

قصف صاروخي تركي

شمال شرقي سوريا

تابع ص7

مع تزايد الضغط الدولي..

محاادثات السودان تحرز تقدما

تابع ص7

اختتام أعمال مؤتمر صورة

الأردن في العالم في 100 عام

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

أوقات الصلاة

الفجر	05:25
الظهر	12:20
العصر	03:29
المغرب	05:58
العشاء	07:15

مفتي المملكة يعلن غداً غرة شهر ربيع الثاني

عمان

أعلن سماحة مفتي عام المملكة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، أن اليوم السبت 6/11/2021 هو غرة شهر ربيع الثاني من عام 1443 هجرية.

الربيع الثاني 1443 هـ الموافق 6 تشرين الثاني 2021م

السبت

السنة السابعة

العدد (2552)

250 فلس

الصحة توضح حول العثور على أنابيب فحوصات ملقاة بالطريق

عمان

قال أمين عام وزارة الصحة لشؤون الأوبئة الدكتور عادل البليبيسي إن الوزارة رصدت الصور والفيديو المنشور على إحدى وسائل الإعلام حول وجود عشرات العينات من فحوصات كورونا (PCR) ملقاة على الطريق بمنطقة بدر الجديدة، والتي تم توثيقها من قبل أحد المواطنين في مقطع الفيديو المذكور خلال تواجده بالمنطقة.

وأضاف البليبيسي في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) انه إثر ذلك قامت الوزارة وعلى الفور بإرسال فريق مختص إلى الموقع الذي وُجِدَتْ به تلك العينات للوقوف على حقيقة الموضوع بالتعاون مع الأجهزة الأمنية المختصة، حيث تبين أن تلك العينات ليست عينات فحوصات كورونا، كما تم تداوله، وإنما تبين أنها أنابيب فحوصات مخبرية من نوع آخر تعود بناء على المعلومات الأولية المتوفرة من الموقع لجهة طبية في القطاع الخاص. وأوضح أنه وعلى الفور جرى التحفظ على هذه العينات من قبل الأجهزة الأمنية للتحريي الأمام وأخذ البصمات، والتحقق من مصدر العينات ومن ألقاها، تمهيداً لاتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين ضمن التشريعات المعمول بها لضمان عدم تكرار هذه المخالفات حفاظاً على سلامة المواطن والبيئة المحيطة. وبين أنه وعلى الرغم من أن تلك الأنابيب المخبرية ليس لها علاقة بفحوصات كورونا كما تم الترويج له، إلا أنه بالرغم من ذلك لا يجوز التخلص من أي عينات مخبرية بالشكل الذي تم كونها تُعتبر من النفايات الطبية الخطرة والتي يجب اتلافها ضمن بروتوكول خاص للتخلص من النفايات الطبية بطريقة علمية.

وشدد البليبيسي على ضرورة توشي الدقة عند نشر المعلومات والتثبت من صحة ما يحتويه الخبر قبل نقله أو نشره حتى لا يتم التشويش على المواطن نتيجة للتسرع في نشر المعلومة المغلوطة.

وزير الخارجية يجري اتصالاً هاتفياً مع نظيره الإسباني

عمان

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل الباريس، الحرص المشترك على زيادة التعاون الثنائي في المجالات المختلفة، وتعزيز التنسيق لإزاء القضايا الإقليمية وجود حل للأزمات في المنطقة. وبحث الوزيران، خلال اتصال هاتفي أجراه الصفدي مع الباريس، التحضيرات الجارية لعقد المنتدى الإقليمي السادس لوزراء خارجية الاتحاد من أجل المتوسط برئاسة الأردن والاتحاد الأوروبي، وباستضافة من إسبانيا، والمزمع عقده في التاسع والعشرين من الشهر الجاري في برشلونة. كما أكد أهمية الاجتماع الوزاري، الذي سيعقد بعد ظهر نفس اليوم، لوزراء خارجية الاتحاد الأوروبي مع نظرائهم من دول الجوار الجنوبي الشريكة لاتحاد الأوروبي في إطار «وثيقة الاتحاد الأوروبي لسياسة الجوار الجنوبي». واتفق الوزيران على عقد الجولة القادمة من المشاورات السياسية بين المملكة وإسبانيا في العاصمة مدريد. ومنذ الصفدي نظيره الإسباني على توليه مهامه وزيراً للخارجية، وأعرب عن تطلعه لاستمرار العمل والتنسيق المشترك خدمة لمصالح البلدين الصديقين.

ولي عهد أبوظبي يزور الجناح الأردني في إكسبو 2020

دبي

قام ولي عهد أبوظبي سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، الجمعة، بزيارة للجناح الأردني في إكسبو 2020 دبي وكان في استقباله السفير الأردني بأبوظبي نزار الحباشنة، والقنصل العام بدبي والإمارات الشمالية عاصم عباينة، ونائب المفوض العام للجناح والمستشار الاقتصادي بالسفارة، نادر السحيم. وتقدّم الشيخ محمد بن زايد والوفد المرافق له أقسام الجناح الأردني المختلفة، مشيداً بالجهود المبذولة في تنظيم الجناح، وذلك بعد تقديم القائمين على الجناح عرضاً حول ما يقدمه الجناح الأردني من استعراض للمنتجات الإنسانية والتاريخية والأفانق المستقبلية لتطور المملكة، بجانب استعراض نبذة عن بعض الفعاليات المصاحبة للجناح المستمر لسة أشهر. وعبر السفير الحباشنة عن التقدير للزيارة الكريمة من سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، والتي تعكس عمق الروابط التاريخية الراسخة بين قيادتي وحكومتنا وشعبنا البلدين، موضحاً أن الجناح الأردني، الذي يحمل عنوان «عقبات المستقبل»، يوفر فرصة مهمة لعقد اللقاءات والشراكات بين ممثلي مختلف القطاعات الاقتصادية والشركات الأردنية.

يذكر ان الجناح الأردني يمتد على مساحة 817 متراً مربعاً ضمن منطقة التنقل، ويضم قاعات للعرض التقني حول منجزات الأردن وقد جرى تخصيص الطابق الثاني منه لعقد اللقاءات من أجل بحث فرص الشراكة مع مختلف الجهات من الدول المشاركة.

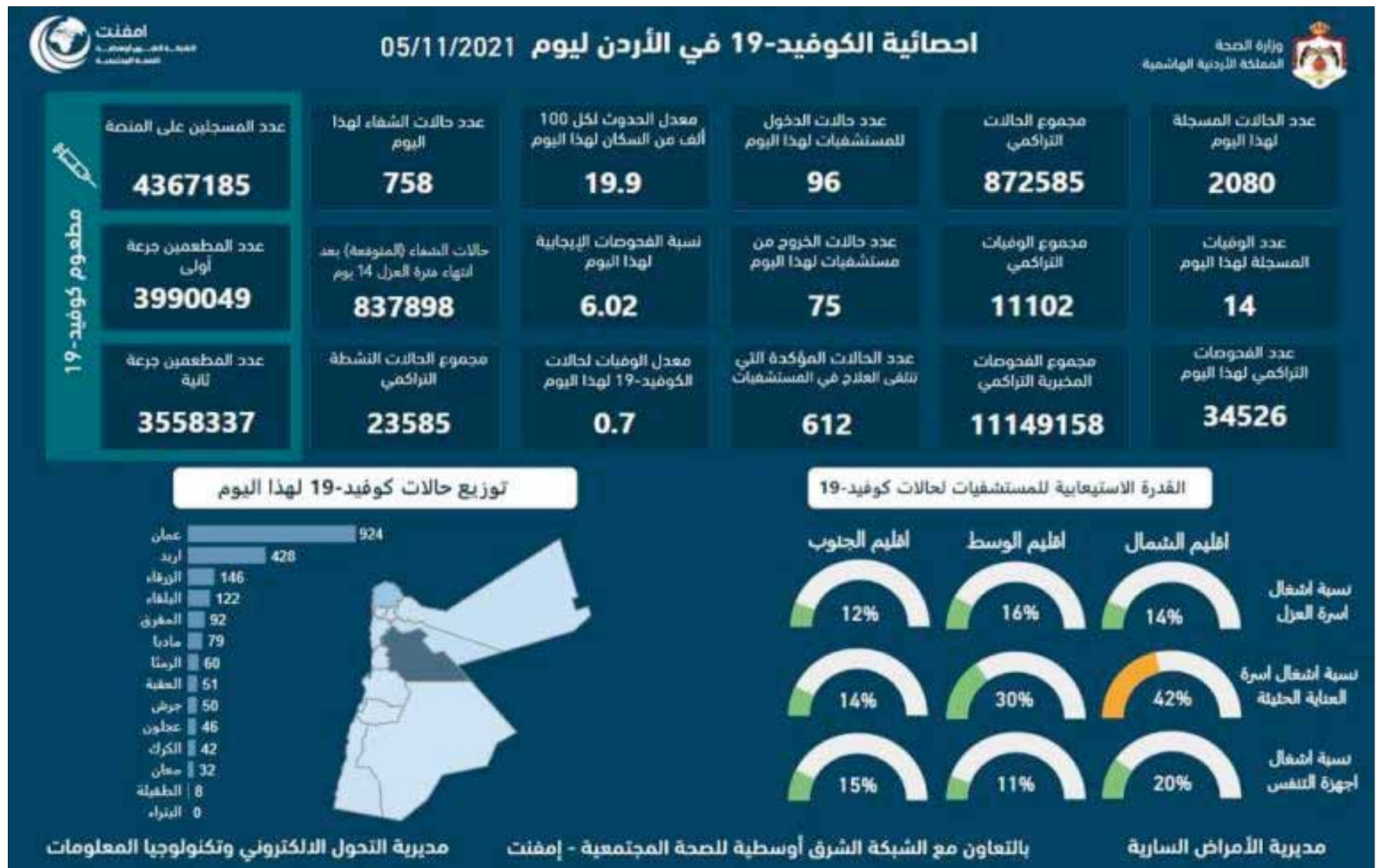
الأمانة تغلق سوق بيع المواشي في سحاب لمدة أسبوعين

عمان

أعلنت أمانة عمان الكبرى، أنه سيتم إغلاق سوق بيع المواشي في منطقة سحاب، اعتباراً من صباح الجمعة، نظراً لثبوت الإصابة بمرض الحمى القلاعية في قطع عجلو بجادي الخانات الملاصقة للسوق. وبحسب بيان للأمانة، فقد جاء القرار استناداً لكتاب موجه من وزارة الزراعة، يؤكد أن هذا المرض ليس له أي تأثير على الصحة العامة، وأن فترة الإغلاق ستمتد 14 يوماً مع إجراء عمليات الرش والتعقيم.

