تحرك عسكري بريطاني قرب حدود

أوكرانيا.. بـ«سكاي سيبر»

أزمة أوكرانيا تلقي بظلالها على اختيار مندوب دولي إلى ليبيا



الملك يهنئ الرئيس التونسي بالعيد الوطني لبلاده

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تهنئة إلى أخيه رئيس الجمهورية التونسية الشقيقة قيس سعيّد، بمناسبة العيد الوطنى لبلاده. وأعرب جلالته، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا الله تبارك وتعالى أن يعيدها على الرئيس سعيّد وهو ينعم بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب التونسي الشقيق بتحقيق المزيد من التقدم والازدهار.





خطوة أوروبية جديدة ضد

روسيا... في الفضاء

بتوجيهات ملكية..

إطلاق مشاريع مبادرات ملكية تنموية بمحافظة الزرقاء



تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، أعلن رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوى، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الخميس، عن إطلاق حُزمة من المبادرات الملكية التنموية والتطويرية، في محافظة الزرقاء. وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها خلال لقاء العيسوي عدداً من وجهاء وممثلين عن

شمول 276 أسرة

جديدة بالمعونة

الشهرية في شباط

الماضي

بلغ عدد الأسر الجديدة المشمولة ببرنامج

المعونة المالية الشهرية المتكررة في صندوق

المعونة الوطنية ٢٧٦ أسرة لشهر شباط

وبحسب تقرير أعمال الصندوق لشهر شباط الماضى، جرى إيقاف المعونة الشهرية

المتكررة عن ١٩٥٣ أسرة، وتخفيضها عن

٢٢٣ أسرة، فيما بلغ عدد الحالات التابعة

وأشار التقرير إلى أن ٥٣٠ أسرة جديدة

استفادت من برنامج المعونات المالية الطارئة

«العادية والفورية»، و٥٠ أسرة جديدة

استفادت من برنامج التأهيل الجسماني، و٣٠

شخصًا استفادوا من برنامج دعم برامج

وبين التقرير أن التحويل النقدى عن

طريق البريد شمل استلام ٧٤٧٥٣ أسرة

من خلال بطاقة الصراف الآلي، كما استقبل

مركز الدعم والمساندة في الصندوق ٢٣٦٧٤

اتصالا يتعلق بشكوى أو استفسار، وبلغ عدد

الحالات التي جرى إغلاقها ٢٢٤٥٨ حالة.

عرضت مديرية الأمن العام،

الخميس، خطتها الأمنية لانتخابات

مجالس المحافظات والمجالس البلدية

ومجلس أمانة عمان ۲۰۲۲، بحضور

مدير الأمن العام، اللواء الركن حسبن

الحواتمة، ورئيس مجلس مفوضى

الهيئة المستقلة للانتخاب، الدكتور خالد

الكلالدة، وأمن عام الهيئة المستقلة،

وكبار ضباط الأمن العام. وأكد مدير الامن العام أننا نمضى قدماً بكل ثقة

التدريب المهنى لأبناء الأسر المنتفعة.

للبرنامج التي جرى مسحها ٩٩٠٣ أسر.

الملك وتقديره لجميع أبناء وبنات المحافظة المشهود الفعاليات الشبابية والنسوية في محافظة الزرقاء، لهم بالمواقف الوطنية الأصيلة واسهاماتهم المتميزة بناء (١٠٠) مسكن من مساكن الأسير العفيفة، في مسيرة بناء الأردن، مؤكداً أن الأردن بقيادته وإنشاء مصنع ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية في الهاشمية، وبهمّة وعزيمة الأردنيين، يواصل بكل قضاء الأزرق، وتزويده بوسائط النقل اللازمة، ثقة مسيرة البناء والإنجاز والإصلاح والتطوير. والذي سيوفر ما بين (٢٠٠ – ٤٠٠) فرصة عمل، إلى جانب إنشاء مدرستين في منطقتى الهاشمية والضليل، وإعادة تأهيل المدينة الصناعية في منطقة

ونقل العيسوي، خلال اللقاء، تحيات جلالة

وأكد العيسوى أن مشاريع المبادرات الملكية ستنفذ وفق خطة زمنية وبمتابعة ميدانية حثيثة من إدارة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية في الديوان الملكى الهاشمي، بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة

سواء الحكومية أو الشريكة. وقال العيسوي، إن هذا اللقاء التواصليّ يأتي

بتوجيهات مباشرة من جلالة الملك، الذي يُدرك حجم التحديات التي تواجه أبناء المحافظة، ويؤكد دوما على ضرورة التواصل والاستماع للمطالب والاحتياجات والعمل على تلبيتها، وإطلاق مشاريع وبرامج تنموية وتطويرية، في إطار المبادرات الملكية، بما يخدم المنطقة، وضمن الإمكانيات المتاحة. تابع ص٢

رئيس الأركان يلتقي قائد القوات البرية الأميركية

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة، قائد القوات البرية الأميركية الفريق رونالد كلارك والوفد

وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والملحق العسكري الأميركي في عمّان، أوجه التعاون والتنسيق المشترك، وسبل تعزيز علاقات التعاون الثنائي بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

بـ500 جنيه.. كشف تفاصيل مشروع «قانون الزواج» في مصر

أقر مجلس النواب المصري، مؤخرا، مشروع قانون يختص بالفحص الطبي الشامل للزوج والزوجة قبل زواجهما لحماية الصحة العامة للمجتمع والحد من نسب الطلاق المرتفعة. وقدّم مشروع القانون النائب كريم السادات ومعه أكثر من ٦٠ برلمانيا، مؤكدين أنهم يستهدفون الحفاظ على الأسرة المصرية وصحتها وتنميتها، تماشيًا مع خطة الدولة للارتقاء بحياة ملايين الأسر من خلال مشروع «تنمية الدولة المصرية».

ويقول السادات: «قدّمنا مشروع القانون الجديد في ١٩ مادة، لأنه كان لابد من تنظيم أمور الزواج وتبعياته، خاصة بعد ارتفاع نسب الطلاق في مصر خلال السنوات الأخيرة». وتابع النائب المصرى، في حديثه مع موقع «سكاى نيوز

عربية»: «نحاول تنظيم الأسرة لأنها النواة للمجتمع، وعندما نصلح هذا الجزء فبالتبعية سينصلح حال المجتمع بالكامل، ونحن حاليا في جمهورية جديدة من حيث التطوير والارتقاء بخصائص وحياة المواطنين».

وأضاف: «حاولنا في مواد القانون إلمام جميع التفاصيل الخاصة بالزواج، فمثلا في المادة السابعة قمنا بتحديد أنه إذا كان الزواج يتم بعد سن الأربعين فلابد للزوجة الخضوع لاختبار تحليل الغدة الليمفاوية وسرطان الثدي».

وأقرّ مشروع القانون الجديد في مادته الـ١٧ أن يتحمّل ون علے الزواج رسم لا يتجاوز ١٠٠٠ طرف من استلام نسخة من نتائج تحاليل الفحوصات.

وسيتم إجراء مجموعة من التحاليل والفحوصات المختبرية والأشعة التشخيصية، والكشف المبكر عن الأمراض الوراثية والمناعية، والمعدية، بجانب الفحص الشامل للذكورة والنساء، والصحة النفسية، على أن تحدد اللائحة التنفيذية الفحوصات

والتحاليل التي يتضمنها هذا الفحص ومواعيدها. وأردف السادات، في حديثه مع موقع «سكاي نيوز عربية»: «إذا كان أي من المقبلين على الزواج حاملًا لأحد جينات الأمراض الوراثية التي تؤثر على نسلهما، فإن لهم الحرية في إتمام الزواج من عدمه بعد حضور جلسة توعية بطب الأسرة حول آثار ذلك على الصحة والنسل».

وتابع: «يتم منح الخاضعين لأحكام هذا القانون شهادة توضح إذا كان الزواج صحيا أو غير ذلك، كما يتم منح شهادة تفيد اجتياز دورة التأهيل النفسى والاجتماعي، على أن يتم إلزام وزارة الصحة بتقديم العلاج اللازم والتطعيمات واللقاحات الضرورية لعلاج المقبلين على الزواج، ممن أثبتت التحاليل والفحوصات احتياجهما لذلك، بعد عرض هذه الفحوصات والتحاليل على لجان طبية متخصصة لتحدد

كما جاء في المادة الـ١٦ من مشروع القانون الجديد أن على وزارة الصحة الامتناع عن منح شهادة الفحص الطبي الشامل لأي من الزوجين في حال تم التأكد من إصابة أحدهم بالإيدز، على أن يتم إبلاغ الطرف الآخر عن طريق السلطات المختصة.

في الوقت نفسه، يقول حسام عباس، رئيس قطاع السكان وتنظيم الأسرة بوزارة الصحة والسكان، إن: «الفحص الطبي الشامل قبل الزواج من الأفكار المميزة التي نادينا بها كثيرًا في وزارة الصحة منذ زمن، ومؤخرًا أصبح تطبيق تلك الشهادة روتينيا عن طريق إعطائها للمقبلين على الزواج دون تنفيذ الكشوفات الهامة للغاية».

وأكد عباس، في حديثه مع موقع «سكاي نيوز عربية»: «نطالب بأن تكون هناك جلسات للزوجين للاستماع بجانب إجراء الكشوفات الطبية، لتنسيق أسلوب حياتهما الجديد، وكيفية التعامل مع القرارات الإنجابية، وفي حال كانت هناك أمراض وراثية ستؤثر على الأطفال يكون لها علاج، والتعامل النفسى معهم ومدى استعدادهم لعملية الزواج».

وأشار رئيس قطاع السكان وتنظيم الأسرة بوزارة الصحة والسكان إلى أنه «من الممكن مناقشتهم أيضا في إمكانية تأجيل الحمل الأول لمدة عام أو أكثر حتى يتعرفوا على بعضهم البعض أكثر، لأنه في حال لا قدر الله حدث الطلاق، فإن الأطفال هم العنصر الأكثر تضررا».

إيقاف مراكز التطعيم ضد فيروس كورونا يوم الجمعة

أعلنت وزارة الصحة عن توقف مراكز التطعيم ضد فيروس كورونا اليوم الجمعة ١٨ /٣/٢٢.

وذكرت الوزارة، في بيان الخميس، أن فرق التطعيم ستستأنف عملية اعطاء المطاعيم في المراكز المعتمدة يوم السبت وخلال أيام الأسبوع حسب القوائم التي تنشرها الوزارة على مواقعها الرسمية بشكل يومى.

تجربة وطنية قيمة للحكام الإداريين في ملف البلديات



التقى نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية، توفيق كريشان، ووزير الداخلية، مازن الفرايه، في مبنى وزارة الداخلية، الخميس، بعدد من الحكام الإداريين، الذين تسلموا مهام رؤساء لجان البلديات في مختلف محافظات المملكة؛ بهدف تقييم التجربة العملية لهم في إدارة ملف البلديات

التي كانت تعانى منها البلديات. وتطرقت النقاشات إلى تجربة الحكام الإداريسين وملاحظاتهم، والاستثمارية في البلديات وتوصياتهم لرفع سوية العمل البلدي، باعتباره ركيزة من ركائز التنمية المحلية. وأكد المتحدثون أن «تجربتهم لم تكن

والوقوف على مواطن الإنجاز والبناء على ما تحقق مستقبلاً وتسليط الضوء على الاختلالات التى شملت الجوانب الإدارية والمالية والفنية

في إطار تسيير الأعمال، بل كانت بصمة مضيئة حملت في مضامينها معالجة أوجه القصور وتقديم الخدمات البلدية بإتقان، وتوزيعها بعدالة».

من جانبه، توجه نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية بالشكر للحكام الإداريين كافة الذين أداروا لجان البلديات خلال الفترة الماضية، مشيداً بجهودهم الكبيرة التى تحققت على الأرض ولمسها المواطنون بمختلف مناطق المملكة. تابع ص٢

مديرية الأمن تعرض خ الأمنية لحماية سير الانتخابات

وعزم لترجمة رؤى جلالة الملك عبداش الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، في إنجاح العملية الانتخابية وإخراجها بأبهى صورها، مسخرين إمكاناتنا وقدراتنا، لتمكين المواطنين من ممارسة وعلى رأسها الهيئة المستقلة للانتخابات، حقهم الانتخابي بسلاسة ونزاهة. وبين الحواتمة أن ٥٥ الفاً من رجال الأمن ومن كافة تشكيلات الشرطة والدفاع المدنى والدرك، سيعملون بقوة وتكامل في الأدوار لتحقيق رسالتنا الأمنية والتصويت.تابع ص٢ بحماية الحقوق والحفاظ على الأرواح

والمقدرات، ولن نسمح بأي تجاوز لا يراعى مصلحة الناخب أو سلامة المجتمع. وأشار اللواء الركن الحواتمة إلى أهمية التنسيق الفاعل والتعاون مع الجهات المعنية بسير الانتخابات، مؤكداً اتخاذ كافة الإجراءات الضامنة لإنفاذ سيادة القانون، وتقديم الواجب الإنساني في التيسير على المقترعين ومساعدتهم في محيط مراكز الاقتراع



وزارة الداخلية: تجربة وطنية قيّمة

للحكام الإداريين في ملف البلديات

التقى نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية، توفيق كريشان، ووزير الداخلية، مازن الفرايه، في مبنى وزارة الداخلية، الخميس، بعدد من الحكام

الإداريين، الذين تسلموا مهام رؤساء لجان البلديات في مختلف محافظات المملكة؛ بهدف تقييم التجربة العملية لهم في إدارة ملف البلديات والوقوف على مواطن الإنجاز والبناء على ما تحقق مستقبلاً وتسليط الضوء على الاختلالات التي كانت تعانى منها البلديات. وتطرقت النقاشات إلى تجربة

الحكام الإداريين وملاحظاتهم، التي شملت الجوانب الإدارية والمالية

والفنية والاستثمارية في البلديات وتوصياتهم لرفع سوية العمل البلدي،

باعتباره ركيزة من ركائز التنمية المحلية. وأكد المتحدثون أن «تجربتهم

لم تكن في إطار تسيير الأعمال، بل كانت بصمة مضيئة حملت في مضامينها

معالجة أوجه القصور وتقديم الخدمات البلدية بإتقان، وتوزيعها بعدالة».

