

خيرسون تتعرض للقصف والروس يتقدمون في دونيتسك

تابع ص7

ماكرون يعتزم الاتصال ببوتين لبحث الحرب في أوكرانيا

تابع ص7

مستوطنون يحطفون الخلايا الشمسية بعدرسة ثانوية جنوب نابلس

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



للمرة العاشرة.. برلمان لبنان يفشل في انتخاب رئيس للبلاد

وكالات

للمرة العاشرة، فشل النواب اللبنانيون، الخميس، في انتخاب رئيس للبلاد التي تمر بأسوأ أزمة سياسية واقتصادية في تاريخها، لتستمر بذلك حالة الشغور الرئاسي القائمة منذ انتهاء ولاية الرئيس السابق ميشال عون في ٣١ أكتوبر الماضي. وقالت الوكالة الوطنية للإعلام في لبنان، إن قرن أصوات النواب المقترعين لانتخاب رئيس للجمهورية، جاءت نتائجها كالتالي: ٣٨ صوتا لميشال معوض، ٣٧ ورقة بيضاء، ٨ أصوات لعصام خليفة، صوتان لصالح حنين، صوتان لزياد بارود، ١٩ ورقة ملغاة، ٣ أسماء أخرى.

أوقات الصلاة

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

الجمعة
السنة التاسعة
العدد (2947)

سعر النسخة دينار واحد

عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون المسجد الأقصى

القدس المحتلة

اقتحم عشرات من المستوطنين المتطرفين اليهود، الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة بالقدس، في بيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا الأقصى من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، وأدوا طقوسا تلمودية استقرازية، وقاموا بجولات مشبوهة في باحاته وسط التصدي لهم بالطرده وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين. وتقوم جماعات المستوطنين باقتحام الأقصى بشكل يومي عدا الجمعة والسبت في محاولة منها لفرض التقسيم الزمني والمكاني في الحرم القدسي الشريف.

الاحتلال الإسرائيلي يعتقل 19 فلسطينيا بالضفة الغربية

رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي الخميس، حملة مدامات واقتحامات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة، تخلتها مواجهات مع قوات الاحتلال في بعض المناطق. واعتقلت تسعة عشر مواطنا فلسطينيا بعد أن اشتبكت مع مجموعة من المسلحين في مخيم بلاطة قرب نابلس، واقتحمت وسط إطلاق كنيف للنيران مناطق متفرقة في مدن الخليل وقلقيلية ورام الله وجنين. وأفاد نادي الأسير الفلسطيني في بيان بأن قوات الاحتلال اعتقلت 19 شابا وتحويهم للتحقيق لدى الأجهزة الأمنية للاحتلال، بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية ضد المستوطنين وقوات الاحتلال.

الجمعية العامة للأمم المتحدة تبحث تمويل فتوى بشأن احتلال فلسطين

نيويورك

بحثت اللجنة الخامسة التابعة للجمعية العامة في الآثار المترتبة في الميزانية البرنامجية لعام ٢٠٢٣ على مشروع قرار يتعلق بالمارسرات الإسرائيلية على النحو الوارد في مشروع مقرر للجنة الرابعة «المسائل السياسية الخاصة وإنهاء الاستعمار». وكانت الجمعية العامة أقرت يوم الاثنين النظر في مشروع قرار بعنوان «المارسرات الإسرائيلية التي تمس حقوق الإنسان للشعب الفلسطيني في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية»، وربما تستعرض اللجنة الخامسة (الإدارة والميزانية) الآثار المترتبة عليه في الميزانية البرنامجية. وبنص القرار على أن الجمعية العامة تطلب من محكمة العدل الدولية تقديم استشارة عاجلة «فتوى» بشأن العواقب القانونية الناشئة عن احتلال إسرائيل لقطاع غزة للأراضي المحتلة واستيطانها وضماها للأراضي المحتلة منذ عام ١٩٦٧.

خبراء الأمم المتحدة يدينون العنف الإسرائيلي ضد الفلسطينيين

نيويورك

دان خبراء الأمم المتحدة ما أسماه نقشي عنف المستوطنين الإسرائيليين والاستخدام المفرط للقوة من قبل القوات الإسرائيلية المحتلة ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية المحتلة هذا العام، الأمر الذي جعل عام 2022 الأكثر دموية بهذه المنطقة من الأراضي الفلسطينية المحتلة منذ أن بدأت الأمم المتحدة بتوثيق الوفيات بشكل منهجي في عام 2005. وبحسب بيان صادر عن الخبراء ووصل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) نسخة منه، فقد استشهد 150 فلسطينيا في الضفة الغربية المحتلة على أيدي القوات الإسرائيلية هذا العام، بينهم 33 طفلا، فيما قُتل 10 إسرائيلييين. تابع ص7

جلالته يهنئ باليوم الوطني لقطر واليوم الوطني للبحرين

الملك: فخورون بما حققه المنتخب المغربي

عمان

شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهانى وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا الله العلي القدير أن يعيدها على سمو الشيخ تميم بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب القطري الشقيق بدوام التقدم والازدهار في ظل قيادته الحكيمة. من جانب آخر عبر جلالته الملك عبدالله الثاني في تغريدة على (تويتر) الخميس، عن فخره بالإنجاز الكروي الذي حققه المنتخب المغربي الشقيق. وهنا جلالته في التغريدة جلالته الملك محمد السادس والشعب المغربي الشقيق بهذا الإنجاز. وقال جلالته «فخورون بما حققه المنتخب المغربي الشقيق من إنجاز كروي عالمي غير مسبوق عربيا. تهانينا لأخي العزيز جلالته الملك محمد السادس والشعب المغربي الشقيق. وإلى أسود الأطلس حليفكم النجاح والتوفيق في قادم الأيام».

بعث جلالته الملك عبدالله الثاني برقية تهنئة إلى أخيه جلالته الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ملك مملكة البحرين الشقيقة، بمناسبة احتفالات بلاده باليوم الوطني، وذكرى جلوس جلالته على العرش. وأعرب جلالته الملك في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهانى بالمناسبتين، سائلا الله عز وجل أن يعيدهما على جلالته الملك حمد بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب البحريني الشقيق بالمزيد من التقدم والازدهار، في ظل قيادته الحكيمة. وهنا جلالته الملك عبدالله الثاني أخاه سمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير دولة قطر الشقيقة، بمناسبة اليوم الوطني لبلاده. وعبر جلالته الملك في برقية بعثها، باسمه وباسم



الشبول: نعيش ظروفًا اقتصادية صعبة ولدينا خطط للتخفيف منها

عمان

على القروض المتراكمة على المملكة، مستدركا أننا نعيش ظروفًا اقتصادية صعبة، وزادت من صعوبتها أكثر تداعيات جائحة كورونا والأزمة الروسية الأوكرانية. وأوضح الشبول، انه وبالرغم من ذلك فإن أرقام التضخم لا تزال في أدنى مستوياتها بسبب التخفيضات التي بدأت قبل الحرب الأوكرانية الروسية بإجراءات جمركية وتخفيض ارتفاع أسعار بعض السلع. تابع ص2

للسنة المالية 2023 في حوزة مجلس النواب وهم مطلعون على أرقام الموازنة والتفقات والإيرادات. وأشار إلى إن مجمل الإيرادات من الضرائب بالإضافة إلى المنح من الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي تبلغ 9 مليارات دينار، لافتا أن 70% من الموازنة تذهب للرواتب والتقاعد، وعلينا 1.3 مليار دينار خدمة للدين كفوائد

قال وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، أن الاجتماعات التي جمعت الحكومة مع مجلس النواب خلال الأيام الماضية تم خلالها استعراض الأوضاع المالية العامة، مشيرا أن موازنة المملكة السنوية تبلغ نحو 11.4 مليار دينار. وأضاف الشبول، في مقابلة مع التلفزيون الأردني مساء الخميس إن مشروع قانون الموازنة

46 بالمائة نسبة ثقة الجمهور بوسائل الاعلام الاردنية

عمان

وبينت الدراسة أن 67 بالمائة من العينة أكدوا أن وسائل الإعلام الأردنية تتجنب خطاب الكراهية، و63.3 تتبنى قضايا المرأة، و68 بالمائة أيدوا أن وسائل الإعلام تحترم قيم الأسرة. وقال رئيس مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية الدكتور زيد عيادات إن الدراسة بدأت في شهر حزيران من العام الجاري ونفذت على عينة ممثلة لحافظات المملكة كافة بلغ حجمها ألف و800 شخص عن طريق المقابلات المباشرة وعبر الهاتف نفذها أكثر من 100 باحث. تابع ص2

الاعتماد على الصحافة اليومية. وأوضحته الدراسة أن شبكات الإعلام الاجتماعي، وتحديدًا فيسبوك تعد مصدرا مهما للأخبار لدى الأردنيين، ولكنها في الوقت نفسه الأقل ثقة ومصداقية. وأشار الطويسي إلى أن الجمهور الأردني يعتمد بالدرجة الأولى على شبكات التواصل الاجتماعي «فيسبوك» في أوقات الأزمات والطوارئ وبنسبة (45.6) بالمائة، ثم جاءت في المرتبة الثانية القنوات التلفزيونية وبنسبة (39.3) بالمائة، وفي المرتبة الثالثة المواقع الإخبارية على الإنترنت وبنسبة (5.8) بالمائة.

خلصت دراسة أعدها معهد الإعلام الأردني، بعنوان: مؤشر الثقة بوسائل الإعلام الأردنية، إلى أن القنوات التلفزيونية المحلية تتمتع بترتيب متقدم في اعتماد الجمهور عليها في الوصول إلى الأخبار.