14 وفاة و2080 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

حبوب فايزر المضادة لكورونا فعالة بنسبة 89 بالمئة



عمان

العالمية لوقف الدمار الناتج عن هذا الوباء، وفق ما نقلت شبكة يورونيوز الأوروبية. وأضاف أن «هذه البيانات تدل على أن الدواء المضاد للفيروس الذي يؤخذ عبر الفم، في حال تم إقراره أو ترخيصه من قبل الهيئات الناظمة، سيكون بمقدوره إنقاذ حياة المرضى وخفض شدة إصابات كوفيد-19، ومنع الحاجة لنقل تسع من 10 حالات إلى المستشفيات... وركز التحليل الأساسي للبيانات على أرقام ترتبط بـ1219 بالغاً في أميركا الشمالية والجنوبية وأوروبا وإفريقيا وآسيا. وأعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل 14 وفاة و2080 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 11102 وفاة و872585 إصابة. وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية 6.02

بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 23585 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات 96 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 75 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 612 حالة. وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 14 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 42 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 20 بالمئة. وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت 16 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته 12 بالمئة.

المرأة الفلسطينية.. نضال لإنهاء الاحتلال وانتزاع مشاركتها في صنع القرار

عمان (بترا+ فانا)

صنعت القرار، والتي غالبيتها من الذكور. واعتبرت حمداً، أن تمكين المرأة من الوصول إلى مراكز صنع القرار يتطلب تغيير الثقافة المجتمعية، وبناء الوعي المطلوب، وعديد المكتسبات، إلا أن التمييز القائم على أساس الجنس لا يزال عائقاً أمام مشاركة المرأة رسمياً في عملية اتخاذ القرار؛ فالنساء شريكات في العمل الوطني والاجتماعي، إلا أنهنّ يكمنّ يغيب عن مراكز صنع القرار. وفي هذا الصدد، أكدت وزيرة شؤون المرأة أمل حمد، أن المرأة شريكة في شتى المراحل وعلى مختلف الأصعدة وكانت مشاركتها مؤثرة وفاعلة، ويشهد حضورها تقدماً جدياً ملحوظاً، إلا أن حضور المرأة في مراكز صنع القرار لا يعبر عن حجم ودور النساء. وأضافت حمد، أن المرأة الفلسطينية قطعت شوطاً كبيراً في العمل والنضال الوطني، منذ عام 1929 وحتى اللحظة، حيث تواجه العائق الأكبر وهو الاحتلال الإسرائيلي، بالإضافة للتحديات المجتمعية، فضلاً عن التداعيات التي فرضتها جائحة كورونا. وحول التحديات التي تواجه النساء، أوضحت حمد أن النساء يواجهنّ عيناً مزدوجاً، ويبدأنّ جهداً أكبر من الرجال، من خلال الحصول على درجات علمية، والذي تظهره الإحصائيات الخاصة في قطاع التعليم، لفرص أقلّ على مختلف دوائر

والاقتصادية والسياسية، ومنذ ذلك الوقت والنساء يواجهنّ الاحتلال في معركة مفتوحة. ورغم ارتفاع عدد من النساء بين شهاديات وأسيرات وأمهات للأسرى والشهداء، ورغم عديد المكتسبات، إلا أن التمييز القائم على أساس الجنس لا يزال عائقاً أمام مشاركة المرأة رسمياً في عملية اتخاذ القرار؛ فالنساء شريكات في العمل الوطني والاجتماعي، إلا أنهنّ يكمنّ يغيب عن مراكز صنع القرار. وفي هذا الصدد، أكدت وزيرة شؤون المرأة أمل حمد، أن المرأة شريكة في شتى المراحل وعلى مختلف الأصعدة وكانت مشاركتها مؤثرة وفاعلة، ويشهد حضورها تقدماً جدياً ملحوظاً، إلا أن حضور المرأة في مراكز صنع القرار لا يعبر عن حجم ودور النساء. وأضافت حمد، أن المرأة الفلسطينية قطعت شوطاً كبيراً في العمل والنضال الوطني، منذ عام 1929 وحتى اللحظة، حيث تواجه العائق الأكبر وهو الاحتلال الإسرائيلي، بالإضافة للتحديات المجتمعية، فضلاً عن التداعيات التي فرضتها جائحة كورونا. وحول التحديات التي تواجه النساء، أوضحت حمد أن النساء يواجهنّ عيناً مزدوجاً، ويبدأنّ جهداً أكبر من الرجال، من خلال الحصول على درجات علمية، والذي تظهره الإحصائيات الخاصة في قطاع التعليم، لفرص أقلّ على مختلف دوائر

صنعت القرار، والتي غالبيتها من الذكور. واعتبرت حمداً، أن تمكين المرأة من الوصول إلى مراكز صنع القرار يتطلب تغيير الثقافة المجتمعية، وبناء الوعي المطلوب، وعديد المكتسبات، إلا أن التمييز القائم على أساس الجنس لا يزال عائقاً أمام مشاركة المرأة رسمياً في عملية اتخاذ القرار؛ فالنساء شريكات في العمل الوطني والاجتماعي، إلا أنهنّ يكمنّ يغيب عن مراكز صنع القرار. وفي هذا الصدد، أكدت وزيرة شؤون المرأة أمل حمد، أن المرأة شريكة في شتى المراحل وعلى مختلف الأصعدة وكانت مشاركتها مؤثرة وفاعلة، ويشهد حضورها تقدماً جدياً ملحوظاً، إلا أن حضور المرأة في مراكز صنع القرار لا يعبر عن حجم ودور النساء. وأضافت حمد، أن المرأة الفلسطينية قطعت شوطاً كبيراً في العمل والنضال الوطني، منذ عام 1929 وحتى اللحظة، حيث تواجه العائق الأكبر وهو الاحتلال الإسرائيلي، بالإضافة للتحديات المجتمعية، فضلاً عن التداعيات التي فرضتها جائحة كورونا. وحول التحديات التي تواجه النساء، أوضحت حمد أن النساء يواجهنّ عيناً مزدوجاً، ويبدأنّ جهداً أكبر من الرجال، من خلال الحصول على درجات علمية، والذي تظهره الإحصائيات الخاصة في قطاع التعليم، لفرص أقلّ على مختلف دوائر

مخزون الصبر على ميسي ينفد في فرنسا

بدأت وسائل الإعلام الفرنسية في انتقاد النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، مهاجم باريس سان جيرمان، في ظل عدم ظهوره بأفضل مستوياته منذ وصوله إلى حديقة الأمراء. ولم يشارك ميسي سوى في 7 مباريات في كل البطولات، هذا الموسم، اكتفى خلالها بتسجيل 3 أهداف، بينما غابت تمريراته الحاسمة، فيما لم يجرز أي هدف في الدوري الفرنسي. وبناءً على ذلك، تصدر «البروغ»، غلاف صحيفة «ليكيب» الفرنسية الصادرة صباح الجمعة، والذي حمل تساؤلاً حول سر ظهور ميسي بأداء فقير حتى الآن مع الفريق الباريسي. وتساءلت الصحيفة: «بداية جيدة أخيراً؟»، في إشارة إلى المباراة التي تنتظر ميسي أمام ليل بالدوري الفرنسي، وإذا ما كان يستطيع ترك بصمة واضحة خلالها. ويأتي هذا رغم الشكوك المحيطة بموقف الدولي الأرجنتيني من المباراة، بعدما تدرّب منفرداً نظراً لشكواه من إجهاد عضلي. وأضافت «ليكيب»، أن «ميسي منذ انضمامه لباريس في الصيف الماضي، لم يصل بعد إلى المستوى الذي كان عليه مع برشلونة، ولا يزال هناك قلق حوله، لكن «نقاد الصبر بدأ يظهر في الأفق».

لاعب أتلتيكو: رؤوسنا عالية رغم التعادل

قال لاعب أتلتيكو مدريد ماتيو كونيّا إنهم ليسوا سعداء بالتعادل مع ليفانتي الخميس، في إطار الجولة 11 من عمر الدوري الإسباني «الليجا». ولم يتمكن حامل لقب الدوري الإسباني من العودة لسكة الانتصارات للمباراة الثانية على التوالي، وتعادل مع ليفانتي 2-2، اليوم، بعدما تعادل بالنتيجة نفسها مع ريال سوسيداد في الجولة الماضية. وقال كونيّا الذي سجل الهدف الثاني لأتلتيكو «كانت مباراة تنافسية للغاية، لقد فعل ليفانتي كل شيء لتعقيد الأمر علينا». وأضاف «أنا سعيد بتسجيلي في الأول مع أتلتيكو»، مشيراً إلى أنه حاول البحث عن مساحات كما أمره المدرب دييجو سيميوني. ورغم عدم حصد الثلاث نقاط، أكد اللاعب البرازيلي أن الأهم هو أن «نرفع رؤوسنا عالياً ونمضي قدماً».

رئيس مجلس الأعيان يلتقي وفدا من البرلمان الأوروبي



عمان

الثانية في مختلف المجالات وتدعو من خلالها، بأن يكون للبرلمان الأوروبي دور أكثر فاعلية، بالعمل مع دول الاتحاد الأوروبي لجهة زيادة الاستثمارات الأوروبية في بلدنا والتبادلات التجارية بيننا وزيادة الدعم المالي والاقتصادي الذي تقدمه دول الاتحاد لاردن لتمكينه من مواجهة جائحة كورونا، والاستمرار في دوره المحوري في المنطقة بالعمل من أجل إحلال الأمن والاستقرار فيها، وتمكين شعوبها من العيش بآمان. وقال، ان الاردن دولة تدعو الى السلام وتسعى اليه، لهذا فإن جلالة الملك عبدالله الثاني يبذل جهودا كبيرة ومتواصلة من أجل السلام في المنطقة، موضعا كبرى الاثر تضجرا جراء الاحداث المؤلمة في منطقتنا والصراعات التي تعيشها وانتشار قوى الارهاب والتطرف، فهو يستقبل اليوم على ارضه حوالي مليون و300 الف لاجئ سوري ويحتلم بسبب هذا اللجوء ما عجزت دول غنية وكبيرة عن تحمله ووقفت عاجزة امام استقبال مئات الآلاف من اللاجئين السوريين.

واوضح الفايز في هذا الاطار أن على المجتمع الدولي ان يدرك بأن دعم الأردن وتمكينه اقتصاديا هو دعم لاستقرار المنطقة باعتباره يشكل حجر الزاوية فيها، وهذا الامر فيه مصلحة للجميع، فأي إخلال بأمن الاردن هو إخلال بأمن المنطقة كلها. ودعا الفايز البرلمان الأوروبي الى لعب دور أكثر فاعلية تجاه أزمات المنطقة وصراعاتها والعمل على إنقاذها، لأن أمن واستقرار المنطقة يشكل مصلحة للعالم أجمع، مشيرا الى انه لا يعقل ان يستمر المجتمع الدولي صامتا تجاه الاحتلال الاسرائيلي وممارساته الوحشية بحق الشعب الفلسطيني، ورفضه الاضعاغ لقرارات الشرعية الدولية، مضمنا بذات الوقت دعم دول الاتحاد

أحد رئيس مجلس الاعيان فيصل الفايز اعتراز الاردن بالمستوى الرفيع الذي وصلت اليه العلاقات الاردنية مع دول الاتحاد الاوروبي في مختلف المجالات خاصة السياسية والاقتصادية، ودعا الى تعزيزها والبناء عليها وازالة اية عقبات قد تعترضها.

