## 6 مرشحین بینهم امرأتان یتنافسون على رئاسة كازاخستان

## الإفتاء الفلسطيني يحذرمن الهجمة الاستيطانية في الضفة والقدس



أوقات الصلاة

05:38

05:43

07:02



ماسك يرجئ إطلاق الإشتراك الجديد المثير للجدل في تويتر

أعلن الملياردير الأميركي ومالك منصة «توتير» الجديد، إيلون ماسك، اليوم الأربعاء، إرجاء إطلاق الاشتراك المدفوع الجديد على «تويتر» حتى 29 الشهر الحالي، بعد عشرة أيام من الجدل حول هذا المشروع الرئيس للمالك الجديد، بحسب «لوس انجلوس تايمز».

وغرد المدير العام الجديد للشبكة « جرى تأجيل إعادة إطلاق خاصية بلو فيريفايد إلى 29 تشرين الثاني للتأكد من أنها ستكون بأفضل حال».

وكانت منصة «توتير» قبل استحواذ ماسك عليها، تتيح خاصية مجاناً «العلامة الزرقاء» لتوثيق حسابات

### سعر النسخة دينار واحد

إعلان نوايا لإعادة تحسين بيئة

نهر الأردن والبحر الميت

تم على هامش قمة المناخ المنعقدة في شرم الشيخ، الخميس، التوقيع بين الأردن وإسرائيل، على إعلان نوايا لإعادة تأهيل وتحسين بيئة ونظام المياه لنهر الأردن

ووقع إعلان النوايا عن الجانب الأردني، وزير المياه

ويأتي التوقيع على إعلان النوايا بهدف السعي لإعادة

تأهيل نهر الأردن الذي انخفض منسوب جريانه إلى ٧

بالمئة، وما ترتب عليه من انخفاض منسوب البحر الميت

٣ أقدام سنويا الأمر الذي سعى معه الأردن بشكل حثيث

ومنذ سنوات إلى العمل الجاد وتعبئة دعم المجتمع الدولي

للسعى لإنقاذ البحر الميت الذي يمثل ميراثا مشتركا

للإنسانية. ويأتي إعلان النوايا كذلك في إطار سعي الأردن

لحشد دعم المجتمع الدولي لمعالجة تحديات المناخ وإعادة

تأهيل البيئة والتنمية المستدامة لنهر الأردن والبحر الميت

وكذلك خلق فرص عمل تنعكس على تحسين نوعية الحياة

وتوفير المزيد من المياه للقاطنين على ضفتي نهر الأردن

الإدارة المحلية تعلن حالة الطوارئ

الخفيفة شمال ووسط المملكة

أعلنت وزارة الإدارة المحلية حالة الطوارئ الخفيفة في شمالي ووسط المملكة، بدءاً من ليلة امس وحتى اليوم وحسب تطورات الحالة الجوية، وفتحت غرفة الطوارئ الرئيسية في الوزارة

بعمان، وطلبت من البلديات الـ ١٠٠، ومجالس الخدمات المشتركة الـ ١٩ فتح غرف الطوارئ أيضاً، والتعامل الفوري مع أي أحداث

ووجهت الوزارة البلديات ومجالس الخدمات المشتركة

ومديريات الشؤون البلدية لمتابعة الأوضاع أولاً بأول، خاصة في المناطق الساخنة ومجاري الأودية والسيول والعبارات والطرق

الرئيسية، ومعالجة أي حوادث بشكل فوري، وإبلاغ غرفة

الطوارئ الرئيسية بوزارة الإدارة المحلية على النظام الخاص

بالطوارئ بالتطورات فوراً. وطلبت الوزارة من البلديات ومجالس

الخدمات المشتركة ومديريات الشؤون البلدية في مختلف محافظات

وألوية المملكة التنسيق والتعاون الكامل مع الحكام الإداريين

وغرف العمليات والطوارئ الأخرى التابعة لوزارة الأشغال العامة

والداخلية والدفاع المدني والقوات المسلحة الأردنية وأمانة عمان

الكبرى وغيرها، وتقديم الآليات والمعدات والكوادر والإمكانيات

المتاحة لديها للمساعدة في مواجهة الحالات والأحداث الطارئة

التي ترافق الحالة الجوية، وإعلان أرقام هواتف غرف الطوارئ

وفي الوقت ذاته، أعلنت الوزارة بأن رقم غرفة الطواري

القبض على شخص حاول سلب

محل صرافة شمال العاصمة

القي العاملون في إدارة البحث الجنائي القبض على شخص

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنّ بلاغا ورد

مساء اول أمس لمديرية شرطة شمال عمان بدخول شخص مجهول

وملثم لأحد محلات الصرافة وقيامه بإشهار سلاح ناري على

العاملين داخل المحل ومحاولة سلب مبالغ مالية منهم، إلا أنه لم

يتمكن من ذلك ولاذ بالفرار من المكان. وأكّد الناطق الاعلامي أنّ

فريقاً تحقيقياً من إدارة البحث الجنائي تولى التحقيق في القضية

منذ اللحظة الاولى، وتمكن خلال ساعات معدودة وبعد جمع

المعلومات ومتابعتها من تحديد هوية المشتبه به وبالبحث عنه

جرى تحديد مكانه، وألقى القبض عليه واعترف بمحاولة سلب

محل الصرافة تحت التهديد وما زال التحقيق جاريا معه.

للمواطنين في الإعلام وعلى مواقع التواصل الاجتماعي.

الرئيسية في الوزارة بعمان هو (١٣٩٣ ٢٤٦٤٠).

حاول سلب أحد محلات الصرافة شمال العاصمة.

طارئة قد تصاحب الحالة الجوية حالياً.

والري المهندس محمد النجار، وعن الجانب الإسرائيلي

وزير حماية البيئة تمار زاندربرغ.

بما في ذلك الفلسطينيون.

الجمعسة

السنة التاسعية

العدد (2919)

### ناسا تطلق بنجاح أقوى صاروخ في العالم للقمر بعد نصف قرن على آخر رحلة أميركية

أطلقت وكالة الفضاء الأميركية (ناسا)، أقوى صاروخ في العالم «اس ال اسى»، بنجاح، وللمرة الأولى من مركز كينيدي الفضائي في جنوب شرق الولايات المتحدة بفلوريدا، في بداية مهمة «أرتيميس» للعودة الأميركية إلى القمر، وذلك بعد نصف قرن على آخر مهمة أميركية من هذا النوع، بحسب واشنطن بوست ومركز ناسا الإخباري.

وأكدت ناسا، بعد ساعتين من الإطلاق، أن المركبة على المسار الصحيح باتجاه القمر، معلنة نجاح المحاولة الثالثة بعد فشلين؛ بسبب مشكلات فنية، ومن ثم إرجاء المهمة لأسابيع جراء أعاصير ضربت

ومن المتوقع أن تستمر مهمة «أرتيميس1، 25 يوماً، فيما قد تشكّل مراحل عدة مشكلات إضافية، لكنّ الإطلاق الأول لهذا الصاروخ العملاق البالغ علوّه 98 مترا، والذي بدأ تطويره منذ أكثر من عقد، يمثّل منذ الآن نجاحاً بحد ذاته لوكالة ناسا.

وأعطيت إشارة الانطلاق النهائية للمرة الأولى من جانب أول امرأة تدير وكالة ناسا، تشار لي بلاكويل تومسون، التي قالت أمام طواقم الوكالة بعد الإطلاق «نحن جزء من أمر مميز وترغب الوكالة في استخدام هذه المحطة لإجراء اختبارات على معدات جديدة من بينها بزات فضائية ومركبة مضغوطة ومحطة طاقة كهربائية صغيرة واستخدام الماء المثلج الموجود على القمر، وكل ذلك بهدف ترسيخ وجود بشري دائم على

### بيان قمة العشرين الختامي: توافق في ملفات أزمات العملات والطاقة والمناخ

أصدرت قمة مجموعة العشرين المنعقدة في بالي بإندونيسيا بيانها الختامي، وسط توافق في الملفات الاقتصادية الرئيسية. وأوضح البيان أنه بالنظر إلى التقليات في قيمة العملات هذا العام «نعيد التأكيد على التزامنا بأسعار الصرف الصادرة عن وزارات المالية والبنوك المركزية في الدول الأعضاء بتاريخ نيسان 2021». ولفت البيان إلى أن على الدول الأعضاء أن تتخذ إجراءات مؤقتة وتضع أهدافا محددة للمساعدة في توفير الطاقة للدول الأكثر تأثرا بارتفاع الأسعار. وفي ملف المناخ، قال البيان إن دول العشرين اتفقت على السعي للحد من ارتفاع درجات الحرارة عالميا إلى 1.5 درجة مئوية، وفقا لوكالة الصحافة الفرنسية. وعلى الجانب السياسي، أعربت القمة « عن بالغ الأسى حيال العمليات الروسية في أوكرانيا»،

العمليات، مع وجود وجهات نظر مختلفة». وقالت المجموعة التي تضم عشرين من أكبر الاقتصاديات في العالم، إنه «من الضروري التمسك بالقانون الدولي والنظام متعدد الأطراف، من أجل السلام والاستقرار».

مضيفة ان «معظم أعضاء المجموعة أدانوا تلك

### العراق يلاحق كوستاريكا قانونيا بعد إلغاء ودية البصرة

أكد الاتحاد العراقي لكرة القدم، الخميس، أنه سيتخذ جميع الإجراءات القانونية التي تضمن حقه في إطار بنود العقد مع الجانب الكوستاريكي، بعد تخلفه عن الحضور إلى البصرة لخوض المباراة الودية مع أسود الرافدين اليوم الخميس.

وقال الاتحاد العراقي في بيان رسمي: «التزمنا بجميع بنود العقد المبرم مع الجانب الكوستاريكي بما في ذلك تقديم التسهيلات اللازمة لتأمين إقامة المباراة وتوفير كل متطلبات إقامتها، وتمت تهيئة جميع الجوانب التنظيمية للمباراة».

وأضاف: «إلا أن إصرار الجانب الكوستاريكي بشكل غريب ومفاجئ بعدم الموافقة على الدخول إلى أرض البصرة بالطرق القانونية المتبعة ومحاولة استباحة الحدود والدخول دون تسليم أي بيانات إلى الجانب العراقي». وتابع البيان: «ورفضه بعد ذلك بشكل قاطع خوض المباراة مع استمرار المحاولات، والتدخل المباشر من دولة رئيس مجلس الوزراء، ومتابعة رئيس الاتحاد ومحافظ البصرة والسفير العراقي في الكويت، وتذليل العقبات لإقامة المباراة وتقديم التسهيلات الإضافية بنقل الوفد الكوستاريكي جوا إلى البصرة، إلا أن جميع المحاولات تم رفضها». وأوضيح الاتحاد العراقي: «وبناء على ما تقدم تم إلغاء المباراة نتيجة إصرار المنتخب الكوستاريكي على عدم خوضها، وسنتخذ جميع الإجراءات القانونية التي تضمن حقنا في إطار بنود العقد والتي تفرض الشرط الجزائي على الطرف

## المؤسسات والأشخاص المعروفين، فيما كانت تقدم اشتراكا مدفوعا باسم «توتير بلو» يتضمن مزايا إضافية.

# الملك يهنئ بعيد استقلال المغرب

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني أخاه جلالة الملك محمد السادس، ملك المملكة المغربية الشقيقة، بمناسبة عيد استقلال بلاده.

وأعرب جلالته، في برقية بعثها باسمه

وهنأ جلالة الملك عبدالله الثاني أخاه

وعبر جلالة الملك، في برقية بعثها باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا الله العلى القدير أن يعيدها على أخيه جلالة السلطان هيثم بن طارق وهو ينعم بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب العُماني الشقيق بدوام التقدم



# وبالعيد الوطني لعُمان

وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا الله عز وجل أن يعيدها على جلالة الملك محمد السادس بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب المغربي الشقيق بدوام التقدم والازدهار، في

جلالة السلطان هيثم بن طارق، سلطان عُمان، بمناسبة العيد الوطني لسلطنة عُمان

والازدهار في ظل قيادته الحكيمة.

## الخصاونة: حرص الحكومة على التَّعاون والعمل مع النوَّاب

زار رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة مجلس النوَّاب، الخميس، والتقى رئيس المجلس أحمد الصَّفدي وأعضاء المكتب الدَّائم، وقدم لهم التَّهنئة بثقة زملائهم وزميلاتهم أعضاء مجلس

وأكد رئيس الوزراء حرص الحكومة على التَّعاون والعمل مع مجلس النوَّاب في إطار من التَّكامل والفصل المرن بين السلطات الذي وجَّه إليه

جلالة الملك عبدالله الثاني في خطاب العرش السَّامي، خدمةً للوطن والمواطنين. وقال رئيس الوزراء نفخر بالمنجزات التي

حقَّقناها بالتِّعاون والتِّكامل مع مجلس الأمَّة بشقّيه الأعيان والنوَّاب، على صعيد التَّشريعات المرتبطة بتحديث المنظومة السِّياسيَّة، والقوانين المهمَّة كقانون تنظيم البيئة الاستثماريّة وحقوق الطّفل والمجلس الطبِّي.

واكد الخصاونة أننا دخلنا في طور تنفيذ مشروع التَّحديث الشَّامل بمساراته الثَّلاثة

السِّياسي والاقتصادي والإداري، ما يتطلُّب أعلى درجات التَّعاون والتَّنسيق مع السُّلطة التشريعيَّة لإنجاحه؛ تنفيذاً للرُّؤى الملكيَّة السَّامية. وشدد رئيس الوزراء على احترام الحكومة

للدُّور الرَّقابي والتُّشريعي الذي يقوم به مجلس النوَّاب في إطار الفصل المرن بين السُّلطات الذي كفله الدستور، لافتا إلى أننا أمام استحقاقات مهمة في الدورة الحالية لمجلس الأمة لإنجاز تشريعات تتطلبها مسيرة التحديث والبناء مع دخولنا المئوية الثانية من عمر الدولة الأردنية . تابع ص٢

## لجنة الرد النيابية على خطاب العرش تختار المجالي رئيساً لها وابداح مقرراً

قال رئيس مجلس النواب، أحمد الصفدي، إن خطاب العرش السامي الذي افتتح به جلالة الملك أعمال الدورة العادية الثانية لمجلس الأمة التاسع عشر، شكل خارطة طريق سيسير مجلس النواب على هديه في المرحلة المقبلة.