وبينت الدراسة التي أشرف عليها وزير الثقافة الأسبق الدكتور باسم الطويسي من معهد النوحة للدراسات العليا بالتعاون مع مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية، والمعهد الجمهوري الأمريكي، تراجع

مؤسسات تمويلية تعلن تأجيل أقساطها للشهر الحالي

عمان

الحالي دون احتساب أية عمولات أو فوائد، بمناسبة احتفالات الجامعة بعيدها الستين. وبحسب بيان للجامعة، شملت هذه التأجيلات قروض صندوق الإصدار وصندوق الإسكان وبناد العاملين، وأية اقتطاعات أخرى على العاملين. وقرر وزير الزراعة رئيس مجلس إدارة مؤسسة الإقراض الزراعي، المهندس خالد الخنيفات، اليوم الخميس، تأجيل الأقساط الشهرية كافة التي ترد للمؤسسة من المقترضين أو كفلائهم عن شهر كانون الأول الحالي. ودعت المؤسسة جميع الوزارات والمؤسسات والدوائر الحكومية إلى عدم إرسال الاقتطاعات المترتبة على موظفيهم لصالح المؤسسة عن شهر كانون الأول للعام الحالي.

وكانون الثاني المقبل للمعلمين والعاملين في الوزارة. وقرر سماحة قاضي القضاة، رئيس مجلس إدارة مؤسسة تنمية أموال الأيتام، الشيخ عبد الحافظ الربطه، تأجيل قسط شهر كانون الأول الحالي للتصويبات الممنوحة لعملاء المؤسسة من مرابحات أو تأجيل تمويلي. وقال الشيخ الربطه في بيان أصدرته المؤسسة، الخميس، إن هذا التأجيل لا يترتب عليه أية مبالغ إضافية، مؤكدا أنه يأتي تنفيذا للتوجيهات المكتبة السامية بالتخفيف على المواطنين في ظل الظروف الاقتصادية السائدة، والتزاما بدور المؤسسة في المسؤولية المجتمعية. وقرر رئيس الجامعة الأردنية، الدكتور نذير عبيدات، تأجيل القروض المترتبة على العاملين في الجامعة ومستشفى الجامعة الأردنية للشهر

قرر وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، رئيس مجلس إدارة صندوق الحج، الدكتور محمد الخلايلة، الخميس، تأجيل قسط شهر كانون الأول الحالي لجميع تمويلات الأفراد من صندوق الحج ومديرية الوقف النقدي، وجميع التمويلات والمنتجات التمويلية المعمول بها دون أن يترتب عليهم أي مبالغ إضافية لقاء ذلك. ويأتي هذا القرار تخفيفا على المواطن والتزاما بدور الوزارة ورسالتها ومسؤوليتها الاجتماعية. وقرر وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة تأجيل أقساط قروض وسلف صندوق الضمان الاجتماعي لشهر كانون الأول الحالي.

وضع 3 أشخاص بالأشغال الشاقة لتهريبهم مخدرات

عمان

قررت محكمة أمن الدولة وضع شخص بالأشغال المؤقتة لمدة عشرين عاما وتغريمه 20 ألف دينار، وشخصين آخرين بالأشغال المؤقتة لمدة 10 أعوام، وتغريمهما مبلغا ماليًا قيمته 10 آلاف دينار، بعد ثبوت تهريبهم نحو مليوني حبة كبتاجون من إحدى دول الجوار للأردن بقصد الاتجار بها. وأصدرت المحكمة قرارها، خلال جلسة علنية، الخميس، برئاسة العقيد القاضي العسكري الدكتور موفق المساعيد، وعضوية القاضي المدني عفيف الخوالدة، والمقدم القاضي العسكري رامي العزام، وتبين للمحكمة أن اثنين من المدانين هربوا مليونًا و920 ألف حبة كبتاجون، فيما ضبط في مركبة الأخر 88 ألف حبة. وبين قرار التجريم أن المدانين أخفوا هذه الكمية في مداخل حطب بطريقة سرية، لكن أفراد الأمن العام كشفوا الكمية قبل وصولها إلى المواطنين. وقررت المحكمة وضع المدانين بالعقوبة الأشد؛ نظرا لجسامته وخطورة الأفعال على أمن وسلامة المجتمع، وتحقيقا للردع العام والخاص. وأصدرت المحكمة قرارا بوضع شخص من جنسية عربية بالأشغال المؤقتة لمدة 10 أعوام، وتغريمه 10 آلاف دينار بعد ضبطه من قبل إدارة مكافحة المخدرات، وبحوزته 88 ألف حبة كبتاجون في مركبة كان يستقلها.

مقتل جندي في اليونيفيل.. تفاصيل «الحادث الغامض» بجنوب لبنان

بيروت

لقي جندي إيرلندي من بعثة حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة في لبنان «اليونيفيل»، الخميس، حتفه وأصيب آخر بجروح خطيرة، بعد تعرض الكتيبة الأيرلندية لإطلاق نار، في منطقة العاقبية جنوبي البلاد. كشف سايمون كوفيني، وزير الدفاع الأيرلندي، تفاصيل «الحادث الغامض» بالقول: الجنود من اليونيفيل كانوا فيما يعتبر طريقا اعتياديا من منطقة عمليات اليونيفيل في جنوب لبنان متجهين إلى بيروت عندما وقع الحادث في العاقبية في وقت متأخر من مساء أمس الأربعاء. انفصلت مركبتان مدرعتان عن بعضهما البعض (في الطريق). وأحاطت حشود معادية، واعتقد أن هذ هو الوصف الوحيد الذي يمكننا وصفه به، بإحدى المركبتين وأطلقوا أيرة نارية تجاهها. لم يكن هذا متوقعا. نعم كان هناك بعض التوتر على الأرض بين قوات حزب الله واليونيفيل في الأشهر الأخيرة ولكن لا شيء مثل ذلك. هذا وما يزال الجندي الثاني في حالة حرجة في مستشفى تديره الأمم المتحدة وخضع لعملية جراحية. ولم يعرف بعد من يقف وراء هذا الهجوم، كما لم تعلن أي جهة عن مسؤوليتها. قالت اليونيفيل إنها تتسق مع الجيش اللبناني وبدأت تحقيقا، لكن التفاصيل ظلت «قليلة ومتضاربة». حث رئيس حكومة تصريف الأعمال اللبنانية نجيب ميقاتي جميع الأطراف على التحلي بالحكمة والصبر. وقدم الجيش اللبناني تعازيه، لكنه لم يذكر أي تفاصيل. قدم وزير الخارجية والمغتربين في لبنان عبدالله بو حبيب تعازيه الحارة لحكومة وشعب أيرلندا، مبديا أسفه لهذا الحادث المؤلم، وفتته بأن تحقيقا «دقيقا» قد بدأت السلطات اللبنانية بمشاركة قوات اليونيفيل لكشف كافة ملابسات الحادثة وصولا لمحاسبة المسؤولين عنها.

وزير البيئة يلتقي السفير الألماني لدى المملكة

عمان

التقى وزير البيئة الدكتور معاوية الرابيدة الخميس في مكتبه ، السفير الألماني لدى المملكة، بيتهارد كاميمان. وبحث الوزير الرابيدة خلال الاجتماع مع السفير الألماني، سبل تعزيز التعاون حول التغير المناخي، حيث استعرض الجانبان نتائج مؤتمر قمة الأطراف حول التغير المناخي COP-27 ، مؤكدا أهمية دفع الجهود الدولية في التمويل المناخي.

الاتحاد العام للجمعيات الخيرية: تخريج الفوج الـ 51 من مشروع ازدهار

عمان

أكد رئيس الاتحاد العام للجمعيات الخيرية الدكتور عاطف عضيبيات، أهمية الدور الذي تقوم به الجمعيات في إحداث التنمية وتمكين الأسر من خلال المشاريع والأنشطة التي تنظمها. وقال عضيبيات خلال رعايته فعاليات تخريج الفوج الـ 51 من مشروع ازدهار الذي يقفده الاتحاد العام للجمعيات الخيرية بالتعاون مع جمعية الأسر التنموية الخيرية، في مقر جمعية الأسر التنموية في جبل القصور، إن هذا المشروع الذي قام الاتحاد العام بدعمه على مدار خمسة أشهر يسهم بتعزيز مثل هذه المبادرات الرائدة ولزيادة الوعي لدى السيدات وتمكينهن وتنمية مهارتهن وقدراتهن، والخروج من الإطار النمطي الذي كانت تعمل به الجمعيات الخيرية والذي كان موجهاً إلى تقديم المساعدات والانتقال لإنشاء مشاريع تشغيلية لتمكين الأسر اقتصادياً. وأشار إلى أن الاتحاد العام لديه أسس ومعايير لدعم مشاريع الجمعيات الخيرية التي تركز على التمكين الاقتصادي للأسر والمرأة تماشياً مع التوجهات الملكية السامية، وإيماناً بالعدالة الاجتماعية وحقوق المرأة، وزيادة مشاركتهم في جميع المجالات، داعياً جميع الجهات الرسمية والقطاع الخاص إلى توفير الفرص التدريبية والتشغيلية للسيدات لتعزيز التنمية الاقتصادية وخدمة المصلحة العامة. بدوره، أكد مدير تنمية ماركا عايد العبادي أهمية تعزيز مفهوم العمل التطوعي وأشكاله ودوافعه وأهدافه، مثنياً بذات الوقت على جهود الاتحاد العام ودعمه للاتحادات والجمعيات لتؤدي رسالتها الخيرية والإنسانية والاجتماعية. وأوضح رئيسة جمعية الأسر التنموية ميسر السعدي، أن مشروع ازدهار جاء استجابة لرؤى القيادة الهاشمية، حيث بدأت الجمعية منذ عام 2002، وهو الأول من نوعه تم خلاله تدريب ما يقارب 1400 سيدة على مهارات الإدارة المنزلية ورعاية الأطفال وفن المطبخ على أسس علمية الأمر الذي ضاعف إمكانية حصولهن على فرص عمل مناسبة. وبيّنت، أن الاحتفال يأتي لتخريج السيدات المستفيدات من المشروع في دورته (51)، وهو من ضمن مشاريع التمكين الاقتصادي والاجتماعي للأسر الفقيرة، وخاصة السيدات المتعطلات، وتنفيذاً للاستراتيجية الوطنية لحمايتها الفقر.

