرة السلام العربية.

وفيما يتعلق بالأزمة الأوكرانية، قال الصفدي، إن موقف الأردن يؤكد ضرورة وقف فوري للناز، والتوصل لحل سياسي ينهي الأزمة وتبعاتها الصعبة، التي طالت العالم كله، ويضمن احترام القانون الدولي، والشرعية الدولية وقرارات مجلس الأمن، وميثاق الأمم المتحدة ومبادئ حسن الجوار وسيادة الدول وسلامتها الإقليمية، ويحمي المصالح المشروعة لجميع الأطراف.

وأضاف الصفدي، «هذا موقف مبدئي، أكدناه والدول العربية الأعضاء في مجموعة الاتصال الوزارية العربية المعنية بالأزمة في أوكرانيا، والتي التقت الوزير لافروف، ووزير خارجية أوكرانيا ديميترو كوليبا، والتي تبقى مستعدة للإسهام في جهود حل الأزمة وفق هذه المبادئ، وبما يعيد السلم والأمن».

وأكد أهمية تجديد اتفاقية تصدير الحبوب، وقال، إنها «خطوة هامة للتخفيف من أثر الأزمة الاقتصادية لعدد من الأسر والعائلات داخل

بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مع وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف، العلاقات الثنائية والخطوات التي يمكن أن تسهم في زيادة التعاون في المجالات الاقتصادية والتجارية والزراعية، إضافة إلى أوضاع الطلبة الأردنيين في روسيا، وغيرها من المجالات بما يخدم مصالح البلدين الصديقين.

كما أجرى الصفدي ونظيره الروسي محادثات الخميس، حول عدة قضايا إقليمية ودولية ذات اهتمام مشترك، خصوصا الأوضاع في الجنوب السوري ووجود حل للأزمة السورية والقضية الفلسطينية، ودعم العراق والأزمة الأوكرانية.

وفي تصريحات صحفية مشتركة بعد لقائهما في مبنى وزارة الخارجية، قال الصفدي إن لقاءه لافروف شهد حوارا موسعا، شافيا وصریحا حول العلاقات الثنائية والتحديات الإقليمية والدولية.

وأضاف الصفدي، «بحسبنا اليوم الخطوات التي يمكن أن تسهم في تعزيز التعاون في المجالات الاقتصادية والتجارية والزراعية، والعديد من المجالات الثنائية، وبما يخدم مصالح البلدين الصديقين». وأكد أن التركيز في المحادثات كان على الأزمة السورية «خصوصا الوضع في الجنوب السوري، والأخطار الكامنة في حالة اللااستقرار التي تعصف معاناة أشقائنا، وتهدد أمننا الوطني» مضيفا «بحسبنا الخطوات المطلوبة لتحييد هذا التهديد، وتوفير الحد اللازم من الاستقرار في الجنوب السوري».

ولفت إلى أن الأخطار في الجنوب السوري تشمل «خطر تهريب المخدرات إلى الأردن وعبره، والمليشيات التي تدعم عمليات التهريب هذه، وغيرها من الأعمال العدوانية، والإزداء في البؤر الإرهابية».

وقال الصفدي، إن «التواجد الروسي في الجنوب السوري عامل استقرار في هذه الظروف، التي يبقى فيها الحل السياسي للأزمة هدفا لم يتحقق»، لافتا إلى ضرورة التنسيق الأردني - الروسي في التصدي لهذه التحديات في الجنوب السوري، والذي كان محل بحث موسع.

وشدد الصفدي على أنه مع استمرار تواجده الأخطار على الأردن في الجنوب السوري، «ستستمر المملكة بالقيام بكل ما يلزم لحماية أمننا الوطني» واستعرض الجانبان الجهود المبذولة

## ورشة تشاورية حول إطلاق منصة إلكترونية للمؤشرات الحضرية لمدينة عمان

عمان

تعكف أمانة عمان الكبرى بالتعاون مع مشروع التنمية العمرانية المستدامة التابعة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، على إطلاق منصة إلكترونية للمؤشرات الحضرية لمدينة عمان على مستوى المناطق.

وعقدت الأمانة ومشروع التنمية العمرانية المستدامة الخميس، ورشة تشاورية بهدف إعداد المنصة التي سيتم إطلاقها مطلع العام المقبل وتطبيقها على المناطق كافة، بهدف الاعتماد عليها كمنصة انطلاق للبدء بتنفيذ المشاريع والمبادرات المدرجة ضمن الخطة الاستراتيجية 2022-2026.

وقال نائب مدير المدينة للمناطق والبيئة في الأمانة، المهندس حسام الجداوي «إن إعداد منصة إلكترونية لكافة المؤشرات والبيانات الحضرية على مستوى مناطق الأمانة من شأنه أن يضمن الوصول إلى أتمتة البيانات في نظام متكامل يساعد صانع القرار على اتخاذ إجراءات احترازية تتعكس على تحسين الخدمات المقدمة للمواطنين، وتوفير تغذية راجعة لتفعيل التقييم الذاتي لأداء قطاعات الأمانة».

من جهته، أكد مدير البيئة والتغيرات المناخية في برنامج الأمم المتحدة الإنمائي الدكتور نضال العوران، أن التعاون مع الأمانة يأتي ضمن شراكة مستمرة تهدف إلى إعداد الخطة للتغيرات المناخية بتم تطبيقها من خلال كافة القطاعات العاملة في الأمانة لبناء منصة إلكترونية بطريقة تضمن الربط الإلكتروني مع كافة الشركاء من داخل وخارج الأمانة وبأفضل البرمجيات وسهولة التطبيق والمتابعة والتحقق من ديمومة واستدامة رفع وتحليل المؤشرات الحضرية.

بدوره، عرض مدير دائرة المرصد الحضري في الأمانة المهندس أكرم خريسات، لمراحل عمل المرصد الحضري في إعداد مؤشرات المدينة والتي تتكون من 420 مؤشرا تغطي كافة الجوانب الاجتماعية والبيئية والاقتصادية والتي توجت بإعداد التقرير الطوعي لمدينة عمان التي تعتبر أول مدينة عربية تخطو في هذا المجال.

وأشار خريسات إلى أن العمل مع برنامج الأمم المتحدة بدأ من خلال مشروع التنمية العمرانية المستدامة بوضع خطة تتكون من مرحلتين هما إعداد المنصة الإلكترونية الشاملة لكافة المؤشرات الحضرية بطريقة تضمن الربط الإلكتروني مع كافة الشركاء، وتصميم منصة إلكترونية خاصة بكل منطقة من مناطق أمانة عمان تراعي التغيرات والمستجدات فيها.

وبيّن أن الهدف من هذه الورشة مع قطاع المناطق يهدف للتشاور حول وضع مكونات المؤشرات ودراسة الاحتياجات لكل منطقة وبما ينسجم مع الخطة الاستراتيجية لأمانة عمان.

إلى ذلك، استعرض مدير مشروع التنمية العمرانية المستدامة في برنامج الأمم المتحدة الإنمائي المهندس مقداد ربابعة، الآلية التي سيتم العمل عليها لإعداد المنصة الإلكترونية والتي تعتمد على التشاركية والتعاون مع صناع القرار واستخدام منهج التفكير التصميمي لدراسة احتياجات المواطنين.

## توقيع اتفاقية تعاون بين القوات المسلحة والملكية للطيران

عمان

وقعت الخميس، اتفاقية تعاون بين القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والملكية الأردنية للطيران، وذلك ضمن فعاليات اليوم الأخير من معرض سوفكس 2022.

