

ولي العهد السعودي: ندعم الحل السياسي الشامل في اليمن

تابع ص7

السعودية والصين.. شراكة استراتيجية واتفاقيات في مجالات عدة

تابع ص7

إسرائيل ترفض منح تأشيرات لطواقم أعمية لزيارة فلسطين المحتلة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

التعاون الإسلامي تدين العدوان الإسرائيلي على مخيم جنين واغتيال 3 فلسطينيين

عمان

دانت الأمانة العامة لمنظمة التعاون الإسلامي العدوان الإسرائيلي على مخيم جنين واغتيال ثلاثة مواطنين فلسطينيين، إضافة إلى اعتدائها على الحرم الإبراهيمي والمدارس والممتلكات الفلسطينية العامة، معتبرة أن هذه الجرائم وما سبقها من عدوان متواصل على الشعب الفلسطيني يستدعي التحقيق والمسائلة.

وحسب ما أورده اتحاد وكالات أنباء دول منظمة التعاون الإسلامي (يونا) فقد جددت المنظمة التأكيد على تضامنها ودعمها لقضية الأسرى الفلسطينيين، داعية المؤسسات الحقوقية والدولية للتدخل الفوري من أجل الإفراج عن الأسير ناصر أبو حميد الذي وصلت حالته الصحية إلى درجة خطيرة.

أوقات الصلاة

الفجر	05:56
الشروق	12:28
الظهر	03:13
العصر	05:37
المغرب	06:59

16 جمادى الأولى 1444 هـ الموافق 10 كانون أول 2022 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (2941)

سعر النسخة دينار واحد

الحنيطي يلتقي رئيس هيئة أركان سلاح الجو اليوناني

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي رئيس هيئة أركان سلاح الجو اليوناني الفريق ثيمستوكليس بوروليس. وخلال اللقاء، بحث اللواء الركن الحنيطي مع الوفد الضيف، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، أوجه التعاون والتنسيق المشترك في مختلف المجالات العسكرية والعملياتية والتدريبية واللوجستية بما يحقق الأهداف المرجوة لخدمة القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

القوة البحرية والزوارق الملكية تحبط محاولة تسليح وتهريب مواد مخدرة

عمان

أحبطت قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية، على إحدى واجهاتها البحرية محاولة تسليح وتهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة ضمن المياه الإقليمية الأردنية.

وصرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي أنه جرى التعامل مع الموقف بعد رصد مركز العمليات البحري قيام شخص يحاول التسلسل سباحة باستخدام تنوب مطاطي، داخل المياه الإقليمية الأردنية، وتم على الفور تحريك زوارق القوة البحرية ورد الفعل السريع البحري إلى الموقع، وتم ضبط المتسلل وبحوزته كمية من المواد المخدرة. وبين المصدر أنه بعد تفتيش المتسلل والتنوب المطاطي تم العثور على 285 كغ شيش و4.5 كيلو غرام من مادة المارغوانا، وجرى تحويل المتسلل والمضبوطات إلى الجهات المختصة.

الأردن والعراق يبحثان التعاون القضائي والقانوني

عمان

بحث رئيس محكمة التمييز رئيس المجلس القضائي، محمد العزوي، ورئيس مجلس القضاء الأعلى العراقي، الدكتور فائق زيدان، والوفد المرافق له التعاون القضائي والقانوني بين الأردن والعراق وسبل تطويره.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي، إن الجانبين استعرضا سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين في المجالات القانونية والقضائية، وخاصة في مجال التدريب القضائي والشؤون القانونية وإمكانية تبادل الزيارات القضائية بين البلدين الشقيقين بهدف الاطلاع على الأنظمة القضائية. تابع ص2

أمرابط في مهمة خاصة لإيقاف العقل المدبر للبرتغال

الدوحة

لمع سفيران أمرابط، لاعب خط وسط منتخب المغرب، بشكل لافت في بطولة كأس العالم المقامة حاليا في قطر، بعدما لعب دورا بارزا في تأهل أسود الأطلس لأول مرة إلى ربع النهائي.

أمرابط قلب المنتخب المغربي النابض يبدل مجهودا خارقا في وسط الملعب بتشكيلة المدرب وليد الركراكي، من أجل إفساد هجمات المنافسين، بخلاف المرود المميز والدعم الكبير لزميله عز الدين أوناحي في الشق الدفاعي.

ولكن أمرابط تنتظره مهمة خاصة في لقاء البرتغال السبت في دور الثمانية بالمونديال يستعرضها «كوورة» في التقرير التالي:

يتميز سفيران أمرابط بمرود المميز في خط الوسط كصمام أمان دفاعي رائع يملك مجهودا وفيرا يجعله أشبه بالقلب النابض. تابع ص8

الملك يت رأس الوفد الأردني بقمة الرياض العربية الصينية

الرياض

وناقشت القمة سبل تعزيز العلاقات بين الدول المشاركة في شتى المجالات، وبحثت آليات تطوير آفاق التعاون الاقتصادي والتنموي.

وأكدت القمة أهمية التعاون العربي الصيني بما ينعكس إيجابا على الدول المجتمعة، ويسهم في تحقيق إنجازات اقتصادية وتجارية وثقافية، ويعمل على تجاوز الأزمات وتحقيق التنمية والازدهار.

وضم الوفد الأردني في القمة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، ونائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، ومندوب الأردن الدائم لدى جامعة الدول العربية السفير أمجد العضايلة، والسفير الأردني في الرياض علي الكايد.

ترأس جلالة الملك عبدالله الثاني، الجمعة، الوفد الأردني في أعمال قمة الرياض العربية الصينية للتعاون والتنمية، التي استضافتها المملكة العربية السعودية.

وتأتي مشاركة جلالاته في القمة تلبية لدعوة من أخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ملك المملكة العربية السعودية.

وعقدت القمة التي ترأس أعمالها مندوبا عن خادم الحرمين الشريفين، سمو الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ولي العهد، ورئيس مجلس الوزراء في المملكة العربية السعودية، بحضور الرئيس الصيني شي جينبينغ، وقادة دول عربية، ورؤساء وفود.

65 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى

عمان

تقطع أوصال المدينة عن الضفة. وكان آلاف المصلين أدوا صلاة الفجر اليوم في المسجد الأقصى المبارك، نصرته للمقدسات وتأكيدا على إسلامية الحرم القدسي الشريف.

وتواصل الدعوات لشد الرحال والرباط في المسجد الأقصى المبارك، ردا على دعوات الجماعات الاستيطانية لاقتحام المسجد خلال «عيد الأنوار» اليهودي الذي يبدأ في الثامن عشر من كانون الأول الجاري.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودقت في بطاقاتهم الشخصية، ومنعت العشرات من دخوله لأداء الصلاة في رحابه.

وأضافت أن قوات الاحتلال أعاقت منذ ساعات صباح اليوم الجمعة، وصول المصلين من الضفة الغربية إلى مدينة القدس المحتلة لأداء الصلاة في المسجد الأقصى، عبر الحواجز العسكرية التي

أدى عشرات الآلاف، صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، بأن نحو 65 ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من القدس وداخل أراضي عام 1948، والضفة الغربية.

الحكومة تبحث المعوقات التي تواجه شركات ومالكي حافلات النقل العام

عمان

وشدد على أن الحكومة جادة في إيجاد منظومة نقل آمنة ومريحة وصديقة للبيئة لخدمة المواطنين، مؤكداً أهمية الاستماع إلى كافة المقترحات والآراء بشأن كيفية التعامل مع الظروف الحالي وضرورة إعادة النظر بالتشريعات الناظمة بهدف التسهيل على المشغلين لزيادة معدلات الاستثمار في قطاع النقل وفتح الأبواب للمزيد من فرص العمل للشباب الأردنيين. تابع ص2

النقل العام من ارتفاع أسعار المحروقات وزيادة في الكلف التشغيلية ومخالفات السير والدعم المقدم من الحكومة.

وأكد أبو السم، بحضور أمين عام الوزارة المهندس وسام التهموني ومدير عام هيئة تنظيم النقل البري طارق الحباشة، الالتزام بالتوجهات والرؤى الملكية السامية حول دعم القطاعات التي من شأنها التخفيف عن المواطنين.

بحث وزراء الأشغال العامة والإسكان والنقل، المهندس ماهر أبو السم، والداخلية مازن الفراهي والشؤون السياسية والبرلمانية المهندس وجيه عزازية، مع نقب نقابة أصحاب الباصات عبد الرزاق الخشمان وأعضاء النقابة، المعوقات والمشاكل التي تواجه شركات ومالكي حافلات

رحلة كرواتيا تستمر على أنقاض الحلم البرازيلي



لخارج الملعب.

وشقت الدفاع الكرواتي تسديدة فينيسوس لترتد إلى نيمار، الذي توغل داخل منطقة الجزاء وأطلق تسديدة، لكنها لم تكن بالقوة الكافية لتصل سهلة لأيدي ليفاكوفيتش.

وحصل السيليساو على ركلة حرة في الدقيقة 42 من على حدود منطقة جزاء كرواتيا بالجهة اليسرى، سددها نيمار بتسديدة مباشرة باتجاه المرمى، لكنها وصلت سهلة لأحضان الحارس الكرواتي. تابع ص8

ودع منتخب البرازيل منافسات كأس العالم قطر 2022، عقب الخسارة أمام كرواتيا، بركلات الترجيح (4-2) بعد نهاية الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل (1-1)، الجمعة على ملعب المدينة التعليمية.

أحرز نيمار دا سيلفا، هدف البرازيل في الدقيقة 1+105 بالشوط الإضافي الأول، وعادل برونو بيتكوفيتش النتيجة لكرواتيا (117)، لتتجه المباراة إلى ركلات الترجيح التي حسمت تأهل الكروات بفضل تأنيق حارسها دومينيك

ليفاكوفيتش.

الخطورة الأولى في المباراة جاءت بعد مرور 5 دقائق من بداية اللقاء، بعدما استلم فينيسوس جونيور الكرة بالجنح الأيسر، ليطلق تسديدة قوية من خارج المنطقة، لكن الحارس الكرواتي ليفاكوفيتش تمكن من الإمساك بها.