ووجه الصفدي لدى ترؤسه اجتماعاً للجنة الرد على خطاب العرش، الخميس، والتي جرى خلالها اختيار أعضاء اللجنة بالتزكية: النائب أيمن المجالي رئيساً، والنائب عطا ابداح مقرراً، تحية فخر واعتزاز إلى مقام جلالة الملك عبدالله الثاني، والشكر والعرفان لجلالته على تفضله بافتتاح الدورة العادية الثانية لمجلس الأمة التاسع عشر وإلقائه خطاب العرش السامي.

وأكد الصفدى أن المجلس أمام استحقاقات لمواصلة دورنا الدستوري بكل عزيمة واقتدار.

وضمت اللجنة النواب: أيمن المجالي، محمد

وطنية على طريق استكمال مسيرة الإصلاحات الشاملة، وسينطلق في التعامل معها من المضامين التي أكد عليها جلالة الملك بما يسهم في الارتقاء بالأداء ويلبى رغبات وتطلعات أبناء شعبنا العزيز. من جهته، قال المجالي إن خطاب العرش السامى رسم ملامح المرحلة المقبلة، ويعتبر هادياً لنا

الغويري، محمد العلاقمة، بلال المومني، رائد الظهراوي، صالح العرموطي، ينال الفريحات، فايزة عضيبات، صفاء المومني، عيد النعيمات، ناجح العدوان، طالب الصرايرة، نصار القيسى، غازي السرحان، بسام الفايز، عمر العياصرة،

محمد جرادات، محمد الهلالات، سليمان القلاب، عطا ابداح، خلدون الشويات، عودة النوايشة، محمد السعودي، فايز بصبوص، زهير السعيدين، محمد الشطناوي، هادية السرحان، حابس الشبيب، ضرار الحراسيس، صالح الوخيان، ايمن المدانات، عبير الجبور، امال الشقران، عائشة الحسنات، عارف السعايدة، على الطراونة، وعبدالله عواد. كما اختارت اللجنة من بين أعضائها لجنة

مصغرة يناط بها مهمة صياغة الرد، وتضم في عضويتها النواب: محمد الهلالات، صفاء المومني، عارف السعايدة، طالب الصرايرة، بلال المومني، غازي السرحان، فايزة عضيبات، عيد النعيمات، خلدون الشبويات، محمد الشبطناوي، فايز

## مطالبة فلسطينية بضغط دولي لإجبار الاحتلال على تفكيك منظمات المستوطنين الارهابية

طالبت وزارة الخارجية الفلسطينية بضغط دولى لإجبار الاحتلال على تفكيك منظمات المستوطنين الإرهابية. وحملت الخارجية، الحكومة الإسرائيلية وأذرعها المختلفة المسؤولية الكاملة والمباشرة عن الاعتداءات المتكررة بحق شعب فلسطين الأعزل التي ترتقى لمستوى الجرائم التى تهدد حياة المواطنين للخطر، وعن نتائجها وتداعياتها على ساحة الصراع برمتها.

وطالبت الخارجية الفلسطينية، في بيان صحفى، الحكومة الإسرائيلية بالتوقف عن توفير

الحماية لعناصر ومنظمات المستوطنين الإرهابية ولجمها، وتفكيك قواعدها العاملة في الضفة المحتلة، وتجفيف مصادر تمويلها وحرمانها من أية شرعية ورفع الغطاء عنها.

وأكدت أن الضغط الدولي على دولة الاحتلال يلعب دورا حاسما لإجبارها على الوفاء بالتزاماتها كقوة احتلال، وفقا للقانون الدولي، مبينة أن اعتداءات المستوطنين المتواصلة تتم بحماية جيش الاحتلال، في توزيع مفضوح للأدوار، لتحقيق أهداف استعمارية استبطانية، وقمع المواطنين الفلسطينيين وفرض المزيد من العقوبات الحماعية والتضييقات عليهم، وشل

قدرتهم على الحركة والتنقل، في محاولة لقطع علاقتهم في أرضهم لتسهيل سيطرة المستوطنين عليها، ومحاولة السيطرة على إرادتهم بالصمود والدفاع عن أنفسهم، وبلداتهم، ومنازلهم،

وحندرت الخارجية من نتائج وتداعيات ما تزرعه دولة الاحتلال من قواعد ومرتكزات لمنظمات المستوطنين الإرهابية في الضفة الغربية المحتلة، بما ينتج عنه من تصعيد ملحوظ في الهجمات على المدندين العزل، فيما يشيه برميل بارود قد ينفجر في أية لحظة ويؤدي إلى مزيد من الحرائق في ساحة الصراع.

### افتتاح محطة الترخيص من مركبتك في معان والطفيلة

افتتحت مديرية الأمن العام الخميس، محطتي الترخيص من مركبتك (درايف ثرو Drive Thru) في قسمى ترخيص الطفيلة ومعان، والتي ستمكن المواطنين في المحافظتين من إتمام معاملات ترخيص المركبات ضمن مسارب خاصة ودون النزول من المركبة. ويأتى افتتاح المحطتين الذي جرى بحضور مساعد مدير الأمن العام للسير وشؤون الاجانب العميد المهندس رامى الدباس، في

إطار خطة تنفيذية وضعتها المديرية لاستكمال تقديم هذه الخدمة في كافة أقسام ترخيص السواقين والمركبات في محافظات المملكة.

يشار الى ان مديرية الأمن العام تواصل تحديث خدماتها كافة لتحقيق أفضل مستبوات الخدمة المقدمة للمواطنين، حيث ستشهد قريباً إدارة ترخيص السواقين والمركبات، والإدارات المرورية بشكل عام، عدداً من المشاريع التي ستنفذها المديرية في إطار استراتيجيتها المرورية التى أطلقتها أخيرا بهدف تحسن الأداء بشكل يلمسه المواطنون في مناحى الحياة اليومية.

## رئيس الوزراء يزور مجلس النواب ويلتقي رئيس المجلس وأعضاء المكتب الدائم

زار رئيس الـوزراء الدكتور بشر الخصاونة مجلس النوَّاب، الخميس، والتقى رئيس المجلس أحمد الصَّفدى وأعضاء المكتب الدَّائم، وقدم لهم التَّهنئة بثقة زملائهم وزميلاتهم أعضاء مجلس النوَّاب. وأكد رئيس الوزراء حرص الحكومة على التّعاون والعمل مع مجلس النوَّاب في إطار من التَّكامل والفصل المرن بين السلطات الذي وجُّه إليه جلالة الملك عبدالله الثاني في خطاب العرش السَّامي، خدمةً للوطن والمواطنين.

وقال رئيس الوزراء نفخر بالمنجزات التي حقَّقناها بالتَّعاون والتَّكامل مع مجلس الأمَّة بشقِّيه الأعيان والنوَّاب، على صعيد التَّشريعات المرتبطة يتحديث المنظومة السِّياسيَّة، والقوانين المهمَّة كقانون تنظيم البيئة الاستثماريّة وحقوق الطّفل والمجلس الطبِّي. واكد الخصاونة أننا دخلنا في طور تنفيذ مشروع التّحديث الشّامل بمساراته الثّلاثة السّياسي والاقتصادي والإداري، ما يتطلُّب أعلى درجات التَّعاون والتَّنسيق مع السُّلطة التشريعيَّة لإنجاحه؛ تنفيذاً للرُّؤى الملكيَّة السَّامية . وشدد رئيس السوزراء على احترام الحكومة للدُّور الرَّقابي والتَّشْريعي الذي يقوم به مجلس النوَّاب في إطار الفصل المرن بين السُّلطات الذي كفله الدستور، لافتا إلى أننا أمام استحقاقات مهمة في الدورة الحالية لمجلس الأمة لإنجاز تشريعات تتطلبها مسيرة التحديث والبناء مع دخولنا المئوية الثانية من عمر الدولة الأردنية.

من جهته، أكد الصفدى أن توجيهات جلالة الملك تعد نبراس عمل لمجلس النواب، وأن مضامين خطاب العرش في

خريطة طريق لأداء المجلس خلال الفترة أهدافنا الوطنية التي وجه لها جلالة الملك في خطاب العرش السامى ملتزمين بما حدده الدستور من فصل مرن للسلطات.

المقبلة. وقال إن اللقاء مع جلالته في الأمس شكل لنا حافزاً لتعزيز دورنا الرقابي والتشريعي ومضاعفة جهودنا لتحقيق طموحات وتطلعات شعبنا العزيز . وشدد نختلف في الأهداف. الصفدي على أهمية التعاون بين السلطتين التشريعية والتنفيذية من أجل تحقيق

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير

تستوجب منا برلماناً وحكومة كل في موقعه ومهامه الدستورية، بأن نسير في معادلة عنوانها وغايتها التكامل لأجل المصلحة الوطنية العليا، فإن اختلفنا في الأدوار لا

وبين أن مجلس النواب سيطور نظامه الداخلي، وسيعزز من تواصله مع المواطنين، وسيمضي قدما بنهج الانفتاح على مختلف شرائح المجتمع، بما ينعكس إيجابا على دوره الرقابي والتشريعي.

الإدارة المحلية توفيق كريشان ووزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس وجيه عزايزة ووزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي ووزير الداخلية مازن الفراية .

كما حضر اللقاء النائب الأول لرئيس مجلس النواب الدكتور أحمد الخلايلة، والنائب الثاني لرئيس مجلس النواب الدكتور نصار الحيصة، ومساعدا الرئيس النائبان ذياب المساعيد والدكتور وائل رزوق وعدد من النواب.

حول التغير المناخي ويزوران متحف الأردن وأشار إلى أن المعهد سيعمل على افتتاح فرع له في الأردن

ملك وملكة السويد يشاركان في جلسة حوارية

شارك جلالة الملك كارل السادس عشر غوستاف، ملك مملكة

السويد، وجلالة الملكة سيلفيا، ملكة السويد، بحضور سمو

الأمدرة ربم على رئيسة بعثة الشرف المرافقة لجلالتها، وسمو

الأميرة بسمة بنت على سفيرة نوايا الحسنة لمنظمة الأغذية

والزراعة للأمم المتحدة لمنطقة الشرق الأدنى وشمال أفريقيا

ومؤسس حديقة النباتات الملكية، الخميس في مركز المنارة الثقافي

وشارك في الجلسة، التي تناولت قضايا شح المياه والتغير

المناخى والبيئة والأمن المائي والتنوع الحيوي والطاقة، وزير

البيئة الدكتور معاوية الردايدة، ومدير المعهد الدولي للمياه في

ستوكهولم تورجيني هولمجرين ورئيس مجلس إدارة الجمعية

الملكية لحماية الطبيعة المهندس خالد الإيراني ومديرة مكتب عمان

لمنظمة «إكوبيس» يانا أبو طالب ومدير عام الحديقة النباتية

الملكية المهندس محمد شهبز ونبيل عساف من مكتب الأردن لمنظمة

الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة «الفاو» ورئيسة التعاون

ولفت الدكتور الردايدة إلى قضايا التغير المناخى وتأثيره

على المياه وشحها، مبينا أن الأردن يعد ثاني أفقر دولة في المياه على

مستوى العالم. وقال الردايدة إن الحكومة تعمل على إيجاد حلول

من خلال البحث عن مصادر جديدة للمياه، لافتا إلى أن تدفق

اللاجئين في السنوات العشر الأخيرة أسهم بزيادة عدد السكان

بنسبة 20 بالمئة وبالتالي عمل على زيادة العبء على قطاعات

وأشار إلى أن 29 بالمئة من كهرباء الأردن تأتي من مصادر

متجددة، وأن 16 بالمئة من المركبات في الأردن هي سيارات

كهربائية وهجينة، مبينا أن الأردن تعد من الدول قليلة الانبعاثات

ونوه إلى خطة تعمل عليها الوزارة تتعلق بسياسة التغير

المناخي حتى عام 2025، مبينًا أن منطقتنا تتأثر بالتغير المناخي

أكثر بنسبة 29 بالمئة من باقى العالم وسينعكس ذلك على

انخفاض معدل هطول الأمطار مما يسهم بخلق تحديات لقطاع

وتحدث هولمجرين عن الدور المهم للمعهد الدولى للمياه، لافتًا

إلى أهمية التصدي لقضايا التغير المناخي وانعكاس ذلك على

الإنمائي في السفارة السويدية في الأردن ماريا سطن.

المياه والصحة والتعليم والبنى التحتية.

الكربونية وتبلغ نسبتها 0.06 بالمئة.

الزراعة، وبالتالى فرص اقتصادية أقل.

البيئة والمصادر الطبيعية الحيوية.

بعمان، في جلسة حوارية حول «التحديات البيئية والفرص».

للمساهمة في دعم حلول لقضايا المياه. وقال المهندس الإيراني، إن الأردن يتفرد في موقعه الجغرافي بكونه يشكل نقطة وصل بين ثلاث قارات، منوها بأن الأردن يتمتع كذلك بخصائص بيئية وطبيعية علاوة على الحياة البرية والتنوع الحيوي.