وتأتي هذه الاتفاقية ضمن حرص القوات المسلحة على توفير أفضل السبل والخدمات لكافة منتسبيها.

يذكر، أن معرض «سوفكس2022» المتخصص بشؤون الصناعات الدفاعية ومعدات العمليات الخاصة الذي أقيم في مدينة العقبة الاقتصادية، اختتمت فعالياته الخميس.



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

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

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

## 5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

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

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

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

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

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

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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 توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كازاخستان، الواقعة بأسيا الوسطى، شهدت انخفاضا كبيرا في درجات الحرارة بلغ "ناقص ٥٦ درجة".

وتظهر مقاطع فيديو أرانب وكلابا مجمدة حتى الموت، بعدما حوصرت في إحدى السيارات.

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنطة التي التقطت بها هذه الفيديوهات.

ودعا ناشطو حقوق الحيوانات السلطات إلى بذل المزيد من الجهود لإنقاذ الحيوانات غير القادرة على مقاومة هذه الظروف الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع القاتل".

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول

الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: " كانت فكرتي، أن على أن اصعد 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 لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

## حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

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

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



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

إن تضع بالحويوة إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديبي سنترال". وأضاف أن أكثر من ١٠

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

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

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

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

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

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

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة. وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

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

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

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

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

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة 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، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة 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.

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

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

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

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصادر النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

## الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

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

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

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

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

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

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، 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.

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية 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 والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

## النسب

## الإغماء: أسباب وإسعاف

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

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

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

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتطبيقها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، وبحثوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

ولتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والتمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والتمش على البشرة في موسم الصيف.

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي

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

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بالألم 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

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في كثير من الأحيان، نحسن نشترتي المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

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

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في



## فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعله 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 بخصائصها 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 والفترات 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 السعرات 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 السعرات الحرارية فيه.

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

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعله 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 بخصائصها 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 والفترات 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 السعرات 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 السعرات الحرارية فيه.

## التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



إن التدخين السلبي كذلك، له حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشج غير المدخن العديد من المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشجها 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 الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

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

عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل: معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار. إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد. التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

تشنجات وألم. ضعف عام. خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق. في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء. التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease - CHD -)، عندما يتراكم البلاك في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل نمواً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

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

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للجوه 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 للجوه

١- يكبح 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 متهللة، 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- فوائده الأخرى

١- يكبح 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 متهللة، 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- فوائده الأخرى

١- يكبح 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 متهللة، 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- فوائده الأخرى

١- يكبح 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 متهللة، 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- فوائده الأخرى

١- يكبح 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 متهللة، 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- فوائده الأخرى

المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به التدخان 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 يكون 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.

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارته لتدخن، فكر مرتين.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

## سيروم فيتامين سي: فوائده للجوه



تعالج 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 متهللة، 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- فوائده الأخرى

١- يكبح 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 متهللة، 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- فوائده الأخرى

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للجوه 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 للجوه

١- يكبح 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 متهللة، 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- فوائده الأخرى

## تمارين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

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

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدي. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولزيد من التحدي، ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين يتكرر من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعتين يتكرر من ١٢ إلى ٢٤ مرة لكل جانب

ثبت جسمك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمنى، أمسك رباط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. الدفع للأمام - مجموعة يتكرر من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزاوية قائمة، ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. تمرينات البطن - مجموعتين يتكرر من ١٥ إلى ٢٤ مرة. مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ويديك وراء أذنيك، اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تنن رقبته على صدرك عندما ترتفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين يتكرر من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام مع تدعيم يديك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. أعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل واللياقة ويأمنش الحزينة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

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

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

- ١- ألم في الظهر

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

- ٢- تعب شديد

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

- ٣- الدوار

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

- ٤- حكة شديدة

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

- ٥- الشعور بالبرد

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن نقصص الكلى لديك. كما ذكرنا سابقاً فإن تضرر الكلى في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

- ٦- تورم اليدين

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

- ٧- رائحة النفس الكريهة

بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي تظهر رائحة نفس كريهة. أمّا التبول المتكرر يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة للتبول.



## فوز معسكر اليمين الإسرائيلي بزعامة نتنياهو بانتخابات الكنيست الـ 25

عمّان

أعلنت لجنة الانتخابات المركزية في إسرائيل، النتائج النهائية لانتخابات الكنيست الـ 25، التي جرت الثلاثاء. وحسب صحيفة «يسرائيل هيوم» العبرية، فقد أظهرت النتائج النهائية تصدع معسكر اليمين بزعامة بنيامين نتيناهو الانتخابات بواقع 64 مقعداً، ما يؤهله تشكيل الحكومة المقبلة، مقابل 56 مقعداً لمعسكر التغيير بزعامة يائير لابيد. مع مقاعد الأحزاب العربية. كما أظهرت النتائج، بعد فرز 100 بالمئة من الأصوات، بقاء حزب «ميرتس»، اليساري ولأول مرة منذ تأسيسه خارج الكنيست، بعد عدم تمكنه اجتياز نسبة الحسم في الانتخابات البالغة 3.25 بالمئة، وكذلك الأمر بالنسبة لحزب التجمع القومي الديمقراطي العربي، برئاسة سامي أبو شحادة، وحزب «البيت اليهودي» برئاسة أليبيت شاكيد. ووفقاً للصحيفة، فقد جاءت النتائج النهائية على النحو التالي: حصول حزب الليكود برئاسة نتيناهو على 31 مقعداً، حزب «يوجد مستقبل» برئاسة يائير لابيد 24 مقعداً، حزب «الصهيونية الدينية» المتطرف 14 مقعداً، حزب «المعسكر الرسمي» برئاسة بيني غانتس 12 مقعداً، حزب «شاس» الديني 11 مقعداً، حزب «يهوديت هتורה» 8 مقاعد، حزب «إسرائيل بيتنا» برئاسة أفيغور ليرمان على 6 مقاعد، فيما حصل حزب القائمة العربية المشتركة على 5 مقاعد، وحزب القائمة العربية الموحدة- الحركة الإسلامية- برئاسة منصور عباس، المنشق عن القائمة العربية المشتركة 5 مقاعد، والعمل 4 مقاعد. يذكر، أن النتائج النهائية الرسمية لانتخابات الكنيست الخامسة والعشرين، سوف تعلن الأسبوع المقبل، فيما سيبدأ الرئيس الإسرائيلي مشاورات مع الكتل والأحزاب الممثلة في الكنيست، لتكليف شخص من بينها بتشكيل الحكومة الإسرائيلية المقبلة. (بتر- يحيى مطلاقة)

## الحكومة البريطانية تؤكد أنها لا تعتزم نقل سفارتها من تل أبيب

لندن

أكدت الحكومة البريطانية أنها لا تخطط لنقل سفارتها في إسرائيل من تل أبيب. وتلقت هيئة «بي بي سي»، الخميس، عن المتحدث باسم رئيس الوزراء، ريشي سوناك، أنه لا توجد خطط حالية لتغيير موقع السفارة. وأشارت «بي بي سي» إلى أن رئيسة الوزراء السابقة ليز تراس كانت أعلنت في أيلول عن إجراء مراجعة مسألة مكان السفارة، وأثار هذا انتقادات وغضب الفلسطينيين الذين قالوا إن هذه الخطوة انتهاك صارخ للقانون الدولي.