جمعية المحافظة على التراث تنفذ مشروع التراث لأجيال اليمن

عمان

بدأت جمعية المحافظة على التراث تنفيذ مشروع «التراث لأجيال اليمن»، بهدف تعريف طلبة المدارس اليمنية على الحضارات القديمة التي توارثت على اليمن ونشر الوعي بها، وأهمية الحفاظ على التراث بأنواعه ونقله من جيل إلى آخر. وقالت الجمعية، في بيان صحفي الخميس، إن المشروع الذي أطلق الشهر الحالي برعاية سمو الأميرة دانا فراس، رئيس الجمعية سفيرة اليونسكو للتعاون الثقافي، بحضور وزير التربية والتعليم اليمني، طارق العكبري، ينفذ في 10 مدارس حكومية في مدينة عدن، ويضمن مجموعة من الأنشطة والفعاليات المرتبطة بالتراث اليمني. وبأني تنفيذ المشروع، بحسب البيان، في إطار جهود جمعية المحافظة على التراث في حماية التراث الثقافي ونشر الوعي بشأنه، من خلال تطوير برامج تعليمية لا منهجية للأطفال من 7 إلى 12 عاماً في اليمن، سبقه برنامج مكثف في الأردن لتدريب المعلمين اليمنيين، استناداً للخبرات المتراكمة للجمعية في هذا المجال، وأوضح البيان أن المشروع يعد الأول من نوعه إقليمياً، وينفذ بتمويل من التحالف الدولي لحماية التراث في مناطق النزاع (ALIPH)، وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم اليمنية. ويشمل المشروع مجموعة من الأنشطة التفاعلية القائمة على التعليم التعاوني والتعلم النشط، والتي تهدف إلى تحفيز اهتمام الطلبة بالموروث التراثي على الصعيدين المحلي والعالمي، وتنمية الشعور بالوطنية، وتوجيه اتجاهاتهم وسلوكياتهم الإيجابية. كما يسهم المشروع في تحفيز الطلبة نحو الإبداع والابتكار، وإيجاد الحلول الخلاقة للمشكلات والتحديات التي تعانق منها مجتمعاتهم في مجال الحفاظ على التراث، وتطوير قدراتهم لبناء شخصيات قيادية قادرة على اتخاذ القرارات لصالح حماية التراث الطبيعي والثقافي والعماري، وتعزيز قيم الفخر والاعتزاز بتاريخ الأجداد وإرثهم المتناقل عبر الأجيال المتعاقبة.

السفارة البحرينية تحتفي بالعيد الوطني لبلادها

عمان

احتفلت السفارة البحرينية في عمان، مساء الأربعاء في فندق الفورسيزنز، بالعيد الوطني لبلادها. وأشاد السفير البحريني لدى الأردن أحمد بن يوسف الرويعي، بعمق وماتة العلاقات التي تربط البلدين الشقيقين في مختلف المجالات وعلى جميع المستويات، لافتاً إلى أنه يجري الاحتفال باليوبيل الذهبي للعلاقات بين البلدين الشقيقين. وعبر عن أصدق مشاعر التهئة لجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك مملكة البحرين وسمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء، وشعب البحرين، مستعرضاً الإنجازات التي تحققت في مملكة البحرين.

ويأتي الاحتفال الذي حضره رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز ووزير العدل الدكتور أحمد الزيدات وعدد من كبار المسؤولين والنواب و الأعيان والدبلوماسيين والصحفيين والمدعوين، إحياء لذكرى الدولة البحرينية الحديثة في عهد المحسن أحمد الفاتح كدولة عربية مسلمة عام 1783 ميلادية، وذكرى تولى مقاليد الحكم.

الشبول: نعيش ظروفًا اقتصادية صعبة ولدينا خطط للتخفيف منها

عمان



مستوياتها، حيث أدى ذلك إلى تراكم مبالغ كانت ستصرف في الموازنة الرأسمالية، ولم تصرف بهدف تحمل تكاليف ارتفاع أسعار المحروقات. وأوضح الشبول، نحن اليوم أمام موازنة فيها رأسمالي ودعم لقطاعات وسلع منها 277 مليون دينار لدعم مواد غذائية ومنها الخبز، مشيراً إلى أن طن القمح قبل الأزمة الأوكرانية الروسية كان بسعر 280 دولاراً، وأنه تم شراء بعض الشحنت بـ 507 دولاراً.

وحول التواصل مع المشاركين في التوقف عن العمل، قال الوزير الشبول، إنه مستمر ولم ينقطع وسيبقى مستمرا مع جميع شركات الشحن وأصحاب الشاحنات، مشيراً إلى أن نائب رئيس الوزراء ووزير النقل والهيئة المنظمة للنقل، ما زالوا يتواصلون من منطلق الإحساس الوطني المشترك.

وأعرب الشبول عن أمله في أن تنقضي هذه الأزمة عاجلاً، مشيراً إلى أن هذه الأطراف لديها مطالب، ونحن قدمنا لهم الحلول الممكنة التي تلبي الكثير من مطالبهم، لافتاً إلى أن هذا الوضع يؤثر سلباً على جريان الحياة الاقتصادية في البلد، كما أنه لدينا تواصل مع الأشقاء في الدول المحيطة بخصوص مرور الشاحنات عبر أراضيها.

وأشار الشبول إلى أن من لا يريد أن يعمل فهذا من حقه، ولكن إجبار الآخرين على التوقف عن أعمالهم أو الاعتداء على وسائل النقل من شاحنات وحافلات بعضها سياحية، فهذا لا يجوز ولا يحق لأحد أن يلحق الضرر بالآخرين

قال وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، أن الاجتماعات التي جمعت الحكومة مع مجلس النواب خلال الأيام الماضية تم خلالها استعراض الأوضاع المالية العامة، مشيراً أن موازنة المملكة السنوية تبلغ نحو 11.4 مليار دينار.

وأضاف الشبول، في مقابلة مع التلفزيون الأردني مساء الخميس إن مشروع قانون الموازنة للسنة المالية 2023 في حوزة مجلس النواب وهم

مطلعون على أرقام الموازنة والنققات والإيرادات.

وأشار إلى إن مجمل الإيرادات من الضرائب بالإضافة إلى المنح من الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي تبلغ 9 مليارات دينار، لافتاً أن 70% من الموازنة تذهب للرواتب والتقاعد، وعليها 1.3 مليار دينار خدمة للدين كوفاند على القروض المتراكمة على المملكة، مستدركاً أننا نعيش ظروفًا اقتصادية صعبة، وزادت من صعوبتها أكثر تداعيات جائحة كورونا والأزمة الروسية الأوكرانية.

وأوضح الشبول، أنه وبالرغم من ذلك فإن أرقام التضخم لا تزال في أدنى مستوياتها بسبب التدخلات التي بدأت قبل الحرب الأوكرانية الروسية بإجراءات جرميكية وتخفيض ارتفاع أسعار بعض السلع.

وبيّن، أنه تم تثبيت أسعار المحروقات أواخر العام الماضي وتثبيت أسعار بعض مواد المحروقات بالكامل من بداية شهر شباط ونهاية شهر نيسان لهذا العام، حين كانت في أعلى

المياه: اتفاقية لتطوير واستصلاح 20 ألف دونم

عمان

وقع وزير المياه والري، المهندس محمد النجار، والرئيس التنفيذي لمجموعة «VRM Biologik» الأسترالية المتخصصة في استصلاح التربة، كين بيلامي، الخميس، اتفاقية تعاون لتطوير واستصلاح 20 ألف دونم.

وأكد النجار أن قطاع المياه يعمل بكل إمكانياته تنفيذاً للتوجيهات الملكية للحكومة بتطوير الأراضي الزراعية في مناطق وادي الأردن والمناطق الأخرى ضمن مشروع زراعة الأعلاف المستدامة بالتعاون مع وزارة البيئة، بهدف تمكين المزارعين من تحقيق التنمية الزراعية، وتحقيق الأمن الغذائي، وتوفير المستلزمات كافة لتطوير الأراضي.

وقال إن هذا المشروع الريادي الهادف للاستفادة من أحدث التكنولوجيات العالمية الحديثة بأسعار زهيدة لتغطية بعد 20 ألف دونم يضمن رفع كفاءة التربة واستصلاح الأراضي، وإصلاح النظام البيئي والتحويل الآمن للمخلفات العضوية، ومواجهة التغيرات المناخية وتعزيز المعرفة العلمية حول تحمل الأنواع النباتية وطبيعة التربة المستهدفة لظروف الإنتاج غير التقليدية وإمكانية إيجاد بدائل إنتاجية للمزارعين.

وأشار إلى أن المشروع سيعمل على تقليل استهلاك المياه بنسب كبيرة، والتخفيف من آثار الأسمدة وتقليل ملوحة التربة، وذلك نظراً لأن الأردن وعلى مدى العقود الماضية استخدم المصادر المائية المخوفة المتظنة بالمياه الجوفية من الأحواض المائية والتي أصبحت غير قادرة على تلبية الطلب المتزايد الناتج عن زيادة التعداد السكاني، مما اضطر الأردن لاستخراج المياه بحد يفوق الاستخراج الآمن لهذه المصادر، وضرورة البحث عن مصادر قادرة على مواكبة الطلب على المياه.

وأوضحت أمين عام سلطة وادي الأردن، المهندسة منار المحاسنة، أن أزمة المياه تشكل التحدي الأول للأردن نتيجة شح المصادر المائية في المنطقة، ووصولاً لتحقيق الأمن المائي والغذائي، والحفاظ على البيئة من التدهور المستمر، وذلك لا بد من استقطاب المشاريع الزراعية لتطوير القطاع الزراعي بالتعاون مع الشركاء المحليين والدوليين.

وبيّنت أن البدء بهذا المشروع يأتي لتنفيذ تجربة التحويل الآمن للمخلفات العضوية لرفع كفاءة وخصوبة التربة، ومواجهة التغيرات المناخية، والتي تتمحور أهميتها في إيجاد معادلة بين الموارد الأرضية والمائية وتأثيراتها على الاستدامة في ظل تحديات تراجع الأراضي، وتعزيز المعرفة العلمية حول تحمل وملاءمة الأنواع النباتية وطبيعة التربة المستهدفة لظروف الإنتاج غير التقليدية.

