

بعد انسحاب الروس.. «غرف تعذيب» في خاركيف تثير الجدل

تابع ص 7

مستشار ألمانيا يتحدث عن «جيش أسطوري لا يقهر»

تابع ص 7

مع ذوبان الجليد مع تركيا... نظرة على الجيوش الأجنبية في سوريا

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

60 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة في المسجد الأقصى، رغم التشديدات والقيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية بأن 60 ألف مصل من القدس والضفة الغربية وداخل أراضي 48 أدوا صلاة الجمعة في ساحات المسجد الأقصى. وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية، أن قوات الاحتلال كفت من انتشارها في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودقت في هوياتهم الشخصية. وكان آلاف المواطنين أدوا صلاة الفجر في المسجد الأقصى المبارك، نصرة له بعد التفج بالوق في باحاته من قبل متطرفين يهود قبل أيام.

أوقات الصلاة	الوقت
الفجر	04:54
الظهر	12:33
العصر	04:06
المغرب	06:54
العشاء	08:12

21 صفر 1444 هـ الموافق 17 أيلول 2022 م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2857)

سعر النسخة دينار واحد

وحدة الإسناد

الأرضي مالي 5 تغادر إلى أرض المهمة

عمان

غادرت وحدة الإسناد الأرضي مالي 5، صباح الجمعة، إلى أرض المهمة للمشاركة بواجب الأمم المتحدة (MINUSMA) في جمهورية مالي، وذلك في إطار الجهود المتواصلة التي تبذلها القوات المسلحة الأردنية لتقديم العون الإنساني وحفظ الأمن والاستقرار والسلام للشعب المتضرر في مختلف مناطق الصراع في العالم. وكان، قد جرى يوم الأربعاء الماضي، وداع القوة المشاركة في قيادة سلاح الجو الملكي بحضور قائد سلاح العميد الركن محمد فتحي حياصات، وعدد من ضباط مديرية أمن وحماية المطارات ومديرية العمليات الحربية. ودعا العميد الركن حياصات المشاركين بأن يكونوا كما عهدهم جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة الملك عبد الله الثاني، بالمحافظة على سمعة الأردن وسمعة الجيش العربي الناصعة بين الأمم، مؤكدا أهمية الجاهزية القتالية والاستعداد النفسي والبدني والعمل بروح الفريق والالتزام بالضبط والربط العسكري للمحافظة على أمنهم وسلامتهم. يشار إلى أن القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي تشارك في قوات حفظ السلام في مالي منذ شهر تموز 2018 من خلال تقديم خدمات الإسناد الأرضي في مطار غاو شمالي مالي.

السعودية تتيح تأشيرة السياحة إلكترونية لمقيمي دول الخليج

الرياض

أعلنت وزارة السياحة السعودية، تعديلات على لائحة تأشيرة الزيارة لغرض السياحة، شملت توسيع الفئات المؤهلة، وتوفير مزيد من الخيارات للراغبين في زيارة المملكة لغرض السياحة. وبموجب لائحة تأشيرة الزيارة لغرض السياحة المعدلة التي أصدرها وزير السياحة الأستاذ أحمد بن عقيل الخطيب، ترخّب الملكة بالمقيمين في دول الخليج، وكذلك بالحاصلين على تأشيرات الشيفغن، والولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، والمقيمين فيها، وفق ما نقلت وكالة الأنباء السعودية. وأوضحت وزارة السياحة أن الحاصلين على تأشيرة إقامة في إحدى دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية يمكنهم دخول المملكة بتأشيرة سياحية إلكترونية، حيث يمكنهم التقدم عليها من خلال visitsaudi.com/visa. شريطة أن تكون الإقامة سارية المفعول لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر، حسب المهن المنشورة في المنصة الإلكترونية، ويشمل ذلك أقارب حامل تأشيرة الإقامة من الدرجة الأولى القادمين برفقته، وعاملي الخدمة المنزلية القادمين برفقة طفلائهم. من جهة أخرى، منحت اللائحة المعدلة استثناءً للحاصلين على تأشيرة سياحية أو تجارية سارية المفعول من الولايات المتحدة، أو المملكة المتحدة، أو إحدى دول اتفاقية شنغن، على أن يكون قد تم استخدامها مرة واحدة على الأقل في الدخول للدولة المنحة للتأشيرة، ويدخل في هذا أقارب حامل التأشيرة من الدرجة الأولى القادمون برفقته، إضافة إلى الحاصلين على إقامة دائمة في الولايات المتحدة، أو إقامة دائمة في دول الاتحاد الأوروبي، أو إقامة دائمة في المملكة المتحدة، بما في ذلك أقارب حامل الإقامة من الدرجة الأولى القادمون برفقته، وذلك من خلال التأشيرة عند الوصول إلى أي من منافذ المملكة البرية أو البحرية أو الجوية. وأكدت لائحة التأشيرة السياحية المعدلة على السياح في أثناء وجودهم في المملكة الامتثال للأنظمة والتعليمات المتبعة، بما في ذلك حمل الوثائق الثبوتية للهوية في كل الأوقات، كما نُهت الوزارة إلى أن التأشيرة السياحية لا تتيح أداء فريضة الحج، كما أنها لا تتيح أداء العمرة في أثناء موسم الحج. ودعت الوزارة الراغبين في الحصول على المزيد من التفاصيل حول لائحة التأشيرة السياحية المعدلة، ومعرفة قائمة الدول التي يمكن لحاملي جنسيتها طلب الحصول على التأشيرة، إلى زيارة المنصة الإلكترونية www.visitsaudi.com أو الموقع الرسمي لوزارة الخارجية

وقعها الصفدي ونظيره الأميركي بواشنطن مذكرة تفاهم لدعم الاردن بـ 45 ر1 مليار دولار سنويًا



واشنطن

2023 وانتهاءً بالسنة المالية 2029، بعد محادثات موسعة أجراها الوزيران حول سبل تعزيز الشراكة الاستراتيجية بينهما. وكان الرئيس الأميركي جو بايدن، أعلن عزم الولايات المتحدة التوقيع على هذه المبادرة خلال لقاء القمة الذي عقده جلالة الملك عبدالله الثاني مع الرئيس بايدن على هامش قمة جدة للأمن والتنمية في شهر تموز الماضي. وقال بيان مشترك، صدر عقب توقيع المذكرة في مبنى وزارة الخارجية الأميركية في واشنطن، إن مذكرة التفاهم، باعتبارها صكاً ثنائياً قديماً من نوعه، تمثل التزاماً أميركياً بدعم استقرار الأردن وتعكس

الشراكة الاستراتيجية بين البلدين. وأكد البيان «إن الالتزام الأميركي بأمن الأردن وازدهاره هو التزام راسخ». وحسب البيان «ستساعد مذكرة التفاهم هذه الأردن على مواجهة التحديات الشديدة للتحديات الإقليمية، ودعم برنامج الإصلاح الاقتصادي الذي يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني، وتعزيز الشراكة الوثيقة بين الولايات المتحدة والأردن على المدى الطويل». وقال البيان «تأتي مذكرة التفاهم هذه في وقت تنفذ فيه الحكومة الأردنية إصلاحات تستهدف تقوية الاقتصاد وتحسين الخدمات للمواطنين». تابع ص 2

مندوبا عن الملك: العيسوي ينقل التعازي إلى ذوي ضحايا بحادث اللويبة

عمان



مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، نقل رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، تعازي جلالة الملك إلى ذوي ضحايا قضا في حادث انهيار مبنى بمنطقة اللويبة. وأعرب العيسوي، خلال زيارته إلى بيوت العزاء، عن تعازي ومواساة جلالة الملك لذوي المرحومين في مصابهم الكبير الذي أفجع كل الأردنيين. ففي محافظة الزرقاء، نقل العيسوي تعازي جلالة الملك إلى ذوي المرحومة إيمان زياد المرحلة، وفي محافظة العاصمة، إلى ذوي المرحومتين سهيلة وجنى حامد حسن عليان، وإلى ذوي المرحومين محمد وملاك وأميرة محمود عبدالرحيم المصري، وإلى ذوي المرحومة راما عدنان المشاعلة.