## قطر تدشن أطول مسار مكيف بالعالم وتعلن دخوله جينيس

الدوحة

دشنت قطر الخميس، أطول مسار خارجي مكيف في العالم بطول 1143 متراً، وذلك لتشجيع الجماهير على ممارسة رياضة الجري والمشي قبل انطلاق بطولة كأس العالم بأقل من ثلاثة أسابيع والمقرر افتتاحها في 20 الحادي. وافتتح المشروع الذي نفذته هيئة الأشغال العامة في قطر، وزير البلدية الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز السبيعي. ويقع المشروع في حديقة شاسعة بمنطقة «أم السنين» القريبة من الدوحة، وتمت زراعتهما بالأشجار التي تم استيراد بعضها من الخارج، فيما تمت تغطية مساحات أخرى من الحديقة التي تبلغ مساحتها أكثر من 130 ألف متر مربع، بالتجديد الأخضر الطبيعي. وتحتل قطر الحظي لافتتاح عشرات المشروعات التي تعمل عليها منذ سنوات وتحمل مظاهر رياضية وتجعلية وترفيهية، للظهور بشكل جيد أمام الزوار والمحبين خلال فعاليات بطولة كأس العالم. وقال وزير الأشغال القطري في تصريحات صحفية إن هذا الافتتاح يمثل جزءاً من مبادرات الدولة للاقاء بعودة الحياة وتوسيع الرقعة الخضراء، وتجديد المدن وإيجاد متنفس للأهالي والسكان ومساحات للأضواء وممارسة الرياضة. وأعلنت هيئة الأشغال القطرية عن دخول المشروع موسوعة جينيس للأرقام القياسية لأطول مسار مكيف للمشي والجري.

## قوارب الموت تواصل رحلتها.. ضحايا جدد على سواحل اليونان

وكالات

قال خفر السواحل اليوناني، الخميس، إن خمسة أطفال على الأقل بين 22 شخصاً تأكدت وفاتهم في غرق قارب شرقي كان يقل مهاجرين، فيما استمرت عملية البحث والإنقاذ عن 34 شخصاً آخرين في عداد المفقودين. وتم العثور على 12 شخصاً فقط، جميعهم رجال، على قيد الحياة منذ غرق القارب الشرقي في المياه الغادرة بين جزيرتي إيفيا وأندروس، شرقي العاصمة اليونانية، خلال الساعات الأولى من يوم الثلاثاء. تم العثور على الناجين التسعة الأوائل على الصخور في جزيرة غير مأهولة، وأخبروا السلطات أنهم كانوا على متن قارب شرقي يحمل حوالي 68 شخصاً أبحروا من إزمير على الساحل التركي. وأجريت عملية الإنقاذ الأولية في خضم أمواج عاتية بمضيق كافيريس بين الجزيرتين، وهي منطقة تشتهر بالأعاصير الهائجة. وغرق القارب هو الأحدث في سلسلة تحطم المراكب المميتة التي تحمل مهاجرين عبر البحار اليونانية، وتجرى عملية بحث وإنقاذ منفصلة في شرق بحر إيجه قبالة جزيرة ساموس، التي تقع بالقرب من الساحل التركي، لسبعة أشخاص ما زالوا في عداد المفقودين بعد انقلاب زورق كان يقل 12 شخصاً يوم الاثنين. وتم إنقاذ أربعة أشخاص، قال خفر السواحل إنهم جميعهم فلسطينيون، يوم الاثنين، وتم انتشال جثة واحدة يوم الثلاثاء. ويحاول آلاف الأشخاص الفارين من الصراع والفقر في إفريقيا وآسيا والشرق الأوسط دخول الاتحاد الأوروبي عبر اليونان كل عام. ويقوم معظمهم برحلة قصيرة ولكنها محفوفة بالمخاطر في كثير من الأحيان من الساحل التركي إلى الجزر اليونانية القريبة في قوارب مطاطية غير صالحة للإبحار في كثير من الأحيان.

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

سنتقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2022/11/17 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتسبب من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع البتراء، لتجمع ريف الصريح، جميع المشتركين على شارع البتراء لغاية دوار جامعة العلوم والتكنولوجيا وذلك من الساعة الثامنة صباحاً لغاية الساعة الرابعة مساءً وعن بداية شارع البتراء والتقاطع المطاطية به من جهة إربد، مدرسة حواره والجارين، شارع البتراء، المجمعات السكنية والشقق التجارية على شارع البتراء من دوار التقاطع ولغاية إشارة الصريح من الساعة العاشرة صباحاً لغاية الساعة الثالثة مساءً في محافظة إربد.

وعن منطقة ملك الكبد من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرمثا، وعن بلدة جيا، بلدة فرح من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش، وعن حلاوة، الهامية، دير الصنادية، حلاوة طريق الغور، لسب، الصوان، حلة، خانم، لتجمع ماز الياس، لتجمع ابو الزبون من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً محافظة جعتون.

قسم العلاقات العامة

## صفقات تبادل الأسرى بين روسيا وأوكرانيا متواصلة



وكالات

الأوكرانية، من بينهم «65 من جمهوريتي دونيتسك ولوغانسك الشعبيتين». ونهاية الشهر الفائت، قال مسؤولون في روسيا وأوكرانيا إن الدولتين تفتتا أحدث عمليات تبادل أسرى الحرب، إذ أعاد كل من الجانبين نحو 50 أسيراً. وأفادت مديرية المخابرات العسكرية الأوكرانية بعودة 52 محتجزاً، بينهم جنود وبحارة وحرس حدود وأفراد من الحرس

## الجزائريون يتداولون أول عملة باللغتين الإنجليزية.. وغضب فرنسي

الجزائر

تمت إضافة مجموعة من الصور السياحية التي تتمتع بها الصحراء الجزائرية، على غرار سلسلة جبال الهقار، وهي مناطق تعتبر متحفاً طبيعياً مصنفاً من قبل «اليونسكو» ضمن التراث العالمي، لما تحمله من ممرات صخرية مميزة ورسومات ونقوش أثرية رسمها الإنسان الحجري قبل نحو 5000 سنة. ويرى الباحث الجزائري المتخصص في الشؤون الدينية بوزيد بومدين، أن اختيار صورة مآذنة المسجد الأعظم على صدر العملة الورقية الجديدة، يحمل رمزية تاريخية هامة. وقال بومدين لوقع سكاى نيوز عربية: «لقد تم تشييد المسجد الأعظم على أنقاض مشروع التبشير الاستعماري الذي جاء به الكاردينال الفرنسي شارل لافيغري، والذي أسس في تلك المنطقة عام 1868 جمعية المبشرين». وعلى الجهة الثانية من الورقة النقدية، فقد تم وضع صورة لمعلم «مقام الشهيد»، الذي تم تشييده في الجزائر، وأشهر بعد زيارة ماكرون، العملاق في الجزائر أصبحت باللغة الإنجليزية». يرى الباحث في التاريخ الجزائري جمال يحيواي أن طرح الجزائر لهذه العملة الجديدة وباللغة الإنجليزية، هو أمر مهم جداً يعزز السيادة الوطنية. وقال يحيواي لوقع «سكاى نيوز عربية»: «فرنسا تدرك اليوم أن العديد من الأمور قد تغيرت في الجزائر، والتعامل سيكون وفق المصالح المشتركة وليس وفق الوصاية التي كانت تفرضها طيلة العقود الماضية، وإن كانت باريس ستسعى للحفاظ على مكانتها الثقافية في الجزائر بكل الطرق».