جاء خلال ترؤس الفايز اجتماعا بحضور رؤساء لجان: الطاقة العين صالح رشيدات، والشؤون الخارجية والمغتربين العين ناصر اللوزي، والصدقا البرلمانية الاردنية مع البرلمان الاوروبي العين جورج حزيون، مع لجنة العلاقات مع دول المشرق في البرلمان الاوروبي برئاسة ازابيل سانتوس والوفد البرلماني المرافق لها اضافة الى سفيرة الاتحاد الاوروبي لدى المملكة.

و اشار الفايز الى ان علاقات الطرفين علاقات قوية واستراتيجية وقائمة على الاحترام المتبادل وخدمة المصالح المشتركة.

وبين ان مثل هذه اللقاءات بين الاصدقا، من شأنها تعزيز علاقاتنا: فلقاءات البرلمانيين وتبادل الافكار والرؤى، حول مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك امر مطلوب، فالدبلوماسية البرلمانية قادرة ان تقوم بدور فعال تجاه خدمة مصالحنا وعلاقاتنا الثنائية. وقال رئيس مجلس الاعيان، ان الاردن يضمن مواقف الاتحاد الاوروبي والبرلمان الاوروبي الداعمة له، والمساندة لمواقف جلالة الملك عبدالله الثاني تجاه عملية السلام في المنطقة، وتأكيد جلالة الملك بأن لا حل للقضية الفلسطينية الا وفق قرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين، وان القدس هي مفتاح السلام في المنطقة. واضاف، «اننا نؤكد ضرورة تعزيز علاقاتنا

تعزيز هذه العلاقات الثنائية، وستعمل من أجل حث دول الاتحاد على تقديم المزيد من الدعم الاقتصادي لاردن، مقدرين بذات الوقت الدور الكبير الذي يقوم به الأردن تجاه اللاجئين السوريين وإحلال الأمن والاستقرار في المنطقة.

وجرى خلال اللقاء نقاش حول مختلف التحديات التي تواجه الأردن وقضايا المنطقة واهمية ان يتحمل المجتمع الدولي مسؤولياته تجاه دعم الاردن لتمكينه من مواصلة دوره في خدمة اللاجئين وتحقيق الأمن والاستقرار في منطقة الشرق الاوسط.

وقال، ان الاصلاحات السياسية التي يقوم بها الاردن هي عملية متواصلة ومتدرجة ونابعة من بيئتنا وواقعنا وثوابتنا.

بدورها اكدت رئيسة لجنة العلاقات مع دول المشرق في البرلمان الاوروبي حرص البرلمان الاوروبي على العمل مع الاردن والوقوف على رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني تجاه مختلف القضايا الراهنة في المنطقة. وأشارت الى العلاقات المتميزة بين دول الاتحاد الاوروبي والاردن وما وصلت اليه هذه العلاقات، فالاردن يحتل اليوم وضعا متقدما لديها، ونحن نسعى

الاروبي للقضايا العربية العادلة، ودعم دول الاتحاد الاوروبي للقضايا العربية العادلة.

وعرض الفايز للإصلاحات التي يقوم بها الاردن، وقال انه وبتوجيهات من جلالة الملك عبدالله الثاني تعمل على اجراء اصلاحات سياسية تستهدف تعزيز المشاركة الشعبية في الحياة السياسية والحزبية والبرلمانية ومنح الشباب والمرأة دورا اكبر وإدماجهم بهذه الاصلاحات بشكل فاعل ومن أجل تمكينهم في المجتمع، مشيرا الى ما حققته المرأة الاردنية من نجاحات على كافة المستويات.

اختتام أعمال مؤتمر صورة الأردن

في العالم في 100 عام



عمان

من شتى أنحاء الشرق الأوسط. وعن صورة التحديات النائية والاقتصادية والإرهابية، ركز رئيس تحرير مجلة كوفليكس ميديتارنية في باريس، وأستاذ الدراسات الاستراتيجية في جامعة برودو، الدكتور بيير بلان، على نقطتين أساسيتين، هما الأرض والمياه.

ولفت إلى أن أغلب المشاكل التي تواجهها المجتمعات في العالم هي في الأساس مشاكل زراعية، ترتبط بعلاقة الفلاح بأرضه، وهي أساس الانقلابات التي حدثت في الواقع السياسي في منطقة الشرق الأوسط. وأشار بلان إلى أن الفلاحة الأردنية نجحت من مشاكل توزيع الأراضي على الأفراد واحتكارها من قبل فئات معينة، وزعت الأرض المشاع فيها بشكل عادل قدر المستطاع، ويسمح للتطور وامتلاك الأراضي. أما عن عنصر المياه، أوضح بيير، أن المياه في الشرق الأوسط إما أن تكون مصدر استقرار أو عمة للمنطقة، مبينا أن الأردن نجح من كرامة مائية، لاستطاعته تأمين مياه الشرب والري. وتحدث عميد كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية في الجامعة الهاشمية، الدكتور وصفي الروابدة، عن دور الاستثمار في تحقيق التنمية والاستقرار الاقتصادي في عهد المملكة الرابعة، وبين، أن هناك عوامل عدة ساهمت في تحقيق الاستثمار والتنمية، أهمها الحوافز والتسهيلات، والبيئة التحتية الحديثة، والمناخ الاستثماري في الأردن، والبيئة القانونية واستقرار التشريعات. كما أن من هذه العوامل، الأمن والاستقرار السياسي، حيث يعتبر العامل الأمني من أهم ما ينظر إليه المستثمر بعين الاعتبار قبل اتخاذ القرار بالاستثمار والتوسع فيه، بالإضافة إلى العمالة وكفاءة الأيدي العاملة، التي يلعب العنصر

البشري فيها دورا محوريا في تشغيل المصانع والشركات. وتحدث أستاذ الاقتصاد في الجامعة الأردنية، الدكتور رعد التل، عن الاقتصاد الأردني وصور تطوره وتوعية حياة الأردنيين في مئة عام، مشيراً إلى أن النموذج الاقتصادي الأردني قام على وقع الحروب والأزمات التي رسمت تاريخ المنطقة، ونما ما يمكن وصفه «باقتصاد الأزمات» ضمن الظروف الموضوعية. ولفت التل إلى أن من أبرز العوامل التي أدت إلى ذلك، توافد اللاجئين

والنازحين إليه خلال العقدين الذين تبعوا استقلال الأردن، وتضاعف عدد سكانه، وتقبله نقفات عالية، مشيراً إلى أن الموارد الخارجية ساهمت في بناء اقتصاد الأردن ومؤسساته، ورسخت النمو المتسارع في الإنفاق العام. وأضاف، أن ذلك يستدعي معالجة القطاعات ذات التشوّهات المزمنة، والتي أصبحت معوقات أساسية لنمو العمل، خاصة النقل والطاقة والتدريب المهني والتقني، وإعادة إنتاج النظام الضريبي. وقدم مدير وحدة الرسائل الإعلامية في رئاسة الوزراء، الدكتور حمزة بصبوص، ورقة بحثية بعنوان «صورة الإعلام في التجربة الديمقراطية الأردنية» تناول فيها المفاصل الأساسية في تاريخ الصحافة والإعلام في الأردن ضمن ثلاث مراحل هي: عهد إمارة شرق الأردن، ومرحلة ما بعد الاستقلال، والمرحلة الممتدة منذ بدء الألفية الثالثة وحتى نهاية الثموية الأولى. واستعرض بصبوص واقع الإعلام الأردني في كل مرحلة من هذه المراحل من حيث الأثر التشريعي والتنظيمي وتطورها، لافتاً إلى أن البيئة الإعلامية الأردنية اتسمت على الدوام بالتنوع والتعددية وقدرتها على استيعاب التطورات الجديدة.

اختتمت أعمال مؤتمر «صورة الأردن في العالم في 100 عام»، الذي نظّمته الجامعة الهاشمية بالتعاون مع وزارة الثقافة.

وقدم رئيس المركز العربي للتربية الوالدية، وأستاذ التربية في جامعة قرطاج التونسية، الدكتور بشير العواوي، ورقة بحثية بعنوان «أصدقاؤنا في التربية والثقافة السياسية في المغرب العربي وتونس خصوصاً». ولف إلى أن الأردن مقبل على زيادة ديموغرافية في المستقبل، ما يحتم على الأردن أن يتخذ منحى صحيا في الزيادة البشرية، للحفاظ على نوعية الإنسان الأردني. وتحدث المستشار الأكاديمي في المركز الوطني لتطور المناهج، الدكتور نوقان عبيدات، عن صورة الأردن في العالم، من خلال الخطابين التربوي والتعليمي، وبين عبيدات، أن خطاب الشريعة المجتمعية يقدم على خطاب الشريعة القانونية، وأن الخطاب التربوي يعطي معلومات وإجابات جاهزة، بعيدا عن الحوار والمناقشة، داعيا معاصرة العقل وتطوره وفقا لمتطلبات العصر. بدوره، تحدث أستاذ السانينات في الجامعة الهاشمية، الدكتور عيسى بروهومة، عن نشأة الكليات الإنسانية وتطورها في المملكة، والتي شكلت عمودا من أعمدة المجتمع الأردني في مواكبها الركب العلمي. ولف إلى أن العلوم الإنسانية، التي تمثل كلياتها مغفلها، بداية نشأة الجامعات الأردنية، ولها دور بارز في النهوض بالحصارة والثقافة والسياسة، وبين بروهومة، أن الاهتمام بالإنسانيات وخريجها، يدل على أهمية دورها وبينائها للدولة الأردنية على مدار 70 عاما سابقا، وبرزت من خلالها قامة علمية كبيرة

التلفزيون الأردني يعلن أسماء الفائزين بالسحب

الأول لجوائز متلقي مطعم كورونا

عمان

أعلن التلفزيون الأردني عبر برنامج «يسعد صباحك»، أسماء الفائزين بجوائز السحب الأول لمتلقي مطعم كورونا، ضمن المبادرة التي أطلقها التلفزيون بالتعاون مع جمعية البنوك وشركة أورنج بهدف تشجيع الأفراد وتحفيزهم على أخذ الطعام وتحصين المجتمع من الوباء.

وفاز بالجوائز لهذا الأسبوع ستة فائزين هم: شهد نبيل موسى الرياضي من العقبة، وعذراء عبدالله صالح الشقيرات من إربد، وسارة محمود خطار الخطار من المفرق، ورهف صالح محمود أبو الهيجان من الزرقاء، وعمر أسامة جمال حسن من الزرقاء، وجمال شبيب عبد الحافظ أحمد من عمان، حيث تبلغ قيمة كل جائزة من الجوائز 500 دينار أردني، كما تستصل للفائزين الستة رسائل نصية تشرح لهم آلية استلامهم للجوائز.

