

## مستوطنون يقتحمون باحات الأقصى بحماية شرطة الاحتلال

تابع ص7

## مجموعة السبع تطالب بـ«الإلغاء العاجل» لقرار طالبان حظر عمل النساء في الإغاثة

تابع ص7

## السجن سبع سنوات لوزير مالية أسبق في الجزائر

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## حبس شخص انتحل صفة محام للاستيلاء على 160 ألف دينار

عمان

قررت الهيئة القضائية لدى محكمة جنابات الزرقاء حبس شخص لمدة ٦ سنوات، وتغريمه مبلغا ماليا قيمته ألف دينار بعد إدانته بجريمة الشروع بالاحتلال بالإشراك وانتحال هوية كاذبة. وأصدرت المحكمة قرارها القابل للاستئناف، الخميس، بعد أن ثبت لديها انتحال المدان صفة محام للاستيلاء على أموال عائلة مواطنين والتي جرى عليها التقادم في البنوك الأردنية. وتبين للمحكمة قيام المدان بتزوير سند دين قيمته ١٦٠ ألف دينار، حيث جرى طرح السند التنفيذي لدى دائرة التنفيذ وتبلغ المدينين المزعومين على عناوين وهمية غير حقيقية.

### أوقات الصلاة

الشعر	06:06
الظهر	12:36
العصر	03:20
المغرب	06:39
العشاء	07:05

6 جمادى الآخرة 1444 هـ الموافق 30 كانون أول 2022م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2961)

سعر النسخة دينار واحد

## محكمة العقبة تستمع لـ 1٤2 شاهداً في قضية الميناء

عمان

أنهت الهيئة القضائية المختصة بالنظر في حادثة سقوط خزان محمل بغاز الكلورين في ميناء مدينة العقبة الرئيسي لدى محكمة جزاء العقبة برئاسة القاضي منور الضرايرة، الاستماع لشهود النيابة العامة في القضية والبالغ عددهم ١٤٢ شاهداً. وعقدت المحكمة جلسات اسبوعية متتالية منذ تحويل القضية لها يوم ١٨ من تموز الماضي، وحولت ٨٦ مصاباً بالحادثة للطبيب الشرعي من أصل ١٤٢ شخصاً أصيبوا بالحادثة، وأحضر ٧٣ منهم تقارير طبية نهائية، و١٣ مصاباً ما زالوا قيد العلاج، والبقية لم يحضروا لإعادة المعاينة الطبية بالرغم من تليغهم رسمياً وحسب القانون من قبل المحكمة. وقال بعض المصابين في شهادتهم لدى المحكمة بأنهم لا يرغبون بتقديم شكوى أو متابعتها، علماً بأن ١٢ مصاباً من الجنسيتين الفيتنامية والصينية لم تتم إعادة معاينتهم لمغادرتهم الأردن.تابع ص٢

## حبس شخص حاول الاستيلاء على مليون ونصف دينار من سيدة متوفية

عمان

أصدرت الهيئة القضائية المختصة بجنابات الفساد لدى محكمة بداية عمان برئاسة القاضي أحمد العمري، وعضوية القاضي الدكتور مرزوق العوش، وحضور مدعي الزمانة ومكافحة الفساد عاطف الخوالدة قراراً بإدانة شخص بجريمة استعمال مزور مع العلم بأمره وحسبه لمدة ٦ سنوات بعد محاولته الاستيلاء على ١,٥ مليون دينار من رصيد سيدة متوفية. وجرّمت الهيئة المدان خلال جلسة علنية عقدها الخميس، وقررت تغريمه مبلغا ماليا قيمته ٧٥٠ ديناراً، قراراً وجاهياً قابلاً للاستئناف أمام المحكمة المختصة بذلك.

وبين قرار التجريم أنّ العقوبة الواجبة النفاذ بحق المدان بعد جمعها هي الوضع بالأشغال المؤقتة لمدة ٣ سنوات، وحسبه لمدة ٣ سنوات لتصبح العقوبة ٦ سنوات محسوبة له مدّة التوقيف، وتغريمه مبلغا ماليا قيمته ٧٥٠ ديناراً، وتضمينه التفتّات الإدارية والقضائية المرافقة للقضية.تابع ص٢

## التربية تنشر قائمة ترفيع 20358 من كوادرها

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم، الخميس، عن قوائم المعلمين والمعلمات والإداريين والإداريات المستحقين للترقية، وفقاً للأسس المعتمدة لهذه الغاية، وذلك على موقعها الإلكتروني [www.moe.gov.jo](http://www.moe.gov.jo).

وبيّن أن الترفيعات شملت ٢٠٣٥٨ معلماً ومعلمة وإدارياً وإدارية؛ منهم ١٢٠٤٨ ترفيعاً وجوبياً و٨٣١٠ ترفيعات جوازياً، حيث سيجرى ترفيعهم إلى أدنى مربوط الدرجة التالية لدرجاتهم الحالية اعتباراً من ٣١/١٢/٢٠٢٢. ولقّبت الوزارة إلى أن قائمة الترفيعات المعلنة تضمنت ترفيع ٣٦٣ للدرجة الخاصة منهم ٣ ترفيعات وجوبية، و ٣٦٠ ترفيعاً جوازياً. وأضافت أن القائمة تضمنت كذلك ترفيع ١٨٩٣٦ من الفئة الأولى، منهم ١١١٧٠ ترفيعاً وجوبياً و ٧٧٦٦ ترفيعاً جوازياً؛ فيما شملت ترفيع ١٤٢٢ من الفئة الثانية منهم ٨٧٨ ترفيعاً وجوبياً و ٥٤٤ ترفيعاً جوازياً. وهنّأ وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة الزملاء الذين شملتهم الترفيعات، متمنياً لهم دوام التوفيق ومزيداً من العطاء والتميز.

## القبض على 3 من مروجي المخدرات في العاصمة

عمان

نفذ العاملون في إدارة مكافحة المخدرات، الخميس، حملة أمنية خاصة على مروجي المخدرات في العاصمة، بعد جمع المعلومات عن عدد منهم ونشاطاتهم الجرمية.

وأكد الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام أنه تم تنفيذ عدد من الماهمات لمواقع وجود أولئك الأشخاص، إذ لقي القبض على ٣ منهم وضُبط بحوزة الأول ٨ كغوف من مادة الحشيش، وكمية من الماريجوانا والكوكايين فيما ضبط بحوزة الثاني مجموعة من الحبوب المخدرة وقطع من الحشيش للبيع وسلاح ناري، وضبط بحوزة الأخير كميات متفرقة من المواد المخدرة المجهزة والمعدة للبيع.

## الخيرية الأردنية الهاشمية تسير قافلة مساعدات إلى غزة

عمان

سيرت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، قافلة مساعدات إنسانية جديدة إلى قطاع غزة، مكونة من ١٣ شاحنة، بالتنسيق مع القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي.

وقالت الهيئة في بيان، الخميس، إن القافلة تشتمل على مواد غذائية وسيجري تسليمها إلى وزارة الشؤون الاجتماعية الفلسطينية، والمستشفى الميداني العسكري، ليصار إلى توزيعها على مستحقيها في القطاع. وقال أمين عام الهيئة الدكتور حسين الشبلي، إن الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية استقبلت تبرعاً من نقابة الصيادلة الأردنية وجرى شراء الطرود الغذائية بمكوناتها من السوق المحلي، إضافة إلى استلام تبرع من جمعية قطر الخيرية في الأردن.

وذكر البيان أنه جرى التنسيق مع القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي لإيصالها إلى الأشقاء في قطاع غزة.