الحنيطي: القيادة العامة ماضية بتوفير مشاريع خدمية لمنتسبيها

عمان

أكد رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، أن القيادة العامة للقوات المسلحة ماضية في توفير مشاريع خدمية لمنتسبيها وتوفير السكن الملائم والأمن لهم ولأسرهم، وبما يسهم في الارتقاء بمستوى معيشتهم. وجاء ذلك خلال تفقد رئيس هيئة الأركان المشتركة، مشروع مدينة سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان السكنية/ خو، والذي يُنفذ بدعم من دولة الإمارات العربية المتحدة، في إطار التعاون والشراكة بين البلدين الشقيقين. واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجاز حول نسبة إنجاز المشروع التي وصلت إلى 94 بالمئة، ومساحة البناء 2460,062 الذي اشتمل على 99 مبنى. وشهد رئيس هيئة الأركان

ارتفاع حصيلة وفيات انهيار عمارة اللويبة إلى 13 وفاة

عمان

أعلنت مديرية الأمن العام، أنه وبعد ساعات عمل صعبة ودقيقة تمكنت فرق الإنقاذ ظهر امس من الوصول إلى 3 جثث لأشخاص تحت الانقاض في عمارة اللويبة وتم اخلاؤها، لتكون حصيلة ما تم التعامل معه في الحادثة 13 وفاة و 10 إصابات. وأكدت المديرية، أن فرق الإنقاذ ما زالت تواصل أعمالها بكامل قواها للوصول لكافة المحاصرين.

هيئة تحقيق بوفاة موقوف داخل مديرية شرطة المفرق

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه أسعف من داخل مديرية شرطة المفرق موقوف يعاني من سيرة مرضية، إثر تعرضه للإعياء وما لبث أن فارقت الحياة. وأوضح أنه جرى تحويل جثته إلى الطب الشرعي، فيما تولت هيئة تحقيق قضائية بالتنسيق مع الطب الشرعي التحقيق في كافة الملابسات. وأكد الناطق الإعلامي، أن الموقوف كان قد أُلقي القبض عليه من قبل إدارة مكافحة المخدرات إثر قضية تحقيقية ضُبطت خلالها كمية من المواد المخدرة.

العوامل: الأردن يفي بالتزاماته الدولية بحقوق الإنسان

عمان

قال المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء نذير العواملة، إن المملكة تعد من الدول السباقة في إيفائها بالتزاماتها الدولية، حيث قامت بتقديم تقاريرها الثلاثة ضمن الاستعراض الدوري الشامل، كان آخرها عام 2018 والذي وافقت من خلاله على 149 توصية قدمت للمملكة. جاء ذلك خلال عقد ورشة عمل الجمعة حول المفاهيم والأليات الدولية لحقوق الإنسان، نفذها مكتب المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء، ووزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بالشراكة مع المعهد النمساوي لحقوق الإنسان، ومكتب المنسق المقيم لمفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان في الأردن. وأضاف العواملة، أن مكتب المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان قام بإعداد خطة متواضعة ما بين توصيات الاستعراض الدوري الشامل (UPR) والخطة الوطنية الشاملة لحقوق الإنسان وأهداف التنمية المستدامة، من أجل ضمان متابعة التوصيات وتقاطعها مع الأنشطة الفرعية والأهداف الرئيسية للخطة الوطنية الشاملة لحقوق الإنسان التي قبلتها المملكة وتعهدت بالعمل عليها. وبين العواملة، أن نسبة تقاطع تلك التوصيات مع الأهداف الرئيسية للخطة بلغ 88 بالمئة، وبلغت نسبة التقاطع لتلك التوصيات مع الأنشطة الفرعية للخطة الوطنية لحقوق الإنسان 79 بالمئة، لافتاً إلى أن أهم تلك التقاطعات كانت مع محور الحقوق المدنية والسياسية، ومحور الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ومحور حقوق الفئات الأكثر عرضة للانتهاك. تابع ص 2

الإدارة المحلية تعمم على البلديات باتخاذ الإجراءات الاحترازية للتعامل مع الإعمار

عمان

أصدرت وزارة الإدارة المحلية، تعميماً للبلديات حول الإجراءات الاحترازية للتعامل مع عمليات الإعمار. وطلبت الوزارة بحسب التعميم، من رؤساء المجالس البلدية والمدراء التنفيذيين في البلديات بالإجراءات التالية: مراعاة آلية الحفر لأي بناء من المنوي إنشاؤه أو إجراء عمليات الصيانة أو التعديل عليه في حال كان مجاوراً لبناء قديم. كما تضمن التعميم ضرورة مراعاة ما ورد في المادة 25 من نظام الإبنية رقم لسنة 2022 المختصة بصلاحيات وقف العمل بمشاريع الإعمار وحسب ما ورد في البند 3 الذي أشار إلى آلية تعامل اللجان المختصة مع التبنية الضعيفة انشائياً أو التي يخشى سقوطها أو تصدعها وكذلك البند 6 من نفس المادة الذي تطرق إلى الإجراءات الواجب اتخاذها في حال مخالفة المخططات الهندسية المعتمدة والحالة على قرار الترخيص. وكذلك تضمن التعميم تفعيل ما ورد في نص المادة 38 من قانون التنظيم رقم 79 لسنة 1966 والخاصة بإجراء مراقبة الإعمار والابنية وإجراءات التنفيذ والتقدير بما ورد في نص المادة 11 من قانون البناء الوطني الأردني رقم 7 لسنة 1993 وتعديلاته التي اشارت إلى الجوانب الخاصة بأعمال الإعمار واعتماد الكودات الفنية المتعلقة بالأعمال الإنشائية والتنفيذ ومتابعة الاشراف على المشاريع وإعادة النظر بالمخطط التنظيمي أو التفصيلي التي شملت بعض المواقع ذات الحساسية والتي صنفت بالخطرة جيولوجيا والمعرفة لحدوث انزلاقات خطرة.

وبما يسهم في تقديم أفضل الخدمات لمنتسبي القوات المسلحة الأردنية. وفي سياق متصل، تفقد رئيس هيئة الأركان المشتركة قيادة مستودعات المؤسسة الاستهلاكية العسكرية، وكان في استقباله مدير عام المؤسسة العقيد محمد الحديد. تابع ص 2

إطلاق بوابة إلكترونية لوحدة شؤون الطلبة الوافدين

عمان

أطلقت وحدة شؤون الطلبة الوافدين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بوابة إلكترونية خاصة بتنفيذ عملية ترشيح الطلبة الوافدين ضمن إطار التبادل الثقافي بين الأردن والدول العربية والأجنبية.

جاء ذلك بحضور عدد من مندوبي وممثلي السفارات والمحققات الثقافية العربية والأجنبية في الأردن والمغرب وتونس ومصر وفلسطين والباكستان والعراق وهنغاريا ولبنان وليبيا واليمن.

وأكد مستشار وزير التعليم العالي والبحث العلمي ومدير وحدة تنسيق القبول الموحد مهذب الخطيب حرص وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على مصلحة جميع الطلبة والطالبات الوافدين الدارسين في مؤسسات التعليم العالي والعمل على تذليل كل الصعوبات التي قد تواجههم سواء الدارسين ضمن إطار التبادل الثقافي، أو على تفقدهم الخاصة في جميع الجامعات والكليات الجامعية الرسمية والخاصة.

ونوه الخطيب إلى وجود أكثر من 38 ألف طالب وافد من 106 دول يدرسون في الجامعات الأردنية للعام الجامعي 2021 / 2022 ، ويمثلون ما نسبته 11% من إجمالي عدد الطلبة في جميع مؤسسات التعليم العالي، وهي نسبة تدل على المستوى المتميز لخريجي قطاع التعليم العالي الأردني.

بدورها، أكدت مدير وحدة شؤون الطلبة الوافدين في الوزارة رنا نوفل أهمية إطلاق هذه البوابة الإلكترونية والتي تعتبر نقلة نوعية في مستوى الخدمات التي تقدمها الوزارة للطلبة الوافدين، وللسفارات والمحققات الثقافية وتختصر الكثير من الوقت والجهد عليهم.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه البوابة تتضمن معلومات كاملة عن جميع البرامج التخصصات والدرجات الجامعية المختلفة الموجودة حالياً في الجامعات الأردنية الرسمية، إضافة إلى تحديد الاعتمادات الإلزامية والعالية للعديد من التخصصات، كما تم عكس المقاعد المتفق عليها مع كل دولة، والتي نص عليها البرنامج التنفيذي الموقع معها ضمن هذه البوابة، بحيث يمكن لكل سفارة أو محلية ثقافية أن تقوم بترشيح طلبتها إلكترونياً، على أن تقوم وحدة شؤون الطلبة الوافدين بتطبيق هذا الترشيح، وتم خلال اللقاء تقديم عرض تفصيلي كامل للبوابة وآلية عملها والخطوات العملية لاستخدامها واستعراض ما تتضمنه من معلومات، كما تم الاستماع للأفكار والمقترحات التي تقدم بها الحضور لتطوير عمل البوابة.

