

هل تدفع «الصفقة المتعثرة» بولندا لميدان الحرب الأوكرانية؟

تابع ص7

البنك الدولي: الشرق الأوسط قد يشهد توترات جراء أزمة أوكرانيا

تابع ص7

بيت لحم: اصابات خلال اقتحام جيش الاحتلال مخيم الدهيشة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

كوليبا: روسيا لن تحصل على استسلام من أوكرانيا

كيف

قال وزير الخارجية الأوكراني ديميترو كوليبا، يوم الخميس، إن روسيا لن تحصل على استسلام من أوكرانيا، مشدداً على استعداد بلاده لحلول دبلوماسية متوازنة. وأشار كوليبا، يوم الخميس، إلى أن المفاوضات التي أجراها مع نظيره الروسي سيرغي لافروف، كانت صعبة، لافتاً إلى بذله كافة جهود لإيجاد حل دبلوماسي للكارثة في أوكرانيا، على حد وصفه. وأفاد كوليبا بعد انتهاء اللقاء الثلاثي الذي جمعه بوزيري خارجية روسيا وتركيا في مدينة أنطاليا: «كنت أود الخروج من الاجتماع بضمانات بشأن الممرات الإنسانية لاسيما في ما يخص ماريوبول». وأضاف: «ناقشنا أيضاً قضية وقف إطلاق النار لمدة ٢٤ ساعة لحل المسائل الإنسانية الأكثر إلحاحاً».

أوقات الصلاة

الصبح	05:35
الظهر	12:47
العصر	04:08
المغرب	06:45
العشاء	08:00

8 شعبان 1443 هـ الموافق 11 آذار 2022 م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2677)

250 فلس

خلال لقاء جلالة وزير الخارجية الإسرائيلي

الملك: تحقيق السلام العادل أساسي لتدعيم التعاون الإقليمي

• الملك: عدم المساس بالوضع التاريخي والقانوني في القدس
• الملك: الحفاظ على التهدئة الشاملة ووقف الإجراءات أحادية



عمان

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في قصر الحسينية، الخميس، وزير الخارجية الإسرائيلي يائير لبيد. وجرى خلال اللقاء بحث الجهود المبذولة للعودة إلى العملية السلمية، إذ أكد جلالة ضرورة تكثيف مساعي تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، وبما يضمن

قيام الدولة الفلسطينية المستقلة، ذات السيادة والقابلية للحياة، على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. وجدد جلالة الملك التأكيد على ضرورة عدم المساس بالوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس، والحفاظ على التهدئة الشاملة، ووقف كل الإجراءات أحادية الجانب التي تقوض حل الدولتين. وشدد جلالة على أن تحقيق السلام العادل على أساس حل الدولتين أساسي لتدعيم

التعاون الإقليمي.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان. وكان نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي التقى وزير الخارجية الإسرائيلي قبل استقبال جلالة له، وأجرى معه محادثات ركزت على جهود إيجاد أفق حقيقي للعودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة

لتحقيق السلام على أساس حل الدولتين. وأكد الصفدي، خلال المحادثات، أن حل الدولتين الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وفق القانون الدولي، لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل، هو السبيل لتحقيق السلام العادل والدائم. كما جرى خلال المحادثات بحث عدد من القضايا بين الأردن وإسرائيل.

السماح للدارسين في أوكرانيا

بالانتقال لجامعات أخرى

عمان

قالت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، أنه لا يوجد ما يمنع من انتقال الطلبة الدارسين في الجامعات الأوكرانية، والذين عادوا إلى أرض المملكة لإكمال دراستهم في أي جامعات أخرى خارج الأردن، شريطة أن تكون وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية تعترف بهذه الجامعات.

وأشارت الوزارة إلى أن هناك عددا من الطلبة الأردنيين الدارسين في الجامعات الأوكرانية، والذين عادوا إلى أرض المملكة مؤخراً، تقدموا بطلبات للسماح لهم بإكمال دراستهم في جامعات أخرى خارج المملكة، حيث يمكن للطلبة التعرف على الجامعات المعترف بها من خلال الدخول إلى الرابط التالي: <http://rce.mohe.gov.jo/RecognizedUniversities>. وبينت الوزارة بأنها تتابع، من خلال التنسيق والتعاون الكامل مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أوضاع الطلبة الأردنيين الدارسين في الجامعات الأوكرانية. تابع ص٢

عطلة لتمكين الموظفين من ممارسة حقهم الانتخابي

عمان

أصدر رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، بلاغاً بتعطيل الدوام الرسمي في الثاني والعشرين من آذار الحالي، بمناسبة إجراء انتخابات مجالس المحافظات، والمجالس البلدية، ومجلس أمانة عمان. ونصّ البلاغ على أن «تعطّل الوزارات والدوائر الرسمية والمؤسسات والهيئات العامة والجامعات الرسمية والبلديات ومجالس الخدمات المشتركة وأمانة عمان الكبرى والشركات المملوكة للحكومة بالكامل أعمالها يوم الثلاثاء الموافق للثاني والعشرين من آذار بمناسبة إجراء انتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان».

ويأتي القرار لتمكين الموظفين من ممارسة حقهم الانتخابي.

توضيح حول تحويل رئيس جامعة سابق للمدعي العام

عمان

أوضح رئيس لجنة التعليم والشباب النيابية النائب الدكتور طالب الصرايرة عدم صحة ما تم تداوله من قبل بعض المواقع الإخبارية بشأن قرار اللجنة حول إحالة رئيس إحدى الجامعات الرسمية السابقين للمدعي العام، وبين الصرايرة في تصريح صحفي أن اللجنة كانت قد اطّلت خلال اجتماعها الذي عقده أخيراً على شكوى وردت بوقت سابق إليها بحق إحدى الجامعات الرسمية بحضور وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي وجيه عويس، حيث قررت دراستها والتحقق منها قبل اتخاذ القرار المناسب.

الزراعة تتابع توفر الدواجن واللحوم خلال رمضان المبارك

عمان

عقد وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، اجتماعاً موسعاً في مكتبه ضم الاتحاد النوعي لربي الدواجن، ومستوردي الدواجن المجمدة واللحوم الحمراء والحيوانات الحية لتابعة الكميات المتاحة من اللحوم الحمراء والبيض، في إطار الاستعدادات لشهر رمضان المبارك.

ودعا الحنيفات إلى ضرورة توفير الكميات المطلوبة للأسواق المحلية، والحفاظ على مستوى عادل للأسعار، مبيداً استعداداته لتقديم كافة التسهيلات الممكنة لإتاحة المنتجات الزراعية مع الحفاظ على معايير سلامة وجودة المنتجات.

وأشار إلى الإجراءات التي اتخذتها الوزارة في سبيل تعدد منشآت اللحوم المستوردة مع الحفاظ على معايير الحجر البيطري، ووفق معايير المنظمة العالمية لصحة الحيوان.

ولفت الحنيفات إلى أن الوزارة وبالتشراكة مع وسائل الإعلام، ستعمل على توعية المواطنين إلى عدم التفاهت على الشراء، مما سيؤدي إلى ارتفاع الأسعار والمحافظة على السلوك الشرائي بنفس الوتيرة الطبيعية نظراً لتوفر المنتجات بكميات كافية. من جانبه، بين رئيس الاتحاد النوعي لربي الدواجن، فارس حموده، عن توفر كميات تفوق الاحتياجات الفعلية للأسواق المحلية في شهر رمضان الكريم. وأكد مستوردي الحيوانات الحية واللحوم الحمراء، الخراف، والعجول، عن وجود مخزون كافٍ من المنتجات واللحوم في الشهر الفضيل.

وزير الداخلية يترأس اجتماعاً لمحافظي الميدان

عمان

ترأس وزير الداخلية مازن الفراية الخميس، اجتماعاً لمحافظي الميدان، بحث خلاله الاستعدادات الأمنية في المحافظات لضمان سير عملية الانتخابات لمجلس المحافظات البلدية ومجلس أمانة عمان المقررة في ٢٢ الشهر الحالي، وعلى النحو الأمثل. وأكد الفراية، بحضور وزير الشباب «محمد سلامة» النابلسي، وأمين عام الوزارة الدكتور خالد أبو حمور، ضرورة استكمال الإجراءات لضمان عودة جميع الأشخاص الذين تركوا منازلهم ومناطق سكنهم جراء الجولة العشوائية، مشيداً بالإجراءات المتخذة من قبل الحكام الإداريين في تنفيذ بنود وثيقة الجولة، وعودة آلاف المواطنين إلى منازلهم التزاماً بالوثيقة، وبما يضمن تحقيق الأمن والسلم المجتمعي. تابع ص٢

مالية النواب تناقش مخالفات أمانة عمان

عمان

واصلت اللجنة المالية النيابية خلال اجتماعها، برئاسة النائب المهندس محمد السعودي، مناقشة تقارير ديوان المحاسبة للأعوام ٢٠١٨-٢٠٢٠. وقال السعودي إن اللجنة بحثت المخالفات والاستيضاحات الواردة في تقارير ديوان المحاسبة المتعلقة بأمانة عمان الكبرى، بحضور رئيس لجنة الأمانة الدكتور يوسف الشواربة، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، وعدد من المعنيين في الديوان وأمانة عمان.

وأشار إلى أن اللجنة النيابية أوصت بتشكيل لجنة من أمانة عمان لتابعة تحصيل أموال أمانة عمان المستحقة على الأفراد والقطاع الخاص، وتحويل مخالفة لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد. وبين السعودي أن المسؤولين في الأمانة وفي درهم على الاستيضاحات والمخالفات الواردة بتقارير الديوان، أكدوا أن الأمانة تتعامل مع تحصيل الأموال من خلال اتخاذ الإجراءات القانونية الواردة بقانون الأموال الأميرية، واللجوء إلى القضاء والشيكات البنكية وغير ذلك، مؤكداً وجود تجاوب مستمر من أمانة عمان مع ديوان المحاسبة. تابع ص٢

رئيس الوزراء يفتتح المبنى الجديد لوزارة الزراعة

عمان

افتتح رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الخميس، المبنى الجديد لوزارة الزراعة في منطقة طبربور بعمان. واستمع رئيس الوزراء خلال تجواله في المبنى إلى إيجاز من وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات حول المبنى الذي تم شراؤه أخيراً وفقاً لنظام التأجير التمويلي وبما يوفّر قرابة ٤٢٥ ألف دينار كانت تدفع سنوياً كبدل إيجار للمبنى القديم المستاجر منذ عام ١٩٨٥.