وفي الدقيقة 12، حصل باسالييتش على الكرة في الناحية اليمنى، ليمرر كرة عرضية أرضية لداخل منطقة الجزاء البرازيلية، لكن بيريسيتش فشل في متابعتها بالشباك لتمر من أمام قديمه

رئيس هيئة الأركان المشتركة يزور الحرس الملكي الخاص

عمان

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، مجموعة حرس المحمية التابعة لقيادة الحرس الملكي الخاص، وكان في استقباله قائد الحرس العقيد الركن حمد الجعافرة. واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجاز عسكري قدمه قائد الحرس الملكي الخاص عن المهام والواجبات التي يقوم بها الحرس الملكي وعن سير الأمور العملياتية والتدريبية. وجال رئيس هيئة الأركان المشتركة في مختلف مرافق المجموعة، واطلع على مستوى التطوير والتحديث الذي وصلت إليه المجموعة، مشيدا بالمستوى المتميز الذي وصلت إليه مرتبات الحرس الملكي الخاص من احترافية عالية في تنفيذ الواجبات الموكولة إليهم. وفي نهاية الزيارة، استعرضت مرتبات الحرس الملكي الطابور من أمام المنصة بنظامي المسير البطيء والعادي، وأعرب اللواء الركن الحنيطي عن إعجابه بالمستوى المتميز والكفاءة والمعنويات العالية التي يتمتعون بها.

الثقافي البريطاني يستضيف القادة الأكثر تأثيراً في سوق التعليم

عمان

استضاف المجلس الثقافي البريطاني مقره في المملكة المتحدة مؤخرًا 42 من القادة الأكثر تأثيراً في سوق التعليم من الأردن والسعودية ومصر والكويت؛ مناقشة مستقبل التعليم بمنظرة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وبحسب بيان صحفي للمجلس، فقد جرى تبادل الأفكار والخبرات بين صنّاع السياسات؛ بهدف توحيد الجهود للنهوض بالقطاع التعليمي بعد تداعيات جائحة كورونا والإطاحة على الأنماط القيادية المختلفة التي يتبعها في الأوقات الصعبة وكيفية بناء المدارس للقرارات القيادية من أجل دفع عجلة التحسين. إضافة إلى الالتقاء بفريق القيادة الطلابية والتعرف على الأدوار التي يضطلعون بها مع الموظفين والطلبة.

وقال الرئيس التنفيذي للمجلس الثقافي البريطاني، سكوت ماك دونالد، «يسعى المجلس إلى ضمان تقديم خدمات تعليمية رفيعة المستوى لفئة الشباب بهدف تمكينهم من الحصول على حياة مجزية في المستقبل».

وأضاف أن الفترة التي تعيشها اليوم مليئة بالتحديات، ويستحق الشباب تقديم أكبر قدر ممكن من الدعم والتشجيع على امتداد الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، مشيراً إلى أن المجلس الثقافي البريطاني يحظى بقبلة نحو 400 مدرسة والألاف من الطلبة وأولياء أمورهم. وزار قادة القطاع التعليمي مجلس اللوردات البريطاني، حيث التقوا مع البارون دوج من دنكيرن، ومع ممثلين من مدرسة كينسينغتون الابتدائية ومدرسة كوبلج وجامعة شرق لندن وأكاديمية هيرون هول.

من جهتها، أكدت رئيسة قسم البرامج التعليمية الأجنبية والدولية في وزارة التربية والتعليم، فاطمة القطاونة، الدور الحيوي الذي يقوم به المجلس الثقافي البريطاني في إدارة برامج الشهادات الدولية البريطانية في الأردن.

وأوضحت أن البرامج الإثرائية المتنوعة التي يقدمها المجلس الثقافي البريطاني للمدارس الشريكة له، مثل الجولة الدراسية في المملكة المتحدة 2022، تشكل دائماً فرصاً رائعة للتواصل مع بعض القادة الأكثر تأثيراً من داخل نظام التعليم في المملكة المتحدة لمشاركة الأفكار وكذلك فرص النمو والنجاح مع بعضهم البعض.

الأردن والعراق يبحثان التعاون القضائي والقانوني

عمان

بحث رئيس محكمة التمييز رئيس المجلس القضائي، محمد الغزوي، ورئيس مجلس القضاء الأعلى العراقي، الدكتور فائق زيدان، والوفد المرافق له التعاون القضائي والقانوني بين الأردن والعراق وسبل تطويره.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي، إن الجانبين استعرضا سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين في المجالات القانونية والقضائية، وخاصة في مجال التدريب القضائي والشؤون القانونية وإمكانية تبادل الزيارات القضائية بين البلدين الشقيقين بهدف الاطلاع على الأنظمة القضائية.

وأكدت أنّ اللقاء تناول آليات الاستفادة من أساليب العمل والممارسات القضائية الفضلى التي بدورها تدعم الجهاز القضائي وتسرع في الإجراءات القضائية وتعزز تبادل الخبرات بين البلدين الشقيقين في المجالات القانونية والقضائية، وفي إطار التعاون المشترك بين المملكة الأردنية الهاشمية وجمهورية العراق.

وأشارت إلى أنّه، وعلى هامش زيارة الوفد العراقي للمملكة، تمّ عقد اجتماع عمل موسع بحضور رئيس المحكمة الإدارية العليا ورئيس النيابة العامة ونائب عام عمان والأمين العام للمجلس القضائي، عن الجانب الأردني، ورئيس الادعاء العام العراقي ورئيس محكمة استئناف بغداد والقائم بأعمال السفير العراقي في الأردن وعدد من أعضاء البعثة الدبلوماسية العراقية في المملكة.

ونوهت إلى أنّ الاجتماع تضمن عرضاً حمل عنوان: «ملاحم تطور السلطة القضائية» تناول أهم ملاحم النظام القضائي في المملكة والإنجازات التي تحققت؛ تنفيذاً لتوصيات اللجنة الملكية لتطوير الجهاز القضائي وتعزيز سيادة القانون والخطط الاستراتيجية المستقبلية للسلطة القضائية.

وزار الوفد العراقي المعهد القضائي الأردني واستمعوا لشرح حول عمله ودوره في تدريب القضاة وبرامج الدبلوم التي يمنحها للمقبولين فيه سنوياً.

وكان الوفد العراقي وصل إلى العاصمة عمّان في زيارة رسمية تستمر عدة أيام.

المعاينة يرى تخريج المشاركين في برنامج القيادات الشبابية

عمان



وتحدث في الاحتفال، المنسق المقيم للأمم المتحدة بالإبادة دومينيك باترشا، وسفيرة الاتحاد الأوروبي في الأردن هاجينيو دوسيون، والعين آسيا باغي، نائبة رئيس الشبكة الأردنية لحقوق الإنسان والشعوب، وعضو المجلس العلمي لمركز عمان لحقوق الإنسان الدكتورة لبنى بابوي، كما أقت كلمة الخريجين بيان الدجة.

وتخلل الحفل، فيديو عن برنامج القيادات الشبابية وعن هيئة شباب كلنا الأردن، وفي الختام سلم المعاينة الشهادات والدروع والتي تعمل على بناء قدرات الشباب بكافة المجالات وتمكينهم في مجال حقوق الإنسان.

نظم مركز عمان لدراسات حقوق الإنسان وبالتعاون مع هيئة شباب كلنا الأردن، حفل تخريج للمشاركين في برنامج القيادات الشبابية.

وقال رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى المعايطة الذي رعى حفل التخرج، الذي يتزامن مع الذكرى 74 للإعلان العالمي لحقوق الإنسان، «إن جلالته الملك عبد الله الثاني وولي عهده الأمين الأمير الحسين بن عبد الله ولياً أمية كبرى للشباب ودورهم في العمل التنموي بشكل عام والسياسي بشكل خاص»، مشيراً إلى أنه وللإيمان العميق بهذه الرؤية الملكية، فقد عملت الهيئة المستقلة للانتخاب على تحقيقها من خلال تنفيذ العديد من البرامج والمشاريع التي تعمل على تحفيز الشباب وانخراطهم في العملية السياسية، والانتخابية.

وشد المعايطة، بحسب بيان الهيئة، على ضرورة تعميق المفاهيم الأساسية للديمقراطية، والتعددية السياسية، والمساواة وسيادة القانون، والهوية الوطنية وحقوق الإنسان، واحترام الرأي والرأي الآخر لدى الشباب، لأنهم هم من سيقودون المرحلة القادمة، وهم بحاجة إلى مزيد من التوعية والتثقف.

بدوره قال مدير عام هيئة شباب كلنا

وفد من المجلس العربي للاختصاصات الصحية يزور مستشفى الجامعة الأردنية

عمان



المستشفى وتزويد المُتدَرِّبين الطبيين بتجربة استثنائية لخلق أطباء أميين ومُختصِّين في المستقبل. من جهته، أكد مدير برنامج تدريب الزمالة في اختصاص الأمراض الرئوية في المستشفى الدكتور مروان العدوان، استعداد مستشفى الجامعة لتدريب الأطباء في برنامج الزمالة، موضّحاً

التقى مدير عام مستشفى الجامعة الأردنية الدكتور جمال ملح، وفداً يمثّل المجلس العربي للاختصاصات الصحية برئاسة رئيس المجلس العلمي في سوريا الدكتورة سولي الشيخ وعضوية رئيس لجنة البرامج والتدريب - رئيس لجنة الغد الصم في السودان الدكتور هشام عبد الرحيم، وعضو لجنة الأمراض الرئوية في الأردن الدكتور خالد العلوانة. ووفقاً لبيان المستشفى، تأتي هذه الزيارة بهدف اعتماد المستشفى لغايات تدريب الأطباء في اختصاص الأمراض الرئوية تحت مظلة المجلس العربي.

بدوره قدّم ملح، نبذة عن المستشفى ومسيرته كأول مستشفى جامعي تعليمي في المملكة وصاحب السبب في التعلّم الطبي على مستوى المنطقة والإقليم، باعتباره مركزاً أكاديمياً علمياً طبيّاً، مُستعزباً بعض الإحصائيات والأرقام التي تُبيّن حجم العمل

في المستشفى. من جانبها، تحدّثت مساعد مدير عام المستشفى للشؤون التعليم والتدريب والتطوير، الدكتورة رندة فرح، حول رؤية المستشفى بأن يكون قوةً وداعماً للتعليم والتدريب والتطوير محلياً وعربياً وعالمياً، مع الحرص الكامل على وضع أعلى معايير لتعلّم الطبي وخلق فرص للتطوير المهني

عنايب رئيسة لجمعية اختصاصي الأمراض والجراحة النسائية والتوليد

عمان

فازت الدكتورة عبير عنايب برئاسة جمعية اختصاصي الأمراض والجراحة النسائية والتوليد بنقابة الأطباء بالتركية للدورة 2022-2025، فيما فاز بعضوية الهيئة الإدارية بالتركية لأطباء، الدكتور مهنا خطاب والدكتور منصور أبو ناصر والدكتور عامر الغرابية والدكتور موسى التعري والدكتور إحسان نعيمات والدكتورة أسيل الجلال والدكتور لؤي أبو عتيلة والدكتور فرانس سهاونه. وصادقت الهيئة العامة للجمعية خلال اجتماعها، الذي عقد في النقابة، على التقرير الإداري والمالي للجمعية.