واستعرض نشأة ودور ومهام الجمعية في حماية المناطق الطبيعية والبيئية وإقامة المحميات وتوعية السكان المحليين في تلك المناطق والمحميات وخلق فرص عمل لهم وتمكينهم اقتصاديا. وتحدثت أبو طالب عن دور ومهام المنظمة في الأردن، مشيرة إلى أنها تركز على تعزيز الأمن المناخي والمائي والزراعي،

مستعرضة عددا من برامجها في الأردن. وقال عساف، إن الأردن يستورد أغلب احتياجاته من الغذاء، داعيًا إلى أهمية البحث عن حلول جديدة لتحقيق الأمن الغذائي في الأردن للوصول إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي في إنتاج المحاصيل الغذائية والأمن الغذائي من خلال الاستخدام الأمثل لمصادر المياه

ومثال على ذلك توظيف الزراعة المائية والحصاد المائي. وبعد ختام الجلسة، زار جلالة الملك كارل السادس عشر غوستاف، ملك مملكة السويد، وجلالة الملكة سيلفيا، ملكة السويد ترافقهما سمو الأميرة ريم علي رئيسة بعثة الشرف المرافقة لجلالتها، متحف الأردن في منطقة رأس العين بعمان، حيث كان في استقبالهما سمو الأميرة سمية بنت الحسن نائب رئيس مجلس أمناء متحف الأردن، ووزير السياحة والآثار نايف الفايز ومدير عام دائرة الآثار العامة الدكتور فادي بلعاوي ومدير عام المتحف

المهندس إيهاب عمارين وعدد من مسؤولي المتحف. وقدمت سمو الأميرة سمية لجلالتيهما شرحا عن المتحف. وجال جلالتاهما ، على أبرز مرافق المتحف التي تؤرخ لتاريخ

الأردن منذ العصور التاريخية القديمة، حيث استعرضت سمو الأميرة سمية بنت الحسن تاريخ ظهور الزراعة في منطقتنا والتي تعود إلى 12 ألف عام.

واطلع جلالتاهما على عدد من معروضات المتحف ومرافقه حيث استمعا إلى شرح قدمه مدير الشؤون الفنية في المتحف الدكتور يوشع العَمري حول المياه ومصادرها في الأردن، إذ أشار إلى أن الأنباط ابتكروا قبل نحو ألفى عام في مدينة البتراء أنظمة

ري متطورة أسهمت في تحقيق الأمن المائى لهم. كما قدم المهندس عمارين شروحا عن عدد من مرافق ومقتنيات المتحف الأثرية ووسائله التفاعلية.

اختتام مشروع تعزيز أنظمة

رصد مضادات الميكروبات

اختتمت وزارة الصحة ومكتب منظمة الصحة العالمية في

الأردن، مشروع «تعزيز أنظمة الرصد الأردنية من خلال تعزيز

إمكانيات المختبرات الوطنية والقوى العاملة المعنية برصد مقاومة

مضادات الميكروبات»، والممول من الوكالة الكورية للتعاون الدولي.

والأوبئة، الدكتور رائد الشبول خلال حفل الاختتام الخميس، إن

بيانات الرصد الوطنية، تساهم بدعم فنى من منظمة الصحة العالمية

وتمويل الوكالة الكورية للتعاون الدولي، في تطوير السياسة القائمة

من جهته، قال سفير جمهورية كوريا الجنوبية لدى المملكة، لي

بنّ الحكومة الكورية والأردن، مشيرا الى أن بلاده دفعت مساهمات

لإنشاء 7 مراكز للرعاية الصحية وتأهيل بنك الدم وتوفير الأيدى

الاصطناعية الإلكترونية للأشخاص ذوي الحاجة في الأردن منذ عام

وأعرب عن سروره بنجاح هذا المشروع في المساهمة بتعزيز قدرة

الأردن لمكافحة مقاومة مضادات الميكروبات بالتزامن مع الاحتفال

بالذكرى الستين للعلاقات الدبلوماسية الكورية الأردنية خلال

هذا العام. بدوره، قال مدير مكتب الوكالة الكورية للتعاون الدولي

في الأردن سو دونغ سونغ، إن الأردن أول دولة في المنطقة تطور

برنامجا وطنيا للوقاية من العدوى ومكافحتها بموجب هذا المشروع

المدعوم من «الصندوق العالمي للقضاء على الأمراض» ومن عوائد

الرسوم المقتطعة من قيمة تذاكر الطيران الدولية المغادرة من

كوريا الجنوبية، مضيفا أن الأردن يمكنه نقل ما حصّله من معرفة

ومهارات قيمة ونشرها في المنطقة. إلى ذلك، قالت ممثلة منظمة

الصحة العالمية في الأردن الدكتورة جميلة الراعبي، إن المنظمة

ستواصل دعمها للجهات الوطنية المعنية من مختلف القطاعات

لمقاومة مضادات الميكروبات لتحقيق ومتابعة التقدم المحرز في خطة

العمل الوطنية لمقاومة مضادات الميكروبات باستخدام نهج الصحة

وأضافت، «إن المنظمة تعبر عن امتنانها لما تقدمه الوكالة

وتمثل مقاومة مضادات الميكروبات إحدى التهديدات الصحية

وكانت منظمة الصحة العالمية أعلنت أن مقاومة مضادات

الميكروبات تُعد من بين أكبر 10 تهديدات عالمية للصحة العامة

تتعرض لها البشرية، وتُعد إساءة تناول مضادات الميكروبات

والإفراط في تناولها من بين العوامل الرئيسية في تطور مسببات

يشار إلى أن الوكالة الكورية للتعاون الدولى، بالتعاون مع

منظمة الصحة العالمية، قدمت دعمها لتطوير النظام العالمي لرصد

مقاومة مضادات الميكروبات واستخداماتها في أربع دول، من بينها

الأردن، من خلال إنشاء وتعزيز إمكانيات المختبرات المرجعية

ومنظمة الصحة العالمية عملهما الدؤوب على المستويات الثلاثة

بالتعاون مع الوكالة الكورية للتعاون الدولي لاستقطاب الجهود

الوطنية لتحقيق أهداف المشروع، وتقدم المواقع الخاصة بالرصد

وعلى الرغم من تأثير جائحة كورونا، واصلت وزارة الصحة

الكورية للتعاون الدولي من دعم سخي. ونفخر بما تحقق من جهود

بقيادة الحكومة الأردنية في مكافحة مقاومة مضادات الميكروبات».

والتنموية على المستوى العالمي. وتستلزم اتخاذ إجراءات عاجلة

بمختلف القطاعات لتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

الأمراض المقاومة للأدوية.

في جميع أنحاء الأردن.

الوطنية لمقاومة مضادات الميكروبات.

على الأدلة للبرنامج الوطني للإشراف على مضادات الميكروبات.

وقال أمين عام وزارة الصحة للرعاية الصحية الأولية

### وقال، إن علينا مسؤوليات كبيرة افتتاح الدورة العادية الثانية ستشكل السفارة الاميركية تؤكد أهمية زيارة مساعد وزير الخارجية للاردن

أكدت السفارة الأميركية في عمان، أهمية زيارة مساعد وزير الخارجية الأميركية لمكتب شؤون السكان واللاجئين والهجرة جوليتا فالس نويز للاردن، في تعزيز الشراكة بين البلدين.

وقالت السفارة في بيان ، ان زيارة نويز الرسمية للأردن التي تختتم اليوم الخميس تهدف إلى تعزيز العلاقات الراسخة مع الأردن، مشبرة الى أن نوبز ترأست خلال زيارتها وفد اللجنة الاستشارية لوكالة الأُمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى (الأونروا) وذلك في الفترة ما بين 13 إلى 17 تشرين الثاني.

وأشارت السفارة الى أن نوبز قامت خلال الزيارة بتسليط الضوء على الشراكة القوية بين الولايات المتحدة والأردن في تقديم الدعم الإنساني الضروري والعاجل للاجئين والمجتمعات المضيفة في جميع أنحاء المنطقة. وبحسب البيان قالت مساعد وزيرة الخارجية: «نقدر الجهود التى يبذلها الأردن لتأمين وصول اللاجئين إلى خدمات الرعاية الصحية والتعليم والعمل الرسمي».

وأضافت نوبز، «نحن على ثقة بأنّ هذه الزيارة ستسهم في تعزيز وتوسيع نطاق العلاقات بين الولايات المتحدة مع الأردن والقادة المحليين لتحسين حياة اللاجئين السوريين والفلسطينيين وغيرهم من اللاجئين في جميع أنحاء المنطقة إلى جانب الأردنيين الذين رحبوا بهم في مجتمعاتهم». ولفتت إلى ان الولايات المتحدة ملتزمة بدعم الاستجابة الإنسانية في الأردن لجميع اللاجئين، إذ قدمت حكومة الولايات المتحدة أكثر من 257 مليون دولار من المساعدات الإنسانية في المملكة للسنة المالية 2022. وأجرت مساعد وزير الخارجية نويز مباحثات مع عدد من المسؤولين الأردنيين بمن فيهم نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان تناولت خلالها أوجه التعاون المشترك فيما يتعلق بقضايا

كما التقت بوكالات الأمم المتحدة وشركاء أميركيين آخرين، ينفذون مشروعات المساعدة الإنسانية للاجئين الذين يعيشون في الأردن.

### صدور نظام التنظيم الإداري لوزارة الاتصال الحكومي في الجريدة الرسمية

صدر في الجريدة الرسمية نظام التنظيم الإداري لوزارة الاتصال الحكومي رقم (65) لسنة 2020، وذلك بمقتضى المادة 120 من الدستور، ويعمل به من تاريخ نشره. وتتولى الوزارة بموجب النظام عددا من المهام والصلاحيات، منها وضع سياسة عامة للإعلام والاتصال الحكومي ترتكز على جملة من المبادئ، والتي تشمل الالتزام بنصوص الدستور؛ ضمانا لحرية التعبير عن الرأي، وتعزيزا للنهج الديمقراطي والتعددية السياسية، وتعزيز دور الإعلام الوطنى في الدفاع عن المصالح العليا للدولة والتمسك بالقيم الأصيلة للمجتمع الأردني.

وتشمل المبادئ أيضا حماية تعددية وسائل الإعلام وتنوعها، وتعزيز دورها وفقا للتشريعات النافذة، وتعزيز حق الجمهور بوسائل إعلام مهنية وموضوعية تحترم العقل والحقيقة وكرامة الإنسان وحريته، وتنمية وعي المواطنين بحقوقهم وواجباتهم، وتعزيز مبادئ المساواة والعدل وسيادة القانون. أما الأهداف العامة للوزارة، فتشمل وضع الخطط والبرامج اللازمة

لتنفنذ السياسة العامة للإعلام والاتصال الحكومي، والإشراف عليها ومتابعتها، وتوفير المعلومات الأساسية المتعلقة بالحكومة ومؤسسات الدولة لوسائل الإعلام والاتصال المختلفة، وتوثيق علاقات التعاون معها لإعداد المواد الإعلامية المتعلقة بالحكومة والمناسبات الوطنية بالتعاون والتنسيق مع مؤسسات الإعلام الحكومي، بالإضافة إلى تقديم الدعم الفني للناطقين الإعلاميين في الوزارات والدوائر والمؤسسات الحكومية، وبناء قدراتهم، ورفع مستوى أدائهم، ونشر التربية الإعلامية والمعلوماتية.

كما تهدف الوزارة إلى التصدي للشائعات وخطاب الكراهية وانتهاك حرمة الحياة الخاصة، ونقل صورة إيجابية عن المملكة للخارج بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة، وتنظيم الفعاليات الإعلامية الحكومية بالتنسيق مع الجهات المعنية، ومتابعة الدراسات والتقارير والبحوث المتعلقة بالمملكة، واقتراح كيفية التعامل الإعلامي معها، وإطلاع الجمهور على سياسات الحكومة وخططها وبرامجها وتوجهاتها، والتشريعات التى تعدها وتشجيع إبداء الرأي والحوار الهادف بشأنها.

## الفايز: بلورة موقف عربي موحد للخلاص من الواقع الراهن

قال رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز إنّ الخلاص من واقعنا الراهن، يحتاج لجهود صادقة، تبدأ من قناعتنا بأن حالنا الراهن، إذا ما استمر على ما هو عليه، سيؤدي بالجميع إلى

الأسبق محمد داودية خلال رعايته الملتقى الثاني للطلبة العرب الدارسين في الجامعات الأردنية، على إيجاد المعالجات الحقيقية لهذا الواقع المؤسف، وبلورة موقف عربي موحد، يكون له دور في تقرير مستقبل المنطقة».

وأضياف مخاطبًا الطلبة العرب «أنتم مستقبل أمتنا وعنوان عزتها وتقدمها، والأمل بكم كبير للنهوض بواقعها الراهن، نحو غد أكثر إشراقا واستقرارا، فأنتم تعرفون أن أمتنا اليوم، منذ النكبة وحتى النكسة، وما تلاهما، تعيش ما يشبه مرحلة سايكس بيكو جديدة، وبتنا نخشى أن يعاد تقسيم المقسم من دولنا».

ودعا شباب الأمة، إلى التصدي بسرعة وجدية حقيقية لمعالجة هذا الواقع الأليم، من خلال إيجاد مسار للتنمية الاقتصادية بين الدول العربية، يتمثل بتشكيل تكتل اقتصادي حقيقي بينها بعيدا عن الحسابات السياسية، مؤكدا أن شباب الأمة عليهم مسؤولية التصدي، للخطاب الطائفي والمذهبي، وتعزيز قيم الانتماء العروبي، وإعادة الاعتبار للقضية الفلسطينية، باعتبارها قضية العرب الأولى. وقال، إن الأردن دولة محبة للسلام، تؤمن بوحدة الأمة والمصير الواحد الذي يجمعها. دولة لا تؤمن بالعنف، وتدعو إلى تعزيز القيم النبيلة ونبذ الاختلاف، دولة متسامحة مع نفسها وأمتها، لم تلطخ يدها بدم عربي، وقدمت الشهداء على أسوار القدس وباب الواد وفي الجولان واللطرون، دفاعا عن قضايا أمتنا العادلة، «وفتحت ذراعيها لكل أحرار العرب والهاربين من البطش والقتل، الفارين بأرواحهم بحثا عن الأمن والحياة

ودعا الفايز في كلمة ألقاها نيابة عنه الوزير

وأشار إلى أن منطقتنا أصبحت ساحات لصراعات دولية وإقليمية، الكل يبحث فيها عن مصالحه، ونحن كأمة عربية نعيش اليوم واقعا مريرا ومؤلما، عنوانه الفشل في تشكيل أي مشروع وحدوي.