وزير البيئة يلتقي وفدًا من المعهد الوطني للدراسات الأمنية في نيجيريا

عمان

التقى وزير البيئة الدكتور معاوية الرابدة في مبنى الوزارة رئيس وأعضاء وفد المعهد الوطني للدراسات الأمنية في نيجيريا، الذي يزور المملكة، بهدف الاطلاع والاستفادة من الخبرات والتجارب الأردنية في عديد المجالات، وتأتي زيارة الوفد إلى وزارة البيئة، في إطار سلسلة لقاءات يجريها مع عدد من المسؤولين في إطار التنسيق والعمل المشترك بين الجانبين الأردني والنيجيري، من خلال جولة دراسية لأعضاء الوفد المشاركين في دورات إدارة الاستخبارات التنفيذية، حول موضوع التغيير المناخي العالمي (أفاق) وأولويات التنمية الاقتصادية وحل النزاعات في أفريقيا، والتي سيتم خلالها التفاعل مع مختلف المؤسسات الاستراتيجية الأردنية ذات الصلة بموضوع الدورة في الأردن. وقدم وزير البيئة، خلال اللقاء الذي حضره أمين عام الوزارة الدكتور محمد الخشاشنة، شرحاً عن أهم إنجازات الدولة ممثلة بوزارة البيئة، في مجال حماية البيئة وتحديداً فيما يتعلق بالإجراءات المتخذة لمواجهة ظاهرة التغيير المناخي والنزاع الأردن بكافة التعهدات التي انبثقت عن المشاركات الدولية في المؤتمرات والمحافل الدولية، كان آخرها مؤتمر جلاسكو.

الصفدي ونظيره الأميركي يوقعان مذكرة تفاهم تتضمن دعماً مالياً للأردن بقيمة 45 مليار دولار سنوياً



واشنطن

وقال بيان مشترك، صدر عقب توقيع المذكرة في مبنى وزارة الخارجية الأميركية في واشنطن، إن مذكرة التفاهم، باعتبارها صكاً ثنائياً فريداً من نوعه، تمثل التزاماً أميركياً بدعم استقرار الأردن وتعكس الشراكة الاستراتيجية بين البلدين.

وأكد البيان «إن الالتزام الأميركي بأمن الأردن وازدهاره هو التزام راسخ».

وحسب البيان «ستساعد مذكرة التفاهم هذه الأردن على مواجهة التحديات الاستثنائية، والتخفيف من التداعيات الشديدة للتحديات الإقليمية، ودعم برنامج الإصلاح الاقتصادي الذي يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني، وتعزيز الشراكة الوثيقة بين الولايات المتحدة والأردن على المدى الطويل».

وقال البيان «تأتي مذكرة التفاهم هذه في وقت تنفذ فيه الحكومة الأردنية إصلاحات تستهدف تقوية الاقتصاد وتحسين الخدمات للمواطنين».

وأكد الأردن في البيان، تميزه الكبير لشركته مع الولايات المتحدة الأميركية، وامتنانه للولايات المتحدة على دعمها «التواصل الذي يسهم في عملية

وقع نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، مذكرة تفاهم جديدة حول العلاقات الاستراتيجية الأردنية الأميركية توطر المساعدات المالية التي تعتزم الولايات المتحدة تقديمها للأردن للسنوات السبع المقبلة.

ووقع الوزيران المذكرة، وهي الرابعة بين البلدين، والتي ستقدم الولايات المتحدة وفتحها مساعدات بقيمة (1.45) مليار دولار أميركي سنوياً ابتداءً من السنة المالية 2023 وانتهاءً بالسنة المالية 2029، بعد محادثات موسعة أجراها الوزيران حول سبل تعزيز الشراكة الاستراتيجية بينهما.

وكان الرئيس الأميركي جو بايدن، أعلن عزم الولايات المتحدة التوقيع على هذه المبادرة خلال لقاء القمة الذي عقده جلالة الملك عبدالله الثاني مع الرئيس بايدن على هامش قمة جدة للأمن والتنمية في شهر تموز الماضي.

وكان الرئيس الأميركي جو بايدن، أعلن عزم الولايات المتحدة التوقيع على هذه المبادرة خلال لقاء القمة الذي عقده جلالة الملك عبدالله الثاني مع الرئيس بايدن على هامش قمة جدة للأمن والتنمية في شهر تموز الماضي.

وكان الرئيس الأميركي جو بايدن، أعلن عزم الولايات المتحدة التوقيع على هذه المبادرة خلال لقاء القمة الذي عقده جلالة الملك عبدالله الثاني مع الرئيس بايدن على هامش قمة جدة للأمن والتنمية في شهر تموز الماضي.

كريشان يتفقد جهود البحث والإنقاذ في موقع انهيار عمارة اللوييدة

عمان



تفقد نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية الجصعة، موقع انهيار عمارة اللوييدة في عمان، واستمع إلى إيجاز من مدير الدفاع المدني العميد حاتم جابر حول مواصلة كوادر الدفاع المدني جهود البحث والإنقاذ في الموقع منذ يوم الثلاثاء الماضي. وأكد مدير الدفاع المدني خلال الإيجاز بأن المديرية، وضعت منذ اليوم الأول خطة عملية للتعامل مع حادثة الانهيار، تتضمن الاعتماد على القوى البشرية المتخصصة والمدرّبة بسبب صعوبة موقع العمارة الذي لا يتوفر فيه المنافذ اللازمة لدخول الآليات الثقيلة.

وتمنّ كريشان عالياً جهود مديرية الدفاع المدني وكوادرها وعلى مدار الساعة في عملية البحث والإنقاذ، مؤكداً بأن هذه الجهود ساهمت في إنقاذ حياة العديد من الأشخاص. وترحم نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية على المتوفين، وتمنى الشفاء العاجل للمرضى الذين يرددون حالياً على أسرة الشفاء.

رئيس الوزراء ينعى وزير الإعلام الأسبق سمير مطاوع

عمان

نعى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، وزير الدولة لشؤون الإعلام الأسبق الدكتور سمير مطاوع الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى الجمعة. وأكد رئيس الوزراء، أن الوطن يفقد اليوم قامة وطنية وإعلامية قدمت لوطنها الكثير، مستذكراً الخدمات الجليلة التي قدمها الدكتور مطاوع في جميع المواقع التي شغلها. وشغل المرحوم الدكتور مطاوع، منصب وزير دولة لشؤون الإعلام عامي 1997 - 1998 وعضواً في مجلس الأعيان ومستشاراً في الديوان الملكي الهاشمي وسفيراً للأردن في هولندا. وعمل المرحوم مطاوع في العديد من الصحف ومحطات التلفزة والإذاعات المحلية والدولية. وتقدم رئيس الوزراء بأصدق مشاعر التعزية والمواساة لأسرة الفقيد وذويه.

الفايز ينعى العين سمير مطاوع

عمان

نعى رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، العين سمير مطاوع الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى الجمعة. وأعرب الفايز عن أحر التعازي والمواساة لأسرة وذوي المرحوم، مشيداً بمناقب الفقيد ودوره في خدمة وطنه ومليكه في مختلف مواقع العمل العام التي شغلها وعمل بها. وقال، إنه بوفاة المرحوم يكون الأردن قد خسر قامة إعلامية ووطنية وأحد الرجال الأوفياء لوطنهم ومليكتهم، فقد كان مدافعاً قويا عن الأردن وقيادته الهاشمية، داعياً المولى عز وجل أن يرحمه ويلهم ذويه وأسرته ومحبيه الصبر والسلوان.

الشبول ينعى وزير الإعلام الأسبق سمير مطاوع

عمان

نعى وزير الدولة لشؤون الإعلام، الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، وزير الإعلام الأسبق، ورئيس مجلس وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الأسبق، سمير مطاوع الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى الجمعة. واستذكر الشبول مسيرة الفقيد الحافلة بالعباءة ووطنية في خدمة وطنه، وإسهاماته الكبيرة خصوصاً في مجال الصحافة والإعلام التي استمرت لعقود. وأعرب الشبول عن تعازيه الحارة ومواساته لعائلة الفقيد ولعموم الأسرة الصحفية والإعلامية الأردنية، سائلاً المولى سبحانه وتعالى أن يتغمّد الفقيد بواسع رحمته.

بحث سبل تعزيز التعاون بين الجامعة الأردنية ومؤسسة التايمز للتعليم العالي

عمان

التقى رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات مدير المعرفة الرئيسي في مؤسسة التايمز للتعليم العالي «فيل باي» ومدير المؤسسة الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا «بوت دافيس»، بهدف بحث مزيد من سبل التعاون الممكنة بين الجامعة والمؤسسة.

وناقش الجانبان خلال اللقاء، الذي عقد على هامش مؤتمر الجامعات الرقيقة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إمكانية استضافة الجامعة لقمة الجامعات في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا عام 2024 لتكون هذه الخطوة بمثابة أول فعالية تقييمها مؤسسة التايمز للتعليم العالي في الأردن.

وتحدث عبيدات عن مكانة الجامعة الأردنية ودورها الفاعل محلياً وإقليمياً وعالمياً، فضلاً عن سعيها المستمر للتميز وفق أفضل المعايير العالمية. بدورها، أبدى ممثلاً مؤسسة التايمز رغبتها بالتعاون مع الجامعة في هذا المجال ومجالات أخرى كثيرة، إلى جانب ترحيبها بإقامة علاقة شراكة مع الجامعة على المدى البعيد.