وقالت عنايب، أن الدورة الجديدة للجمعية ستشهد انطلاقاً يتم من خلالها البناء على ما تم إنجازه خلال الدورات السابقة من عمر الجمعية التي تأسست في العام 1979، واستعرضت خطة عمل الجمعية للمرحلة القادمة والتي ستركز على الارتقاء بمستوى الخدمة الطبية المقدمة للمرأة في مجال الصحة الإنجابية وصحة المرأة، وعقد الورش والمؤتمرات، وتشكيل المجموعات الفرعية لكافة التخصصات الفرعية، والاستفادة من خبرات أطباء النسائية والتوليد الأردنيين في التعليم الطبي المستمر للمقيمين وحديثي التخرج في عمل المحاضرات وورش العمل. وأكدت على ضرورة توسيع شريحة الأطباء المستفيدين من أنشطة الجمعية من خلال توزيع أنشطة الجمعية على مختلف محافظات المملكة، عن طريق تشكيل لجان فرعية عندها اهتمام في التعليم الطبي المستمر في اردب والكرم والعقبة والمفرق، وتعيين مندوب عن الجمعية في كل محافظة.

الحكومة تبحث المعوقات التي تواجه شركات ومالكي حافلات النقل العام

عمان

بحث وزراء الأشغال العامة والإسكان والنقل، المهندس أبو السمن، والداخلية مازن الغرايبة والشؤون السياسية والبرلمانية المهندس وجيه عزازية، مع نقيب نقابة أصحاب الباصات عبد الزراق الخشمان وأعضاء النقابة، المعوقات والمشاكل التي تواجه شركات ومالكي حافلات النقل العام من ارتفاع أسعار المحروقات وزيادة في الكلف التشغيلية ومخالفات السير والدعم المقدم من الحكومة.

وأكد أبو السمن، بحضور أمين عام الوزارة المهندس سام التهنومي ومدير عام هيئة تنظيم النقل البري طارق الحباشنة، الالتزام بالتوجهات والرؤى الملكية السامية حول دعم القطاعات التي من شأنها التخفيف عن المواطنين.

وشدد على أن الحكومة جادة في إيجاد منظومة نقل آمنة ومريحة وصديقة للبيئة لخدمة المواطنين، مؤكداً أهمية الاستماع إلى كافة المقترحات والآراء بشأن كيفية التعامل مع الظروف الحالي وضرورة إعادة النظر بالتشريعات النافذة بهدف التسهيل على المشغلين لزيادة معدلات الاستثمار في قطاع النقل وفتح الأبواب للمزيد من فرص العمل للشباب الأردنيين.

وقال أبو السمن، إن نقابة أصحاب الباصات، شريك أساسي في كافة القرارات التي ستتخذها الوزارة وهيئة تنظيم النقل البري، مشيراً إلى أن الوزارة وبالتعاون مع الهيئة ستقوم بدراسة مطالب المشغلين والعاملين في القطاع سعياً للوصول بالقطاع إلى أفضل المستويات من الخدمة لأن الهدف خدمة المواطنين وسلامتهم والحفاظ على حقوق المشغلين وتأمين شروط تخدم القطاع بصورة عامة. بدوره، قال الوزير الغرايبة، إن الحكومة تسعى لتقديم الدعم اللازم لقطاع النقل بكافة أنماطه والمساعدة في التخفيف ورفع مستوى الخدمات المقدمة للمواطن مواكبة أحدث الأساليب التكنولوجية المستخدمة لما يشكل قطاع النقل من أهمية تنموية واقتصادية وزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وخفض معدلات البطالة وبما يتماشى مع توجهات الحكومة وخططها التنموية الشاملة.

من جهته، أكد المهندس عزازية، أن الحكومة تولي قطاع النقل البري أهمية كبرى وأنها تسعى إلى تذليل كافة العقبات التي تواجه القطاع، وأنها تعمل على دراسة مقترحات لتقديم الحوافز والامتيازات التي من شأنها رفع مستوى الخدمات وكذلك تشجيع الاستثمار في هذا القطاع. وعرض المهندس الخشمان خلال الاجتماع مجموعة من المعوقات، وعلى رأسها الأضرار الناتجة عن عدم تحديد حد أعلى لمسؤولية الناقل وآلية تطبيق قانون تنظيم نقل الركاب حول اندماج الأفراد ضمن شركات والحوافز المقدمة لتشجيع على تشكيل شركات وارتفاع أسعار الوقود.

وتطرق إلى ضرورة إعادة النظر بالتصاريح المؤقتة والتي تؤثر على عملهم.

ويذكر، أن دعماً مباشراً قدم للمشغلين مؤخراً جراء ارتفاع أسعار المحروقات، وذلك يأتي تخفيفاً من الأعباء في تكلفة التشغيل، وللتخفيف عن المواطنين لعدم رفع أجور النقل العام.

حوارية بالجامعة الأردنية حول واقع المرأة في المجتمع الأردني

عمان

إن هذه الحوارية، جاءت بالتزامن مع الاحتفال باليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة وحملة «انحدوا لإنهاء العنف ضد المرأة» وهي المبادرة التي تمتد على مدار 16 يوماً، لتخللها نشاطات ختتمت في اليوم الذي تقام فيه مناسبة اليوم العالمي لحقوق الإنسان في العشر من كانون الأول الجاري.

وأشارت الزمعي إلى أن هذه الحملة، التي تقودها هيئة الأمم المتحدة للمرأة منذ عام 2008، تهدف إلى منع العنف ضد النساء والفتيات والقضاء عليها في جميع أنحاء العالم، وتدعو إلى اتخاذ إجراءات عالمية لإذكاء الوعي وتعزيز الدعوة إلى ذلك الهدف، ولإتاحة الفرصة لمناقشة هذه التحديات والحلول من قبل المؤسسات والأفراد، كما تركز الحملة على التضامن مع حقوق المرأة، خاصة مشاركتها

الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والدعوة إلى عالم خال من العنف ضدها. وتناولت الأمانة العامة للجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة الهندسة مها علي في الحوارية، التي أدارها عميد كلية الآداب الدكتور مهند مبيضين، مؤشرات تمكين المرأة في الأردن في الجانب الاقتصادي، مبيّنة أنه وحسب الدراسات كانت نسبة مشاركة المرأة اقتصادياً في سوق العمل 14 بالمئة، أما فيما يتعلق بالجانب السياسي، فهناك بيئة تشريعية لتشجيع انخراط المرأة في الحياة السياسية، أما

نظم مركز تنمية وخدمة المجتمع في الجامعة الأردنية جلسة حوارية بعنوان «واقع المرأة في المجتمع الأردني»، وذلك بمناسبة اليوم العالمي لحقوق الإنسان والقضاء على العنف ضد المرأة.

وقال مندوب رئيس الجامعة، نائبه لشؤون الكليات الإنسانية الدكتور سلامة النعيمات في كلمة خلال افتتاح الجلسة، إن اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية خرجت بنتائج واضحة للوصول إلى مجتمع المساواة، حيث يصبح العنف الموجه ضد نوع اجتماعي جزءاً من الماضي، مشيراً أن هذه الحوارية تأتي في وقت فارق في تاريخ الأردنية والجامعات الأردنية فاطية، حيث التوجه إلى مزيد من العمل الحزبي للطلبة.

وأشار إلى أن الدراسات على اختلافها تشير إلى تفوق أعداد الإناث على الذكور في الجامعات، وتوسيع مشاركة المرأة في الحياة السياسية والحزبية لتكون رائدة وقائدة في مجتمعها على المدى البعيد يمثل أحد المرتكزات التي ينبغي أن تسعى لتحقيقها، إذا ما شئنا تمكين المرأة تمكيناً حقيقياً، مبيناً على أسس منيئة يمكن للأجيال القادمة أن ينعموا بها ويلمسوا نتائجها.

بدورها، أكدت مديرة مركز تنمية وخدمة المجتمع الدكتورة جمانة الزمعي،

على الساحة السياسية والديمقراطية ومشاركتها في صنع القرار، وأبرز التعديلات والإضافات على قانوني الأحزاب السياسية والانتخاب، موضحة أن عدد المقاعد المخصصة للنساء (الكوتا) ازدادت في القوائم المحلية إلى 18 مقعداً، بعد أن كان عددها 15.

وفي ختام الحوارية دار نقاش بين الحضور والمشاركات حول مستقبل المرأة الأردنية وكيفية إتاحة فرص العمل لها اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً وآليات تمكين المرأة ودور المؤسسات الرسمية في هذا الشأن.

تمكين المرأة سياسياً من خلال تعديل القوانين والتشريعات، منها إضافة عبارة الأردنيات في الفقرة (6) وفي المادة (6) من الدستور الأردني حيث تحددت المادة عن التزام الدولة بإنصاف المرأة وتمكينها. ووضحت عضو مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب الدكتورة عبير دبابنة أن قانون الانتخاب والأحزاب والتعديلات الدستورية الأخيرة على قانون الهيئة المستقلة للانتخاب، حيث أولت الهيئة العناية لطلبات تأسيس الأحزاب السياسية ومتابعة شؤونها. كما استعرضت دبابنة حضور المرأة

في الحالة الاجتماعية، وحسب إحصائيات الفريق الوطني لحماية الأسرة، فإن 85 بالمئة من حالات العنف التي يبلغ عنها موجهة ضد الإناث، مشيرة إلى الحاجة لتوعية وتنقيف المجتمع والمؤسسات التعليمية بالمنظومة القانونية النافذة لهذا الشأن، حيث أن موضوع العنف الأسري يؤثر على مساهمة المرأة في العمل. أما مستشارة المعهد الديمقراطي الوطني ريم أبو حسان، فتناولت موضوع تعزيز مشاركة المرأة سياسياً واقتصادياً واجتماعياً، وبيّنت أن الدولة الأردنية قامت بتقديم التشريعات اللازمة من أجل

شركة كهرباء محافظة اربد
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستغرق من خلالها إخماد التيار الكهربائي عن اربد - شارع حسان البدارين، شارع الروضة عن البياضة، شارع الحصن، شارع التصريف المنطقه الشرقية، شارع حسن البدارين، شارع احمد طليح في البقعة، شمال دوار الصفوري وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا، وعن النجيمة العي الشرقي، اسكان ابيدر، اسكان الهندسين، حي مسجد مصعب بن عمير، حي مسجد جابر وبركات ومجاوريه من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد.