من جهته، قال رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات، إن العالم يعيش مرحلة

التغيير في التّعليم العالى، سيما الجامعيّ منه، مشيراً إلى أن أعتى الدول في العالم أصبحت متيقنة بأن التعليم الجامعي يمر بتحديات في غاية الصعوبة. وأكد أننا «في الاردن نمتلك القدرة وجميع الوسائل والبنى التحتية اللازمة للتغيير في ظل التغيرات الجيوسياسية التي عصفت بالعالم إضافة إلى ارتدادات جائحة كورونا التي ألقت بظلالها على مجمل جوانب الحياة، والثورة التكنولوجية. ودعا إلى إعادة النظر في تصميم البرامج العلمية وطرق التدريس التي ستشهد تحولا كبيرا، ليحتل التعليم الرقمي حيزا واسعا،

المعرفة القادر على إحداث الرفاه الاجتماعي. وأضاف، نقول للأجيال القادمة من طالبي العلم، من داخل الأردن وخارجه، «سيبقى التعليم العالي في الأردن محافظا على تألقه وجماله، ولن يقبل الأردنيون إلا التميز في التعليم، كما هو في كلّ شيء».

والأهم التغيير في بيداغوجيا التعليم، لمواكبة

التحول الرقمى، والابتكار والإبداع وإنتاج

المعرفة، ولتقود الجامعات في قادم الأيام اقتصاد

وأشمار ممثل الطلبة العرب، الطالب في جامعة مؤتة، أحمد صالح، إلى التاريخ العريق

عربي قادر على خدمة أمته في أفضل كفاءة. ودعا الأمين العام للملتقى الإعلامي العربي

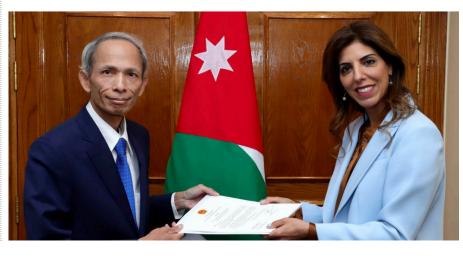
ماضى الخميس من دولة الكويت الشقيقة، الفاعلين إلى فاعلين ومؤثرين في مجتمعاتهم.

والحضارات والممالك العربية التي مرت على أرض المملكة، ومواقف الاردن الثابتة تجاه الدفاع عن دولة فلسطين الشقيقة، مؤكدا أن الاردن يخرج كفاءات لا تخلو مؤسسة عربية منهم. إلى ذلك، أشار أمين عام اتحاد الجامعات العربية عمرو عزت سلامة، إلى أن الاتحاد يرحب بهذه اللقاءات التى تجمع الطلبة العرب وتعزز أواصر الأخوة بينهم، لافتا إلى أن الاتحاد يعنى بتوفير فرص التدريب والعمل للطلبة العرب عبر الجامعات العربية في المنطقة لتشكيل مواطن

الطلبة إلى مواجهة التحديات والصعاب من أجل تحقيق طموحهم المنشود، مشيرا إلى أن الفشل لا يعنى النهاية، بل هو أولى خطوات النجاح والتفوق، وأن التميز يكون في الحياة العملية، وليس فقط في الجانب الأكاديمي. ودعا جميع الجهات المعنية إلى إيلاء الطلبة غير الفاعلين بالرعاية والاهتمام، مشددا على أن النجاح ينطلق من التغيير عبر نقل الطلبة من حالة غير

## الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد سفير فيتنام

تسلمت أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين للشؤون الدبلوماسية والمغتربين، السفيرة لينا الحديد الخميس، نسخة من أوراق اعتماد سفير جمهورية فيتنام الاشتراكية الصديقة، دانغ سوان زونغ، سفيراً مُعتمداً غير مُقيم لدى المملكة. وأعربت السفيرة الحديد، خلال لقائها في مكتبها السفير زونغ، عن أطىب تمنياتها له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة، وتعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.



### شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة اعلان فصل التيار الكهربائي ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢/١١/٢١ بإجراء أعمال

صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن اربد / شارع لشيخ خليل، حي الانشراح، منطقة النزهة، شارع ابو حذيفة النعمان، حي الجامعة، لمنطقة الجنوبية وذلك من الساعة التاسعة الاربع صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن النعيمة الحي الشرقي، اسكان البدر، اسكان المهندسين، حس مسجد معصب بن عمير،حي مسجد جابر بركات والمجاورين من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة

وعن ام القطين، الدفيانة، خشاع سلتين، الحسينية من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة المفرق.

وعن راسون بالكامل، عرجان بالكامل، عين التنور، حي ابو الهوى، حي الزواهرة، لمجاورين لثانوية ذكور باعون من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في هذه الأوراق الخضراء تساعد

ي إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعنى بالأخبار

نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق

الصحية، وبسبب المحتوى الغنى بالألياف يمكن أن يساعد النعناع

في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد

الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن،

وينصح بتناوله وفقا للطرق والمقادير التالية:

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضا على تحفيز الإنزيمات

يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة

أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق

النعناع إلى الماء المغلى، ثم يتم الغلى مرة أخرى لفترة من الوقت،

وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم

إضافتها إلى الماء المغلي وينقع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته

تشير الدراسات إلى أنه يمكن شرب ٢-٣ أكواب من الشاي

يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزيرة وتضرب في

يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن

الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والفلفل الأسود. ويتم تناول كوب

واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

النعناع بانخفاض سعراتها الحرارية.

من خطر زيادة الوزن والسمنة.

وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

۱) شاي النعناع

٢) عصير النعناع

### 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-٣، 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

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.

### ٥ 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.

إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل: ١- لتحصلي على ما لا يقل عن ٧ ساعات من النوم كل يوم، احرصي على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.

٢- تعتيم الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة

٤-تناول البابونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.

٥- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.



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.

وأكد الباحثون المنتمون إلى جامعة لوبيك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليـد الحـراري الناتج عـن النظام الغذائي"، وهـو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة"،وفــققولهــم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملية على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية.

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

على مستويات السكر في الدم. إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعاء في مجلة

جمعية الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، جوليان ريختر: "تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تتضمنها، تساعد الجسم على إحراق ضعف الدهون التي يحرقها في الوجبات الأخرى، خاصة وجبة العشاء".

الأمراض التي تتسبب فيها السمنة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

### أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة

كما أوضح ريختر أن "ذلك قد يحمي الجسم من الكثير من

### منها الموز والشوكولاتة . . أطعمة تسبب الصداع تجنبها



قد تكون الأطعمة سببا 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 نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على صحة الجهاز العصبي.

### يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات

الحرارية العالية. معطر ومضاد للأكسدة وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم كمعطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة أن نكهة

وكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب

## هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين

رأى باحشون في دراسة جديدة أن تخلّي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطية تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن الـ٦٥ والــ ٧٩ في خمس دول أوروبية، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطية لمدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجبيدة" المرتبطة بتنشيط عميل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات

وقيال 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 الـ١٠٠٠.

### «ضعف الجسم» لدى المسنين

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

فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

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

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

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

عرضـة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول

وقد نستق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعيام المحضير خصوصياً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراءهذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جندري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهدهاالأعراضي. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت

دوراً في هذا الخصوص. موضوع يهمك?قد يكون المراهقون الكسالى أكثر

المراهقين قديزيد تعرضهم للاكتئاب صحة



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

وكانت التجربة على سنة كاملة كافية لرؤية التغير في البكتيريا، إلا أنه يتوجّب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشعروا بـ"تحسن سريري

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

ما يجب تجنبه قبل الطيران

• الوجبات أو الرقائق الحارة

رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية

نصائح مهمة قبل السفر

• القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف

قبل أي سفر جوا، فهي:

تسبب حرقة خلال الرحلة

مشاكل في غازات المعدة.

أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها

• الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص

• الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد

• الثوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب

• القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات

• المشروبات الغازية لأنها ربما تتسبب في حدوث

يجب أن يتذكر المسافر جيدا قبل أي رحلة سفر أن

للمسافر جوأ . . وجبات تحول رحلتك

جحيما وأخرى تسعدك

## 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 المشى قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاما، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمو لا من عمر ١٢ إلى عمر ١٦ عاما كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطا بدنيا خفيفا أو زادوه على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن ١٨ عاما.

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 ٦٠ دقيقة يوميا".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.



يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة

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 ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقا لما نشره موقع

ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهى 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
- يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع
- ينصح بعدم تناول الثوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم تزعج المسافر ومن حوله.

ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب

بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح

بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة

تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

## المسرأة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبنتا . . كلهم توائم

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

ووفقا لما تقوله مريم، وبعد أول حالة ولادة للتوائم، توجهت إلى الطبيب الذي أبلغها أن حجم مبيضيها 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 "متطرفة" للغاية.

وتفاقمت 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 تقضى جل وقتها في رعاية أولاها، إضافة إلى عملها من

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 مأساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسميم 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

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

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

### تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنقطة 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

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين

للنفايات البلاستيكية.

الصين لحظر على واردات النفايات

البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتى في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

العالميتين الرئيسيتين.

العام المنصرم ٢٠١٨. وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين

وقال آكر: "كانت فكرتي، أن على أن يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

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

الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض، لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في

وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة

## جدد منزله . . فقتل ۱۰ آلاف أرنب في ٤ دقائق

كان آكر قد طلب من غريغوري الوقوف

في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار

وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

حاول الهبوط بطائرته . . فانتهى مصيره فوق شجرة

لاز الة الأشجار.

كما وصفتها وسائل إعلام صينية، قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن عندما قرر رجل يدعى تساي نان ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار الأرانب في مقاطعة جيانغسو ضجة كبيرة أزعجت السكان شرقى البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

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

ولم يصب الطيار الأميركي، جون

غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

وأطلق الرجل ألعابا نارية وأصعدرت محكمة صينية من على سطح المنزل، واستمر أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركى، أبدا أن الانفجارات الصاخبة إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام ستؤثر على الأرانب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب. حتى الموت.وقال جار تساى وبدأت "المأساة غير العادية"، تشانغ، وهو صاحب مزرعة

الأرانب، لقاضى المحكمة، إن الاحتفال القصير بالألعاب النارية حول مزرعته التى كانت

تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديتي سنترال". وأضماف أن أكثر من ١٠

آلاف أرنب صغير، و٧٧٥ أرنبا كبيرا، نفقوا بسبب الخوف من الضوضاء التى أحدثها إطلاق

التلقائي. وطلب تشانغ من جاره نان، النذي أطلق الألعاب النارية التعويض، وعندما رفض نان الطلب، رفع تشاي ضده دعوى قضائية لدى المحكمة، التي أمرت أخيرا بالتعويض.

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عانين من الإجهاض

وعلى الرغم من أن نان طعن في الحكم، فإن محكمة شعبية متوسطة رفضت طعنه في ٢٢ أبريل الجاري، وأيدت قرار القاضى الأول.

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

تمكن مصور هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عامًا، يجري دراسة على الزواحف التى تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة لمدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها لمدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تلتهم النمل على شجرة، وفجأة بدأ نسر يلحق فوقنا، مما جعل تلك

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

وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، و موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

أن أجنحتها تعتبر الأغسرب، فهي أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو خارج صدرها وجسمها، وليست كالاجنحة العادية التي نعرفها في

### السحلية تلجأ إلى التمويه." "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن جميع الطيور. واللافت في هذ النوع من السحالي المدهش العثور على العديد منها على مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

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

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام كثيرون داخليا وخارجيا.

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس 'تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه من قبل. صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر

ويلسون.ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدى الأميركي بأنه طرح الفكرة

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

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

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن

التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق،

خفضت 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 الماضى، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى والجرحى.

في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

وأوضىحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبى أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تم تعداد

وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش". أشخاص. الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة"

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

الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

مسجدا في منطقة كاندي

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

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.

للأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم

٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم،

معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا

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

وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بييس ميديتريان"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها". وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما سن ۳۰ ملیار و ۳۰ ملیار کیس بلاستیکی، وهو

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

يعتقد المحققون في الانفجارات السبع الدامية التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضى، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه أحد الانتحاريين اُستخدم في تصنيع قنابل "أم الشيطان" الناسفة.

وذكر موقع ديلي ميل أن "القنابل المستخدمة في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعدادها داخل مصنع للنحاس في ويلامبيتيا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأسيتون، التي يطلق

وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي. وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان)".

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته

عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة

فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصًا،

ومشرفه والفنيين فيه. مصنع النحاس وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التى وصمت ب"الإرهابية" لمشاركة اثنين من

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام ، الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير أفرادها في التفجيرات، لرويترز، إن إنشاف

إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس،

فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم

هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت

الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل

العائلة لمداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم

(۳۱ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن

بفندق شانغرى-لا الفاخر.

وكسان إلسهام إبراهيم عبر علانية عن الإيديولوجيات المتطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتبه في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إنشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالًا في آرائه، وكان معروفًا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إنشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنّعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

فضلة جارة العائلة الإرهابية لرويترز: "بدوا وكأنهم أشخاص طيبون". عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز. وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين،

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح

الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة

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.