# الملك يهنئ بعيد استقلال السودان

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني بريقة تهنئة إلى الفريق أول ركن عبدالفتاح البرهان، رئيس مجلس السيادة الانتقالي في جمهورية السودان الشقيقة، بمناسبة عيد استقلال بلاده، متمنياً لجلالته وللشعب السوداني الشقيق تحقيق ما يصبو إليه من تقدم وازدهار.



## مجلس الأمة يُنجز حزمة تشريعات وقوانين إصلاحية

عمان

الملك عبدالله الثاني الذي يسعى جاهداً إلى تحقيق إصلاح سياسي واقتصادي بالإضافة إلى توجيهاته السامية لتطوير القطاع العام. وأنجز مجلس الأعيان خلال الدورة العادية الأولى عدداً من مشاريع القوانين هي: الموازنة العامة، موازنة الوحدات الحكومية، الأحزاب، رخص المهن داخل حدود امانة عمان الكبرى، مشروع قانون معدّل لقانون إعادة هيكلة مؤسسات ودوائر حكومية، إلى جانب قانون معدل لينك تنمية المدن والقرى، وقانون الانتخاب، قانون إلغاء قانون البنك الوطني لتمويل المشاريع

الصغيرة، قانون معدّل لقانون الهيئة المستقلة للانتخاب، معدّل لقانون منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، قانوني العقوبات والتنفيذ، ومشروع التعديلات الدستورية، والنزاهة ومكافحة الفساد، وديوان المحاسبة، وقدم أعضاء مجلس الأعيان، البالغ عددهم ٦٥ عضواً، وهو نصف عدد أعضاء مجلس النواب البالغ عددهم ١٣٠ عضواً، خلال الدورة العادية الأولى وفقاً لأحكام المادة ٦٣ الدستور، ١٦ سؤالاً أجابت الحكومة عن ١٢ سؤالاً منها، وعقد المجلس جلسة واحدة مشتركة مع مجلس النواب.تابع ص٢

## عام 2022 الأعلى في الانتهاكات بحق المسجد الأقصى

عمان

اليهود المحقّقين من جهة باب المغاربة للمسجد الأقصى المبارك إلى ٤٨ ألفاً و٢٣٨ منطرقاً. وحذر الخطيب، وفق البيان، من «الانتهاكات التي ترتكبها سلطات الاحتلال بحق المسجد الأقصى المبارك». وأضاف أنه «لم تتوقف الانتهاكات عند حد عسكريه الساحات وتحويل المسجد إلى ثكنة عسكرية، بل تجاوز إلى قيام المجموعات اليهودية المنترقة بنصرفت استغزازية لمشاعر المسلمين». وأشار الخطيب إلى أن «النصرفت الاستغزازية شملت صلوات وأداء لطقوس تلمودية علنية وأنشيد وغناء ورقص داخل البنايات، عدا عن رفعهم للإعلام

الإسرائيلية داخل باحات المسجد الأقصى المبارك في مناسبات وأعياد يهودية خلال العام الحالي». وأردف أن «المحقّقين كانوا غير آبهين لما يمثله هذا المسجد كونه جزء من عقيدة مليار مسلم حول العالم، في ظل تطورات خطيرة وسريعة تقودها حكومات يمينية إسرائيلية منطرفة ستؤدي إلى إشعال فتيل حرب دينية في المنطقة والعالم». شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، حملة مدامات واقترحات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدنية القدس المحتلة، واعتقلت خلالها ١٧ فلسطينياً، حيث تخللتها مواجهات في بعض المناطق بين شبان وقوات الاحتلال.تابع ص٧

## القبض على مهرب في عملية نوعية على الواجهة الشرقية

عمان

نقّذت المنطقة العسكرية الشرقية، فجر الخميس، على إحدى واجهاتها ضمن منطقة مسؤولييتها، عملية نوعية أسفرت عن إحباط محاولة تسلل مجموعة من الأشخاص بقتياز الحدود وتهريب كميات كبيرة من المواد المخدرة قادمين من الأراضي السورية، وذلك انطلاقاً من جهود القوات المسلحة في المحافظة على أمن واستقرار المملكة وحماية حدودها، والتزاماً منها بواجبها الوطني تجاه الوطن.

وقال مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي: «إن قوات حرس الحدود وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات، رصدت من خلال المراقبات الأمامية محاولة مجموعة من الأشخاص اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية، وتم تحريك دوريات رد الفعل السريع وتطبيق قواعد الاشتباك بالرمية المباشرة عليهم، مما أدى إلى إلقاء القبض على أحد المهربين وفرار الآخرين إلى داخل العمق السوري».تابع ص٢



## موسكو: اجتماع لوزراء دفاع سوريا وروسيا وتركيا لمناقشة قضايا اللاجئين

عمان

أعلنت وزارة الدفاع التركية أن اجتماعاً بين وزراء دفاع تركيا وروسيا وسوريا، جرى في العاصمة الروسية موسكو.

ووفقاً لوكالة الأناضول للأنباء، ذكرت وزارة الدفاع التركية في بيان اليوم، أن الاجتماع ضم وزراء الدفاع التركي خلوصي أكار، والروسي سيرغي شويغو، والسوري علي محمود عباس، بالإضافة إلى رؤساء أجهزة الاستخبارات في البلدان الثلاثة.

وناقش الاجتماع الأزمة السورية ومشكلة اللاجئين والمكافحة المشتركة للتنظيمات الإرهابية في سوريا. كما أشار البيان إلى اتفاق المجتمعين خلال اللقاء «الذي عقد في أجواء بناءة»، على استمرار الاجتماعات الثلاثية «من أجل ضمان الاستقرار والحفاظ عليه في سوريا والمنطقة».

## البرلمان العربي يؤكد أهمية الارتقاء بمكانة البحث العلمي

القاهرة

أكد البرلمان العربي أن الارتقاء بمكانة البحث العلمي، بات أحد المتطلبات الرئيسية لتحقيق التنمية المستدامة في الدول العربية؛ كما بات مرتكزاً أساسياً من مرتكزات الأمن القومي العربي في مفهومه الشامل.

وشدد رئيس البرلمان العربي عادل بن عبدالرحمن السوسمي خلال لقاءه أمين عام مؤسسة الأمير محمد بن فهد العالمية ورئيس جامعة الأمير محمد بن فهد الدكتور عيسى الأنصاري؛ على أن الدول العربية لا بد أن يكون لها نصيب وافر في هذا المجال لتحقيق مستقبل آمن ومشرق للجيل الحالي والقادمة.

وأكد السوسمي اهتمام البرلمان العربي بتدشين تعاون إيجابي وبناء مع جامعة الأمير محمد بن فهد، باعتبارها من المؤسسات الأكاديمية والعلمية العريقة في المملكة العربية السعودية والعالم العربي، فضلاً عن تبوأها مراكز متقدمة في التصنيفات العالمية والعربية لأفضل الجامعات.

من جانبه، استعرض الدكتور عيسى الأنصاري المبادرات غير التقليدية التي تتبناها الجامعة بهدف تأهيل الشباب لمتطلبات الحياة العامة بمختلف جوانبها، موضحاً أن الجامعة تعمل على تطبيق المعايير العالمية المعتمدة لتمكين الشباب ونقلها إلى المجتمعات العربية. واتفق الجانبان على توقع متكرة تقام مشترك تنظم التعاون في عدد من المجالات، فضلاً عن التعاون المتبادل بين المراكز والوحدات الداخلية لدى كل طرف.

## السيبر البور: هناك تخطيط مشترك بين الأردن وفلسطين للمضي قدماً في القطاع السياحي

رام الله

نظمت هيئة تنشيط السياحة الأردنية في قاعات فندق أوبسز بمدينة أريحا، حفل العشاء السنوي، برعاية السفير الأردني في فلسطين عصام البدر.