ويشارك في الجوائز جميع الفئات العمرية التي تتلقى المطعم خلال الأسبوع الذي يسبق عملية السحب سواء أكانت الجرعة الأولى أم الثانية، إذ يجري السحب إلكترونياً، ويحدد من خلاله الفائزين عبر الرقم المرجعي الذي يظهر على شهادة المطعم.

وتبرع بقيمة جوائز المرحلة الأولى، البنك الإسلامي الأردني، والبنك الأهلي الأردني، والبنك العربي، وبنك القاهرة عمان، وبنك الإسكان للتجارة والتمويل، وكابيتال بنك، والبنك العربي الإسلامي، إضافة إلى شركة أورنج. يشار إلى أن التلفزيون الأردني أعلن الجمعة الماضية عبر برنامج يسعد صباحك عن جوائز مالية لمتلقي مطعم كورونا، يتم السحب عليها أسبوعياً، إذ تبلغ قيمة كل جائزة 500 دينار أردني ويشارك بها جميع الفئات العمرية التي تتلقى اللقاح في الأسبوع الذي يسبق يوم السحب، ويتم إعلان أسماء الفائزين كل يوم جمعة من خلال برنامج «يسعد صباحك».

الأشغال تنهي مراجعة نظام التصاميم

الهندسية للأبنية المدرسية

عمان

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس يحيى الكسبي، أن الوزارة انتهت من مراجعة نظام التصاميم الهندسية للأبنية المدرسية، بالشراكة مع الوكالة الأميركية للتنمية الدولية.

وقال الكسبي، خلال حفل إطلاق النظام إن المشروع يعتبر رديداً لتحديث العمليات الإدارية لقسم دراسات الأبنية المدرسية، شجداً على ضرورة استخدام ونظام مراجعة التصاميم الهندسية، لكل مرحلة من مراحل تصميم مشاريع الأبنية المدرسية كخطوة أساسية للتحويل الرقمي وتيسير عمليات إدارة ومتابعة المشاريع الإنشائية. وبين أن النظام يهدف إلى زيادة التنسيق بين الشركاء وتقليل وقت المراسلات وتسهيل متطلبات العمل، إضافة إلى تقليص نسبة الأخطاء وزيادة كفاءة تنفيذ المشاريع الهندسية بدءاً من مرحلة التصميم إلى مرحلة التنفيذ. وتمن الكسبي تعاون الوكالة الأميركية للتنمية الدولية/ في الأردن، ممثلة بمديرتها ماجريت سبيزير، على الدعم الدائم والمستمر للوزارة وخصوصاً بما يتعلق بنظام مراجعة التصاميم الهندسية للأبنية المدرسية. ويتيح النظام للمهندسين في الوزارة، تعديل الرسومات ومراسلة الشركات المعمارية والهندسية ومتابعة نسب الإنجاز وتحديد حالات التأخير والمعوقات تلقائياً، من جهتها، قالت سبيزير إن وزارة الأشغال العامة والإسكان والوكالة، تمكننا من تحقيق إنجازات مهمة في تحسين البيئة التعليمية لمئات الآلاف من الطلاب في مناطق المملكة كافة، مشيراً إلى أن نشاط إدارة المدرسة والتخطيط يمثل مجالاً آخر للتعاون، والذي من شأنه تحسين بناء المدارس في مختلف المناطق.

بني مصطفى تلتقي منسق الأمم

المتحدة المقيم للشؤون الإنسانية

عمان

التقت وزيرة الدولة للشؤون القانونية وفاء بني مصطفى في مكتبها بدار رئاسة الوزراء، منسق الأمم المتحدة المقيم للشؤون الإنسانية أندرس بيدرسن والوفد المرافق له.

وأعربت بني مصطفى عن تقدير الحكومة للشراكة الكبيرة القائمة بين الأردن ومنظومة الأمم المتحدة المتواجدة في المملكة، والحرص على تعزيزها في المجالات كافة، مضمّنة الدعم الذي تقدمه الأمم المتحدة لجهود الأردن الإنسانية والتنمية، واستعرضت بني مصطفى الجهود التي تقوم بها المملكة حيال العديد من القضايا الإنسانية والدور الكبير الذي يضطلع به، خصوصاً تجاه اللاجئين السوريين، الأمر الذي رتب عليها العديد من الأعباء الاقتصادية والاجتماعية على مدى السنوات الماضية.

بدوره، أشاد بيدرسن بعقق العلاقة التي تربط الأردن بمنظومة الأمم المتحدة المتواجدة في المملكة، مبرحاً عن تقديره لجهود الحكومة في تسهيل عمل المنظومة، وحرصها المستمر على توطيد سبل الشراكة والتعاون. كما تمّن الجهود الكبيرة التي تبذلها المملكة بخدمة القضايا الإنسانية، مؤكداً تقدير الأمم المتحدة لهذا الدور وحرصها على تقديم الدعم والمساعدة بما يخدم هذه الجهود ويسهم بتعزيزها.

منتدى الأوقاف للحوار الفكري ينظم ندوة

بعنوان «معجزات الأنبياء وكرامات الأولياء»

عمان

تنظم منتدى وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية للحوار الفكري ندوة بعنوان «معجزات الأنبياء وكرامات الأولياء» في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس في العاصمة عمان بمشاركة فضيلة مفتي محافظة عجلون الشيخ محمد الرواشدة. وقال الشيخ الرواشدة خلال الندوة التي أدارها مدير الدراسات في الوزارة الدكتور محمد العايد، إن المعجزات التي أعطاها الله تعالى لأنبيائه هي شواهد للناس ليتبعوهم ودليل قاطع على صدق رسالتهم، مشيراً إلى أن إرسال الرسل من الله تعالى فضل وكرم منه سبحانه، حيث أن الإيمان بالرسل هو ركن من أركان الإيمان، وهو واجب علينا أن نؤمن بهم ونعظمهم جميعاً.

وأضاف الرواشدة، أن هناك تفريق بين الرسول والنبي، مبيناً أن موسى عليه السلام أوحى الله تعالى إليه بشرع جديد لذلك سمي رسولاً، أما النبي فهو من يأتي ذات الشريعة مثل النبي هارون الذي جاء ليكمل رسالة سيدنا موسى عليه السلام. وأشار إلى أن الأنبياء والرسل لهم صفات تسمى بالصفات الواجبة توجد بكل الأنبياء والرسل مثل الصدق والأمانة والفضيلة وتبليغ رسالة الله تعالى ولم يعصوه سبحانه وتعالى قبل أو بعد الرسالة وهي صفات يصعب أن تكون في عموم البشر مجملها.

وختم الرواشدة حديثه بأن الله تعالى أعطى الكرامات لمجموعة من البشر بناء على دينهم والنزاهم وتقواهم مثل كرامة الكلام للمهد الذي تكلم الطفل الذي أنقذ الراهب الصالح وكرامة أوبس القرني الذي قال عنه النبي إن دعاءه واستغفاره مقبول.

اجتماع لمجلس الشراكة الزراعي

لمناقشة خارطة الطريق للقطاع الزراعي

عمان

قال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، إن الحكومة تعمل على ترجمة الاهتمام والتوجيه الملكي في القطاع الزراعي وتعمل على خطة طموحة وواقعية ستكون خارطة طريق للقطاع الزراعي لأعوام المقبلة وفق معايير تراعي التطور السكاني وأهم التحديات من مياه وتغير مناخى واثر اقليمي وحلول واقعية من أجل بناء وتوجيه وتطوير القطاع . جاء ذلك خلال اجتماع مجلس الشراكة الزراعي الذي عقد برئاسة وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات وحضور رئيس لجنة الزراعة والمياه في مجلس الاعيان الدكتور عاكف الزعبي ورئيس لجنة الزراعة والمياه في مجلس النواب محمد العلافة ورئيس اتحاد المزارعين وتقيب المهندسين الزراعيين وتقياة ورؤساء الجمعيات الزراعية . وأضاف المهندس الحنيفات، سيجري خلال هذا الاجتماع مناقشة صولة المقترحات من شركاء القطاع والمشاركة في كافة التفاصيل وصولاً الى تطوير الرؤيا الشمولية للقطاع من مكونات القطاع وبما يتوافق مع تحقيق الصناعة الزراعية والتصدير التعاقدى والحصاد المائي والقيمة المضافة محليا من تشغيل ومدخلات انتاج وتنظيم القطاعات الفرعية لتحقيق الاكتفاء الذاتي في المحاصيل المتاحة والأمن الغذائي المحلي والدور الاقليمي بهذا الجانب والتعامل مع التحديات بشكل مباشر وتوضيح التداخلات مع القطاعات الأخرى بما يخدم القطاع الزراعي وتوجيه الوزارة، مؤكداً الاهتمام الواضح بكافة تفاصيل القطاع ومكوناته، كما وتم مناقشة عدد من المداخلات والمقترحات وتم التنسيق الى العمل عليها ومناقشة ما تم عليها من اجراء خلال اجتماعات دورية للمجلس للوقوف على أي مواضيع وتحديات تخص القطاع.

هيئة الإعلام تخرّج الفوج الرابع

لدورة الإعلام الشاملة

عمان

خرّجت هيئة الإعلام، الفوج الرابع من المشاركين في دورة الإعلام الشاملة، والتي بدأت في 17 تشرين الأول الماضي، بواقع 30 ساعة تدريبية. وقال مدير عام الهيئة طارق أبو الراجب، إن الدورة التدريبية التي شارك فيها 26 شخصاً، اشتملت على محاور عديدة منها: نطاق إعلامي، والأمن السيبراني، والصحافة المجتمعية، والصحافة الاستقصائية، والصحافة الاحترافية، وإدارة الحوار للمذيعين، والجوانب القانونية في العمل الإعلامي، وعن قانون المطبوعات والنشر، والقواعد المهنية في الإعلام، والجرائم الإلكترونية. وأضاف أن الدورة تعد من أحد البرامج التدريبية التي تنفذها الهيئة، للمساهمة في تطوير العمل الإعلامي ضمن السياق القانوني والمهنية الإعلامية، مبيناً أن الدورة القادمة ستبدأ بتاريخ 14 تشرين الثاني الحالي.

الفلاحات: نرفض الأخبار التي تشكك بسلامة الأمن

الغذائي وتؤثر على سمعة المنتج المحلي

عمان

إلى خبرة طويلة حرصا منها على بيان موقعها المنحاز للوطن والمواطن وذلك من خلال عقد جلسة متخصصة يشارك فيها كل المعنيين من المؤسسات الرقابية والجامعات والمختصين في الغذاء. وشكر الفلاحات العاملين في المؤسسة العامة للغذاء والدواء في كافة المؤسسات الوطنية التي تراقب صحة وسلامة الاغذية وعلى كل الجهود التي بذلها خلال هذه المرحلة والفترات السابقة حيث تقوم بدور رقابي مميز وهذا لا يعني عدم وجود بعض المخالفات التي لا تتجاوز 0.02 بالمئة وهي مخالفات فردية.