## الاغتيال السياسي في باكستان... تاريخ طويل من إراقة الدماء

إسلام آباد

انتخب لياقت علي خان من حزب «الرابطة الإسلامية» كأول رئيس وزراء لباكستان في الخامس عشر من أغسطس 1947، وأمضى في المنصب 4 سنوات فقط، ثم اغتيل بعد ذلك في السادس عشر من أكتوبر 1951 في مدينة روالپندي. حتى قبل اغتياله، واجه لياقت علي محاولة انقلاب عسكري فاشلة عام 1949 ضمن ما عرف حينها بمؤامرة روالپندي، التي قادها الجنرال أكبر خان مع عدد من نشطاء اليسار، وضباط الجيش ضد الحكومة. بعد يوم واحد فقط من اغتيال لياقت، تولّى خواجه ناظم الدين من حزب «الرابطة الإسلامية» أيضاً منصب رئاسة الوزراء، لكنه أزيح من المنصب بعد أقل من عامين في أبريل 1953، وذلك بتحرك من الحاكم العام للبلاد حينها مالك غلام محمد رداً على الاضطرابات وأعمال الشغب التي شهدتها البلاد خلال فترة ناظم الدين. ولدت بينظير بوتو في 21 يونيو عام 1953، في كراتشي بباكستان، وهي أكبر أبناء رئيس الوزراء الباكستاني ذو الفقار علي بوتو.

أعلنت السلطات المالية لروسيا في شرق أوكرانيا، الخميس، تحوير 107 جنود في عملية تبادل أسرى جديدة مع كييف التي ستستعيد من جانبها العدد نفسه من الجنود. وكتب دينيس بوشلين وهو أحد القادة الرئيسيين الموالين لروسيا على تليفغرام «اليوم نحرر 107 من مقاتلين من السجون

## الجزائريون يتداولون أول عملة باللغتين الإنجليزية.. وغضب فرنسي

بدأ الجزائريون، الأربعاء، تداول الورقة النقدية الجديدة من فئة 2000 دينار جزائري التي أصدرها بنك الجزائر (البنك المركزي) بمناسبة الذكرى الثامنة والستين لاندلاع ثورة التحرير، واحتضان البلاد للغة العربية الحادية والثلاثين. ولقي استخدام اللغة الإنجليزية عوضاً عن الفرنسية في العملة الجزائرية استحساناً من طرف كثير من الجزائريين، وتصاحب الكلمات الإنجليزية العربية على العملة الورقية الجديدة. تعد هذه المرة الأولى في تاريخ الجزائر الحديث التي يتم فيها استخدام اللغة الإنجليزية في الأوراق النقدية، وذلك ضمن سلسلة من القرارات التي اتخذتها الجزائر في الثلاث سنوات الأخيرة لتخلص من الهيمية اللغوية الفرنسية على العديد من المجالات، سواء في الإدارة والتعليم والثقافة. فقد لمس الشارع الجزائري، جودة في نوعية الورق الذي طبعت عليه الورقة النقدية مقارنة بالأوراق الأخرى، حيث يوجد 3 أشكال لفئة 2000 دينار جزائري، التي تعادل من حيث القيمة حوالي 14 دولاراً أميركياً. تحمل النسخة الجديدة للعملة الجزائرية صورة مسجد الجزائر الأعظم، الذي تم إنفتاحه عام 2020، ويعد ثالث أكبر مسجد في العالم من حيث المساحة بعد الحرمين الشريفين بالسعودية بمساحة قدرها 200 ألف متر مربع، ويتسع لـ120 ألف مصلى.

## الخارجية الفلسطينية تطالب بحماية دولية للشعب الفلسطيني

رام الله

أدانت وزارة الخارجية الفلسطينية انتهاكات وجرائم الاحتلال الإسرائيلي ومستوطنيه المتطرفين المتواصلة والمتصاعدة ضد شعب فلسطين الأزل وأرضه ومنازله وممتلكاته ومقدساته. وأشارت الوزارة في بيان، الخميس، إلى جرائم القتل واستباحة حياة الفلسطينيين بتعليمات المستوى السياسي والعسكري في دولة الاحتلال وحمايته كما حصل صباح اليوم في جريمة قتل الشهيد داوود ريان من بلدة دقو شمال غرب القدس المحتلة. وأكدت الوزارة أن جرائم الاحتلال «تعرض العقيلة الاستعمارية العنصرية التي تسيطر على مراكز صنع القرار في دولة الاحتلال، وهي عقيلة معادية للسلام وتنتكز للحقوق الوطنية العادلة والمشرعة للشعب الفلسطيني وفي مقدمتها حقها في تقرير المصير».

وشددت على أن دولة الاحتلال تواصل تقويض آية فرصة لتطبيق مبدأ حل الدولتين، وتتصرف كدولة فوق القانون على سماع وبصر المجتمع الدولي. وحملت وزارة الخارجية الفلسطينية الحكومة الإسرائيلية المسؤولية الكاملة والمباشرة عن نتائج انتهاكاتها وجرائمها، والتي ترتقي لمستوى جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية يحاسب عليها القانون الدولي.

وأكدت أن تلك الجرائم لن تنفي الشعب الفلسطيني عن مواصلة صموده في أرضه ووطنه وتمسكه بحقوقه وإرادته في حياة حرة وكريمة، مشددة على أن «ازدواجية المعايير الدولية وغياب الحماية الدولية لشعبنا تجعل منه ضحية مستمرة للاحتلال وعنصريته».

## شهيدين و4 إصابات برصاص الاحتلال في مخيم جنين

رام الله

استشهد مواطنان فلسطينيان وأصيب أربعة الخميس برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال اقتحام وحدات خاصة من جيش الاحتلال الإسرائيلي مخيم جنين شمال الضفة الغربية. وأعلنت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان، أن الشاب فاروق جليل حسن سلامة 28 عاماً، وصل بحالة حرجة إلى مستشفى جنين الحكومي، جراء إصابته بالرصاص الحي في البطن والصدر والرأس، ولم تلقح محاولات الأطباء في إنعاشه، وأرقي شهيداً. وأضافت، أن مواطناً لم تعرف هويته كذلك استشهد إلى جانب الشهيد فاروق سلامة، فيما أصيب أربعة آخرون وهم يتلقون العلاج في مستشفيات المدينة.

وكانت قوات كبيرة من جيش الاحتلال، قد اقتحمت بعد ظهر اليوم مخيم جنين، وحاصرت «ملحمة»، ودارت مواجهات أطلقت خلالها الرصاص الحي باتجاه المواطنين الفلسطينيين. وباستشهاد الشهيدين في مخيم جنين، يرتفع عدد الشهداء اليوم إلى أربعة، حيث استشهد صباح اليوم الشهيدين: عامر بدر حليبية 20 عاماً من بيت حنينا، وداوود محمود خليل ريان 42 عاماً من قرية بيت دقو شمال غرب القدس المحتلة.

## البرلمان اللبناني يطلب من حكومة ميقاتي الاستمرار بتصريف الأعمال

بيروت

حسم البرلمان اللبناني الجدل الدستوري الذي شهده لبنان بعد انتهاء ولاية الرئيس ميشال عون الإثنين الماضي، بشأن قيام الحكومة التي يرأسها الرئيس نجيب ميقاتي بتصريف الأعمال إلى حين انتخاب رئيس جديد للبنان وتشكيل حكومة جديدة. وأصدر المجلس بعد جلسة عقدها بالإجماع بياناً أكد «ضرورة المضي قدماً وفق الأصول الدستورية من قبل رئيس الحكومة المكلف للقيام به بمهامه كحكومة تصريف أعمال».