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية

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

ما فعلاه، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم". وقال سانجيا جاياسينغى (٣٨ عامًا)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت. لم نعتقد أبدًا أنهم على هذه

والمال. لا يمكن تصور أن ابنيه فعلا ذلك. بسبب

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبى 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

وقد تتسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

في حال شعورك بالإغماء

اعثر على مكان لتجلس فيه

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم

فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

المساعدة الطبية.

الضارة بنصف ساعة.

٨- حب الشباب

هذه الحبوب على البشرة.

الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع

مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي مرة

أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت

عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور

حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي

البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون

المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق

حيث تداد اف ازات الغدد الدهنية مع

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق

الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة،

وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق

الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل

بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها

الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي

الأعراض الشديدة.

مرض قدر المستطاع:

العبء على ركبك

عضلات جسمك

كى لا تؤذي ركبك

مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

عندما يتحسن الشخص، ساعده على

إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول

في حال شعور شخص ما بالإغماء

الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما

بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من

## الإغماء: أسباب وإسعاف

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

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى الفقدان المفاجئ والمؤقت لوعى الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى

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، تماماً مثلما يحدث في حالة

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء قلة وصول الإكسجين 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

والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط

الطبيعة، ولكن تأتى معه بعض الإصابات

الجلدية التي يجب أن نقى أنفسنا منها،

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس

لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي

للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة

الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة

صياحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون

الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث

يجب أيضاً إستخدام واقى الشمس

بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد

وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص

كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب

الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه

استخدام الركبة يعد من الأمور

الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها

أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد

حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد

من الضعروري التوجه إلى الطوارئ

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة

ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام

ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة

عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم،

ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم،

فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي

علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم

وتغير توازن الهرمونات.

للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع

المعلومات من خلال المقال التالى.

١- الخلع والكسر

أو كسر فيها.

درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو،

١ – تصبغ البشرة وحروق الجلد

ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

يؤدى هذا إلى تقشر البشرة.

عن أماكن مظللة.

٢- التينيا الملونة

تعرف على اهمها الان.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم. فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة

لإيصال الأكسجين إلى الدماغ نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعى المؤقت وضعف عضلات الجسم. أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها: مشاكل في الرئتين مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون. أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزى بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكرى دون السيطرة

زمنية قصيرة التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب بيعض المراحل والاعراض المختلفة، وهي: الشعور بثقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك الشعور بالحر

> الغثيان والقيء التعرق

على مستويات السكر في الجسم الإفراط في تناول الكحول خلال فترة

الدوار

## الطرق التكميلية والبديلة؟

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

تمارين التنفس

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبديل، فسنعرض لك

عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصى العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

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

الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة لمزيد 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.

توخ 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 تحتوى

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غبر الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسى وتعزز الشعور بالعافية.

يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات 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 لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين 'ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء

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 أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا 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.

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 أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات وبذور الكتان.

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

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور البني الفاتح أو الوردي. ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتى موسم الصيف حاملاً معه الترفيه

الصناعية التي لا تعمل على امتصاص هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من

٣- العدوى البكتيرية أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد

وتسزداد فرص الإصبابة بالعدوى بكتيرية في الجلد بين الأطفال، حدث بكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

٤ – حمو النيل هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج

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

إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإكزيما لنفس الأسباب السابقة والتى 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

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدى

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على

الجلد يصعب القضاء عليها.

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

التغلب على الموضوع.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة،

نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض

والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك

خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في

ه- التهاب الجراب (Bursitis)

مائى، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة

الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين

الجراب عبارة عن قرص ملىء بسائل

من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم

والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم

ب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

والإهتمام بالنظافة.

ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي

إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

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

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي،

على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة

ي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية

٧- الكلف والنمش

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع

تمزق هذا الغضروف من شانه أن

الإصبابة بمرض النقرس ترتبط

بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم

الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ

وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم

جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن

ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في

٦- تمزق الغضروف الهلالي

يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧– النقرس

تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات

المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة

مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

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

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف و النمش هو إستخدام واقى الشمس قبل التعرض للأشعة

٦- الدمامل العرقية هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا

التي يصفها الطبيب.

مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما

عن زيادة التعرق والحرارة. ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن

كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة. هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة

القيام بذلك تدريجياً. ٧- تمزق الأربطة

٣- الفصال العظامي

خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن

وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم عند إصابتك بالفصال العظامى تشرع

ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل

بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تالحظ تورمها بعد والفصال العظامي أو ما يعرف باسم

العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

> بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا

> > الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم. إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم،

وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص

مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم

واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا

والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع،

تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم

وقد يشكل خطرا عليكم. عدم قراءة التعليمات الملصقة في كثير من الأحيان، نحن نشتري

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة. شرب الكحول مع مسكنات الالم بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

نعرف ما الذي نتناوله.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن لـلألم - فمن الأفضل ألا تقودوا المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت. دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد

العلاج بالإبر الصينية

العلاجات العشبية

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد.

فيما يلى معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط

العلاجات العشبية منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات

العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوى هذه المكونات الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد الفيتامينات والمكملات يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو

مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر. الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا ٣ في

قد تساعدك الفيتامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد مراعاة الأدلة والأمان

طبي آخر.

لمستقبلية بمرض الشريان التاجي،

التقليل من نسبة الكولسترول

وتأثير التدخين السليي يظهر

بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض

الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون

تأثيره مضاعف الخطورة عادة

تأثير أنسواع منتجات التبغ

ويعرف العلماء القليل عن مضار

استخدام الغليون والسيجار الكوبى،

ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون

من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من

الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة

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

سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

وذلك لما يساهم به الدخان من:

الإضرار بأنسجة القلب.

الجيد في الجسم.

المختلفة التدخين

إن التدخين السلبي كذلك، له

حصته من زيادة فرص الإصابة

بأمراض القلب والأوعية الدموية،

إذ يستنشق غير المدخن العديد من

المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي

يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي

استنشاق غير المدخن للدخان

استنشاق غير المدخن للدخان

يعمل التدخين السلبي على زيادة

فرص إصابة الأطفال والمراهقين

الخسارج مسن السطرف المشتعل

يتخذ شكلين، هما:

للسيجارة مباشرة.

الذي خرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبى والأطفال

التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

### فوائد عصير البرتقال الصحية

جميع أفراد العائلة، وبالأخص في الأجواء الدافئة اللطيفة، تعرف معنا على أهم فوائد هذا العصير.

غنى بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من

القيمة الغذائية للبرتقال

۱۱۰ سعر حراري

٢ غرام من البروتين

٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعنى أنه تناوله يمدك

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

حيث يعمل فيتامين سى كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

في النقطة السابقة قمنا بتوضيح دور فيتامين سي الضروري في الجسم، هذا يعنى أن لعصير البرتقال دورًا في خفض خطر الإصابة بالسرطان

والتي ترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان، كما أنه

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي

يلعب دورًا في تنظيف الجسم من السموم.

من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

هذا الفيتامين مهم جدًا في عملية صنع خلايا الدم الحمراء، والتي تساعد

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

خفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

على الرغم من وجود العديد من الفوائد المرتبطة بهذا العصير، إلا أنه

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

الماء لخفض السعرات الحرارية فيه.

منه يحتوي على:

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

تحذيرات من عصير البرتقال

### يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المفضلة لدى يكاد التدخين لا يترك عضواً

٦٪ من الحصة اليومية من المغنيسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غنى جدًا بفيتامين سى، وهو من الفيتامينات الذائبة بالماء، والتي تمتاز بخصائصها المضادة للأكسدة.

بالفوائد الصحية التالية:

يعزز من نمو الخلايا السليمة ويصلح الضرر في المتضررة. ٣- ينظف الجسم من السموم

يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب،

في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جدًا في جسم الإنسان، والحفاظ على صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من

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

قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم

الأشخاص المصابين بفشل الكلي، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون معين تنتجه الكلى والذي يحث انتاج كريات الدم الحمراء.

هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم أيضًا.

(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

إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن تفحص الكلى لديك. كما ذكرنا سابقًا فإن تضرر الكلى في بعض الاحيان ينتج عنه الإصابة

في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم. ٧- رائحة النفس الكريهة

فوائد عصير البرتقال الصحية

كما ذكرنا، فإن هذا العصير غنى بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل

٢٦ غرام من الكربوهيدرات

التفسير البسيط أن فيتامين سي يقلل من تراكم الجذور الحرة الضارة

فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتائي يساعد ذلك في التخلص

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

### علامات تحذيرية لتضرر الكلي

حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي

يعد ألم الظهر من أولى العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلي.

النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة

الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب.

٨- التبول المتكرر

من الفوائد الصحية المختلفة.

١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم

فوائد عصير البرتقال

١ – يقوى من عمل وكفاءة جهاز المناعة

التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة

استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا

في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع

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

قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة

أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله

أضراره وتأثيراته، يما في ذلك القلب

والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما

سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

التدخين العديدة بأنواعه المختلفة

على الصحة، حتى للمدخنين

أنفسهم، وهنا سوف نستعرض

تأثير التدخين على جهاز الدوران

في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب

التدخين وأمسراضس القلب

تلحق المواد الكيميائية التي

يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا

الدم، وتؤثر بشكل سلبي على

وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين

ووظائف الأوعية الدموية كذلك،

وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة

تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة

بالعديد من أمراض القلب والأوعية

الدموية، والتي نذكر منها الأمراض

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين

(Atherosclerosis) عندما

تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى

بلاك (Plaque) بالتراكم على

حدران الشرايين. ومع مرور الوقت،

تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما

يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل

من مرور الدم المحمل بالأكسجين

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في

عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني

وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية

بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي

من خلال النظام الغذائي الصحى الخاص بنا،

إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى

البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي

ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم

فوائد سيروم فيتامين سى للوجه

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين،

المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة،

ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظرًا

المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

لدوره وأهميته في هذا المجال.

بامتصاصه والاستفادة منه.

والأوعية الدموية.

والأوعية الدموية

لا يخفى على أحد أضبرار

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو

١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات

من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر

يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من

١ – ألم في الظهر

عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية

٤ – حكة شديدة

بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم

قم بتقوية عضلات الارداف وعضلات بطنك وساقيك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة

دون نادي رياضي: أربطة المقاومة تم تصميم معظم أربطة

١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن

المقاومة - والتي تعرف أيضاً

بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين

تمرين شد العضلات، فاستخدم

رباط المقاومة ذي مستوى التوتر

حيث أنك في حاجة لرباط

- بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوافر أربطة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل المقاومة في معظم محلات الصحة واللياقة وبائعي التجزئة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

ه معتقدات خاطئة عن بناء

العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضيلات . أعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

ويحسب روتين تمرين شد

أخرى ذات أوزان ثقيلة.

استخدام زجاجات المياه أو أشياء

ضغط بعمل حركة كاملة ضع يديك تحت كتفيك مع أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد. تمدید کامل للذراعین، وبتثبیت راحة يديك على الأرضى على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك

مجموعتين تكرر من١٢ إلى ١٥ مرة مقاومة (والمعروف أيضاً برباط ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة التمرين) للقيام ببعض التماريين. ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك

كامل للذراعين، وبتثبيت راحة

يديك على الأرضى على أن تكون

أعصابك يديك ممتدة للأمام. اسند

ركبتيك على الأرضى. وقم بثني

مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل

بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً

عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى

بعيدة عن الأرضى. اثن ذراعيك

مع التكرار.

قم بالإحماء من خلال ممارسة

ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

أو ضغط بعمل حركة كاملة -

من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو امن عليها. كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة إن كنت تملكين بشرة حساسة جدًا،

> الكريم الواقي للشمس. ٢- يزيد من نضارة البشرة

> > ٣- التقليل من تصبغات الوجه

والتقليل من شحوبه.

والنذي يعتبر ضعرورياً وفي غاية

الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجى

يحدث مرض الشريان التاجي

Coronary heart disease)

CHD -)، عندما يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع

مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل ألماً في الصدر، أو ذبحة

صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

انتظام في ضربات القلب، أو حتى

التدخين ومرض الأوعية الدموية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سى للبشرة والوجه:

فقد يسبب لك السبروم تهيج طفيف، لذا استشيري الطبيب المختص قبل ذلك. في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل

يعمل استخدام سعيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه التصبغات في الوجه وعدم توحد لون البشرة، ١ - امن لمعظم أنواع البشرة وهذا يحدث عندما يتم انتاج كمية أكبر من

على جدران الأوعية الدموية التي

تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء

والضلوع. والمصابين بهذه الحالة،

تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض

القلب الأخرى والذبحة الصدرية،

وهذا المرض قد يؤثر بشكل

خاص على القدمين، فيعرقل عملية

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي

خـدر في منطقة الحـوض أو

في الحالات الشديدة والحادة

والجلطات عموماً.

قد يؤدي إلى:

تشنجات وألم.

الفخذين أو عضلات الساق.

ضعف عام.

٤- الحث على انتاج الكولاجين

البشرة مترهلة، وعرضة للتجاعيد. ٥– ترطيب البشرة يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

من الأصابة بالحفاف.