وعن الرمثا طريق عمان قرب جامعة العلوم والتكنولوجيا من الساعة الثانية عشر ظهرا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا، في مدينة الرمثا.

وعن نادر، النقبه، ام بطينة، هويشان من الساعة التاسعة والنصف صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا وعن جرش طريق المفرق، خربة الشواهد، الجبل الأخضر، اسكان الهندسين الشواهد من الساعة الواحدة ظهرا وغاية الساعة العاشرة مساءً وعن الجسر، هويشان، عين النسيب، المنطقه الجرفية - جرش من الساعة التاسعة والنصف صباحا وغاية الساعة العاشرة مساءً في محافظة جرش.

وعن زينة، الزينة، الزعرة، الزغنية الغربي، الطريق السنبل، الطريق العلوي، الظاهرية، تل المضاع من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة. ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

(١) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

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

(٣) سلطة النعناع يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوفاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

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



لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأكد الباحثون المتممن إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 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

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 الجهاز العصبي.



هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

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

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

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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ ٧٩، وجدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعا واضحا في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادة على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى ١٠٠٠.

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

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

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر ١٢ إلى ١٦ عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب عند بلوغهم سن ١٨ عاماً.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكنتاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة ٦٠ دقيقة يومياً".

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

للمسافر جواً... وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

• ما يجب تجنبه قبل الطيران
• أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جواً، فهي:
• الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
• الوجبات أو الرقائق الحارة
• الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
• النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
• القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
• القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
• المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: " كانت فكريتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في

عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض

التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



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

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

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

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

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

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

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

تمكّن مصوّر هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدي رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

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

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

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي،وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

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

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات

الاستيكت من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

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

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

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

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

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

الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

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

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

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

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

منوعات

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم	على مستويات السكر في الجسم الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة
التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد	الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟
الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة	قبيبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي: الشعور بنقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك
مشاكل في الارتفاع ومشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون.	الشعور بالحر الدوار الغثيان والقيء التعرق التثاؤب
أسباب أخرى من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى	الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

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

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

أيضاً يمكن أن يحدث الطغح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب الأنسجة المحيطة به.
وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حويوة يتم وضعها على البشرة في موسم الصيف.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

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

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

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

٤- التهاب المفاصل
تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

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

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

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

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصنعة في تحكير من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.
فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كفيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.
مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول. لذلك، في حال تناولت مسكن الألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء. كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل أن تشعروا

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

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

نظرية علمية جديدة.. "حياة بلا أمراض حتى ١٢٠ عاماً"



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتنعت وتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيوخ

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ "التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد الحرض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

عنصر مشترك
ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو "العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات

ويقول بروفيسور رونري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق بلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيخوخة) تطلق إشارات ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء هامة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

ويقول بروفيسور رونري: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تملك نفس آليات إصلاح التي يتمتع بها الحرض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج. إن ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شيوا قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة، كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وقيات بالآلاف حول العالم

وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية. إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

احذر منها.. عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك!

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاى" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.
تناول أطعمة مصنعة على الفطور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

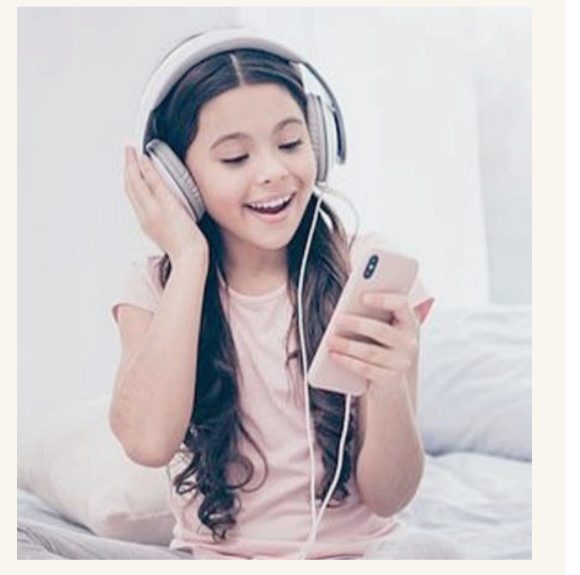
العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".
يوتيوب الأكثر شعبية
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والالعاب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".
محتوى إعلامي يواكب التطور
وأشار سايون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهجية يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.
على مستوى العالم
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.
خطر داهم
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".
توتر وقلق
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشريان مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد، ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها معك إلى المنزل.

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

٣- اضبط المهام الإضافية
حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستدام يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى

إسرائيل ترفض منح تأشيرات لطواقم
أممية لزيارة فلسطين المحتلة

◆نيويورك

قالت الأمم المتحدة إنها على اطلاع بشأن ما ورد إزاء عدم إصدار إسرائيل لتأشيرات دخول في الأشهر القليلة لطواقم تم تعيينها حديثا لدى مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية (أوتشا) في فلسطين المحتلة. وقال الناطق الرسمي، خلال المؤتمر الصحفي اليومي، نحن قلقون بالطبع من أن يكون لهذا الأمر تداعيات كبيرة على المدى البعيد، على قدرتنا وقدرة المجتمع الإنساني الأوسع، على دعم الفلسطينيين المحتاجين.

وأضاف أن أثر ذلك على عمل مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية في مجال التخطيط للاستجابة الإنسانية لعام ٢٠٢٣ قد بدأ بالفعل. وكشف الناطق الإعلامي عن تواصل الأمم المتحدة مع السلطات الإسرائيلية "بشأن هذه المسألة وأمل في أن يتم حلها.."

الجامعة العربية: إدانة جرائم إسرائيل لم تعد
كافية وعلى المجتمع الدولي تحمل مسؤولياته

◆القاهرة

أكدت الجامعة العربية، أنه لم يعد كافياً إدانة جرائم الاحتلال الإسرائيلي اللفظي والتي تشكل جزءاً من مخطط إسرائيلي مدروس يستهدف القضية الفلسطينية.

وطالب الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية سعيد أبو علي، المجتمع الدولي بكافة هيئاته لتحمل مسؤولياته الأخلاقية والمباشرة عن انتهاكاتكها وجرائمها والقانونية، في نطاق اختصاصاته ومسؤولياته المباشرة، بالعمل الفوري والضغط بكل الأدوات والآليات القانونية لوضع حد لهذا العدوان الإجرامي، وملاحقة الاحتلال.

ودان ابوعلي بتصريح له بأشد العبارات هذا العدوان والإرهاب والجرائم الإسرائيلية، التي ترتكب في ظل غياب الموقف الدولي الفعال، وصمت المجتمع الدولي وتجاهله لها، محملاً الحكومة الإسرائيلية المسؤولية الكاملة والمباشرة عن انتهاكاتكها وجرائمها المستمرة ضد الشعب الفلسطيني وحقوقه العادلة، وبعدمها حقه بتقرير المصير وتأسيس دولته على الأرض على حدود الرابع من حزيران ١٩٦٧ بعاصمتها القدس الشرقية.

البرلمان العربي يشيد بجهود السعودية في الدفع
بالشراكة الاستراتيجية بين الدول العربية والصين

◆القاهرة

يشارك رئيس البرلمان العربي عادل بن عبد الرحمن العسومي في أعمال القمة العربية الصينية الأولى، والتي ستعقد في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية.

وأكد العسومي أهمية هذه القمة التي تعقد في ظل تحديات غير مسبوقة على المستوى العربي والدولي، تتطلب تعزيز التعاون والتكاتف بين الدول العربية والدول الصديقة لها لمواجهة هذه التحديات.

وأشار رئيس البرلمان العربي بجهود خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود بالدفع إلى الشراكة الاستراتيجية العربية الصينية إلى أفق أوسع، بما يخدم المصلحة المشتركة للجانبين العربي والصيني، والارتقاء بآليات منتدى التعاون العربي الصيني

وأعرب العسومي عن ثقته في أن هذه القمة ستمثل نقطة تحول جوهريه في تعزيز الشراكة الاستراتيجية القائمة بين الدول العربية والصين وتحقيق تطورات الشعين العربي والصيني في التقدم والتنمية.

المؤسسات المالية الدولية ترحب
بتخلي الصين عن سياسة «صفر كوفيد»

◆وكالات

رحب قادة عدد من المؤسسات الاقتصادية الدولية الجمعة بقرار الصين تليين سياسة «صفر كوفيد» في بادرة اعتبرت المديرة العامة لصندوق النقد الدولي كريستالينا غورغييفا قدما «حاسما».

ورأت غورغييفا أن تخفيف القيود الصحية نبا سار للاقتصاد العالمي الذي يواجه صعوبات، متحدثاً بعد المشاركة في مؤتمر استضافه رئيس الوزراء الصيني لي كه تشيانغ في هونغشان بشرق البلاد.

وأعلنت السلطات الصحية الصينية الأربعاء تخفيفا عاما للقيود الصحية بعد تظاهرات غاضبة، على أمل إنعاش ثاني اقتصاد في العالم الذي خفقت سياسة «صفر كوفيد».

ومن التدابير الرئيسية المتخذة وقف حملات فحوص «بي سي آر» المنهجية والواسعة النطاق، وإمكانية لزوم حجر ذاتي في المنزل للاصابات الخفيفة وغير المحسوبة بأعراض، والحد من إجراءات الحجر. وقالت غورغييفا خلال مؤتمر صحافي مشترك مع قادة مؤسسات اقتصادية دولية أخرى "ترحب بالإجراءات الحاسمة التي اتخذتها السلطات الصينية (...). لإعادة تصويب سياسة كوفيد.."

لكنها شددت على أن "أداء الصين مهم (ليس فقط) للصين، بل كذلك للاقتصاد العالمي.."