وأضاف أن هناك تحديات تتمثل في الرقابة على الغذاء بالإضافة الى تعدد المرجعيات والجهات الرقابية على الغذاء والمطلوب وضع واعتماد معايير رقابيه موحد بيشترك في اعتمادها واصدارها كافة المؤسسات المعنية بالرقابة على الدواء والغذاء. وأشار الفلاحات إلى وجود مختبرات متخصصة لتحليل وفحص الغذاء في كل مؤسسات الرقابية، مؤكداً على ضرورة الاستمرار في مواكبة التطور لتحديث أجهزتها ولا بد من مراجعة المواصفات القياسية الصادرة عن مؤسسة المواصفات والمقاييس والخاصة بالاغذية بشكل دوري.

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- تجنب بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل: التحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
- 2- تجنب الغرقة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
- 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
- 4- تناول البايوتج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته بكمياً.
- 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، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

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

وينصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة، وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

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

- 3) سلطة النعناع يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

الذين يقيمون بغيرهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطة الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة 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 خمول أوروبي، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة 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

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 جواً، فهي:

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

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

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 توائم

بعد عام على زواجها، وهي في الثانية عشر من عمرها، أنجبت الأوغندية مريم ناباتانزي توأمين، وتبعهما ٥ مجموعات من التوائم، ثم ٤ مجموعات من التوائم الثلاثية، و٥ مجموعات من التوائم الرباعية، 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 والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

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

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

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

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

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

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين النرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مادية 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 ملاسمة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



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

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف

الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شوقي البلاد، وذلك خلال احتفاله

بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية

أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي،

إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد

أن تسبب احتفاله مطلع العام

٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب

نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

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

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

تمتَ مَصوّر هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

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.

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

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

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

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

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

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

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 يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص الواحد سنويا.

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين. وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

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

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

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) .

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة

فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا، وفجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي.

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

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

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

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

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

يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن من يقف وراء الهجمات، ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

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

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

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

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران و‏قبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

منوعات

النسب

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 يفقرون 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 والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
- ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
- ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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 الهلالي
الحركة الصحيحة والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

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

٧- الفقرس

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

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعانى أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.
قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولها بشكل صحيح.
ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.
لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.
إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم.
مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.
لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.
لذلك، من حال تناولت مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف.
إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتكول" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصنفة في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات 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 تناول 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 التدخين 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 سيجارته 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 يستنشقه المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث مرض 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

فرص إصابة الأطفال والمراهقين

منه قد يتسبب الإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالوت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبيتر 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

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء والضلع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجلطات عموماً.

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 الشريان 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

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 استشريري 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.

يقال 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 منتهكة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

يقال استخدام هذا السيروم من فقدان البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائد أخرى

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة، ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظراً لدوره وأهميته في هذا المجال.

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي من خلال النظام الغذائي الصحي الخاص بنا، إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي تحديداً.

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين، ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم بامتصاصه والاستفادة منه.

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتك 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 كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعها 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.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومد ذراعيك إلى جانبيك. ارفق كلا ذراعيك ببطء، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتك وبيديك 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 ترتفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً 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.

وضعها 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 تمدد ذراعيك ووضعها 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.

الرفق 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 بكلتا اليدين، ومد ذراعيك إلى جانبيك. ارفق كلا ذراعيك ببطء، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً 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.

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 تتثنى 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 ركبتك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسديك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل 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 ذراعك إلى جانبيك 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

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. إبق ساقيك مستقيمتين وركبتك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -



مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

تعتبر الكلى من الأعضاء

قصف صاروخي تركي
شمال شرقي سوريا

وحدات

شنت قوات تركية وفصائل موالية لها قصفًا صاروخيًا على مناطق في ريف الحسكة شمال شرقي سوريا، الجمعة، حسبما أفاد المرصد السوري لحقوق الإنسان.

وأوضح المرصد أن نشطاء «ردصوا القصف الذي طال قرية الرديرة التابعة لبلدة تل تمر، ضمن مناطق نفوذ قوات سوريا الديمقراطية والقوات السورية».

ولم ترد معلومات حتى الآن عن خسائر بشرية من جراء الهجمات، والنشطاء تعرضت القرية ذاتها للقصف بري شنته القوات التركية أيضا، التي تعتبر قوات سوريا الديمقراطية الكردية فصائل إرهابية. وقيل أيام تحدثت مرصد عن وصول تعزيزات عسكرية لقوات سوريا الديمقراطية شمال غربي الحسكة، تشمل أسلحة نوعية ومدفعية وراجمات صواريخ ورشاشات ثقيلة، فضلا عن عدد كبير من المقاتلين.

وفي أواخر أكتوبر الماضي، نشرت تركيا المئات من الجنود الإضافيين شمالي سوريا، استعدادا لهجوم معلق منذ فترة طويلة على القوات الكردية في المنطقة، حسيما قال مسؤولان لوكالة «بلومبرغ» الإخبارية، وكشف المسؤولان المذان تحديدا شريطة عدم الكشف عن هويتها، أن «الهجوم المخطط يهدف إلى إغلاق أكثر من ثلثي حدود تركيا مع سوريا، التي يبلغ طولها ٩١٠ كيلومترا». وأضاف أن تركيا «تهدف أيضا إلى السيطرة على مناطق جنوب بلدة كوباني، المعروفة باسم عين العرب، لربط المناطق الواقعة تحت سيطرتها غرب وشرق نهر الفرات».

وتتهم أنقرة الولايات المتحدة وروسيا بعدم الوفاء بوعدهما، بإجبار وحدات حماية الشعب الكردية، المكون الرئيسي لقوات سوريا الديمقراطية، على الانسحاب إلى مسافة ٣٠ كيلومترا على الأقل من الحدود التركية. ولعبت القوات الكردية دورا رئيسيا في الجهود التي تقودها الولايات المتحدة لمواجهة تنظيم «داعش» في سوريا، وكان دعم واشنطن لعدو تركيا الأبرز نقطة خلاف رئيسية بين البلدين. وتنتظر تركيا إلى وحدات حماية الشعب الكردية على أنها جماعة إرهابية تابعة لحزب العمال الكردستاني، الذي يقاتل الجيش التركي منذ عقود وتصنفه الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي أيضا على أنه منظمة إرهابية.

مع تزايد الضغط الدولي.. محادثات السودان تحرز تقدما

الخرطوم



ذكر مصدر مقرب من رئيس الوزراء السوداني عبد الله حمدوك، الخميس، أن المحادثات بينه وبين قادة الجيش تحرز تقدما في الوقت الذي تضغط فيه الولايات المتحدة والأمم المتحدة للتوصل إلى حل.

وقال مصدر ثان إن السودان قد يشكل قريبا مجلسا سياديا جديدا من ١٤ عضوا في خطوة أولى من قبل الجيش لتشكيل مؤسسات انتقالية جديدة، وفقا لوكالة «رويترز».

وفي أحدث علامة على زيادة الضغط الدولي، تحدث الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش مع قائد الجيش السوداني عبد الفتاح البرهان، الخميس، وحثه على العودة إلى النظام الدستوري والعملية الانتقالية. وقال مكتب البرهان إنه اتفق مع وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن في اتصال هاتفى، الخميس، على الحاجة إلى الإسراع بتشكيل حكومة.

وجاء في بيان مكتب البرهان: «أمن الطرفان على ضرورة الحفاظ على مسار الانتقال الديمقراطي وضرورة إكمال هيكل الحكومة الانتقالية والإسراع في تشكيل الحكومة». وذكرت وزارة الخارجية الأمريكية في بيان أن بلينكن حث البرهان في الاتصال الهاتفي على الإفراج فورا عن جميع السياسيين المحتجزين والعودة إلى حوار يعيد رئيس الوزراء حمدوك إلى منصبه ويستعيد الحكم بقيادة المدنيين في السودان.

وتحاول الأمم المتحدة التوسط لإنهاء الأزمة السياسية، التي أعقبت أحداث ٢٥ أكتوبر والذي اعتقل خلاله ساسة مدنيون بارزون ووضِع حمدوك تحت الإقامة الجبرية. وقال مبعوث الأمم المتحدة الخاص إلى السودان فولكر بيرتس إن المحادثات أثرت عن خطوط عريضة لاتفاق محتمل على عودة

إلى تقاسم السلطة بين العسكريين والمدنيين، بما يشمل إعادة رئيس الوزراء حمدوك إلى المشهد من جديد، لكنه شدد على ضرورة التوصل إلى ذلك الاتفاق خلال «أيام لا أسابيع» قبل أن يشهد الجانبان من موافقهما. ومساء الخميس، أعلن التلفزيون الرسمي أن البرهان أمر بالإفراج عن ٤ وزراء مدنيين

من حكومة حمدوك كانوا ضمن المعتقلين. وأضاف أن الوزراء الأربعة هم حمزة بلول وعلي جدو وهاشم حسب الرسول ويوسف آدم، وقال مصدر مقرب من المفاوضات إن الوزراء والمسؤولين الآخرين الذين لم يتم الإفراج عنهم يواجهون قضايا جنائية. وكان العديد من المسؤولين الذين ما زالوا محتجزين قد دخلوا في حرب كلامية مع الجيش في الأسابيع التي سبقت الأحداث. ودعا تجمع المهنيين السودانيين، الذي قاد احتجاجات ٢٠١٩ التي أطاحت بعمر البشير، في ساعة متأخرة من مساء الخميس إلى إضراب عام يومي الأحد والاثنين احتجاجا على الحكم العسكري.

المرأة الفلسطينية.. نضال لإنهاء الاحتلال وانتزاع مشاركتها في صنع القرار

مجالس الهيئات المحلية عن ٢٠ بالمئة، بحد أدنى ثلاث نساء في كل قائمة ترشح للانتخابات، ويرد اسم امرأة من بين أول ٣ مرشحين، ومن ثم في ثاني ٤ أسماء بالألحاح.

وعن تجربتها في الانتخابات المحلية، قالت عضو مجلس قروي الفدوقمية نسرين عزام، إن العائلة شكّلت دعما للترشح لها خلال العمل البلدي، في حين أنها واجهت رفضا من عدد من أفراد مجتمع القرية حتى من المتعلمين منهم لعملها في المجلس البلدي وحضورها للجلسات إلى جانب الرجال، مبيّنة أن الرفض المجتمعي لم يثنها عن مواصلة العمل ومحاولة إحداث التغيير وإنبات الذات.