وأشار المجلس أنه «اتخذ هذا الموقف حرصاً على عدم الدخول في أزمات متباعدة ودستورية جديدة، وحرصاً على الاستقرار في مرحلة معقدة وخظيرة اقتصادياً ومالياً واجتماعياً تستوجب إعطاء الأولوية للعمل المؤسساتي».

وقال رئيس البرلمان نبيه بري، إن يمر أسبوع إلا وسيكون هناك جلسة لمجلس النواب لانتخاب رئيس بدءاً من الأسبوع المقبل، وبدءاً من الخميس المقبل الواقع في العاشر تشرين الثاني الجاري، الساعة الحادية عشرة قبل الظهر سيكون هناك جلسة وسوف توجه الدعوة لها وفقاً لأصول كما أمّل خلال هذا الأسبوع أن يحصل توافق ما بين المكونات النيابية.»

وكان الرئيس اللبناني السابق ميشال عون قد وجه رسالة قبل يومين من انتهاء ولايته الدستورية إلى البرلمان يطلب فيها سحب التكليف النيابي المعطى لميقاتي بتشكيل الحكومة الجديدة. كما أصدر مرسوماً باعتباره حكومته التي تتولى تصريف الأعمال حالياً مستقيلة، فيما خالف البرلمان في قراره هذا الرأي وأكد استمرارها في عملها.

## الرئيس الإندونيسي يفوز بجائزة من منتدى أبوظبي للسلم

وكالات

فاز الرئيس الإندونيسي، جوكو ويدودو، بجائزة الإمام الحسن بن علي للسلم الدولية للعام 2022 التي يقدمها منتدى أبوظبي للسلم برعاية وزير الخارجية والتعاون الدولي الإماراتي، الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان.

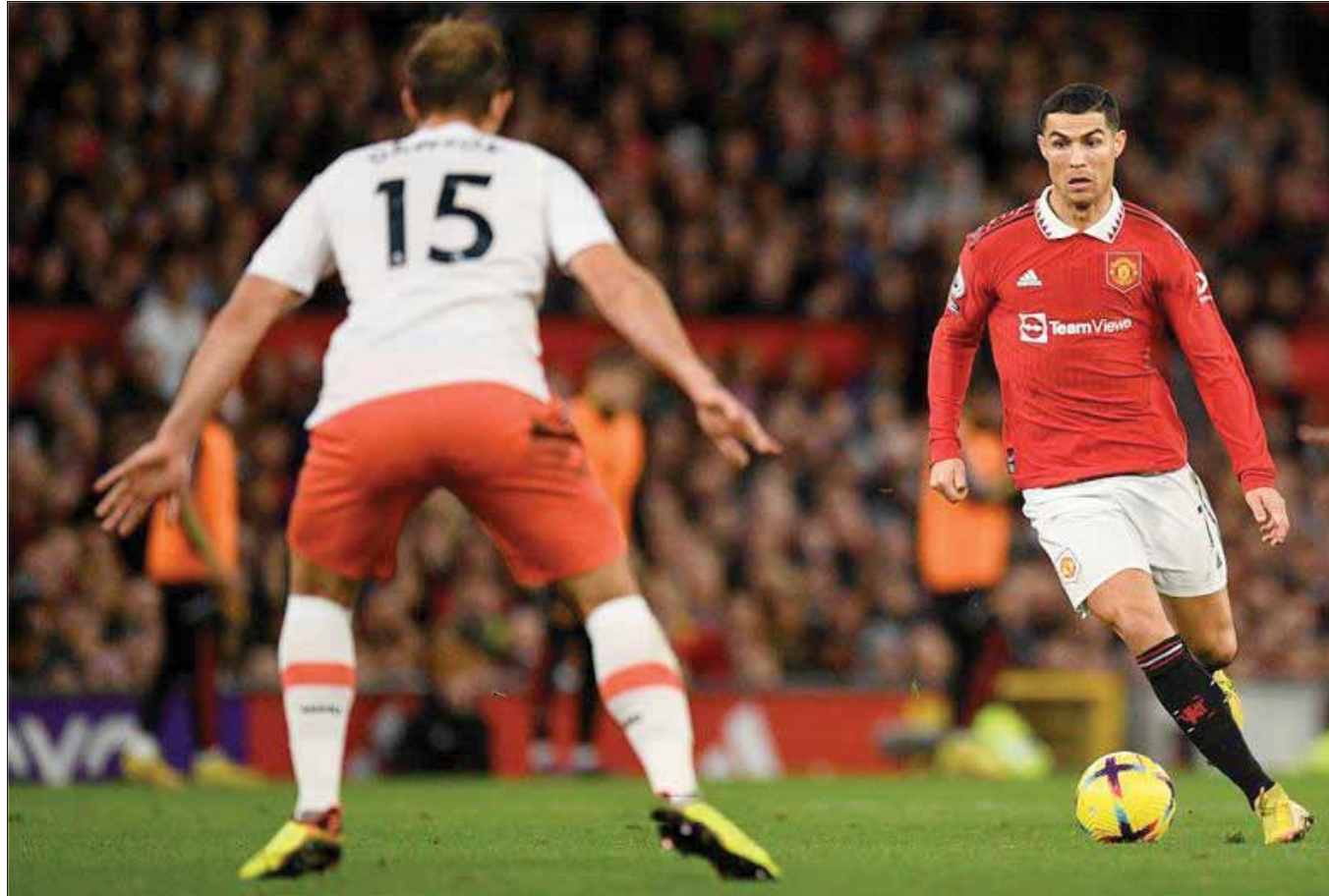
وسلم الشيخ عبد الله بن يبه، رئيس منتدى أبوظبي للسلم، الجائزة إلى الدكتور معروف أمين، نائب رئيس إندونيسيا، نيابة عن الرئيس الإندونيسي، وذلك خلال استقباله يوم الأربعاء في قصر الإمارات في أبوظبي. وقال الشيخ عبدالله بن يبه، إن الجائزة تأتي تقديراً لإسهام الرئيس الإندونيسي الشخصي الفريد وإسهام إندونيسيا المشهود في نشر السلم الدولي والنجاح الكبير الذي حققه بلده في ترسيخ قيم التعايش في مجتمعه بمختلف أعراقه وأديانه. وأضاف أن التتويج يأتي أيضاً في سياق العلاقات المميزة القائمة بين دولة الإمارات وإندونيسيا، برعاية من الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة والرئيس الإندونيسي جوكو ويدودو. من جانبه، عبر نائب رئيس إندونيسيا عن فخره واعتزازه بتسلم هذه الجائزة بالنيابة عن الرئيس جوكو ويدودو وبالنيابة عن شعب إندونيسيا بأكمله، معتبراً أن فوز الرئيس بهذه الجائزة العظيمة يعبر عن التقدير الذي تحظى به جهود الرئيس والمكانة الرائدة التي تحظى بها بلاده في مجال التسامح والتعايش.

يذكر أن جائزة الإمام الحسن بن علي للسلم الدولية، هي جائزة سنوية أطلقها منتدى أبوظبي للسلم منذ العام 2015 لتكريم أصحاب المبادرات العلمية والأعمال العلمية في صناعة ثقافة السلم وتأسيس قيمتها في المجتمعات المسلمة من القادة والعلماء والمفكرين.

وقد فاز بهذه الجائزة منذ انطلاقتها قادة كبار وعلماء أفاضل ومبادرات رائدة في مجال السلم من مختلف قارات العالم.