على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع

التقدم بالعمر، يقل انتاج هذه المادة لتصبح

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهدئة ٦- فوائد أخرى تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات على مرفقيك، واخفض صدرك

> تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. تمرين العضلة الثلاثية –

واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تمدد مرفقيك. ولمزيد من التحدى،

ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف - مجموعتين

ذلك وسع قبطة يديك عند إنزال ضغط الكتف مع الدفع للأمام-

لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمني. أمسك رياط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع

الميلانين في مناطق معينة من البشرة. لكن فيتامين سي له دور في المساعدة في التخلص من تصبغات البشرة وتوحيد لونها. من أهم فوائد سميروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحثها على انتاج الكولاجين. الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم انتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل

أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تنعكس على البشرة نتيجة الاستخدام المنتظم للسيروم تشمل:

منه قد يتسبب بالإصابة بالغنغرينة

(Gangrene)، حیث تبدأ

الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية

تتضاعف فرص الإصبابية

معاناته من مستويات غير صحية

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

التدخين السلبي وأمراض القلب

السمنة أو الوزن الزائد.

بأمراض القلب لدى المدخن، إذا

ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات

مرضية وأعراض أخرى، مثل:

من الكوليسترول الضار.

والأوعية الدموية

المطاف إلى الحاجة ليتر الساق.

عوامل الخطورة

حتى يرتفع عن الأرضى بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية

تسعين درجة. إيق ظهرك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن

جسدك لوح من الخسب. حاول ألا

مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥ اجلس على الأرضس مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرضى، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركيك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثنى ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد

ثبت جسمك في وضع الاندفاع

مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار. حمل الأثقال - مجموعتين من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مباعدة مع تمديد ساقك اليمني إلى الأمام ساقیك بعرض وركك، وضع رباط وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن المقاومة تحت إحدى القدمين أو ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ويديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، قف في وضع مستقيم مع مباعدة ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا الساقين بعرض وركك. ضع رباط تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق الأرضى مع الانخفاض ببطء نحو بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة الأرض. لا تثن رقبتك على صدرك عندما ترتفع ولا تستدم يديك لتدفع بكلتا اليدين، وممد ذراعيك إلى

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. انبطح على صدرك وضع يديك

وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك بيطء للأسفل. اجعل رقبتك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً،

مع جعل أردافك متوازية للأرض.

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيرًا، لتجنب تهيج البشرة نتيجة

استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم

تجربته على بقعة صعفيرة من الجسم

والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته

الحروق الناتجة عنها

الدفع للأمام- مجموعة بتكرار قف في وضعية فتح الساقين مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزاوية قائمة. ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلى.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل

تمرينات البطن - مجموعتين

ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

يديك لأعلى.

على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً

### وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمدید ساقیك، فقم بتمدید ذراعیك

لتقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

كليهما لمزيد من التحدى. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار. الرفع الجانبي - مجموعتين

جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء ، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك، احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع

من ۱۵ إلى ۲٤. قف مع فتح قدمیك بعرض

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

كتفيك واخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن.

القرفصاء - مجموعتين بتكرار

اخفض نفسك من خلال ثنى ركبتيك بروتين التبريد.

نتنياهو وبن غفير يتفقان على

شرعنة البؤر الاستيطانية بالضفة

اتفق حزبا "الليكود" و"عوتسما يهوديت" الاسرائيليان، خلال

جلسة مفاوضات ائتلافية عقدت بين الجانبين الليلة الماضية، على

شرعنة ٦٥ بؤرة استيطانية عشوائية في الضفة الغربية المحتلة،

وبحب صحيفة "ايسرائيل هيوم" في عددها الصادر الخميس،

سيتم إدراج هذه المسألة في بنود الاتفاقية الائتلافية بين "الليكود'

بزعامة نتنياهو، و "عوتسما يهوديت" برئاسة إيتمار بن غفير،

وتشمل "تسوية الأوضاع القانونية" لـ ٦٥ بؤرة استيطانية

عشوائية، وتزيدها بالمياه والكهرباء والبنية التحتية الخليوية مع

ووفقا للمعطيات المتوفرة، هناك ٤٥١ ألف مستوطن في ١٣٢

مستوطنة و٧٤١ بؤرة استيطانية عشوائية في الضفة الغربية المحتلة

تهدف إلى إحكام الطوق على التجمعات الفلسطينية والاستيلاء على

أكبر مساحة ممكنة من الأراضي، ولا تشمل هذه المعطيات ٢٣٠ ألف

وبحسب الصحيفة الاسرائيلية تشمل البنود التي توافق

"الليكود" و "عوتسما يهوديت" عليها، شرعنة البؤر الاستيطانية

خلال ٦٠ يوما من تشكيل الحكومة، وتعديل قانون الانفصال عن

غزة وتسريع إجراءات التخطيط وإنشاء طرق التفافية للربط

بين المستوطنات في الضفة المحتلة، وتوسيع شارع ٦٠ وتخصيص

الميزانيات اللازمة لذلك بقيمة تتراوح بين مليار ونصف مليار شيقل

، وشرعنة البؤرة الاستيطانية "أفيتار" جنوب نابلس ، وعقد جلسة

إعادة انتخاب ماكونيل زعيما للأقلية

خلال ٦٠ يوما من تشكيل الحكومة الجديدة.

القدس المحتلة

تعزيز "التدابيرالأمنية».

مستوطن في القدس.

للحكومة الإسرائيلية فيها.

## ۲ مرشحین بینهم امرأتان یتنافسون علی رئاسة کازاخستان

يتنافس ٦ مترشحين بينهم امرأتان على رئاسة كازاخستان خلال الانتخابات الرئاسية المبكرة التي تجرى الأحد المقبل، وهي سابع انتخابات رئاسية تشهدها البلاد منذ استقلالها عام ١٩٩١. وكان الرئيس الكازاخستاني جومارت توكاييف، اقترح إجراء

الانتخابات الرئاسية المبكرة في رسالة وجهها للشعب في الأول من أيلول الماضي، بهدف إجراء الإصلاحات الجذرية والشاملة التي تهدف إلى بناء كازاخستان العادلة. ويميز هذه الانتخابات عن سابقاتها، أن فترة الرئاسة ستكون

للدة ٧ سنوات ولمرة واحدة، حيث لا يجوز للرئيس الفائز الترشح مرة أخرى للرئاسة فيما كانت في السابق لمدة ٥ سنوات ويحق للمترشح الاستمرار لفترتين رئاسيتين في حال إعادة انتخابه. وبرر الرئيس توكاييف تحديد فترة الرئاسة لولاية واحدة،

بأنه يمكن رئيس الدولة من التركيز على المهام الاستراتيجية للتنمية الوطنية، كما وصفها بأنها "اختراق حقيقي في تطوير الديمقراطية وكان البرلمان الكازاخستاني صوت بالإجماع لصالح دعم

التعديلات الدستورية في ١٦ أيلول الماضي التي تتضمن تمديد فترة الرئاسة إلى ٧ سنوات. يشار إلى أن المترشحين هم: قاسم جومارت توكاييف الرئيس

الحالي، وميرام كاجييكن، جيجولي دايراباييف، كاراكات أبدين، سلطانات تورسينبيكوفا، ونورلان أوسباييف.

### مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسى الشريف بمدينة القدس المحتلة، واعتقلت شرطة الاحتلال الإسرائيلي، أحد حراسه.

وأفادت دائرة الاوقاف الإسلامية بالقدس في بيان بأن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة، وذلك بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، ونفذوا جولات مشبوهة، وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في باحاته وسط التصدي لهم بالطرد وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين وحراس المسجد الاقصى

وفي السياق ذاته، اعتقلت قوات الاحتلال، خليل الترهوني، أحد حراس المسجد الأقصى خلال تأدية عمله في باحات المسجد الأقصى، واقتياده للتحقيق إلى مركز للشرطة الاسرائيلية بذريعة التصدي لاقتحامات المستوطنين المتطرفين.

### الاحتلال يعتقل ١٦ فلسطينيا بالضفة الغربية

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي الخميس، حملة مداهمات واقتحامات واعتقالات واسعة بمناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة، تخللها اعتقال ستة عشر فلسطينيا، فيما اندلعت اشتباكات مسلحة بين مجموعة من المسلحين وقوات الاحتلال في محيط "قبر يوسف" شرق نابلس دون أن يبلغ عن إصابات.

وقال نادي الأسير الفلسطيني، في بيان، إن قوات الاحتلال اقتحمت عشرات المنازل في مناطق مختلفة بالضفة، وأخضعت قاطنيها لتحقيقات ميدانية واحتجزتهم لساعات، بعد أن عاثت خرابا بمحتويات المنازل.

وأكد النادي أن قوات الاحتلال اعتقلت ستة عشر فلسطينيا جرى تحويلهم للتحقيق لدى الأجهزة الأمنية للاحتلال، وذلك بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية ضد المستوطنين وجنود الاحتلال. وكانت قوات كبيرة للاحتلال اقتحمت مدينة نابلس حيث تركزت المداهمات في المنطقة الشرقية من المدينة التي شهدت اشتباكات مسلحة عنيفة بين الفلسطينيين وجيش الاحتلال.

وعلى صعيد آخر ، طالبت وزارة الخارجية الفلسطينية، المجتمع الدولي والإدارة الأميركية، باتخاذ ما يلزم من الضغوط والإجراءات الكفيلة بضمان عدم تنفيذ الاتفاق المبرم بين الليكود بزعامة نتنياهو، و"عوتسما يهوديت" برئاسة إيتمار بن غفير، بشأن تعميق الاستيطان وتوسيعه في أرض دولة فلسطين بما في ذلك شرعنة البؤر الاستيطانية العشوائية.

وقالت الخارجية الفلسطينية، في بيان صحفي، اليوم، إن هذا الاتضاق يعمق الاستيطان ويـؤدي إلى الاستيلاء على المزيد من الأرض الفلسطينية ويشرعن البؤر العشوائية، سيما في شمال الضفة الغربية مثل بؤرة (حومش وافيتار)، كما أن بنود هذا الاتفاق تضرب من جديد مرتكزات أية عملية سياسية تفاوضية مستقبلية، وتستكمل التخريب الإسرائيلي المتعمد لفرصة تحقيق السلام على أساس مبدأ حل الدولتين، وتقوض أية جهود دولية وإقليمية مبذولة لبناء الثقة بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي.

وحدرت الخارجية الفلسطينية من التداعيات الكارثية لهذا الاتفاق ليس فقط على ساحة الصراع والمنطقة برمتها، بل وعلى الأمل بتحقيق السلام. وأكدت أن مثل هذا الاتفاق يضفي المزيد من المصداقية على التوجه الفلسطيني لحكمة العدل الدولية وللجنائية الدولية، كما يختبر مصداقية المواقف الدولية والأميركية الرافضة للاستيطان والداعية لتطبيق حل الدولتين.

### ماسك يرجئ إطلاق الإشتراك الجديد المثير للجدل في تويتر

أعلن الملياردير الأميركي ومالك منصة "توتير" الجديد، إيلون ماسك، اليوم الأربعاء، إرجاء إطلاق الاشتراك المدفوع الجديد على "تويتر" حتى ٢٩ الشهر الحالي، بعد عشرة أيام من الجدل حول هذا المشروع الرئيس للمالك الجديد، بحسب "لوس انجلوس تايمن..

وغرد المدير العام الجديد للشبكة "جرى تأجيل إعادة إطلاق خاصية بلو فيريفايد إلى ٢٩ تشرين الثاني للتأكد من أنها ستكون بأفضل حال». وكانت منصة "توتير" قبل استحواذ ماسك عليها، تتيح خاصية مجاناً "العلامة الزرقاء" لتوثيق حسابات المؤسسات والأشخاص المعروفين، فيما كانت تقدم اشتراكا مدفوعا باسم"توتير بلو" يتضمن مزايا إضافية.

## وزير البيئة يلتقى المديرة المالية لصندوق المناخ الأخضر

### ∻شرم الشيخ

التقى وزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة والوفد المرافق، المديرة المالية والرئيسة التنفيذية للعمليات في صندوق المناخ الأخضر هونغ ثوي باترسون.

جاء ذلك على هامش مؤتمر الأطراف للتغير المناخى المنعقد في مدينة شرم الشيخ، حيث تبادل الجانبان اوجه التعاون والتنسيق المشترك لزيادة فرص وحجم

وأكد الردايدة ضيرورة اتخاذ الإجراءات اللازمة لزيادة وتسريع عملية الوصول للتمويل المقدم من الصندوق، وما بمكن تقديمه لتسريع عملية الاعتماد لبنك تنمية المدن والقرى، ليصبح الجهة الوطنية الأولى المعتمدة لدى الصندوق.

كما استعرض الوزير الردايدة خلال اللقاء الأولويات الوطنية المدرجة في وثيقة المساهمات المحددة وطنياً ، وخطط النمو الأخضر القطاعية.



# الإفتاء الفلسطيني يحذر من الهجمة الاستيطانية في الضفة والقدس

الله الله

حذر مجلس الإفتاء الأعلى في فلسطين من الهجمة الاستيطانية الشرسة التي تقوم بها سلطات الاحتلال الإسرائيلي ضد الأراضي الفلسطينية كافة، سواء في الضفة الغربية أوفي مدينة القدس المحتلة.

وأوضح المجلس، خلال جلسة عقدها الخميس، برئاسة المفتى العام للقدس والديار الفلسطينية، رئيس مجلس الإفتاء الأعلى، الشيخ محمد حسين، أن سرطان الاستيطان آخذ بالانتشار على حساب الأراضي الفلسطينية، في محاولة إسرائيلية لفرض ديمغرافيا جديدة، من خلال تكثيف عدد المستوطنين في المغتصبات المقامة على الأراضي الفلسطينية، والسيطرة على الموارد الطبيعية الفلسطينية واستغلالها، وحرمان أبناء الشعب منها.

كما حددر المجلس من الشيعارات والتهديدات والعبارات التي أطلقتها الأحسزاب الإسرائيلية ضد المقدسات الفلسطينية، وعلى رأسها المسجد الأقصي المبارك، وضد الأسرى الفلسطينيين القابعين توراتية قرب المقبرة اليوسفية، وغير والإسلامية.