- وقت طويل للعودة إلى وضع طبيعي - عانى الاقتصاد العالمي هذه السنة من عواقب الحرب في أوكرانيا التي اقتترنت بانتعاش متعثر بعد صدمة تفضي الوباء وأزمة تضخم في العديد من البلدان. وقالت المديرة العامة لمنظمة التجارة العالمية نفوزي أوكونجو إيويولا خلال المؤتمر الصحافي ذاته إن التخلي التدريجي عن سياسة صفر كوفيد "سيساهم في تبديد سلسلة من جوانب عدم اليقين.."

من جهته أكد الأمين العام لمنظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي ماتياس كورمان أن هذه "التعديلات ستدعم حيوية الانتعاش (الاقتصادي) سواء في الصين أو في العالم.."

ولقي قرار الصين الملفت تليين معظم قيودها الصحية أصداء إيجابية في الأسواق المالية التي لا تزال تخشى ركودا في الولايات المتحدة. غير أن العديد من المحللين حذروا بأن العودة إلى وضع طبيعي في البلد الأكبر تعدادا سكانيا في العالم سيكون طويلا وفوضويا إذ ستواجه الصين من الآن فصاعدا زيادة كبيرة في أعداد الإصابات. - جولة وداع - انفجر الغضب الشعبي في الصين الذي كان يتصاعد منذ أشهر في نهاية تشرين الثاني/نوفمبر حين خرج آلاف المتظاهرين إلى الشوارع في عشرات المدن للمطالبة بوضع حد لسياسة «صفر كوفيد»، ووصل البعض إلى حد المطالبة برحيل الرئيس شي جينبينغ.

ولي العهد السعودي: ندعم
الحل السياسي الشامل في اليمن

◆الرياض

محمد بن سلمان أنه على إيران الالتزام بالمواثيق والمعاهدات الدولية.

ويأتي الموقف السعودي بينما تشهد المملكة ٣ قمم بالتزامن مع زيارة الرئيس الصيني، شي جين بينغ، في مسعى لتعزيز التعاون بين بكين والدول العربية.

والقمة الأولى "سعودية - صينية" برئاسة الملك سلمان بن عبد العزيز والرئيس الصيني، ومشاركة ولي العهد الأمير محمد بن سلمان.

السعودية والصين.. شراكة
استراتيجية واتفاقيات في مجالات عدة

مكونات قطاع الطاقة وسلاسل الإمداد المرتبطة بها، وتعزيز التعاون في مجال الاستخدامات السلمية للطاقة النووية، والتعاون في تطوير التقنيات الحديثة مثل الذكاء الاصطناعي والابتكار في قطاع الطاقة..

وأكد كذلك على "أهمية تعميق التعاون المشترك في مبادرات (الحزام والطريق)، والترحيب بانضمام المؤسسات السعودية المعنية إلى شراكة الطاقة والاستثمارات المختلفة في إطار (الحزام والطريق)، وتعزيز موقع المملكة كمرکز إقليمي للشركات الصينية لإنتاج وتصدير منتجات قطاع الطاقة بالإضافة إلى الاستثمار المشترك في مشاريع الطاقة في دول المنطقة والدول المستهلكة لمنتجات الطاقة في أوروبا وإفريقيا، بما يسهم في تطوير المحتوى المحلي السعودي، ويحقق للصين الاكتفاء الذاتي في قطاع البتروكيماويات من خلال استثماراتها ذات الصلة في المملكة.."

رحب الجانب الصيني بإطلاق المملكة لمبادرة "السعودية الخضراء" والشرق الأوسط الأخضر". وحث الجانبان "الدول المتقدمة على أخذ مسؤولياتها التاريخية على محمل الجد، وأن تقي بجدية تعهداتها وتقوم بتخفيض الانبعاثات بشكل كبير قبل الموعد المستهدف، ومساعدة الدول النامية بشكل ملموس على تعزيز قدراتها على مواجهة تحديات المناخ من خلال الدعم المالي والتقني وبناء القدرات.."

أكد الجانبان "أهمية التعاون المشترك لدعم إنجاز مبادرة (إطار العمل المشترك لمعالجة الديون بما يتجاوز نطاق مبادرة تعليق مدفوعات خدمة الدين) التي صادق عليها قادة مجموعة العشرين في قمة المجموعة برئاسة المملكة، وتنسيق المواقف ذات الصلة في المحافل الدولية.."

وشددا على "أهمية تعزيز التعاون في مجال السياسات الضريبية، بما يسهم في تعزيز التعاون المالي والتجاري والاستثماري بين البلدين.."

رحب الجانب السعودي بدخول القطاع الخاص الصيني في شراكة مباشرة مع القطاع الخاص السعودي في الفرص الاستثمارية المتاحة بالمملكة، في مجالات محطات تحلية المياه المالحة، ومياه الشرب، وخطوط نقل المياه، ومحطات معالجة مياه الصرف الصحي، والسدود، وتنظيم أنشطة تجارية بين ممثلي القطاع الخاص في البلدين لمناقشة إمكانيات الاستثمار في القطاع الزراعي والصناعات الزراعية والغذائية، وتنمية المشاريع الاستثمارية الزراعية.. مجال الاتصالات وتقنية المعلومات

أكد الجانبان ضرورة تعزيز الشراكة في المجالات المتعلقة بالاتصالات والاقتصاد الرقمي والابتكار والفضاء، لتحقيق مستقبل

◆الرياض

قال ولي العهد السعودي، الأمير محمد بن سلمان، إن المملكة تؤكد دعمها الكامل للوصول إلى حل سياسي شامل للأزمة اليمنية.

وأضاف ولي العهد السعودي، في كلمة افتتاح القمة الخليجية الثالثة والأربعين في الرياض، أن دول الخليج تؤكد ضرورة التوصل إلى حل عادل ودائم للقضية الفلسطينية. وعلى صعيد آخر، ذكر الأمير

السعودية والصين.. شراكة
استراتيجية واتفاقيات في مجالات عدة

مكونات قطاع الطاقة وسلاسل الإمداد المرتبطة بها، وتعزيز التعاون في مجال الاستخدامات السلمية للطاقة النووية، والتعاون في تطوير التقنيات الحديثة مثل الذكاء الاصطناعي والابتكار في قطاع الطاقة..

وأكد كذلك على "أهمية تعميق التعاون المشترك في مبادرات (الحزام والطريق)، والترحيب بانضمام المؤسسات السعودية المعنية إلى شراكة الطاقة والاستثمارات المختلفة في إطار (الحزام والطريق)، وتعزيز موقع المملكة كمرکز إقليمي للشركات الصينية لإنتاج وتصدير منتجات قطاع الطاقة بالإضافة إلى الاستثمار المشترك في مشاريع الطاقة في دول المنطقة والدول المستهلكة لمنتجات الطاقة في أوروبا وإفريقيا، بما يسهم في تطوير المحتوى المحلي السعودي، ويحقق للصين الاكتفاء الذاتي في قطاع البتروكيماويات من خلال استثماراتها ذات الصلة في المملكة.."

رحب الجانب الصيني بإطلاق المملكة لمبادرة "السعودية الخضراء" والشرق الأوسط الأخضر". وحث الجانبان "الدول المتقدمة على أخذ مسؤولياتها التاريخية على محمل الجد، وأن تقي بجدية تعهداتها وتقوم بتخفيض الانبعاثات بشكل كبير قبل الموعد المستهدف، ومساعدة الدول النامية بشكل ملموس على تعزيز قدراتها على مواجهة تحديات المناخ من خلال الدعم المالي والتقني وبناء القدرات.."

أكد الجانبان "أهمية التعاون المشترك لدعم إنجاز مبادرة (إطار العمل المشترك لمعالجة الديون بما يتجاوز نطاق مبادرة تعليق مدفوعات خدمة الدين) التي صادق عليها قادة مجموعة العشرين في قمة المجموعة برئاسة المملكة، وتنسيق المواقف ذات الصلة في المحافل الدولية.."

وشددا على "أهمية تعزيز التعاون في مجال السياسات الضريبية، بما يسهم في تعزيز التعاون المالي والتجاري والاستثماري بين البلدين.."

رحب الجانب السعودي بدخول القطاع الخاص الصيني في شراكة مباشرة مع القطاع الخاص السعودي في الفرص الاستثمارية المتاحة بالمملكة، في مجالات محطات تحلية المياه المالحة، ومياه الشرب، وخطوط نقل المياه، ومحطات معالجة مياه الصرف الصحي، والسدود، وتنظيم أنشطة تجارية بين ممثلي القطاع الخاص في البلدين لمناقشة إمكانيات الاستثمار في القطاع الزراعي والصناعات الزراعية والغذائية، وتنمية المشاريع الاستثمارية الزراعية.. مجال الاتصالات وتقنية المعلومات

أكد الجانبان ضرورة تعزيز الشراكة في المجالات المتعلقة بالاتصالات والاقتصاد الرقمي والابتكار والفضاء، لتحقيق مستقبل

مكونات قطاع الطاقة وسلاسل الإمداد المرتبطة بها، وتعزيز التعاون في مجال الاستخدامات السلمية للطاقة النووية، والتعاون في تطوير التقنيات الحديثة مثل الذكاء الاصطناعي والابتكار في قطاع الطاقة..

وأكد كذلك على "أهمية تعميق التعاون المشترك في مبادرات (الحزام والطريق)، والترحيب بانضمام المؤسسات السعودية المعنية إلى شراكة الطاقة والاستثمارات المختلفة في إطار (الحزام والطريق)، وتعزيز موقع المملكة كمرکز إقليمي للشركات الصينية لإنتاج وتصدير منتجات قطاع الطاقة بالإضافة إلى الاستثمار المشترك في مشاريع الطاقة في دول المنطقة والدول المستهلكة لمنتجات الطاقة في أوروبا وإفريقيا، بما يسهم في تطوير المحتوى المحلي السعودي، ويحقق للصين الاكتفاء الذاتي في قطاع البتروكيماويات من خلال استثماراتها ذات الصلة في المملكة.."

رحب الجانب الصيني بإطلاق المملكة لمبادرة "السعودية الخضراء" والشرق الأوسط الأخضر". وحث الجانبان "الدول المتقدمة على أخذ مسؤولياتها التاريخية على محمل الجد، وأن تقي بجدية تعهداتها وتقوم بتخفيض الانبعاثات بشكل كبير قبل الموعد المستهدف، ومساعدة الدول النامية بشكل ملموس على تعزيز قدراتها على مواجهة تحديات المناخ من خلال الدعم المالي والتقني وبناء القدرات.."