وكان المجلس المركزي لمنظمة التحرير الفلسطينية، قد أكد في ختام دورته العادية ٢٧ عام ٢٠١٥ على ضرورة تحقيق المساواة الكاملة للمرأة وتعزيز مشاركتها في كافة مؤسسات منظمة التحرير الفلسطينية ودولة فلسطين، وأن لا تقل نسبة مشاركتها في هذه المؤسسات عن ٣٠ بالمئة. وعن ذلك، قالت أمين سر الاتحاد العام للمرأة الفلسطينية، منى الخليلي: إن المرأة الفلسطينية تناضل نضالاً مزدوجاً في سبيل التحرر الوطني والاجتماعي، وهي شريكة في النضال الذي يحول الاحتلال أمام تقدمها.

وتابعت الخليلي: على مدار السنوات الماضية، وكأعضاء في المجلسين الوطني والمركزي، طرحنا رفع تمثيل النساء، ولاتي ذلك دعم عدد من الأحزاب السياسية وتم إقراره في المجلسين، إلا أن الأحزاب السياسية لم تلتزم في تنفيذ القرار، وأحدثت ضرورة مواصلة العمل إلزام الأحزاب بتنفيذ قراراتي المجلسين المركزي والوطني.

وأضافت: «إن الاتحاد وضع رؤية لأهمية تواجد النساء في مراكز صنع القرار سواء في دوائر صنع القرار في المؤسسات الرسمية أو الأهلية والخاصة، كما بادرننا لرفع نسبة الكوتا إلى ٣٠ بالمئة في الانتخابات المحلية وإقرارها في قانون الانتخابات.

وتابعت: المرأة الفلسطينية لديها أمل في تنفيذ قضاياها الحقوقية، مشيرة إلى ضرورة مواومة القوانين بما يتسجم مع اتفاقية «سيداو». ولقّبت الخليلي إلى أن تعطل المجلس التشريعي واستمرار الانقسام، انعكس بشكل سلبي على واقع المرأة وحال دون إقرار قوانين، داعية إلى ضرورة إقرار قانون حماية الأسرة من العنف والأحوال الشخصية. وحول المرأة في مراكز صنع القرار، قالت الخليلي: إن هناك ضرورة لوضع سياسات من الحكومة لإضفاء المرأة في الوظيفة العمومية على أساس المساواة، خاصة أن المرأة أثبتت التزامها في المراكز التي شغلتها مهنيًا ووطنياً.

وعن الكوتا، قالت: إن الكوتا آلية مؤقتة لوصول المرأة لمراكز صنع القرار وتغيير الصورة النمطية عنها، الا أن هناك سلبيات ترتبط في استغلال الكوتا لفرض مرشحات غير مناسبات ولا يتمتعن بالكفاءة. وأشارت الخليلي إلى التحديات التي تواجه النساء في حال وصولهنّ لمراكز صنع القرار، وقالت: «غالبا ما يواجهنّ تحديات مرتبطة بطريقة مشاركتهنّ، وتحديد دورهنّ وطبيعة المهام الموكلة ليهن وفي غالبيتها تكون اللجان خاصة بالمرأة».

ودعت إلى تمكين النساء من الوصول لمراكز صنع القرار ودعمهن خلال عملهن في سبيل تغيير الصورة النمطية للنساء وتحقيق التغيير الاجتماعي المطلوب، الى جانب ضرورة مواومة القوانين وتحقيق المصالحات. من ناحيةها، قالت رئيسة شؤون المرأة أريج عودة: إن المشاركة السياسية للمرأة وحضورها في مراكز صنع القرار لا يتناسب مع حجم نضالاتها وتحدياتها.

وعن عمل الطاقم، أشارت إلى إطلاقه في العام ٢٠١٠ وثيقة شرف بعنوان: «شركاء في النضال شركاء في صنع القرار»، ووقع عليها ١٣ حزبا، وتم المطالبة فيها بأن لا تقل الكوتا عن ٣٠ بالمئة والالتزام بإقرار المجلسين المركزي والوطني.

ولقّبت إلى أن عدم التزام الأحزاب بالكوتا المُقرّة، انعكس عنه ثبات في واقع النساء دون إحداث أي

قبل المحادثات النووية..

«خطوة استفضائية» من إيران

وحدات

ذكرت وكالة الطاقة الذرية الإيرانية، الجمعة، أن مخزونها من اليورانيوم المخصب بنسبة ٢٠ بالمئة وصل إلى أكثر من ٢١٠ كيلوغرامات (٤٦٣ رطلا)، وهي أحدث خطوة استفضائية قبل المحادثات النووية المقبلة مع الغرب.

في تقرير نقلته وكالتا أنباء تسنيم وفارس شبه الرسمية، قال المتحدث بهروز كمالوندي إن الوكالة الذرية أنتجت ما يزيد عن ١٢٠ كيلوغراماً من اليورانيوم المخصب الذي حدده البرلمان بنسبة ٢٠ بالمئة.

وبموجب الاتفاق النووي التاريخي لعام ٢٠١٥ بين إيران والقوى العالمية، لم يكن من المفترض أن تخصب إيران اليورانيوم بنسبة تزيد عن ٣,٦٧ بالمئة.

ويمكن استخدام اليورانيوم المخصب بنسبة تزيد عن ٩٠ بالمئة في صنع الأسلحة النووية.

وبعد شهر من التأخير، أعلن الاتحاد الأوروبي وإيران والولايات المتحدة، الأربعاء، أن المحادثات غير المباشرة لإتعاش الاتفاق ستستأنف في ٢٩ نوفمبر في فيينا.

ويعد الاتفاق النووي، المعروف باسم خطة العمل الشاملة المشتركة، بحوافز اقتصادية لإيران مقابل قيود على برنامجها النووي، ويهدف إلى منع طهران من تطوير قنبلة نووية. تصر طهران على أن برنامجها سلمي.

وقال كمالوندي أيضاً إن وكالته أنتجت حتى الآن ٢٥ كيلوغراماً من اليورانيوم المخصب بنسبة ٦٠ بالمئة، وهو مستوى لا تمتلك القدرات المادية لإنتاجه سوى الدول التي تمتلك أسلحة نووية.

ونفت إيران في السابق سعيها لاملاك أسلحة نووية، قائلة إنها تعمل على تخصيب اليورانيوم لاستخدامات الطاقة المدنية فقط، وقالت إن انتهاكاتها يمكن العول عنها إذا رفعت الولايات المتحدة العقوبات وعاودت الانضمام إلى الاتفاق.

وفي أبريل، قالت الوكالة الدولية للطاقة الذرية التابعة للأمم المتحدة إن طهران بدأت عملية تخصيب اليورانيوم إلى درجة تقا ٦٠ بالمئة في منشأة نووية فوق الأرض في نطنز، مؤكدة تصريحات سابقة لمسؤولين إيرانيين.

وذكرت إيران في يونيو أنها أنتجت ٦,٥ كيلوغرام من اليورانيوم المخصب بنسبة ٦٠ بالمئة.

ويجد الاتفاق النووي من درجة النقاء التي يمكن لطهران تخصيب اليورانيوم عندما بما لا يتجاوز ٣,٦٧ بالمئة، وهو المستوى المناسب لمعظم استخدامات الطاقة النووية المدنية.

وهذه النسبة تقل كثيرا عن نسبة ٢٠ بالمئة، التي وصلت إليها إيران قبل اتفاق ٢٠١٥ وأدنى بكثير عن نسبة ٩٠ بالمئة المساحح إليها لصنع سلاح نووي.

وتقول إدارة الرئيس الأميركي جو بايدن إنها تريد العودة إلى الاتفاق، لكنها لا تتفق مع طهران بشأن الخطوات التي يتعين اتخاذها وتوقيت هذه الخطوات.

وتدور القضايا العالقة الرئيسية الآن حول القيود النووية، التي ستقبلها طهران والعقوبات التي سترفعها واشنطن.

ويعتقد مسؤولون ومحللون غربيون أن زيادة طهران لمستوى تخصيب اليورانيوم مع ترويبها في العودة للمحادثات، التي تأجلت في يونيو عند انتخاب رئيس جديد للبلاد مناهض للغرب، يهدف إلى تعزيز موقفها لانتزاع المزيد من التنازلات عند استئناف المفاوضات.

وقالت إدارة بايدن في ٣١ أكتوبر إنه من غير الواضح ما إذا كانت إيران مستعدة للانضمام إلى المحادثات «بطريقة مجدية».

بليكن يلتقي شكري من أجل الحوار

الاستراتيجي بين أميركا ومصر

واشنطن

ذكرت وزارة الخارجية الأمريكية، الخميس، أن الوزير أنتوني بليكن سيستضيف نظيره المصري سامح شكري، يومي الثامن والتاسع من نوفمبر الجاري من أجل الحوار الاستراتيجي بين الولايات المتحدة ومصر. وقالت وزارة الخارجية الأميركية في بيان إن الولايتين المصري والأميركي سيبحثان قضايا دولية وإقليمية، والتعاون في مجال الأمن وغير ذلك من المجالات. وأكد البيان أن اللقاء سيشتم إلى جانب بليكن كبار المسؤولين من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية ووزارة الدفاع الأميركية «البيتاغون». وأجرى وزير الخارجية الأميركي مباحثات مع نظيره المصري في القاهرة في مايو الماضي، كما التقى حينها الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي لمناقشة القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك.

الجامعة العربية تحذر من غياب مسار

التسوية في القضية الفلسطينية

القاهرة

حذرت الجامعة العربية من غياب مسار التسوية بين الفلسطينيين والإسرائيليين الذي سيُفضي إلى انفجار الوضع بعد وقت طال أم قصر.

جاء ذلك خلال لقاء الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط، بمقر الأمانة العامة للجامعة مع مبعوث الأمم المتحدة لعملية السلام تور وينسلاند. وأشارت الجامعة إلى أن لتوحيح الحكومة الإسرائيلية ببعض التسهيلات للفلسطينيين في الضفة، لا يعود كونه ستارا للتغطية على التوسع الاستيطاني المتواصل ووسيلة لتخدير المجتمع الدولي، وتُعد شكلية في جوهرها، ولا يُمكن أن تمثل بديلا عن مسار جاد للتسوية والمبادرات بين الجانبين، الفلسطيني والإسرائيلي، حول الحل النهائي برعاية دولية، ووفق مقررات الشرعية الدولية ومحددات التسوية المعروفة للجميع.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2021/11/9 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: بيت ابيس، كركراك من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد. عن المناطق التالية: الخالدية حي السهل من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن منطقة ام الجمال الحي الشمالي منطقة الأبار من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الخامسة مساء وعن المناطق التالية: ابو الفتح، المنصف، اربنية الجعدي، الرفاعات، بير الكيف، جبينة، دير الفن، تل الريح، منارة راجل، خضاع الفن، مدور الفن، مريجب، دير الفن، منصوره تل الريح، ام حسين، روضة الأمير علي من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة الحرق. وعن المناطق التالية: جنوب خربة الوادعة، الحرث والعقدة، فخرجة طريق الغور، تجمع شوردة، عين الزغيدة، يف غباب، طريق الغور – فخرجة من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الثانية عصرا في محافظة علجون. قسم العلاقات العامة

الهلال يزلزل صدارة ضمك بثنائية

هزم الهلال نظيره ضمك المنصرد (٢-٠)، على ملعب الأمير فيصل بن فهد بالرياض، مساء الخميس، ضمن الجولة الـ١١ من الدوري السعودي للمحترفين.