## كيف حولت «بطاقة حمراء» رونالدو إلى ماكينة تهديف؟



تم تحديد اللحظة الفارقة التي ساعدت في تحويل البرتغالي كريستيانو رونالدو من نجم في الدوري الإنجليزي الممتاز إلى أكثر هدافي العالم إنتاجاً على الإطلاق.

ورود في كتاب «ميسي ضد رونالدو: تنافس واحد، اثنان من الأفضل، والعصر الذي أعاد صنع لعبة العالم»، كيف أن البطاقة الحمراء التي حصل عليها لاعب مانشستر يونايتد أمام بورتسموث عام 2007، مهدت الطريق لكريستيانو ليتحول إلى المهاجم الأخطر في العالم.

ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» التي نشرت مقتطفات من الكتاب، فجاء حافز التغيير المذهل لرونالدو أمام المرمرى، في ملعب «فراتون بارك» يوم 15 أغسطس/آب 2007.

وبعد بداية محبطة للموسم، كان اليونانيد في طريقه إلى التعادل الثاني المخيب للأمل على التوالي بعد تعادله في اليوم الافتتاحي مع ريدنج في أول ترافورد، وتغلب غضب رونالدو عليه في المراحل الأخيرة، حيث اشتد مع ريتشارد هيوز في الدقيقة 85.

وبدا وكأنه يضرب برأسه وجه لاعب بورتسموث. وابتعد ريتشارد هيوز عن المواجهة مسكاً بجبته، وبعد أن وقعت الحادثة أمام الحكم ستيف بينيت مباشرة، تم طرد البرتغالي كريستيانو رونالدو.

وغيض السير أليكس فيرجسون من القرار، حيث تعرض رونالدو للإيقاف 3 مباريات، ما أبعد عن المواجهات الـ3 التالية بالدوري ضد مانشستر سيتي و توتنهام وسترلاند.

وبعد فترة استراحة دولية أعقبت المباريات الـ3، عاد رونالدو لمواجهة إيفرتون في جوديسون بارك في منتصف أيلول/سبتمبر، بعد غياب دام قرابة الشهر.

ولم يسافر كريستيانو مع الفريق في المباريات خارج دياره، ليقرر رونالدو الشروع في المزيد من التدريبات، وطلب دعم مساعد المدرب، رينهه مولينستين، حيث عمل الثنائي على تحسين اللزمة الأخيرة للمهاجم البرتغالي.

وكان مولينستين قد حدد عيباً في أسلوب رونالدو، حيث كان أكثر اهتماماً بجودة أهدافه، بدلاً من الكمية، ووجهه رينهه يدرس مقاطع فيديو لمهاجمي مانشستر يونايتد السابقين مثل أريك كاتونا ورود فان نيستلروي، ثم توجه إلى الملعب، ليتدرب كريستيانو على

## يايا توريه ردا على كوورة: أنتظر ميسي ومبابي في المونديال

وشدد توريه على أهمية دوره كسفير للبطولة، في إيصال الرسالة المناسبة والمعبرة عن استعدادات قطر التنظيمية.

كما أكد أنه لاعب مسلم وأفريقي، يعتز بإقامة كأس العالم لأول مرة في دولة عربية. ورداً على سؤال كوورة، حول إقامة المونديال لأول مرة في منتصف الموسم، ومدى انعكاس ذلك على جاهزية اللاعبين، قال «كلاعب سابق شاركت في كأس العالم 3 مرات، أؤكد أن هذا الأمر سينعكس بالإيجاب على المستوى الفني للبطولة، فخلال هذه الفترة من الموسم يكون اللاعبون في حالة بدنية وفنية رائعة، ولكني أخشى عليهم فقط من خطورة التعرض للإصابات.. وأكمل «أي لاعب يشعر بحماس بالغ للمشاركة في كأس العالم، ويجهز نفسه ذهنياً وبدنياً من أجل خوض المنافسات، لكنني أعرف أن أكثر شيء يقلق اللاعبين هو الخوف من الإصابة، لذلك أتمنى أن

أكد الإيفواري يايا توريه، نجم برشلونة ومانشستر سيتي السابق، أن النسخة المقبلة من كأس العالم «قطر 2022»، ستكون مبهرة على مستوى التنظيم، مشيداً بالاستعدادات الأخيرة في الدوحة قبل أيام قليلة من انطلاق البطولة.

وقال توريه، خلال مؤتمر صحفي مصغر، نظمتها اللجنة العليا للمشاريع والإرث، الخميس، بحضور كوورة «بحكم كوني سفيراً لكأس العالم قطر 2022، أستطيع أن أؤكد أن هذه النسخة ستكون استثنائية، ومبهرة على مستوى التنظيم..»

وأضاف «لأول مرة يمكن للمشجعين حضور أكثر من مباراة في المونديال، بسبب قرب المسافات بين الملاعب، الجميع يتطلع إلى القدوم إلى الدوحة، بسبب روعة الطقس خلال فترة كأس العالم، وكذلك سهولة التنقل وتوافر كافة أنواع المواصلات، بجانب التأمين الجيد الذي تحظى به الدولة.»

## بيليرين يستشهد بكلوب وجوارديولا للدفاع عن تشافي

وأواصل لاعب أرسنال السابق: «حظيت بأول 90 دقيقة كاملة (في مباراة فيكتوريا بلزن بدوري أبطال أوروبا).. هذا وقت قليل، لكنني سعيد».

وقال بيليرين، وأردف: «بالنسبة لي عندما تكبر هنا في لاسانيا، يكون الحلم الأكبر هو التواجد مع الفريق (الأول).. كانت لدي فرص في الماضي للانضمام إلى البارسا، لكن لسبب أو لآخر لم يتحمل الأمر..»

وعن مستقبله، أجب: «الوضع الحالي هو أنني أصلك عقداً يعتد لعام.. أحب أن أجدد، لكن الأمر يتعلق بالقرين».

أكد ميكتور بيليرين، ظهر في برشلونة، حاجة مدربه تشافي هيرنانديز للوقت كي يحقق النتائج المطلوبة، معرباً عن سعاده الكبيرة بالعودة إلى العملاق الكاتالوني.

وقال بيليرين، الخميس، في تصريحات له: «إذاعة كتالونيا»: «كرة القدم ليست سوداء أو بيضاء، هناك العديد من العوامل التي تؤثر عليها..»

وأوضح: «هناك العديد من التعاقدات، والمشروعات تحتاج إلى الوقت كي تعمل.. كلوب وجوارديولا لم يتوجأ بأي شيء في الموسم الأول لهما.. الأمور تحتاج إلى الوقت».

وتابع: «نحن اللاعبون نعرف بنسبة 100% ما يريد تشافي، كما أنه يعرف جيداً ماذا يريد من اللاعبين..»

وانضم بيليرين لصفوف برشلونة بعمر 8 سنوات، ورحل في سن 16 عاماً، قبل أن يعود من جديد هذا الصيف، وهذا ذلك قال: «سعيد للغاية بالتواجد هنا.. هذا أمر لطالما حلمت به..»



## منتخب الناشئات والشابات بتصفيات آسيا لكرة القدم

كشفت قرعة تصفيات كأس آسيا، التي سحبت الخميس، في مقر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم في كوالالمبور، عن مواجهات متوازنة لمنتخبي الناشئات والشابات.

وأوقعت القرعة المنتخب الوطني للناشئات تحت سن 17 لكرة القدم، في المجموعة الثامنة، فيما جاء منتخب الشباب في المجموعة الرابعة، في منافسات تصفيات كأس آسيا.