وحضر اللقاء نائب رئيس الجامعة الأردنية لشؤون الجودة والاعتماد الدكتورة إنعام خلف، ومدير مركز الاعتماد وضمان الجودة الدكتور محمود القواريق، ومدير وحدة الإعلام والعلاقات العامة والإذاعة الدكتور محمد واصف، ومديرة مركز دراسات المرأة الدكتورة ميسون العتوم، ورئيسة شعبة الاعتماد والتصنيف الدولي نجود الدبيعي. ويشار أن المؤتمر تم عقد بتنظيم من مؤسسة التايمز البريطانية للتعليم العالي بالتعاون مع جامعة خليفة في أبو ظبي خلال الفترة ما بين 14-12 أيلول الجاري.

تزيين جسر عبدون بالوان العلم الماليزي احتفاءً بيوم ماليزيا

عمان

زينت السفارة الماليزية في عمان مساء الجمعة جسر عبدون بألوان العلم الماليزي في «يوم ماليزيا»، وهو ذكرى الاتحاد الماليزي. وأكدت السفارة في بيان صحفي على العلاقات المتميزة التي تربط الأردن وماليزيا في مختلف المجالات والنظور التي تشهد على كافة الصعد. وكانت السفارة، أقامت حفل استقبال الأربعاء الماضي بمناسبة العيد الوطني حضره عدد من المسؤولين والسفراء والصحفيين والمدعوين.

العوامل: الأردن يفي بالتزاماته الدولية في مجال حقوق الإنسان

عمان

قال المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء نذير العواملة، إن المملكة تعد من الدول السباقة في إيفائها بالتزاماتها الدولية، حيث قامت بتقديم تقاريرها الثلاثة ضمن الاستعراض الدوري وافقت من خلاله على 149 توصية قدمت للمملكة.

جاء ذلك خلال عقد ورشة عمل الجصعة حول المفاهيم والآليات الدولية لحقوق الإنسان، فنذرها مكتب المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء، ووزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بالشراكة مع المعهد الدنماركي لحقوق الإنسان، ومكتب المنسق المقيم لمفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان في الأردن.

وأضاف العواملة، أن مكتب المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان قام بإعداد خطة متوائمة ما بين توصيات الاستعراض الدوري الشامل (UPR) والخطة الوطنية الشاملة لحقوق الإنسان وأهداف التنمية

المستدامة، من أجل ضمان متابعة التوصيات وتقاطعها مع الأنشطة الفرعية والأهداف الرئيسية للخطة الوطنية الشاملة لحقوق الإنسان التي قبلتها المملكة وتعهدت بالعمل عليها.

وبين العواملة، أن نسبة تقاطع تلك التوصيات مع الأهداف الرئيسية للخطة بلغ 88 بالمئة، وبلغت نسبة التقاطع لتلك التوصيات مع الأنشطة الفرعية للخطة الوطنية لحقوق الإنسان هي 79 بالمئة، لافتاً إلى أن أهم تلك التقاطعات كانت مع محور الحقوق المدنية والسياسية، ومحور الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ومحور حقوق الفئات الأكثر عرضة للتمييز.

وأكد أهمية الورشة في وقت تستعد فيه المملكة لتقديم تقريرها الوطني الرسمي للاستعراض الدوري الشامل للدورة الرابعة في بداية عام 2024، وضرورة التوافق على منهجية إعداد التقارير وخارطة الطريق للسير نحو الاستعداد لتقديم التقرير الرسمي من جهتها، قالت مديرة إدارة حقوق

الإنسان والأمن الإنساني، ورئيسة اللجنة الدائمة لحقوق الإنسان في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السفيرة رغد السقا، إن هذه الورشة سيكون لها الأثر الكبير في بلورة تقرير الاستعراض الدوري الشامل لحقوق الإنسان في الأردن خلال عام 2023 في جنيف، حيث يستعرض التقرير حالة حقوق الإنسان في الأردن بالتعاون مع الجهات الرسمية والوزارات والمؤسسات المعنية، ومؤسسات المجتمع المدني.

وبيّنت السقا، أنه بالنظر لأهمية هذا التقرير ومناقشته في جنيف، فإنه لا بد من الاستعداد الكامل لذلك، لأنه يعكس تطور ملف حقوق الإنسان في الأردن من مختلف الجوانب، مشيرة إلى الأردن وقع على مجموعة من الاتفاقيات والبروتوكولات التي صادقت عليها المملكة.

وأضافت، أن التعاون قائم من خلال اللجان المشتركة عن المعاهدات الدولية، ولهم آلية محددة لإعداد التقارير الدورية كاللجنة الدائمة لحقوق الإنسان المشكلة بقرار من رئاسة الوزراء، وترأسها وزارة الخارجية، وتضم مجموعة من الوزارات والجهات

المعنية.

وأوضحت السقا، أن اللجنة الدائمة تسعى للتشراكة مع الجهات المعنية للحصول على المعلومات الحديثة بهدف إجراء التقارير الدورية التي تخرج باسم الأردن، لافتة إلى أن هذه الورشة تعتبر الأولى في سلسلة ورشات متخصصة في المساعدة وفق الآليات المعتمدة في إعداد تقرير الاستعراض الدوري الشامل خلال الأشهر القادمة، وستتم متابعة ذلك من خلال وزارة الخارجية والتشاور مع مؤسسات المجتمع المدني، بهدف الوصول لاستعراض دوري شامل يمثل حالة الأردن في المراحل القادمة.

يشار إلى أن هذه الورشة خاصة بأعضاء اللجنة الدائمة لحقوق الإنسان ولجنة متابعة توصيات حقوق الإنسان والعديد من المؤسسات الرسمية حول الآليات الدولية لحقوق الإنسان على مدار ثلاثة أيام.

يتخللها عدة مواضيع وجلسات متخصصة. وكلما تهدف الورشة إلى بناء قدرات المشاركين والمشاركات وتعريفهم بالمفاهيم المتعلقة بحقوق الإنسان والاتفاقيات الدولية



ومهارات كتابة وإعداد الردود الرسمية ومتابعة التوصيات ضمن الالتزامات الدولية التي صادقت عليها المملكة وبالأخص التقرير، ودعم إضفاء الطابع المؤسسي الرسمي على تلك التقارير وآلية متابعتها داخل المؤسسات الرسمية والوطنية.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، يعكس 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



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

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 بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض 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 الإيجابية 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 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد أوتول أوروبياً، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت السنة، 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 الـ 1.000.

"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".

فعند 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

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

وكانت التجربة على سنة 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".

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

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

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

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

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

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً.

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

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع 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 فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

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

عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس. من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

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

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نثقوا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرانب في مقاطعة جيانغسو

بمقاطعة جيانغسو، مما أثار شرقي البلاد، وذلك خلال احتفاله

بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية

أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، لإطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل

أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرانب في مزرعة

جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساي

تشانغ، وهو صاحب مزرعة

وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

أن أجنحتها تعتبر الأغرب، فهي

أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن

أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو

خارج صدرها وجسمها، وليست

كالأجنحة العادية التي نعرفها في

جميع الطيور.

هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما

يطلق عليها البعض دراغون (التنين)

من أندر الزواحف في العالم، وليست

موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللائق في هذ النوع من السحالي

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لعدة

دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليذول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية

الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

المدهش العثور على العديد منها على

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف

التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

ويلسون،ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن

ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة

من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

كثيرون داخليا وخارجيا.

بحيث يكون هادئا؟"ولحفا، قال مؤسس

ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة

من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

كثيرون داخليا وخارجيا.

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 نغانا لأوراق الشجر،

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من

ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا"

إنها صنعته، إليه، وقد الطلب عبر تغريدة

على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

راين

مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة

مهدة بالانقراض على مستوى

العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل

الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

بسهولة.

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

عصر من الشرطة السريلانكية يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

بفندق في سريلانكا

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن

التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق،

وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة

إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع

جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش".

إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر

لتاجر التوابل،يونس إبراهيم. المليونير والد

الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة

مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦

أشخاص.

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.

وضربت ٧ انفجارات دامية عاصمة

سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد

الماضي، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون

بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى

والجرحى.

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة

التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة

التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين

٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو

ما يعادل 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"، دنيز

بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى

إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين

العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات

الاستيكت من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة

٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات

العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات

البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير

والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

كشفت تقرير صادر عن منظمة "غرين

بييس" 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،

وفاجأت 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.