أكد الجانبان "أهمية تعزيز التعاون في مجال السياسات الضريبية، بما يسهم في تعزيز التعاون المالي والتجاري والاستثماري بين البلدين.."

رحب الجانب السعودي بدخول القطاع الخاص الصيني في شراكة مباشرة مع القطاع الخاص السعودي في الفرص الاستثمارية المتاحة بالمملكة، في مجالات محطات تحلية المياه المالحة، ومياه الشرب، وخطوط نقل المياه، ومحطات معالجة مياه الصرف الصحي، والسدود، وتنظيم أنشطة تجارية بين ممثلي القطاع الخاص في البلدين لمناقشة إمكانيات الاستثمار في القطاع الزراعي والصناعات الزراعية والغذائية، وتنمية المشاريع الاستثمارية الزراعية.. مجال الاتصالات وتقنية المعلومات

أكد الجانبان ضرورة تعزيز الشراكة في المجالات المتعلقة بالاتصالات والاقتصاد الرقمي والابتكار والفضاء، لتحقيق مستقبل

إطلاق أعمال قمة الاتحاد الاقتصادي
الأوراسي في قيرغيزستان

◆عمان

انطلقت الجمعة، أعمال قمة الاتحاد الاقتصادي الأوراسي في بيشكيك عاصمة قيرغيزستان، بمشاركة قادة روسيا وبيلاروس وكازاخستان وقيرغيزستان وأرمينيا.

ومن المتوقع أن يناقش القادة في القمة، تشكيل سوق غاز مشترك وإنشاء مجلس مشترك بين الإدارات في قطاع الطاقة، مما سيزيد من تعميق التكامل في فضاء الاتحاد الاقتصادي الأوراسي، وتطوير سوق موحد للخدمات، وفق وكالة نوفوستي.

وكما هو مخطط، ستوافق القمة أيضا على مجموعة كاملة من الوثائق، وسيتم الموافقة على الاتجاهات الرئيسية لأنشطة الاتحاد الدولية لعام ٢٠٢٣.

وسيكون الاجتماع القادم للمجلس الاقتصادي الأوراسي الأعلى هو الثاني هذا العام، حيث عقد الاجتماع السابق برئاسة قيرغيزستان يوم ٢٧ أيار عبر الفيديو.

وأنشئ الاتحاد الاقتصادي الأوراسي مطلع عام ٢٠١٥ على أساس الاتحاد الجمركي الذي كان قائما آنذاك بين روسيا وبيلاروس وكازاخستان، وانضمت إليه لاحقا كل من أرمينيا وقيرغيزستان في السنة ذاتها.

وتضمن اتفاقيات الاتحاد لجميع أعضائه حرية تنقل السلع والخدمات ورؤوس الأموال واليد العاملة، واتباع سياسة متفق عليها في قطاعات التجارة والطاقة والصناعة والزراعة والنقل.

خروقات إسرائيلية جوية
وبحرية في لبنان

◆بيروت

أعلن الجيش اللبناني في بيان الجمعة، أن طائرة استطلاع إسرائيلية من دون طيار، خرقت الأجواء اللبنانية من فوق مزارع شبعا اللبنانية المحتلة، ونفذت طلعات استكشافية فوق منطقة صعبا، وصولا حتى سماء جبل برغز ومجرى الليطاني في البقاع الغربي. وأضاف البيان، أن ثلاثة زوارق حربية تابعة للجيش الإسرائيلي خرقت المياه الإقليمية اللبنانية تباعا قبالة رأس الناقورة..

وأضاف البيان، "خرقت طائرة استطلاع تابعة للجيش الإسرائيلي الأجواء اللبنانية من فوق البحر غرب بلدة الدامور، ونفذت طيارا دائريا فوق مناطق بيروت وضواحيها، ثم غادرت الأجواء من فوق البحر مقابل البلدة المذكورة.."

كما خرقت طائرتان حربيتان تابعتان للجيش الإسرائيلي، الأجواء اللبنانية من فوق بلدة كفرلاك وصولا حتى بلدة شكا، ونفذتا طيارا دائريا فوق مختلف المناطق اللبنانية، ثم غادرتا الأجواء من فوق البحر قبالة مدينة بيروت.

ولفت البيان إلى انه "تتم متابعة موضوع الخروقات بالتنسيق مع قوة الأمم المتحدة الموقتة في لبنان.."

مقتل تسعة أشخاص وإصابة اثنين إثر
انفجار منجم فحم غربي إندونيسيا

◆عمان

انفجر منجم فحم في مقاطعة سومطرة الغربية غربي إندونيسيا الجمعة، ما أسفر عن مقتل تسعة عمال وإصابة اثنين آخرين وفقدان آخر. وذكر المتحدث باسم مكتب البحث والإنقاذ في المقاطعة عارف براتاما في تصريحات لوكالة أنباء (شينخوا)، أن انفجار المنجم الواقع في بلدة سوهلوتو حدث صباح اليوم، مشيرا إلى أن "تسعة" أشخاص قتلوا جراء الانفجار، فضلا عن إصابة اثنين آخرين بجروح بالغة.. وقال إنه تم نقل المصابين الاثنين إلى مستشفى قريب لتلقي العلاج، وأنه تجري حاليا عملية بحث عن المفقود.

اختتام أعمال المنتدى البرلماني
الاقتصادي للمنطقة الأورو-متوسطية

◆عمان

دعا المشاركون في المنتدى الاقتصادي البرلماني للمنطقة الأورومتوسطية والخليجية، مساء الخميس بمراكش المغربية، إلى ضمان تكامل اقتصادي أكثر فعالية للمنطقتين، قادر على الصمود أمام العوامل الخارجية.

وجدد المشاركون، في التوصيات التي توجت أعمال الدورة التأسيسية للمنتدى، الذي نظمه على مدى يومين، مجلس المستشارين وبرلمان البحر الأبيض المتوسط (PAM)، التأكيد على أهمية إحداث نقلة نوعية في معالجة التحديات الاجتماعية والاقتصادية الرئيسية والمتعلقة بالمناخ التي تؤثر على المنطقة الأورومتوسطية والخليجية، وفق وكالة المغرب العربي للأنباء.

ودعوا، من جهة أخرى، جميع الدول الأعضاء في برلمان البحر الأبيض المتوسط إلى تعزيز علاقاتها التجارية والمالية، والامتثال عن الرسوم الجمركية والحصص وغيرها من الإجراءات التي يمكن أن تعرقل عملية التكامل الاقتصادي للمناطق الأورومتوسطية، بالتعاون مع المؤسسات الأوروبية والعربية ذات الصلة.

وعبر المشاركون في المنتدى عن قلق عميق إزاء التوقعات الاقتصادية الهيبية على المدى المتوسط والبعيد في المنطقة، وتقائم التضخم الناجم عن الارتفاع غير المسبوق في أسعار الطاقة والغذاء والاضطراب الحالي لسلاسل القيمة العالمية والركود المالي العالمي الذي يلوح في الأفق.

بدء تداول عملات معدنية تحمل
صورة الملك تشارلز الثالث

◆لندن

بدأ الخميس تداول أول عملات معدنية تحمل صورة ملك بريطانيا تشارلز الثالث في مكاتب البريد بإنحاء المملكة المتحدة. وقالت وسائل الإعلام البريطانية إن صورة الملك ستظهر لأول مرة على الجانب الخلفي للعملة المعدنية فئة ٥٠ بنسا، وسيتم تداول نحو ٩,٦ مليون قطعة نقدية من هذه الفئة بما يتماشى مع الطلب. ونقلت عن مديرية خدمات الجمع بدار سك العملة الملكية البريطانية، ربيكا مورجان قولها "إن هذا اليوم يمثل عهدا جديدا لسك العملات في المملكة المتحدة، مع ظهور صورة الملك تشارلز الثالث على العملة المعدنية فئة ٥٠ بنسا.."

وأضافت أن دار سك العملة الملكية تولت صنع العملات المعدنية التي تحمل صورة ملك بريطانيا لأكثر من ١١٠٠ عام، ونحن فخورون بمواصلة هذا التقليد في عهد الملك تشارلز الثالث.

قمة أوروبية خارج التوقعات بين فرنسا وإنجلترا

وكالات

يشهد دور الثمانية لمونديال قطر، مواجهة أوروبية خارج التوقعات بين فرنسا وإنجلترا، غدا السبت، على ستاد البيت. ولم تكن القرعة رحيمة بالمنتخبين الإنجليزي والفرنسي بعدما أوقعتهما في مواجهة مبكرة بدور الثمانية، رغم كونهما ضمن أبرز المرشحين للتتويج.

ويتصدر المنتخب الإنجليزي، قائمة أكثر المنتخبات قيمة تسويقية في المونديال، حيث تبلغ قيمته الإجمالية ١,٢٦ مليار يورو، وفقا لموقع ترانسفيرماركت.

في حين يحتل المنتخب الفرنسي المركز الثالث بالقائمة، بعدما بلغت قيمة نجومه الإجمالية ١,٠٣ مليار يورو.

وقدم المنتخبان أوراق اعتمادهما كمنافسين بارزين على لقب المونديال، بعد تحقيق الصدارة في دور المجموعات، قبل حجز التأهل إلى دور الثمانية عن جدارة واستحقاق.

وحافظ منتخب فرنسا على تواجهه بدور الثمانية للنسخة الثالثة في التتويج، بعدما سبق أن صعد للدور ذاته في نسختي ٢٠١٤ و٢٠١٨، وهو الأمر الذي يحدث للمرة الأولى مع فريق المدرب ديشامب.

وانضرد جيرو بقمة قائمة الهادفين التاريخيين لمنتخب فرنسا، بعدما وصل لهدفه الدولي رقم ٥٢، كما أصبح مبابي أول لاعب يسجل ٩ أهداف طوال مسيرته بصداء العالم قبل أن يبلغ عامه ٢٤، متفوقا على بيليه الذي أحرز ٧ أهداف في ذات السن.

ويأمل مبابي في مواصلة هوابته في هز الشباك من أجل تعزيز صدارته لقائمة هدافي النسخة الحالية للمونديال، حيث سجل ٥ أهداف حتى الآن، علما بأنه أصبح ثاني فرنسي يصل لهذا العدد من الأهداف في نسخة واحدة بعد جوست فونتين، الذي أحرز ١٣ هدفا في مونديال ١٩٥٨.