وسجل هدفي المباراة، أندريه كاريو في الدقيقة ٥٦، ومصعب الجوير في الدقيقة (٣+٩٠).

ورفع الهلال رصيده بهذا الفوز إلى ١٩ نقطة في المركز الثالث، وتتبقى له مباراتان مؤجلتان، بينما ظل ضمك على رصيده (٢١ نقطة)، في صدارة جدول الترتيب.

وكاد كويلار أن يفتتح التسجيل بشكل مبكر للهلال، من خلال تسديدة صاروخية من خارج منطقة الجزاء، قبل أن يرد ضمك عن طريق العربي سوداني بفرصتين.

وبعدما أهدر زيلابا فرصة لضمك، عندما وصلته الكرة داخل منطقة الجزاء وهو خال من الرقابة، لكنه وجه تصويبة ضعيفة.

وجاء الفرج الهلالي في الدقيقة ٥٦، عندما أرسل ناصر الدوسري كرة عرضية من جهة اليسار، لينقض عليها كاريو برأسه في غفلة من مدافعي ضمك، واضعا إياها في شباك مصطفى زغبة.

وبدا لاعبو الهلال بعد التقدم في استنزاف ضمك معنوياً وبدنياً، من خلال التمريض العرضي والطوي، والسيطرة على وسط الملعب، كما تأثر لاعبو المنافس بالجهد الكبير الذي بذلوه في الشوط الأول.

وفي الدقيقة (٣+٩٠)، ارتكب مصطفى زغبة خطأ قاتلاً عندما حاول تمرير الكرة، لكنها وصلت لسلمان الفرج الذي أرسلها نحو البديل مصعب الجوير، ليسجل الهدف الهلالي الثاني قبل أن يطلق حكم المباراة صافرة النهاية.

فاتي يزّين قائمة إسبانيا

في جولة الحسم

أعلن لويس إنريكي، المدير الفني لمنتخب إسبانيا، قائمة لاعبيه لمعسكر شهر نوفمبر/تشرين ثان الجاري.

واستدعى إنريكي ٢٥ لاعباً، منهم ٥ لاعبين من صفوف برشلونة، أبرزهم أسنوفاتي بعد غياب طويل بسبب الإصابة.

ويخوض منتخب إسبانيا، مباراتين حاسمتين هذا الشهر ضد اليونان والسويد يومي ١١ و١٤ نوفمبر/تشرين ثان في تصفيات المونديال. ويحتل المنتخب الإسباني، وصافة المجموعة الثانية برصيد ١٣ نقطة، بفارق نقطتين عن السويد صاحبة الصدارة، وخلفهما اليونان ٩ نقاط، مقابل ٤ نقاط لجورجيا وكوسوفو.

وجاءت قائمة الماتادور كالتالي:

حراسة المرمى: أوناسي، سيمون، دي خيا، روبرت مارتنيز، الدفاع: أرييلويتا، كارفالخال، لابورت، إيريك جارسييا، باو توريس، إنيجو مارتنيز، جوردي ألبا، خوسيه جاييا

الوسط: بوسكيتس، رودري، جاني، سولير، كوكي، ميكل ميرينو الهجوم: سارابيا، بيثو، موراتا، رودريجو، بابلو فورتلان، أولو، إبراهيم دياز، أسنوفاتي

إعلان تشكيلة منتخب السلة للسيدات المشارك

بنهائيات المستوى الثاني من بطولة كأس آسيا

أعلن الاتحاد الأردني لكرة السلة، عن تشكيلة منتخب السيدات المشارك في نهائيات المستوى الثاني من بطولة كأس آسيا، التي يستضيفها الأردن، بقيادة فيصل النسور ومساعدته نايف عصفور.

وضمت تشكيلة «صفور السيدات»، زارة النجار، دانا فاضة، فرح ابو عابد، رشا عبده، عنود العاصي، ماري الحن، تالا الشحاتين، جوانا حداد، فرح الشيايب، ليليانا ابو جبارة، ذكري شحادة، واللاعبة المجتسة تاناشا كلاود التي أعلن عن انضمامها لصفوف المنتخب، أمس الخميس.

وتقام مباريات البطولة خلال الفترة من ٧ إلى ١٣ تشرين الثاني الحالي، في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، بمشاركة ٨ منتخبات ضمن المستوى الأول في آسيا وهي، اليابان والصين وأستراليا وكوريا الجنوبية ونيوزيلندا والصين تايبيه والفلبين والهند.

تشافي إلى برشلونة بعد تنفيذ شروط السد

أعلن نادي السد القطري، الجمعة، انتقال مديره الفني تشافي هرنانديز، لتولي مسؤولية تدريب برشلونة.

وأشار السد في بيان عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر «وافقنا إدارة النادي القطري على انتقال تشافي لبرشلونة، بعد دفع قيمة الشرح الجزائي المخصوص في عقده».

وأضاف البيان «اتفقنا مع برشلونة على التعاون العملي مستقبلاً، وأتم السد بتوجيه رسال وداع للمدرب الإسباني «تشافي يعتبر جزءاً مهماً من تاريخ السد، تمنى له كل التوفيق في المرحلة القادمة».

ليفاندوفسكي يتفوق على رونالدو

بالجولة الرابعة لدوري الأبطال

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم عن أفضل لاعب في الجولة الرابعة من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا.

واختير البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم بايرن ميونخ، أفضل لاعب في الجولة الرابعة.

كما فاز مهاجم فولفسبورج، لوكاس نميتشا بجائزة أفضل هدف في الجولة نفسها، وبذلك تفوق ليفاندوفسكي الذي وقع على ٣ أهداف وصنع آخر في انتصار بايرن على بنفيكا (٥-٢)، على البرتغاليين كريستيانو رونالدو (مانشستر يونايتد) وبيدرو جوسافيس (سبورتنج لشبونة) والأرجنتيني ياولو ديبالا (يوفنتوس).

أما هدف نميتشا الذي قاد فولفسبورج الألماني للفوز على سالزبورج النمساوي وجاء من تسديدة قوية أطلقها المهاجم من زاوية صعبة بعد تلقى الكرة على صدره، فاختير أفضل هدف.

فريتز يتحلّى بالثقة أمام ديوكوفيتش

يرى الأمريكي تايلور فريتز، أنه يملك الثقة الكافية لتجاوز عقبة الصربي نونفاك ديوكوفيتش، المصنف الأول على العالم، في مباراة الدور ربع النهائي من بطولة باريس لتنس الأساندة.

وكان ديوكوفيتش قد تأهل للدور ربع النهائي بعد انسحاب منافسه الفرنسي جايل موفيس بسبب إصابة في القدم، وفاز النجم الصربي على فريتز في كل المباريات الـ٤ بينهما.

وقال فريتز في تصريحات صحفية اليوم: «أنا أعب أفضل تنس في مسيرتي كلها، لقد تغير شيء ما في داخلي، أشعر أنني أستطيع ضرب كل كرة دون أي خوف».

وزاد: «أنا أكثر عدوانية ولا أرى أنني أخطأ بشكل مفرط عندما أكون كذلك، ولدي ثقة كبيرة في إمكانياتي وأعتقد أنه يمكنني وضع ديوكوفيتش في موقف صعب في مباراة اليوم».

وأتم: «شرف عظيم في أن أكون في هذا المركز المتقدم، لكن لدينا تاريخاً كبيراً من اللاعبين الذين يطعمون إلى ما هو أكثر بكثير من أن يكونوا ضمن أفضل ٢٠ لاعباً، لذلك أريد مواصلة التقدم».

الرمثا.. الصبر مفتاح الفرج



توج الرمثا، حكاية صبره الطويل، بتحقيق حلمه الذي داعب جماهيره على مدار ٤٠ عاماً، حيث نجح في الظفر بلقب دوري المحترفين الأردني.

وجسد الرمثا مقولة «الصبر مفتاح الفرج»، فهو لم يياس طوال السنوات الماضية، وظل يسعى بكل جهد ودؤوب ومحاولات متكررة، لاستعادة مشهد وفرحة التتويج.

وعاشت مدينة الرمثا، فرحة تاريخية حتى الساعات الأولى من صباح الجمعة، بعدما تفوق فريقها على نفسه، وأخرج كأس الدوري من العاصمة، للمرة الثالثة في تاريخه.

المثير أن الرمثا حصد اللقب، في أصعب موسم مر على النادي، حيث قادته لجنة مؤقتة، ووجد نفسه قبل بداية الموسم أمام عقوبة تحرمه من إبرام صفقات، فضلاً عن واقع مالي صعب كاد يصف بطموحاته.

استطاع الرمثا، أن يظفر بلقب الدوري، بفارق المواجهات المباشرة، حيث أنهى المشوار منصرداً برصيد ٤٧ نقطة، وهو نفس رصيد الوحدات.

وجاءت أفضلية الرمثا بالتتويج، لأنه فاز على الوحدات ذهاباً «٢-١» وإياباً «٣-٢».

وكان الاتحاد الأردني، لأول مرة في مسيرته، قد اعتمد منذ الموسم الماضي، المواجهات

المباشرة كخيار لتحديد هوية البطل أو الفريق الذي سيهيبط لمصاف الدرجة الأولى، حال تعادل فريقين أو أكثر في النقاط.

مواهب مبهرة
امتلك الرمثا، عدة مواهب ساهمت في تحقيق حلمه، حيث شكل الرباعي حمزة الدردور ومصعب اللحام ومحمد أبو زريق شرارة وحسان الزحراري، مصدر القوة الهجومية للفريق.

وأخذ هؤلاء على عاتقهم، مسؤولية قيادة فريقهم للانتصارات، وسجلوا الكثير من الأهداف، ومهدوا طريق الفوز في مواقف عديدة، كذلك الحارس مالك شلبية لعب دوراً مهماً، حيث تألق في الكثير من المواجهات، دون إغفال الدور الدفاعي المميز الذي لعبه السنغالي كوليبالي رفقة الموهوب الشاب هادي الحورواتي.

مشوار اللقب
خاض الرمثا في البطولة، ٢٢ مباراة، فاز في ١٣ وتعادل في ٥ مناسبات، وخسر ٣ مواجهات أمام الفيصلي ذهاباً وإياباً، وأمام الجزيرة ذهاباً.

وسجل الرمثا ٣٨ هدفاً ليحتل المركز الثالث من حيث القوة الهجومية خلف الوحدات ٤٤ هدفاً، والفيصلي ٣٩ هدفاً.