وأشارت إلى أن نطاق عمل المشروع البالغة قيمته نحو 100 ألف دولار، بالتعاون مع وزارة البيئة يأتي ضمن مشروع زراعة الأعلاف المستدامة، والذي سيتم للعامين المقبلين، ضمن مناطق اختصاص وادي الأردن، وسهول نيبان والخربة السمرا وجنوب عمان، لرفع كفاءة الأراضي المجاورة لمشاريع الاستفادة من المياه المعالجة، إضافة إلى مناطق أخرى سيجري التوافق عليها مع الجهات المشاركة.

معهد الإعلام يُطلق دراسة بعنوان مؤشر الثقة بوسائل الإعلام الأردنية

عمان



خلصت دراسة أعدها معهد الإعلام الأردني، بعنوان: مؤشر الثقة بوسائل الإعلام الأردنية، إلى أن القنوات التلفزيونية المحلية تتمتع بترتيب متقدم في اعتماد الجمهور عليها في الوصول إلى الأخبار.

وبيّنت الدراسة التي أشرف عليها وزير الثقافة الأسبق الدكتور باسم الطويسي من معهد الذوقة للدراسات العليا بالتعاون مع مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية، والمعهد

الجمهوري الأمريكي، تراجع الاعتماد على الصحافة اليومية، وأوضحت الدراسة أن شبكات الإعلام الاجتماعي، وتحديداً فيسبوك تعد مصدراً مهماً للأخبار لدى الأردنيين، ولكنها في الوقت نفسه الأقل ثقة ومصداقية.

وأشار الطويسي إلى أن الجمهور الأردني يعتمد بالدرجة الأولى على شبكات التواصل الاجتماعي «فيسبوك» في أوقات الأزمات والطوارئ وبنسبة (45.6) بالمئة، ثم جاءت في المرتبة الثانية القنوات التلفزيونية وبنسبة (39.3) بالمئة، وفي المرتبة الثالثة المواقع الإخبارية على الإنترنت وبنسبة (5.8) بالمئة.

وبيّنت الدراسة أن 67 بالمئة من العينة أكدوا أن وسائل الإعلام الأردنية تتجنب خطاب الكراهية، و68 و3.6 تتبنى قضايا المرأة، و68 بالمئة أيدوا أن وسائل الإعلام تحترم قيم الأسرة.

وقال رئيس مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية الدكتور زيد عبادات إن الدراسة بدأت في شهر حزيران من العام الجاري ونفذت على عينة ممثلة لحافظات المملكة كافة بلغ حجمها 800 شخص عن طريق المقابلات المباشرة وعبر الهاتف نفذها أكثر من 100 باحث.

وأضاف أنه تم الاستفادة من مجموعة من المقاييس والدراسات العالمية في مجال قياس ثقة الجمهور بالإعلام، وتطوير مقياس للدراسة عن طريق حساب معدل متوسط نتائج خمس حزم من المتغيرات وفق مؤشر مفسم إلى مئة درجة أعلاه مئة، وأدناه صفر.

وقالت عميدة كلية الإعلام في جامعة الشرق الأوسط الدكتورة حنان الشيخ، إن هذه الدراسة هي أحدث دراسة أردنية تتحدث عن

الثقة في الإعلام وتتميز بالرصانة والبحث العلمي الدقيق. وأضافت أن الدراسة مسحت قطاعاً واسعاً من الجمهور الأردني، وكانت أسئلة الاستبانة نوعية ومحددة وواضحة، والنتائج التي صدرت عن الدراسة يمكن الاعتماد عليها وتوجيه الدارسين والباحثين لمزيد من الأبحاث في هذا الاتجاه.

وأكدت عميدة معهد الإعلام الأردني الدكتورة ميرنا أبو زيد أن المعهد يطمح أن يكون مؤشراً سنوياً ويحتل مكانة في منظومة المعرفة المحلية، مشيرة إلى أن أهمية الدراسة تكمن في أنها ترسم حقيقة المشهد الإعلامي في الأردن، ومن أين يسبق الجمهور الأخبار، وما هي الوسائل والمصادر التي يقبلون عليها، وأيهما أقل مصداقية بالنسبة إليهم، وعلى أي منصات ومواقع تواصل يتواجدون.

ولفتت إلى أن الأرقام التي تظهرها الدراسة يمكن البناء عليها في أي استراتيجية توضع سياسات قطاعية ولبناء الثقة.

وتناول المؤشر وسائل الإعلام الأردنية العامة والخاصة، واشتملت الوسائل التي دخلت في حساب هذا المؤشر (القنوات التلفزيونية، الصحف اليومية، الإذاعات، المواقع الإخبارية والمنصات الرقمية).

وعكست العينة توزيع السكان نسبياً حيث جاءت النسبة الأكبر من المستجيبين من العاصمة عمان بواقع 43.7%، ثم محافظة إربد 14.2%، وجاء توزيع العينة حسب الفئات العمرية لصالح فئة الشباب (18-34) الذين شكّلوا نحو 37.3%، وجاء توزيع العينة المستجيبة حسب الجنس بواقع 50.1% من الإناث و49.9% من الذكور.

بني مصطفى ومحافظة يبحتان سبل انتقال الحضانات ومراكز المنار الى وزارة التربية

عمان



بخصوص هذا الملف، بما يخدم المتفنين الذي يضمن مصلحة الطفل والمثلي.

وأشارت بني مصطفى إلى الدعم الكامل الذي ستقدمه وزارة التنمية إلى وزارة التربية لتسهيل عملية نقل الحضانات ومراكز المنار، من جانبه، أكد وزير التربية والتعليم ووزير التعليم العالي عزمي محافظة، أن وزارة التربية شريكة مع وزارة التنمية الاجتماعية ضمن هدف واحد في موضوع انتقال مركز المنار والحضانات، مشدداً على أن مرحلة التعليم في حياة الطفل بمرحلة ما قبل المدرسة أمر هام جدا للوصول إلى تنمية وتطوير الطفل تحت مظلة التعليم، وتم خلال اللقاء، تشكيل لجنة فنية مشتركة يبنفق عنها آليات عملية انتقال الحضانات ومراكز المنار، على أن تكون عملية انتقال الحضانات ومراكز المنار بشكل تدريجية.

بحفت وزيرة التنمية الاجتماعية، وفاء بني مصطفى، ووزير التربية والتعليم ووزير التعليم العالي عزمي محافظة الخميس، الخطوات المشتركة لتنفيذ ما ورد في خطة تحديث القطاع العام حول عمل الوزارتين، وتحديداً نقل المهام المتعلقة بالحضانات ومراكز المنار من وزارة التنمية إلى وزارة التربية، بحضور فريق من كلا الوزارتين

وأكدت بني مصطفى خلال اللقاء الذي عقد في مقر وزارة التنمية الاجتماعية، أن التوصيات المنبثقة من اللجنة الوطنية لتحديث القطاع العام، مشيرة إلى إشراف وزارة التربية على الحضانات ومراكز المنار، منوهة إلى أن وزارة التنمية جاهزة للتعاون المطلق مع وزارة التربية

شركة كهرباء محافظة إربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 20/11/2022 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطلت من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - الجوارين لمدينة الحسن الرياضية، شارع الأمير حسن، زحور، كفرحرا وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن جنين الصفا، أرخبين من الساعة الحادية عشر والنصف صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة إربد. وعن وادي الحجر طريق الشرق من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش. وعن ضخاع سلبيتين مدخل البلد والجوارين لمركز صخي ضخاع سلبيتين من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة الفرقة.

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، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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 ويقتطع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يومياً 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 الوفاة من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة
وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوةً على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكنتاب والإعياء والغثان.

وتكشفت الأبحاث أيضاً 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 سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قاتلا: "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 بفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض.

وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية 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 الفمارين 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، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

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

فعدت 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 الفمارين 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 أرون 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:

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.

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

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 أولادها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس. وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

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

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

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

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

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

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين النرة) 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

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرناب في مقاطعة جيانغسو بمقاطعة 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"،

كما وصفتها وسائل إعلام صينية، عندما قرر رجل يدعى تساي نان الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار ضجة كبيرة أزعجت السكان المحليين.

وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرناب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساي وتشانغ، وهو صاحب مزرعة

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق



الأرناب، لقاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنب الاحتفال القصير بالألعاب

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال". وأضاف أن أكثر من ١٠ الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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

وطلب تشانغ 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.

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 هذا النوع من السحالي

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

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تنتم للتل على شجرة، وفضة تبدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه".

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

تمنّى مصوّر هندي من النقاط 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.

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، وقد المطلب 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، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر والبغادي.

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين

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.

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

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

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم 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 بلاستيكي 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 البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية. وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصادر النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

كشفت تقرير صادر عن منظمة "غرين بيبس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا للنفايات البلاستيكية. وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) ". وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا، وفجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. وصل مصدر النحاس

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إنشاف

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

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

وكانت الشرطة زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير في فندق آخر.

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

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

وأيضا الصديقة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المنفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأسيتون، التي يطلق

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 بالضورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صاب الشخص بالأخص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي ميكروب؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ! للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

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

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

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

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

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حيوية يتم وضعها على البشرة في موسم الصيف.

٦- حب الشباب
يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٨- حب الشباب
يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٨- حب الشباب
يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٨- حب الشباب
يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

^[1] يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين

^[2] يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين

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 للشيوخة

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 الشيوخة، 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 سننقل 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 الحوض 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 الشيوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيوخة 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 للشيوخة أو في الطريق بلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيوخة) 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 الحوض 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 يقود 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.

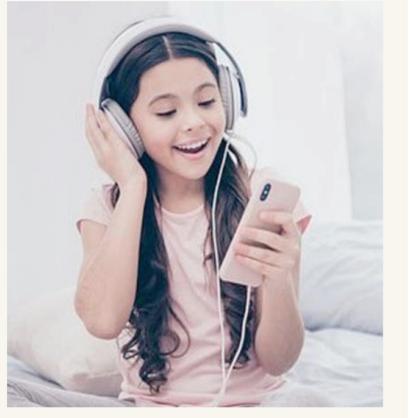
العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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 والعباب 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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:
١- دعه 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 يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

ماكرون يعتزم الاتصال ببوتين
لبحث الحرب في أوكرانيا

وكالات

قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، مساء الخميس، إنه يعتزم الاتصال بنظيره الروسي فلاديمير بوتين لبحث معه مسألة عمليات القصف والغارات بالمسيرات التي تشنها القوات الروسية في أوكرانيا.