وسحبت القرعة في مقر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم في كوالالمبور، حيث جاء منتخب الناشئات في المجموعة التي تضم إلى جانبه منتخبات إيران ونيبال.

وجاءت المجموعات كالتالي: الأولى: تايلاند، ماليزيا، جزر مارياينا، إندونيسيا، والثانية: أستراليا، الصين، تايبه، منغوليا، بوتان، والثالثة: فيتنام، أوزبكستان، فلسطين، البحرين، والرابعة: بنجلاديش، سنغافورة، الإمارات، تركمانستان.

فيما ضمت المجموعة الخامسة: كوريا الجنوبية، هونغ كونغ، طاجيكستان، العراق، والسابعة: ميانمار، الهند، قرغيزستان، والسابعة: الفلبين، لبنان، غوام، والثامنة: إيران، الأردن، نيبال.

وأوقعت قرعة تصفيات كأس آسيا للشابات، والتي تستضيفها أوزبكستان عام 2024، منتخباً في المجموعة الرابعة إلى جانب منتخبات لبنان ومنغوليا وبوتان.

وجاءت نتائج القرعة كالتالي: الأولى: الصين، لاوس، هونغ كونغ والفلبين، والثانية: نيبال، الإمارات، جزر مارياينا وفلسطين، والثالثة: أستراليا، قرغيزستان، العراق وغوام، والرابعة: لبنان، الأردن، منغوليا وبوتان، والخامسة: تايلاند والصين تايبه، طاجيكستان وأوزبكستان، والسابعة: فيتنام، الهند، سنغافورة وإندونيسيا، والسابعة: ميانمار، ماليزيا، باكستان وكمبوديا، والثامنة: إيران وبنجلادش وتركمانستان.

## تعباس: متابعة ميسي باتت أضعف..

### وعودته لبرشلونة مفيدة للطرفين

يرى رئيس رابطة الدوري الإسباني «لا ليغا»، خافيير تيباس، أن عودة النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي إلى برشلونة ستكون جيدة للطرفين.

وقال تيباس، خلال تصريحات نقلتها شبكة «إي إس بي إن»: «اعتقد أن بكتير من كون ميسي في باريس سان جيرمان، فإن متابعته هناك أقل بكثير مما كان عليه الأمر عندما كان في برشلونة..»

وأضاف: «دعونا نأمل أن يخوض بطولة كأس عالم رائعة، لأننا ستكون جميعاً قادرين على رؤيته مرة أخرى..»

وفي وقت سابق من هذا العام، وصف رئيس برشلونة جوان لابورتا قرار عدم تجديد عقد ميسي بأنه «أصعب قرار اتخذته على الإطلاق»، لكنه أكد أنه «لم يندم على ذلك، لأن النادي دائماً يأتي أولاً».

ويأمل تيباس أن تتحول شائعات عودة قائد التانجو إلى برشلونة لحقيقة واقعة، حيث قال: «لا أعرف ما إذا كان ميسي سيعود للبارسا، فهذا سيحدث عليه..»

وأردف: «أمل أن يعود.. قبل كل شيء، سيكون من الجيد له أيضاً العودة إلى كرة القدم الإسبانية، خصوصاً مع الفريق الذي كان شاهداً على تطوره..»

واستطرد: «اعتقد أنه كان خطأ حتى بالنسبة لميسي، في رأيي، كسر هذا الزواج (بين البروغوت والبورجران).. كان تحالفاً طويل الأمد ومفيداً للغاية لميسي، ولبرشولة نفسه..»

ورغم رغبتة في عودة ميسي إلى الليجا، يصر تيباس على أن المنافسة في المسابقة ما زالت قوية، بقوله: «حسناً، اعتقد أن ميسي يجب أن يعود قبل كريستيانو (رونالدو).. لكنهما غاردا، وما زلنا ننافس في أعلى مستوى، أليس كذلك؟».

## غموض كوري حول مشاركة سون في كأس العالم

تحوم الشكوك حول قدرة سون هيونج مين، على اللحاق بكأس العالم 2022، وفقاً لبيان أصدره الاتحاد الكوري الجنوبي.

واعتزل الاتحاد الكوري الجنوبي، بأنه قد لا يكون قادراً على استدعاء قائده ونجم توتنهام، بسبب خضوع الأخير لعملية جراحية.

ويخرج سون (30 عاماً) من الملعب في فوز توتنهام الدراماتيكي (2-1) بمجموعة المجموعات لدوري أبطال أوروبا على مارسيليا، الثلاثاء الماضي، وتعرضت سون لإصابة في رأسه، إثر اصطدامه بلاعب مارسيليا تشانسليل ميمبيا خلال كرة مشتركة، وأكد توتنهام الأربعاء أن سون سيخضع لجراحة، من أجل إصلاح كسر تحت عينه اليسرى.

لكن المسؤولين الكوريين، يشككون الآن في مشاركة المهاجم في مونديال قطر، ويعترفون بأنهم سيغيرون هم واللاعب في النظام، حتى يخضع لعملية جراحية، وعندما فقط يمكن اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان البطل القومي، لاحقاً بدرجة كافية للانضمام للمنتخب.

## رسمياً.. فيرنر خارج كأس العالم

أعلن نادي لايبزيغ، إصابة تيمو فيرنر، وغيابه عن الملاعب حتى نهاية العام الحالي، وبالتالي سيغيب عن المشاركة رفقة المنتخب الألماني في مونديال قطر. وقال لايبزيغ عبر حسابه على موقع التواصل تويتر «رسالة مريرة.. تيمو فيرنر أصيب في الكاحل الأيسر خلال مباراة شاختار دونييتسك.. وأضاف «لسوء الحظ، أظهرت فحوصات اليوم في لايبزيغ، وجود تمزق في الأربطة، وبالتالي سيغيب عن الملاعب حتى نهاية العام..» وتتواجد ألمانيا في المجموعة الخامسة، بجوار إسبانيا وكوستاريكا واليابان، وتسمى لتعويض خيبة أمل المونديال الماضي عندما ودعت من دور المجموعات. وتغلب لايبزيغ على شاختار ببراعة نظيفة، أمس الأربعاء، في ختام مرحلة المجموعات لدوري أبطال أوروبا، ليحجز مقعده في فئمن النهائي، بعد احتلال المركز الثاني خلف ريال مدريد حامل اللقب..

## موعد انضمام محمد صلاح

### لمعسكر منتخب مصر

أعلن البرتغالي روي فيتوريا، المدير الفني لمنتخب مصر، موعد انضمام محمد صلاح قائد الفراغة ونجم ليفربول الإنجليزي لمعسكر الفريق الوطني، قبل مواجهة بلجيكا الودية المرتقبة.

وقال فيتوريا، خلال المؤتمر الصحفي المنعقد الخميس، قبل انطلاق المعسكر: «محمد صلاح أمامه مباراة يوم 12 نوفمبر / تشرين الثاني الجاري، ونبحث حالياً إمكانية انضمامه للمعسكر في الكويت، لأنه سيكون بعيداً عن لندن..» وأضاف مدرب الفراغة: «أتوقع أن يكون محمد صلاح معنا في المعسكر المقرر إقامته في الكويت يوم 13 أو 14 نوفمبر / تشرين الثاني، ونأمل أن يكون في حالة جيدة..»