في سجون الاحتلال، وذلك في حملاتهم الانتخابية الأخيرة، مؤكدا أن المسجد الأقصى المبارك خط أحمر، وهو للمسلمين وحدهم، لا يشاركهم فيه أحد، وأن محاولات سلطات الاحتلال تغيير الوضع الديني

ودان المجلس محاولات سلطات الاحتلال

تهويد المدينة المقدسة، من خلال الجمعيات

الاستيطانية التي تحاول الاستحواذ على

معظم المناطق؛ سلوان، والبلدة القديمة،

وقلنديا، وشعفاط وغيرها، مبينا أنها

تزعم أن الهدف من وراء هذه التغييرات

تنظيم المدينة المقدسة المحتلة، فيما الهدف

الحقيقي هو طمس كل ما هو عربي وإسلامي

في المدينة المقدسة، ومحاولة إيجاد تاريخ

مزور لهم، كما دان المجلس مشروع إقامة

جسر معلق يربط بين البلدة القديمة وحي

الثوري في القدس، وكذلك إنشاء حديقة

الخاطر: استئجار المشجعين بكأس

العالم مزاعم عارية عن الصحة

التاريخي القائم فيه أمر مرفوض لدى العالم أجمع، وأن الفلسطينيين سيبقون الغربية المحتلة. السدنة والحراس له مهما كلف الأمر من

أراضي تابعة لمواطنين وبلدية الخليل.

ذلك من المشروعات التي تهدف إلى طمس وتزييف معالم المدينة المقدسة.

من جهة أخرى، شيقت جرافات المستوطنين المتطرفين وبحماية جيش الاحتلال اليوم، شارعا استيطانيا جديدا، يربط منطقة الكرنتينا جنوبا بمنطقة تل الرميدة وسط مدينة الخليل جنوب الضفة

ويربط الشارع الجديد، بحسب رئيس تجمع شباب ضد الاستيطان عيسى عمرو، المنطقة الأشرية التي افتتحها الاحتلال بالبلدة القديمة مع شارع الشهداء، ويمر عبر

واعتبر رئيس تجمع شباب ضد الاستيطان، أن الشيارع الاستيطاني الجديد سرقة واضحة لأملاك المواطنين الفلسطينيين الخاصة، ويشكل خطورة على أشجار الزيتون الروماني التي تعتبر من معالم منطقة تل الرميدة التاريخية، واعتداء على الهوية الفلسطينية من أجل تهويدها وتغيير معالما العدية

## الجمهورية في الشيوخ الأميركي

أنتخب الأعضاء الجمهوريون في مجلس الشيوخ الأميركي الجمهوري ميتش ماكونيل زعيما للأقلية الجمهورية في المجلس، على الرغم من التحدي النادر هذه المرة بمنافسة أحد زملائه له على هذا المنصب الذي شغله على مدى ١٥ عاما.

ويتولى السناتور المخضرم من ولاية كنتاكي والبالغ ٨٠ عاما زعامة الحزب الجمهوري في مجلس الشيوخ منذ عام ٢٠٠٧، وسبق له أن انتخب زعيما للأغلبية قبل أن يفقد حزبه السيطرة على مجلس

وهزم ماكونيل الذي انتخب عضوا في مجلس الشيوخ للمرة الأولى عام ١٩٨٤ منافسه السناتور الجمهوري ريك سكوت من فلوريدا

كما حاول عدد من أعضاء مجلس الشيوخ المؤيدين لترمب إرجاء انتخاب زعيم للأقلية، لكنه فاز بجدارة.

### شيفرون وقطر للطاقة تؤسسان مصنع بتروكيماويات برأسمال ٨٫٥ مليار دولار

أعلنت شركتا "شيفرون فيليبس كميكلز" و "قطر للطاقة" الأربعاء في بيانين منفصلين اتفاقهما على إنشاء مصنع للبوليمرات في مقاطعة أورانج بولاية تكساس الأميركية بكلفة ٥٫٥ مليار دولار، بحسب "تكساس تايمن".

وتوقعت الشركتان بدء تشغيل المصنع عام ٢٠٢٦ لانتاج مادة البولي إيثيلين المستخدمة على نطاق واسع في الصناعات التحويلية

وبحسب "شيفرون فيليبس" سيبدأ العمل على بناء المصنع وستمتلكه شركة مشتركة تحمل اسم "غولدن ترايتغل بوليمرز" تبلغ حصة "شيفرون" فيها ٥١ بالمئة والحصة الباقية لـ "قطر

ويُتوقع أن يوفر المشروع أكثر من ٥٠٠ وظيفة بدوام كامل، ونحو ٤٥٠٠ وظيفة خلال مراحل بنائه، وسيتم بيع انتاج المصنع من مادة البولي إيثيلين المستخدمة في صناعة أنابيب الغاز والمياه وسلع أخرى مثل القوارب إلى آسيا وأوروبا وأميركا اللاتينية.

### الجمعية العامة للأمم المتحدة تُعين اعضاء في عدة لجان

### ⋄نیویورك

وافقت الجمعية العامة للأمم المتحدة، الليلة الماضية، على تعيين الدول التي رشحها المجلس الاقتصادي والاجتماعي، كأعضاء في لجنة البرنامج والتنسيق لفترة عضوية مدتها ثلاث سنوات تبدأ في ١ كانون الثاني ٢٠٢٣.

والدول هي: الأرجنتين والصين وليبيريا والمغرب والفلبين وجمهورية كوريا وتونس.

كما قررت الجمعية تعيين أعضاء في لجنة المؤتمرات لمدة ثلاث سنوات تبدأ في ١ كانون الثاني ٢٠٢٣ وهي: النمسا والصين وجيبوتي ومصر واليابان والولايات المتحدة الأمريكية.

كما قررت تعيين وإعادة تعيين عدد من الأشخاص كأعضاء في اللجنة الاستشارية لشؤون الإدارة والميزانية لفترة عضوية مدتها ثلاث سنوات تبدأ في ١ كانون الثاني ٢٠٢٣.

والأشتخاص هم: أودو فنشيل (ألمانيا)، وأوليفيو فيرمين (جمهورية الدومينيكان)، وكارلو جاكوبوتشي (إيطاليا)، وجي هاوجون (الصين)، وجي - سون جون (جمهورية كوريا)، وماتسودا يوكيكو (اليابان). كما تقرر تعيين ستيفاني شير (الولايات المتحدة الأمريكية)، لفترة عضوية مدتها سنة واحدة فقط، تبدأ في ١ كانون الثاني ٢٠٢٣ وتنتهي في ٣١ كانون الأول ٢٠٢٣ وكذلك تعيين سوريندرا أدهانا (الهند)، لفترة عضوية تبدأ في ١٥ تشرين الثاني الحالي وتنتهي في ٣١ كانون الأول ٢٠٢٣. ووافقت الجمعة العامة على تعيين أعضاء لجنة الاستثمارات حيث أيدت قيام الأمين العام بتعيين ينس فريك (ألمانيا) ومايكل كلاين (الولايات المتحدة الأميركية) ولوسيان ريبيرو (البرازيل) أعضاء عاديين في لجنة الاستثمارات لفترة عضوية مدتها ثلاث سنوات تبدأ في ١ كانون الثاني ٢٠٢٣.

كما وافقت على إعادة تعيين الأمين العام لسيمون جيانغ (الصين) كعضو منتظم في اللجنة لفترة عضوية مدتها عام واحد تبدأ في ١ كانون الثاني ٢٠٢٣، إضافة إلى إعادة تعيين ماكي تال (مالي) من قبل الأمين العام كعضو مخصص في لجنة الاستثمارات لفترة عضوية مدتها عام واحد، تبدأ في ١ كانون الثاني ٢٠٢٣.

### %الدوحة

استنكر الرئيس التنفيذي لبطولة كأس العالم ٢٠٢٢، ناصر الخاطر، المزاعم التى رددتها وسائل إعلام غربية اخيرا بشأن استعانة منظمي البطولة بجماهير من العمالة الوافدة لحضور المباريات مقابل أموال. وأشار الخاطر الى أن ذلك يأتي "في إطار حملات التشويه المنهجة التي تزايدت في الفترة الأخيرة مع قرب انطلاق الحدث الرياضي الأبرزية العالم على أرض قطر"،

بحسب تعبيره. وقال الخاطر، في تصريحات نشرتها

وكالة الأنباء القطرية، إن بعض التقارير والتشكيك بقدرة قطرعلى استضافة بطولة كأس العالم ٢٠٢٢.

التي نشرتها غربية بخصوص استئجار عمالة وافدة ليكونوا مشجعين لحضور المباريات، "عارية تماما عن الصحة"، واصفا تلك المزاعم بأنها محاولة جديدة للتشويه

وأضاف، منذ إن حظيت قطر بشرف استضافة بطولة كأس العالم ٢٠٢٢، كانت هناك محاولات مستمرة على مدار ١٢ عاما لتشويه هذه البطولة، مؤكدا أن قطر ستنظم بطولة استثنائية وسيظهر ذلك

خلال أيام قليلة.

وأكد رفضه التقليل من أهمية المقيمين على أرض قطر، ومنهم من يعيش في البلاد منذ أكثر من ٣٠ عاما، قائلا "من المعيب التقليل من هؤلاء المشجعين الذين سيتابعون مباريات كأس العالم، ومن المعيب وصفهم بأنهم عمالة مأجورة في بطولة كأس العالم، التي تم بيع ٣،١ مليون تذكرة لحضور

وتنطلق مساء الأحد المقبل بطولة كأس العربية والشرق الأوسط.

مبارياتها حتى الأن».

العالم ٢٠٢٢ كأول بطولة تقام في المنطقة

إسبانيا تهزم الأردن

في البروفة الأخيرة للمونديال

حقق المنتخب الإسباني الضوز على

نظيره الأردني بنتيجة (٣-١)، مساء

الخميس، على ستاد عمان الدولي، في

ختام استعدادات الماتادور لخوض نهائيات

وسجل أهداف إسبانيا، أنسو فاتى ي

الدقيقة ١٣، وجافي في الدقيقة ٥٦، ونيكو

ويليامز في الدقيقة ٨٤، بينما سجل للأردن

بدأت المباراة بضغط من المنتخب

الإسباني، وصوب سارابيا كرة قوية في

الدقيقة ٨، لكن الحارس الأردني تصدى لها

ونجح أنسو فاتي في تسجيل هدف

حقق المنتخب الوطنى لكرة الطائرة

وفاز المنتخب في المباراة التي أقيمت

ضمن منافسات بطولة غرب آسيا لكرة

الطائرة للسيدات والتي تستضيفها

وهنأت سمو الأميرة آية بنت فيصل،

رئيسة الاتحاد الأردني لكرة الطائرة،

لاعبات المنتخب الوطنى لكرة الطائرة

بعد تحقيقهن الفوز الثاني على التوالي

في بطولة غرب آسيا وجاء على حساب

وأشادت سمو الأميرة آية بنت فيصل

بأداء اللاعبات خلال حديث سموها مع

نجمات المنتخب الوطني بعد انتهاء اللقاء

في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين

كرمت إدارة نادي الوحدات، المحترف الكاميروني كلارينس بياتنج،

بعد انتهاء عقده مع فريق كرة القدم

الأول، وحصوله على لقب كأس

وقدم أمين سدر النادي عوض

الأسمر، والمدير المالي بسام شلباية،

درع النادي للاعب، بعد إجراء

وحرص اللاعب على التجول في

مرافق النادي بمقره الدائم في مخيم

الوحدات، إذ أبدى بيتانج دهشته

للحداثة والتطور الكبير بعد إجراء عملية الصيانة التي تمت له مؤخرا.

وأبدى بياتنج، في حديثه للموقع

الرسمي لنادي الوحدات، سعادته

الكبيرة للموسم الذي قضاه مع

وأشار اللاعب إلى أنه كان يعتبر

نفسه أحد أعضاء هذه المنظومة،

مبديا فخره الكبير بتمثيل نادي

المخالصة المالية.

للسيدات، ثاني انتصاراته ضمن بطولة

غرب آسيا على نظيره الإماراتي.

العاصمة عمان، بنتيجة ٣-١.

منتخب الإمارات.

التقدم للماتادور بالدقيقة ١٣، حيث أرسل

أحمد سميرفي الدقيقة (١+٩٠).

مونديال قطر ٢٠٢٢.

بدون مشاكل.

الوحدات يفاوض لاعبيه

لتجديد عقودهم

أعلن عضو الهيئة الإدارية لنادي الوحدات زياد شلباية، مدير

نشاط فريق كرة القدم، أنه تمت مفاتحة جميع اللاعبين لتجديد

وبين شلباية في تصريحات لموقع نادي الوحدات أن إدارة النشاط

وأضاف: "عاودنا فتح خطوط الاتصال مع اللاعبين قبيل المباراة النهائية لبطولة كأس الأردن من جديد، حيث رحبوا بذلك وطالبوا

وحول مواعيد انطلاق الموسم الجديد، أكد شلباية أن تضارب

الأقاويل وعدم اتضاح الصورة يضع الأندية في مأزق خاصة الأندية

الجماهيرية مثل الوحدات التي تبحث عن إعادة تنظيم صفوفها

لأجندة الموسم الجديد لكي تتمكن الأندية من الشروع بالعمل

تشيلسي يخطط لتوجيه

ضربة لمشروع تشافى

يخطط مسؤولو تشيلسي الإنجليزي، لإبرام صفقة مدوية من

وبحسب صحيفة "ذا صن" الإنجليزية، فإن تشيلسي يستهدف

وكان ديمبلي قد جدد عقده مؤخرًا مع برشلونة لمدة عامين، لكن

وقالت صحيفة "سبورت" الإسبانية: "برشلونة يدرك أنه قد

وأضافت الصحيفة: "يعتبره تشافي لاعبا رئيسيا في مشروعه،

وأشار التقرير، إلى أن "برشلونة قد يسمح برحيل ديمبلي، لأنه

يكون هناك ضوضاء مرة أخرى حول ديمبلي، وإذا قدم اللاعب بطولة

ولم تقم الإدارة بأي تحركات لتأمينه حتى الأن، حيث يرتبط حاليا

سيتم الحديث معه على تمديد العقد فقط وليس زيادة راتبه، حيث

لازالت مشكلة الأجور قائمة ولن يتم دفع يورو واحد زيادة".