وتبادل رئيس الوزراء الحديث مع العاملين والمراجعين مبنى الوزارة الذي تم تأهيله لغايات تبسيط الإجراءات وتسهيل

تقديم الخدمات في موقع واحد، مؤكداً واجب المسؤولين والعاملين في القطاع العام بتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والمراجعين. وأكد رئيس الوزراء لدى لقائه كبار موظفي الوزارة أن القطاع الزراعي قطاع حيوي وأساسي وأن الحكومة تسعى إلى تمكين المزارعين وتذليل العقبات التي تواجه القطاع وتعزيز مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي.

وشدد الخصاونة على ضرورة الاعتماد على الأساليب والوسائل الزراعية الحديثة التي ترشد استخدام المياه الذي يشكل التحدي الأكبر أمام القطاع الزراعي، فضلاً عن استخدام أفضل التقنيات المتعلقة بالتعبئة والتغليف والتبريد التي تسهم في

إحباط تهريب 2 كغم كوكايين مخبأة بأحشاء شخصين

عمان

أحبطت إدارة مكافحة المخدرات، محاولة تهريب ٢ كغم من الكوكايين تم إخفاؤها بأحشاء شخصين من جنسية أجنبية. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن كواءر إدارة مكافحة المخدرات أحبطت في مطار الملكة علياء الدولي محاولة تهريب ٢ كغم من الكوكايين المخدر مخبأة داخل أحشاء شخصين من جنسية أجنبية. وفي التفاصيل، قال الناطق الإعلامي، إن إدارة مكافحة المخدرات تابعت معلومات

توافرت لديها حول نية أجنبيين قادمين عبر مطار الملكة علياء الدولي، تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة، حيث حُدد موعد وصول المشتبه بهما وألقي القبض عليهما لدى وصولهما مطار الملكة علياء الدولي. وأوضح أنه بعد تفتيشهما والكشف عليهما بواسطة الأجهزة اللازمة اكتُشفت وجود كميات من المواد المخدرة (كوكايين) داخل أحشائهما، وجرى إخراجها بالطرق الطبية، وقدرت بـ ٢ كغم. وأشار إلى أنه وبمتابعة التحقيق حُددت هوية الشخص الذي كان يفترض أن يتسلم

رئيس الوزراء يفتتح المبنى الجديد لوزارة الزراعة

عمان

افتتح رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الخميس، المبنى الجديد لوزارة الزراعة في منطقة طبربور بعمان. واستمع رئيس الوزراء خلال تجواله في المبنى إلى إيجاز من وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات حول المبنى الذي تم شراؤه أخيراً وفقاً لنظام التأجير التمويلي وبما يوفر قرابة 425 ألف دينار كانت تدفع سنوياً كبدل إيجار للمبنى القديم المستأجر منذ عام 1985.

وتبادل رئيس الوزراء الحديث مع العاملين والمراجعين مبنى الوزارة الذي تم تأهيله لغايات تبسيط الإجراءات وتسهيل تقديم الخدمات في موقع واحد، مؤكداً واجب المسؤولين والعاملين في القطاع العام بتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والمراجعين. وأكد رئيس الوزراء لدى لقائه كبار موظفي الوزارة أن القطاع الزراعي قطاع حيوي وأساسي وأن الحكومة تسعى إلى تمكين المزارعين وتذليل العقبات التي تواجه القطاع وتعزيز مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي.

وشدد الخصاونة على ضرورة الاعتماد على الأساليب والوسائل الزراعية الحديثة التي ترشد استخدام المياه الذي يشكل التحدي الأكبر أمام القطاع الزراعي، فضلاً عن



استخدام أفضل التقنيات المتعلقة بالتعبئة والتغليف والتبريد التي تسهم في زيادة العائد والقيمة المضافة للمنتجات الزراعية. ولفت رئيس الوزراء إلى اهتمام جلالة الملك عبدالله الثاني وتركيزه على ضرورة الاستثمار بالقطاع الزراعي ليسهم في توفير فرص عمل وتشغيل الأردنيين. وأكد أن الحكومة تسعى بشكل حثيث لتذليل الكثير من الصعاب والتحديات التي تواجه المزارعين من خلال توفير نوافذ تصديرية لمنتجاتهم وتخفيف كلف الإنتاج عليهم، معرباً عن ثقته بأن تطبيق التعرفة الكهربائية الجديدة ستسهم في خفض كلف الإنتاج على القطاع الزراعي وبقية القطاعات الإنتاجية الهامة.

وأشار رئيس الوزراء إلى أن القطاع الزراعي كان له إسهامات كبيرة في تمكين الأردن من تحطلي جائحة كورونا، حيث لم تتعرض سلاسل الإنتاج والتوريد لأي هزات خلال الفترة الماضية.

وأكد أهمية الخطة الزراعية التي تم تطويرها وإقرارها أخيراً، ودورها في تمكين القطاع الزراعي ورفده بالوسائل التكنولوجية الحديثة والتزكيز على أن يكون المردود والعائد الأكبر للمزارع وبشكل يراعي أيضاً المصالح المشروعة لبقية الأطراف في عملية وسلسلة الإنتاج.

ولفت الخصاونة إلى اهتمام جلالة الملك

التعليم العالي: السماح للطلبة الأردنيين الدارسين في أوكرانيا بالانتقال لجامعات أخرى

عمان

قالت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، أنه لا يوجد ما يمنع من انتقال الطلبة الدارسين في الجامعات الأوكرانية، والذين عادوا إلى أرض المملكة لإكمال دراستهم في أي جامعات أخرى خارج الأردن، شريطة أن تكون وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية تعترف بهذه الجامعات. وأشارت الوزارة إلى أن هناك عدداً من الطلبة الأردنيين الدارسين في الجامعات الأوكرانية، والذين عادوا إلى أرض المملكة مؤخراً، تقدموا بطلبات للسماح لهم بإكمال دراستهم في جامعات أخرى خارج المملكة، حيث يمكن للطلبة التعرف على الجامعات المعترف بها من خلال الدخول إلى الرابط التالي: <http://rce.mohe.gov.jo/RecognizedUniversities>.

وبينت الوزارة بأنها تتابع، من خلال التنسيق والتعاون الكامل مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أوضاع الطلبة الأردنيين الدارسين في الجامعات الأوكرانية. وأوضح الناطق الإعلامي باسم الوزارة مدير وحدة تنسيق القبول الموحد مهند الخطيب، اليوم، أن الوزارة تؤكد على ضرورة التزامهم بحفاة التعليمات التي تصدر من وزارة الخارجية وشؤون المغتربين حتى عودتهم سالمين إلى أرض الوطن.

كما دعت الوزارة الطلبة للمساعدة في التسجيل على المنصة الإلكترونية التي أطلقتها بهدف حصر أعدادهم وجامعاتهم، وتخصصاتهم، ومستوياتهم الدراسية من خلال الدخول إلى الرابط التالي: <http://rce.mohe.gov.jo/ukraine>. وأضافت الوزارة بأن لجنة معادلة الشهادات غير الأردنية في الوزارة، وتحققاً لمصلحة هؤلاء الطلبة وتسهيلاً عليهم نظراً للظروف الاستثنائية التي يمرون بها، فإنها ستستظر في إعفاء الذين يقعون بإدخال بياناتهم على المنصة الإلكترونية من شرط دراسة 50 بالمئة من الساعات المعتمدة للخطة الدراسية في الجامعة التي سيخرجون منها، مما سيسهل عليهم الانتقال إلى جامعات غير أردنية أخرى ويقلل من خسائرهم الأكاديمية. وتجدد الإشارة إلى أن 271 طالباً وطالبة سجلوا بياناتهم حتى تاريخ اليوم على المنصة الإلكترونية غالبيةهم يدرسون في تخصصي الطب وطب الأسنان.

وزير الداخلية يترأس اجتماعاً لمحافظي الميدان

عمان

ترأس وزير الداخلية مازن الغراية الخميس، اجتماعاً لمحافظي الميدان، بحث خلاله الاستعدادات الأمنية في المحافظات لضمان سير عملية الانتخابات لمجلس المحافظات البلدية ومجلس أمانة عمان المقرة في 22 الشهر الحالي، وعلى النحو المأمول.

وأكد الغراية، بحضور وزير الشباب «محمد سلامة» النابلسي، وأمين عام الوزارة الدكتور خالد أبو حمور، ضرورة استكمال الإجراءات لضمان عودة جميع الأشخاص الذين تركوا منازلهم ومناطق سكنهم جراء الجولة العشوائية، مشيداً بالإجراءات المتخذة من قبل الحكام الإداريين في تنفيذ بنود وثيقة الجولة، وعودة آلاف المواطنين إلى منازلهم التزاماً بالوثيقة، وبما يضمن تحقيق الأمن والسلم المجتمعي.

وتم خلال الاجتماع بحث الاستعدادات والتحضيرات الخاصة بشهر رمضان المبارك من حيث متابعة الإجراءات المتخذة من قبل الدوائر الخدمية، ورفع مستوى التنسيق بين المعنيين، للتأكد من توفر المواد التموينية الأساسية والضرورية، لتلبية حاجات المواطنين خلال الشهر الفضيل.

مذكرة تفاهم بين الغذاء والدواء وعمان الأهلية

عمان

وقع مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، ورئيس جامعة عمان الأهلية الدكتور ساري حمدان، مذكرة تفاهم مشتركة، وبحسب بيان للمؤسسة الصحية قال مهيدات، إن المذكرة جاءت تعزيزاً للشراكة في مجال إجراء البحوث العلمية المشتركة بين الباحثين المختصين لدى الطرفين، وتبادل المعلومات والخبرات وتدريب الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية.