ويملك منتخب إنجلترا، ترسانة هجومية لا يستهان بها، حيث أحرز ١٢ هدفا خلال المباريات الأربع التي خاضها في النسخة الحالية، ليتقاسم صدارة أكثر منتخبات دور الثمانية إحرازًا للأهداف مع البرتغال.

ويتواجد في قائمة هدافي البطولة، ماركوس راشفورد ويوكايو ساكا، اللذين يتقاسمان المركز الثاني في قائمة الهادفين مع ٧ لاعبين آخرين، برصيد ٣ أهداف لكل منهم.

وطالب جاريت ساونجيت المدير الفني للمنتخب الإنجليزي، لاعبي فريقه بإثبات معدنهم الحقيقي أمام فرنسا، وكتابة التاريخ في مونديال قطر.

وقال ساونجيت، الذي قاد منتخب إنجلترا بلوغ الربع الذهبي في المونديال الماضي "لقد صنعنا التاريخ في آخر ٤ أو ٥ أعوام.."

وأضاف "أكتسبنا خبرات كثيرة من مشاركتنا السابقة، واللاعبون يعرفون أنه يتعين عليهم الفوز بالمباريات بطرق مختلفة، لقد عادوا بعد تجربهم خلال مباريات كبيرة".

ويأمل منتخب إنجلترا في مواصلة تفوقه على نظيره الفرنسي في لقاءها الثالث الذي يقام بكأس العالم، بعدما سبق لمنتخب الأسود الثلاثة الفوز في مواجهتي المنتخبين السابقتين بالمونديال.

وهناك المنتخب الإنجليزي ٢-٠ على فرنسا في لقاءهما الأول بكأس العالم، الذي جرى بنسخة ١٩٦٦، قبل أن يتقلب مرة أخرى على منافسه الأوروبي للدور، حينما فاز عليه ١-٣ بنسخة ١٩٨٢.

وبصفة عامة، التقى المنتخبان العريقان في ٣١ مباراة على الصعيدين الرسمي والودي، حيث بدأت تلك المواجهات منذ ما يقرب من ١٠٠ عام، بعدما لعبا ضد بعضهما البعض للمرة الأولى وديا في ١٠ مايو/أيار ١٩٢٣.

وتميل الكفة بشكل كبير لمنتخب إنجلترا في لقاءات المنتخبين السابقة، حيث حقق المنتخب الإنجليزي ١٧ فوزا مقابل ٩ انتصارات لفرنسا، فيما خيم التعادل على ٥ لقاءات.

وستكون هذه المباراة هي الأولى بين إنجلترا وفرنسا منذ الودية الأخيرة في ١٣ حزيران/يونيو ٢٠١٧، والتي انتهت بفوز فرنسا ٣-٢ على ملعبها.

يذكر أن الفائز من هذا اللقاء، سيلتقي في الدور قبل النهائي للبطولة، الأربعة القادم على ملعب خليفة الدولي، مع الفائز من مباراة المغرب والبرتغال.

تشافي يمنح قبلة الحياة للمغربي شادي رياض

قال تقرير صحفي إسباني، إن تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة، منع الضوء الأخضر للمدافع الغربي الشاب شادي رياض، ليكون ضمن الفريق الأول للنصف الثاني من الموسم.

ويوجد برشلونة صعوبة كبيرة في حساباته للعب المالي التنظيمي، وسيكون من الصعب إبرام الصفقات بسبب فاتورة الرواتب.

ومع قرار جيرارد بيكيه بالاعتزال، ستكون الخيارات الدفاعية لتعويضه، الثنائي ماركوس أونسو وشادي رياض، بحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية.

وأضافت، "تشافي مقتنع بشادي رياض، ويعتبره قلب دفاع مميز يتمركز بشكل جيد وقوي، وفي النادي يتابعون تطوره منذ الموسم الماضي وجميع التقارير إيجابية.."

ويعد شادي رياض من أكثر اللاعبين الواعدين في برشلونة، بجانب كونه لاعب دولي مع المنتخب المغربي تحت ١٩ عاما، كما أن تشافي راقبه جيدا في فترة التحضير قبل انطلاق الموسم.

ديشامب:

لا مجال للأخطاء أمام الإنجليز

وكالات

اعتبر ديديه ديشامب المدير الفني لمنتخب فرنسا أن لاعبي فريقه هادئين ويتعاملون مع المباراة المقبلة بجدية وفتحة عالية.

ويلتقي منتخبنا فرنسا واكتلترا مساء السبت على ملعب البيت ضمن منافسات الدور ربع النهائي من بطولة كأس العالم قطر ٢٠٢٢.

وقال ديشامب خلال المؤتمر الصحفي الذي يسبق المواجهة بين المنتخبين، ان لاعبيه لن يلعبوا بحفظ كبير وذلك من أجل الفوز.

وشدد على أن المنتخب الإنجليزي قوي في الارتداد الهجومي ويمتلك ميزات كثيرة وليس هناك فرصة للأخطاء أمامهم.

واعتبر أن الإنجليز ليس لديهم نقاط ضعف كثيرة، ويمتلكون نقاط قوة أكبر.

وأشار إلى أنه يركز على صعيد اللعب ويوجد بعض الإضافات إلى جلسات التدريب من أجل التحسن في المباريات القادمة، معتبرا أن إحدى نقاط القوة لدى الإنجليزي هي الركلات الثابتة.

وشدد على ان كيليان مبابي يركز على استطيع صنع الفارق ويقتي حاسما كما اعتاد عليه، ولديه لاعبون آخرون يشكلون الإضافة.

وتحدث ديشامب عن جاريت ساونجيت مدرب إنجلترا قائلا انه يحبه وهو انسان لطيف، وقد تحدثنا عن الكثير من الأمور، أعرف انه لا يلقي الكثير من التقدير من الصحافة في بلده، وهو مدرب جيد، وقد قاد إنجلترا لإحراز سلسلة من النتائج الرائعة .

رحلة كرواتيا تستمر على أنقاض الحلم البرازيلي



وكالات

ودع منتخب البرازيل منافسات كأس العالم قطر ٢٠٢٢، عقب الخسارة أمام كرواتيا، ببركلات الترجيح (٢-٤) بعد نهاية الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل (١-١)، الجمعة على ملعب المدينة التعليمية.

أحرز نيمار دا سيلفا، هدف البرازيل في الدقيقة ١٠+١ بالشوط الإضافي الأول، وعادل برونو بيتكوفيتش النتيجة لكرواتيا (١١٧)، لتنتج المباراة إلى ركلات الترجيح التي حسمت تأهل الكروات بفضل تألق حارسها دومينيك ليفاكوفيتش.

هجمات متبادلة

الخطورة الأولى في المباراة جاءت بعد مروره دقائق من بداية اللقاء، بعدما استلم فينيسيوس جونيور الكرة بالجنح الأيسر، ليطلق تسديدة قوية من خارج المنطقة، لكن الحارس الكرواتي ليفاكوفيتش تمكن من الإمساك بها.

وفي الدقيقة ١٢، حصل باساليثش على الكرة في الناحية اليمنى، ليمرر كرة عرضية أرضية لداخل منطقة الجزاء البرازيلية، لكن بيريسيتش فشل في متابعتها بالشباك لتتمر من أمام قديمه لخارج الملعب.

وشنت الدفاع الكرواتية تسديدة فينيسيوس لترتد إلى نيمار، الذي توغل داخل منطقة الجزاء وأطلق تسديدة، لكنها لم تكن بالقوة الكافية لتصل سهلة لأيدي ليفاكوفيتش.

وحصل السيلساوس على ركلة حرة في الدقيقة ٤٢، من على حدود منطقة جزاء كرواتيا بالجهة اليسرى، سدها نيمار بتسديدة مباشرة باتجاه المرمى، لكنها وصلت سهلة لأحضان الحارس الكرواتي.

شوط مثير

في الدقيقة الثانية من بداية الشوط الثاني، كاد المنتخب البرازيل أن يسجل أول أهدافه، بعد خطأ فادح من المدافع الكرواتي جوسكو جفاردبول، الذي كاد أن يسكن الكرة في شباك فريقه بالخطأ، لولا تألق الحارس ليفاكوفيتش الذي أبعدها عن

مراه.

وارتدت الكرة وعادت لأقدام لاعبي السيلساوس ليمرر فينيسيوس الكرة إلى نيمار، الذي سد الكرة وضربت بالدفاع الكرواتي ليجدها فينيسيوس الذي لعب دور المهاجم وانضرد بالمرمى تماما وأطلق الكرة باتجاه الشباك، لكن الحارس التائق أبعدها ببراعة عن مراه.

ومن تمريرة سحرية من ريتشارليسون الذي تأخر ومرر من أمام منطقة الجزاء كرة بالدقيقة ٥٥ إلى نيمار، ضرب بها عمق كرواتيا، ليطلق نيمار تصويبة من أمام منطقة الست ياردات، لكن ليفاكوفيتش واصل تألقه وأبعد الكرة بتصد رافع بالقدم.

وأجرى تيتي المدير الفني للبرازيل، أولى تبديلات فريقه بالدقيقة ٥٦، بخروج رافينيا، ليُدفع بآنتوني بدلا منه، في محاولة لتنشيط الناحية الهجومية من الجبهة اليمنى، كما أجرى تبديلا آخر بالدقيقة ٦٤، بخروج فينيسيوس ونزول رودريجو.

تألق ليفاكوفيتش

حرم الحارس الكرواتي البرازيل من فرصة هدف محقق بالدقيقة ٦٦، بعد أخطاء في التمرير من مدافعي كرواتيا، ليجد لوكاس باكييتا متوسط ميدان السامبا، الكرة أمام المرمى ويسدها باتجاه الشباك، لكن الحارس واصل التعبير عن نفسه وأبعدها إلى ركنية.

وعاد ليفاكوفيتش لينقذ مرمى كرواتيا من هدف محقق بالدقيقة ٧٦، بعد ٣ تمريرات بدأت من رودريجو إلى ريتشارليسون ليمرر كرة في العمق يستلمها نيمار ويسدد باتجاه الشباك، لكن ليفا خرج من مراه ببساطة وأبعدها بتصد رافع بالقدم إلى ركنية جديدة.

وفي لحظة جديدة، واصل ليفاكوفيتش الحالة الممتازة منذ الدقيقة الأولى، وتصدى لتسديدة من أقدام باكييتا الذي استغل تمريرة من رودريجو ليطلق باكييتا تسديدة أرضية زاحفة، تصدى لها الحارس الكرواتي.