صفوف برشلونة، ستكون بمثابة صفعة على وجه المدير الفني تشافي

هيرنانديز، خلال سوق الانتقالات الصيفية المقبلة.

التعاقد مع الفرنسي عثمان ديمبلي، مهاجم برشلونة.

تم تحديد الشرط الجزائي بقيمة ٥٠ مليون يورو.

جيدة في كأس العالم، سيزداد الاهتمام به».

وطالب شلباية اتحاد الكرة بضرورة أن تكون هناك رؤية واضحة

بضرورة منحهم بعضا من الوقت من أجل اتخاذ القرار النهائي».

جلست مع كل لاعب محلى على حدة لمفاتحته في إمكانية تجديد العقد، بالإضافة إلى المحترفين، الفلسطيني شهاب القنبر والكاميروني

عقودهم للموسم الجديد ٢٠٢٣.

كلارينس بياتنغ.

والإعداد للموسم الجديد.

أكد على علوان مهاجم منتخب الأردن، أن اللاعبين أثبتوا أنفسهم ووفقوا ندا قويا أمام إسبانيا، الخميس، رغم الخسارة بنتيجة (١-٣)

وقال علوان، في تصريحات بعد انتهاء المباراة، نقلتها قناة الأردن الرياضية: "هاردلك لمنتخب الأردن، صحيح أن النتيجة لم تكن في

الأردني يضم لاعبين شباب وتنقصهم الخبرة، وربما ظهرت الرهبة

## لاعبا منتخب التايكواندو الصادق وفهد

## ليفربول ويوفنتوس مهتمان

النادي اللندني بشأن تمديد التعاقد، إلى طريقة مسدود.

لا سيما وأنه واحد من أقل اللاعبين تقاضيا للأجور.

## صلاح يغادر معسكر

النهائية للمرشحين للفوز بجائزة أفضل لاعب.

الإسباني، مانشستر سيتي وليضربول الإنجليزيين.

## صوب موهبة آرسنال



صوب نجم آرسنال الصاعد، لضمه في الصيف المقلل. الذين تنتهى عقودهم قريبا في ظل وضعه الاقتصادي الصعب.

حالة عدم تجديد عقده».

### مهاجم الأردن: وقفا ندا قويا أمام إسبانيا

صالحنا، لكن اجتهدنا في تقديم أفضل ما لدينا».

نجوم المنتخب الإسباني صعوبات في عملية الاختراق».

على أداء بعضهم». واختتم علوان حديثه قائلا: "كل ما نتمناه هو توفير مباريات قوية للمنتخب الأردني كمواجهة الليلة".

## يودعان منافسات بطولة العالم

أبدى كل من ليفربول ويوفنتوس، اهتمامهما بضم أحد نجوم تشيلسي، وفقا لما أكدته تقارير صحفية، مساء الخميس. وذكرت صحيفة "الجارديان"، أن ليفربول ويوفنتوس، يتابعان

موقف لاعب تشيلسي ماسون ماونت، الذي وصلت مفاوضاته مع

للمشاركة في المباراة الودية أمام بلجيكا غدا الجمعة.



وأشارت إلى أن الإنجليزي تشارلي باتينو (١٩ عاما) لاعب عقده الحالي الجانرزينتهي في الصيف المقبل.

وأضاف علوان: "لعبنا بأسلوب دفاعي في الشوط الثاني، ووجد

وزاد: "في الشوط الثاني دفع المدرب عدنان حمد (المدير الفني لمنتخب الأردن) بأوراق هجومية، وهددنا المنتخب الإسباني، لكن الأخير استغل تقدمنا وسجل هدفين». وأوضح علوان: "المنتخب

ودع لاعبا المنتخب الوطني للتايكواندو جوليانا الصادق وعمار فهد بطولة العالم المقامة حاليا في المكسيك. وخسرت جوليانا في دور الثمانية أمام بطلة المكسيك، فيما خسر فهد في دور الثمانية أمام بطل الصين. وكان لاعب المنتخب الوطني صالح الشرباتي قد ودع بطولة العالم. ويستأنف المنتخب مشواره في البطولة ، من خلال مشاركة اللاعب زيد مصطفى الذي يلعب في وزن تحت ٦٨ كغم.

الأن، ويمكنهما الاستفادة من دماء جديدة في خط الوسط.

ومن المقرر أن يعود صلاح للكويت فور انتهاء الحفل، مساء امس،

وأعلن مجلس دبى الرياضي القائمة النهائية للاعبين المرشحين لجائزة الأفضل في النسخة ال١٣ من جوائز دبي جلوب سوكر العالمية، حيث تضم محمد صلاح والنرويجي إيرلينج هالاند هداف مانشستر سيتي والفرنسي كريم بنزيما هداف ريال مدريد الإسباني. ويتنافس على جائزة أفضل ناد في العالم، كل من ريال مدريد



قال تقرير صحفي إسباني، الخميس، إن برشلونة وجه أنظاره وأكدت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، أن برشلونة يستغل فترة توقف المنافسات بسبب المونديال، في البحث عن لاعبين مرشحين لدعم صفوفه، مضيفة أنه يفضل اللاعبين الشباب خاصة

آرسنال المعار إلى بلاكبول، يلبي كل مطالب برشلونة ، موضحة أن

ولعب تشارلي ١٥ مباراة هذا الموسم مع بلاكبول، وسجل هدفين

تصدر عن

في المباراة الودية التي أقيمت على ستاد عمان الدولي.

## بخدمات نجم تشيلسي

لكن الصحيفة، تشير إلى حدوث "انفراج إيجابي" في محادثات العقد مع ماونت، لا سيما بعدما علم تشيلسي باهتمام ليفربول ويوفنتوس بخدمات اللاعب. ويتبقى في عقد ماونت الحالي ١٨ شهرًا، وهو واحد من مجموعة لاعبين في تشيلسي، يواجهون مستقبلا غامضا بالنظر إلى قرب انتهاء عقودهم. ويسعى ماونت من خلال المفاوضات، لتحسين أجره الأسبوعي ليشكل انعكاسا لأهميته المتزايدة في الفريق،

ويقضي كل من ليفربول ويوفنتوس، موسما مخيبة للأمال حتى

## الفراعنة لمهمة سريعة

أعلن الاتحاد المصرى لكرة القدم، الخميس، أن محمد صلاح هداف ليفربول الإنجليزي، غادر معسكر الفراعنة في الكويت متوجها إلى دبي لحضور حفل توزيع جوائز «جلوب سوكر».

وذكر اتحاد الكرة، عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك"، أن صلاح غادر إلى دبي لحضور حفل جلوب سوكري نسخته الثالثة عشر، بعدما تواجد نجم ليفربول في القائمة

## برشلونة يوجه أنظاره

وأضافت: "يعتبر آرسنال تشارلي باتينو أحد جواهره العظيمة، ولن يستغرق الأمر وقتًا طويلاً للدخول في مفاوضات لتجديد عقده، لكن في برشلونة يترقبون مستقبل اللاعب الشاب للانقضاض عليه في

وصنع مثلهما، فيما شارك بالموسم الماضي في مباراتين مع آرسنال

### وعن إمكانية تجديد عقده مع الوحدات، أكد بيتانج أنه تحدث

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»

محمود الفطافطه

للنادي، الدكتور بشار حوامدة، والذي فاتحه بالموضوع للعب لموسم جديد مع "الأخضر.

رئيس التحرير

عبد اللطيف القرشي

بشكل مطول مع رئيس الهيئة الإدارية

حدود منطقة الجزاء للأردن، لكنها مرت له أسينسيو تمريرة بينية داخل منطقة أعلى مرمى سانشيزية الدقيقة ٤٦. الجزاء وسدد فاتى مباشرة في الشباك. ونجح جافي في إضافة الهدف الثاني وأخطأ باو توريس في تمرير الكرة، وكاد منتخب الأردن أن يسجل هدف التعادل لولا تألق الحارس روبرت سانشيز الذي تصدى

للكرة في الدقيقة ١٦. وكاد أسينسيو أن يضيف الهدف الثاني لإسبانيا في الدقيقة ٣٨، حيث صوب فيران توريس كرة أرضية ضعيفة أمسك كرة من داخل منطقة الجزاء، تصدى لها بها بسهولة عبد الله الفاخوري في الدقيقة الحارس الأردني عبد الله الفاخوري.

وحاول يزن النعيمات مباغتة سانشيز،

وصوب كرة من بعد خط الوسط لكنها مرت

بجانب القائم الأيسر، ثم انتهى الشوط

ومع بداية الشوط الثاني، احتسب

حكم المباراة ركلة حرة غير مباشرة على

منتخب السيدات لكرة الطائرة

يحقق ثاني انتصاراته بغرب آسيا

للشباب. وتمنت سموها مواصلة تحقيق

الانتصارات وتقديم الأداء المتميز في

بيتانج يفتح الباب أمام

العودة للوحدات من جديد

المباريات القادمة.

الأول بتقدم إسبانيا بهدف دون رد.

لإسبانيا في الدقيقة ٥٦، حيث تلقى كرة عرضية من زميله بابلو سارابيا وسدد أسفل يسار الحارس عبدالله الفاخوري. وانطلق توريس وسيدد كرة لكنها ارتطمت بالشباك الخارجية، ثم سدد

وأضساف ويليامز الهدف الثالث الإسبانيا بالدقيقة ٨٤، ثم سجل أحمد سمير الهدف الأول للأردن بالدقيقة (۱+۹۰)، حين استلم الكرة وسدد أسفل

وكان المنتخب الوطنى تفوق في افتتاح

البطولة أمس الثلاثاء على نظيره العُماني

بـ٣ أشواط دون مقابل.

### رئيس الاتحاد الفرنسي يحسم الجدل حول مشاكله مع مبابى

رد نويل لو جريه، رئيس اتحاد الكرة الفرنسي، على ما تردد عن وجود خلافات حادة بينه وبين كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، بسبب قضية حقوق الصورة.

وقال او جريه في تصريحات عبر شبكة «RMC سبورت": "أسمع الكثير من الأقاويل في كل مكان، ولكن عندما وصلت إلى معسكر المنتخب، كان مبابي، أول من قفز حول رقبتي وقبلني».

وأضاف: "لم تكن هناك مشكلة بيننا بل صعوبات في العقود».

وتابع رئيس اتحاد الكرة الفرنسي: "لا أحب المتشائمين، الحياة قصيرة، بل أقصر من القلق بشأن توتر العلاقات من أجل لا شيء على

وأتم تصريحاته في هذا الشأن: "لا أعمل على تحسين علاقتي بأحد، مبابي شخص مبتسم، ويعد قدوة للشباب». وأثيرت أزمة في مارس/أذار الماضي، عندما رفض كيليان مبابي المشاركة في جلسة تصوير لبعض رعاة اتحاد الكرة الفرنسي،

## هل تحافظ السعودية على هيبة

وتتضامن معه عدد من زملائه في المنتخب.



سيكون المنتخب السعودي أمام مهمة صعبة، عندما يواجه الأرجنتين، إحدى القوى العظمى في عالم الساحرة المستديرة، بقائدها الأسطوري ليونيل ميسي ورفاقه، فضلًا عن أنه أحد المنتخبات المرشحين بقوة الإحراز اللقب في «قطر ٢٠٢٢».

ويفتتح منتخبا السعودية والأرجنتين مشوارهما في مونديال

الثالثة بدور المجموعات، والتي تضم بجوارهما بولندا والمكسيك. كل الفوارق الفردية والجماعية، والخبرة التراكمية، تصب في صالح فرقة التانجو، لكن تظل دائما كرة القدم تحتفظ بمفاجآتها

قطر، يوم الثلاثاء المقبل، على ملعب لوسيل، ضمن منافسات المجموعة

التي تحطم التوقعات، ويجعلها اللعبة الأكثر إثارة وتشويقًا. ويحاول منتخب الأرجنتين في مباراة الأخضر السعودي، الخروج بأكثر من انتصار، الأول، الانطلاق مبكرًا نحو هدفه للمنافسة على اللقب، والثاني معادلة إنجاز منتخب إيطاليا، صاحب أطول سلسلة مباريات بدون هزيمة على صعيد المنتخبات، برصيد ٣٧ مباراة.

وكانت الأرجنتين قد بلغت المباراة ٣٦ بدون خسارة، أمس الأربعاء، بعد الفوز وديًا على الإمارات بخماسية نظيفة. لكن إذا استطاع المنتخب السعودي تحقيق نتيجة إيجابية أمام

كرة القدم، فسيكون على موعد مع التاريخ. ويفصل منتخب الأرجنتين مباراة واحدة عن معادلة إنجاز إيطاليا التاريخي، الذي يحتفظ بأطول مسيرة بدون هزيمة في تاريخ المنتخبات، برصيد ٣٧ مباراة، فهل يدخل الأخضر السعودي التاريخ

الأرجنتين الثلاثاء المقبل، من باب أن كل الاحتمالات واردة في عالم

أعياد الميلاد.

وقال بياتنج إنه رحب بذلك، على

أن يتم استكمال الحديث في هذا الشأن

بعد عودته إلى بلاده، وقضاء عطلة

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله ( الصحافة سابقا )-بجانب المختار مول

فاكس التحرير: 5056223

مقسم الأعلان: 5056222 ad@shaabjo.com:ايميل التحرير m@shaahjo.com:ايميل الاعلان

مقسم التحرير: 5065525 فاكس التحرير: 5065522