وحضر الحفل من فلسطين وزراء: السياحة ولا معايعة والتنمية الاجتماعية أحمد مجدلاوي والصحة مي كيلة وعضو اللجنة المركزية لحركة فتح جبريل الرجوب ومحافظ أريحا والأغوار جهاد أبو العسل وعدد من ممثلي شركات السياحة.

وقال السفير البدر بكلمته، خلال الحفل، «نحتفي اليوم بالسياحة الأردنية الفلسطينية بعد أن تعطلت لمدة عامين بسبب جائحة كورونا، الجائحة التي أعاققت تقدم المسيرة السياحية».

وأضاف: أثرت جائحة كورونا على الخطط السياحية الأردنية الفلسطينية بشكل يكاد يكون كاملاً، مشيراً إلى أن التعاون والتنسيق هو السبيل للمضي قدماً في مسيرتنا المشتركة، حيث سيكون التخطيط المشترك تحت شعار «السياحة تجمعنا».

وأشار إلى أن احتفالية السياحة الأردنية تنطلق من مدينة مادبا السياحية بالاحتفاء بها من على أرض فلسطين الحبيبة من أريحا أقدم مدن العالم، داعياً إلى ضرورة التفكير خارج الصندوق ووضع الخطط المنطق عليها مسبقاً، وقالت وزيرة السياحة الفلسطينية ولا معايعة، من جهتها، «أنتنا نحظى بعودة السياحة إلى فلسطين والأردن، بعد أن غابت لمدة عامين»، وأضافت: أن أول قطاع تضرر من الجائحة كان قطاع السياحة، وآخر قطاع يتعافى هو قطاع السياحة، ولكننا نؤكد أن هذا القطاع سيتعافى خلال فترة قصيرة».تابع ص7



## 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 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 للأحماض  
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 والغثقان.

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 المتمركزون في 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 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 الفارمين الخفيفة مثل... دراسة: دخول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب دراسة: دخول 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 دول أوروبية، 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 الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

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

## 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 خمولا 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:

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

مأدبة 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 تشانغ، وهو صاحب مزرعة

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة لمدينة مونتري 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، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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".

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 لأوسشيتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

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

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.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتفقا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

إن تضع بالحويوة إلى مشرحة، وفق

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

## 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، و موطنها الأصلي هو إندونيسيا. واللائق في هذا النوع من السحالي

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

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

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

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

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

بحيث يكون هادئا؟"ولاحقا، قال مؤسس تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لتفاح أوراق الشجر، يتميز بأنه صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق 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. وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر 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 وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق

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

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص. التواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

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

وسرّبت 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 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.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

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

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

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

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

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء السببي الذي كان سائدا 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 الإراهية 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 إليهام 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

إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدهم بفندق شانغري-لا الفاخر. وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل العائلة لداهمته، كان شقيقه الأصغر إليهام إبراهيم (٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما الثلاثة.

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام، الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إليهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إليهام لتفجير في فندق آخر.

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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.



على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قريب حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض

المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التأثؤب

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

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم

والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل أجزاء الجسم غير الحيوية، لتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة

لإيصال الأوكسجين إلى الدماغ

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

الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرتتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

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 الأوكسجين 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، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأوكسجين 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:

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

ويصاب الأشخاص 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 مكروه؟ 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

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

أو أكثر منها فنل المفضل أن تغيروا عاداتكم.

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

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم،

فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح

التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة

مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من

تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب

الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

وتقد 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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

بإصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في

المثقلة.

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

يصببك بالألم لا يوصف، وقد يسبب تورم

الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط

بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم

الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ

وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

# ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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 يساعدك في

التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل

مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة

الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين

العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

وواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص

واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني

والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولت مسكن ألم معيناً

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

بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيراً

وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصققة

في كثير من الأحيان، نحن نشترى

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتمت بخلط هذه الأدوية مع أدوية

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون

التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات

الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل

فاعلية أحد الأدوية.

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتضت وتبعته هذه النظرية، فربما نتمكن من تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح في التقدم في السن". ويردف 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 للشيوخ، 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 الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

ويقول 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

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 الإبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقاً لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشط أو تثبط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفية القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلوث ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

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 وتنتسب 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 يمكن استخدامها 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 الحمض 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 بكتيريا إلى اللون الأحمر بعد ملاصقتها 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.

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 سكي" Boldsky المعني 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 سايمون 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

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 الشرايين 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.

## فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودك بشركتك 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. 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.

## أوقاف القدس: عام 2022 الأعلى في الانتهاكات بحق المسجد الأقصى

عمان

أعلنت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، الخميس، أن أكثر من ٤٨ ألف مستوطن اقتحموا المسجد الأقصى خلال العام ٢٠٢٢. جاء ذلك في بيان أصدره مدير عام دائرة الأوقاف الإسلامية وشؤون المسجد الأقصى المبارك، الشيخ عزام الخطيب. وذكر البيان الذي نقلته وكالات أنباء، «كان عام ٢٠٢٢ الأبرز والأعلى من حيث الانتهاكات بحق المسجد الأقصى المبارك، حيث تزايدت حدة وتيرة الاقحامات خلال هذا العام ليصل مجموع المتطرفين اليهود المقتحمين من جهة باب المغاربة للمسجد الأقصى المبارك إلى ٤٨ ألفاً و٢٣٨ متطرفاً».

وحذر الخطيب، وفق البيان، من «الانتهاكات التي ترتكبها سلطات الاحتلال بحق المسجد الأقصى المبارك». وأضاف أنه «لم تتوقف الانتهاكات عند حد عسكرة الساحات وتحويل المسجد إلى ثكنة عسكرية، بل تجاوز إلى قيام المجموعات اليهودية المتطرفة بتصرفات استفزازية لمشاعر المسلمين».

وأشار الخطيب إلى أن «التصرفات الاستفزازية شملت صلوات وأداء لطقوس تلمودية عنفية وأتاشيد وغناء ورقص داخل الباحات، عدا عن رفعهم للإعلام الإسرائيلية داخل باحات المسجد الأقصى المبارك في مناسبات وأعياد يهودية خلال العام الحالي».

وأردف أن «المقتحمين كانوا غير آبهين لما يمثله هذا المسجد كونه جزء من عقيدة ملياري مسلم حول العالم، في ظل تطورات خطيرة وسريعة تقومها حكومات يمينية إسرائيلية منطرفة ستؤدي إلى إشعال فتيل حرب دينية في المنطقة والعالم».

وأكد الخطيب على «إسلامية المسجد الأقصى المبارك بمساحته البالغة ١٤٤ دونما وبجميع معالمه ومرافقه فوق الأرض وتحتها».

وتابع «إنه مسجد خالص للمسلمين وهدم في جميع أنحاء العالم لا يقبل القسمة ولا الشراكة رغم جميع محاولات تغير الوضع الديني والتاريخي والقانوني القائم منذ أمد للمسجد الأقصى المبارك».

وقررت سلطات الاحتلال أحادي منذ العام ٢٠٠٣ السماح لمستوطنين باقتحام المسجد الأقصى بحراسة الشرطة الإسرائيلية على الرغم من اعتراضات الأوقاف الإسلامية.

## الاحتلال يعتقل 17 فلسطينياً

### بالضفة الغربية والقدس المحتلة

القدس المحتلة

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، حملة مدامات واقتحامات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة، واعتقلت خلالها ١٧ فلسطينياً، حيث تخللتها مواجهات في بعض المناطق بين شبان وقوات الاحتلال. وأفاد نادي الأسير الفلسطيني في بيان، بأن قوات الاحتلال شنت حملة اعتقالات في مناطق متفرقة بالضفة الغربية، حيث جرى خلالها اعتقال ١٧ فلسطينياً وتحويلهم للتحقيق لدى الأجهزة الأمنية الإسرائيلية بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية ضد المستوطنين وقوات الاحتلال.

واقتمت قوات الاحتلال عشرات المنازل بالضفة، وعانت بها خراباً، وذلك بعد احتجاج قاطناتها لساعات وإجضاعهم لتحقيقات ميدانية.

## تركيا تعلن اعتقال عشرات

### العناصر «الأجنبية» في داعش

أنقرة

أعلنت وزارة الداخلية التركية، يوم الخميس، اعتقال ٤٠ شخصاً قالت إنهم عناصر في تنظيم داعش الإرهابي، مشيرة إلى أنهم «أجانب». ونقلت وكالة الأنباء التركية الرسمية «الأناضول» عن الداخلية التركية قولها، إنه تم القبض على ٤٠ أجنبياً متهمين بالانتماء لتنظيم داعش في ولاية بورصة غربي البلاد والعاصمة أنقرة. ودامت فرق مكافحة الإرهاب بشكل متزامن مواقع إقامة المتهمين، إثر رصدتها ارتباطهم وقيامهم بنشاطات داخل التنظيم الإرهابي في سوريا والعراق.

وجرى القبض على ١٦ شخصاً في ولاية بورصة يحملون جنسيات سوريا والعراق وأذربيجان.

وشملت الاعتقالات أيضاً ٢٤ أجنبياً آخرين في أنقرة، لم تحدد جنسياتهم. وكان مرسلنا قد ذكر في وقت سابق أن قوات الأمن التركية اعتقلت ٢٤ شخصاً خلال عمليات أمنية نفذت في عدة مدن تركية خلال اليومين الماضيين.

وفي وقت سابق من ديسمبر الجاري، أعلنت تركيا اعتقال ٨ عناصر من تنظيم داعش الإرهابي من بينهم القيادي المسؤول عما يسمى بـ«كتيبة الساحل».

## استقالات متتالية من الحكومة البرنزالية

### على خلفية مكافأة مثيرة للجدل

لشبونة

أدى الجدل حول مكافأة حصلت عليها وزيرة دولة في البرتغال بعد تركها إدارة شركة الخطوط الجوية العامة (تاب) وتوليها حقيبةها الوزارية إلى استقالات جديتين الخميس من الحكومة التي طالبتها المعارضة بتوضحات حول المنصف. بعد أن اضطرت وزيرة الدولة للوزارات الكسندرا ريس مغادرة الحكومة الثلاثاء، قدم وزير البنى التحتية المسؤول عن شركة الطيران العامة بيدرو نونو سانتوس، وكذلك وزير الدولة في الوزارة هوغو سانتوس مينديز، استقالتهم الخميس.

وبرز سانتوس استقالته بأنه «يتحمل مسؤوليته السياسية... مراعاة للطريقة التي ينظر فيها الجمهور إلى هذه القضية».

تصاعد في الأيام الأخيرة الجدل حول «تابغيت» كما سمّتها صحيفة «دياريو دي نوتيسياس»، بعد الكشف عن قيمة مكافأة نهاية الخدمة (٥٠٠ ألف يورو) التي استقادت منها الكسندرا ريس بعد تركها مجلس إدارة شركة الطيران العامة في شباط/فبراير قبل نهاية عقدها. بعد بضعة أشهر من مغادرتها شركة الطيران، عُيّنَت ريس مديرة شركة عامة مسؤولة عن مراقبة الحركة الجوية، ثم انضمت إلى الحكومة أوائل كانون الأول/ديسمبر وزيرة دولة في وزارة المالية قبل أن تستقيل الثلاثاء.

وتخضع شركة الطيران من شركة مراقبة الحركة الجوية لإشراف وزارة البنى التحتية، ونفت ريس وجود مخالفات في حصولها على المكافأة، قائلة إنها طالبت بما يحق لها قانوناً، وهو ما أكدته شركة الطيران. لكن المعارضة دعت الحكومة إلى شرح شروط مغادرتها لشركة الطيران التي تخضع لإمادة ميكله أدت إلى تخفيضات في عدد الموظفين وخفض أجور كثير منهم - الحكومة «في حالة ضعف» - وقال نائب رئيس الحزب الاشتراكي الديموقراطي المعارض باولو رانجيل «نواجه نقاشاً للآزمات السياسية» التي تسبب «عدم استقرار»، مطالباً رئيس الوزراء الاشتراكي أنطونيو كوستا بأن يشرح المسألة أمام أعضاء البرلمان «بحلول الأسبوع المقبل».



## روسيا تعلن تدمير 4 طائرات أوكرانية ومنظومة «هيمارس»

موسكو

مقاتلة تابعة لقوات الفضاء الروسية، طائرات طراز «سو ٢٥» و«سو ٢٤» تابعة لسلاح الجو الأوكراني، في مناطق كراسني ليان وكراماتورسك. وأكدت كذلك سيطرة القوات الروسية على مواقع جديدة، قائلة: «واصلت القوات الروسية عملياتها الهجومية، واستولت نتيجتها على خطوط ومواقع جديدة أكثر ملاءمة».

وفي مقاطعة خاركيف، أوضحت أنه تم تدمير مدفعي هاورتر أميركي الصنع، إلى جانب «تدمير ٤ مراكز قيادة ٨٣ وحدة فرعية مدفعية و١٠٢٢ موقع تركز لقوات كراسني ليان (شمال دونيتسك)، و٣٠٠ جنديا

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، الخميس، أن قواتها أسقطت طائرتين حربيتين أوكرانيتين، ومروحيتين، وراجمة صواريخ من طراز «هيمارس»، في دونيتسك، وسط استمرار تقدم الوحدات الروسية على ذلك المحور.

وأوضحت وزارة الدفاع الروسية في تقريرها اليومي، أن الطائرتين اللتين تم تدميرهما، هما من طرازي «سو ٢٤» و«سو ٢٥»، والمروحيتين من طراز «مي ٨».

وجاء في بيان الوزارة: «أسقطت طائرات

## السفير البدر: هنالك تخطيط مشترك بين الأردن وفلسطين للمضي قدما في القطاع السياحي

الخط السياحي الأردنية الفلسطينية بشكل يكاد يكون كاملاً»، مشيراً إلى أن التعاون والتنسيق هو السبيل للمضي قدماً في مسيرتنا المشتركة، حيث سيكون التخطيط المشترك تحت شعار «السياحة تجمعنا».

وأشار إلى أن «احتفالية السياحة الأردنية تنطلق من مدينة مادبا السياحية بالاحتفاء بها من على أرض فلسطين الحبيبة من أريحا أقدم مدن العالم»، داعياً إلى ضرورة التفكير خارج الصندوق ووضع الخطط المتفق عليها مسبقاً. وقالت وزيرة السياحة الفلسطينية رولا معاينة، من جهتها، «أننا نتحفل بعودة السياحة إلى فلسطين والأردن، بعد أن غابت لمدة عامين»، وأضافت: «أن أول قطاع تضرر من الجائحة كان قطاع السياحة، وآخر قطاع يتعافى هو قطاع السياحة،

رام الله

تضمنت هيئة تنشيط السياحة الأردنية في قاعات فندق اويسز بمدينة أريحا، حفل العشاء السنوي، برعاية السفير الأردني في فلسطين عصام البدر.