وقال مصدر للحساس

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا

هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات

باستخدام مادة بيروكسيد الأستيون، التي يطلق

منوعات

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل. إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من 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 المفاغحة 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 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 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 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 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

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

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

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

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق. هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

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

٧- الكلف والتمش

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

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

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 إتهاب 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 إتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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 الإعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في تخفيف ألم الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها. علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

صائح للحفاظ على سلامة ركبة

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعد في حماية ركبة من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.
إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

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

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

٧- النقرس

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

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في تكبير من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من الفوائد الصحية المختلفة.

القيمة الغذائية للبرتقال

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

منه يحتوي على:

- ١١٠ سعر حراري
- ٢ غرام من البروتين
- ٢٦ غرام من الكربوهيدرات
- ٦٧٪ من الحصص اليومية الموصى بها من فيتامين سي
- ١٥٪ من الحصص اليومية من الفولات
- ١٠٪ من الحصص اليومية من البوتاسيوم
- ٦٪ من الحصص اليومية من المغنيسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غني جداً بفيتامين سي، وهو من الفيتامينات الذاتية بالماء، والتي تمتاز بخصوصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناولها يمدك بالفوائد الصحية التالية:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

في النقطة السابقة قمنا بتوضيح دور فيتامين سي الضروري في الجسم، هذا يعني أن لعصير البرتقال دوراً في خفض خطر الإصابة بالسرطان أيضاً.

التفسير البسيط أن فيتامين سي يقلل من تراكم الجذور الحرة الضارة والتي ترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان، كما أنه يعزز من نمو الخلايا السليمة ويصلح الضرر في المتضررة.

٣- ينظف الجسم من السموم

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي يلعب دوراً في تنظيف الجسم من السموم.

فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتالي يساعد ذلك في التخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب، وبالأخص ب٩.

هذا الفيتامين مهم جداً في عملية صنع خلايا الدم الحمراء، والتي تساعد في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

على الرغم من وجود العديد من الفوائد المرتبطة بهذا العصير، إلا أنه من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة الوزن

يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من الماء لخفض السرعات الحرارية فيه.

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به الدخان من:

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون تأثيره مضاعف الخطورة عادة عليهم!

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة

المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص. إن التدخين بأي قدر ووتيرة

كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف

القلب. وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي

يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا

أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص

الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها

سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.



إن التدخين السلبي كذلك، له حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشق غير المدخن العديد من

المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل

للسجارية مباشرة. استنشاق غير المدخن للدخان

الذي يخرج مع زفير المدخن. التدخين السلبي والأطفال

التي تستنشق الدخان من الطرف المشتعل للسجارية مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها

سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

منه قد يتسبب بالإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالوت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة ليتر الساق.

عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

تشنجات وآلم. ضعف عام. خدر في منطقة الحوض أو

الفخذين أو عضلات الساق. في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- من معظم أنواع البشرة

من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع

البشرة، فهو آمن عليها. كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة

الشمس إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا

استشري الطبيب المختص قبل ذلك. في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما

ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل الكريم الواقي للشمس.

٢- يزيد من نضارة البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

من الإصابة بالجفاف. يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

تعاين الكثير من النساء من مشكلة التصبغات في الوجه وعدم توحيد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم إنتاج كمية أكبر من

الميلانين في مناطق معينة من البشرة. لكن فيتامين سي له دور في المساعدة في

التخلص من تصبغات البشرة وتوحيد لونها. ٤- الحث على إنتاج الكولاجين

من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين.

الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل

على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح

البشرة مرهلة، وعرضة للتجاعيد. ٥- ترطيب البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

من الإصابة بالجفاف. يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها. ٦- فوائد أخرى

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

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتة

الحروق الناتجة عنها

التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم

تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته

ببشرتك.

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازنة للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك

ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا

الساقين تقريباً بزاوية قائمة، ثم انقل وزن الجسم على الكعبين،

ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل

ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. تمرينات البطن - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن

ركبتيك وديك وراء أذنيك، اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض،

ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن

الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبته على صدرك

عندما ترفع ولا تستند بديك لتدفع بديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع بديك على صدغيك أو مدد بديك للأمام

مزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وكثف بديك عن الأرض بمسافة لا

تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة

وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم

بروتين التبريد.

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك

فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركب، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب. ضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكتلا اليدين، ومد ذراعيك إلى

جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى

تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك.

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفصاء - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض بديك إلى جانبيك

أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن.

اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق ظهرك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا

تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥

مرة. اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك

على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك

على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً

عن الأرض. والآن، اثن ببطء مرفقيك وأسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم

برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي،

ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. ضع رباط المقاومة تحت كلا

الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك

على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك

دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال

ذراعيك. ضغط الكتف مع الدفع للأمام -

مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة لكل جانب

ثبت جسمك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت

القدم اليمنى. أمسك رباط المقاومة في كتلا اليدين، اثن ذراعيك

مع ضغط جعل حركة كاملة وضع يديك تحت كتفيك مع

تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن

تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مست

الحارثي أمينا عاما لمركز الملك عبد الله بن عبدالعزيز للحوار بين أتباع الأديان والثقافات

عمان

أعلن مركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز للحوار بين أتباع الأديان والثقافات (كايسيد)، تعيين الدكتور زهير فهد جابر الحارثي من المملكة العربية السعودية، أمينا عاما للمركز للربع سنوات المقبلة، والسفير أنطونيو كارلوس كارفالو دي ألميدا ريبيرا نائباً لأمين العام، اعتباراً من الأول من شهر تشرين أول المقبل.

وجاء قرار التعيين، بحسب بيان صحفي للمركز الجمعة، بالإجماع خلال اجتماع مجلس الأطراف في المركز، الذي جدد التأكيذ على استمراره في مهمته لتعزيز الحوار بين أتباع الأديان والثقافات في جميع أنحاء العالم.

وقال الدكتور الحارثي، إن التحدي الأكبر الذي تواجه البشرية في هذا العصر، هو اختلاف وجهات النظر والثقافات والتقاليد الروحية، غير أن هذا الاختلاف في ذات الوقت شيء إيجابي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى نقاط مشتركة لتعزيز الحوار بين أتباع الأديان والثقافات، وزيادة فهم الآخر؛ وصولاً إلى عالم يحتفل بالتنوع والتمسك بالقيم المشتركة للسلام والعدالة.

بدوره، بين نائب الأمين العام أنطونيو ريبيرا، أن العديد من المنظمات والأفراد من مختلف الديانات والثقافات مستعدون للدخول في حوار مع الآخرين، مشيراً إلى جهود المركز في عقد العديد من اللقاءات والتدريبات والمنتديات العالمية، التي تساعد المؤسسات وهيئات صنع السياسات على تعميق الحوار في كل جانب من جوانب عمله.

يذكر، أن الدكتور الحارثي، شغل في وقت سابق منصب رئيس لجنة الشؤون الخارجية لمجلس الشورى في المملكة العربية السعودية، وعمل كذلك في لجنة حقوق الإنسان وفي مجلس أمناء مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني.

كما شغل ريبيرا، منصب الأمين العام لوزارة الخارجية البرتغالية، والممثل الدائم لبلاده لدى الأمم المتحدة، وعمل سفيرا للبرتغال لدى الأرجنتين ومصر والفاتيكان ومنظمة فرسان مالطا والنمسا.

ويسعى مركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز للحوار بين أتباع الأديان والثقافات (كايسيد)، إلى تعزيز الحوار والتفاهم بين أتباع الأديان والثقافات المتنوعة، وتشجيع احترام التنوع، والسعي إلى تحقيق العدالة ونشر السلام بين الأمم والشعوب، إضافة للتصدي لتبرير الاضطهاد والعنف والصراع باسم الدين.

ويضم مجلس الأطراف في المركز ممثلي الدول الأعضاء المؤسسة له وهي المملكة العربية السعودية، وجمهورية النمسا، ومملكة إسبانيا، والفاتيكان بصفتها عضوا مؤسساً مراقباً.

مقتل 7 أشخاص بوسط إيطاليا بسبب الأمطار الغزيرة

عمان

أعلنت السلطات الإيطالية صباح الجمعة، عن مقتل ٧ أشخاص على الأقل، وعن عدد غير محدد من المفقودين في أعقاب سقوط الأمطار الغزيرة الليلة الماضية، حولت شوارع بلدات بين محافظتي أوتونا وبيزارو-أوربينو بمقاطعة ماركيه (وسط)، إلى ممرات مائية، وفق وكالة آفي الإيطالية لأخبار.

وقال عمدة بلدة كاتياتانو، التي يبلغ عدد سكانها حوالي ٢٠٠٠ نسمة، أليساندرو بيتشيني بتصريح صحفي «الوضع أسوأوي ونحن نحسب الضمر، لحسن الحظ في كاتياتانو، ليس لدينا حالياً أي أخبار عن قتلى، ولكن المركز التاريخي للبلدة لم يعد موجوداً».