من جانبه، توجه نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية بالشكر للحكام

الإداريين كافة الذين أداروا لجان البلديات خلال الفترة الماضية، مشيداً

بجهودهم الكبيرة التي تحققت على الأرض ولمسها المواطنون بمختلف

مناطق المملكة. وأشار إلى أن وزارة الإدارة المحلية ستنظر في التوصيات

التي جرى طرحها في الاجتماع، وستعمل بكل طاقاتها للتعاون مع المجالس

المنتخبة للبناء على هذه التجربة الناجحة. في نهاية اللقاء، أشار وزير

الداخلية إلى أن هذه التجربة الوطنية والقيمة سيتم توثيقها لدى وزارة

وزير الخارجية يلتقي المبعوث

الصيني لشؤون الشرق الأوسط

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين، أيمن

الصفدي، الخميس، أن استمرار غياب الأفق السياسي للعودة إلى مفاوضات

جادة وفاعلة لحل القضية الفلسطينية على أساس حلّ الدولتين يُمثل خطراً

على الأمن الإقليمي والدولي، حيث يجب تكاتف كل الجهود لتجاوزه عبر

تفعيل العملية السلمية. وشدّد الصفدي، خلال استقباله المبعوث الصينى

الخاص بشؤون الشرق الأوسط تشاى جيون، على أنه لا بديل لحل الدولتين

الذي يُجسد الدولة الفلسطينية المُستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس

المحتلة على خطوط الرابع من حزيران 1967 لتعيش بأمن وسلام إلى

وبحث الصفدي والمبعوث الصينى الجهود الإقليمية والدولية المبذولة

لإيجاد الأفق السياسي الضروري للحفاظ على التهدئة الشاملة ولمساعدة

الاقتصاد الفلسطيني. وأطلع الصفدي المبعوث الصيني على الجهود التي

تقوم بها المملكة لإعادة إطلاق المفاوضات السلمية على أساس القانون الدولي

والمرجعيات المعتمدة. وشدّد الصفدى على ضرورة احترام الوضع القانوني

والتاريخي القائم في القدس ومقدساتها، وعدم التضييق على المصلين، ووقف

كل الإجراءات الاستفزازية في المقدسات، خصوصاً خلال شهر رمضان

المُبارك. كما أكّد الصفدى ضرورة استمرار توفير الدعم اللازم لوكالة الأمم

المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأنروا)، وضمان حماية

وشكر الصفدي الصين على دعمها لحلّ الدولتين وللأنروا، لافتاً إلى

انسجام مبادرة الرئيس الصيني بشأن القضية الفلسطينية مع الأسس التي

قامت عليها العملية السلمية، وخصوصاً فيما يتعلق بقاعدة الأرض مقابل

السلام. وبحث الجانبان أيضاً التطورات المرتبطة بالأزمة السورية وجهود

التوصل لحل سياسي لها، واستعرضا المستجدات الإقليمية والدولية ذات

الاهتمام المشترك. من جانبه، أكَّد المبعوث الصيني جيون موقف بلاده الداعم

وثمن دور الأردن الرئيس في جهود تحقيق السلام العادل والشامل

وأكد المبعوث الصيني حرص بلاده على استمرار التنسيق مع المملكة في

وبحث الصفدى وجيون العلاقات الثنائية وسبل تطويرها في المجالات المختلفة، وبما يخدم مصالح البلدين الصديقين، وأكدا الحرص على

إيجاد مساحات أوسع للتعاون. وشدّد الصفدى على دعم الأردن لمبدأ

الصين الواحدة، حيث يُصادف هذا العام الذكرى 45 لتأسيس العلاقات

بدء فعاليات المؤتمر الدولي

الأردني 21 لجمعية الأورام

الأمن والاستقرار في المنطقة، مؤكدا أهمية دور الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة في القدس وضرورة احترام الوضع التاريخي فيها.

للعملية السلمية ولجهود تفعيلها على أساس حل الدولتين.

جهود تفعيل العملية السلمية وحل الأزمات الإقليمية.

الدبلوماسية بين المملكة والصين.

قدرة الوكالة لتقديم خدماتها الحيوية للاجئين وفق تكليفها الأممي.

جانب إسرائيل سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل.

الداخلية، مؤكداً اعتزازه بالدور الوطنى الذي قام به الحكام الإداريون.

بتوجيهات ملكية..

العيسوي يعلن عن إطلاق مشاريع مبادرات ملكية تنموية وتطويرية بمحافظة الزرقاء

تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، أعلن رئيس الديوان الملكى الهاشمى، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الخميس، عن إطلاق حُزمة من المبادرات الملكية التنموية والتطويرية، في محافظة الزرقاء.

وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها خلال لقاء العيسوي عدداً من وجهاء وممثلين عن الفعاليات الشبابية والنسوية في محافظة الزرقاء، بناء (100) مسكن من مساكن الأسر العفيفة، وإنشاء مصنع ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية في قضاء الأزرق، وتزويده بوسائط النقل اللازمة، والذي سيوفر ما بين (-400 200) فرصة عمل، إلى جانب إنشاء مدرستين في منطقتي الهاشمية والضليل، وإعادة تأهيل المدينة الصناعية في منطقة

ونقل العيسوى، خلال اللقاء، تحيات جلالة الملك وتقديره لجميع أبناء وبنات المحافظة المشهود لهم بالمواقف الوطنية الأصيلة واسهاماتهم المتميزة في مسيرة بناء الأردن، مؤكداً أن الأردن بقيادته الهاشمية، وبهمة وعزيمة الأردنيين، يواصل بكل ثقة مسيرة البناء والإنجاز والإصلاح والتطوير. وأكد العيسوي أن مشاريع المبادرات

الملكية ستنفذ وفق خطة زمنية وبمتابعة ميدانية حثيثة من إدارة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية في الديوان الملكى الهاشمى، بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة سواء الحكومية أو الشريكة.

وقال العيسوي، إن هذا اللقاء التواصليّ يأتي بتوجيهات مباشرة من جلالة الملك، الذي يُدرك حجم التحديات التي تواجه أبناء المحافظة، ويؤكد دوماً على ضرورة التواصل والاستماع للمطالب والاحتياجات والعمل على تلبيتها، وإطلاق مشاريع وبرامج تنموية وتطويرية، في إطار المبادرات الملكية، بما يخدم المنطقة، وضمن الإمكانيات المتاحة.

وبين أن المحافظة ستحظى في المستقبل بتنفيذ مبادرات ملكية في مختلف القطاعات الحيوية والتنموية، وبما يتوافق مع أولويات وحاجة مناطقها، مشيراً إلى أن الزرقاء شهدت تنفيذ عدداً من المشاريع في مختلف القطاعات، ضمن سلسلة المبادرات الملكية، التى تُنفذ بتوحيهات ملكية بمختلف مناطق المملكة، موضحاً أن هذه المبادرات مُكمّلة لخطط الحكومة وبرامجها، وليست بديلاً

بالمئة للسنه المالية ٢٠٢١.

المديرية، والانجازات التي حققتها.

وبالأنظمة الإلكترونية الخاصة بعملها.

استثمار الوقف النقدي يحقق

نموا بالأرباح بنسبة %5.6

حققت مديرية استثمار الوقف النقدي التابعة لدائرة

وأشارت المديرية، في بيان صدر عنها الخميس، إلى أنه وخلال جلسة مجلس الاوقاف التي عقدت أمس الاربعاء،

برئاسة وزير الاوقاف والشؤون والمقدسات الاسلامية الدكتور محمد الخلايلة، استعرض مدير عام دائرة تنمية

اموال الاوقاف بالوكالة الدكتور احمد خطايبة عمل

وقال الخطايبة إن إنشاء مديرية استثمار الوقف النقدي جاء لتحقيق هدف استراتيجي لاستحداث منتج

استثماري حديد وحه به وزير الأوقاف من خلال متابعته

لتعديل نظام الاستثمار في دائرة تنمية أموال الأوقاف،

وكذلك نظام الهيكل التنظيمي وتأمينها بموظفين مختصين،

يذكر أن إنشاء مديرية الوقف النقدي يهدف لتحقيق

تطوير أعمال الدائرة من خلال زيادة ايراداتها، وزيادة

دورها الاقتصادي والتنموي واستثمار أموال الوقف

تنمية أموال الاوقاف نموا في أرباحها السنوية بنسبه ٦,٥

ولفت العيسوي إلى أن جلالة الملك يؤكد باستمرار أن أولويته الأولى، والتحدى الحقيقى الذي يواجه الأردن، يتمثل في التصدي لمشكلتي الفقر والبطالة، للتخفيف

من معاناة المواطن، الذي يحرص جلالته على

توفير الحياة الكريمة له. وأضاف: «يولي جلالة الملك هذا التحدى جُل اهتمامه، ويوجّه بضرورة تحقيق أعلى درجات التوازن التنموي بين المحافظات، لتحسين المستوى المعيشى للمواطنين وحماية الطبقات الفقيرة ورعاية المحتاجين، وكذلك دعم الأفكار الريادية والإبداعية، وتنفيذ المشاريع التنموية المُدرّة للدخل والموفرة لفرص العمل، وبما يسهم في استثمار طاقات وقدرات الشباب في مسيرة التنمية

وأشار إلى أن تحويل التحديات إلى فرص، هي رؤية ملكية راسخة، ترسم طريق المستقبل، لافتاً إلى أن الأردن تجاوز العديد من التحديات، وواصل مسيرة الإنجاز، وأن الأردنيين، بحكمة قيادتهم الهاشمية، قادرون بوعيهم وعزيمتهم على تجاوز مختلف التحديات مهما تعاظمت، والعمل على تحويلها إلى فرص واعدة تحقّق المستقبل الأفضل للجميع.

وأكد العيسوي حرص جلالة الملك على التواصل المستمر مع أبناء وبنات الوطن، لتلمّس احتياجاتهم وتلبية مطالبهم، والتي جسّدها جلالته في الزيارات الميدانية إلى مختلف مناطق المملكة، للوقوف على واقع الحال فيها، والتوجيه بتنفيذ مشاريع

تنموية، وبما يضمن عدالة أكبر في توزيع

والفئات المستهدفة.

المتاحة، تنفيذاً للتوجيهات الملكية.

مكتسبات وعوائد التنمية، وإيجاد فرص عمل جديدة لشباب وشابات الوطن، وتعزيز ثقافة الأعمال الريادية والاعتماد على الذات.

بضرورة إيلاء شباب الوطن أعلى درجات مشاريعهم النوعية.

هي واجب ومسؤولية الجميع.

وقال، إن الشباب هم في صلب اهتمامات جلالة الملك، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، باعتبارهم ثروة الوطن وصنّاع مستقبله، حيث يوجّه جلالته دوماً الرعاية، تثقيفاً وتعليماً وتأهيلاً وتعزيزاً للقيم الوطنية، واحتضان أفكارهم ودعم

ولفت إلى أن المبادرات الملكية، تمكنت بالشراكة مع الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني، من تطوير منظومة العمل التنموي والإنساني في المجتمعات المحلية وصبولاً لبناء مجتمعات تعتمد على ذاتها اقتصادياً وتنموياً عبر الاستجابة المُثلى للاحتياجات الحقيقية لهذه المجتمعات

وأضاف، إن تحسين مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين وتلبية المطالب المُلحّة والضعرورية يرتكز على التشاركية بين الجميع، وكذلك علاقات التعاون والتكاملية مع مختلف المؤسسات، مبيناً أن المبادرة إلى تشخيص طبيعة المشاكل في المجتمعات المحلية واقتراح الحلول لمعالجتها وتجاوزها،

واستمع العيسوي خلال اللقاء، الذي حضره محافظ الزرقاء حجازي عساف، إلى الاحتياجات والمطالب، التي طرحها أبناء وبنات المحافظة، سعياً لتلبيتها ضمن الموارد

محافظة الزرقاء الجهود التي يبذلها جلالة الملك عبدالله الثاني، من أجل خدمة الوطن وقضايا اِلأمة، وسعي جلالته الحثيث، داخلياً وخارجياً، للنهوض بالواقع الاقتصادى، وتوجيهات جلالته المستمرة بتنفيذ مبادرات

الملكية التى تستهدف تمكين المواطن وتعزيز دوره في مسيرة التنمية المستدامة، من خلال

والمشاريع الزراعية والتشجيع عليها، إلى جانب دعم برامج التشغيل عبر التركيز على تنفيذ المشاريع الإنتاجية الموفرة لفرص العمل، والنهوض بواقع الخدمات الصحية والتعليمية والثقافية والبُنى التحتية، ودعم الجمعيات الخيرية والأندية الرياضية والشبابية، وإنشاء الملاعب والحدائق، وتخصيص قطع أراضى لتوسيع المقابر الحالية، فضلاً عن جذب الاستثمارات

وطالبوا بتوفير التدريب المهنى التشغيلي،

ولا سيما المبدعين منهم، وتأسيس مراكز متخصصة لرعاية المسنين، والأشخاص ذوي الإعاقة، وإيجاد حلول لمشكلات النقل العام، ومعالجة مشكلة التلوث البيئي التي تواجه بعض المناطق في المحافظة.

وفي ختام اللقاء، أكد العيسوي أن جميع القضايا والاحتياجات والمطالب التي جرى التطرق إليها سيتم رفعها إلى جلالة الملك، مشيراً إلى أن بعض المطالب والقضايا، التي تم طرحها، سيتم متابعتها مع الحكومة لدراستها ووضعها على سلم أولوياتها.

وأشسار إلى أن المشاريع الانتاجية للجمعيات ومؤسسات المجتمع المدنى التي تم اقتراحها، سيتم دراستها وتقديم الدعم اللازم للمشاريع ذات الجدوى الاقتصادية، والتي توفر فرص حقيقية للمواطنين.

وتستهدف مبادرة مساكن الأسر العفيفة، التى أطلقت بتوجيهات ملكية في العام 2005، وشملت جميع محافظات المملكة، توفير الحياة الكريمة للأسر المستفيدة التى تعد الأكثر عوزاً واستحقاقاً، ويجرى اختيارها وفق أسس تراعى تحقيق العدالة والشفافية التي تعتمدها وزارة التنمية الاجتماعية، فيما يجرى تصميم المساكن وفقاً لأعلى المواصفات الهندسية والفنية، التي تأخذ بالاعتبار ظروف المستفيدين، ولا سيما ذوى الإعاقة منهم.

كما تُولي المبادرات الملكية اهتماماً بقطاع التعليم، من خلال إنشاء أبنية مدرسية جديدة وإضافة غرف صفية لمدارس قائمة، وتزويدها بالمكتبات والمختبرات والمشاغل التي تُسهم في الكشف عن ميول الطلبة، وتصقل مواهبهم وتوفر لهم البيئة المناسبة لإطلاق طاقاتهم وإبداعاتهم، استناداً للرؤية الملكية التي عبر عنها جلالة الملك في ورقته النقاشية السابعة بالقول إن» بناء قدراتنا البشرية، من خلال التعليم المتميز وتجويد مخرجاته، بوابتنا نحو المستقبل، فهو يشكل أرضية مشتركة لفهم الآخر وتعميق قيم التسامح، بعيدا عن الغلو والتعصب، كما أن تحقيق الإصلاح الشامل يرتبط ارتباطا وثيقا بالنهضة التعليمية مهما كانت الظروف والتحديات».

وترتكز فكرة «الفروع الإنتاجية» التي أطلقت بتوجيهات ملكية في العام 2008، على إقامة فروع إنتاحية للمصانع والشركات الكبرى في مناطق محددة من القرى والمحافظات، تُسهّل على الشباب والفتيات الذهاب إلى مكان العمل، بعد الخضوع لبرامج تدريبية تأهيلية للعمل في هذه المصانع. (بترا-مازن النعيمي)

من جانبهم، ثمّن وجهاء وأبناء وبنات

ومشاريع تسهم في تحقيق التنمية الشاملة وأشادوا خلال مداخلاتهم، بالمبادرات

تنفيذ مبادرات ومشاريع وفق أولويات تنموية محددة، تلبّي احتياجات المجتمعات المحلية والفئات المستهدفة، وتمكينها وتحفيز طاقاتها لتحسين واقعها الاجتماعي و الاقتصادي. وتركزت المطالب والاحتياجات التي . تناولها المتحدثون في إيجاد حلول لمشكلتى الفقر والبطالة في المحافظة، ودعم المزارعين

عبر إيجاد مراكز متخصصة، والعمل على تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً، ودعم البلديات لمواجهة مديونياتها، ودعم الشباب

مديرية الأمن العام تعرض خطتها الأمنية لحماية سير الانتخابات



عرضت مديرية الأمن العام، الخميس، خطتها الأمنية لانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان 2022، بحضور مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الحواتمة، ورئيس مجلس مفوضى الهيئة المستقلة للانتخاب، الدكتور خالد الكلالدة، وأمين عام الهيئة المستقلة، وكبار ضباط الأمن العام.

وأكد مدير الامن العام أننا نمضي قدماً بكل ثقة وعزم لترجمة رؤى جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، في إنجاح العملية الانتخابية وإخراجها بأبهى صورها، مسخرين إمكاناتنا وقدراتنا، لتمكين المواطنين من ممارسة حقهم الانتخابي بسلاسة ونزاهة.

وبين الحواتمة أن 55 الفاً من رجال الأمن ومن كافة تشكيلات الشرطة والدفاع المدني والدرك، سيعملون بقوة وتكامل في الأدوار لتحقيق رسالتنا الأمنية بحماية الحقوق والحفاظ على الأرواح والمقدرات، ولن نسمح بأي تجاوز لا يراعى مصلحة الناخب أو سلامة المجتمع. وأشار اللواء الركن

الحواتمة إلى أهمية التنسيق الفاعل والتعاون مع الجهات المعنية بسير الانتخابات، وعلى رأسها الهيئة المستقلة للانتخابات، مؤكداً اتخاذ كافة الإجراءات الضامنة لإنفاذ سيادة القانون، وتقديم الواجب الإنساني في التيسير على المقترعين ومساعدتهم في محيط مراكز الاقتراع والتصويت.

إلى التعامل بحزم ودون تهاون مع كافة السلوكيات الخاطئة التي تهدد أمن المجتمع وسلامته مثل ظاهرة إطلاق العيارات النارية وإغلاق الطرق، والاستجابة الفورية لأي بلاغ وارد في مثل هذه المظاهر التي تمثل خطراً على أرواح المواطنين. ولفت الحواتمة إلى استخدام التقنيات الحديثة

ووجه الحواتمة جميع القادة والعاملين في الميدان

في التحقيق والرقابة ونشر رجال أمن باللباس المدني لرصد وتوثيق المخالفات المتعلقة بإطلاق العيارات النارية ليتم التعامل معها وفق احكام القانون، داعيا الجميع لا سيّما المرشحين، لمساندة الجهود الأمنية والمجتمعية بالحفاظ على مقارهم الانتخابية خالية من مثل هذه المظاهر. من جانبه، أكد الدكتور الكلالدة على ثقة جلالة الملك عبدالله الثاني، والشعب الاردني بأجهزتنا الأمنية، وقدرتها على حماية العملية

الديمقراطية بمراحلها كافة.

وأشار الكلالدة إلى أن ما يميز انتخابات هذا العام هو مستوى التنسيق والتحضير المسبق بين جميع الأطراف المشاركة في العملية الانتخابية، والخبرة والكفاءة التي تتمتع بها مديرية الأمن العام، ما يجعلنا متأكدين من إنهاء واجبنا الانتخابي بصورة متميزة نباهي بها العالم أجمع. وقدم مساعد مدير الأمن العام للعمليات، العميد

أيمن العوايشة، إيجازاً أوضح من خلاله اهم عناصر الخطة التي وضعت لحماية العملية الانتخابية وضمان سيرها منذ لحظة الاقتراع ولحين إعلان النتائج، مشيراً إلى مراحلها ابتداءً من توزيع المهام والاختصاصات، ثم نشر القوة الأمنية وتوزيعها على جميع مرافق العملية الانتخابية لتأمين مراكز الاقتراع والفرز، وحماية عمليات نقل المحاضر وصناديق الاقتراع، وتوفير بيئة آمنة لعمل اللجان الانتخابية، ومنع التجمعات المخالفة.

كما بين العوايشة آليات التنسيق المباشر بين مديرية الأمن العام ووزارة الداخلية، والهيئة المستقلة للانتخابات، بهدف تعزيز التكامل في المهام والاختصاصات.

افتتح وزير الصحة، الدكتور فراس الهواري، الخميس، فعاليات المؤتمر الدولي الأردني 21 لجمعية الأورام الأردنية الذي تعقده الجمعية على مدار يومين في فندق سانت ريجيس.

وقال الهواري إن معدل الإصابات بالسرطان في المملكة يبلغ 84 إصابة لكل 100 ألف مواطن، فيما يبلغ معدل الاصابات المُعايَر لكل 100 ألف مواطن 130 إصابة، والذي تترتب عليه كلف علاجية مرتفعة.

وأكد الهواري أن وزارةُ الصحة تولي موضوع مكافحة السرطان جل اهتمامها، وبمشاركة القطاعات الطبية والصحية والأكاديمية في المملكة، مشيرًا إلى أن الوزارة أعدت خطة وطنية بالتعاون مع شركائها في القطاعين الطبي والأكاديمي، وأبرمت من خلالها الاتفاقيات المتعلقة بالتوسع في برامج الإقامة في الاختصاصات الفرعية، سيما في طب وجراحة الأورام. وأشار إلى أن مركز سميح دروزة لعلاج الأورام في مستشفيات البشير،

الذي جرى افتتاحه، ساهم بشكل كبير في تقديم الخدمة العلاجية لمرضى السرطان، وتم البدء بتدريب أطباء اختصاص الدم والباطني ومقيمي الباطني في مركز الحسين للسرطان لغايات رفد هذا المركز بالكوادر الطبية المؤهلة. وبين أن الوزارة تسعى إلى إدخال برامج علمية داعمة للتدريب والتعليم الطبى المستمر لأطباء الأورام في مختلف التخصصات الفرعية، لضمان توفس أفضل السبل العلاجية وفقاً لمعايير الرعاية الصحية والطبية المطبقة عالميًا. بدوره، قال رئيس الجمعية والمؤتمر، الدكتور سامى الخطيب، إن من أهم أهداف الجمعية زيادة المعرفة حول أمراض السرطان بين الأطباء من مختلف التخصصات، ولذلك فقد تم دعوة أطباء من التخصصات الأخرى ذات العلاقة لحضور فعاليات المؤتمر. كما وأشار إلى أن علم أمراض الأورام شهد ثورة كبيرة من الأبحاث العلمية المهمة خلال العقدين السابقين، حيث أصبحت المعرفة دقيقة بطبيعة مسببات المرض، ونتج عن هذه الأبحاث التوصل إلى مجموعة من العلاجات المهمة، وأصبحنا نتحدث عن بصمات وشفرات لكل سرطان، وعن إمكانيه الشفاء من تلك الأمراض، وتجنب إعطاء الأدوية الكيماوية، في حالة ثبوت عدم التجاوب عليها، وليس فقط السيطرة على الأعراض. من جهته، قال رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر، الدكتور سمير ياسر، إن المؤتمر يبحث، من خلال 30 محاضرة، آخر المستجدات والعلاجات المناعية في أورام الجهاز الهضمى والمسالك البولية وأورام الرئة، أورام الثدي، الأورام النسائية، بالإضافة إلى الأورام المتنوعة، مبينا أن المؤتمر معتمد من المجلس الطبى الأردني، بواقع 12 ساعة لغايات التعليم الطبى المستمر. ويشارك في المؤتمر نحو 100 طبيب من داخل المملكة (وزارة الصحة، الخدمات الطبية الملكية، الجامعات الأردنية، مركز الحسين للسرطان، بالإضافة إلى أطباء القطاع الخاص)، وكذلك نخبة من الأطباء العرب من الدول العربية، من فلسطين ومصر ولبنان والسعودية، وفرنسا والولايات المتحدة الأميركية.

النقدى، إضافة إلى استثمار وتأجير العقارات الوقفية الموجودة لدى الدائرة وزيادة حجم العوائد لصالح البرامج الوقفية.

الخارجية تعزي بضحايا زلزال اليابان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أحرّ التعازي لحكومة وشعب اليابان الصديق بضحايا الزلزال الذي ضرب أجزاءً من شمال شرق اليابان، مساء أمس، وأسفر عن وقوع عدد من الوفيات والإصابات.

وأكد الناطق الرسمى باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول تضامن المملكة ووقوفها مع حكومة وشعب اليابان الصديق، مُعرباً عن أصدق التعازي لذوي الضحايا، والتمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

التربية تمدد إجراءات الإيفاد للاستفادة من المكرمة الملكية

أعلنت وزارة التربية والتعليم، الخميس، عن تمديد فترة استكمال إجراءات الإيفاد للطلبة المرشحين للاستفادة من المكرمة الملكية السامية المخصصة لأبناء المعلمين/ الدورة التكميلية ٢٠٢١ لغاية نهاية دوام يوم الخميس الموافق ٢٤/ ٣/ ٢٠٢٢، وذلك بإرفاق الوثائق المطلوبة على الرابط الالكتروني: https://moe.gov.jo/ar هذه الأوراق الخضراء تساعد

ي إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعنى بالأخبار

نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق

الصحية، وبسبب المحتوى الغنى بالألياف يمكن أن يساعد النعناع

في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد

الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن،

وينصح بتناوله وفقا للطرق والمقادير التالية:

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضا على تحفيز الإنزيمات

يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة

أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق

النعناع إلى الماء المغلى، ثم يتم الغلى مرة أخرى لفترة من الوقت،

وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم

إضافتها إلى الماء المغلي وينقع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته

تشير الدراسات إلى أنه يمكن شرب ٢-٣ أكواب من الشاي

يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزيرة وتضرب في

الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والفلفل الأسود. ويتم تناول كوب

واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

النعناع بانخفاض سعراتها الحرارية.

من خطر زيادة الوزن والسمنة.

وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

۱) شاي النعناع

٢) عصير النعناع

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك . . تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-٣، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب.

كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها. واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية. لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

٥ طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل: ١- لتحصلي على ما لا يقل عن ٧ ساعات من النوم كل يوم، احرصي على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.

٢- تعتيم الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة

٤-تناول البابونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.

٥- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمى الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأكد الباحثون المنتمون إلى جامعة لوبيك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليـد الحـراري الناتج عـن النظام الغذائي"، وهـو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة"،وفــققولهــم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملية 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

أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم.

إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعاء في مجلة جمعية الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، جوليان ريختر: "تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تتضمنها، تساعد الجسم على إحراق ضعف الدهون التي يحرقها في الوجبات الأخرى، خاصة وجبة العشاء".

كما أوضح ريختر أن "ذلك قد يحمي الجسم من الكثير من الأمراض التي تتسبب فيها السمنة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

منها الموز والشوكولاتة . . أطعمة تسبب الصداع تجنبها



قد تكون الأطعمة سببا 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 نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على صحة الجهاز العصبي.

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

معطر ومضاد للأكسدة

وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم كمعطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة أن نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب

وكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين

رأى باحشون في دراسة جديدة أن تخلّي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطية تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن الـ٦٥ والــ ٧٩ في خمس دول أوروبية، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطية لمدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجبيدة" المرتبطة بتنشيط عميل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات

وقيال 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 الـ١٠٠٠.

«ضعف الجسم» لدى المسنين

وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالمة "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 وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الظلال فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تتراجع مع التقدم في السن".

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

الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي

موضوع يهمك?قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضـة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة:

وقد نستق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعيام المحضير خصوصياً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراءهذه الحمية.

الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جندري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهدهاالأعراضي. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق

لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة

وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية



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

وكانت التجربة على سنة كاملة كافية لرؤية التغير في البكتيريا، إلا أنه يتوجّب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشعروا بـ"تحسن سريري

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

ما يجب تجنبه قبل الطيران

• الوجبات أو الرقائق الحارة

رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية

• القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف

قبل أي سفر جوا، فهي:

تسبب حرقة خلال الرحلة

مشاكل في غازات المعدة.

أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها

• الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص

• الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد

• الثوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب

• القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات

• المشروبات الغازية لأنها ربما تتسبب في حدوث

للمسافر جوأ . . وجبات تحول رحلتك

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب

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

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطا بدنيا خفيفا أو زادوه على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن ١٨ عاما.

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

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

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



جحيما وأخرى تسعدك يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة

> 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، وفقا لما نشره موقع

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

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني • المقرمشات
 - الموز
- يجب أن يتذكر المسافر جيدا قبل أي رحلة سفر أن
- نصائح مهمة قبل السفر
- يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول الثوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم تزعج المسافر ومن حوله.

ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب

بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح

بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة

تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

المسرأة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبنتا . . 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 وبنتا 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 مبيضيها 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 "متطرفة" للغاية.

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

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا. وأوضحت أنها تقضى جل وقتها في رعاية أولاها، إضافة إلى عملها من

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 مأساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كازاخستان، الواقعة بآسيا الوسطى، شهدت انخفاضا كبيرا في درجات الحرارة بلغ "ناقص ٥٦ درجة".

وتظهر مقاطع فيديو أرانب وكلابا مجمدة حتى الموت، بعدما حوصرت في إحدى السياجات.

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنقطة 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

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين

باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا للنفايات البلاستيكية.

إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس،

فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم

هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت

الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل

العائلة لمداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم

(۳۱ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام ،

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن

بفندق شانغرى-لا الفاخر.

البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتى في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

الصين لحظر على واردات النفايات

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتيد برس. من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

في ماكول، كابتن 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

جدد منزله . . فقتل ۱۰ آلاف أرنب في ٤ دقائق

حاول الهبوط بطائرته . . فانتهى مصيره فوق شجرة

وقال آكر: "كانت فكرتي، أن على أن

كان آكر قد طلب من غريغوري الوقوف

في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار

وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

لاز الة الأشجار.

كما وصفتها وسائل إعلام صينية، قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن عندما قرر رجل يدعى تساي نان ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار الأرانب في مقاطعة جيانغسو شرقى البلاد، وذلك خلال احتفاله ضجة كبيرة أزعجت السكان بتجديد منزله.

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

ولم يصب الطيار الأميركي، جون

غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

وأطلق الرجل ألعابا نارية وأصعدرت محكمة صينية من على سطح المنزل، واستمر أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركى، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أبدا أن الانفجارات الصاخبة أن تسبب احتفاله مطلع العام ستؤثر على الأرانب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب. حتى الموت.وقال جار تساى وبدأت "المأساة غير العادية"، تشانغ، وهو صاحب مزرعة

الأرانب، لقاضى المحكمة، إن الاحتفال القصير بالألعاب النارية حول مزرعته التى كانت

تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديتي سنترال".

آلاف أرنب صغير، و٧٧٥ أرنبا كبيرا، نفقوا بسبب الخوف من

التلقائي. وطلب تشانغ من جاره نان، النذي أطلق الألعاب النارية التعويض، وعندما رفض نان الطلب، رفع تشاي ضده دعوى قضائية لدى المحكمة، التي أمرت أخيرا بالتعويض.

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عانين من الإجهاض

وعلى الرغم من أن نان طعن في الحكم، فإن محكمة شعبية متوسطة رفضت طعنه في ٢٢ أبريل الجاري، وأيدت قرار



الضوضاء التى أحدثها إطلاق وأضماف أن أكثر من ١٠

القاضى الأول.

باحث يتحدى الأخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

تمكن مصور هندي من التقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عامًا، يجري دراسة على الزواحف التى تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة لمدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها لمدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تلتهم النمل على شجرة، وفجأة بدأ نسر يلحق فوقنا، مما جعل تلك

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، و موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

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

السحلية تلجأ إلى التمويه." واللافت في هذ النوع من السحالي المدهش العثور على العديد منها على مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار

علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقدم الطلب عبر تغريدة تفاعل كبير. على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام كثيرون داخليا وخارجيا.

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

'تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه من قبل. صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر

بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس

ويلسون.ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدى الأميركي بأنه طرح الفكرة

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

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

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن

التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق،

وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة

خفضت سلطات سريلانكا بشكل كبير، الخميس، عدد ضحايا اعتداءات الفصح يوم الأحد الماضي إلى ٢٥٣ بدلاً من ٣٥٩، حسبما

أعلن في وقت سابق. وضربت ٧ انفجارات دامية عاصمة سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضى، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى والجرحى.

أشخاص. الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

وأوضىحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبى أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تم تعداد

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة

مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع

جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش". إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر لتاجر التوابل.يونس إبراهيم.. المليونير والد الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق

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

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل

عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية

تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

للأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم

٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم،

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التدوير الخاص بها". التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما سن القانوني في "غرين بييس ميديتريان"، دنيز ۳۰ ملیار و ۳۰ ملیار کیس بلاستیکی، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح

الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة

فضلة جارة العائلة الإرهابية لرويترز: "بدوا

يعتقد المحققون في الانفجارات السبع الدامية التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضى، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه أحد الانتحاريين اُستخدم في تصنيع قنابل "أم الشيطان" الناسفة.

وذكر موقع ديلي ميل أن "القنابل المستخدمة في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعدادها داخل مصنع للنحاس في ويلامبيتيا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

وأضافت الصحيفة "الشرطة تعتقد أنه هذا هو الموقع الذي يتم استخدامه في صنع المتفجرات باستخدام مادة بيروكسيد الأسيتون، التي يطلق

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

السلام النسبي.

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

الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير التى وصمت ب"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لرويترز، إن إنشاف

وكسان إلسهام إبراهيم عبر علانية عن الإيديولوجيات المتطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتبه في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

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

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

وكأنهم أشخاص طيبون". وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز. وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين، يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفلتيها:

من يقف وراء الهجمات. ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

"كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت. لم نعتقد أبدًا أنهم على هذه

والمال. لا يمكن تصور أن ابنيه فعلا ذلك. بسبب

ما فعلاه، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جاياسينغى (٣٨ عامًا)، الذي

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبى الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

وقد تتسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

الإغماء: أسباب وإسعاف

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

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى الفقدان المفاجئ والمؤقت لوعى الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى

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

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

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء قلة وصول الإكسجين 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

والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط

الطبيعة، ولكن تأتى معه بعض الإصابات

الجلدية التي يجب أن نقى أنفسنا منها،

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس

لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي

للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة

الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة

صياحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون

الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث

يجب أيضاً إستخدام واقى الشمس

بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد

وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص

كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب

الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه

استخدام الركبة يعد من الأمور

الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها

أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد

حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد

من الضعروري التوجه إلى الطوارئ

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو

صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني

أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا

التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام

ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة

عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم،

ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم،

فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي

علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم

وتغير توازن الهرمونات.

ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع

المعلومات من خلال المقال التالى.

١- الخلع والكسر

أو كسر فيها.

درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو،

١ – تصبغ البشرة وحروق الجلد

ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

عن أماكن مظللة.

٢- التينيا الملونة

تعرف على اهمها الان.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم. فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة

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

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعى المؤقت وضعف عضلات الجسم. أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها: مشاكل في الرئتين مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون. أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

الإصابة بالجفاف

مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب

> التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزى بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

على مستويات السكر في الجسم الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الشعور بثقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك الشعور بالحر

> الغثيان والقيء التعرق

اسعاف الإصابة بالإغماء من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من في حال شعورك بالإغماء

شحوب البشرة.

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

اعثر على مكان لتجلس فيه عند جلوسك يجب وضع الرأس بين

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ إن بقى الشخص فاقداً للوعى أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً. أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في

الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟ قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب بيعض المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الدوار

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجرّب 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

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (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 والبديل، فسنعرض لك فيما يلى 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 تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصى العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

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 تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن 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 لمزيد 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.

توخ 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 تحتوى العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوى هذه المكونات

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

لا تعنى هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخى الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي

> علاج عشبى للتأكد من أنها آمنة لك. العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غبر الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسى وتعزز الشعور بالعافية.

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

المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات 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 لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين 'ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء

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 أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا 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 تساعدك الفيتامينات 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 أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات 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

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور البني الفاتح أو الوردي. ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتى موسم الصيف حاملاً معه الترفيه

الصناعية التي لا تعمل على امتصاص هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر

أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه. ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من

٣- العدوى البكتيرية أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد

وتسزداد فرص الإصبابة بالعدوى بكتيرية في الجلد بين الأطفال، حدث بكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

٤ – حمو النيل هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج

عن زيادة التعرق والحرارة.

القيام بذلك تدريجياً.

في منطقة الركبة.

٧- تمزق الأربطة

٣- الفصال العظامي

كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة

وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة

عند إصابتك بالفصال العظامى تشرع

بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة

ومتحجرة، وقد تالحظ تورمها بعد

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم

خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة

عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم،

فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح

التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة

مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب

الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما

٥- الطفح الجلدي والإكزيما في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي ب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج

الجلد يصعب القضاء عليها. وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

مضاد حيوي.

مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق

العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة

والإهتمام بالنظافة.

ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام

على فيتامين سى الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق. هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا ي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي،

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي

ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع

تمزق هذا الغضروف من شانه أن

الإصبابة بمرض النقرس ترتبط

بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم

بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم

جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن

٦- تمزق الغضروف الهلالي

يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧– النقرس

٧- الكلف والنمش

صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة

المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف

٦- الدمامل العرقية

مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التى تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما

لنفس الأسباب السابقة والتى تتمثل

القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء

إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن

الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك

مائى، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر. ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في

٤- التهاب المفاصل تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال

التغلب على الموضوع. ه- التهاب الجراب (Bursitis) الجراب عبارة عن قرص ملىء بسائل

الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

> واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

نعرف ما الذي نتناوله. فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص

وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة

ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع،

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

عدم قراءة التعليمات الملصقة في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

الزائدة. شرب الكحول مع مسكنات الالم بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثاني للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقى الشمس قبل التعرض للأشعة

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع

مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي مرة

حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي

البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون

المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق

حيث تداد اف ازات الغدد الدهنية مع

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق

الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة،

وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق

الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل

بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها

الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم،

الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول،

مع مسكن لـلألم - فمن الأفضل ألا تقودوا

السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب

الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون

التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات

الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل

فاعلية أحد الأدوية.

التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي

الأعراض الشديدة.

مرض قدر المستطاع:

العبء على ركبك

عضلات جسمك

كى لا تؤذي ركبك

هذه الحبوب على البشرة.

الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

الضارة بنصف ساعة.

أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه. ٨- حب الشباب يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور

الفيتامينات والمكملات يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو

مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر. الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا ٣ في

طبي آخر.

لمستقبلية بمرض الشريان التاجي،

التقليل من نسبة الكولسترول

وتأثير التدخين السليي يظهر

بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض

الجهاز التنفسى، مثل الربو، ويكون

تأثيره مضاعف الخطورة عادة

تأثير أنسواع منتجات التبغ

ويعرف العلماء القليل عن مضار

استخدام الغليون والسيجار الكوبى،

ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون

من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من

الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة

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

المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

وذلك لما يساهم به الدخان من:

الإضرار بأنسجة القلب.

الجيد في الجسم.

المختلفة التدخين

فوائد عصير البرتقال الصحية

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المفضلة لدى جميع أفراد العائلة، وبالأخص في الأجواء الدافئة اللطيفة، تعرف معنا

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

القيمة الغذائية للبرتقال

منه يحتوي على: ۱۱۰ سعر حراري

٢ غرام من البروتين

٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي

١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات

١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم

٦٪ من الحصة اليومية من المغنيسيوم. أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غنى جدًا بفيتامين سى، وهو من الفيتامينات الذائبة بالماء، والتي تمتاز بخصائصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعنى أنه تناوله يمدك

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

حيث يعمل فيتامين سى كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

في النقطة السابقة قمنا بتوضيح دور فيتامين سي الضروري في الجسم، هذا يعنى أن لعصير البرتقال دورًا في خفض خطر الإصابة بالسرطان

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.

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي

يلعب دورًا في تنظيف الجسم من السموم.

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

يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب،

هذا الفيتامين مهم جدًا في عملية صنع خلايا الدم الحمراء، والتي تساعد

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

خفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

١ – ألم في الظهر

قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.

استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

عرضة للإصابة بفقر الدم أيضًا.

من السوائل الإضافية في الجسم.

٧- رائحة النفس الكريهة

٨- التبول المتكرر

٤ – حكة شديدة

معين تنتجه الكلى والذي يحث انتاج كريات الدم الحمراء.

تحذيرات من عصير البرتقال

على الرغم من وجود العديد من الفوائد المرتبطة بهذا العصير، إلا أنه

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة

يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من

الماء لخفض السعرات الحرارية فيه.

على أهم فوائد هذا العصير.

فوائد عصير البرتقال الصحية

من الفوائد الصحية المختلفة.

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

٢٦ غرام من الكربوهيدرات

بالفوائد الصحية التالية:

١ – يقوى من عمل وكفاءة جهاز المناعة

ونمو أخرى سليمة.

٣- ينظف الجسم من السموم

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

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

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر

علامات تحذيرية لتضرر الكلي

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جدًا في جسم الإنسان، والحفاظ على

تقوم الكلى بعدد من الوظائف الهامة بالجسم مثل تصفية النفايات

وانتاج خلايا الدم الحمراء، ولذلك من المهم معرفة العلامات التحذيرية

يعد ألم الظهر من أولى العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلي.

حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي

عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية

إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم

الأشخاص المصابين بفشل الكلي، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون

هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر

في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا

كلما تقدمت الإصابة وتطورت، من الممكن أن يلاحظ المصاب زيادة حدة

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة

كما ذكرنا سابقًا فإن تضرر الكلى في بعض الاحيان ينتج عنه الإصابة

في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع

في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص

بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم

يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم

قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة

قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي ظهور رائحة نفس كريهة.

الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب.

إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن تفحص الكلى لديك.

بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

(Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد.

صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من

بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟ يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل

يكاد التدخين لا يترك عضواً

أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله

أضراره وتأثيراته، يما في ذلك القلب

والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما

سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

التدخين العديدة بأنواعه المختلفة

على الصحة، حتى للمدخنين

أنفسهم، وهنا سوف نستعرض

تأثير التدخين على جهاز الدوران

في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب

التدخين وأمسراضس القلب

تلحق المواد الكيميائية التي

يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا

الدم، وتؤثر بشكل سلبي على

وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين

ووظائف الأوعية الدموية كذلك،

وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة

تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة

بالعديد من أمراض القلب والأوعية

الدموية، والتي نذكر منها الأمراض

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين

(Atherosclerosis) عندما

تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى

بلاك (Plaque) بالتراكم على

حدران الشرايين. ومع مرور الوقت،

تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما

يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل

من مرور الدم المحمل بالأكسجين

والأوعية الدموية.

والأوعية الدموية

لا يخفى على أحد أضبرار

لدوره وأهميته في هذا المجال.

إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي

ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم

بامتصاصه والاستفادة منه. فوائد سيروم فيتامين سى للوجه

CHD -)، عندما يتراكم البلاك والجلطات عموماً. في الشرايين التاجية في القلب. ومع وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعرقل عملية مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل ألماً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم قد يؤدي إلى:

التدخين ومرض الأوعية الدموية

والنذي يعتبر ضعرورياً وفي غاية

الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجى

يحدث مرض الشريان التاجي

Coronary heart disease)

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

انتظام في ضربات القلب، أو حتى

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي تشنجات وألم.

على جدران الأوعية الدموية التي

تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء

والضلوع. والمصابين بهذه الحالة،

تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض

القلب الأخرى والذبحة الصدرية،

ضعف عام. خدر في منطقة الحوض أو

الفخذين أو عضلات الساق. والأوعية الدموية في الحالات الشديدة والحادة

التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

تتضاعف فرص الإصبابية بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات

منه قد يتسبب بالإصابة بالغنغرينة

(Gangrene)، حیث تبدأ

الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية

المطاف إلى الحاجة ليتر الساق.

مرضية وأعراض أخرى، مثل:

عوامل الخطورة

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار. إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد. التدخين السلبي وأمراض القلب

حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشق غير المدخن العديد من المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي

للسيجارة مباشرة. استنشاق غير المدخن للدخان

التدخين السلبى والأطفال يعمل التدخين السلبي على زيادة

إن التدخين السلبي كذلك، له

استنشاق غير المدخن للدخان الخسارج من البطرف المشتعل

الذي خرج مع زفير المدخن. فرص إصابة الأطفال والمراهقين

يتخذ شكلين، هما:

التدخين السلبي على الأشخاص الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع

> المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة، ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظرًا

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي من خلال النظام الغذائي الصحى الخاص بنا،

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين،

١ - امن لمعظم أنواع البشرة من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم

البشرة، فهو امن عليها.

استشيري الطبيب المختص قبل ذلك. في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة

الكريم الواقي للشمس.

المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه

إن كنت تملكين بشرة حساسة جدًا، فقد يسبب لك السبروم تهيج طفيف، لذا

٢- يزيد من نضارة البشرة يعمل استخدام سعيروم فيتامين سي

والتقليل من شحوبه. ٣- التقليل من تصبغات الوجه

التصبغات في الوجه وعدم توحد لون البشرة، وهذا يحدث عندما يتم انتاج كمية أكبر من الميلانين في مناطق معينة من البشرة. لكن فيتامين سي له دور في المساعدة في

٤- الحث على انتاج الكولاجين من أهم فوائد سميروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحثها على انتاج الكولاجين. الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم

التخلص من تصبغات البشرة وتوحيد لونها.

التقدم بالعمر، يقل انتاج هذه المادة لتصبح البشرة مترهلة، وعرضة للتجاعيد. ٥– ترطيب البشرة يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد

مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الأصابة بالحفاف. يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

انتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع

لتقليل من احمرار البشرة وتهيجها المساهمة في علاج الهالات السوداء



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

شد البشرة

الحروق الناتجة عنها التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيرًا، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

أعصابك يديك ممتدة للأمام. اسند

ركبتيك على الأرضى. وقم بثني

مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل

بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً

عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى

ضغط بعمل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع

تمدید کامل للذراعین، وبتثبیت

راحة يديك على الأرضى على أن

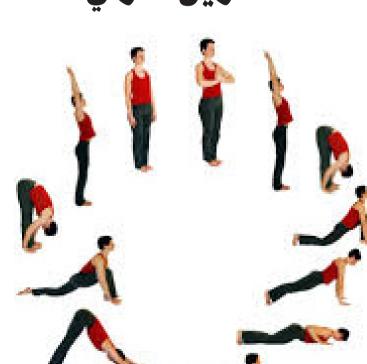
تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك

مع التكرار.

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد

٦- فوائد أخرى



قم بتقوية عضلات الارداف وعضلات بطنك وساقيك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي:

أربطة المقاومة

تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً بأنابيب المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لمستوى توتر العضلات. كما تتوافر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة واللياقة وبائعي التجزئة عبر الانترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم

رباط المقاومة ذي مستوى التوتر

التمرين) للقيام ببعض التماريين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. ويحسب روتين تمرين شد

العضيلات . أعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥

ه معتقدات خاطئة عن بناء

العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

دقائق وقم بروتين التبريد.

الموصى به والذي يهدف لتقوية

أو ضغط بعمل حركة كاملة -

ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

حيث أنك في حاجة لرباط

مجموعتين تكرر من١٢ إلى ١٥ مرة مقاومة (والمعروف أيضاً برباط كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرضى على أن تكون

بعيدة عن الأرضى. اثن ذراعيك

حتى يرتفع عن الأرضى بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إيق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخسب. حاول ألا تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. تمرين العضلة الثلاثية –

مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥

على مرفقيك، واخفض صدرك

اجلس على الأرضس مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرضى، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركيك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تمدد مرفقيك. ولمزيد من التحدى،

ضغط الكتف - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثنى ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبطة يديك عند إنزال

ثبت جسمك في وضع الاندفاع

لأمام، وضع رباط المقاومة تحت

القدم اليمني. أمسك رياط المقاومة

في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع

ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام-من ۱۵ إلى ۲٤. مجموعة بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

اخفض نفسك من خلال ثنى ركبتيك بروتين التبريد.

تجربته على بقعة صعفيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته حماية البشرة من أضرار الشمس وتهدئة

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمدید ساقیك، فقم بتمدید ذراعیك

فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع

ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مباعدة ساقیك بعرض وركك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدى. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار. الرفع الجانبي - مجموعتين

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مباعدة الساقين بعرض وركك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، وممد ذراعيك إلى جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء ، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك، احرص على ألا تقوم برفع كتفيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع

القرفصاء - مجموعتين بتكرار

قف مع فتح قدمیك بعرض كتفيك واخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن.

ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

قف في وضعية فتح الساقين مع تمديد ساقك اليمني إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا الساقين تقريباً بزاوية قائمة. ثم انقل وزن الجسم على الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلى. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ويديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرضى مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبتك على صدرك

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار

انبطح على صدرك وضع يديك

على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك بيطء للأسفل. اجعل رقبتك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل

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

تمرينات البطن - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة. عندما ترتفع ولا تستدم يديك لتدفع

ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

يديك لأعلى. من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم

رئاسة العراق.. الأكراد يغلقون

المفاوضات لتكرار سيناريو 2018

أوقف الحزبان الكرديان (الاتحاد الوطني والديقراطي

الكردستاني)، مفاوضاتهما بشأن منصب رئاسة الجمهورية،

بعد إخفاق جميع الوساطات السابقة الهادفة إلى تقديم مرشح

توافقى من قبل الحزبين، اللذين رفضا ذلك، وقدما مرشحا

واحدا عن كل منهما، خلال الجلسة المرتقبة لانتخاب الرئيس.

بارزاني، وزير الداخلية في إقليم كردستان، ريبر أحمد، مرشحا

وحيدا، فيما قدم حزب الاتحاد الوطني، الرئيس الحالي برهم

وخلال الأيام الماضية، شهدت الساحة الكردية نقاشات

حادة ومفاوضات عميقة بين الحزبين، وزيارات متبادلة

للوفود؛ بهدف الاتفاق على مرشح واحد، لكن رغبة كلا

الطرفين بتقديم مرشحه، ورفض حزب الاتحاد الوطني،

وقال قيادي في الحزب الديمقراطي الكردستاني، إن

«المفاوضات متوقفة بشكل تام منذ عدة أيام، وليس هناك

حوارات بطريقة رسمية حول منصب الرئاسة، حيث تم

الاتفاق على تقديم مرشحين إلى البرلمان، خلال الجلسة

المخصصة، وإتاحة الفرصة لأعضاء الشعب، باختيار من

لى سكاي نيوز عربية»، أن «هذا المسار، جاء بعد إصرار حزب

الاتحاد الوطني، على تقديم برهم صالح لمنصب الرئاسة،

وعدم مراعاة ملاحظاتنا عليه، لكن في النهاية هم أحرار

باختيارهم»، مشيرا إلى أن «حظوظ مرشح الحزب ريبر

أحمد مرتفعة، بسبب الدعم الذي يحظى به من قبل التحالف

ولفت إلى أن «تقديم مرشحين للبرلمان، لا يعنى انهيار

ويوم أمس، أعلن البرلمان العراقي قبول ٤٠ مرشحا لمنصب الرئاسة، أبرزهم مرشح حزب الاتحاد الوطني، برهم

صالح، وكذلك مرشح الحزب الديمقراطي الكردستاني، ريبر أحمد، بالإضافة إلى قاضي محاكمة صدام حسين، رزكار

كما أعلن رئيس مجلس النواب، محمد الحلبوسي، تحديد

وذكر المكتب الإعلامي للبرلمان العراقي، في بيان أن

«رئيس المجلس محمد الحلبوسي حدد موعد انتخاب رئيس

الجمهورية يوم السبت الموافق ٢٦ مارس الجاري، خلال

وتميل كفة الترجيحات لغاية الآن إلى جهة مرشح الحزب

الديمقراطي الكردستاني، ريبر أحمد، حيث تمكن الحزب من

إبرام تفاهمات راسخة، مع زعيم التيار الصدري، مقتدى

الصدر، وتحالف السيادة (أكبر تحالف سني)، بزعامة

وما زاد حظوظ أحمد هو التقارب الأخير بين الصدر وقوى

الإطار التنسيقي، التي كانت تميل إلى تقديم الرئيس الحالي

برهم صالح، لكن بعد الاتصال الهاتفي الأخير بين رئيس

ائتلاف دولة القانون نوري المالكي والصدر، فإن قوى الإطار

والمرشح الجديد يشغل حاليا منصب وزير الداخلية في

قليم كردستان، وهو من مواليد عام ١٩٦٨ في أربيل، ويحمل

درجة البكالوريوس في الهندسة المدنية من جامعة صلاح

الدين، كما أنه حائز على شهادة الماجستير في مجال الأمن

وأحمد هو عسكري برتبة لواء، وشغل منصب رئيس

دائرة التنسيق المشترك في مجلس أمن إقليم كردستان منذ عام

٢٠١، كما عُين مديرا لمكافحة الإجرام المنظم في قسم الدفاع التابع لمؤسسة حماية الأمن ٢٠٠٠–٢٠٠٥، كما أنه ترقى في

وفي حال دخول الحزبين الكرديين بمرشحين اثنين، فإن ذلك يعني تكرار سيناريو عام ٢٠١٨، عندما قدم الحزب

الديمقراطي، مرشحه فؤاد حسين، الذين يشغل منصب وزير الخارجية الآن، وقدم حزب الاتحاد الوطني، مرشحه الرئيس

الحالي برهم صالح، الذي تمكن من تحقيق الفوز.

الوطنى، من جامعة الأمن الوطنى العراقية عام ٢٠٠٧.

جلسة مجلس النواب الخاصة بانتخاب رئيس البلاد».

يوم ٢٦ من الشهر الحالي، موعدا لانتخاب الرئيس العراقي.

العلاقات التاريخية بين الحزبين، بل هي مسألة طبيعية، كما

وأضاف القيادي الكردي، الذي رفض الكشف عن اسمه

تغيير مرشحه برهم صالح، حال دون التوصل إلى اتفاق.

صالح، للمنافسة على الفوز بالمنصب.

يرونه مناسبا للمنصب».

حصل في العام ٢٠١٨».

خميس الخنجر.

يمكن أن تدفع باتجاه ريبر أحمد.

صفوف الحزب الديمقراطي الكردستاني.

وقدّم الحزب الديمقراطي الكردستاني، بزعامة مسعود

سفن تحمل دبابات.. رسالة روسية «شديدة اللهجة» لليابان

قال الجيش الياباني إنه تم رصد ٤ سفن حربية روسية كبيرة، ربما كانت تنقل قوات وعربات قتالية إلى أوكرانيا، بالقرب من اليابان، الأربعاء، مما أعطى

ورجح خبراء أن تكون السفن عائدة من المحيط الهادئ إلى السواحل الروسية، لإمداد الجيش الروسي بمزيد من الدبابات

ورصد الجيش الياباني سفن حربية برمائية روسية متجهة غربا، وأظهرت صور سفن النقل التي نشرتها وزارة الدفاع اليابانية ما بدا أنه مركبات عسكرية على سطح إحدى السفن، وفقا لموقع «واشنطن

وقال متحدث باسم وزارة الدفاع اليابانية عندما سئل عما إذا كانت السفن يمكن أن تتجه إلى أوكرانيا: «لا نعرف إلى أين تتجه، لكن اتجاهها يشير إلى أن ذلك

وبحسب ما ورد، فإن السفن هي رسفن إنزال دبابات» يمكنها حمل عشرات المركبات ومئات القوات ويمكن استخدامها لإنزال قوات الاستطلاع.

وقال الجيش الياباني إن السفن دخلت حر اليابان من المحيط الهادئ عبر مضيق

تسوروغا في شمال شرق اليابان، على بعد حوالي ٧٠٠ كم شرق مدينة فلأديفوستوك الساحلية الروسية.

وقال المتحدث العسكرى الباباني إنه من غير المعتاد أن تمر السفن الروسية عبر المضيق. من ناحية أخرى، قال خبراء إن عمليات الجيش الروسى قرب المباه

في العلاقات الدولية والمتخصص في الشرق الأقصى الروسي في جامعة تمبل بطوكيو:

اليابانية، قد تكون «رسالة تحذير» لليابان، لعدم الاصطفاف مع الولايات المتحدة خلال

وقال جيمس براون، الأستاذ المشارك «هذا الانتشار غير معتاد للغاية من حيث

وقال: «أرى أن هذا يستهدف بشكل أقل

أوسع للقوات الروسية أينما تمركزوا،

أشارت في الماضي إلى أنها على استعداد كإظهار للقوة العسكرية للولايات المتحدة لمناقشة إعادة بعض الجزر إلى السيطرة اليابانية أو التنمية الاقتصادية المشتركة وتابع: «يبدو أن الأولوية كانت

مباشرة اليابان، ولكنه جزء أكبر من تعبئة

تحرك عسكري بريطاني قرب حدود

أوكرانيا.. بـ«سكاي سيبر»

لندن

وقال والاس: «بصفتنا حليفين في الناتو، وحليفين قديمين للغاية، فمن الصواب تماما أن تقف بريطانيا إلى جانب بولندا لأن بولندا تتحمل الكثير من أعباء عواقب هذه لحرب، وتقف شامخة، وشجاعة في مواجهة

ذكر وزير الدفاع البريطاني بن والاس، الخميس، خلال زيارة إلى وارسو أن بريطانيا ستنشر نظامها الصاروخي سكاي سيبر في بولندا في الوقت الذي يتحرك فيه حلف شمال الأطلسي لتعزيز الأمن في جناحه الشرقي في ظل الاجتياح الروسي لأوكرانيا. وقال والاس في مؤتمر صحفى: «سننشر منظومة صواريخ سكاي سيبر متوسطة المدى المضادة للطائرات في بولندا مع حوالي ١٠٠ فرد للتأكد من أننا نقف إلى جانب

وذكر والاس أن «هذه الخطوة تهدف

بولندا لحماية مجالها الجوي من أي عدوان آخر من جانب روسيا».

> إلى تأكيد أننا نقف مع بولندا لحماية مجالها الجوي من أي عدوان آخر من جانب

ويأتي القرار بعد أيام من استهداف صواريخ روسية لقاعدة عسكرية في مدينة يافوريف الأوكرانية، والتي تقع على مبعدة أميال قليلة من الحدود مع بولندا. ويتزامن الوعد البريطاني مع الدعم العسكري لبولندا مع وصول قرابة مليوني لاجئ فروا من أوكرانيا إلى بولندا.

كما يأتي بعد أن كشفت المخابرات العسكرية البريطانية أن الاجتياح الروسى لأوكرانيا توقف إلى حد بعيد على جميع الجبهات، مع تكبد القوات الروسية خسائر فادحة دون تحقيق تقدم يذكر في البر أو البحر أو الجو في الأيام القليلة الماضية. وقالت وزارة الدفاع البريطانية: «لا

تزال المقاومة الأوكرانية قوية ومنسقة وأضافت: «لا تزال الأغلبية العظمى من

الأراضى الأوكرانية، بما في ذلك جميع المدن الكبرى، في أيدي الأوكرانيين». من جانبها، ذكرت صحيفة «نيويورك تايمز»، الأميركية نقلا عن مسؤولين

بالاستخبارات في الولايات المتحدة أن

أزمة أوكرانيا تلقي بظلالها على

٧ آلاف جندي روسي، وهو ما رقم يفوق قتلى الجيش الأميركي في حربي العراق وأفغانستان طوال ٢٠ عاما.

وبحسب الأرقام الرسمية الأوكرانية، فقد خسر الجيش الروسي أكثر من ١٣ ألف جندي منذ اندلاع الحرب في ٢٤ فبراير

«التقديرات المتحفظة» تشير إلى مقتل

لإبحار أكبر عدد ممكن من السفن لإثبات هذه القوة، حيث توجد جنبا إلى جنب مع

المدمرات والفرقاطات، سفن إمداد وحتى

أما أستاذ العلاقات الدولية يجامعة

واسيدا بطوكيو، توشيميتسو شيغيمورا،

فقال إن أنشطة الأسطول الروسي كانت

تهدف إلى توجيه تحذير لطوكيو، وفقا

لصحيفة «ساوث تشايناً مورننغ بوست».

لليابان إنه لا ينبغي لها أن تنضم إلى

الولايات المتحدة والدول الأوروبية في

سياساتها بشأن أوكرانيا، وأن عليها

أيضا مقاومة الضغط لفرض عقوبات على

قضية الأقاليم الشمالية تعتمد إلى حد كبير

على ما تفعله اليابان.»

وأضاف: «الرسالة الواضحة هي أن

وتطالب اليابان بالسيادة على ما تشير

إليه بالأراضي الشمالية منذ أن استولت

عليها القوات السوفييتية في المراحل

وتشير روسيا إلى المنطقة باسم

الكوريل الجنوبي (جزر الكوريل) وقد

الأخيرة من الحرب العالمية التانية

وقال: «من الواضح أن موسكو تقول

سفینة مستشفی.»

أما روسيا، فقد اعترفت في مطلع مارس الجاري فقط بخسارة أقل بقليل من ٥٠٠ جندي، ومنذ ذلك الحين لم تنشر أرقاما

وفي محاولة لإظهار «الخسائر الفادحة» في صنفوف القوات الروسيية، عقدت «نبويورك تايمز» مقارنة، فقالت إن الجيش الأميركي فقد في ٣٦ يوما نحو ٧ آلاف جندي من مشاة البحرية خلال معركة آيوو جيما باليابان، إبان الحرب العالمية الثانية، وتعد واحدة من أكثر معارك الجيش الأميركي ضراوة في تاريخه.

وفي المقابل، خسر الجيش الروسي العدد ذاته من القتلى في حرب أوكرانيا، لكن في ٢٠

الغربي، مؤكدا فيها تمسكه بشبه جزيرة القرم، عن طريق كشف مشاريع «ضخمة» لتطويرها في الأعوام المقبلة. وبينما تتمسك كييف بانسحاب القوات الروسية من كافة الأراضي الأوكرانية، ومن ضمنها شبه جزيرة القرم، كشف الرئيس الروسي فلاديمير بوتن عن خطة جديدة لتلك المنطقة

وجه الرئيس الروسي فلاديمير بوتن «رسالة قوية» لأوكرانيا والعالم

بوتن يوجه «رسالة قوية»

بشأن شبه جزيرة القرم

التي ضمتها بلاه إلى أراضي عام ٢٠١٤. وأكد بوتن في خطاب متلفز، الخميس، أن الحكومة ستعكف على تطوير البني التحتية في شبه الجزيرة. وقال الرئيس الروسي خلال كلمته: «خصصنا أموالا لتطوير البنية التحتية في شبه جزيرة القرم». كما أكد أن العقوبات الغربية ستساهم في تطوير الاقتصاد الوطني الروسي، على الرغم من آثارها السلبية، وأكد أنها قد تحمل جانبا «إيجابيا». وقال بوتن: «العقوبات الغربية تسبب لنا مشاكل كثيرة، لكنها ليست مشاكل فقط، بل قد تحمل فوائد، تساعدنا على الاستفادة من اقتصادنا المحلى، وتطوير مجالات الأسواق الجديدة والبنوك».

الاحتلال يعتقل 15 فلسطينيا

بالضفة الغربية

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس ١٥ فلسطينيا من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة. وقال نادى الأسير الفلسطيني، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط اطلاق كثيف للنبران مناطق متفرقة في مدن الخليل

عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون الاقصى

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسى الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقال شهود عيان لمراسل وكالة الانباء الاردنية (بترا) في رام الله ان الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة، بحماية مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، موضحين ان شرطة الاحتلال لاحقت الشبان المقدسيين المتواجدين في ساحات المسجد تلبية لدعوات الرباط فيه في مواجهة اقتحامات المستوطنين الاستفزازية، واعتقلت شابا من مدينة أم الفحم. وكانت جماعات الهيكل المزعوم اليمينية المتطرفة دعت لتنفيذ اقتحامات واسعة للمسجد الأقصى اليوم، تزامنا مع ما يسمى عيد

البرلمان العربي يشارك بالمؤتمر الدولي الثالث للاتحاد العربي للقضاء الإداري

أشاد البرلمان العربى بالجهود الاستثنائية التي قامت بها الدول العربية خلال فترة جائحة كورونا والتي تسببت في العديد من الأضرار الاقتصادية والاجتماعية. جاء ذلك خلال مشاركة البرلمان العربى في أعمال المؤتمر الدولي

الثالث للاتحاد العربى للقضاء الإداري الذي عقد بالقاهرة تحت عنوان «أحكام القضاء الإداري الصادرة بشأن الإجراءات الاستثنائية في ظل وباء كورونا». وناقشت فعاليات المؤتمر، عددا من الموضوعات الهامة الخاصة بالإجراءات الاستثنائية والمشددة التى فرضتها الدول أثناء تفشى جائحة كورونا والتى تدخل ضمن إجراءات الضبط الإداري، وذلك في إطار الجهود التي تقوم بها الدول للحفاظ على حياة مواطنيها في ظل تفشي الأوبئة والأمراض المعدية التي تتطلب فرض إجراءات

طرابلس

يستعد الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش لتقديم أسماء المرشحين لتولي منصب مبعوث الأمين العام إلى ليبيا، إلى مجلس الأمن، والذي ظل شاغرا منذ استقالة السلوفاكي يان كوبيش في نوفمبر الماضي.

ومن المقرر أن يمدد مجلس الأمن مهمة بعثة الأمم المتحدة للدعم في ليبيا، نهاية أبريل المقبل، ولذا يتعين على غوتيريش تقديم أسماء مرشحيه قبل هذا الموعد بفترة للتداول حولها.

وأوضحت مصادر ليسكاي نيوز عربية»، أن الولايات المتحدة تفضيل تكليف الدبلوماسية الأميركية ستيفاني وليامز بالمنصب، لسابق توليها رئاسة البعثة بالإنابة، كما أنها تعمل حاليا كمستشارة خاصة لغوتيريش في ليبيا، وهو الأمر الذي يلقى .. معارضة شرسة من روسيا.

بينما يدفع الاتحاد الإفريقي نحو اختيار إفريقي لهذا المنصب،

وهو الأمر الذي سعى إليه بالفعل عقب استقالة المبعوث الأسبق غسان سلامة، لكنه لم ينجح في ذلك وقتها؛ بسبب رفض واشنطن، واليوم تساند موسكو وبكين المقترح بشدة، وفق المصادر.

وقال الكاتب الصحفى الليبي أوس بن ساسي، إن الوضع في ليبيا صار مرتبطا بالأزمة الأوكرانية، وتخضع المواقف الدولية حاليا لمسائل المساومة والتفاوض، ومحاولة تحقيق مكاسب في جهة، مقابل التنازل في منطقة أخرى.

وأوضح ابن ساسى، في حديثه إلى «سكاي نيوز عربية»، أن الولايات المتحدة تريد أن تبقى وليامز في موقعها كمستشارة خاصة للأمين العام، إذا لم يكن هناك توافق على تعيينها في منصب المبعوث، مردفا أن موسكو، وردا على ما تعرضت له من عقوبات اقتصادية وإجراءات أخرى من أميركا وحلفائها الغربيين، جراء الحرب في أوكرانيا، تتخذ موقفا

أكثر صرامة ضد ترشح وليامز.

التى كانت مقررة فى ٢٤ ديسمبر، وتوقع أن تستمر محاولة

«تجميد هذا الملف»، في إشارة إلى إمكانية تمديد بعثة الأمم المتحدة في أبريل دون توافق على من يتولى . منصب المبعوث الأممي، على أن تستمر وليامز في مهمتها كمستشارة خاصة، دون اعتراف روسى أو صينى بذلك، ولكن دون المزيد من اعتراضات، والتي ستأتي في حال

الدفع بها إلى كمرشح للمنصب. ويتفق الباحث السياسي محمد قشوط مع تلك الرؤية، حيث يرى أن ليبيا أصبحت ساحة للصراع والمناورة بين القوى الدولية، في ظل الملفات الساخنة الأخرى وخصوصا الحرب الأوكرانية

وتداعياتها. وأشسار قشبوط إلى اكتفاء مجلس الأمن، خلال اجتماعه حول ليبيا الأربعاء، بالحديث عن «التهدئة» و»تشجيع الحوار والتفاوض»، مع تلويح جديد من الولايات المتحدة بفرض عقوبات، ولكن الأمر أصبح محل تساؤل، خصوصا وأنه لم تتخذ إجراءات ضد معرقلى الانتخابات العامة،

ب» الدماء» و» القتل» علانية، ومنهم القيادي الإخواني خالد المشري. وخلال تلك الجلسة، حذرت

للشوون السياسية روزماري ديكارلو، من مواجهة «السلطة التنفيذية الليبية أزمة يمكن أن تؤدى، إذا لم يتم حلها، إلى زعزعة الاستقرار في البلاد»، قائلة إن «الأمم المتحدة تبذل جهودا كبيرة لحل هذه الأزمة» من أجل الاتفاق على أساس دستوري لإجراء انتخابات ما إن يصبح ذلك ممكنا، مشيدة بعمل وليامز في هذا الإطار.

ودعت فرنسا أيضا إلى «حماية المكاسب» التي تحققت عقب وقف إطلاق النار في ليبيا أكتوبر العام ٢٠٢٠، بينما ذكّرت الولايات المتحدة بأن الليبيين يريدون قبل كل شيء إجراء انتخابات، بينما أكدت روسيا دعمها للحكومة الجديدة برئاسة فتحى باشأغا، والتى اختارها مجلس النواب، قائلة إنها «خطوة مهمة نحو حل

الأزمة التي طال أمدها».

اختيار مندوب دولي إلى ليبيا مذكرة تفاهم بين الحكومة اللبنانية ورغم خروج أطراف بتهديدات ومجموعة طلال أبو غزالة

مساعدة الأمين العام للأمم المتحدة وقعت مجموعة طلال أبو غزالة العالمية، ممثلة برئيسها الدكتور طلال أبو غزالة، وزيرة الدولة اللبنانية لشؤون التنمية الإدارية، نجلا رياشي، في بيروت، الخميس، مذكرة تفاهم بعنوان: «مبادرة محو الأمية الرقمية لتحقيق التحوّل الرقمي الشامل». وتهدف المذكرة، وفق بيان صادر عن الوزارة، إلى تعزيز التعاون بين الدولة اللبنانية ومجموعة أبو غزالة العالمية للمساهمة التقنية في الوصول إلى قطاع عام محوره المواطن، وتعزيز ونشر سياسات ومنهجيات حديثة مبتكرة من شأنها تطوير الإدارة اللبنانية، وإشراك الشباب اللبناني في صنع القرار

وفق أسس محكمة مستندة على الحكم الرشيد ومبادئ تقوم على المحاسبة والشراكة الفاعلة. وفي كلمتها، أشارت الوزيرة اللبنانية إلى تعاون الحكومة اللبنانية مع مجموعة طلال أبو غزالة العالمية، التي تعد كبرى شركات الخدمات المهنية وتعمل ببرامج تكنولوجيا الإدارة المتطورة لخدمة القطاعات في اجهزة الدولة وتعمل على خلق مجتمعات عربية واعية، مبينة «أن المذكرة ستسري لسنتين، وسوف نرى بعدها ونأمل أن نمددها». وكان أبو غزالة زار رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي، وقال بعد الزيارة «انا مدين للبنان بأي نجاح حققته، وأشعر بأني

هنا لأرد فضل هذا البلد الكريم علي».

الإنترنت والكمبيوتر».

خطوة أوروبية جديدة ضد روسيا... في الفضاء

وكالات

أعلنت وكالة الفضاء الأوروبية، الخميس، تعليق مهمة «إكسومارس» الروسية الأوروبية، على خلفية الحرب في أوكرانيا.

وذكرت وكالة الفضاء الأوروبية في بيان أنها ستبحث عن بدائل لإطلاق أربع مهمات أخرى، بعد توقف التعاون مع وكالة الفضاء الروسية «روسكوسموس» بسبب الحرب في أوكرانيا.

وكانت مهمة «إكسومارس» تتضمن إطلاق عربة متنقلة تابع لوكالة الفضاء الأوروبية باتجاه

كوكب المريخ في سبتمبر، بمساعدة قاذفة ومسبار روسيَين. وكلّف مجلس وكالة الفضاء الأوروبية رئيسه بإجراء دراسة صناعية سريعة لإعادة إطلاق مهمة «إكسومارس» وبدائل للمهمّات الأخرى. قال الرئيس الأميركي السابق، دونالد ترامب، إنه في حال ترشحه للانتخابات الرئاسية في عام ٢٠٢٤، فلن يختار مايك بنس نهائيا نائبا له. وبرر ترامب قراره بأسباب عديدة، منها أنه لم

يتحدث مع بنس، الذي كان نائبه في البيت الأبيض لمدة ٤ سنوات، منذ وقت طويل.

وأضاف الرئيس الأميركي السابق أنه يعتقد

حملة انتخابية محتملة في انتخابات عام ٢٠٢٤، أجاب ترامب: «أنا لا اعتقد أن الشعب سيقبل وأضاف: «أتمتع أنا وبنس بعلاقة عظيمة،

وباستثناء عامل مهم جدا حدث في النهاية، كانت

أن الناخبين لن يقبلوا بوجود بنس، لكن ترامب لم

Examiner) أن ترامب أكد بشكل قاطع أنه إذا

ترشح للرئاسة مرة أخرى، فلن يكون بنس نائبا له.

The Washington) وذكر موقع

يحسم مسألة الترشح مجددا للرئاسة الأميركية.

وعندما سئل بشأن وجود بنس إلى جانبه خلال

وفي مؤشر على سوء العلاقة بين الرجلين، وجه بنس أقوى توبيخ لترامب، أثناء خطاب في وقت سابق من هذا العام.

لدينا علاقة جيدة جدا»، في إشارة إلى موقفه من

وألقى ترامب باللوم مرارا على بنس في خسارته

للانتخابات أمام الديمقراطي جو بايدن، مدعيا أنه

كان بإمكانه قلب نتيجة الانتخابات عن طريق

تصديق نتائج الانتخابات الرئاسية.

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/٢١ بإجراء

أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي عن بداية شارع البتراء والمناطق المحاطة به، بيت يافا الحي الغربي طريق الكورة

وأضاف: «ناقشنا مشاريع في مجال التعليم وبناء القدرات

وتطوير الإنسان، وسنقوم ببرامج جاهزة وموضوعة ومتفق عليها لمحو الأمية الرقمية، فلغة البشرية المقبلة هي اللغة الرقمية، وقد أنجزنا في المؤسسة برنامج اونلاين للتعليم لإتقان استعمال

و ذلك من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة اربد. تأخير التصديق على النتائج في ٦ يناير ٢٠٢١. وعن تجمع شرق حوارة، مدينة الشاحنات حوارة، تجمع اليرموك، مجاوري تجمع امجد الزعبي، تجمع مثلث الكوكاكولا، مجاوري تجمع ابراهيم ابو الشيح، تجمع الطوال الشرقي من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا لكن بنس صادق على النتائج كما تقتضى واجباته الدستورية، إثر اقتحام مبنى الكابيتول.

ي سيب مرسد. وعن الخالدية وسط البلد، الخالدية الحي الجنوبي، الخالدية طريق الزرقاء من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة

قسم العلاقات العامة

الفيصلي: خروج 4 لاعبين من مباراة نهائي الدرع بسبب إصابات

أكد النادى الفيصلى، خروج 4 من نجوم فريق كرة القدم خلال مباراة نهائي الدرع التي جرت أمام الرمثا، بسبب تعرضهم لإصابات مختلفة، لتنتهى المباراة بفوز الفيصلى بنتيجة 1-0. وقال المدير الإداري لفريق الفيصلي ماهر طعمة في تصريح على موقع النادي، إن اللاعبين يوسف الرواشدة يعاني من التواء

في الرباط الوحشى ويحتاج لعلاج يستمر من 4 إلى 6 أسابيع، ويعاني اللاعبون عبدالله عوض وأنس جبارات وإحسان حداد، من تمزق في العضلة الخلفية، ويحتاجون لفترة علاج وراحة تتراوح بين أسبوعين واربعة اسابيع.

ولفت طعمة إلى أن اللاعبين المصابين، سيرافقون الفيصلى في بطولة القدس والكرامة التي تنطلق في فلسطين السبت المقبل، وذلك للإشراف على علاجهم ومتابعة إصاباتهم.

مواجهة قوية تجمع الأهلي والوحدات بدوري السلة اليوم

يلتقى فريقا الأهلى والوحدات، عند الساعة السابعة من مساء اليوم الجمعة، في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، في اطار منافسات الدور الترتيبي للدوري الممتاز لكرة السلة. ويسبق هذه المباراة، لقاء يجمع فريقي الجبيهة والأرثوذكسي

ضمن منافسات نفس البطولة التي تشهد إثارة وندية. وكان الوحدات حقق الاثنين الماضى فوزا مهما على فريق الارثوذكسى، بعد مباراة قوية ومثيرة.

ويتقاسم فريقا الوحدات والأرثوذكسي الصدارة برصيد 23 نقطة لكل فريق، فيما يحتل الأهلى المركز الثالث برصيد 22 نقطة.

فريق كفرسوم يظفر بلقب دوري الناشئات لكرة البد

ظفر فريق نادي كفرسوم بلقب دوري الناشئات لكرة اليد، بعد فوزه في المباراة النهائية على فريق نادي عمان بنتيجة -9 10 في المواجهة التي جمعت الفريقين في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب. وشهدت المباراة التي أقيمت مساء الاربعاء، تقاربا كبيرا في المستوى الفنى للفريقين، قبل أن يحسم كفرسوم اللقاء لصالحه بتسجيله هدف الانتصار قبل صافرة النهاية بقليل. وكان فريق كفرسوم فد ضمن التأهل إلى المباراة النهائية بعد أن اجتاز نظيره فريق وادي السير في الدور قبل النهائي بنتيجة 13-21، في الوقت الذي حل فيه الفريق بالمركز الأول في دور المجموعات لحساب المجموعة الثانية، والتي ضمت إلى جانبه فرق حرثا والعربي والراية.

وجاء تأهل عمان للمشهد الختامي بعد الفوز على فريق حرثا بنتيجة 13–12 في الدور قبل النهائي.

راشفورد يستغل الاستراحة لتصفية ذهنه

سافر مار کوس راشفورد، لاعب مانشستر بونایتد، خارج بلاده، من أجل «تصفية رأسه وإعادة شحن بطارياته»، مع استمرار فترته السيئة. وكان المهاجم بعيدًا عن لياقته البدنية بشكل يائس، لبضعة أشهر في موسم واحد للنسيان لكل من النادي واللاعب.

وانتهى آخر أمل ليونايتد في الفوز بالألقاب هذا الموسم، مساء لثلاثاء، بعد أن خرج من دور الـ16 لدوري أبطال أوروبا على يد أتلتيكو مدريد. ولن يعود «الشياطين الحمر» إلى العمل حتى 2 أبريل/ نيسان المقبل، عندما يستضيف ليستر سيتى عند استئناف منافسات الدوري الإنجليزي المتاز.

وذكرت صحيفة «تليجراف»، أن اللاعب البالغ من العمر 24 عامًا، يستخدم هذه الاستراحة لبضعة أيام، ليكون جاهزًا جسديًا وذهنيًا لنهاية الموسم.

وكانت الأيام الماضية صعبة بالنسبة لراشفورد، الذي اضطريوم الأربعاء لنفى أنه قام بإشارة فظة لجماهير مانشستر يونايتد، عندما غادر أولد ترافورد بعد هزيمة أتلتيكو مدريد يوم الثلاثاء.

بايرن ميونخ يحدد مدة غياب زوله للإصابة

أعلن نادي بايرن ميونخ متصدر الدوري الألماني، أن مدافعه الدولي نيكلاس زوله سيغيب لبعض الوقت، بسبب الإصابة في عضلات الفخذ. وأوضح بايرن أن زوله سيغيب عن مباراة الفريق أمام يونيون برلين، بعد غد السبت، وكذلك عن المواجهتين الوديتين لمنتخب ألمانيا أمام الكيان الصهبوني وهولندا.

وأشار بيان النادي البافاري «خلال التدريبات أمس الأربعاء، تعرض نيكلاس زوله لتمزق في عضلات الفخذ، مما سيتسبب في غياب قلب الدفاع البالغ عمره 26 عاما».

ولم يتضح بعد مدى قدرة زوله على المشاركة في جولتي الذهاب والإياب لدور الثمانية من دوري أبطال أوروبا الشهر المقبل. ويرحل زوله عن بايرن ميونخ في نهاية الموسم وسينتقل إلى

ريال مدريد يظهر بقميص استثنائي أمام برشلونة

كشف نادي ريال مدريد الإسباني، عن القميص الذي سيرتديه الفريق في الكلاسيكو ضد برشلونة.

، يلتقى الريال ضد البارسا، يوم الأحد المقبل، على ملعب سانتياجو برنابيو، معقل الفريق الملكي، ضمن منافسات الجولة 29 من الدوري

وأعلن النادي الملكى عبر حسابه الرسمى على «تويتر» أنه سيخوض الكلاسيكو بقميص لونه أسود، في خطوة استثنائية. وتأتي هذه الخطوة ضمن احتفالات ريال مدريد بمرور 120 عاما

وكان الفريق المدريدي فاز مرتين على برشلونة هذا الموسم، أولهما بنتيجة (1-2) على ملعب كامب نو في الدور الأول من الليجا. وكرر الريال فوزه للمرة الثانية بنتيجة (2-3) على ملعب الملك فهد بالرياض، في الدور قبل النهائي لكأس السوبر الإسباني.

وينفرد ريال مدريد بصدارة جدول الليجا بفارق 10 نقاط عن إشبيلية الوصيف، وبفارق 15 نقطة عن برشلونة الثالث الذي تتبقى له مباراة مؤجلة.

تصدر عن

رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه

حسام السيد مرشح لتدريب الوحدات دخل السبوري حسام السيد، ضمن خيارات نادى الوحدات، الذي يبحث عن مدير فنى منذ نحو أسبوعين، بعد فسخ عقد

البرازيلي فييرا. وعلم موقع كووورة من مصدر خاص، أن إدارة الوحدات دخلت في مفاوضات مع السيد ليتسلم مهمة المدير الفنى لفريق كرة القدم. وأوضح المصدر أن نادي الوحدات دخل في مفاوضات مع أكثر من مدرب، وحصل على

رأيهم، ومنهم التونسي شهاب الليلي، على أمل

الاستقرار على الأنسب للمرحلة المقبلة.

وتبدو فرصة السيد قوية باعتباره مطلعا على قدرات الكرة الأردنية بحكم تدريبه الموسم الماضى لفريق الفيصلى، إلى جانب خبرته الكبيرة بمستويات الفرق الآسيوية. ويبدو أن إدارة نادي الوحدات، ورغم ضيق الوقت قبل ظهور فريق كرة القدم بدورى أبطال آسيا الشهر المقبل، تتمهل في حسم هوية المدير الفنى تجنبا للوقوع في خطأ جديد بعدما تم فسخ عقد البرازيلي فييرا.

وسيقود المدير الفنى الجديد في حال تم حسم هويته، أول مهمة مع الفريق ببطولة دوري أبطال آسيا، وسيعول في إنجاز مهمته



كثيرا على استشارة المدرب العام رأفت على فيما يخص كل تفاصيل الفريق.

وكان رأفت على قد تسلم مهمة تدريب

ويرافقه أعضاء مجلس الإدارة المنسق الإعلامي بسام شلباية، مخلد الكوز، وزيد أبوحميد، إلى جانب الجهازين الفني والطبي ومندوبي المركز الإعلامي، ولاعبى الفريق. ويتأخر عن الوفد اللاعبون أحمد إلياس، منذر أبو عمارة، خالد

الوحدات بعد رحيل فييرا، وسيتولى قيادته في بطولة القدس والكرامة التي تقام في فلسطين اعتبارا من السبت المقبل.

ترحيب شبابي بعودة الأنشطة الرياضية وإطلاق بطولات الكرة في رمضان

كورونا يزيد مصائب يوفنتوس بعد كارثة فياريال

رحبت الأوساط الشبابية في محافظات المملكة بعودة الأنشطة الرياضية والشبابية إلى طبيعتها خلال شهر رمضان المبارك، بعد فترة توقف إجباري امتدت لحوالي عامين بسبب جائحة كورونا.

واعتبر الشباب الأردني، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن إطلاق وزارة الشباب بطولة الشباب الرمضانية التي تعد الأضخم على مستوى المملكة، يعيد تفعيل الحركتين الرياضية والشبابية، ويوجه طاقات الشباب نحو ممارسية الرياضية لما فيه

الفائدة الجسدية والذهنية. وكانت وزارة الشباب أطلقت أمس رابط المشاركة في البطولة الأضخم بخماسيات كرة القدم، التى تنص على مشاركة 1040

فريقا من مختلف محافظات المملكة وألويتها، مع تقديم جوائز مالية مغرية تشجيعا للشباب على المشاركة والانخراط، تعزيزا لمبدأ ضرورة ممارسة الرياضة، إلى جانب توجيه طاقات الشباب لما هو مفید. وأكد رئيس نادي عجلون، رجائى الصمادي، أن خطوة وزارة الشباب بتنظيم هذه البطولة، يساهم أولا في زيادة تفاعل الشباب من مختلف المدن الأردنية، ما يعزز العلاقات بينهم، ويدفعهم

القيم المطلوبة. وأضاف: تنظيم هذه البطولة يؤكد رغبة الحكومة في إعادة الحياة إلى الملاعب بعد فترة توقف بسبب كورونا، «فنحن الشباب

دائما لتنظيم مثل هذه اللقاءات

الرياضية التي تعزز الكثير من

تواقون لعودة الأنشطة الرياضية أما الشاب عبدالله نصار فأكد

أنه وزملاءه في عمان، يتوقون لمثل هذه الأنشطة الشبابية الرياضية في العاصمة، بعد عامين من تفشى فيروس كورونا. وامتدح نصار مبادرة وزارة

الشباب لتنظيم بطولة خماسى على مستوى المملكة، معتبرا هذه البطولة فرصة مثالية لجمع الشباب من مختلف المحافظات، كما أنها تبعث بالبهجة والسرور عند الشباب الذين سيجدون متسعا من الوقت في رمضان لممارسة هواياتهم في لعب كرة القدم بأجواء رمضانية

بدوره، أثنى الشباب محمد بلص على قرارات الحكومة

تداعيات كرونا.

أما فريد عيسى فقال إن الجميع يتوق لعودة جميع الأنشطة الرمضانية خلال الشهر المقبل، مؤكدا أن إطلاق بطولة خماسى على مستوى المملكة يعتبر الحدث الأبرز للشباب الذين ينتظرون مثل هذه المبادرات بفارغ الصبر، لتفريغ

التخفيفية خلال شهر رمضان، ما سيعيد الحياة إلى طبيعتها التي افتقدها المواطن منذ سنوات نتيجة

ولفت بلص إلى أنه تابع مع عدد من شباب محافظة إربد مبادرة وزارة الشباب في إطلاق بطولة الخماسى الرمضانية، وقرروا المشاركة فيها بأكثر من فريق، معبرا عن توقه لبدء هذه المنافسات

طاقاتهم وممارسة هواياتهم.

وبحسب شبكة «أوبتا» للإحصائيات، فإن

فياريال أصبح سادس فريق يتمكن من الفوز خارج

وأضافت أن هناك 5 أندية سبقت فياريال

لهذا الإنجاز، وهم مانشستر يونايتد (2-3) عام

(1999)، ديبورتيفو لاكورونا (1-0) في (1004)

بایرن میونخ (2−0) فی 2013، ریال مدرید (3−

وأكد هاينر «لاعبونا يدركون أن النادي دائما يتحلى بالمصداقية ، شريك عادل ، بايرن

0) في 2018 وأياكس (2-1) في 2018

ملعبه ضد يوفنتوس بالمرحلة الإقصائية.

المواجهة النهائية على الرمثا بهدف وحيد. الفيصلي يستقبل محترفه

الاخيرة

أندية الفيصلي والوحدات والرمثا

تشارك ببطولة القدس والكرامة

توجهت أندية الفيصلي والوحدات والرمثا، الخميس، إلى الأراضي

وغادرت الأندية الثلاثة مقراتها صباح متجهة إلى جسر الملك حسين،

وتنطلق المنافسات يوم السبت، بلقاء فريق الوحدات مع شباب

وأكد المدير الإداري لفريق الفيصلى ماهر طعمة لوكالة الأنباء

الاردنية (بترا)، أن وفد فريقه توجه إلى فلسطين، استعدادا لهذه

المشاركة التي تجسد العلاقة المتميزة بين الشعبين الأردني والفلسطيني،

وتكرس الدعم الاردني الدائم للشعب الفلسطيني في مختلف المجالات بما

ووصل وفد نادي الرمثا الأردني، إلى الأراضى الفلسطينية وذلك

وأعلن نادى جبل المكبر الفلسطيني عبر حسابه على «فيسبوك» أن

وكان الرمثا قد التقى فريق الفيصلي أمس الأربعاء في نهائي بطولة

ويترأس وفد الوحدات رئيس النادي الدكتور بشار حوامدة،

عصام وأحمد ثائر، إلى جانب مدلك الفريق محمد الطهراوي، لعدم

صدور تصاريح سفرهم، الذين عادوا برفقة مدير الكرة زياد شلباية إلى

ويستهل فريق الوحدات الذي يقوده المدرب رأفت على، ومدرب

ويرأس وفد الفيصلى فراس الحياصات، ويضم عضو الهدئة الإدارية سيف عجاج ومدير الدائرة الفنية أحمد أبو شيخة ومدير

الفريق ماهر طعمة، والمدير الفنى محمود الحديد، بخلاف جميع أفراد الجهازين الفنى والطبى. وضمت قائمة الفيصلى، 21 لاعبا وهم: «نور

بني عطية، يزيد أبو ليلى، محمد العمواسي، براء مرعي، أنس بني

ياسين، حسام أبو الذهب، عدي زهران، ورد البري، إحسان حداد،

سالم العجالين، إبراهيم دلدوم». «أنس جبارات، نزار الرشدان، عبيدة

السمارنة، خالد زكريا، يوسف الرواشدة، مجدى عطار، أمين الشناينة،

وكان فريق الفيصلى قد توج أمس بلقب درع الاتحاد، بعد فوزه في

محمد بني عطية، عبد الله عوض، محمد العكش».

حراس المرمى رشيد النجار مبارياته في هذه البطولة، بعد غد السبت

بلقاء شباب الخليل، على أن يواجه الأربعاء المقبل فريق شباب رفح.

عضو مجلس الإدارة فادي عويسات حرص على استقبال الوفد الضيف.

استعدادا للمشاركة في هذه البطولة بمشاركة 3 أندية فلسطينية.

الخليل الفلسطيني، كما يلتقي في اليوم ذاته فريقا الرمثا والفيصلي.

الفلسطينية، للمشاركة في بطولة القدس والكرامة التي تقام خلال الفترة

من 19 إلى 29 الشهر الحالي.

في ذلك الجانب الرياضي.

درع الاتحاد وخسر بهدف واحد.

للمشاركة في بطولة القدس والكرامة لكرة القدم.

عمان، بانتظار صدور التصاريح، غدًا الجمعة.

الكونغولي مابوكو استقبل نادي الفيصلى الأردني، محترفه الكونغولي جونيور مابوكو، بهدف تمثيل فريق كرة القدم خلال الموسم الحالى.

ويعتبر الكونغولي مابوكو (32 عاما) من المهاجمين الجيدين وسبق له الاحتراف مع الشرطة العراقي ووادي دجلة المصري. وسيخضع مابوكو للفحوصات الفنية والطبية قبل إعلان التعاقد

وينتظر أن يقوم الفيصلي، بفسخ عقد محترفه السنغالي بامبا في الأيام المقبلة، حيث غاب عن لقاءات الفريق الأخيرة لعدم القناعة

وتضم صفوف الفيصلى أيضا المحترف الأوغندي عبد الله سعودي والذي شارك، مع الفريق في نهائي بطولة الدرع.

وفاز فريق الفيصلي على منافسه الرمثا بهدف وحيد، ليتوج بلقب الدرع للمرة الثامنة بتاريخه.

وينتظر أن يغادر وفد الفيصلي، غدا الخميس، إلى فلسطين للمشاركة ببطولة القدس والكرامة.

كاراجر: الكل يؤمن بفرصة ليفربول في إحراز اللقب

يعتقد مدافع ليفربول السابق جيمي كاراجر، أن الفريق قد يكون المرشح الجديد للفوز بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز، بعد فوزه 2-0على آرسنال مساء الأربعاء.

وواجه الريدز أحد أكثر فرق الدوري الإنجليزي تألقاً في ستاد الإمارات، لكنه تخطى فريق شمال لندن بفضل هدفي الشوط الثاني من ديوجو جوتا وروبرتو فيرمينو.

وتركت النتيجة ليفريول متأخراً ينقطة واحدة فقط عن صدارة مانشستر سيتى في جدول الدوري الإنجليزي الممتاز، بعدما تعثر فريق المدرب بيب جوارديولا بدون أهداف على ملعب كريستال بالاس.

ويعترف كاراجر بأن العديد من متابعي ليفربول ظلوا طوال الموسم يتخيلون سيتي يفوز باللقب مرة أخرى، لكن التذبذب الأخير للأبطال مقارنة مع ليفربول، الذي فاز بتسع مباريات متتالية في الدوري، غير من فكرة اللاعب السابق.

وقال كاراجر في تصريحات لشبكة «سكاي سبورتس»: «أعتقد أن كل شخص مرتبط بنادى ليفربول سيصدق أنه سيمضى قدما ويفوز باللقب». وأضعاف: «هذه هي المرة الأولى التي أفكر في ذلك طوال الموسم. لطالما اعتقدت أن مان سيتي سيفعل ذلك. ما تزال هناك نقطة. لكنني أعتقد أن الزخم الذي يتمتع به ليفربول، والمباراة التي سيأتي بها بعد ذلك، يمكن أن يتصدروا الدوري».

وأردف: «يمكنك أن ترى رد فعل الجماهير واللاعبين الآن. ما يزال مان سيتى في حالة جيدة، إنهم يفقدون النقاط قليلاً. يمكنك أن تتخيل كيف سيكون شكل آنفيلد. كما قلت، أعتقد أن كل شخص في هذا الطرف البعيد يعتقد أن ليفربول سيفوز بالدوري».

وتأتى المواجهة الحاسمة في صراع اللقب الشهر المقبل، عندما يزور ليفربول سيتي في ستاد الاتحاد.

منتخب كرة اليد الشاطئية يبدأ معسكره التدريبي في تركيا

غادر المنتخب الوطنى لكرة اليد الشاطئية عمان متوجها إلى مدينة انتالنا التركية، لإقامة معسكر تدريبي استعدادا للمشاركة بالبطولة الآسيوية للناشئين التي تقام في إيران الأسبوع المقبل.

وقال رئيس اتحاد كرة اليد الدكتور تيسير المنسى، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المنتخب سيخوض خلال معسكر تركبا 3 مباريات ودية خلال 4 ايام.

واصاف أن المعسكر يأتى لرفع جاهزية اللاعبين فنيا وبدنيا قبل التوجه من تركيا إلى إيران لخوض المنافسات التي تنطلق يوم الثلاثاء

في تجديد عقود ليماندوا بلقب دوري أبطال أوروبا».

وعبر فياريال إلى ربع نهائي دوري أبطال

أوروبا، بعدما حقق فوزا عريضا على يوفنتوس

(0-3)، في عقر داره «أليانز ستاديوم»، الأربعاء،

بعد خسارته بنتيجة (4) في مجموع المباراتين،

حيث انتهت مباراة الذهاب بالتعادل (1-1).

وودع يوفنتوس منافسات دوري أبطال أوروبا

في إياب دور الـ16 من دوري أبطال أوروبا.

عناوين الصحف أو الشائعات المستمرة». أكد هيربرت هاينر رئيس، نادي بايرن ميونخ مجددا أن متصدر الدوري الألماني لكرة القدم لا يتعجل في تمديد عقود الثلاثي روبرت ليفاندوفسكي وتوماس مولر ومانويل نوير.

وتمتد عقود الثلاثي حتى 30 حزيران/يونيو 2023، وخرجت دعوات، أبرزها من جانب النجم السابق للفريق لوثار ماتيوس، بضرورة اتجاه النادى البافاري لتجديد عقودهم الآن وعدم الانتظار. ولكن هاينر قال لمجلة «كيكر شبورتس» اليوم الخميس «بايرن لا يسمح أبدا بأن ينقاد وراء

أعلن نادي يوفنتوس، إصابة أحد نجومه

وقال يوفنتوس في بيان عبر موقعه الرسمى:

وأشار النادي إلى أن مانويل لوكاتيلي يخضع

«مانويل لوكاتيلي لاعب خط وسط الفريق، أصيب

حاليا لعزل فردي بناءً على قواعد السلطات المحلية

بفيروس كورونا، وذلك بعد ساعات من الإقصاء

من مسابقة دوري أبطال أوروبا.

بفيروس كورونا».

استثنائية في تاريخ بايرن».

وأشار «نخوض المحادثات معهم بشكل هادئ

رئيس التحرير

عبد اللطيف القرشى

وأضاف «روبرت ليفاندوفسكى يدرك أننا جميعا نقدره بشكل غير محدود، والأمر ذاته بالنسبة لمانويل نوير وتوماس مولر، هم شخصيات

للغاية، لايزال يتبقى الكثير من الوقت ولاعبونا يدركون ذلك». وأوضح «في الوقت الراهن تركيزنا الكامل ينصب على أهدافنا الرياضية الكبرى، اللقب العاشر على التوالى في الدوري المحلى والفوز

أحد أكبر الأندية في العالم بالتأكيد، أعتقد أنه في السنوات الأخيرة لم يشعر أي لاعب بالندم على تجديد عقده مع بايرن». وسار أوليفر كان الرئيس التنفيذي لبايرن على نفس نهج هاينر، فيما يتعلق بمستقبل البولندى ليفاندوفسكى والقائد مانويل نوير ومولر الذى قضى طوال مسيرته الكروية

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

داخل النادي البافاري.

فاكس التحرير:5056223

مقسم الاعلان :5056222 m@shaahjo.com:ايميل الاعلان

مقسم التحرير: 5065525 فاكس التحرير: 5065522 ad@shaabjo.com:ايميل التحرير