ووسط طوفان هجومي برازيلي، في

الدقيقة ٨٥ وصلت الكرة إلى ميليتاو على حدود منطقة الجزاء ليسدد المدافع تصويبة أرضية قوية ضربت بقدم أحد مدافعي كرواتيا ومرت بجوار القائم الأيسر لركنية.

وانتهى الوقت الأصلي من المباراة بالتعادل السليبي، ليبدأ المنتخبين للعب أشواط إضافية لحسم التأهل للدور نصف النهائي من المباراة.

شوط الأهداف

وفي الدقيقة ١٠١، من كرة عرضية داخل منطقة جزاء كرواتيا، قابلها المهاجم البرازيلي بيدرو بتسديدة مقصية، لكنها كانت ضعيفة لتصل سهلة لأحضان ليفاكوفيتش.

وأضاع بروزوفيتشش أول فرصة لكرواتيا بالدقيقة ١٠٣، بعد مرور رافع من بيتكوفيتش الذي مر ببراعة من اثنين من المدافعين البرازيلين، ليمرر الكرة إلى القادم من الخلف بروزوفيتش لكنه أطلق تسديدة بعيدة تماما عن المرمى.

وفي الدقيقة ١٠٥، تمكن نيمار دا سيلفا من تسجيل أول أهداف المباراة، بعد جملة رائعة من التمريرات، بذاه نيمار بتمريرة مع رودريجو تعود لنيمار الذي مررها إلى باكييتا في عمق كرواتيا ويعيدها له مجددا ويمر النجم البرازيلي ويرافع الحارس ويسدد الكرة بالشباك.

ونجح البديل بيتكوفيتش في تعديل النتيجة بالدقيقة ١١٧، بعد تمريرة عرضية من أورسيتش قابلها بيتكوفيتش بتسديدة مباشرة ضربت بالمدافع البرازيلي ماركيتيوس ومرت لداخل الشباك.

وفي الدقيقة ١٢٠+٢، كان تياجو سيلفا قريبا من تسجيل هدف ثاني للسامبا، بعد متابعة لعرضية نيمار لكن الحارس الكرواتي تمكن من التصدي لها، لتنتهي المباراة بالتعادل (١-١)، ويتجهان لركلات الترجيح.

وفي ركلات الترجيح، سجل رباعي كرواتيا فيلاسيتش، ماجر، مودريتش، أورسيتش، بينما سجل كل من كاسيميرو وبيدرو جيلبرمي فقط للبرازيل، فيما أضع كل من رودريجو وماركيتيوس.

ريال مدريد يرفض ضم لياو

وكالات

قال تقرير صحفي، إن ريال مدريد رفض فكرة التعاقد مع الجناح البرتغالي رافانيل لياو، خلال الفترة الحالية.

وبحسب صحيفة "ماركا"، فإن خورخي مينديز وكيل لياو، عرض اللاعب على فلورنتينو بيريز رئيس ريال مدريد، أكثر من مرة، لكن الملكي لم يظهر الاهتمام المطلوب.

ويأتي رفض ريال مدريد لضم لياو، بسبب وجود فينيسيوس جونيور في الجانب الأيسر للفريق الملكي.

ويعتبر مستقبل لياو محل شك، إذ يمتد عقده الحالي مع ميلان حتى يونيو/حزيران ٢٠٢٤، ولا زالت المفاوضات جارية للتجديد. وأثار أداء لياو في المونديال، إعجاب العديد من الأندية، خاصة تشيلسي الذي كان مستعدا لدفع ١٠٠ مليون يورو لضمه الصيف الماضي، بجانب مانشستر يونايتد ومانشستر سيتي وباريس سان جيرمان.

وأشار التقرير إلى أن المفاوضات مع ميلان لتجديد العقد لا زالت جارية، وقد يوافق لياو على البقاء، حال توصل لراتب سنوي بقيمة ٩ ملايين يورو مع إدراج المكافآت والإضافات المتعلقة بالأداء.

الأميران رعد ومرعد يعزيان في وفاة مها البرغوثي

وكالات

زار الأميرعرد بن زيد، الأب الروحي لرياضة المعوقين الأردنية، والأميرمرعد بن رعد بن زيد رئيس المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، مقر اللجنة البارالمبية الأردنية وجمعية آل البرغوثي. وقدم الأميران، واجب العزاء في وفاة البطلة البارالمبية مها البرغوثي، الأمين العام للجنة البارالمبية، والتي وافتها المنية قبل يومين.

وتذكر الأميرعرد بن زيد، والأميرمرعد بن رعد بن زيد، إنجازات ومناقب الفقيدة، داعين الله عز وجل أن يتغمدها بواسع رحمته، وأن يسكنها فسيح جناته.

وشمن حسين أبو الرز رئيس اللجنة البارالمبية وأسسة اللجنة وكوادرها وال البرغوثي، مبادرة الأميرعرد بن زيد، والأميرمرعد بن رعد بن زيد، والتي تركت الأثر الطيب في نفوس الجميع.

لاعبات الأردن يبدعن في الدوري السعودي

وكالات

تمكنت لاعبات المنتخب الأردني للسيدات من تقديم أنفسهن بشكل مثالي، في مباريات الدوري السعودي الممتاز، الذي وصلت منافساته إلى الأسبوع السابع.

وتتواجد معظم اللاعبات الأردنيات في صفوف الاتحاد، الذي يستعد حاليا لمواجهة ضيفه الهلال، السبت المقبل، على الملعب الريدفي بمدينة الملك عبدالله الرياضية في جدة.

وقد انضمت مؤخرا لصفوف الاتحاد حارسة المرمى، ملك شك، التي تمكنت من حوض أولى مبارياتها السبت الماضي ضد النصر، والتي انتهت بالتعادل (١-١)، حيث ستستمر في صفوف الفريق لمدة موسم واحد.

وستكون الحارسة شك بجانب مواطنتها قلب الدفاع، آية المجالي، التي نجحت في تسجيل أول أهدافها مع الفريق، خلال أول مباراة تخوضها بقميصه يوم ٢٨ نوفمبر/تشرين ثان الماضي، والتي جاءت ضد الشباب وانتهت بالتعادل (٢-٢).

وفي المباراة الأخيرة للاتحاد، الثلاثاء الماضي، نجحت أيضا لاعبة الجناح شهبان جبرين في إحراز أول أهدافها مع الفريق، في مرمى سما، لتساهم مع زميلاتها في الانتصار بنتيجة (١-٠)، وتحقيق الاتحاد ثاني انتصاراته في الدوري هذا الموسم.

لوريس: بونو من أفضل حراس المونديال.. ومباراة إنجلترا معركة

وكالات

شدد هوجو لوريس حارس مرمى منتخب فرنسا، على صعوبة مواجهة إنجلترا، السبت، على ستاد البيت، ضمن مواجهات دور الثمانية لمونديال قطر.

وقال لوريس خلال المؤتمر الصحفي، "مواجهة إنجلترا ستكون معركة حاسمة وقوية والأمر بيد اللاعبين.. والمنتخب الإنجليزي لديه خصائص جيدة ويتمتع بنوعية جيدة من اللاعبين.."

أمرابط في مهمة خاصة لإيقاف العقل المدبر للبرتغال

بعض الأخطاء لإفساد هجمات المنافسين، حيث وصل إلى ١٠ أخطاء بالمونديال، وإن كان أمرابط تجنب الاندفاع بعض الشيء أمام إسبانيا ولم يرتكب أي أخطاء.

عقل البرتغال المفكر

يواجه أمرابط مهمة لن تكون سهلة لإيقاف العقل المفكر للمنتخب البرتغالي، وهو برونو فرنانديز نجم خط وسط مانشستر يونايتد الإنجليزي.

برونو أكثر من قدم تمريرات حاسمة بالمونديال بصناعة ٣ أهداف بخلاف تسجيله هدفين، وهو ما يجعله مساهما في ٥ أهداف من ١٢ سجلها منتخب بلاده.

برونو يتميز بقدرته على إيجاد مساحات بين خطي الوسط والهجوم بمواصفات صانع الألعاب التقليدي في مركز ١٠، كما أن التفاهم بينه وبين جواو فيليكس يساهم بقوة في خلخلة دفاعات المنافسين.

وقدم برونو ٦ تمريرات مفتاحية في المونديال تحولت ٣ تمريرات منها لأهداف، وهو ما يؤكد خطورة وأهمية دور نجم خط وسط مانشستر يونايتد في المنتخب البرتغالي.



تمثل في فقدانه الكرة بشكل كبير في المباراة، حيث فقط الكرة ١٠ مرات في لقاء إسبانيا، و٨ مرات في مباراة بلجيكا، و٧ مرات في لقاء كرواتيا، و٥ مرات في لقاء كندا.

وهذه النقطة تجبر أمرابط على ارتكاب

بشكل ٢٥ مرة بشكل سليم من أصل ٣٢ تمريرة، وهو معدل جعله بين أفضل لاعبي المنتخب المغربي بالمباراة بحسب موقع (sofa score).

ولكن المشكلة الأكبر في طريقة لعب أمرابط

وكالات

لمح سفيان أمرابط، لاعب خط وسط منتخب المغرب، بشكل لافت في بطولة كأس العالم المقامة حاليًا في قطر، بعدما لعب دورا بارزا في تأهل أسود الأطلس لأول مرة إلى ربع النهائي.

أمرابط قلب المنتخب المغربي النابض بيدل مجهودا خارقالا في وسط الملعب بتشكيلة المدرب وليد الركراكي، من أجل إفساد هجمات المنافسين، بخلاف الردود المميز والدسم الكبير لزميله عز الدين أوناحي في الشق الدفاعي.

ولكن أمرابط تنتظره مهمة خاصة في لقاء البرتغال السبت في دور الثمانية بالمونديال يستعرضها "كوورة" في التقرير التالي،

قلب المغرب النابض يتميز سفيان أمرابط بمردوده المميز في خط الوسط كصمام أمان دفاعي رافع يملك مجهودا وفيرا يجعله أشبه بالقلب النابض.

وتشير الأرقام في مباراة المغرب ضد إسبانيا، إلى دور أمرابط الذي حصل على ٧ صراعات على الكرة من أصل ٧ محاولات بنسبة نجاح كاملة. وقام أمرابط ب٤ التحامات أرضية لإفساد

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطفه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

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

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

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