وأشاد فيتوريا بمستوى حراسة المرمى، قائلاً: «سعيد بمستوى حراس المرمى في الدوري المصري، وهناك أكثر من حارس يمتلك ففاءة فنية عالية، في هذا المعسكر قررنا ضم حارسين يمتلكان عنصر الخبرة بجانب حارس شاب، لأنه لن يكون الأمر مفيداً إذا استدعينا 3 حراس أكبر من 30 عاماً..» وواصل: «لذلك كان قرارنا قائم على ضم حارس الفريق بطل الدوري في الموسم الماضي، مع الحارس الذي لعب معنا في المعسكر الماضي، بالإضافة إلى حارس جديد، لكنني معجب بأداء حراس مرمى آخرين في الدوري..»

## الريالات: طموح شباب الأردن

### أكبر من المركز الرابع

أكد وسيم الريالات نجم شباب الأردن، أن فرقة كان يطمح للحصول على مركز أفضل من المركز الرابع في دوري المحترفين الأردني.

وجاءت تصريحات الريالات لفرقة الأردن الرياضية، عقب نهاية مباراة فرقة أمام السلط، والتي انتهت بالتعادل 1-1.

وقال الريالات «كنا نتطلع لتحقيق مركز أفضل رغم الظروف التي نمر بها..»

وأضاف «الكثير من الأندية انفتحت على فرقة، لكن شباب الأردن حصل على مركز أفضل من الذي حصلت عليه هذه الأندية..»

وتابع «شباب الأردن وكما يعلم الجميع، يعتمد على عناصر شابة تلعب معا منذ 3 سنوات، وفي كل موسم هناك تصاعد في الأداء..»

وأت «نتمنى أن يناهس شباب الأردن في المواسم المقبلة على مراكز متقدمة، ويكون الأداء أفضل، من خلال العمل على تعزيز صفوف الفريق..»

## يوم تطوعي لزراعة الأشجار

### في مدينة الحسين للشباب

نظمت مدينة الحسين للشباب/ مديرية الشؤون الزراعية بالتعاون مع شركة أمنية الخميس، يوماً تطوعياً لزراعة 150 شجرة حرجية في غابات المدينة. ويأتي هذا اليوم التطوعي، الذي شارك فيه مجموعة من موظفي المدينة، ضمن برنامج شركة أمنية للعمل التطوعي والجمعية العربية لحماية الطبيعة. وقال مدير مدينة الحسين للشباب، بسام الخليلية في تصريح صحفي، إن إقامة مثل هذه الأيام التطوعية يساهم في تعزيز ثقافة العمل التطوعي لدى الشباب، مشيراً إلى أهمية تنظيم مثل هذه المباريات والتي تعود بالفائدة على المجتمع، وخاصة على مرطادي المواقع العامة والرياضية.

## مونشجلادباخ يستعيد مهاجمه

تعافى يوناس هوفمان لاعب وسط فريق بوروسيا مونشجلادباخ، من الإصابة بالكفك التي لحقت به أكتوبر / تشرين الأول الماضي، وسيكون متاحاً لتعزيز صفوف الفريق في مواجهة شوتجارت، الجمعة، ضمن منافسات الجولة 13 من البوندسليجا.

وقال دانييل فاركي، مدرب مونشجلادباخ: «لقد تدرب هوفمان مع الفريق في اليومين الماضيين، وسيكون متاحاً مرة أخرى للمشاركة في المباريات..»

وغاب هوفمان عن الملعب لمدة أسبوعين بسبب الإصابة، إذ يعد من بين المرشحين للتواجد في القائمة النهائية لهاتزي فليل، مدرب المنتخب الألماني، في بطولة كأس العالم المقرر إقامتها في قطر نوفمبر / تشرين الثاني الجاري. وبعد هزيمتين متتاليتين في الدوري الألماني، اعترف فاركي، في مؤتمر صحفي، اليوم الخميس، بأن: «الفريق في وضع صعب..»

وصرح مدرب مونشجلادباخ: «لقد تلقينا الكثير من الأهداف مؤخرًا.. كان دفاعنا أحد نقاط قوتنا في بداية الموسم، بالطبع، لعبت الإصابات دوراً في ذلك، ونحتاج إلى الحفاظ على شبكتنا نظيفة مرة أخرى، وهذا تحد بالنسبة لنا للقاء غدا..»

## شباب الأردن ينهي مشواره في الدوري بنقطة أمام السلط

فرض التعادل الإيجابي بنتيجة (1-1) نفسه على مواجهة شباب الأردن والسلط، في المباراة التي أقيمت بينهما مساء الخميس، على ملعب ستاد الملك عبدالله الثاني بالقيسيمة، في افتتاح الجولة 22 والأخيرة من بطولة دوري المحترفين لكرة القدم.

وانتهى فريق السلط الشوط الأول متقدماً بهدف السبق عن طريق لاعبه عدي القراء، من علامة الجزاء في الدقيقة 30.

وتفوق فريق شباب الأردن بجهوده في الشوط الثاني، إذ تمكن من تسجيل هدف التعادل في الدقيقة 70 من عمر المباراة، عن طريق محترفه البرازيلي وجولاس.

وحافظ فريق شباب الأردن على المركز الرابع في نهاية مشواره في البطولة برصيد 33 نقطة، فيما تقدم السلط للمركز السابع برصيد 24 نقطة متقدماً بفارق الأهداف عن سحاب.

ويتصدر الفيصلي جدول ترتيب فرق الدوري الأردني برصيد 48 نقطة، فيما يأتي في المركزين الثاني والثالث الوحدات والحسين إربد بذات الرصيد من النقاط (47)، ويتبقى لكل منهم مباراة لانهاء مشوار البطولة المحلية.

## أبو زرع مدرباً

### للمنتخب الأولمبي

بدأ الجهاز الفني للمنتخب الوطني تحت سن 23 لكرة القدم، مهامه بشكل رسمي، بقيادة المدرب الوطني عبد الله أبو زرع، استعداداً لاستعداداً للاعتماد على المنتخب في مقدمات تصفيات كأس آسيا 2024، والتي تقام في أيلول 2023، واكمل عقد الجهاز الفني للمنتخب، بالتحاق أمدج الطاهر وشادي أبو هشيش مساعدين للمدرب، ولؤي العمارة مدرباً للحراس، إلى جانب مظفر معمر مدرباً للياقة البدنية.

بدوره، أكد مدرب المنتخب، أن الهدف الأول، هو التأهل للنهائيات القارية 2024.

وأضاف أبو زرع: بدأنا العمل ووضعنا خطة إعداد تتناسب مع تطورات المرحلة القادمة، مشيراً إلى أن التجمع الأول للمنتخب يبدأ 19 الجاري عبر معسكر تدريبي محلي يمتد لعشرة أيام، ويهدف للوقوف على مستوى وجاهزية القائمة الأولية للفريق.

وأوضح أبو زرع بتصريح للوقوع الرسمي لاتحاد كرة القدم، أن الفترة القادمة ستشهد خوض العديد من المباريات الودية والمعسكرات التدريبية، ليلوغ التصفيات بالجاهزية المطلوبة، وتحقيق هدف التأهل للنهائيات.

رئيس التحرير  
عبد اللطيف القرشي

رئيس هيئة التحرير / المدير العام،  
محمود الضفاطه

تصدر عن  
شركة صدى  
الشعب

السنتب

بومية - سبائية - اقتصادية - شاملة

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله  
( المصافحة سابقاً) - بجانب المختار مول

مقسم الاعلان، 5056222،  
فاكس التحرير، 5056223  
ايميل الاعلان: m@shaaho.com

مقسم التحرير، 5065525،  
فاكس التحرير، 5065522  
ايميل التحرير: ad@shaaho.com