وأضاف ماكرون، خلال مؤتمر صحفي في ختام قمة أوروبية عقدت في بروكسل، أن سيبحث مع بوتين أيضا مسألة أمن محطة زابوريجيا للطاقة النووية.

وقال الرئيس الفرنسي إن "السألة الأكثر إلحاحاً اليوم هي مواصلة الدعوة إلى هدنة في القصف والهجمات بالمسيرات".

وأضاف "اعتزم الاتصال بالرئيس بوتين بشأن هذا الموضوع لأنه من الواضح جداً أن هذه الهجمات تشكل، في جزء كبير منها، جرائم حرب، فهي تستهدف بنى تحتية مدنية ومدنيين أنفسهم.."

وشدد ماكرون على أن "هذه ليست طبيعة العملية الخاصة التي شنها بوتين، الحرب التي شنها في البداية، التي كانت غزو أراضٍ"، كما ذكرت الوكالة الفرنسية.

وكان الرئيس الفرنسي ورئيس الوزراء الكمبودي هون سين، الذي تتولى بلاده حالياً رئاسة رابطة دول جنوب شرق آسيا، دعوا يوم الثلاثاء إلى "وقف فوري للغارات الجوية والهجمات بالمسيرات ضد السكان المدنيين والبنى التحتية في أوكرانيا.."

وعن هذه الدعوة قال ماكرون الخميس "أود بشأن هذا النداء أن تتمكن من إقناع قوى معينة، الصين والهند وغيرها، بالانضمام إلينا والضغط على روسيا.."

يشار إلى أن الرئيس الفرنسي منخرط أيضاً في مفاوضات تجريها الوكالة الدولية للطاقة الذرية لتأمين سلامة ٥ محطات للطاقة النووية في أوكرانيا، في مقدمها محطة زابوريجيا التي تخضع لسيطرة القوات الروسية.

وعن هذه المحطة قال ماكرون "أريد أن تتمكن من الوصول بشكل كامل إلى سحب الأسلحة الثقيلة والأسلحة الخفيفة والقوات المسلحة. نحن على وشك الوصول إلى ذلك"، من دون مزيد من التفاصيل. وتابع "عندما نتضح الأمور، سأتصل بالرئيس بوتين لمحاولة المساعدة في إنمام هذه الاتفاقات.."

الأردن يشارك في اجتماع الجمعية العمومية
للمنتدى العربي لمنظمي الكهرباء

القاهرة

شارك الأردن في الاجتماع التاسع عشر للجمعية العمومية للمنتدى العربي لمنظمي الكهرباء، الذي استضافته الأمانة العامة لجامعة الدول العربية في القاهرة. وناقش الاجتماع التقرير السنوي للمنتدى والوضع المالي وخطة عمل المنتدى عن الفترة من ٢٠٢٣ إلى ٢٠٢٥. كما تضمنت فعاليات الاجتماع الترحيب بانضمام جمهورية الصومال الفيدرالية لعضوية المنتدى العربي لمنظمي الكهرباء. وعقدت في نهاية الاجتماع مراسم التسليم والتسلم لرئاسة المنتدى، وقرار اختيار رئيس المنتدى الجديد والاتفاق على محضر الاجتماع. وشارك في الاجتماع، ممثلون للحكومات العربية منها؛ الإمارات العربية، الجزائر، السعودية، السودان، الصومال، قطر، مصر، المغرب.

العراق يدعو أميركا لمساعدته
بمواجهة الجفاف والتلوث البيئي

بغداد

دعا العراق الولايات المتحدة بالضغط على دول المتبع للمياه وإعادة ضخ حصصه المائية حفاظاً على البيئة من التصحر. وقال وزير البيئة العراقي نزار أميدي خلال استقباله للسفيرة الأميركية بالعراق، إيلينا رومانوسكي، الخميس، إن بلاده ترغب بمساعدة تعاون ودعم الولايات المتحدة، في مواجهة مشكلات التغيرات المناخية والجفاف عليه، وتتطلع لدور دبلوماسي أميركي لتعزيز جهودها الدبلوماسية لزيادة كمية الضخ المائية من دول المتبع ومساعدة التعاون في كافة المجالات البيئية.

من جانبها، أعربت رومانوسكي، عن رغبة الولايات المتحدة بدعم الحكومة العراقية في كل القضايا البيئية، وتأثير التغير المناخي، واستعداد بلادها لتبادل الخبرات والاهتمام بالمشروعات البيئية ودعم العراق مع المنظمات الدولية، وفي مقدمتها مؤتمر المناخ المقبل الذي سيعقد في دبي للحصول الدعم المطلوب.

خبراء الأمم المتحدة يدينون العنف الإسرائيلي
ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية المحتلة

نيويورك

دان خبراء الأمم المتحدة ما أسموه تقصي عنف المستوطنين الإسرائيليين والاستخدام المفرط للقوة من قبل القوات الإسرائيلية المحتلة ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية المحتلة هذا العام، الأمر الذي جعل عام ٢٠٢٢ الأكثر دموية بهذه المنطقة من الأراضي الفلسطينية المحتلة منذ أن بدأت الأمم المتحدة بتوثيق الوفيات بشكل منهجي في عام ٢٠٠٥.

وحسب بيان صادر عن الخبراء ووصل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) نسخة منه، فقد استشهد ١٥٠ فلسطينياً في الضفة الغربية المحتلة على أيدي القوات الإسرائيلية هذا العام، بينهم ٣٣ طفلاً، فيما قتل ١٠ إسرائيليون، بينهم ٥ مستوطنين وحارس مستوطنة و ٤ جنود إسرائيليين على يد فلسطينيين في الضفة الغربية المحتلة عام ٢٠٢٢.

وقال الخبراء إننا "نذكر إسرائيل بأنه في انتظار تفكيك احتلالها غير القانوني، يجب معاملة الفلسطينيين في الأراضي الفلسطينية المحتلة كاشخاص محميين، وليسوا أعداء أو إرهابيين"، وطالبوا إسرائيل بضمان حماية وأمن ورفاهية

الشعب الفلسطيني الذي يعيش. تحت احتلالها، وفقاً لالتزاماتها بموجب القانون الدولي. وقال الخبراء، "المستوطنون الإسرائيليون المسلحون والمتمنون يهاجمون الفلسطينيين في منازلهم، ويهاجمون الأطفال وهم في طريقهم إلى المدرسة، ويدمرون الممتلكات ويحرقون بساطين الزيتون، ويهون مجتمعات بأكملها مع الإفلات التام من العقاب". وأشاروا إلى أن العام "٢٠٢٢ هو العام السادس على هذه وتعامل الفلسطينيين في الأراضي المحتلة بحق كأشخاص محميين، فمن المرجح أن يتدهور سجل إسرائيل المؤسف في الضفة الغربية المحتلة أكثر في عام ٢٠٢٣ "مضيفين أنه" لا يمكن السعي لتحقيق تسوية سلمية في ظل الاحتلال الإسرائيلي القمعي "وهذه حقيقة يجب أن تكون جرس إنذار لجميع

صناع القرار.. والخبراء هم: فرانسيسكا ألبانيز، المقرر الخاص المعني بحالة حقوق الإنسان في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧ والسيد: موريس تيبال بينز، المقرر الخاص المعني بحالات الإعدام خارج القضاء أو بإجراءات موجزة أو تعسفا والسيد: كليمان فول، المقرر الخاص المعني بحرية التجمع السلمي.

على قيام القوات الإسرائيلية في كثير من الأحيان بتسهيل ودعم والمشاركة في هجمات المستوطنين، تجعل من الصعب التمييز بين المستوطنين الإسرائيليين وعنف الدولة" وأضافوا "أن إفلات أحدهم من العقاب، يعزز إفلات الآخرين من العقاب.. وقال البيان إن "استخدام القوة المميتة كملاد أول وليس أخيراً من قبل

مقتل جندي في اليونيفيل.. تفاصيل
الحادث الغامض» بجنوب لبنان

بيروت

لقي جندي أيرلندي من بعثة حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة في لبنان «اليونيفيل»، الخميس، حتفه وأصيب آخر بجروح خطيرة، بعد تعرض الكتيبة الأيرلندية لإطلاق نار، في منطقة العاقبية جنوبية البلاد.

كشف ساميون كوفيني، وزير الدفاع الأيرلندي، تفاصيل "الحادث الغامض" بالقول:

الجنود من اليونيفيل كانوا فيما يعتبر طريقاً اعتيادياً من منطقة عمليات اليونيفيل في جنوب لبنان متجهين إلى بيروت عندما وقع الحادث في العاقبية في وقت متأخر من مساء أمس الأربعاء.

انفصلت مركبتان مدرعتان عن بعضهما البعض (في الطريق). وأحاطت حشود معادية، وأعتقد أن هذا هو الوصف الوحيد الذي يمكننا وصفهم به، بإحدى المركبتين وأطلقوا أعيرة نارية تجاهها.

لم يكن هذا متوقفاً، نعم كان هناك بعض التوتر على الأرض بين قوات حزب الله واليونيفيل في الأشهر الأخيرة ولكن لا شيء مثل ذلك.

هذا وما يزال الجندي الثاني في حالة حرجة في مستشفى لتديره الأمم المتحدة وخضع لعملية جراحية.

ولم يعرف بعد من يقف وراء هذا الهجوم، كما لم تعلن أي جهة عن مسؤوليتها. قالت اليونيفيل إنها تتسق مع الجيش اللبناني وبدأت تحقيقاً، لكن التفاصيل ظلت



"قليلة ومتضاربة..".
حث رئيس حكومة تصريف الأعمال اللبنانية نجيب ميقاتي جميع الأطراف على التحلي بالحكمة والصبر. وقدم الجيش اللبناني تعازيه، لكنه لم يذكر أي تفاصيل. قدم وزير الخارجية والمغتربين في لبنان عبدالله بو حبيب تعازيه الحارة لحكومة

بيونغيانغ تختبر
«محرك وقود صلب عالي الدفع»

وكالات

ذكرت وسائل إعلام رسمية في كوريا الشمالية، أن بيونغيانغ قالت إنها اختبرت "محرك وقود صلب عالي الدفع" لتطوير سلاح استراتيجي جديد بتوجيه من الزعيم كيم جونج أون.