انطلاق أعمال قمة شنغهاي للتعاون في سمرقند الأوزبكستانية

عمان

انطلقت صباح الجمعة، في مدينة سمرقند الأوزبكستانية أعمال الاجتماع الرئيسي لقمّة رعاة دول منظمة «شنغهاي» للتعاون، وهي أول قمّة تجرى حضورياً منذ بداية وباء كورونا.

ومن المنتظر، أن يتضمن جدول أعمال القمة مجموعة واسعة من القضايا، وستركز على وجه الخصوص، على آفاق وسبل تعميق التعاون في سياق التحولات العالمية الجارية في العالم، ومهام تكيف منظمة شنغهاي للتعاون مع الواقع الجيوسياسي الجديد، وتحديث أنشطة المنظمة مع التركيز على تحسين آليات التصدي للتحديات والتحديات الأمنية، وتعزيز تنسيق السياسات الخارجية، وزيادة فعالية العمل المشترك في مجال الاقتصاد، وفق وكالة نوفوستي من المقرر، أن يشارك في القمة قادة ١٥ دولة، وهي الدول الأعضاء روسيا والصين وكازاخستان وقرغيزستان وطاجيكستان وباكستان والهند وأوزبكستان، والحظ المرابطة وهي بيلاروسيا ومنغوليا وإيران وتركمانستان وأذربيجان وأرمينيا، إلى جانب تركيا.

تونس... سعيّد يصدر قانوناً انتخابياً جديداً

تونس

أصدر الرئيس التونسي قيس سعيّد، الخميس، قانوناً انتخابياً جديداً بعد أسابيع من إقرار دستور البلاد، حسبما قالت الجريدة الرسمية. وبموجب القانون الجديد، سيختار الناخبون مرشحين في انتخابات ١٧ ديسمبر على أساس فردي بدلاً من اختيار قائمة حزبية واحدة. وقال سعيّد خلال اجتماع مجلس الوزراء: «من مرحلة جديدة في تاريخ تونس لسيدة الشعب، بعد أن كانت الانتخابات صورية».

وأضاف الرئيس أن القانون الجديد لا يقضي الأحزاب السياسية، وأن هذه الاتهامات «غير صحيحة ومحض افتراءات».

وعبّر عن «القانون الانتخابي لا يقل أهمية عن الدستور»، مشيراً إلى «الاستئناس عند صياغته بتجارب أخرى، على غرار التجربة الفرنسية والبريطانية». وانتقد سعيّد طريقة الاقتراع على القوائم واعتماد التمثيل النسبي ونظام أكبر البقايا التي جربت في تونس في العشرية المنقضية، لأن «الثالث سواء في المجلس التشريعي أو سائر المجالس الأخرى لا يستمد مشروعيته من إرادة ناخبيه، بل يستمدّها من تزكية الهيئة المركزية للحزب الذي ينتمي إليه، وفق تعبيره.

وسيجتمع مجلس النواب الجديد في تونس ١٦٦ عضواً فقط، مقارنة مع ٢١٧ في السابق. وفي المقابل، لم يكشف النقاب بعد عن التفاصيل المتعلقة بالمجلس الثاني، بما في ذلك كيفية انتخاب أعضائه.

بعد انسحاب الروس.. «غرف تعذيب» في خاركييف تثير الجدل



وكالات

لأبناءه قوله «إلى الآن يمكنني الحديث عن ١٠ غرف تعذيب (اكتشفت) في بلدات في منطقة خاركييف، من بينها اثنتان في بلدة بالاكليا. وقال كليمنكو أيضاً إن السلطات فتحت ٢٠٤ تحقيقات بشأن احتمال حصول جرائم حرب ارتكبتها القوات الروسية، خلال الأسبوع المنصرم.

ورأى صحافيون من وكالة «فرانس برس» وأعلن مدير الشرطة الوطنية الأوكرانية، إيغور كليمنكو، الجمعة، عن اكتشاف ما قال إنها ١٠ «غرف تعذيب» في بلدات من منطقة خاركييف في شمال شرق أوكرانيا، استعيدت في الفترة الأخيرة من الجيش الروسي.

ونقلت عنه وكالة «انترفاكس - أوكرانيا» إن مدير الشرطة الوطنية الأوكرانية، إيغور كليمنكو، الجمعة، عن اكتشاف ما قال إنها ١٠ «غرف تعذيب» في بلدات من منطقة خاركييف في شمال شرق أوكرانيا، استعيدت في الفترة الأخيرة من الجيش الروسي.

مستشار ألمانيا يتحدث عن «جيش أسطوري لا يقهر»

برلين

وأكد شولتز أنه «بعد سنوات من الاعتقاد بشكل خاطئ، بأن ألمانيا محاطة بالأعداء، الحقيقة هي أن (الوسط) السياسي والاقتصادي وجزءاً كبيراً من المجتمع، صدقوا هذه الفرضية واستخلصوا استنتاجات كبرى».

وأضاف المستشار الاشتراكي الديمقراطي: «هذه استنتاجات خاطئة، كما نذكر اليوم، خصوصاً إذا نظرنا إلى وضع الجيش الألماني».

واعتبر المستشار الألماني، أولاف شولتز، الجمعة، أن بلاده يجب أن تصبح «القوة المسلحة الأفضل تجهيزاً» في أوروبا، داعياً إلى زيادة نفوذ الدول الأوروبية في حلف شمال الأطلسي «الناطو».

المهام إلى مجموعة من الدول الأعضاء» من أجل تسهيل عمليات عسكرية أوروبية محتملة.

وتابع: «في الوقت نفسه، تُظهر بوضوح وبشكل متوقن أن ألمانيا مستعدة لتحمل مسؤولية أساسية من أجل أمن قارتنا».

وتشكلت العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا منطقتاً في السياسة الدفاعية الألمانية، وحمل برلين على إنشاء صندوق خاص بقيمة 10 مليارات يورو لتجديد معدات الجيش وتحديث استراتيجيته.

ورأى أن «وحدتها زيادة منسقة للقرارات الأوروبية ستتيح لأوروبا التصرف»، مولياً «أهمية خاصة لجبال الدفاع الجوي - المنسق على المستوى الأوروبي - والذي يساهم في تعزيز الركيزة الأوروبية للناطو».

ويُعول شولتز، الذي تعرض لانتقادات باعتبار أن دعمه العسكري لكيف كان جحولاً، على زيادة قوة الدفاع الأوروبي، خصوصاً في حلف الناتو.

وتمتلك العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا منطقتاً في السياسة الدفاعية الألمانية، وحمل برلين على إنشاء صندوق خاص بقيمة 10 مليارات يورو لتجديد معدات الجيش وتحديث استراتيجيته.

مع ذوبان الجليد مع تركيا... نظرة على الجيوش الأجنبية في سوريا

وكالات

٢٠١٤ ضربات جوية ضد تنظيم داعش المتشدد الذي أعلن سيطرته على أكثر من ثلث سوريا والعراق.

في البداية تم نشر وحدة صغيرة من القوات الخاصة الأميركية في سوريا لتعمل مع قوة يقودها الأكراد، قوات سوريا الديمقراطية، حيث تقاوت لطرده تنظيم داعش من المناطق التي سيطر عليها في شمال سوريا وشرقها.

ذكرت ٤ مصادر أن رئيس المخابرات التركية عقد اجتماعات عدة مع نظيره السوري في دمشق في الأسابيع القليلة الماضية، في إشارة إلى جهود روسية لإذابة الجليد بين الدولتين اللتين تقفان على طرفي نقض بخصوص الدول اللبنايين ونيتهن اقتحام المصارف في الساعات القليلة المقبلة.

أعقب ذلك في ٢٠١٨ هجوم استهدف غفرين الخاضعة لسيطرة قوات سوريا الديمقراطية، وتوغل آخر في ٢٠١٩ على أراضي قوات سوريا الديمقراطية بين بلدي رأس العين وتل أبيض الحدوديتين.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

«ردة فعل المصارف وإقفالها، وقال «ولا مشكل لدينا، فإقفاله أفضل من الاستمرار في سرقة الناس».

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

توسعت روسيا طائرات حربية في سوريا عام ٢٠١٤، وشنت تركيا أربع عمليات توغل في سوريا ولديها قوات على الأرض في الشمال، حيث من ترك فراغ ستملأه إيران وروسيا.