وأكد خلال توقيع الاتفاقية، سعي المؤسسة المستمر لتعزيز الشراكة الفاعلة مع المؤسسات الأكاديمية الوطنية، وضرورة المضي قدماً لتفعيل المذكرة وترجمة بنودها على أرض الواقع بشكل ملموس من خلال إجازة منتجات دوائية ومستلزمات طبية نوعية من إنتاج مركز البحوث الدوائية التابع للجامعة بعد اجتياز كافة المعايير اللازمة، ونشر الأبحاث العلمية المشتركة.

من جهته، أكد رئيس جامعة عمان الأهلية، أهمية توقيع هذه الاتفاقية لدعم التعليم ورفع كفاءته، والتي جاءت دعماً لتفعيل الشراكة بين القطاعين العام والخاص. وأشار إلى استعداد الجامعة لتنفيذ المذكرة ودعمها من جميع الجوانب، حيث جرى اعتماد دليل إرشادات سلامة الغذاء الذي أعدته المؤسسة، بمشاركة من القطاع السياحي كمرجع لطلبة بكالوريوس إدارة الضيافة وفنون الطهي في مادة سلامة وصحة الأغذية بالجامعة، وذلك تعقياً لمذكرة التفاهم التي جرى توقيعها.

الدراسات الاستراتيجية ينظم ندوة لإطلاق

كتاب حول التعليم لإبراهيم بدران

عمان

نظم مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية، ندوة علمية ضمن برنامج منشورات مركز الدراسات، لإطلاق كتاب وزير التربية والتعليم الأسبق الدكتور إبراهيم بدران، بعنوان «انطلاق التعليم.. إشكالية التحولات الحضارية في المجتمع العربي».

وقال الدكتور بدران إن الكتاب جاء في 20 فصلاً، ومن محاوره: الانسحاق الابدولوجي والحكم والإدارة والديناميكية الغائبة، والفلسفة والمنطق، والثقافة المجتمعية في عصر العلم والتكنولوجيا، واللغة والعقل العلمي والثقافة، وبنية الاقتصاد الوطني، وهجرة العقول والمهارات، ومرونة المجتمع - الماضي والمستقبل، والريادية والمشاريع واللياقة البدنية والرياضة، والثقافة والتسامح والمهارات مهارة صنع الأشياء، والمغامرة والاستكشاف، والمعلم، وأضاف بدران في الندوة التي أدارها مدير مركز الدراسات الدكتور زيد عبيدات، وعلق على الكتاب الدكتور أحمد بطاح، أن هناك تراجعاً عربية بالتعليم، بسبب النزاعات والحروب الأهلية والتدخلات الأجنبية، والحكم السلطوي، وغياب الليبرالية والاعتماد على الآخرين ابتداءً من الماء والغذاء والدواء وانتهاءً بالأجهزة والمعدات. وأشار في الكتاب إلى أثر التعليم في إصلاح الإدارات العربية وترشيدها، متسائلاً: هل انطلق العلم والتعليم والمعلمون في المجتمعات العربية كتيار تنويري في الثقافة والاقتصاد والفكر والتكنولوجيا والفنون والصناعة والعلوم ومواجهة التحريف المتأخية شديدة الأثر على المنطقة العربية؟ وهل هي مسؤولية التربويين أم السياسيين أم قادة الرأي أم الاقتصاديين أم الحكومات، ولماذا وكيف ومتى يقع التغيير؟ ولفت إلى أن الأرقام الدولية التي تقيس الأداء والإنجاز للمجتمعات والدول بقطاعاتها المختلفة، تبين أن المنطقة العربية بالرغم من التفاوتات بين دولها، ما تزال ضعيفة في بنيتها وتعتمد على الأجنبي وعلى الخارج في كل شيء تقريباً؛ في العلم والتكنولوجيا والإنتاج والغذاء والنفاء والدواء في الزراعة والصناعة، بل والإدارة والمشاريع والشريعة. وحضر الندوة عشرات الشخصيات السياسية والأكاديمية والباحثين.

جناح أردني في معرض قطر الزراعي والبيئي

الدوحة



انطلقت في الدوحة اليوم الخميس، فعاليات معرض قطر الزراعي والبيئي الدولي 2022، والذي يستمر خمسة أيام، بمشاركة الأردن بجناح كبير يعكس الاهتمام الرسمي الذي يحظى به القطاع الزراعي في المملكة، والقضايا المتعلقة بالبيئة والمناخ.

وزار السفير الأردني في الدوحة زيد فطح اللوزي الجناح الأردني وتحدث إلى المشاركين وممثلي الجهات المعنية بالقطاع الزراعي والبيئي. ويسلط الجناح الأردني الضوء على أحدث الابتكارات المستخدمة في تطوير القطاع الزراعي، والبيئة والغذاء والإنتاج الحيواني. ويعتبر المعرض الذي يقام تحت رعاية الشيخ خالد بن خليفة آل ثاني رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية في قطر، فرصة مثالية للمتخصصين في المجال الزراعي والبيئي للتعرف على المعدات والتقنيات والمنتجات الزراعية، وتبادل الآراء مع صناع القرار، ومعرفة المؤشرات والتعرف على أفضل الممارسات.

ويشارك في المعرض الذي تنظمه وزارات البلدية والبيئة والتغير المناخي في قطر حوالي 650 جهة عربية ودولية تمثل 50 دولة من خلال سفارتها

التعليم النيابية تشيد بالتوجيهات الملكية بشمول جميع المتقدمين بصندوق الطالب الجامعي

عمان

نحو 13 ألف طالب وطالبة من الذين سبق وأن حصلوا عليها من صندوق دعم الطالب الجامعي إلى منح جزئية. بدورهم أكد النواب الحضور، ضرورة تقديم التسهيلات والدعم للجامعات وزيادة مخصصاتها المالية، بالإضافة إلى مواكبة التخصصات الجامعية واحتياجات سوق العمل، فضلاً عن ضرورة وجود بيئة تعليمية آمنة.

من جانبه، ثمن عويس التوجيهات الملكية السامية بشمول جميع الطلبة المتقدمين بطلبات للاستفادة من المنح والقروض الداخلية للعام 2021/2022، مشيراً إلى أن «التعليم العالي» أعلنت عن القوائم النهائية لأسماء الطلبة المرشحين للاستفادة منها على البرامج العادية في الجامعات والكليات الأردنية الرسمية لمستوى البكالوريوس والدبلوم المتوسط.

وقال إن العدد الإجمالي للمتقدمين الذين انطبقت عليهم الشروط، بحسب التعليمات بعد معالجة الطلبات التي تم تسجيلها سابقاً، بلغ 74372 طالباً وطالبة، فيما رُشح جميع المتقدمين أي ما نسبته 100 بالمئة من إجمالي عدد المتقدمين.

وأضاف عويس أن المرشحين للاستفادة توزع بين 65310 طلاب من مرحلة البكالوريوس و9062 طالباً وطالبة من مرحلة الدبلوم المتوسط، مؤكداً أن نتائج الترشيحات الجديدة لن تؤثر على نتائج الطلبة الذين تم ترشيحهم بتاريخ 10/2/2022 للاستفادة من المنح سواء الكاملة أو الجزئية. وفي اجتماع آخر، ناقشت اللجنة عدد من الشكاوى المقدمة من الموظفين المتقاعدين من جامعة البلقاء التطبيقية. وأكد الصرايرة ضرورة إيجاد أسس وتعليمات واضحة في موضوع التقاعدات، مشيراً إلى أنه في الأونة الأخيرة شهدت مؤسسات العديد من الأخطاء بخصوص التقاعدات، مطالبا جامعة البلقاء التطبيقية بالعودة عن القرار وإعادة أولئك إلى عملهم.

من ناحيته قال العجلوني، إن الجامعة خاطبت وزارة التعليم العالي بإلغاء المادة 66 من النظام التي تنتج لرئيس الجامعة الاستغناء عن الموظف دون الرجوع إليه، فضلاً عن تعديل 15 مادة من النظام للحفاظ على حقوق الأطراف كافة.

المجلس الترميزي واعتماد مؤسسات

التعليم العالي يبحثان التعاون

عمان



بحث أمين عام المجلس الترميزي الدكتور هاني النوافلة ورئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها الدكتور ظافر الصرايرة أوجه التعاون بين الطرفين والجوانب المشتركة بين المؤسسات. وقال النوافلة الخميس، إنه تم الاتفاق على مشاركة المجلس في لجان اعتماد برامج التمريض والقبالة المنبثقة عن الهيئة، وتشكيل لجنة مشتركة من الفريقين متابعة تطبيق وتنفيذ كليات التمريض المعايير العالمية للقبالة والتزام بها من خلال تطوير دليل فني لمتابعة إجراءات تطبيق المعايير، مستعرضاً نشأة المجلس وأهدافه والتشريعات الناظمة لعمله والمهام التي يضطلع بها، وأهم الإنجازات التي حققها. واتفق الجانبان على متابعة الهيئة للجامعات لوضع وتنفيذ خطة معالجة الملاحظات الناتجة من تحليل امتحان مزاولة مهنة التمريض والقبالة القانونية الذي يعده المجلس لتحسين المخرجات، وبلورة هذه الأفكار للخروج باتفاقية تعاون بين المؤسسات. وفي نهاية الزيارة، جال رئيس الهيئة والوفد المرافق في مرافق المجلس، واطلع على مركز المحاكاة السريرية والامتحانات والنخط المعقودة فيه، من خلال تدريب الكوادر الصحية وبناء القدرات والتي سيكون لها أثر إيجابي في تعزيز وتحسين المخرجات.

عطاء بقيمة 1.6 مليون دينار لاستبدال خط صرف صحي الرمثا

عمان

طرحت وزارة المياه والري/ سلطة المياه عطاء بقيمة 1.650 مليون دينار، لاستبدال خط صرف صحي الرمثا المنفذ منذ عام 1984، والممتد من مدينة الرمثا إلى محطة التنقية بطول 3.5 كم. وقالت الوزارة في بيان الخميس، إن طرح العطاء جاء بهدف إيجاد حل جذري ودائم لتلاني آية اعطال أو تكرار لتسرب المياه العادمة من الخط، كونه قديماً ويؤدي لحدوث انسدادات، وتدفق المياه العادمة منه إلى المناطق المجاورة ما يتسبب بمكاره صحية بين الحين والآخر.

وأشارت إلى أنها تبذل أقصى الجهود لمواجهة مختلف التحديات التي يواجهها القطاع، مناشدة الجميع تفهم مثل هذه الظروف الخارجة عن إرادتها وأن أجهزتها تتابع عن كثب عمليات تحسين خدمات المياه والصرف الصحي بمنتهى المسؤولية. وأكدت استعداد سلطة المياه وكوادرها وعلى مدار الساعة، لاستقبال أية ملاحظات من خلال مراكز الشكاوى الموحد على الرقم 117116 والتعامل معها بالسرعة الممكنة.

الحنيفات يستعرض واقع مشاريع الحصاد المائي

عمان

استعرض وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، في اجتماع للمنظمات الولية والمناخين لأنشطة الحصاد المائي، خطة وزارة الزراعة في مجال الحصاد المائي، مضمناً دور جميع المانحين والدول الصديقة على دعمها لأنشطة الحصاد المائي في المملكة.

وأكد الحنيفات أهمية التنسيق بين شركاء التنمية في مجال توزيع الأدوات في تنفيذ أنشطة الحصاد على مختلف المحافظات، لتلاني الإزواجية في العمل وتحقيق التوزيع العادل لهذه الأنشطة على مستوى المحافظات.

وأطلع الحنيفات على مشاريع الحصاد المائي التي تعمل عليها المنظمات سواء في البداية أو على مستوى المزرعة وتم عرض التجارب المستفادة من تنفيذ هذه المشاريع. ولفت الحنيفات إلى ضرورة التنسيق مع شركاء التنمية في مجال المنظمات الدولية في مجال الحصاد المائي للوصول إلى أرقام حقيقية عن هذه الأنشطة وتذليل كافة العقبات التي تواجه هذه المشاريع.

مالية النواب تناقش مخالفات أمانة

عمان الواردة بتقارير ديوان المحاسبة

عمان

واصلت اللجنة المالية النيابية أوصت بتشكيل لجنة من أمانة عمان المهندس محمد السعودي، مناقشة تقارير ديوان المحاسبة للأعوام 2018 - 2020. وقال السعودي إن اللجنة بحثت المخالفات والاستيضاحات الواردة في تقارير ديوان المحاسبة المتعلقة بأمانة عمان الكبرى، بحضور رئيس لجنة الأمانة الدكتور يوسف الشواربة، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، وعدد من المعنيين في الديوان وأمانة عمان.

وأشار إلى أن اللجنة النيابية أوصت بتشكيل لجنة من أمانة عمان لمتابعة تحصيل أموال أمانة عمان المستحقة على الأفراد والقطاع الخاص، وتحويل مخالفة لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد. وبين السعودي أن المسؤولين في الأمانة وفي ردهم على الاستيضاحات والمخالفات الواردة بتقارير الديوان، أكدوا أن الأمانة تتعامل مع تحصيل الأموال من خلال اتخاذ الإجراءات القانونية الواردة بقانون الأموال الأميرية، واللجوء إلى القضاء والشيكات البنكية وغير ذلك، مؤكداً وجود تجاوب مستمر من أمانة عمان مع ديوان المحاسبة. وتمتد اللجنة المالية النيابية الجهود التي بذلتها أمانة عمان في تخفيض المبلغات المالية من 200 مليون دينار إلى 5 ملايين دينار، خاصة أنه لأول مرة على مدار عشر سنوات يجري معالجة المعلقات، بحسب رئيس لجنة الأمانة. ودعت اللجنة أمانة عمان وديوان المحاسبة إلى مزيد من التواصل والتعاون لحل ومعالجة جميع الإشكاليات والتدقيق عليها، مؤكداً أهمية دور الديوان في الرقابة على المال العام.

كما أوصت بدراسة الوضع القانوني للموظفين المتقاعدين من أمانة عمان لوزارات ومؤسسات حكومية وجهات أخرى، ومعالجة جميع الاختلالات واتخاذ الإجراءات اللازمة، وتزويد اللجنة المالية النيابية بنتائج عملها. وأكد رئيس لجنة أمانة عمان الدكتور يوسف الشواربة، أهمية الدور الذي يقوم به ديوان المحاسبة في تعزيز الجانب الرقابي، مشيراً إلى أنه يجري متابعة كل ما يرد من الديوان والعمل على معالجته بشكل فوري.

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.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

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

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



لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكد الباحثون المتمسكون 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، ووفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة... أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

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



هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن الفارمين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام 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 ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ ٧٩، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



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

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

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

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

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

للمسافر جواً... وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

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

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

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

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

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم 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 سواء عندما تخلى عنها زوجها وهجرها، بعد فترات من الغيابات الطويلة عن المنزل.

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

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

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

وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة 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 الذرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مادية الأسرة.

تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كازاخستان، 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 أرنبًا

كبيرًا، نثقوا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف

الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شرقي 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"،

وتشأنخ، وهو صاحب مزرعة

نارية، بقتل ١٠ آلاف أرنب،

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف

التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتوي في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

السحلية الطائرة يصعب العثور

عليها، فقد بقيت أبحاث عنها مدة

عامين إلى أن وجدت واحدة كانت

تنتهم النمل على شجرة، وبقعة

بدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك

السحلية تلجأ إلى التمويه".

المغربين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد

مزحة أم لا. ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر،

وإشارة إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لعدة

دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية

الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

المدهش العثور على العديد منها على

هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما

يطلق عليها البعض دراغون (التنين)

من أندر الزواحف في العالم، وليست

موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللافت في هذ النوع من السحالي

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

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.

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

عاصر من الشرطة السريلانكية يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

مستهدفة من منظمة "غرين

بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا

باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا

للتفجيات البلاستيكية.

والتي تلقها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصدري التفجيات البلاستيكية عالميا.

وقد أعادت توجيه نقاياتها تلك إلى تركيا

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

المال. لا يمكن تصور أن ابنه فعلا ذلك، بسبب

ما فعله، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جياسينغي (٣٨ عامًا)، الذي

يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة

إبراهيم: "لقد صدمت، لم أعتقد أبداً أنهم على هذه

الشكلة".

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

مظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل

١٠ سنوات، وإشارة المخاوف من عودة العنف

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 الإسهام إبراهيم عبر عائلية عن

الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في

اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة

متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط

للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب

مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه

والأسر التي تعاني الفقر. إيشاف كان متزوجا من

ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

وصمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

الإغماء: أسباب وإسعاف



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد
وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.
٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل
تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.
تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التغلب على الموضوع.
٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.
٢- تمزق الأربطة
ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.
هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

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

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

إصابتة 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 والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم 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

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا
وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصقفة
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.

^[1] ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

^[2] ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

فوائد عصير البرتقال الصحية

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المفضلة 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 يستنشقتها 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 ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء والشلل.

المصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجلطات عموماً.

Coronary heart disease (CHD -)، عندما يتراكم البلاك

في الشريان التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل نمأ 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



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.

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة

من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو امن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا استشيرى 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 استخدام سيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شحوبه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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 ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

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 ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

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 ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

مؤخرتك، وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومد ذراعيك إلى جانبيك. اثن ذراعيك ووضعها إلى جانبيك مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرقصاء - مجموعتين بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. ابق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسديك 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 ركبتيك 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 مقعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك ووضعها 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. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض.

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.

تم الإجماع من خلال ممارسة تمرين الإجماع لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة

ضغ يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك 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.

تم الإجماع من خلال ممارسة تمرين الإجماع لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة

ضغ يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك 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.

تم الإجماع من خلال ممارسة تمرين الإجماع لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة

ضغ يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك 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.

تم الإجماع من خلال ممارسة تمرين الإجماع لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة

ضغ يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك 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.

تم الإجماع من خلال ممارسة تمرين الإجماع لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة

ضغ يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك 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.

تم الإجماع من خلال ممارسة تمرين الإجماع لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة

ضغ يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك 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.

تم الإجماع من خلال ممارسة تمرين الإجماع لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة

ضغ يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك 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.

تم الإجماع من خلال ممارسة تمرين الإجماع لمدة ٦ دقائق، قبل دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة

ضغ يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. ابق ساقيك مستقيمتين وركبتيك 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.

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

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

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 ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

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 ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

مؤخرتك، وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومد ذراعيك إلى جانبيك. اثن ذراعيك ووضعها إلى جانبيك مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرقصاء - مجموعتين بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. ابق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسديك 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 ركبتيك 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 مقعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك ووضعها 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.

وزير الخارجية: القضية الفلسطينية أساس الصراع لا تجاوز لها ولا قفز فوقها

القاهرة

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين، أيمن الصفدي، أن القضية الفلسطينية تبقى «قضيئنا المركزية الأولى، أساس الصراع والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط، لا تجاوز لها ولا قفز فوقها».

وشدد الصفدي، في كلمة بالندوة الـ١٥٧ لمجلس جامعة الدول العربية على المستوى الوزاري في مقر الجامعة، أن حل القضية الفلسطينية على «أساس حل الدولتين، الذي يهيئ الاحتلال ويجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧، لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل، هو السبيل الوحيد لتحقيق السلام العادل والشامل».

وأكد أن المملكة ستظل تعمل مع الإشقاء والشركاء من أجل إيجاد أفق سياسي حقيقي للعودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة للتقدم نحو السلام العادل الذي يمثل خيارا عربيا استراتيجيا.. وحذر الصفدي أن «الاستيطان خرق للقانون الدولي، وتقويض للسلام يجب أن يتوقف، وكذلك مصادرة الأراضي والمنازل وتهجير الفلسطينيين من بيوتهم، في حي الشيخ جراح وفي سلوان، وفي جميع الأراضي الفلسطينية المحتلة».

وأعاد التأكيد أن «القدس هي مفتاح



السلام، ويجب أن نعمل معا، وبشكل دائم وممنهج من أجل حماية هويتنا العربية الإسلامية والمسيحية، والحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم فيها وفي مقدساتها.. وشدد على أن حماية القدس ومقدساتها «أولوية ثابتة للمملكة، تكرس جلالة الملك عبدالله الثاني، الوصي على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، كل إمكانات المملكة من أجلها».

ولفت الصفدي، في الاجتماع، إلى «دعم وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) هو دعم لحق اللاجئين في الحياة الكريمة، وفي التعليم وفي العلاج، كما أن دعمها هو تأكيد على حقهم في العودة والتعويض»، مشيرا إلى أن

«فقط..».

وأكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين، في كلمته، أن «أمننا وحسن الجوار، واحترام سيادة الدول وسلامتها الإقليمية، وتدعم المملكة جميع الجهود الدبلوماسية المستهدفة وقف التصعيد والتوصل لحل سلمي للأزمة، مع التأكيد على احترام سيادة أوكرانيا».

وقال: إن المملكة تؤيد تشكيل لجنة اتصال عربية لمناقشة الأزمة وجهود حلها، وللتعامل مع جميع تبعاتها على العالم العربي. وزاد الصفدي «نواجه تحديات عربية وإقليمية ودولية كبيرة، تزداد قوتنا على معالجتها وتجاوزها بتفصيل عملنا المشترك، ونحتاج عملا مؤسساتيا لتحقيق التنمية الإقليمية، وحماية البيئة، وتحقيق الأمن الغذائي، وتطوير مؤسساتنا العلمية وغيرها».

وأكد «هذا تعاون حصاده الخير دولتنا جميعا، وأن لعلمنا العربي الواحد، تاريخا ومصالحا، أن يبني مؤسسات التعاون المشتركة الفاعلة التي تعظم إنجازاتنا، وتخدم شعوبنا، وتبني المستقبل الآمن الذي نشهد جميعا».

وهنا الصفدي، في كلمته، وزير الخارجية في الجمهورية اللبنانية الشقيقة، الدكتور عبدالله بو حبيب على توليه رئاسة الدورة العادية الـ١٥٧ للمجلس، وشكر وزير الخارجية ووزير الدولة لشؤون مجلس الوزراء في دولة الكويت الشقيقة، الشيخ الدكتور أحمد ناصر الحمد الصباح، على جهوده المبذولة خلال رئاسته الدورة السابقة، وعلى حسن الضيافة في استضافة الاجتماع التشاوري لوزراء الخارجية العرب في مدينة الكويت مطلع العام الحالي.

روسيا تتهم أوكرانيا بالتعاون مع أميركا لنشر فيروسات قاتلة

موسكو

كشفت وزارة الدفاع الروسية، الخميس، حصيلة خسائر الجيش الأوكراني منذ بدء العملية العسكرية على أراضيها، منتهمة كيف بالتعاون مع الولايات المتحدة لنشر فيروسات قاتلة.

وأكدت الوزارة تدمير ٢٩١١ هدفا استراتيجيا تابعة للجيش الأوكراني منذ بدء الحملة العسكرية.

وأشارت إلى أن «الوثائق التي بحوزة روسيا من المختبرات البيولوجية في أوكرانيا، تثبت تورط كيف بتحويل من البنطاغون، في إجراء اختبارات لتطوير سلالات جديدة من فيروس كورونا أصلا من الخفاش».

ولفتت إلى أنه «تم نقل عينات وتحاليل جينية بشرية بتحويل أميركي إلى الخارج من أوكرانيا، وذلك بهدف تطوير برنامج سري لنشر فيروسات قاتلة».

وكان البيت الأبيض قد أكد في وقت سابق، أن ادعاءات روسيا بمشاركة أميركية مزعومة في مختبرات للأسلحة البيولوجية وتطوير أسلحة كيميائية في أوكرانيا مزاعم كاذبة.

وقالت حين ساكي المتحدثة باسم البيت الأبيض في سلسلة تغريدات على تويتر: «علمنا بمزاعم روسيا الكاذبة بشأن مختبرات أسلحة بيولوجية أميركية وتطوير أسلحة كيميائية في أوكرانيا».

وأشارت إلى أن الاتهامات الروسية «منافية للعقل»، لافتة إلى «أننا رأينا أيضا مسؤولين صينيين يرذون نظريات المؤامرة هذه».

وبيتت أن من المحتمل أن تكون روسيا تمهد لاستخدام أسلحة كيميائية أو بيولوجية في أوكرانيا أو القيام بعملية وإتهام آخرين بالمسؤولية عنها.

ومن جانبه، قال المتحدث باسم الخارجية الأميركية نيد برايس في بيان إن «الكرملين ينشر عن عمد أكاذيب صريحة مفادها أن الولايات المتحدة وأوكرانيا تقومان بأنشطة أسلحة كيميائية وبيولوجية في أوكرانيا».

وتابع قائلا: «روسيا تخنلق ذرائع كاذبة في محاولة لتبرير أفعالها المرعوة في أوكرانيا. هذه المعلومات الروسية المضللة محض هراء. موسكو لديها سجل حافل في اتهام الغرب بنفس الجرائم التي ترتكبها روسيا نفسها».

135 مستوطنا متطرفا يقتحمون الأقصى

القدس

اقتحم ١٣٥ مستوطنا يهوديا متطرفا الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الاوقاف الاسلامية بالقدس في بيان، إن المستوطنين اقتحموا باحات المسجد الأقصى على شكل مجموعات متتالية من جهة باب المغاربة وذلك بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح.

ونفذ المستوطنون جولات مشبوهة وأدوا طقوسا لتلمودية استفزازية في باحات المسجد، وسط التصدي لهم بالطرده وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين.

القدس: إضراب شامل بجبل المكبر احتجاجاً

على هدم إسرائيل منازل المواطنين

رام الله

شهدت بلدة جبل المكبر جنوب شرق مدينة القدس المحتلة، الخميس، إضرابا شاملا وعمالا، شمل جميع مناحي الحياة، احتجاجا على هدم سلطات الاحتلال الإسرائيلي منازل البلدة بحجة عدم الترخيص.

وقال عضو إقليم فتح في القدس إياد بشير في بيان إن أكثر من ٧٠ منزلا مهدد بالهدم، ما يستهدف أكثر من ٥٠٠ مواطن مقدسي في جبل المكبر، مؤكدا أن الاحتلال بهذه السياسة يسعى لتفويد المنطقة وتوسيع الاستيطان بالقدس المحتلة.

ولفت إلى أن ترخيص المنازل في القدس يكلف ثمن منزل، فالتكلفة عالية جدا تقدر بالآلاف الدولارات.

الصين تسجل أعلى إصابات

يومية بكورونا منذ عامين

بكين

سجلت السلطات الصحية في الصين، يوم الخميس، أعلى حصيلة إصابات يومية بفيروس كورونا منذ شهر مارس ٢٠٢٠. وأعلنت الصين يوم الخميس تسجيلها ٤٠٢ إصابة جديدة بكوفيد، أي حوالي ضعف العدد الذي سجلته في اليوم السابق، فيما تنتشر المتحورة أوميكرون شديدة العدوى حاليا في ثلث مقاطعات البلاد.

وسجلت معظم الإصابات الجديدة في إقليم جيلين (شمال شرق) على حدود كوريا الشمالية، وكذلك في مدينة تشينغداو الساحلية (شرق) المحتلة على البحر الأصفر.

وتبقى هذه الحصيلة غير متناسبة مع الأعداد المسجلة في بقية أنحاء العالم، لكنها الأعلى في الصين منذ مارس ٢٠٢٠. وتنتهج البلاد حيث اكتشف فيروس كورونا نهاية العام ٢٠١٩، سياسة «صفر كوفيد» التي ساعدت على وقف انتشار الوباء بسرعة، لكنها تكبدت مع كلفة اجتماعية واقتصادية باهظتين.

وبمجرد ظهور إصابة، تفرض السلطات تدابير احتواء صارمة على نطاق واسع وتجري فحوصا جماعية ومنتكرة للكشف. وفي خطابه السنوي أمام البرلمان، قال رئيس الوزراء الصيني إن كه تشيانغ، السبت، إن الصين يجب أن «تحسن باستمرار» إجراءاتها ضد الوباء، حسبما نقلت «فرانس برس».

ورغم عودة ظهور الوباء، يبدو أن السلطات المحلية تتخذ نهجا أكثر اعتدالا، حيث لم تصدر جيلين مرسوما بإغلاق لكنها أمرت سكانها ببساطة بتجنب أي خروج غير ضروري.

أما بالنسبة إلى مدينة تشينغداو، فيتم فحص السكان في المناطق التي اكتشفت فيها إصابات بأوميكرون فقط.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2022/3/14 بإجراء أعمال صيانة على شبكة والتي قد تستمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين في عن المناطق التالية: غرب مستشفى ابون العسكري، كبر ابد، الفراج، كبر ابد شرق الفجر، اسكان صماء بلدة جبثا بكامل، سوم الشلال، مثلث الرصيفة، وادي الفجر، كبرويبا الشرقي، مجمع الابواب الجديد، زيدا فركوح من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن منطقة الكرك لثة اول الليل من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الخامسة مساء وعن المناطق التالية: الجنيبة، الجنيبة العمى الجنوبي، تجم ابو النيفر، مشرفا جرش، سيرة المشرفة، الربوة، الجنيبة الليل من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جرش.

وعن المناطق التالية: فاع، الخنصر، الحوش من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الخامسة مساء وعن المناطق التالية: حماتة، البستان، الظلمية، ابو الطيور، ام جوية، محلات اولاد بلير، بلما العمى الجنوبي من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا عن جميع المشتركين في منطقة طريق حويز خلف حويلات المهمل الاضطر من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

البنك الدولي: الشرق الأوسط قد يشهد توترات جراء أزمة أوكرانيا

وكالات

التحدي، والتي تعاقب بالفعل من انعدام الأمن الغذائي. وأضافت «من المعروف أن انعدام الأمن الغذائي وأحداث الشغب كانا جزءا من قصة (ما سمي) الربيع العربي»، مشيرة إلى أن الانقلابات الناجحة والفاشلة زادت في العامين الماضيين.

وبدأت الاحتجاجات العارمة في ٢٠١٠ في تونس ثم امتدت إلى خمسة بلدان أخرى هي ليبيا ومصر واليمن وسوريا.

ومن المعلن أن تؤدي الزيادات المقلّعة في أسعار الغذاء إلى اضطرابات اجتماعية مثلما حدث في ٢٠٠٧-٢٠٠٨ ثم مجددا في ٢٠١١، عندما ارتبطت أحداث شغب في أكثر من ٤٠ دولة بارتفاع أسعار الغذاء العالمية. وتذكر البنك الدولي الشهر الماضي بعدد أيام من بدء الحرب في أوكرانيا أن أسعار

السلع الزراعية زادت بالفعل ٣٥ بالمئة على أساس سنوي، ومن المتوقع أن تواصل الارتفاع بسبب الحرب نظرا لأن روسيا والشعير وزيت دوار الشمس. وحذر البنك الدولي الشهر الماضي من أن الاتعابات قد تكون قاسية على وجه الخصوص في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، حيث تستورد بلدان معظم احتياجاتها من القمح والزيوت من أوكرانيا وروسيا.

وقالت رابنهاتر إن بلدان آسيا الوسطى تواجه أيضا تحديات اقتصادية كبيرة نظرا لعلاقتها الاقتصادية والتجارية الوثيقة مع روسيا التي يتوقع صندوق النقد الدولي أن المدينة ستضم أكثر من ٢٠ ألف وحدة سكنية والغربية.

بيت لحم: اصابات خلال اقتحام جيش الاحتلال مخيم الدهيشة

رام الله

واعتقالات واسعة بمناطق مختلفة من الضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة، طالت ٢٤ فلسطينيا. وقال نادي الاسير الفلسطيني في بيان إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط اطلاق كثيف للثيران، مناطق متفرقة في مدن قلقيلية وجنين ورام الله والبييرة والخليل وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت هؤلاء المواطنين.

الى ذلك، ذكرت صحيفة يديوتس أحروروت العبرية في عددها الصادر اليوم الخميس، أن الحكومة الإسرائيلية ستصاوق الأسبوع المقبل، على إنشاء مدينة ومستوطنة في منطقة القنق جنوب فلسطين المحتلة.

ويحسب الصحيفة الإسرائيلية فإن المدينة ستكون مخصصة «للحريميم» المتطرفين، وستبنى في منطقة عراد، في حين سيتم إنشاء المستوطنة قرب الحدود المصرية ويستسمى نينسانا. ووفقا للصحيفة العبرية فإن وزير البناء والإسكان زئيف إكين، ووزيرة الداخلية إيليت شاكيد، سيقدمان الخطة أمام الحكومة الإسرائيلية الأحد المقبل، مشيرة إلى أن المدينة ستضم أكثر من ٢٠ ألف وحدة سكنية، وستستوعب ما لا يقل عن مئة ألف شخص، وستضم مركزا طبيا ومحال تجارية ومدارس دينية وغيرها، وسيبدأ التنفيذ فيها في غضون بضعة أشهر في حال تمت الموافقة على الخطة.

ما يسمى مجلس «رمات القنق الإقليمي»، ٢٠٢٠ عائلة إسرائيلية.

أما موقف روسيا من الضفة، فيرى المحلل السياسي أن موسكو تراقب عن كثب الدعم العسكري المتقدم لأوكرانيا، وسترى وضع بطاريات صواريخ في بولندا تصعبها للأمر يؤدي لانزلاقات وخيمة، خاصة أنها تعتبر أن العقوبات التي فرضها الغرب على روسيا، على دعم عسكري لأوكرانيا هو إعلان حرب وتأييد عسكري، ستجيب عنه في الوقت والزمان المناسبين.

قالت كارمن راينهاتر، كبيرة الاقتصاديين في البنك الدولي، إن ارتفاع أسعار الطاقة والغذاء بسبب الغزو الروسي لأوكرانيا قد يفاقم مخاوف الأمن الغذائي القائمة في الشرق الأوسط وأفريقيا وقد يؤدي إلى تنامي الاضطرابات الاجتماعية. وتستضيف ألمانيا اجتماعا عبر الإنترنت لوزراء زراعة دول مجموعة السبع الصناعية الكبرى يوم الجمعة لمناقشة تداعيات الحرب وسط مخاوف متزايدة تتعلق باستقرار أسواق الغذاء.

وذكرت رابنهاتر في مقابلة مع رويترز «سكنون هناك تداعيات مهمة على الشرق الأوسط وأفريقيا وشمال أفريقيا وأفريقيا جنوبي الصحراء الكبرى، على وجه

حماية بلاده لبولندا في حال تزويد لها أوكرانيا بالطائرات، مشيرا إلى أن القرار ستصبح له المباشر مع روسيا وجاراتها الشرقية بيلاروسيا. وجاءت تصريحات أعضاء الناتو بعد طلب الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي من واشنطن تسهيل نقل الطائرات التي تعود للحقبة السوفيتية من دول أوروبا الشرقية إلى أوكرانيا، لأن الطيارين مدربين على استخدامها. حسب مجلة «بوليتيكو» الأميركية، فإدارة بايدن لم تعارض نقل طائرات من بولندا لأوكرانيا، بينما سيكون من الصعب على واشنطن نقل طائرات «إف-١٦» الأميركية إلى بولندا.

وفي المقابل، أعلنت بولندا استعدادها لوضع طائراتها طراز «ميج-٢٩» في تصرف الولايات المتحدة قورا ومجانا ونقلها إلى قاعدة رامشتاين الأميركية في ألمانيا.

واعتبر البنطاغون أن عرض وارسو غير قابل للتطبيق، حيث إن انطلاق مقاتلات من قاعدة

الأغذية العالمي: الأزمة الأوكرانية قد تقوض

الأمن الغذائي لملايين الأشخاص

عمان

أعلن مدير برنامج الأغذية العالمي، ديفيد بيسلي، أنه في الوقت الذي يواجه فيه العالم مستوى غير مسبوق من المجاعة، من المقلق جدا بشكل خاص أن ترى الجوع يظهر في بلد طالما كان يعتبر مخزن أوروبا..

ونقلت وكالة يورونيوز الأوروبية، عن بيسلي قوله، «أنه سيؤدي هذا إلى تقويض الأمن الغذائي لملايين الأشخاص» وخاصة أولئك الذين هم أصلا على شفا المجاعة «بسبب المستويات المرتفعة لتضخم أسعار المواد الغذائية في بلادهم، مشيرا إلى أنه «سيتعين مساعدة أكثر من ٣ ملايين شخص من أوكرانيا».

وأوضح أن ارتفاع الأسعار قد يكلف برنامج الأغذية ما بين ٦٠ إلى ٧٥ مليون دولار شهريا لنقلها التشغيلية. وتابع بيسلي الذي توجه إلى الحدود بين بولندا وأوكرانيا حيث آلاف اللاجئين الأوكرانيين «قد يدفع الرصاص والقنابل في أوكرانيا أزمة الغذاء العالمية إلى مستويات لم يسبق لها مثيل».

وزراء الخارجية العرب يرفضون دعم

إيران لانفصاليين ضد المغرب

القاهرة

عبر مجلس جامعة الدول العربية على مستوى وزراء الخارجية، في القاهرة، عن رفضه لقيام إيران بتسليح عناصر انفصالية تهدد أمن واستقرار المغرب.

وأقر الاجتماع الوزاري العربي قرارا اتخذته اللجنة الوزارية العربية الرباعية المعنية بمتابعة تطورات الأزمة مع إيران وسبل التصدي لتدخلاتها في الشؤون الداخلية للدول العربية.

ويقضي القرار بالتضامن مع المغرب في مواجهة تدخلات النظام الإيراني وحليفه «حزب الله» في شؤونها الداخلية، خاصة ما يتعلق بتسليح وتدريب عناصر انفصالية تهدد وحدة المغرب الترابية وأمنه واستقراره. وأكدت اللجنة أن هذه الممارسات الخطيرة والمرفوضة تأتي استمرارا لنهج النظام الإيراني المزعزع للأمن والاستقرار الإقليمي.

وترأس أعمال اللجنة المملكة العربية السعودية، وضمنت في عضويتها كلا من الإمارات والبحرين ومصر والأمين العام لجامعة الدول العربية.

وجرى اتخاذ القرار في اجتماع عقدهه اللجنة المعنية بمتابعة الأزمة مع إيران على هامش الدورة الـ١٥٧ لمجلس جامعة الدول العربية على المستوى الوزاري.

ومثل المغرب في الاجتماع وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، ناصر بوربوطة، وسفير المغرب بصر ومندوبه الدائم لدى جامعة الدول العربية، أحمد التازي.

هل تدفع «الصفقة المتعثرة» بولندا لميدان الحرب الأوكرانية؟

وكالات

فرض الموقع الجغرافي على بولندا أن تصبح في مقدمة دول جوار أوكرانيا المتأثرة بالحرب، باستقبالها نحو ١.٢ مليون لاجئ، وطلب دول حلف الأطلسي «الناتو» منها إرسال مقاتلات لجانها في «صفقة متعثرة» قد تدفع بها إلى آتون الحرب.

وإدارت مناقشات بين وارسو وواشنطن حول اتفاقية لتزويد بولندا بطائرات أميركية من طراز «إف-١٦»، مقابل إرسال بولندا طائراتها روسية الصنع وطائرات مقاتلة «ميج-٢٩» أميركية الصنع إلى أوكرانيا.

وفي خطوة جديدة، أرسلت واشنطن بطاريتي صواريخ باتريوت لبولندا، وبزئ المتحدث باسم القيادة الأميركية الأوروبية، آدم ميلز، هذا بأنه لمواجهة أي تهديد محتمل لحلف الناتو، وبناء على دعوة من بولندا، العضو بالحلف، نافيا أي نية لعمليات هجومية.

وأكد وزير الدفاع البريطاني، بن والاس،

شباك ريال مدريد تستعصي على ميسي للمرة العاشرة تواليا

استمر العقم التهديفي للأرجنتيني ليونيل ميسي، أمام ريال مدريد، بعدما عاش ليلة كارثية مع فريقه باريس سان جيرمان، ضد الفريق الأبيض، ولم ينجح في التسجيل أمامه في مباراته العاشرة تواليا، منها 6 زيارات للمعب سانتياجو بيرنابيو، مع توديع فريقه لبطولة دوري أبطال أوروبا، وهو الهدف الذي كان يسعى إليه حينما غادر برشلونة صوب النادي الفرنسي.

ولم يحظ المهاجم الأرجنتيني بأي فرص واضحة خلال لقاء إياب ثمن نهائي دوري الأبطال في مدريد، واستسلم هو وباقي لاعبي فريقه أمام ردة الفعل المذهلة للفريق الأبيض، الذي قلب تأخره بهدف إلى انتصار بثلاثة أهداف بفضل هاتريك الفرنسي كريم بنزيما، ليقلب الطاولة أيضا بعد خسارته في لقاء الذهاب بباريس بهدف نظيف، ويتأهل إلى ربع النهائي.

فالفيلة بدأت بشكل رائع بفضل براعة مبابي الذي سجل هدف التقدم في الشوط الأول، لكن ميسي، الذي أهدر ركلة جزاء في مباراة الذهاب، كان يلعب متأخرا كعامل مساعد لدفع الهجوم، مثله مثل نيمار.

ومع كل محاولة اقتراب لميسي من منطقة الخطر في الريال كان يجد مدافعين يتمتعون بالصلابة والحكمة في إيقافه، لينتهي الأمر بعودة بطولية لعناصر الفريق الأبيض في الشوط الثاني مفعمة بحيوية ودهاء بنزيما الذي قلب الطاولة بثلاثة أهداف من «ذهب».

وكانت المرة الأخيرة التي يسجل فيها ميسي هدفا في شباك الريال بالبرنابيو في 23 أبريل/نيسان 2017، حينما فاز فريقه السابق برشلونة 3-2 على الملكي، بينما تعود المرة الأخيرة التي هز فيها شباك الريال في 6 مايو/أيار 2018 حينما تعادل البارسا 2-2 على ملعب كامب نو.

وفي الممثل سجل ميسي 26 مرة في شباك الريال طوال 17 موسما خاضها في صفوف ناديه السابق برشلونة، لكن فشل مجددا في عودته لسانتياجو بيرنابيو، التي تعد الأولى منذ أكثر من عامين، حيث كان الوعاء قد أجل للليجا وبعد الاستئناف في 2020 لعب الريال مباراته محليا على ملعبه الفرعي ألفريدو دي ستيفانو لحين الانتهاء من أعمال التجديدات بمقره الرئيسي.

لكن ميسي لا يزال يحظى بسجل جيد في معقل مدريد، حيث فاز بـ12 مواجهة من أصل 23 خاضها في معقل الملكي.

وسيتعين كذلك على ميسي (34 عاما) الذي غادر برشلونة ووقع لباريس سان جيرمان هذا الموسم أملا في العودة للتتويج بدوري الأبطال الذي يخيب عنه منذ 2015، تحت مظلة مشروع فوي بيمانج الدولارات، إلى جانب أسماء ثقيلة بحجم نيمار وكيليان مبابي وأنخل دي ماريا وماركو فيرراتي ودوناروما وراموس، الانتظار موسم جديد تتعلقا للتتويج بالتشامبيونزليج.

وسيتحتم على «البرغوث» التفكير في مواصلة التأقلم على الدوري الفرنسي في رحلته نحو العودة للفوز بدوري الأبطال للمرة الخامسة في مشواره.

الخليفي يفقد أعصابه.. وريال مدريد يلجأ إلى اليويفا

قام ناصر الخليفي رئيس باريس سان جيرمان، بتصرف مشين، عقب توديع فريقه لدوري أبطال أوروبا أمام ريال مدريد، ولم يتفجع لباريس، الفوز ذهاباً في ثمن النهائي، بهدف دون رد من توقيع مبابي، للبقاء في البطولة، بعد الخسارة إياباً بنتيجة 1-3.

ورغم تقدم سان جيرمان بهدف مبابي في البرنابيو، لكن ريال مدريد قلب الطاولة بثلاثة من توقيع كريم بنزيما.

وبحسب صحيفة «ماركا»، فإن الخليفي غادر مكانه في المقصورة الرئيسية، ونزل إلى غرفة الحكام، وتحدث معهم بشكل سئ، وبخهم على أمور لم تعجبه في المباراة.

وأضافت «ناصر الخليفي تسبب في استياء مسئولو ريال مدريد، وكان من الصعب إخراجه من غرفة الحكام، وترك صورة محرجة». ونقلت الصحيفة عن ريال مدريد، أن أحد موظفي الملكي، كان يسجل مشهد هجوم الخليفي على غرفة الحكام، وهاجمه رئيس باريس وصرخ «سأقتلك».

وأضافت «ليوناردو المدير الرياضي لباريس، طالب بمحو اللقطة من هاتف موظف الريال، وساد التوتر، النطق المؤدي لفرق خلق الملابس». وأشارت الصحيفة إلى أن إيميليو بوتراجينيو مدير العلاقات المؤسسية لريال مدريد، حاول تخفيف التوتر بثلاثة أهداف، حيث فقد الخليفي، أعصابه بإطلاق الشتائم، حسبما وصفت «ماركا».

وأفادت تقارير صحيفة، أن ريال مدريد أرسل مقطع فيديو ناصر الخليفي إلى الاتحاد الأوروبي، وسيتم دراسة الموقف.

مشاجرة عنيفة بين نيمار ودوناروما بعد صفة الريال

كشف تقرير صحفي إسباني، عن حدوث مشاجرة عنيفة بين ثنائي باريس سان جيرمان نيمار ودوناروما، عقب الخسارة ضد ريال مدريد، بنتيجة (3-1)، الأربعاء، بإياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، يسبون له تأثير على قرار كيليان مبابي نجم «بي أس جي».

وبحسب صحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن الأمر بدأ بنقاش قوي بين الثنائي في غرفة تبديل الملابس، ووصل إلى تبادل الضربات لبعضهما البعض، حتى قام زملئهما بغض هذا الشجار.

وأضافت الصحيفة: «بدأ الأمر عندما عاتب نيمار حارس المرمى على الخطأ الذي تسبب في هدف بنزيما الأول، ولم يصمت الحارس الإيطالي الذي ذكر النجم البرازيلي أن الهدف الثاني لريال مدريد، جاء بسبب خسارته للكرة».

شرط وحيد من هالاند للانتقال إلى برشلونة

كشف تقرير صحفي إسباني، عن شرط الترويجي إيرلينج هالاند مهاجم بوروسيا دورتموند، للانتقال لصفوف برشلونة، خلال الانتقالات الصيفية المقبل.

المهاجم الشاب صاحب الـ21 عاما لديه عدة عروض من كبار أندية أوروبا مثل برشلونة، مانشستر سيتي، ريال مدريد، وباريس سان جيرمان. ويبدئ برشلونة تصاري جهده لإقناع اللاعب النرويجي بالانضمام إليه، حيث عقد خوان لابورتا رئيس النادي الكتالوني جلسة مع مينور رايولا وكيل اللاعب، وزهد تشافي إلى ميونخ للقاء هالاند وشرح دوره مع الفريق. وبحسب موقع «L'Esport» الفرنسي، فإن هالاند يرغب بالانتقال إلى برشلونة، لكنه سيضع شرطا واحدا للتوقيع مع النادي الكتالوني، وهو توقيع عقد قصير الأجل.

ووفق الموقع: «المهاجم النرويجي يريد أن يكون قادرا على مراجعة الظروف الاقتصادية لبرشلونة، بمجرد أن يتمكن النادي من التعافي من وضعه المالي الصعب الحالي».

اتحاد القدم يوقع اتفاقية رعاية مع جاكو



المستلزمات الرياضية بشكل تدريجي خلال الأيام القليلة المقبلة، وصولاً إلى تغطية كامل الاحتياجات والمستلزمات المطلوبة في الأول من أيار المقبل.

أبرم اتحاد كرة القدم اتفاقية رعاية هي الأولى من نوعها، مع شركة جاكو الألمانية للمستلزمات الرياضية، يتم بموجبها اعتماد الأخيرة كمزود رسمي للملابس والمستلزمات الرياضية مختلف فئات المنتخبات الوطنية بالإضافة إلى الحكام لمدة موسمين. وبحسب بيان الخميس، تم توقيع الاتفاقية بمقر الاتحاد مساء أمس، بحضور الأمين العام لاتحاد الكرة سمر نصار، والمدير الإقليمي لشركة جاكو، فريدي جون بول. وأكدت سعادة ترحيب الاتحاد بإبرام اتفاقية الرعاية الجديدة وانضمام شريك جديد لبيت كرة القدم الأردنية، مشيرة إلى أن الاتحاد يعضي بخطة ثابتة في تنفيذ استراتيجيته التجارية مع شركات تمتاز بتمتاز جودة الملابس والمستلزمات. من جانبه، أكد فريدي اعتزاز «جاكو» بالعمل مجدداً مع الاتحاد الأردني لكرة القدم، مشيراً إلى أن الشركة حظيت بتجربة سابقة مع الاتحاد قبل أكثر من 10 سنوات واليوم تم إبرام اتفاقية رعاية أكبر للمنتخبات الوطنية الأردنية والحكام، ضمن مساعي الشركة لتعزيز حضورها الفعال على المستوى الإقليمي. ومنتظر أن تبدأ «جاكو» بتزويد المنتخبات الوطنية والحكام بالملابس

عار سابق يطارد برشلونة في كلاسيكو الأرض



تترقب جماهير كرة القدم، الكلاسيكو المنتظر الذي سيجمع ريال مدريد بغريمه برشلونة، على ملعب سانتياجو بيرنابيو، في 20 من شهر مارس/ آذار الجاري، بمنافسات الجولة 29 من الدوري الإسباني. كلاسيكو ينتظره العالم بشغف كبير خاصة بعد العودة التي حققها برشلونة تحت قيادة مدربه الجديد وأسطورة النادي تشافي هيرنانديز، والنتائج المميّزة مؤخراً، مع التائق الذي يعيشه ريال مدريد بمختلف المسابقات هذا الموسم.

ويعود ذلك، لحقق ريال مدريد سلسلة انتصارات متتالية، مكونة من 5 انتصارات من بينها 4 بالدوري، وفوز آخر بالدور نصف النهائي من كأس السوبر الإسباني.

ومع عدم قدرة برشلونة على الفوز في آخر 6 مباريات أمام ريال مدريد، فإن برشلونة أصبح يواجه عارا سابقاً قد يلحق به مجدداً حال فشل في الفوز على الميرينجي باللقاء القادم.

الوحدات وفيرا.. طلاق في شهر العسل

امتاز فريق الوحدات عن غيره طيلة المواسم الماضية، بأنه الأكثر حفاظا على استقرار الجهاز الفني لفريق كرة القدم. وطالما كان خبراء الكرة الأردنية يعزّون عبر تصريحاتهم الصحفية والتلفزيونية، ما حققه الوحدات من إنجازات سابقة، لأسباب تنحصر عادة بالاستقرار الفني لفريق كرة القدم. بيد أن الوحدات هذا الموسم، كسر القاعدة مع البرازيلي فييرا، وكأنه طلاق في شهر العسل، حيث تم الاتفاق على فسخ عقده بعد قيادته للفريق في 3 مواجهات في بطولة درع الاتحاد، التي توصف عادة بالتحضيرية للمسابقتين الأهم الدوري وكأس الأردن.

ولأن إدارة الوحدات أرادت أن تتأذى بنفسها عن أي ضغوطات جماهيرية مستقبلية في حال استغرق فييرا مزيداً من الوقت في تطبيق رؤيته، ولأن الفريق ينتظره مشاركة تاريخية الشهر المقبل بدوري أبطال آسيا، وجدت نفسها مجبرة على فسخ عقد المدرب بعد أقل من شهرين على تسلم مهمته. من البديهي؟

بعد الاتفاق على رحيل فييرا، تجد إدارة الوحدات نفسها في موقف محير للغاية، فهي لا تريد التعاقد مع أي مدرب لملاء منصب المدير الفني فقط، بل تحتاج مدرب يتحمل المسؤولية بحيث يكون قادراً على النهوض بالفريق سريعاً، فجماهيره لا ترضى إلا بالإنجاز.

وتدرك إدارة الوحدات أنه بعد رحيل فييرا، لن يكون هناك الوقت لتجربة المديرين، فينبغي دراسة الخيارات التدريبية بحكمة وحكمة، ولكنها بالوقت نفسه مطالبة باتخاذ القرار سريعاً، فالفرق بعد أسبوع سينتوجه إلى فلسطين للمشاركة ببطولة القدس والكرامة، ومنها سينتوجه إلى مدينة الدمام السعودية لتدشين الظهور الثاني على التوالي بالفريق سريعاً، فجماهيره لا ترضى إلا بالإنجاز.

سواء تقاهم! قد يكون ما حصل بين إدارة الوحدات وفييرا سوء تقاهم حول الرؤية المقبلة للفريق.

سوء التقاهم هذا أدى لحدوث الانفصال السريع فيما بينهما، وكان يفترض أن يتم مناقشة الأمر بتفاصيله وبشكل أعمق وقبل توقيع العقد.

الفيصلي يعلن رفع الحجز عن أمواله

أعلن النادي الفيصلي، الخميس، رفع قضية الحجز على أموال النادي، والتي جاءت بسبب شكوى سابقة ضده.

وقال الناطق الإعلامي باسم الهيئة المؤقتة لإدارة النادي نضال العساف، بأنه تم إنهاء قضية الحجز المقامة على النادي مؤخراً وذلك بتسديد جميع المبالغ المترتبة عليه، موجهاً الشكر لكل من ساهم بإغلاق ملف القضية.

وناشد جميع أبناء ومحبي النادي للالتفاف حول النادي والفريق لتجاوز الضائقة المالية التي يعاني منها، سواء من خلال تسديد اشتراكاتهم أو من خلال تقديم الدعم لصندوق النادي لتمكينه من إنهاء القضايا المالية العالقة، وتمكين الفريق الأول من استكمال مسيرته في بطولات الموسم الحالي وتحقيق الإنجازات التي يتطلع لها محبو وجمهور النادي. وكانت المحكمة أصدرت قراراً تم بموجبه الحجز على أموال الفيصلي، بسبب شكوى تم تقديمها عام 2018 وأخذت حكماً قطعياً قبل أيام، ليعود الفيصلي ويسدد المستحقات، وينجح في رفع الحجز عنه.

نادي الجزيرة يعلن رفع الحجز عن أمواله

أكد رئيس نادي الجزيرة نبيل التلي، رفع الحجز عن أموال النادي التي سبق وأن تم الحجز عليها بقرار من المحكمة، نتيجة شكوى قدمها رئيس النادي الأسبق سمير منصور، للمطالبة باستحقاقات مالية متأخرة على النادي.

وأشار التلي خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده الأربعاء في مقر النادي، أن الجزيرة دفع مستحقات منصور وأن ما يتم سداد منصور هي فوائد المبالغ، وكشف التلي أن النادي في طريقه لإنشاء مشروع تجاري، سيديره دخلاً على النادي بقيمة 100 ألف دينار سنوياً.

ولفت رئيس النادي أن هناك مشاريع أخرى يسعى الجزيرة لإنجازها، مثل قاعة رياضية ومسبح وغيرها من التفاصيل.

وبين التلي أن النادي في طريقه أيضاً إلى إنهاء مشكلة تسجيل اللاعبين من خلال دفع مستحقات لاعبين ومدربين سابقين في الفريق، مشيراً إلى أن النادي في طريقه للوصول لتسوية مع بعض اللاعبين المحليين، وأن المبلغ المستحق للاعبين يزيد عن 225 ألف دولار.

رأفت علي يقود تدريبات الوحدات بدلا من فييرا

قاد رأفت علي تدريبات فريق الوحدات على ملعب مجمع النادي في غمدان، برفقة مدرب حراس المرمى رشيد النجار.

وتولى رأفت، هذه المهمة بتكليف من مجلس إدارة الوحدات، والذي يسعى لإنهاء التعاقد مع المدير الفني البرازيلي فييرا بالتراضي، في ظل عدم التوافق في الرؤى والنهج والطموحات.

وتجرى المفاوضات حالياً بين الطرفين، بما يخص الوصول إلى الاتفاق النهائي بشأن المخالصة المالية.

ويشارك الوحدات في مهرجان اعتزال اللاعب الخلوقة أحمد أبو جادو، خلال المباراة التي تجمع الفريق الأول مع نظيره سحاب، مساء غد الخميس على استاد الأمير محمد بالزرقاء.

ووفقا للموقع الرسمي لنادي الوحدات، ستواصل تدريبات الوحدات خلال الأيام المقبلة، استعدادا للمشاركة في بطولة القدس والكرامة، التي تقام في فلسطين خلال الفترة من 19-29 مارس/آذار الجاري، بمشاركة 6 أندية أردنية وفلسطينية.

الأهلي والوحدات يلتقيان الارثوذكسي والجبية بدوري السلة اليوم

يشهد اليوم الجمعة، إقامة مباراتين في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، في إطار منافسات الدوري الممتاز لكرة السلة.

ويلتقي عند الخامسة مساء فريقا الوحدات والجبية، فيما يلعب فريقا الأهلي والارثوذكسي عند الساعة السابعة مساء.

ويتصدر فريق الأرتوذكسي الدوري برصيد 21 نقطة، يليه الوحدات 19 نقطة، ثم الأهلي برصيد 18 نقطة.

الاتحاد العربي للرياضة العسكرية يكرم قطيشات في قطر

كرم أعضاء الجمعية العمومية للاتحاد العربي للرياضة العسكرية، العميد المتقاعد ورئيس السابق للاتحاديين الأردني والعربي للرياضة العسكرية جهاد قطيشات في ضوء الجهود التي بذلها خلال توليه رئاسة الاتحاد.

وحضر الحفل الذي أقيم في العاصمة القطرية الدوحة، رئيس أركان القوات المسلحة القطرية، الفريق الركن سالم بن حمد العقيل النائب، ورئيس الاتحاد العربي للإناث، اللواء خالد شكري، والوزير المفوض أمين عام الاتحاد ومدير الإدارة العسكرية بجامعة الدول العربية، طارق عبد السلام، وأعضاء الجمعية العمومية.

وتمن قطيشات في كلمة القاها خلال الحفل، اللقطة الطيبة من قبل الجمعية العمومية، وحرصها على كريمه، والذي سيبقى خالدا في قلبه نظراً لما يحمله من المعاني والمشارع النبيلة السامية في قيمتها المعنوية العالية والغالية.

لاعباً منتخب الناشئات سوينده والزعي تتأهلان لنهائي البطولة الآسيوية

تأهلت لاعبتا المنتخب الوطني للملاكمة للناشئات آية سوينده ونهى الزعي، إلى نهائي البطولة الآسيوية للناشئين والناشئات والشباب والشابات المقامة في صالة الشهيد راشد الزويد بمدينة الحسين للشباب.

ونجحت اللاعبة آية سوينده (وزن تحت 57 كغم) بالفوز على اللاعبة الكازاخستانية أثار ساباي، لتأهل إلى النزال النهائي، حيث ستواجه خلاله اللاعبة الهنذية فيدي يوم الاثنين المقبل.

أما اللاعبة نهي الزعي (وزن تحت 66 كغم) فقد فازت على اللاعبة الأوزبكية فريده زازيويفا، لتأهل هي الأخرى إلى النزال النهائي الذي ستواجه خلاله اللاعبة الكازاخستانية أرزهان، يوم الاثنين المقبل.

واكتفت كل من لاعبات المنتخب الوطني، سدين الرحمي (وزن تحت 44 كغم) ونادين المناصير (وزن تحت 48 كغم) وأسيل زايد (وزن تحت 60 كغم) ورهف شاقورة (وزن تحت 80 كغم) بالميدالية البرونزية لكل منهن بعد خسارتهن اليوم نزالتهن في الدور نصف النهائي.