وقالت وكالة الأنباء المركزية الكورية الرسمية إن الاختبار أجري الخميس في موقع سوهاي لإطلاق الأقمار الصناعية، وأثبت جدارة المحرك واستقراره، مما يوفر "ضماناً لتطوير نظام سلاح استراتيجي آخر من نوع جديد.."

وأضافت أن الزعيم كيم جونج أون عبر عن "توقعه بأنه سيتم صنع سلاح استراتيجي آخر من نوع جديد في أقصر فترة زمنية".

وتأتي التجربة في الوقت الذي يزور فيه رئيس الوكالة الدولية للطاقة الذرية رافائيل غروسي العاصمة الكورية الجنوبية سول لإجراء محادثات مع المسؤولين الكوريين الجنوبيين تعهد خلالها ببذل جهود شاملة لوقف برنامج كوريا الشمالية النووي.

وأجرت كوريا الشمالية عدداً غير مسبوقة من تجارب الصواريخ هذا العام، بما في ذلك صاروخ باليستي عابر للقارات قادر على الوصول إلى البر الرئيسي للولايات المتحدة.

مستوطنون يحطمون الخلايا الشمسية
بمدرسة ثانوية جنوب نابلس

رام الله

قال مسؤول ملف الاستيطان في شمالي الضفة الغربية غسان دغلس، إن أكثر من ٤٠ مستوطناً متطرفاً هاجموا بالجارحة، مدرسة غوريف الثانوية للبنين جنوب مدينة نابلس، الخميس، ما ألقى أضراراً بالخلايا الشمسية المعدة للطاقة الكهربائية.

وأضاف دغلس أن إدارة المدرسة اكتشفت اليوم ما حدث عقب مراجعة وتوثيق كاميرات المراقبة، مؤكداً أن المدرسة تعرضت أكثر من مرة لهجوم المستوطنين المتطرفين ومحاولتهم إحراقها في إحدى المرات.

وفي سياق متصل، أوضح أن المستوطنين هاجموا عدداً من المنازل على أطراف بلدة حوارة جنوب نابلس، في ساعة متأخرة من الليلة الماضية، وفجر اليوم الأمر الذي ألقى أضراراً في بعضها.

وعلى صعيد آخر، أقام مستوطنون متطرفون يهود ينتمون إلى حزب الصهيونية الدينية، بؤرة استيطانية جديدة قرب بلدة عيلبون في الجليل الأسفل داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة عام ١٩٤٨، بهدف تهويده وإقامة مستوطنات للمتطرفين اليهود الذي يرون بالفلسطينيين خطراً ديموغرافياً.

وقال المجلس المحلي في عيلبون، في بيان، إنه طالب بمنع المستوطنين من البقاء في الأرض التي أقاموا عليها خمسة كرفانات، إلا أن المحكمة الإسرائيلية أصدرت أمراً بوقف إخلاء جميع الكرفانات من تلك المنطقة حتى يوم الاثنين المقبل، لتصدر قرارها النهائي حول هذه البؤرة الاستيطانية.

قيس سعيد: تونس ترفض
الانحياز لتحالف ضد آخر

تونس

قال الرئيس التونسي قيس سعيد، الخميس، إن بلاده ترفض الانحياز لتحالف ضد آخر وتنتأ عن سياسة المحاور.

وأضاف سعيد، في تصريح لوكالة تونس إفريقيا للأنباء على هامش مشاركته في قمة قادة الولايات المتحدة الأميركية وإفريقيا المتعددة بواشنطن، أن العولة "تدمر نفسها بنفسها ونحن لا نريد أن نكون من ضحاياها.."

وأضاف، "نحن عندما نساfer إلى الخارج، نصر باستمرار على مبدأ سيادة الشعب"، مشدداً على أن المسائل التونسية تتصدر الأولويات التي يجب إيجاد حلول لها على أساس مقاربة تونسية حصرية، حسب تعبيره.

ولاحظ الرئيس سعيد أن "إيجاد حلول لمشاكل تونس لا يمكن أن يتم فقط من خلال الأرقام، ولا من قبل صندوق النقد الدولي ولا من قبل أي صندوق آخر.."

وشدد في هذا الصدد قائلاً، "لا يمكن لأي طرف أجنبي أن يفرض علينا حوله أو بدائله الخاصة بمشاكلنا.."

وتابع أن "الطول المقترحة من الجهات الخارجية يجب، أن تأخذ قبل كل شيء، بالاعتبار الوضع الاقتصادي والاجتماعي لتونس.."

بيرو.. المحكمة العليا تقرر حبس
الرئيس المعزول ١٨ شهراً

وفي محاولة منها لإعادة بسط الأمن، فرضت الحكومة الخميس حالة الطوارئ، لتحظر بذلك حق التجمع وحرية الحركة في أنحاء البلاد، لمدة ٣٠ يوماً. وناشدت رئيسة بيرو الجديدة دينا بولوارت من أجل الهدوء مع استمرار التظاهرات ضدها وضد برلمان البلاد الذي أطاح بسابقها.

وعين البرلمان نائبة الرئيس دينا بولوارت رئيسة للبلاد، في حين اعتقلت الشرطة الرئيس المعزول بينما كان في طريقه للجوء إلى السفارة المكسيكية في ليما. وأثار عزل كاستيو احتجاجات عنيفة في البلاد أوقعت حتى الخميس ١٠ قتلى و ٣٤٠ جريحاً، بحسب السلطات.

خيرسون تتعرض للقصف والروس
يتقدمون في دونيتسك

وكالات

كشف الرئيس الأوكراني أن خيرسون تعرضت للقصف أكثر من ١٦ مرة، فيما أعلنت وزارة الدفاع الروسية أن قواتها تتقدم في دونيتسك، مبيئة إجمالي خسائر أوكرانيا على جبهات العارث.

تفصيلاً، أعلن الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي أن القوات الروسية استهدفت خيرسون، أمس الخميس، بأكثر من ١٦ غارة، في قصف أسفر عن سقوط قتيلين وأذى لانقطاع التيار الكهربائي عن المدينة.

وقال زيلينسكي، في كلمته اليومية على وسائل التواصل الاجتماعي "منذ بداية هذا اليوم، قصفت روسيا خيرسون أكثر من ١٦ مرة، في يوم واحد فقط.."

وأضاف زيلينسكي أن منطقتي دونباس وخاركيف تعرضتا بدورها لـ "هجمات روسية وحشية.."

وكانت القوات الروسية استولت على المدينة وغالبية أنحاء المنطقة التي تحمل الاسم نفسه بعيد بدء غزوها لأوكرانيا، قبل أن تعود وتتخلى عنها بعد تراجع القوات الروسية إلى الضفة اليسرى لنهر دنيبرو. من ناحية ثانية، أعلنت وزارة الدفاع

الروسية أن قواتها واصلت العمليات الهجومية على محور دونيتسك، حيث سيطرت على مواقع جديدة أكثر أهمية، بينما أفضلت المحاولات الأوكرانية للهجوم على عدة محاور أخرى. وقالت الوزارة، أمس الخميس في تقريرها اليومي، إن القوات الأوكرانية قامت، خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية، بمحاولات فاشلة لاستعادة موقع في مناطق بلدتي سيفيرنويه وكراسنوغوروفكا بدونيتسك.

وأشارت الوزارة إلى أنه تم صد جميع الهجمات المضادة هذه، وأن خسائر القوات الأوكرانية على هذا المحور بلغت نحو ٣٠ فرداً بين قتيل وجريح خلال يوم.

وأضافت، أنه تم ضرب احتياطيات العدو في منطقة بلدة دوبروفوليه، على محور جنوب دونيتسك، إضافة إلى القضاء على مجموعتين للتخريب والاستطلاع للقوات الأوكرانية، وخسر العدو هناك ما يصل إلى ٤٠ فرداً بين قتيل وجريح.

وأحبطت القوات الروسية محاولة للهجوم على محور كوبيانسك، شمالي لوغانسك، حيث قتل ما يصل إلى ٣٥ جندياً روسية من قواتها واصلت العمليات الهجومية على محور دونيتسك، حيث سيطرت على مواقع جديدة أكثر أهمية، بينما أفضلت المحاولات الأوكرانية للهجوم على عدة محاور أخرى. وقالت الوزارة، أمس الخميس في تقريرها اليومي، إن القوات الأوكرانية قامت، خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية، بمحاولات فاشلة لاستعادة موقع في مناطق بلدتي سيفيرنويه وكراسنوغوروفكا بدونيتسك.

وأشارت الوزارة إلى أنه تم صد جميع الهجمات المضادة هذه، وأن خسائر القوات الأوكرانية على هذا المحور بلغت نحو ٣٠ فرداً بين قتيل وجريح. وأضافت، أنه تم ضرب احتياطيات العدو في منطقة بلدة دوبروفوليه، على محور جنوب دونيتسك، إضافة إلى القضاء على مجموعتين للتخريب والاستطلاع للقوات الأوكرانية، وخسر العدو هناك ما يصل إلى ٤٠ فرداً بين قتيل وجريح. وأحبطت القوات الروسية محاولة للهجوم على محور كوبيانسك، شمالي لوغانسك، حيث قتل ما يصل إلى ٣٥ جندياً

وكالات

قررت محكمة بيروفية استمرار حبس الرئيس المعزول لمدة ١٨ شهراً فيما أعلنت الحكومة الجديدة حالة طوارئ وطنية لمدة شهر.

فقد أعلنت المحكمة العليا في بيرو، أمس الخميس، أن الرئيس المعزول بيدرو كاستيو الموقوف بتهمة "التمرد" بعد محاولته عبثاً حل البرلمان، سيظل رهن الجس الاحتياطي لمدة ١٨ شهراً.