شركة كهرباء محافظة أربد المساهمة العامه المحدودة
Khorbat Arib
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة أربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقتي الشهيد عزمي المقتي العتي الغربي وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً وعن هام، ناطفة، مثلث ناطفة جضيبة، تطوير حضري ناطفة، المنطقه من دوار صغاري باتجاه قصر العوادين، قرن العوامس، الجاويين قصر العوادين، حي عالية من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً في محافظة أربد.
ومن تتجمع شرق حوارة، مدينة الشاحنات حوارة، تتجمع البرموك، التجمعات السكنية من شرق حوارة ولغاية مدينة الشاحنات، تتجمع مثلث الكوكا كولا، تتجمع الطاول الشرقي وذلك من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثانية عشر ظهراً في مدينة الرمثا.
وعن العتي الشمالي طريق كفرنجية، شارع مكة الكرمة، غرب قلعة الرضي من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً في محافظة عجلون.
تقسم العلاقات العامة

وجه جديد يظهر في تدريبات برشلونة

اختتم نادي برشلونة، تحضيراته صباح الجمعة، لخوض مواجهة التشبي، غدا السبت، ضمن منافسات الجولة السادسة من عمر الدوري الإسباني. وشارك في المران، جميع اللاعبين المتاحين، بجانب ظهور وجه جديد وهو أندريه أسترا لاجا لاعب فريق الشباب، بحسب صحيفة «سبورت».

وأضافت الصحيفة «جاء في كان نجم اليوم في المران، وذلك بعد تجديد عقده مع الفريق الكتالوني حتى صيف 2026».

ويسعى العملاق الكتالوني لتعويض الهزيمة ضد بايرن ميونخ بنتيجة نظيفة في دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا، وتحقيق فوزه الخامس على التوالي في الليجا، قبل فترة التوقف الدولي.

ويحتل برشلونة، المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري الإسباني، برصيد 13 نقطة بفارق نقطتين عن المنصرد والغريرم التقليدي ريال مدريد.

نيمار يدعم فينيسيوس

بعد تحذيرات نجم أتلتيكو

ظهرت حالة من الدعم من العديد من لاعبي كرة القدم للبرازيلي فينيسيوس جونيور مهاجم ريال مدريد، بعد التصريحات الأخيرة لكوكي لاعب أتلتيكو مدريد، قبل لقاء الدبريبي الأحد المقبل في الليجا.

وصرح كوكي قبل ساعات «ستكون هناك مشكلة إذا رقص فينيسيوس».

وخرج البرازيلي نيمار نجم باريس سان جيرمان، لدعم مواطنه فينيسيوس، ونشر تغريدة على حسابه الشخصي في تويتر «ارقص فيني، ارقص».

كما أظهر رينير خيسوس دعمه لفينيسيوس، وكتب «نحن معك يا فيني، ومكان العنصرى يجب أن يكون في السجن».

وجاءت كلمات خيسوس، ردا على تصريحات بيدرو برافو رئيس الاتحاد الإسباني لوكلاء اللاعبين، الذي قال إن فينيسيوس يجب أن يتوقف عن لعب دور القرع، ثم تراجع عن هذا التصريح.

وأفادت صحيفة ماركا الإسبانية، بأن «ريال مدريد والبيئة المحيطة بفينيسيوس يهتمون بما يحدث حول اللاعب قبل الدبريبي، رغم من أن شعار المدير الفني الإيطالي كارلو أنشيلوتي: «كرس نفسك للعب فقط».

إنتر يفضل ظهير بنفيكا على

ألبا.. ونجم عربي في الصورة

قال تقرير صحفي إيطالي، إن إنتر ميلان غير من خطته لتدعيم مركز الظهير الأيسر، بعدما حاول التعاقد مع جوردي ألبا، خلال سوق الانتقالات الصيفية الماضية.

وحسب صحيفة «كالتشيو ميركاتو» الإيطالية، فإن إدارة إنتر ميلان تفكر حاليا في ضم أليخاندرو جريمالدو لاعب بنفيكا، بعد كأس العالم في قطر.

وأضاف التقرير: «كان الرحيل الشوك لروبن جوسينز الذي لم يكن مقنعا تماما، حاسما لنية الإدارة في تدعيم هذا المركز».

وظهر جريمالدو بشكل جيد هذا الموسم، حيث سجل هدفا وصنع 3 آخرين خلال 12 مباراة حتى الآن، وكان على أعتاب الرحيل في الصيف.

وينتهي عقد أليخاندرو جريمالدو مع بنفيكا في 2023، ولذلك متوقع بيعه في الشتاء لتفادي رحيله مجانا.

وأفاد التقرير، أن إنتر ميلان حدد في حالة عدم إبرام التعاقد مع جريمالدو، سيكون الخيار الآخر الجزائري رامي بن سبعيني لاعب بوروسيا مونشنجلادباخ.

يشار إلى أن رامي بن سبعيني صاحب الـ27 عاما يرتبط بعقد مع بوروسيا مونشنجلادباخ حتى 2023.

ناد إسباني متواضع تجاهل

ليفاندوفسكي قبل 14 عاما

كشف تقرير صحفي إسباني عن كواليس بدايات النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، قبل انطلاق مسيرته الاحترافية الأسطورية في الدوري الألماني.

وقالت صحيفة «سبورت» الإسبانية: «كان ليفاندوفسكي على أعتاب اللعب في الليجا منذ سنوات عديدة، وذلك في عام 2008، عندما عرضه وكيله السابق سيزاري كوتشارسكي على سبورتنج خيخون».

وأضافت الصحيفة «لم يتلق وكيل ليفاندوفسكي أي إجابة من النادي الإسباني، فانتهى الأمر بالشباب البالغ من العمر 19 عاما الذي كان يلعب بدوري الدرجة الثالثة في بولندا، بالانتقال إلى صفوف ليخ بوزنان».

وبدأت رحلة احتراف ليفاندوفسكي خارج بولندا عام 2010، حين انضم لصفوف بوروسيا دورتموند، ثم انتقل بعدها إلى فريق بايرن ميونخ وحقق العديد من الألقاب والإنجازات الفردية والجماعية.

وانضم ليفاندوفسكي لصفوف برشلونة خلال الانتقالات الصيفية الماضية، مقابل 45 مليون يورو، بالإضافة إلى 5 ملايين أخرى كمكثفات إضافية.

إيفنبرج يعود إلى بايرن

ميونخ بعد 20 عاما

عاد شتيفان إيفنبرج، القائد السابق لفريق بايرن ميونخ الألماني لكرة القدم، إلى النادي بعد 20 عاما من الرحيل عن فريقه، وذلك كسفير له وقد انضم إلى فريق أساطير بايرن.

وقال أندرياس جونغ عضو مجلس إدارة بايرن لشؤون التسويق في تصريحات نشرت في بيان الجمعة: «كقائد على أرض الملعب، قاد نادينا إلى نجاح تاريخي، وهو ما منحه مكانة خاصة في قلوب جماهيرنا، ويجعل منه ممثلا مثاليا لبايرن».

وفي مشواره مع بايرن، توج إيفنبرج بلقب الدوري الألماني ثلاث مرات ولقب كأس ألمانيا مرة واحدة وساعد الفريق في الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا عام 2001.

وقال إيفنبرج بهذه المناسبة: «هو شعور رائع أن أعود إلى نادي بايرن كسفير، بايرن دائما ما يوصف بأنه عائلة، وهذا هو شعوري بالتحديد اليوم».

ديبالا يدخل تاريخ روما الأوروبي

قاد الأرجنتيني باولو ديبالا فريقه روما لانتصاره الأول في بطولة الدوري الأوروبي هذا الموسم، وذلك على حساب هلسنكي الفنلندي (3-0)، مساء الخميس، الجياوروسي استقبل ضيفه الفنلندي بلعب الأولمبيكو في العاصمة الإيطالية، ضمن منافسات الجولة الثانية من دور المجموعات، وذلك بعد خسارته في المباراة الأولى خارج أرضه على يد لودجوريتس البلغاري (1-2).

وذكرت شبكة «أوبتا» للإحصائيات أن ديبالا بات صاحب أسرع هدف قميص روما للاعب ديبل في تاريخ مسابقة الدوري الأوروبي.

الوحدات يكافح أزمتته المالية بحملة «ناديك يناديك»



انطلقت الجمعة، في مقر نادي الوحدات الحملة تسعى إلى ضمان مواصلة نادي الوحدات لدوره الريادي رياضيا، وفاقيا، والتي تأتي في سبيل توفير الدعم المادي.

ويعاني الوحدات أسوة بمعظم الأندية الأردنية من أزمتا مالية كان لها تأثيرات سلبية على شؤونه.

وقال عوض الأسمر أمين السر أن الحملة تسعى إلى ضمان مواصلة نادي الوحدات لدوره الريادي رياضيا، وفاقيا، والهيوية- على وفاء وانتماء جماهيره التي هبت للوقوف خلفه في أعنى الظروف وكانت سندا وعونا له.

الجدير ذكره أن الحملة ستستمر حتى مساء اليوم وتمتد لباقى أيام الأسبوع المقبل.

شلبية يفوز بجائزة أفكو لأجمل هدف بالدوري لشهر آب

فاز لاعب الوحدات فراس شلبية بجائزة «أفكو» لأجمل هدف في الدوري الأردني للمحترفين، عن شهر آب الماضي، بعد أن حصد 54 بالمتة من أصوات الجماهير، مع إغلاق باب التصويت الخميس.

وتفوق هدف شلبية في مرعى سحاب، وفقاً لتصويت الجماهير الذي استمر 15 يوماً، بفارق كبير عن أقرب المنافسين، حيث نال هدف نور الروابدة لاعب الفيصلي في مرعى الصريح نسبة تصويت بلغت 24 بالمتة، مقابل 10 بالمتة لمحمد موالى لاعب الحسين بهدفه في مرعى

السلط، ويوسف أبو الجزر من الرمثا أمام معان أيضا 9 بالمتة، إلى جانب 3 بالمتة لمحمد كلوب لاعب السلط في لقاء الحسين.

ومن المنتظر أن يجري ترشيح أجمل 5 أهداف بالدوري لشهر أيلول الحالي، مطلع الشهر المقبل.

يذكر أن جائزة «أفكو» لأجمل هدف في الشهر، تأتي وفقا لتصويت الجماهير على قائمة أولية تضم أجمل 5 أهداف، يتم ترشيحها من لجان فنية مختصة جرى تشكيلها الشهر الماضي وتتعدد بشكل أسبوعي.

وزير الشباب يبحث ونظيره العراقي سبل تعزيز التعاون المشترك



بحث وزير الشباب، محمد النابلسي، مع نظيره العراقي، عدنان درجال، سبل تعزيز التعاون الشبابي المشترك بين البلدين الشقيقين.

واستعرض النابلسي، خلال لقائه درجال، في وزارة الشباب، عددا من البرامج والفعاليات التي تنفذها، وخطط الوزارة في تفعيل وتطوير المراكز الشبابية، وإقامة الأنشطة والبرامج

التي من شأنها تعزيز مشاركة الشباب في الحياة العامة إلى جانب برامج التمكين الاقتصادي والريادة في الأعمال والتطوع.

من جانبه، شدد درجال على مقانة العلاقة بين البلدين الشقيقين، منوها إلى ضرورة إدماج الشباب في أنشطة مشتركة بين البلدين.

وأكد الجانبان ضرورة وضع برنامج تنفيذي لتفعيل اتفاقية التعاون المشترك بين الجانبين والمتضمنة إقامة برامج شبابية وتعزيز التبادل الشبابي بين الجانبين.

وجال النابلسي ودرجال في مدينة الحسين للشباب، مطلعين على مختلف مرافق المدينة الرياضية ودورها في خدمة الحركة الرياضية والشبابية والمجتمع المحلي.

الوحدات يضرب موعدا مع الفيصلي في كأس الأردن

سجل فريق الوحدات فوزا مستحقا على السرحان بنتيجة (4-0)، في لقاء جمعتهما مساء الخميس على استاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، ضمن دور الـ16 لبطولة كأس الأردن.

وانتهى فريق الوحدات الشوط الأول متقدما بهدف محترفه المالي أبو بكر ديارا ومنذر أبو عمارة.

وفي الشوط الثاني أضاف كل من خالد عصام وعمر مناصرة الهدفين الثالث والرابع. وتأهل فريق الوحدات لدور الثمانية، حيث سيواجه الفيصلي الذي كان فاز على سحاب أمس بثلاثة دون رد.

وفي مباراة ثانية، حسم فريق عمان تأهله لدور الثمانية بعدما تجاوز فريق البقعة بفارق ركلات الترجيح (5-6)، حيث انتهى الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل السلبي.

الحسين إربد ومغير السرحان

يتقدمان في كأس الأردن

حسم فريق الحسين إربد تأهله لدور الثمانية من بطولة كأس الأردن، بعدما تجاوز منافسه العربي (3-1)، في المواجهة التي جرت مساء الخميس على استاد عمان الدولي.

وسجل فريق الحسين 3 أهداف في الشوط الثاني عن طريق إبراهيم سعادة في الدقيقة 78 ومحمد موالى (79) ورواد أبو خيزران (84).

مغير السرحان X الصريح

وفي مباراة ثانية، تأهل مغير السرحان على حساب الصريح، بعدما فاز عليه بفارق ركلات الترجيح (5-6)، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل (1-1)، وجمعتهما على ملعب الأمير هاشم بمدينة الرمثا.

الحسين إربد يطلب حكاما

اجانب لمباراة الفيصلي

خاطب نادي الحسين إربد اتحاد كرة القدم، لطلب الاستعانة بحكام اجانب لمباراة الفريق أمام الفيصلي بدوري المحترفين.

وأكدت إدارة النادي مخاطبة الاتحاد لاستقدام طاقم تحكيم اجنبي لإدارة مباراة الفريق أمام الفيصلي التي تقام في اطار منافسات الأسبوع الثامن عشر من الدوري.

ورشة حول سيادة القانون والحقوق

المدنية بمركز شباب العاصمة

نقد مركز شباب العاصمة، ورشة عمل توعوية، حول سيادة القانون والحقوق المدنية تحت عنوان: «حقوقك لا تنتهي عنك»، بحضور 30 متشاركة ضمن الفئة العمرية من 18 - 30 عاما.

وتناولت الورشة مفهوم سيادة القانون واعتماد العدالة والمساواة وتكافؤ الفرص أساسا في نهج الدولة المدنية الحديثة، إضافة إلى أهمية وعي المواطن بحقوقه وواجباته بما يحقق المصلحة الوطنية وعلى أهمية مشاركة المواطن في الحياة السياسية وتوسيع قاعدة المشاركة في صنع القرار للوصول لحكومات برلمانية.

وقالت رئيسة مركز شباب العاصمة، سناء الوديان، إن هذا النشاط يأتي ضمن خطط وحوار وأهداف الاستراتيجية الوطنية للشباب 2019 - 2025 محور الشباب والحاكمة الرشيدة وسيادة القانون، والوصول إلى الشباب الواعي في حقوقه وواجباته المدنية والسياسية والاجتماعية.

خضر رئيساً للجنة المدربين

في الدولي للشطرنج

أعلن الاتحاد الدولي للشطرنج، تعيين سامي خضر، عضو مجلس إدارة الاتحاد الملكي الأردني للشطرنج، في منصب رئيس لجنة المدربين في الاتحاد الدولي. وأشاد الاتحاد الدولي بمسيرة خضر ومساهماته القيمة في خدمة رياضة الشطرنج محليا وإقليميا ودوليا. ومثل خضر الأردن في العديد من الأحداث الرياضية، بما في ذلك 5 دورات أولمبية للشطرنج.

7 فرق تشارك في دوري

طائرة السيدات

تشارك سبعة فرق في منافسات دوري أندية السيدات للكرة الطائرة الذي ينطلق اليوم الخميس بمشاركة فرق: دي لاسال والنصر والتعاون والبتراء وشباب بشرى ودير علا والقدس، بحسب ما أعلن اتحاد اللعبة.

ويقام الدوري من مرحلة واحدة، وفي الدور الثاني يلتقي صاحب المركز الأول مع المركز الرابع، ويلتقي صاحب المركز الثاني مع المركز الثالث، حيث يتأهل الفريقان الفائزان في هاتين المباراتين إلى المباراة النهائية، بينما يلعب الفريقان الخاسران في مباراة تحديد المركز الثالث.

مقابلة يحسن رقمه الشخصي... وهندي يظهر السبت في بطولة المغرب الدولية البارالمبية



وقال رئيس الوفد أمين صندوق اللجنة البارالمبية للمكتب الإعلامي للجنة البارالمبية إبراهيم الحليق، إن النتيجة التي حققها مقابلة مباشرة بالخير وستسهم في منحه العديد من النقاط تعزز من فرصه بالتأهل إلى بارالمبيك طوكيو 2020. وأضاف، أن البطل البارالمبي أحمد هندي سيشارك في منافسات دفع الكرة الحديدية ضمن فئة F34 حيث يسعى لتعزيز رقمه العالمي الذي حققه في بارالمبيك طوكيو 2020. وأكد، أن هندي يتدرب بمعنويات مرتفعة بإشراف المدرب الوطني محمد الحراسيس على الملعب الكبير الذي يحضن منافسات البطولة.

حسن العداء البارالمبي نبيل مقابلة رقمه في سباق 1500 متر جري للمكفوفين مساء الخميس، في مستهل المشاركة الأردنية ببطولة المغرب الدولية البارالمبية المفتوحة لألعاب القوى. ووفقا لبيان اللجنة البارالمبية الجمعة، حقق مقابلة المركز الثالث، قاطعا المسافة بزمن قدره 4:15:30 دقيقة في فئة 12 وبعد دمج الفئات تراجع للمركز الرابع، إلا أن مقابلة حسن رقمه السابق بفارق قرابة 4 فوان.

ويحسب البيان، يشارك في البطولة قرابة 400 بطل وبطلة من أربعين دولة من القارات الأفريقية والأوروبية والآسيوية والأميركية الشمالية والجنوبية.