وحضر الحفل من فلسطين وزراء: السياحة رولا معاينة والتنمية الاجتماعية أحمد مجدلاوي والصحة مي كيلة وعضو اللجنة المركزية لحركة فتح جبريل الرجوب ومحافظ أريحا والأغوار جهاد أبو العسل وعدد من ممثلي شركات السياحة.

وقال السفير البدر بكلمته، خلال الحفل، «نحتفي اليوم بالسياحة الأردنية الفلسطينية بعد أن تعطلت لمدة عامين بسبب جائحة كورونا، الجائحة التي أعادت تقدم المسيرة السياحية».

وأضاف: «أثرت جائحة كورونا على



الخرطوم

أثار رفع رسوم التسجيل في الجامعات الحكومية في السودان بنسب تصل إلى ٩٠٠ في المئة غضبا عارما حيث تظاهر آلاف الطلاب الخميس أمام وزارة التعليم العالي بالعاصمة الخرطوم مطالبين بإلغاء تلك الرسوم، وسط تضامن كبير من نقابات أساتذة الجامعات.

وتسبب قرار رفع رسوم الجامعات الحكومية في ارتباك كبير حيث فضلت العديد من الأسر إرسال أبنائها للدراسة في دول أخرى بتكاليف أقل نسبياً مع ضمان الاستقرار في ظل الإغلاقات المتكررة للجامعات السودانية بسبب الظروف الأمنية والاقتصادية الحالية التي تعيشها البلاد.

وتبرر الجامعات الزيادات الأخيرة بارتفاع تكاليف التسيير في ظل القفزة الكبيرة في معدلات التضخم التي تخطت ٢٠٠ في المئة على أساس سنوي؛ إلا أن أهالي الطلاب وجمعية حماية المستهلك يتهمون مؤسسات التعليم بالجشع وعدم مراعاة الظروف الاقتصادية الصعبة التي يعيشها السودانيون حالياً. وفي ظل الزيادة الحالية وصلت الرسوم السنوية في بعض الجامعات الحكومية إلى أكثر من ١٠٠٠ دولار؛ وهو مبلغ مرقق في بلد يعيش في المئة من سكانه تحت خط الفقر.

يقول المواطن السوداني (ع. م) وهو أب لأربع طلاب يدرسون

في الجامعات وفضل عدم الكشف عن اسمه، إن الزيادة في الرسوم الدراسية أصبحت هما حقيقياً، ويوضح موقع «سكاي نيوز عربية»، ادفع على التعليم أكثر من ٧٠ في المئة من دخلي مما يؤثر سلباً على متطلبات المعيشة الأخرى التي تشهد هي الأخرى ارتفاعاً متواصلاً.

وأضاف «من غير المعقول أن يتم تحميل الطالب العجز الحاد في ميزانيات الجامعات الحكومية». واعتبر شيخون الرسوم الكبيرة التي فرضت على طلاب الجامعات الحكومية في العام الحالي استمراراً لسياسات الاعتماد على الرسوم والضرائب وتحميلها للمواطن الضعيف الذي بات غير قادر على توفير قوت

## السجن سبع سنوات لوزير مالية أسبق في الجزائر

الجزائر

أصدر قاضي القبط المتخصص في قضايا الفساد محكمة الجزائر الخميس، حكماً بالسجن ٧ سنوات بحق وزير المالية الأسبق محمد لوكال بتهم فساد خلال فترة إدارته لبك الجزائر الخارجي، كما أفادت وكالة الأنباء الجزائرية.

وتم توجيه تهم «إساءة استغلال الوظيفة وتبديد أموال عمومية ومنح امتيازات غير مستحقة» في صفقة عقدها بنك الجزائر الخارجي المملوك للدولة مع مكتب دراسات أجنبي. كما أمر القضاء بمصادرة الأموال والعقارات المضبوطة في هذه القضية.

وشغل لوكال منصب وزير المالية بين ٢٠١٩ و٢٠٢٠ وكان قبلها محافظاً لبنك الجزائر لثلاث سنوات ولنحو ١٠ سنوات مديراً عاماً لبنك الجزائر الخارجي.

وفي قضايا الفساد أيضاً، خففت محكمة الاستئناف الخميس، الحكم الصادر في ١٥ تشرين الثاني/نوفمبر بحق عبد المومن ولد قدور، الرئيس التنفيذي السابق لمجموعة سوناطراك، من ١٥ سنة إلى ١٠ سنوات سجناً.

وتم اتهامه بـ«تبديد أموال عمومية» في صفقة شراء مصفاة نطف في إيطاليا بقيمة ٢.١ مليار دولار سنة ٢٠١٨. كما تم خفض عقوبة مساعده أحمد مازيغي الذي أشرف على عمليات اقتناء سوناطراك، عملاق المحروقات في الجزائر، لمصفاة أوغستا، من السجن سبع سنوات إلى أربع.

وبمباشرة بعد استقالة الرئيس السابق عبد العزيز بوتفليقة في نيسان/أبريل ٢٠١٩، تحرك القضاء لملاحقة عشرات المسؤولين ورجال الاعمال المقربين منه بتهم فساد.

## مجموعة السبع تطالب ب«الإلغاء العاجل» لقرار طالبان حظر عمل النساء في الإغاثة

لندن

دعا وزراء خارجية دول مجموعة السبع الخميس حركة طالبان إلى «الإلغاء العاجل» لقرار حظر عمل النساء في المنظمات غير الحكومية في أفغانستان.

واعتبر الحظر أحدث ضربة لحقوق المرأة في أفغانستان منذ استعادت طالبان السلطة العام الماضي.

ومنع المتشددون الإسلاميون النساء أيضاً من الحضور في الجامعات في وقت سابق هذا الشهر، ما أثار غضبا دولياً واحتجاجات في بعض المدن الأفغانية.

وأفاد وزراء دول مجموعة السبع إلى جانب نظرائهم في كل من أستراليا والبنمارك والنرويج وسويسرا وهولندا في بيان مشترك أنهم «قلقون بشدة لأن أمر طالبان المنهون والخطير يمنع الموهفات النساء من العمل في المنظمات غير الحكومية الوطنية والدولية يعرض ملايين الأفغان، الذين يعتمدون على المساعدات الإنسانية من أجل البقاء، للخطر».

وأضافوا في البيان الصادر عن الخارجية البريطانية «ندعو طالبان إلى الإلغاء العاجل لهذا القرار».

ونأتى الدعوة بعدما علقت ست هيئات إغاثة عملياتها في أفغانستان ردا على الحظر.

والمنظمات هي «كريستيان أيد» و«أشكن أيد» و«سيف ذي تشلدرون» و«الجلس الروجي للاجئين» و«كير».

وأفادت «الجنة الإنقاذ الدولية» التي توفر استجابة طارئة في مجالات الصحة والتعليم وغير ذلك وتوظف ٣٠٠ امرأة في أنحاء أفغانستان أنها ستعلق خدماتها وقالت «تواصل طالبان التعبير عن ازدرائنا بالحقوق والحريات ورفاه الشعب الأفغان، خصوصاً النساء والفتيات». وحذرت «كريستيان أيد» من أن الملايين في أفغانستان «على حافة الجماع».

وذكر مدير برامج «كريستيان أيد» العالمية راي جسن أن التقارير التي تفيد بأن العائلات تشعر باليأس إلى حد أنها أجبرت على بيع أطفالها من أجل شراء الطعام لظفر اللقب».

وأضاف أن حظر عمل النساء في المنظمات الإغاثية «سيحد من قدرتنا على مساعدة العدد المتزايد من المحتاجين».

جاء قرار طالبان في وقت يعتد الملايين حول البلاد على المساعدات الإنسانية التي يقدمها مانحون دوليون عبر شبكة واسعة من المنظمات غير الحكومية. وتفاقت الأزمة الاقتصادية في أفغانستان منذ استولت طالبان على السلطة في آب/أغسطس العام الماضي، ما دفع واشتغل إلى تجريد مليارات الدولارات من أصولها، والمناخين الدوليين إلى قطع المساعدات. وبعدها حظر وزير التعليم العالي على النساء ارتداء الجامعات منهنما إياهن بعدم الالتزام بقواعد اللباس المناسبة، فرفضت السلطة الاحتجاجات بالقوة. منذ عودتها إلى السلطة في آب/أغسطس العام الماضي، منعت طالبان الفتيات من ارتداء المدارس الثانوية.

كما مُنعت النساء من ممارسة العديد من الوظائف الحكومية ومن السفر من دون محرم فيما أمرن بإرتداء البرقع.

وضم كبار المسؤولين في الأمم المتحدة أصواتهم إلى تلك المطالبة بإلغاء الحظر قائلين إن النساء «أساسيات في كل جانب من جوانب الاستجابة الإنسانية في أفغانستان».

وأضافوا «هن المدرسات وخبيرات التغذية وقادة الطواقم والعاملات في صحة المجتمع والقائمات على عمليات التطعيم والممرضات والطبيبات ورئيسات المنظمات». وأكدت اللجنة الدائمة المشتركة بين وكالات الأمم المتحدة المعنية بأفغانستان والتي تضم الأمم المتحدة ومنظمات إنسانية دولية أخرى في بيان الأربعاء أن النساء «لديهن القدرة على الوصول إلى سكان لا يمكن لزملائهن الرجال الوصول إليهم.. إنهن يقدن حياة الناس».

وأضافت «مشاركتهن في إيصال المساعدات مسألة غير مطروحة للتفاوض وينبغي أن نتواصل».

وتضم مجموعة السبع كندا وفرنسا وألمانيا وإيطاليا واليابان والمملكة المتحدة والولايات المتحدة، إضافة إلى الاتحاد الأوروبي.

## مستوطنون يقتحمون باحات

### الأقصى بحماية شرطة الاحتلال

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، ساحات المسجد الأقصى - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، من جهة باب المغاربة، بحماية مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس بيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى، ونفذوا جولات استفزازية في ساحاته، وأدوا طقوساً تلمودية في ساحات الحرم وبالجبهة الشرقية منه وقبالة قبة الصخرة قبل أن يغادروا الساحات من جهة باب السلسلة.

وأضافت، إن سلطات الاحتلال تواصل فرض التقييدات على دخول الفلسطينيين للمسجد الأقصى وتنقلهم في ساحات الحرم القدسي الشريف، حيث تحتجز هوياتهم الشخصية عند بوابة الخارجة.

وتواصلت الدعوات الفلسطينية إلى الحشد للقدس والرباط الواسع في المسجد الأقصى يومي الجمعة والسبت، لإفشال كل مخططات الاحتلال ومستوطنيه. إلى ذلك، ندد مجلس الأوقاف الإسلامية في القدس بالانتهاكات الأخيرة التي ترتكبها قوات سلطات الاحتلال بحق المسجد الأقصى، ووصفها بإهانة للقدس.

وأشار إلى أن أبرز الانتهاكات التي ارتكبها الاحتلال كتكثيف اقتحامات الشخصيات السياسية التي تتبنى أطروحات المنظمات المتطرفة أو تلك التي تمثلها وتنتمي لها، تحت ستار الأعياد والمناسبات الدينية.

## تطور إيجابي في مفاوضات النصر مع رونالدو



تطور الأحداث بشكل متسارع في قضية انتقال البرتغالي كريستيانو رونالدو، إلى صفوف النصر السعودي، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. وبحسب مصدر من داخل النصر، فإن إدارة الفريق السعودي طلعت سوطاً كبيراً في حسم التعاقد مع كريستيانو رونالدو. وقال المصدر لكوورة «في حال نجاح الطرفين في الوصول لاتفاق نهائي مع تذييل بعض العيقات، فإن وصول كريستيانو رونالدو إلى العاصمة السعودية الرياض، سيكون الأحدث المقبل..» وكان من المقرر أن يلتقي ممثلو نادي النصر مع كريستيانو رونالدو الثلاثاء الماضي في مدريد، لكن الاجتماع لم يتم. يذكر أن مانشستر يونايتد فسح عقد كريستيانو رونالدو بالتراضي، عقب إجراء النجم البرتغالي لحوار تلفزيوني مع الصحفي بيرس مورجان، هاجم خلاله إدارة النادي والجهاز الفني السابق والحالي.

## الفيصلي يحدد عقد المدرب أبو عابد

أعلن النادي الفيصلي عن تجديد عقد المدرب جمال أبو عابد ليقود فريق كرة القدم خلال الموسم الكروي المقبل. وأشار الموقع الرسمي للنادي الفيصلي، إلى أن جمال أبو عابد وقع على كشوفات النادي مديراً فنياً للفريق الأول ليستمر في قيادة الفريق لموسم آخر. وجدد الفيصلي ثقته بالمدرّب بحثاً عن المزيد من البطولات. وكان أبو عابد قاد فريق الفيصلي في الموسم الماضي، وحقق معه لقب دوري المحترفين.

## البنك الأردني الكويتي يرعى بطل منتخب التايكواندو مصطفى

أعلن اتحاد التايكواندو أن البنك الأردني الكويتي سيدعم ويرعى مشوار بطل المنتخب الوطني زيد مصطفى الحاصل على ذهبية وقضية الجائزة الكبرى والمرشح لإنجاز أولمبي. وقال المدير الفني للمنتخب الوطنية للتايكواندو فارس العساف إن رعاية البنك الأردني الكويتي للنجح مصطفى جاء بعد تحقيق اللاعب إنجازات مميزة على مختلف الصعد، مشيداً بخطوة البنك في دعم نجوم الرياضة. وقال العساف لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن رعاية البنك الأردني الكويتي ستحفز اللاعب وتسهم أيضاً في تحفيز بقية اللاعبين لتحقيق المزيد من الإنجازات ورفع علم الوطن عالياً في مختلف المحافل، مبيناً أن دعم البنك سيتواصل حتى أولمبياد باريس ٢٠٢٤.

## أبو عابد يحترف في أربيل العراقي

تعاقد نادي أربيل العراقي، مع الأردني زيد أبو عابد ليمثله فيما تبقى من موسم كرة القدم. وأعلن أبو عابد اليوم الخميس عبر حسابه الخاص على فيسبوك عن توقيعه رسمياً على عقد مع أربيل. وتعتبر هذه التجربة الاحترافية الأولى في مسيرة زيد أبو عابد الذي قدم مستوى متميزاً في الموسم الماضي مع شباب الأردن في بطولة دوري المحترفين. وبدأ أبو عابد مسيرته الكروية مع شباب الأردن الذي انطلق من خلاله ليصبح بعدها لفرق السلط قبل أن يعود لفريقه. وأبو عابد هو نجل المدير الفني للفيصلي ونجم كرة القدم السابق جمال أبو عابد. ويشغل زيد عدة مراكز حيث يمتلك القدرة على شغل أطراف الملعب إلى جانب لعبه في بعض المباريات كمهاجم صريح.

## اتحاد الطائرة يكشف عن مواعيد بطولاته لعام 2023

حدد مجلس إدارة اتحاد الكرة الطائرة، مواعيد بطولاته المحلية التي تقام العام المقبل ٢٠٢٣، والتي تتوافق مع مواعيد البطولات العربية وبطولات غرب آسيا. وخطاب الاتحاد جميع الأندية المنتسبة إليه، لإبلاغها بمواعيد البطولات التي تهدف إلى الارتقاء بالعبوة وزيادة فرص المنافسة بين الفرق، بما يخدم المنتخبات الوطنية. واعلن الاتحاد أن مواعيد بطولاته في العام المقبل جاءت على النحو التالي: بطولة الناشئين مواليد ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ وتقام خلال الفترة من ٥ شباط ولغاية ١٠ آذار. بطولة الواعدين مواليد ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ وتقام خلال الفترة من ١٥ شباط ولغاية ١٥ آذار. مباراة كأس السوبر للرجال بين فريق (الوحدات وشباب الحسين)، وتقام يوم ٣١ آذار. بطولة كأس الأردن لأندية الدرجة الممتازة وتقام خلال الفترة من ١ نيسان ولغاية ١٩ نيسان. بطولة دوري أندية الدرجة الممتازة وتقام خلال الفترة من ١٥ أيار ولغاية ١٥ تموز. بطولة دوري أندية الدرجة الأولى وتقام خلال الفترة من ١ تشرين الأول ولغاية ١٥ تشرين الثاني. مباراة كأس السوبر للسيدات بين فريق (دي لاسال والنصر) وتقام يوم ٢٠ تموز. بطولة كأس الأميرة آية للسيدات وتقام خلال الفترة من ٢٢ تموز ولغاية ١٠ آب. بطولة دوري أندية السيدات وتقام خلال الفترة من ١٥ آب ولغاية ١٥ أيلول. بطولة الشباب مواليد ٢٠٠٤، وتقام خلال الفترة من ٢٥ أيلول ولغاية ٣٠ تشرين الأول. بطولة الشباب مواليد ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤، وتقام خلال الفترة من ١٠ أيلول ولغاية ٤ تشرين الثاني. بطولة الشواطئ للرجال وتقام خلال الفترة من ٦ ولغاية ٨ نيسان. بطولة الشواطئ للسيدات وتقام خلال الفترة من ١٣ ولغاية ١٤ نيسان.

## بنفيكا يحرض صديق ميسي على رفض تشيلسي

يحاول نادي بنفيكا، إقناع لاعبه الأرجنتيني إنزو فيرنانديز، برفض الانتقال إلى تشيلسي خلال الميركاتو الشتوي المقبل. وساهم إنزو مع موطنه ليونيل ميسي في قيادة منتخب الأرجنتين لحصد لقب كأس العالم، كما حصد جائزة أفضل لاعب شاب في المونديال. ويضع تشيلسي، إنزو على رأس أولوياته الشتوية، ويرحب بدفع ١٠٥ ملايين إسترليني قيمة الشرط الجزائي في عقده، وسط اهتمام ليفربول ومانشستر يونايتد بالحصول عليه. ووفقاً لصحيفة «التايمز»، فقد التقى روي كوستا رئيس بنفيكا، باللاعب إنزو عقب عودته للبرتغال أمس الأربعاء، من أجل إقناعه بقاءه في الاستمرار في صفوف الفريق حتى نهاية الموسم. وأشار كوستا إلى إنزو، أن تشيلسي قد يفشل في التأهل لدوري الأبطال في الموسم المقبل، كما حدثه عن عدم الاستقرار في ستامفورد بريدج مع المالك الجديد تود بولي، بعد رحيل المدرب توخيل. كما يرحب بنفيكا بتحصين عقد إنزو فيرنانديز، ليحصد ٧ ملايين إسترليني بجانب الحوافز المتعلقة بالمستوى الذي يقدمه اللاعب. وقال كوستا في تصريحات لشبكة DAZN «لا نرغب في بيع إنزو في يناير/كانون ثان المقبل، ولكن سنفكر في الأمر حال وصول عرض بقيمة ١٢٠ مليون يورو».

## شلبية يظفر بلقب بطولة النخبة العربية للتنس

توج لاعب المنتخب الوطني للتنس، عبدالله شلبية، بلقب منافسات الفردي في بطولة النخبة العربية والتي استضافتها الكويت بمجمع الشيخ جابر العبدالله الجابر الصباح الدولي للتنس وبمشاركة ٢٣ لاعبا عربياً من المصنفين. ونجح عبدالله شلبية والبالغ من العمر ١٩ عاماً بتحقيق الفوز في النهائي على اللاعب اللبناني، بنجامين حسن، والمصنف ٣٠٣ على مستوى رابطة اللاعبين المحترفين للتنس ATP. «شلبية» الذي يحلّ المرتبة ٤٧٠ في تصنيف رابطة اللاعبين تجاوز اللاعب اللبناني بمجموعتين لواحدة مُحققاً فوزه الثامن بالبطولة ليحصل على بطاقة دعوة للمشاركة في الدور الرئيسي ببطولة قطر المفتوحة Qatar ExxonMobil Open ذات الـ ٢٥٠ نقطة والتي ستقام خلال الفترة من ٢٠ إلى ٢٦ شباط المقبل. وكان شلبية قد حقق الفوز في مبارياته الخمسة بدور المجموعات وتصدر مجموعته قبل أن يُحقّق الفوز في ربع النهائي ونصف النهائي على كل من المصري كريم محمد والتونسي عزيز دوقان. كما حل لاعبا المنتخب الوطني، عبدالله شلبية وموسى القطب، في المركز الثاني ضمن منافسات الزوجي في ذات البطولة، وذلك بعد خسارتهما المباراة النهائية أمام الثنائي التونسي عزيز دوقان وإسكندر منصور.

## الوحدات الأردني يحصن 4 مواهب

قررت الهيئة الإدارية لنادي الوحدات الأردني، الموافقة على الخطاب المقدم من المدير الفني لقطاع الفئات العمرية، محمود شلبية، والذي أوصى بضرورة تحصين ٤ مواهب. ويتعلق الأمر بثنائي فئة ١٩ عاماً، وإثمل عمرو وراشد بلاطية، بجانب إبراهيم صبرة وعبد القادر العالم من فئة ١٧ عاماً. وأوصى محمود شلبية، بضرورة إبرام عقود مع الرباعي، وذلك بعد استشارة المدير الفني للفريق الأول. وسبق للهيئة الإدارية لنادي الوحدات، التوقيع مع ٥ لاعبين من فريق فئة ١٩ عاماً وهم عمر عازمة وصهيب القاضي ومحمد أبو شقرة وإبراهيم نوبل وعمر الحاج.

وتسعى إدارة نادي الوحدات، للحفاظ على مواهب الفريق، من خلال إبرام عقود احترافية رسمية تحفظ حقوق الطرفين في المستقبل. ويعتبر الوحدات من الأندية المهتمة بقطاع الفئات العمرية والمحافظة على المواهب، التي من شأنها أن تشكل الإضافة للفريق الأول خلال الفترة المقبلة.

## أنشيلوتي: لم أقل إن ميسي الأفضل في التاريخ

نقى كارلو أنشيلوتي المدير الفني لبرايال مدريد، تصنيفه للنجح الأرجنتيني ليونيل ميسي بأنه أفضل لاعب في تاريخ كرة القدم. وقال أنشيلوتي في مؤتمر صحفي قبل مواجهة الغد أمام بلد الوليد «ميسي لاعب رائع ويقدم أداءً مميزاً، وزين مسيرته بلقب المونديال». وأضاف «لكن بصراحة لا أعرف من هو الأفضل في التاريخ، وليس من العدل التصريح بذلك، لأن لكل زمن نجومه». وشدد «لم أقل إن ميسي الأفضل في التاريخ، لقد استمتعت بالعديد من النجوم، وتدريب معي يوماً بنزيما ومودريتش وهما من الفائزين بالكرة الذهبية، كما أنني عاصرت كرويف». وفي سياق آخر، أوضح أنشيلوتي «لا أعرف إذا كان الاتحاد البرازيلي يهتم بالتعاقد معي أم لا، لم يتفاوض معي أحد، لكن يسعدني ترشيحي لقيادة السامبا». وأتم «موقفي واضح، أشعر بالراحة في ريال مدريد، أنا بخير هنا، طالما أن المغامرة مستمرة، سأبقى ولن أطلب مغادرة الميرنجي».

## اختراق الصفحة الرسمية لنادي الوحدات

تعرضت الصفحة الرسمية لنادي الوحدات عبر فيسبوك، للتخكير «الاختراق» الخميس، دون معرفة المتسبب والأسباب التي دفعت لذلك حتى الآن. ولم يصدر عن نادي الوحدات أي تعليق فيما يخص الصفحة الرسمية عبر فيسبوك والتي تم نشر بعض الصور عليها ولا تمت للنادي بأي صلة، وهو ما أثار استغراب الجماهير قبل أن يتبين أنه تم اختراقها. وتعتبر الصفحة الرسمية الواجهة الإعلامية لنادي الوحدات حيث تستقي الجماهير المعلومات والأخبار عن طريقها وتحظى بمتابعة أكثر من ربع مليون شخص. وتأسس نادي الوحدات عام ١٩٦٦، ويعتبر من أبرز الأندية الأردنية حيث حقق العديد من الإنجازات على صعيد ألعاب كرة القدم وكرة الطائرة وكرة السلة وكرة الطاولة. والوحدات رائد مهم لصفوف المنتخبات الوطنية حيث أمد كرة القدم الأردنية بالعديد من المواهب المتميزة.

## جبل المكبر يستعيد هدافه شهاب القنبر

أعلن نادي جبل المكبر، الخميس، استعادة نجمه شهاب القنبر، بعد انتهاء إعارته إلى الوحدات الأردني. وذكرت الهيئة الإدارية على صفحتها الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي «فيس بوك»، أنها استعادت نجم هجومها الأول وابن النادي شهاب القنبر من أجل قيادة هجوم الفريق في مرحلة الإياب من دوري المحترفين الفلسطيني. القنبر لعب في صفوف الوحدات خلال فترة الإياب من الدوري الأردني، وكان عنصرًا مؤثراً في صفوف الفريق، حيث أحرز أهدافاً مؤثرة ومميزة، ونال في رحلته القصيرة مع الوحدات وصافة الدوري ولقب كأس الأردن، كما حصل على جائزة هداف البطولة. وتعود إدارة نادي جبل المكبر، كثيراً على عودة نجمها القنص أو «الرشاش الساحوري»، كما تحب أن تطلق عليه، خصوصاً أن الفريق يناهس بقوة على كل البطولات المحلية. المكبر يحتل المركز الثاني على صعيد دوري المحترفين على بعد ٤ نقاط أمام هلال القدس المنصهر، وأول لقاء في الإياب سيجمعهما مباشرة، والفوز في هذه المباراة سيسهل السباق مبكراً على اللقب، كما يناهس الفريق على لقب كأس الشهيد أبو عمار الذي يحمل من الموسم الماضي.

## منتخب شباب الأردن يتغلب على سوريا وديا جمعتهما

تغلب منتخب الأردن للشباب على نظيره السوري بنتيجة (٢-٠)، في المباراة الودية الثانية التي حضرها الخميس، على ملعب البتراء، ضمن خطة الإعداد لنهائيات كأس آسيا تحت ٢٠ عاماً المقررة في أوزبكستان. وكان منتخب سوريا قد حقق الفوز على نظيره الأردني، بنتيجة (٢-١)، في المباراة الودية الأولى التي جمعتهما مساء الإثنين الماضي. وتأتي هذه المواجهات الودية في إطار استعدادات منتخبات الشباب للمشاركة في النهائيات الآسيوية التي تقام في أوزبكستان خلال مارس/آذار المقبل. وشهد اللقاء تراجعاً في أداء لاعبي سوريا، حيث أكد الهولندي مارك فوتا، المدير الفني للمنتخب السوري، أنه أجرى تغييرات في مراكز اللاعبين وطريقة اللعب. وأشار فوتا إلى أنه يسعى لتقديم مباراة جماعية، مشدداً على أنه سيعمل على معالجة الأخطاء، مؤكداً رضاه عن أداء جميع اللاعبين الذي يحرض على مشاركتهم وإعطاء الفرصة لكل منهم.

## أبو هنتش مدرباً لمنتخب الشباب الأردني لكرة القدم



قرر اتحاد كرة القدم، تعيين ماهر أبو هنتش مديراً فنياً للمنتخب الأردني للشباب لكرة القدم، بعدما انتهت مهمته مع نادي الفيصلي حيث عمل مدرباً عاماً وساهم بقيادة الفريق في الموسم الماضي لحرز لقب بطولة الدوري. وقاد ماهر أبو هنتش، تدريبات المنتخب الأردني استعداداً للمشاركة في التصفيات الآسيوية، مطلع آذار القادم في عمان. وتم اعلان قائمة المنتخب التي ضمت ٣٠ لاعبة وهم: ديانا الجولاني، جود العبادي، سيرين احريبي، سارة الطمزي، زارا رواشدة، مرجع عباس، كندا التيتي، راما ابو السدس، أفتان حماد، تولين الشويات، رانيا سلامة، لمار إبراهيم، روز علي، تقى غازي، ريتال الشويكي، ياسين الأجر، تمارا أحمد، رنيم الداود، عليا حسن، مايا عويسات، أسيل مزرا، لينا عبيد، مسك أبو غوش، نور أحمد، كريستينا جوعانة، لين دوك، ختام شقير، زينة حسان، جيفارا الطمزي، ماسة ريال.

ويشارك المنتخب الأردني بالدور الأول من التصفيات الآسيوية لحساب المجموعة الرابعة إلى جانب لبنان ومنغوليا ويوتان، والتي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم خلال الفترة من ٨ حتى ١٢ مارس/ آذار القادم في عمان. ويتأهل صاحب المركز الأول من المجموعات الثمانية إلى الدور الثاني من التصفيات، والتي

## توريس: رباعية البرنايو من أعظم لحظات حياتي



كلاعب كرة قدم، ربما لم أقدم أفضل نسخة مني بعد، ولكن ساهم في تقويتي ذهنياً وعلى صعيد كرة القدم تمتعت بنضج أكبر». وواصل: «أعتقد أنه عندما شارك أساسياً أو في بعض الدقائق، أقدم شيء مختلف للفريق وأخترق المساحات، المهاجم تحكم بالأهداف ولكنني لست مهاجماً، على تقديم أمور أخرى، وتكون الأهداف بمثابة المكافأة على العمل». وأشاد توريس بزميله البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة، أنا محظوظ بمتابعته، ومواصلته التطور، فانا لا أزال صغير في السن».

استعاد فيران توريس، جناح برشلونة، ذكريات الفوز على ريال مدريد برباعية نظيفة، على ملعب سانتياجو برنابيو، في الموسم الماضي بالدوري الإسباني. وقال توريس لصحيفة «ماركا» الإسبانية: «كانت واحدة من أعظم لحظات حياتي، سجلت الهدف الثالث في لحظة حساسة كنا نعاث خلالها من ضربة كبيرة في جدول الترتيب، كانت مباراة مذهلة ولحظة فريدة، عليك فقط مشاهدة احتفالنا في غرف خلع الملابس». وأشار: «الموسم الماضي كان للتعلم، كانت هناك لحظات صعبة وأخرى جيدة، تطورت كثيراً».