ووافقت المحكمة بذلك على طلب النيابة العامة تمديد حبس الرئيس السابق بسبب "خطر فراره"، لا سيما وأنه حاول اللجوء إلى السفارة المكسيكية في ليما بعدما عزله البرلمان في السابع من ديسمبر الجاري.

وكانت المحكمة العليا أمرت بعيد ساعات من عزل الرئيس السابق بتوقيفه على ذمة التحقيق لمدة ٧ أيام.

واندلعت الأزمة في بيرو في السابع من ديسمبر الجاري حين حاول كاستيو، البالغ من العمر ٥٣ عاماً، حل البرلمان وتولي السلطة التشريعية بنفسه من خلال مراسيم تشريعية، في خطوة تصدى لها النواب بأن صوتوا في الحال على عزله بسبب "العجز

الاتحاد المغربي يحتج رسمياً
على حكم مباراة فرنسا

وكالات

احتج الاتحاد المغربي لكرة القدم على تحكيم مباراة المنتخب المغربي أمام نظيره الفرنسي، لحساب نصف نهائي كأس العالم ٢٠٢٢، بقيادة سيزار أرتورو راموس بالازوليوس.

وجاء في بيان للاتحاد، نشره على موقعه الإلكتروني، "احتجت الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم (اتحاد الكرة) بقوة على تحكيم مباراة المنتخب المغربي أمام المنتخب الفرنسي، بقيادة سيزار أرتورو راموس بالازوليوس، جاء ذلك في رسالة إلى الهيئة المختصة تضمنت الحالات التحكيمية التي حرمت المنتخب المغربي من ضرتي جزاء واضحتين بشهادة المختصين في التحكيم، ومستقرية في نفس الوقت من عدم تنبيه غرفة الفار لذلك.

وأضاف: "وتؤكد الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم أنها لن تتوانى في الدفاع عن حقوق منتخبنا مطالبة بالإنصاف في اتخاذ الإجراءات اللازمة بشأن الظلم التحكيمي الذي مورس على المنتخب المغربي في مباراته ضد المنتخب الفرنسي، برسم نصف نهاية كأس العالم".

وأشارت قرارات الحكم المكسيكي جدلا واسعا على المواقع الاجتماعية ووسط المحللين وخبراء التحكيم.

وكانت أكثر الحالات إشارة للجدل، حين رفض بالازوليوس منح "أسود الأطلس" ركلة جزاء، في منتصف الشوط الأول، ووجه في المقابل بطاقة صفراء للاعب سفيان بوفال.

وقوع الحادث عندما وجد حكيم زياش مساحة أمام الدفاع الفرنسي ثيو هيرنانديز، فمر الكرة إلى زميله في بوفال، الذي اصطدم مع هيرنانديز بقوة داخل منطقة جزاء المنتخب الفرنسي.

صحيفة "موندو ديپورتيفو" الإسبانية تطرقت لهذه اللقطة، وذكرت أن اللاعب الفرنسي هو من أعاق نظيره المغربي، كما أن حكم "الفار"، الكندي دو فيشير، لم يتدخل رغم ضرورة تدخله لاحتساب ركلة جزاء لمنتخب أسود الأطلس.

كما أكد الخبير التحكيمي الإسباني السابق بيريز بورول، لصحيفة "ماركا"، أن الحكم المكسيكي حرم المنتخب المغربي من ضربة جزاء واضحة أمام فرنسا.

الأمر نفسه أكده الحكم المصري السابق جمال الغندور، قائلا: "لقد تعرض بوفال لإعاقة واضحة من مدافع فرنسا، كانت تستلزم ركلة جزاء".

فيفا يعلن طاقم
تحكيم نهائي المونديال

وكالات

أعلنت لجنة الحكام التابعة للاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، اليوم الخميس، طاقم تحكيم مباراة نهائي كأس العالم قطر ٢٠٢٢، المقرر إقامتها بين الأرجنتين وفرنسا، الأحد المقبل، على ملعب ستاد لوسيل.

ويدير الحكم البولندي سيمون مارتشينيالك نهائي المونديال.. إذ سبق وأدار مباراتين خلال المنافسات، من خلال التواجد في لقاء فرنسا والدنمارك في دور المجموعات، والذي حسمه الديوك بنتيجة (١-٢)، وسجل الثنائية النجم كيليان مبابي.

كما أدار أيضا مباراة للأرجنتين، والتي تفوقت من خلالها على أستراليا بنتيجة (١-٢) في ضمن النهائي، وسجل ثنائية الأرجنتين في تلك المواجهة كل من ليونيل ميسي وجولييان ألفاريز.

وتأهلت فرنسا إلى النهائي بعد تحطيم عقب المغرب في نصف النهائي بهدفين دون رد، بينما وصلت الأرجنتين إلى المباراة النهائية بالتفوق على كرواتيا بثلاثية نظيفة.

وتستهدف فرنسا الدفاع عن لقبها بنجاح والفوز بالمونديال للمرة الثالثة في تاريخها بعد نسختي ١٩٩٨ و٢٠١٨، وترغب الأرجنتين أيضا في التتويج باللقب للمرة الثالثة في تاريخها بعد نسختي ١٩٧٨ و١٩٨٦.

أندية البريميرليج تخشى
تتويج الأرجنتين بالمونديال

وكالات

لن تسعد أندية الدوري الإنجليزي الممتاز كثيرا بتتويج منتخب الأرجنتين المحتمل بلقب كأس العالم ٢٠٢٢، في ظل استعداد الأخير لمواجهة فرنسا في نهائي البطولة، الأحد المقبل، على ملعب ستاد لوسيل.

وبحسب صحيفة "دا صن" البريطانية، فإن أندية البريميرليج قد تواجه مشكلة حال تتويج الأرجنتين، عند استئناف المسابقة خلال الأسابيع المقبلة.

وأشارت الصحيفة إلى صعوبة لحاق نجوم الأرجنتين، الذين ينشطون في فرق البريميرليج، بوجلة "البوكسينج دي"، حال تتويج فريقهم بلقب المونديال.

ويعود ذلك لخصم سطر بعثة الفريق وعودتها إلى الأرجنتين، للاحتفال رفقة المشجعين باللقب المونديالي قبل العودة إلى إنجلترا، والذي يتطلب بضعة أيام بعيدا عن أنديةهم.

وبالتالي، سيكون من الصعب على الأندية الإنجليزية مطالبة لاعبيها بالعودة سريعا بمجرد انتهاء مونديال قطر، وتقويت فرصة المشاركة في الاحتفالات المحتملة.

ويتواجد بقائمة الأرجنتين بعض النجوم الناشطين في البريميرليج، على رأسها الحارس إيميليانو مارتينيز وليساندرو مارتينيز، وكذلك كريستيان رونيو وجولييان ألفاريز.

ذهبية أردنية أولى في بطولة
فراع البارالمبية لرفع الأثقال

وكالات

حاز اللاعب البارالمبي الأردني، عمر قرادة، على الميدالية الذهبية الأولى، في افتتاح بطولة فراع الدولية البارالمبية لرفع الأثقال.

وتمكن قرادة، الذي شارك بمنافسات وزن ٤٩ كغم من رفع ١٧٦ كغم، معززا مسيرته الرائعة بذهبية جديدة.

ويشارك في البطولة ٢٤٣ لاعبا ولاعبة من ٤٠ دولة، يتنافسون في صالة نادي دبي لذوي الإعاقة، حيث تعد هذه البطولة محطة تأهيلية لدورة الألعاب البارالمبية "باريس ٢٠٢٤".

وتأتي مشاركة منتخب رفع الأثقال في هذه البطولة من خلال كوكبة من النجوم المميزين التوجين بالعديد من الميداليات البارالمبية والقارية والعربية الذين يتمتعون بخبرات كبيرة في هذا المجال ولاعبين شبان يسعون لاكتساب خبرة المشاركة في البطولات الكبيرة،

ويشارك في البطولة أيضا اللاعبون، عبد الكريم خطاب، معزز الجنيدي، جميل الشبلي، على شواش، محمد الشنيطي، أسماء عيسى وشررة الحجاج.

نهائي المونديال.. صراع بين ميسي
ومبابي ورقم استثنائي لفرنسا

وكالات

تجه أنظار العالم مساء الأحد المقبل، إلى ملعب لوسيل في العاصمة القطرية الدوحة، حيث مواجهة الأرجنتين وفرنسا لحساب نهائي كأس العالم.

ويستفاد المنتخبان من قدرتهما الهجومية والدفاعية، حيث استقبلا ٥ أهداف، فيما سجل المنتخب الفرنسي ١٣ هدفا، وسجل ليونيل ميسي ورفاقه ١٢ هدفا.

وتلقى كلا المنتخبين هزيمة في دور المجموعات من فريقيين عربيين، حيث سقطت الأرجنتين في افتتاحية مباراتها أمام السعودية بنتيجة ١-٢، فيما خسر المنتخب الفرنسي بعدما ضمن التأهل إلى الدور التالي أمام تونس بهدف نظيف.

المواجهات حيث حقق الفوز في ٤ مرات، فيما حقق المنتخب الفرنسي الفوز مرة وحيدة، وهي المواجهة الأخيرة والتي فاز خلالها الديوك بنتيجة ٣-٤ بدور ١٦٦ لوندديال روسيا.

أما الأرجنتين فتفوقت في مونديال ١٩٣٠ بهدف نظيف، و١٩٧٨ بهدفين لهدف، وعلى الصعيد الودي حقق التانغو الفوز مرتين.

المشاور للنهائي

وتأهل المنتخب الأرجنتيني كمتصدر للمجموعة الثالثة بعد الخسارة أمام السعودية، ثم الفوز أمام المكسيك بهدفين نظيفين، وأخيرا تحطيم بولندا بنفس النتيجة.

وفي دور الـ١٦ أقصى التانغو منافسه منتخب أستراليا بنتيجة ١-٢، ثم تحطيم عقبة هولندا بضربات الترجيح (٤-٣) بعد التعادل في الوقتين الأصلي والإضافي بنتيجة ٢-٢.

وتوجت الأرجنتين في تقديم أفضل أداء لها أمام كرواتيا في نصف النهائي بالفوز بثلاثية نظيفة.

أما المنتخب الفرنسي فنجح في الفوز بافتتاحية مباراته أمام أستراليا بنتيجة ١-٢، قبل الفوز أمام الدنمارك ١-٢، وأخيرا

صراع وتفوق لميسي

ويشهد صراع الهادفين منافسة بين الثنائي ليونيل ميسي، وكيليان مبابي، حيث سجل الثنائي ٥ أهداف، ولكن يتفوق ميسي في صناعة الأهداف بـ١٢ هدفا، أما زملائه، فيما صنع مبابي هدفين.

تفوق تاريخي للأرجنتين

وسبق أن التقى الفئتين في ٥ مناسبات، منها ٣ مباريات في المونديال، ووديتان.

ويتفوق المنتخب الأرجنتيني في تاريخ

المغرب على موعد مع
إنجاز تاريخي في المونديال

وكالات

يترقب عشاق الكرة العربية، الأرجنتين القرب المنتظرة أمام كرواتيا، في مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع في بطولة كأس العالم قطر ٢٠٢٢.

وأهني منتخب فرنسا، مفاخرة المغرب في نصف نهائي كأس العالم، بالفوز عليه بهدفين دون رد، مساء الأربعاء، على ستاد البيت.

وواصل المنتخب الفرنسي، حملة الدفاع عن اللقب، ليتأهل للمباراة النهائية للمرة الثانية على التوالي، وسيواجه الأرجنتين يوم الأحد المقبل.

أما المغرب سيلعب ضد كرواتيا على الميدالية البرونزية، في تكرار لمواجهة الفريقين بالدور الأول من النسخة الحالية، والتي انتهت (٠-٠).

مشوار استثنائي

قدم المنتخب المغربي بقيادة وليد الركراكي، بطولة استثنائية، بعدما نجح في الوصول إلى الدور نصف النهائي في إنجاز تاريخي.

البدائية كانت في مرحلة المجموعات، بعدما وقع المغرب في المجموعة السادسة القوية والتي ضمت "بلجيكا، كرواتيا وكندا..

ورغم أن كل التوقعات كانت تصب في مصلحة بلجيكا وكرواتيا، إلا أن المغرب حققت إنجازا كبيرا بتأهله في صدارة المجموعة.

ولم يتوقع أشد المتفائلين أن ينجح المنتخب المغربي في التأهل لدور الـ١٦ كمتصدر لمجموعته، لكنه نجح بجدارة في انتزاع الصدارة.

وتعادل المغرب في المباراة الأولى مع كرواتيا (٠-٠)، ثم حقق فوزا على بلجيكا (٠-٢)، وفوز على كندا (١-٢)، ليحصد صدارة المجموعة بـ٧ نقاط.

ورغم وقوعه في مواجهة قوية

للغاية أمام إسبانيا بدور الـ١٦، إلا أن المغرب نجح في تحطيم العقبة الصعبة، بعدما فاز الأسود بركلات الترجيح.

وواصل المغرب صحوته ونجح في إقصاء البرتغال من الدور ربع النهائي بعد الضوز (٠-١)، قبل أن يتعرض للخسارة بنصف النهائي أمام فرنسا.

موعد مع التاريخ

المغرب منحت العرب وقارة إفريقيا ظهورا استثنائيا بالبطولة لم يسبق أن حققه أي منتخب عربي أو إفريقي عبر تاريخ مشاركتهم بمنافسات كأس العالم.

تركيا (٢-٣).

حقيقة إصابة ميسي
قبل نهائي كأس العالم

وكالات

أثار ليونيل ميسي قائد منتخب الأرجنتين، قلق عشاقه ومشجعي راقصي التانجو حول العالم، وذلك قبل ٣ أيام على مواجهة فرنسا في نهائي كأس العالم قطر ٢٠٢٢.

وبحسب صحيفة "كلارين" الأرجنتينية، فإن ميسي البالغ من العمر ٣٥ عاما، لم يشارك في مران فريقه، الخميس.

ورغم ذلك، يبدد الصحفية، مخاوف المشجعين حول إصابة ميسي، إذ أشارت إلى تدريبه داخل صالة الجيم رفقة اللاعبين الذين بدأوا مواجهة كرواتيا في نصف النهائي.

وكانت تقارير صحفية قد أفادت باحتمالية معاناة ليونيل ميسي من إصابة في العضلة الخلفية، التي اشتكى منها وأمسك بها خلال مواجهة كرواتيا.

لكن الصحيفة الأرجنتينية أكدت عدم معاناة ميسي من أي إصابة في الوقت الراهن، وأنه بحالة جيدة قبل نهائي المونديال أمام ديوك فرنسا.

رؤساء أندية المحترفين يبحثون
أجندة الموسم الكروي ٢٠٢٣

وكالات

بحث رؤساء أندية المحترفين لكرة القدم، أجندة الموسم الكروي ٢٠٢٣ الذي ما تزال موارده على طور المقترحات.

جاء ذلك خلال اجتماع رؤساء أندية المحترفين الذي عقد في مقر النادي الفيصلي.

وناقش المجتمعون تفاصيل الموسم المقبل وبطولاته وضرورة البحث عن موارد مالية في ظل الأزمات المالية التي تعاني منها صناديق الأندية.

٣ أرنديات يحصلن على دبلوما
وشهادة إدارة كرة القدم الآسيوية

وكالات

احتفل الاتحاد الآسيوي لكرة القدم بتخريج الدفعة الأولى من خريجي البرنامج الذي أقيم عبر تقنية "فيديو الاتصال"، من أجل إعداد قادة المستقبل الطموحين في كرة القدم الآسيوية، وتعزيز قدراتهم من أجل الارتقاء بمستوى الإدارة والاحترافية للعبة في قارة آسيا.

ونجحت ٣ أرنديات في الحصول على شهادة هذه الدورة، وحصلت مديرة الشؤون الإدارية والاتحادات الأهلية في اتحاد غرب آسيا لكرة القدم، عروبة الحسيني، على درجة الدبلوما في إدارة كرة القدم الآسيوية، فيما كانت بانا البيطار مسؤولة حماية الطفل وفرح الشباب من الدائرة المالية في اتحاد غرب آسيا حصلن قبل ذلك على شهادة إدارة كرة القدم الآسيوية، من خلال اجتياز فعاليات البرنامج الذي امتد على مدار ٥ أشهر بنجاح.

وعبرت الحسيني والبيطار والشباب عن سعادتهن بهذه الفرصة، التي أتاحت لهن الحصول على معلومات قيمة ومفيدة للغاية من خلال نخبة الأساتذة الأكفاء، بعدما أشرن إلى الأثر الإيجابي المكتسب من هذه التجربة، والذي سيساهم في تطوير مهارات إدارة كرة القدم لديهن.

وتضمنت قائمة المشاركين في برنامج الدبلوما ممثلين عن الاتحادات الوطنية والإقليمية الأعضاء وأطراف مستقلة، حيث شاركوا في فعاليات البرنامج التي استمرت ١٣ شهرا، والتي تم تصميمها للعاملين في الإدارة الوسطى والعليا.

الشيباني: فيفا يستهين بلاعب
المونديال لصالح ميسي

وكالات

أكد عبد الله الشيباني أمين السر العام ورئيس جهاز الكرة بنادي الوكرة القطري السابق، أن ليونيل ميسي نجم منتخب الأرجنتين، لا يستحق الحصول على جائزة أفضل لاعب في أي مباراة خاضها بكأس العالم قطر ٢٠٢٢.

وقال الشيباني، في تصريحات لبرنامج مجلس قناة الكأس القطرية، "ليو لا يستحق أي جائزة أفضل في المباراة، بالنسبة للحالية لكأس العالم قطر ٢٠٢٢، والفيفا يسبب منحه لميسي تلك الجائزة يستهين بالآخرين ويفقد مصداقيته..

وأضاف، "ميسي حصل على جائزة أفضل لاعب في المباراة (٤ مرات) ولا يستحقها، وهذا رأيي الشخصي..

من جانبه، قال خالد جاسم مقدم برنامج مجلس قناة الكأس القطرية مساء اليوم الخميس، "هناك شائعة متداولة حول إصابة عدد من لاعبي منتخب فرنسا بـ (فلونزا الإبل) وهذه أول مرة أسمع عنها، إنها إنفلونزا موسمية".

مهاجم كرواتيا: مواجهة المغرب
ستكون «بمثابة حياة أو موت»

وكالات

أكد المهاجم الكرواتي أندري كراماريتش، الخميس، أن مباراة تحديد المركز الثالث ضد المغرب في مونديال ٢٠٢٢ لكرة القدم السبت، ستكون "بمثابة حياة أو موت" لأن "الفوز بميدالية يجعلك بطالا خالدا..

وتلقتي كرواتيا، وصيفة ٢٠١٨، مع المغرب السبت على استاد خليفة الدولي وعينهما على الميدالية البرونزية، بعد خسارتهما ضد الأرجنتين (٠-٢) وفرنسا (٠-٢) تواليا في نصف النهائي.

وقال كراماريتش، خلال مؤتمر صحفي، "نظم متعة الفوز بميدالية في كأس العالم.. (...) إنه شيء يبقى معك لبقية حياتك.. وقارن أفضل هدف لكرواتيا في قطر (هدهان) المباراة المرتقبة السبت مع تلك التي فازت بها بلاده على هولندا (١-٢) في مونديال ١٩٩٨، لتحصد البرونزية في أول مشاركة لها في نهائيات كأس العالم كبلد مستقل.

وأضاف لاعب هوفنهايم الألماني، "إنها مواجهة تاريخية ويجب أن نركز عليها، لدينا الفرصة لتكرار ذلك ونخبر أطفالنا به يوماً ما..

واستطرد أن المغرب الذي بات أول بلد إفريقي وعربي يبلغ نصف النهائي "في نفس الوضع الذي كنا عليه في عام ١٩٩٨، وبالتالي سيضيح بحياته من أجل هذه الميدالية..

وسبق أن التقى المنتخبان في دور المجموعات في قطر وانتهت المواجهة بالتعادل السلبى، ويتوقع كراماريتش "مباراة ماثلة ومقاربية للغاية"، أمام "فريق جيد جدا، منظم جدا، لاسيما دفاعياً ومع مواهب عدة في الهجوم..