ديفيز: زملائي في بايرن يسخرون مني لسبب وحيد

قال الفونسو ديفيز إن زملاءه في بايرن ميونخ سخروا منه لكونه لاعب كرة قدم من بلد يعيش هوكي الجليد، وبينما يتشارك معهم الضحكات في ذلك الأمر فهذه هو التأكد ألا تكون بلاده مجالاً للسخرية في كأس العالم.

وعلى مر العقود لم يقدم الفريق الكندي الكثير حيث تأهل إلى نهائيات كأس العالم مرة واحدة كانت في ١٩٨٦ عندما فشل في تسجيل أي هدف. لكن الآن لا أحد يسخر من كندا صاحبة السجل الخالي من الهزيمة والتي تسعى لحجز مكانها في مونديال قطر، عندما تواجه كوستاريكا والمكسيك في إدمونتون في ١٢ و١٦ نوفمبر تشرين الثاني.

وقال ديفيز البالغ عمره ٢١ عاماً في المؤتمر الصحفي: «إنهم يسخرون وأنا أنفهم ذلك لكن في بعض الأحيان أخذ الأمر على محمل شخصي وكل مرة أعود فيها إلى بلادي أريد إثبات أننا نتحسن وتطور». وأردف الظهير الأيسر لبايرن ميونخ: «بالنسبة لي

الهدف هو التأهل لكأس العالم، وربما مواجهة أحد زملائي وإظهار أننا نستطيع منافستكم هنا أيضاً». ويوجد ديفيز، الذي يلعب كجناح مع بلاده، كانت كندا مفاجأة الدور الأخير من تصفيات اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى والكاريبي (الكونكاف) المكون من ٨ منتخبات حيث لم تخسر أي مباراة مثل المكسيك، وتتصدر المكسيك التصفيات برصيد ١٤ نقطة متقدمة بثلاث نقاط على الولايات المتحدة، فيما تأتي كندا في المركز الثالث بـ ١٠ نقاط ثم بنما بـ ٦ نقاط بعد ٦ جولات.

ويتأهل أصحاب أول ٣ مراكز إلى النهائيات في قطر ٢٠٢٢، بينما يخوض رابع الترتيب ملحق التصفيات العالمية.

وقال بيفيد الذي أحرز ١٠ أهداف في ٢٨ مباراة مع كندا: «أشعر أن هذا الفريق يلفت الأنظار ونستطيع بلوغ كأس العالم.. وعندما بدأت رحلتي كنا نعلم أن الرحلة لن تكون سهلة، يقولون إن كندا بلد هوكي الجليد لكننا

نريد تغيير ذلك».

وسيكون الطقس شديد البرودة في إدمونتون خلال المباراتين المقبلتين، وعن ذلك قال: «الطقس سيمثل تحدياً حتى بالنسبة لنا، لكن بالطبع أكثر بالنسبة لكوستاريكا والمكسيك. نحن معتادون على ذلك لذا نتمنى أن يصب في صالحنا».

وبدون أدنى شك سيخطف ديفيز، وهو لاعب سابق استقرت عائلته في إدمونتون، الأنظار مع وجود نحو ٤٠ ألف متفرج في الملعب من بينهم عائلته وأصدقائه.

وقال: «هذه هي المرة الأولى التي سأعود للعب في إدمونتون منذ أن رحلت عنها، المباراتان مهمتان للغاية بالنسبة لنا، سيكون أمراً رائعاً لو حصدنا النقاط الست».

وأتم الظهير الأيسر لبايرن ميونخ: «نعلم أن الأمور لن تكون سهلة خاصة ضد كوستاريكا والمكسيك، فهما فريقان جيدان ونحن على دراية بذلك».

فيليب: حفرت اسمي في

قلوب جماهير الرمثا

أهدى العراقي أمين فيليب، المدير الفني للرمثا، لقب الدوري الأردني للمحترفين إلى المدرب الراحل، عمو بابا.

وقال فيليب في تصريحات لقناة الأردن، بعد تتويج فريقه باللقب: «الراحل عمو بابا هو من صنعني في مجال التدريب، وعلمي أشياء كثيرة».

وأضاف: «حصد اللقب له طعم خاص، وهو أول لقب في مسيرتي التدريبية بالأردن.. كذلك أهدى الإنجاز للجماهير الرمثاوية العريقة، التي تمكنت من حفر اسمي في قلوبها».

وواصل: «إحراز اللقب لم يكن سهلاً، كان هناك ضغط كبير في المواجهات خلال مرحلة الإياب، وأشكر الجهاز التدريبي والطبي واللاعبين الأبطال».

وختم بقوله: «رئيس النادي، المحامي عوني الزعبي، هو من اختارني لتسلم المهمة، وطلب مني ضرورة العمل على إحراز اللقب.. فاشترطت عليه لتحقيق هذا الهدف عدم التدخل في عملي، وهذا ما ساهم في تتويج الرمثا الليلة بلقب الدوري».

الحديد يرأس اللجنة

المؤقتة لإدارة الفيصلي

أعلنت وزارة الشباب، عن تشكيل هيئة إدارية مؤقتة لإدارة النادي الفيصلي برئاسة المهندس نضال برجس الحديد.

وأكدت الوزارة في بيان صحفي، قرر وزير الشباب تشكيل هيئة إدارية مؤقتة للنادي الفيصلي تخلف الهيئة الإدارية المؤقتة المشكلة في الثاني من أيلول الماضي، تضم في عضويتها أحمد الوريكات، وفراس الحياصات، وزباد محمد الشمالية، ونضال العساف، ولؤي الشوملي، وسيف الدين عجاج.

وعملت الوزارة في بيان صحفي، قرر وزير الشباب تشكيل هيئة إدارية مؤقتة للنادي الفيصلي تخلف الهيئة الإدارية المؤقتة المشكلة في الثاني من أيلول الماضي، تضم في عضويتها أحمد الوريكات، وفراس الحياصات، وزباد محمد الشمالية، ونضال العساف، ولؤي الشوملي، وسيف الدين عجاج.

عمان تستضيف بطولة الشرق الأوسط

وشمال أفريقيا للقرص الطائر

استضافت عمان، الجمعة، منافسات بطولة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لأندية القرص الطائر (الالتيمت)، والتي تجري مبارياتها على ملاعب أندية الأهلي وشباب الأردن واليرموك في غمدان.

ويشارك في البطولة ٢٣٠ لاعباً؛ يمثلون فرقاً من الإمارات ومصر وليبنان وفلسطين والسعودية والكويت والأردن.

وتأتي هذه البطولة بتنظيم من اتحاد الشرق الأوسط وشمال أفريقيا للقرص الطائر، وباستضافة من الاتحاد الأردني للعبة.

باريس يوجه طلباً إلى

سكالوني بخصوص ميسي

يتربط مسؤولو باريس سان جيرمان، خطوة جديدة بشأن ليونيل ميسي، نجم الفريق الفرنسي.

وذكرت صحيفة ماركا الإسبانية أن ميسي سيغيب عن مباراة باريس ضد بورديو، غداً السبت، في إطار الجولة ١٣ من الدوري الفرنسي.

وأضافت أن الإدارة الباريسية لا تمنع سفر ميسي إلى الأرجنتين، للانتظام في معسكر منتخب بلاده تحضيراً لمباراتي أوروبا والبرازيل في تصفيات المونديال.

وأشارت إلى أن سنثوني باريس لديهم أمل في عدم المجازفة بميسي، وأن ليونيل سكالوني مدرب الأرجنتين لن يعتمد عليه إلا إذا كان لا تقاً بنسبة ١٠٠٪.

ولفتت إلى أن إدارة النادي الفرنسي، مقتنعة بأن أطباء منتخب الأرجنتين لن يجبروا ميسي على المشاركة في المباراتين، إلا إذا تعافى تماماً من إصابته.

ويتعافى ميسي حالياً من إصابة مزروجة في الأوتار العضلية والركبة اليسرى، تسببت في غيابه عن المباراة الأخيرة أمام لايبزيغ في دوري أبطال أوروبا.

مدافع تشيلسي يكمل الحلم

المجاني لريال مدريد

اقترب الألماني أنطونيو روديجر مدافع تشيلسي، من الرحيل عن صفوف البلوز، الصيف المقبل، حيث ينتهي عقده مع النادي الإنجليزي بنهاية الموسم.

ويحسب صحيفة «موندو ديورتيغو»، فإن تشيلسي أراد تجديد عقد تشالوبا، وهو البديل الحالي لروديجر، من أجل تأمين خط الدفاع تحسباً لرحيل الألماني.

وتراقب أندية بايرن ميونخ ويوفنتوس بجانن ريال مدريد، موقف روديجر عن كذب، من أجل الانقضاض عليه لضمه للمجان.

وأشارت الصحيفة إلى أن ريال مدريد يرى موقف المدافع الألماني إيجابياً، ويسعى لضمه، من أجل جمع ٣ لاعبين كبار مجاناً دون تكلفة الصيف المقبل، وهم كيليان مبابي وبول بوجبا وروديجر.

ويعد أنطونيو روديجر، أحد أفراد القوام الأساسي في كتبية المدير الفني توماس توخيل، وساهم بقوة في فوز البلوز بلقب دوري أبطال أوروبا الموسم المنصرم.

ماتيسوس: سانشو أخطأ

بالانتقال إلى يونايتد

يرى لوئار ماتيسوس، أسطورة الكرة الألمانية، أن جادو سانشو ارتكب خطأ برحيله عن بوروسيا دورتموند إلى مانشستر يونايتد، الصيف الماضي.

وخلال تصريحات لشبكة «سكاى سبورتس»، قال ماتيسوس: «بالنظر إلى مهاجمي مان يونايتد، فأنت لديك راشفورد وروندو.. هذا يعني أن لديك اثنين، وهناك ٤ آخرين (يامكاهم اللعب أيضاً في الهجوم) من بينهم سانشو».

وأضاف نجم بايرن ميونخ السابق: «لا أعرف كيف يتدرب مع الفريق، لأنه يتحتم عليه بذل قصارى جهده، لإقناع مدربه بإقحامه في التشكيلة الأساسية، لأنه بعيد عنها تماماً في الوقت الحالي».

وعما إذا كانت هذه الخطوة خاطئة، أجاب: «عندما أرى عدد الدقائق التي يحصل عليها هذا الموسم، فأظن أنها كانت خاطئة.. ربما يجني الآن أموالاً أكثر، لكنه يلعب مباريات أقل».

ولم يستطع الدولي الإنجليزي الإسهام بأي هدف، حتى الآن، مع الشياطين الحمر، حيث بدأ ٥ مباريات فقط من أصل ١١ ظهر بها مع فريقه الجديد.

مقسم التحرير ، 5065525
فاكس التحرير ، 5065522
إيميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان ، 5056222
فاكس الاعلان ، 5056223
إيميل الاعلان، m@shaabjo.com

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

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

تصدر عن
شركة صدی
الشعب

النسب
يومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية