

الناتو.. إجراءات جديدة على خلفية الحرب في أوكرانيا

تابع ص7

تحالف ثلاثي يسمي «مرشحي الرئاسة» في العراق.. هل فك العقدة؟

تابع ص7

وزراء خارجية التعاون الإسلامي يؤكدون مركزية القضية الفلسطينية

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



تعمق الكتلة الهوائية الباردة واجواء شديدة البرودة حتى السبت

عمان

تبقى الأجواء اليوم الجمعة، شديدة البرودة وغائمة ومطرة في أغلب مناطق المملكة، تكون الهطولات غزيرة في ساعات الصباح في الأجزاء الغربية قد يصبحها الرعد وتساقط حبات البرد، كما يتوقع هطول زخات من الثلج فوق قمم الجبال العالية وبشكل محدود مع احتمال حدوث تراكمات خفيفة خاصة فوق قمم الجبال الجنوبية، ومع ساعات المساء تضعف فرص الهطولات بوجه عام، وفي ساعات الليل المتأخرة يتشكل الانجماد خاصة فوق المرتفعات الجبلية العالية، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة الى نشطة السرعة. ويطرأ السبت، ارتفاع قليل على درجات الحرارة، وتكون الأجواء باردة في أغلب مناطق المملكة ولطيفة الحرارة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور الغيوم المنخفضة في شمال ووسط المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً.

أوقات الصلاة

الفجر	05:20
الظهر	12:44
المغرب	04:11
العشاء	08:08

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2691)

250 فلس

22 شعبان 1443 هـ الموافق 25 آذار 2022م

التي تعقد للمرة الخامسة حول شرق أفريقيا

الملك يشارك بجولة جديدة من مبادرة «اجتماعات العقبة»

العقبة

شارك جلالة الملك عبدالله الثاني، بالبعثة الخميس، في جولة جديدة من مبادرة «اجتماعات العقبة»، التي تعقد للمرة الخامسة حول شرق أفريقيا. كما شارك في الجولة رؤساء دول راوندا، والكونغو الديمقراطية، وموزمبيق، ورئيس وزراء تنزانيا، وممثلون عن مؤسسات أمنية وعسكرية من دول أفريقية وأوروبية وشرق آسيوية، والولايات المتحدة الأمريكية، وأمريكا اللاتينية، إضافة إلى ممثلين عن منتدى الإنترنت العالمي لمكافحة الإرهاب. ويبحث الجولة آليات مواصلة التنسيق والتشاور حول التصدي للتهديدات المستجدة للإرهاب والنظر، ضمن نهج شمولي، يشمل الأبعاد العسكرية والأمنية والفكرية. وركز المشاركون على مواصلة العمل لمواجهة مصادر تهديد الجماعات الإرهابية والمتطرفة، وضرورة ألا تؤثر التحديات الأخرى على الجهود المبذولة بهذا الخصوص، والتي تتطلب مزيداً من التعاون وتبادل الخبرات، خاصة في منع توسيع نطاق تهديداتهم.

وتعزز مبادرة «اجتماعات العقبة»، التي أظقتها جلالة الملك في عام ٢٠١٥، التنسيق والتعاون الأمني والعسكري وتبادل الخبرات والمعلومات بين مختلف الأطراف



والإقليمية والدولية في الحرب على الإرهاب والتطرف. وفي إطار الاهتمام الدولي بمبادرة

«اجتماعات العقبة»، وآلية التنسيق المرتبطة بها، تم عقد جولات لها خارج الأردن، حيث استضافت ألمانيا وهولندا ونيجيريا هذه الاجتماعات بالشراكة مع المملكة.

الموافقة على دمج حزبي الوسط الإسلامي وزمزم

عمان

وافقت لجنة شؤون الأحزاب في وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية على دمج حزبي الوسط الإسلامي والمؤتمر الوطني «زمزم»، بناء على الطلب المقدم منهما، بحسب ما أعلن أمين عام الوزارة رئيس اللجنة الدكتور علي الخوالدة. وقررت اللجنة الموافقة على دمج الحزبين تحت مسمى «حزب الائتلاف الوطني»، حيث تؤول إليه جميع الحقوق العائدة للحزبين المندمجين.

الخارجية تدين الهجوم الإرهابي في مقديشو

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين الهجوم الإرهابي الذي وقع بالقرب من مطار مقديشو الدولي في جمهورية الصومال الفيدرالية الشقيقة، الاربعة، وأسفر عن وقوع عدد من الوفيات والإصابات. واعررت عن أحر التعازي للحكومة الصومالية والشعب الصومالي الشقيق ولذوي الضحايا، وتمنياتها بالشفاء العاجل للصابين.

الصحة توضح حول نفاذ الأوكسجين في مستشفى الأمير حسين

عمان

أوضحت وزارة الصحة في بيان لها الخميس المعلومات المتداولة في بعض المواقع الإخبارية حول نقل مرضى مستشفى الأمير حسين لمستشفى الجاردنز نتيجة لنفاذ الأوكسجين في المستشفى.

وقالت الوزارة في بيانها، إن المستشفى يجري العمل فيه على توسعة قسم الطوارئ منذ شهر تقريبا، وخلال عملية الحفر صباح امس تعرض أحد خطوط الغازات الطبية إلى الضرر ما أدى إلى خلل في تزويد الأوكسجين. وبيئت أن المستشفى ليس فيه إلا مريض واحد فقط يعتمد على الأوكسجين مصاب بكورونا، وجرى نقله لمستشفى الجاردنز والتأكد من وصوله إلى المستشفى بحالة جيدة، وهو الإجراء الاعتيادي المنبع في حالات وصول مرضى كورونا إلى المستشفيات. وأكدت الوزارة أن جميع المرضى في المستشفى لم يتأثروا نتيجة هذا الخلل، وهناك عدد كاف من أسطوانات الأوكسجين في المستشفى لاستخدامها عند الحاجة لحين إصلاح الخلل.

قانونية النواب تُقر مشروع قانون الانتخاب

عمان

أقرت اللجنة القانونية النيابية خلال اجتماع عقده الخميس برئاسة النائب عبدالمنعم العودات، مشروع قانون الانتخاب لسنة ٢٠٢١، كما جاء من الحكومة مع إجراء بعض التعديلات دون المساس بجوهر المشروع، وذلك بحضور وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس موسى المعايطة. ومن المتوقع أن يباشر المجلس بمناقشة وإقرار مشروع القانون الأسبوع المقبل.

أحالة 4 اشخاص للقضاء بتهمة اضرار الحرائق بمبنى تربية معان

عمان

قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام انه جرى ضبط اربعة اشخاص منهم اثنان احادانا شاركوا بأعمال الشغب واضرار النار بمبنى مديرية تربية معان . وبين انه تم احالتهم الى القضاء، مؤكدا ان مديرية الامن العام تتابع جميع البلاغات والمعلومات الواردة حول أي تجاوز ولن تتوقف حتى إنفاذ القانون على الجميع.

منح سيارات السفريات الخارجية تأشيرات لستهة شهور

عمان

أعلنت وزارة النقل عن السماح لسيارات السفريات الخارجية العاملة على خط عمان بغداد سواء الأردنية أو العراقية، بالعمل من خلال مركز حدود الكرامة وضمن الشروط والبروتوكولات الصحية المعمدة. وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، إنه جرى التوصل أخيرا بالتعاون مع جميع الشركاء إلى منح تأشيرات دخول لمدة ستة أشهر، وعدة سفرات لسائقى السفريات الخارجية بنفس آلية منح سائقي الشحن الأردنيين، مشيرة إلى إمكانية مراجعة السائقين الأردنيين السفارة العراقية في عمان لغايات منحهم التأشيرات اللازمة. وأضافت، إن هيئة تنظيم النقل البري وريدها أخيرا من مكاتب السفريات طلبات لإصدار التأشيرات للسائقين، مشيرة إلى أنه جرى التنسيق مع وزارة النقل لغايات إجراء المخاطبات اللازمة مع الجهات المعنية، وإصدار تأشيرة دخول وخروج من وإلى جمهورية العراق، ولمدة ستة أشهر للسائقين العاملين بنقل الركاب من وإلى العراق.

خلال لقائه وفدا من المدراء التنفيذيين للبنك الدولي

الخصاونة: الأزمة الروسية الاوكرانية رفعت الأسعار



عمان

ناصر الشريدة علاقات الشراكة بين الأردن والبنك وسبل دعم جهود الحكومة التنموية.

وأشار إلى تأثير الأزمة الروسية الأوكرانية على القطاعات الاقتصادية والانتاجية. وارتفاع أسعار بعض السلع والمواد الأساسية والارتفاع الكبير في أسعار النفط، لافتا إلى انه تم تثبيت أسعار المشتقات النفطية لمدة ٤ أشهر قبل العودة تدريجيا مع نهاية شهر نيسان المقبل لعكس الأسعار العالمية للنظف على أسعار المشتقات النفطية.تابع ص٢

التقى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء، الخميس، وفدا من المدراء التنفيذيين للبنك الدولي برئاسة عميد مجلس إدارته البنك ميرزا حسن.

وبحث رئيس الوزراء مع وفد البنك الدولي خلال اللقاء الذي حضره وزير التخطيط والتعاون الدولي

الأعيان يصادق على قرار النواب بشأن قانون الأحزاب

عمان

من مجلس النواب. وينقل مشروع القانون إلى البنك، مهام صندوق تنمية المحافظات من المؤسسة الأردنية لتطوير المشاريع الاقتصادية، إلى جانب تمكين البنك من تقديم خدمات مصرفية وتسهيلات للبلديات، وتغيير تشكيلة مجلس إدارة البنك وفق مبادئ الحوكمة المؤسسية. كما استمع المجلس إلى إجابة الحكومة عن سؤالين قدمهما العينان: طلال الشرفات، وعودة قواس.

صادق مجلس الأعيان على قرار النواب المتضمن موافقته على قانون الأحزاب السياسية كما عدّله الأعيان، تمهيدا لتوشيقه بالإرادة الملكية، ونشره في الجريدة الرسمية. وأقر مجلس الأعيان في جلسته الخميس، برئاسة رئيسه فيصل الفايز وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزارة، قانون تنمية المدن والقرى كما ورد

صدور النتائج النهائية للانتخابات المحلية في الجريدة الرسمية

عمان

صدرت، الخميس، النتائج النهائية لانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان الكبرى لسنة ٢٠٢٢. في الجريدة الرسمية بعد إجراء الانتخابات يوم الثلاثاء الماضي.

وحسب الهيئة المستقلة للانتخاب، بلغت نسبة الاقتراع في الانتخابات ٢٩,٦٤ بالمئة في جميع محافظات الأردن، حيث كان يحق لـ ٤,٥٩٩,٦٠٢ مليون ناخب وناخبة مسجلين في جداول الناخبين النهائية التصويت، أقرع منهم ١,٣٦٣,٤٦٥ مليون ناخبا وناخبة.

ونافس في هذه الانتخابات ٤٦٤٦ مترشحا ومترشحة للحصول على مقاعدهم في الدوائر الانتخابية المحددة، مقسمين إلى ٣٨٠١ من المرشحين، و٨٤٥ من المرشحات. وجرى تقسيم المملكة إلى ١٥٨ دائرة انتخابية لمجالس المحافظات، و١٠٠ بلدية تتبع لها ٤٠٩ دوائر انتخابية، فيما تضم أمانة عمان ٢٢ دائرة انتخابية.

39.4 دينار سعر غرام الذهب عيار 21 محليا

عمان

بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار ٢١ الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية صباح الخميس، عند ٣٩,٤٠ دينار لغايات شراء من محلات الصاغة، مقابل ٣٧,٩٠ دينار لجهة البيع.

وبلغ سعر بيع الغرام الواحد من الذهب عياري ٢٤ و ١٨ لغايات الشراء من محلات الصاغة، عند ٤٦,٢٠ و ٣٥,٢٠ دينار على التوالي.

وحسب رئيس النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات رجي علان، بلغ سعر الليرة الرشادي وزن ٧ غرامات ٢٧٥ دينارا، فيما بلغ سعر الليرة الإنجليزي وزن ٨ غرامات ٣١٦ دينارا. وبين علان في تصريح لـ(بتر) ان الطلب والعرض على الذهب بالسوق المحلية بحالة ضعف جراء ارتفاع الأسعار.

وأشار ان ال معدن الأصفر فتح تداولاته بالسوق العالمية صباح الخميس عند ١٩٤٢ دولارا للونصة الواحدة.

الأحزاب الوسطية يدعو للإسراع بإقرار التشريعات النازمة للعملية السياسية

عمان

دعا تيار الأحزاب الوسطية السلطة التشريعية للإسراع في مناقشة وإقرار منظومة التشريعات النازمة للعملية السياسية، وفق مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية.

وأكد التيار، في بيان الخميس، أن القوانين المنظورة أمام مجلس النواب تعد مداخلات ديمقراطية تطويرية تعزز قواعد البنية التحتية المتعلقة بالحياة السياسية، والتي تنعكس إيجاباً على القضايا الثقافية والاقتصادية والاجتماعية في الوطن.

وأضاف أن نهج جلالة الملك عبدالله الثاني الإصلاحية مكن الأردن من الازدهار الديمقراطي خلال فترة زمنية قصيرة لم يشهد لها التاريخ مثيل بالنظر لأساس واقع الظروف في الأردن.

وبيّن أن مخرجات اللجنة الملكية التكميلية تكافؤ وتوافقية وتشارورية، وجرت مداولات كثيرة واسعة قبل اتخاذ القرارات المهمة، وهذا يدل على مكانة الشعب الأردني لدى جلالة الملك الذي نادى بتطبيق حقيقي ومباشر للديمقراطية الشعبية بعملها الكاملة، وتجسيد الديمقراطية الحقيقية في التشاور في القضايا المهمة التي تخص الشعب والدولة واتخاذ القرارات السليمة التي تجسد المعنى الحقيقي للنهضة الديمقراطية الشاملة.

وأكد رئيس تيار الأحزاب الوسطية، الدكتور شاكر العبادي، ضرورة مواصلة الأحزاب السياسية دورها البناء في صياغة الواقع الديمقراطي، وفق إدراك عميق للمطالبات الوطنية في ضوء عملية تعزيز وتطوير النظام الديمقراطي بشكل جوهري.

دورة فنية عن تحسين خدمات المياه للمجتمع المحلي

عمان

نظمت وزارة المياه والري، الخميس، ورشة فنية استهدفت فنيي التفتيش المركزية والتصديات الصحية، بالتعاون مع جمعية المياه والإصحاح البيئي والمجموعة الفنية العربية.

وقال أمين عام وزارة المياه والري، الدكتور جهاد الحمادي، إن الورشة تهدف لرفع كفاءة استخدام المياه والحد من هدرها وتحسين مستوى الخدمات في جميع مناطق المملكة، بالإضافة إلى التدريب على تحسين خدمة المجتمعات المحلية لترشيد استهلاك المياه من خلال اعتماد التكنولوجيا.

اتحاد الجمعيات الخيرية يخصص 70 ألف دينار للفقراء والمحتاجين خلال رمضان

عمان

أعد الاتحاد العام للجمعيات الخيرية خطة من أجل تقديم المساعدات العينية والتفدية للفقراء والمحتاجين خلال شهر رمضان المبارك، وفقاً للألس المعتمدة من خلال قاعدة بيانات بهذه الأسر.

وقال رئيس الهيئة الإدارية المؤقتة للاتحاد الدكتور عاطف عصبيا لـ (بترا)، الخميس، إن الخطة شملت تخصيص مبلغ 70 ألف دينار من مخصصات الاتحاد لشراء «كوبونات» بالتنسيق مع الاتحادات التابعة للاتحاد العام في المحافظات والتنمية الاجتماعية وصندوق المعونة الوطنية من أجل إيصال المساعدات مستقيماً مع الأخذ بعين الاعتبار الفئات غير المستفيدة من الصندوق لتشمل المساعدات أكبر عدد ممكن من هذه الشرائح.

وأشار إلى أن هذه المساعدات تأتي انسجاماً مع توجيهات جلالة الملك للوقوف إلى جانب الشرائح الفقيرة والمحتاجة في مثل هذه الظروف والتحديات الاقتصادية خلال شهر رمضان لتخفيف الأعباء عليهم.

وبيّن عصبيا أهمية العمل الجماعي التطوعي والاجتماعي الذي يعتبر أولوية في عمل الاتحاد الذي اتخذ خطة تتضمن تنوع مصادر دخله وزيادة تواصله مع العديد من المنظمات الدولية وتوزيع المشاريع التوعوية على الجمعيات الفاعلة والتي لها تماس مباشر مع احتياجات المجتمع المحلي وحياة المواطنين اليومية، مبيناً أن الاتحاد سيكون على اتصال مستمر مع جميع الجهات والمؤسسات المعنية طيلة شهر رمضان من أجل تقديم الدعم اللازم وتوزيعه على الأسر الفقيرة.

ودعا جميع الجهات المعنية والمؤسسات إلى دعم الاتحاد ليقوم بواجبه تجاه هذه الشرائح كونه المظلة الرئيسة للجمعيات والاتحادات التي من خلالها تجري عمليات التوزيع ضمن أسس عادلة على امتداد مساحات الوطن.

ورشة تدريبية لنقل المعرفة بالصحة الإنجابية

عمان

انطلقت، الخميس، فعاليات الورشة التدريبية الأولى حول النهج التشاركي في نقل واستخدام المعرفة على المستوى المحلي والعالمي، والخاصة بموضوع علاقة الوالدين وأبنائهم اليافعين بما يتعلق بمعلومات الصحة الجنسية والإنجابية.

وتهدف الورشة، التي ينظمها المجلس الأعلى للسكان و«شير نت» الأردن، ويتولى من «الشير نت» العالمية، إلى نقل المعرفة التي يمكن استخدامها من قبل الشركاء، وتسهيل عملية التعلم، وتبادل الخبرات المكتسبة، وتطبيق المعرفة فيما بينهم.

ويشارك في الورشة، وفقاً لبيان صادر عن المجلس، اليوم، عدد من المؤسسات الوطنية ذات العلاقة في القطاعات المختلفة.

وأكد مدير وحدة الدراسات والسياسات في المجلس علي المطلق، أهمية التركيز على قضية مشتركة في مجالات الصحة الإنجابية بين الشركاء، ووضع منهجيات للعمل عليها، وفقاً للنظام متابعة وتقييم محدد، وعقد لقاءات حوارية وعصف ذهني لمجموعات عمل من واضعي السياسات وصناع القرار والجهات المعنية لتحديد المشاكل المتعلقة بالقضية المشتركة، وإيجاد سيناريوهات خاصة بالحلول وترجمتها إلى استراتيجيات عملية قابلة للتنفيذ.

وبيّن أن هذه الورشة تأتي ضمن جهود المجلس و«شير نت» الأردن في بناء القدرات الوطنية باستخدام منهجيات إعداد الخطط الوطنية بأسلوب النهج التشاركي، حيث جرى اختيار تطبيق هذا النهج على موضوع علاقة الوالدين وأبنائهم اليافعين بما يتعلق بمعلومات الصحة الجنسية والإنجابية؛ نظراً لأهميته وارتباطه بالصحة الجنسية والإنجابية، والتي يسعى المجلس و«شير نت» الأردن لنشر المعرفة حولها.

وقدم مدير معهد العناية بصحة الأسرة الدكتور ابراهيم عقل، عرضاً حول منهجية النهج التشاركي، وهو نهج متبّع لتحسين، يعتمد على نشر وتبني المعارف المتوفرة ضمن مجموعة مؤسسات تحقيق هدف مشترك، من خلال التعلم من خبرات بعضهم البعض، ومن الخبراء في مجال إحداث التحسينات.

رئيس الوزراء يلتقي وفداً من المدراء التنفيذيين للبنك الدولي



عمان

التقى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء، الخميس، وفداً من المدراء التنفيذيين للبنك الدولي برئاسة عميد مجلس مديري البنك ميرزا حسن.

وبحث رئيس الوزراء مع وفد البنك الدولي خلال اللقاء الذي حضره وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة علاقات الشراكة بين الأردن والبنك وسبل دعم جهود الحكومة التنموية.

واستعرض رئيس الوزراء برامج ومشاريع الإصلاح الشامل التي ينفذها الأردن تنفيذاً لرؤية جلالة الملك عبدالله الثاني في المجالات السياسية والاقتصادية والإدارية.

كما عرض رئيس الوزراء التحديات التي تواجه الأردن على الصعيد الاقتصادي والتي فاقمتها أزمة كورونا خلال العامين الماضيين وتداعياتها على مختلف القطاعات الاقتصادية والإنتاجية.

وأشار إلى تأثير الأزمة الروسية الأوكرانية على ارتفاع أسعار بعض السلع والمواد الأساسية والارتفاع الكبير في أسعار النفط، لافتاً إلى أنه تم تثبيت أسعار المشتقات النفطية لمدة 4 أشهر قبل العودة تدريجياً مع نهاية شهر نيسان المقبل لعكس الأسعار

وتحتلها الأردن نتيجة استضافة اللاجئين السوريين والضغط على قطاعات الصحة والتعليم وسوق العمل في ظل ضعف مساهمة المجتمع الدولي في خطة الاستجابة الأردنية للأزمة السورية، وإلى برنامج عمل الحكومة الاقتصادي للعامين الذي يستهدف معالجة التحديات الأساسية وفي مقدمتها تحدي البطالة وإيجاد فرص العمل للشباب الأردني. كما أشار إلى ورشة العمل للاجئين السوريين مشيرين إلى ضرورة استمرارية دعم المجتمع الدولي للأردن وأولوياته التنموية.

وأشار بالإصلاحات التي ينفذها الأردن واستعداد البنك لمزيد من التعاون مع الأردن لتجاوز التحديات الاقتصادية.

وأكد أعضاء الوفد تقديرهم لحجم الأعباء التي يتحملها الأردن نتيجة استضافة اللاجئين السوريين مشيرين إلى ضرورة استمرارية دعم المجتمع الدولي للأردن وأولوياته التنموية.

باحتفالها الأردن نتيجة استضافة اللاجئين السوريين والضغط على قطاعات الصحة والتعليم وسوق العمل في ظل ضعف مساهمة المجتمع الدولي في خطة الاستجابة الأردنية للأزمة السورية، وإلى برنامج عمل الحكومة الاقتصادي للعامين الذي يستهدف معالجة التحديات الأساسية وفي مقدمتها تحدي البطالة وإيجاد فرص العمل للشباب الأردني. كما أشار إلى ورشة العمل للاجئين السوريين مشيرين إلى ضرورة استمرارية دعم المجتمع الدولي للأردن وأولوياته التنموية.

وأشار بالإصلاحات التي ينفذها الأردن واستعداد البنك لمزيد من التعاون مع الأردن لتجاوز التحديات الاقتصادية.

وأكد أعضاء الوفد تقديرهم لحجم الأعباء التي يتحملها الأردن نتيجة استضافة اللاجئين السوريين مشيرين إلى ضرورة استمرارية دعم المجتمع الدولي للأردن وأولوياته التنموية.

انطلاق أعمال الملتقى الأول للنساء القياديات في القطاع العام



عمان

وأكدت أنه لا يمكن لأي بلد أن يحقق التنمية المستدامة والإصلاح والديمقراطية إلا من خلال إشراك النساء في كل المجالات، مؤكدة أن قضية المرأة ليست قضية فئة بل هي قضية وطن وتعرّيز دورها وإشراكها في كل القطاعات يعكس على تحسين معدلات النمو الاقتصادي، ويكون مقافحا لحل أي اقتصاد يتعطل نموه.

ولفتت إلى أن اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، أوصت بتعزيز وجود المرأة في مواقع صنع القرار، وتعزيز مشاركتها في الحياة السياسية والحزبية، وترسيخ عدالة التمثيل في المجالس المنتخبة والمعبئة، وخلق بيئة اقتصادية ممتدة للمشاركة المرأة فيها، بالإضافة إلى التركيز على تكريس سيادة القانون لحماية المرأة من جميع أشكال التمييز، والحفاظ على حقوقها المنصوص عليها بالدستور والقوانين.

من جهتها، قالت مدير عام معهد الإدارة المهتمة سهام الخوالدة، «إن المرأة في الأردن تلقى دعماً وإهتماماً من كل الجهات، وعلى رأسها جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي أكد في خطباته ولقاءاته ضرورة تمكين المرأة وأهمية دورها في إنجاح عملية التطور والقدوم، حيث لمسنا آثار هذا الإهتمام على أرض الواقع في كل الميادين».

وأشارت الخوالدة إلى الخدمات التي يقدمها المعهد للقطاع العام والجهود التي يبذلها كوادره لمواكبة المستجدات، ودراسة التوجهات المستقبلية والأولويات الوطنية، وترجمتها بشكل عملي وبما يساهم في تحقيق الرؤى الوطنية، لافتة إلى أن المعهد أولى اهتماماً بتأهيل وتدريب المرأة والعناية بها.

وأضافت، إن المعهد سيعمل على مأسسة هذه اللقاءات بشكل دوري، بهدف دعم وتمكين النساء في المناصب القيادية، وتمكينهن للوقوف على الإجراءات المتبعة للتصويت في مراكز الاقتراع.

وأشارت المبادرة، بعد اطلاع المراقبين الدوليين على سير العملية الانتخابية وزيارة مجموعة كبيرة من مراكز الاقتراع، بالالتزام والشفافية التي تحلت بها العملية الانتخابية، إضافة إلى حسن التنظيم والسهولة.

وأطلع المراقبون على عدد المقرعين والنسب وآلية الاقتراع وكانت ردود فعلهم إيجابية ولم يلتفتوا أثناء مراقبتهم أية ملاحظات سلبية أو ممارسات تخل بالعملية الانتخابية أو تحرق القانون من قبل القاضين على الانتخابات أو المواطنين المقترعين على حد سواء.

يشار إلى أن مبادرة سفراء القانون هي مبادرة طوعية تسعى لتمكين المؤسسات الحكومية والمواطنين وتعزيز المؤسسات من أجل تحقيق العدالة والسلام والتنمية المستدامة ونشر الوعي القانوني في المجتمع.

منذوبيا عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، رعت وزير دولة للشؤون القانونية، وفاء بني مصطفى الخميس، حفل إطلاق الملتقى الأول للنساء القياديات في القطاع العام، بتنظيم من معهد الإدارة العامة، وبالتعاون مع بعثة الاتحاد الأوروبي ومركز الحياة «رامسد».

ويهدف اللقاء إلى دعم وتمكين النساء في المناصب القيادية والموظفات، للوصول للمناصب القيادية، ومناقشة السياسات والاستراتيجيات والتشريعات الهامة، للنهوض بدور المرأة، وتمكينها والاقتصاد والتطور المجتمعي، من منظور النوع الاجتماعي.

وقالت بني مصطفى، في كلمة ألقاها بالإثابة عن رئيس الوزراء، إن هذا الملتقى يشكل فرصة للسيدات في المناصب العليا الحكومية ضمن الفئة العليا، للتشاور ومناقشة الفرص والتحديات التي تواجه المرأة لتولي المناصب القيادية، بهدف توفير شبكة للتواصل، للنهوض بدور المرأة، وتمكينها وساندها، لتثبيت جدارتها وأحقيتها بتولي المناصب القيادية.

وبيّنت بني مصطفى، أن تدليل التحديات التي تواجه النساء اللواتي يتبوأن مناصب قيادية في القطاع العام، كونهن القدوة والداعم الذي يطمح في العلم تفاصيل ما يواجه النساء خلال سعيهن لإنبات قدرتهن، جنباً إلى جنب مع الرجل.

وأشارت الخوالدة إلى الخدمات التي يقدمها المعهد للقطاع العام والجهود التي يبذلها كوادره لمواكبة المستجدات، ودراسة التوجهات المستقبلية والأولويات الوطنية، وترجمتها بشكل عملي وبما يساهم في تحقيق الرؤى الوطنية، لافتة إلى أن المعهد أولى اهتماماً بتأهيل وتدريب المرأة والعناية بها.

وأضافت، إن المعهد سيعمل على مأسسة هذه اللقاءات بشكل دوري، بهدف دعم وتمكين النساء في المناصب القيادية، وتمكينهن للوقوف على الإجراءات المتبعة للتصويت في مراكز الاقتراع.

سفراء القانون: لم يلتقط مراقبونا الدوليون أية ملاحظة سلبية عن الانتخابات البلدية

عمان

قال سفراء القانون، إن مراقبيهم الذين شاركوا بمراقبة انتخابات مجالس المحافظات والبلديات للعام 2022، والتي جرت الثلاثاء الماضي، أصدروا تقريراً يبين اتساق العملية الانتخابية بالنزاهة والشفافية والتنظيم والبس، مؤكداً عدم وجود أية ملاحظة سلبية تتعلق بعمليات العملية الانتخابية.

وأضافت في بيان صحافي، الخميس، أن المبادرة شاركت في مراقبة الانتخابات البلدية واللامركزية من خلال اعتماد مجموعة من المراقبين الدوليين التابعين لها، من قبل الهيئة المستقلة للانتخاب وتم منحهم التصاريح اللازمة للقيام بمراقبة الانتخابات ومتابعة العملية الانتخابية عن قرب والسماح لهم بزيارة مراكز الاقتراع والإطلاع على مجريات العملية الانتخابية ومراقبة



مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، يعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

ويصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطية". وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليصبحوا بـ"تحسن سريري

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسّمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد الباحثون أن حمية متوسطة مدّة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الـ 1000.

"ضعف الجسم" لدى المسنين وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم". وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الخلايا فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن". وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك هذه الحمية الجديدة بصرامة.

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky". ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

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

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

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

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

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنطة التي التقطت بها هذه الفيديوهات.

ودعا ناشطو حقوق الحيوانات السلطات إلى بذل المزيد من الجهود لإنقاذ الحيوانات غير القادرة على مقاومة هذه الظروف الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع القاتل".

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول

الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

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

أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

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

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتفقا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

قضت محكمة صينية بتغريم

رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف

الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شرقي البلاد، وذلك خلال احتفاله

بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية

أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي،

إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد

أن تسبب احتفاله مطلع العام

٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب

نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

وتشأنخ، وهو صاحب مزرعة

النارية حول مزرعته التي كانت

تضخ بالحيوية إلى مشرحة، وفق

ما ذكر موقع "أوديتي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

منوعات

النسب

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

أن أجنحتها تعتبر الأغر، فهي

أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن

أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو

خارج صدرها وجسمها، وليست

كالأجنحة العادية التي نعرفها في

جميع الطيور.

هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما

يطلق عليها البعض دراغون (التنين)

من أندر الزواحف في العالم، وليست

موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللافت في هذ النوع من السحالي

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت

قائمة مع سحليتين أخريين لعدة

دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليذول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية

الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من

المدهش العثور على العديد منها على

المغربين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر،

بحيث يكون هادئا؟"لاحقا، قال مؤسس

ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة

من قبل.

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق

الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان،

وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

يجب أيضاً إستخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صابب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

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

١- الخلع والكسر

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

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب. في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

يصاب الأشخاص وبالأخص

كبار السن بالم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي ميكروب؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

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

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب. في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

الإغماء: أسباب وإسعاف



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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب الأنسجة المحيطة به.
وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد يصعب القضاء عليها.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل
تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول. لذلك، من حال تناولت مسكن الألم

ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

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

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عادادتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

الانئين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجيفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها. كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية
هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

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

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

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة 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 حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

منه يحتوي على:

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

إن التدخين بأي قدر ووتيرة كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب، وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارك لتدخن، فكر مرتين.

إن التدخين السلبي كذلك، له حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشق غير المدخن العديد من المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث مرض التدخين السلبي في كثير من الأحيان، خاصة في الأماكن المغلقة، مثل:

معاينات من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

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

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

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

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



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

لكن فيتامين سي له دور في المساعدة في التخلص من تصبغات البشرة وتوحيد لونها.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم إنتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل إنتاج هذه المادة لتصبح البشرة منتهكة، وعرضة للتجاعيد.

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- أمن لمعظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا استشيرى الطبيب المختص قبل ذلك.

في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل الكريم الواقي للشمس.

٢- يزيد من نضارة البشرة

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة بشكل منتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شوهيه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازنة للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بكتار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

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

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك 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

بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

امسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. ابق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسديك لوح من الخشب. حاول ألا تتنني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين

بكتار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسديك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك وأسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مقعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعك إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعة بكتار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

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

الرفع الجانبي - مجموعتين

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

امسك رباط المقاومة مع تمدد 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

بكتار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركبك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وابق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

أبو الغيط: التطورات الدولية جعلت الكثيرين ينظرون إلى معاناة الفلسطينيين بعين جديدة

القاهرة

قال الأمين العام للجامعة العربية أحمد ابو الغيط، إن التطورات على الساحة الدولية جعلت الكثيرين في المنطقة العربية ينظرون إلى معاناة الشعب الفلسطيني بعين جديدة.

وأضاف، أبو الغيط خلال جلسة مجلس الأمن بالتعاون مع الجامعة العربية، أنه بالرغم من أن هذا المجلس أقر مبدأ «الأرض مقابل السلام» وصيغة الدولتين كأساس لحل الصراع التاريخي في فلسطين، وإنهاء الاحتلال الإسرائيلي، وإقامة وطن مستقل للفلسطينيين يعيشون فيه بسلام جنب إلى جنب مع دولة إسرائيل على حدود الرابع من حزيران ١٩٦٧، لكن ما زال الطرف القائم بالاحتلال يراوغ ويرفض الدخول في مفاوضات مباشرة مع الجانب الفلسطيني على أساس المحددات المقررة دولياً وأمماً.

وأشار أبو الغيط إلى أن النظام الدولي، لا يُمكن أن يقوم على المعايير المزدوجة أو التمييز، مطالبا كافة القوى الدولية أن تتحمل مسؤولياتها التي أُلهمها بها ميثاق الأمم المتحدة في التعامل مع كافة القضايا والأزمات بمسطرة واحدة من فرض احترام القانون الدولي ومبادئ وأحكام ميثاق الأمم المتحدة.

500 مشارك بندوة «أمن الخليج العربي: التهديدات والحلول»

أبوظبي

تنظم التجمع الأوروبي لمكافحة التطرف والإرهاب بالتعاون مع مكتب نائب رئيس مجلس أمناء مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية في أبو ظبي جمال سند السويدي، الأربعة، ندوة بعنوان «أمن منطقة الخليج العربي: التهديدات، والتحديات والحلول»، في إطار الحملة الأوروبية لمكافحة التطرف والإرهاب.

ويشارك في الندوة التي أقيمت عبر تقنية «زووم» ما يزيد على ٥٠٠ شخصية من الدبلوماسيين والسياسيين والمختصين والأكاديميين من أكثر من ٤٥ دولة حول العالم، منها الولايات المتحدة وبريطانيا والإمارات والسعودية.

وخصصت الندوة ٣ جلسات، الأولى بعنوان «التهديدات التي تواجه أمن منطقة الخليج العربي: ما طبيعتها؟ ما مصدرها؟ ما مدى خطورتها؟»، في حين حملت الثانية عنوان «أمن منطقة الخليج العربي والعالم: ما أهمية الأمن في المنطقة؟ ما تداعيات استفاد أمن المنطقة؟»، وكانت الجلسة الثالثة والأخيرة بعنوان «أمن الخليج العربي من أمن العالم: كيف يمكن حماية أمن الخليج العربي؟ ما دور دول الخليج العربي؟ ما دور المجتمع الدولي؟».

في مستهل الندوة، أشار أمين عام مجلس التعاون الخليجي نايف الجحرف إلى أن أزمة كورونا التي عاشها العالم في الفترة الماضية كانت مؤشرا مهما وأساسيا للتوجه نحو مواجهة الأزمات بطريقة جماعية وليس فردية.

كما شدد الجحرف على ضرورة وضع الحلول الجماعية في المنطقة، وضرورة جلوس الأطراف على طاولة واحدة لحل كافة المشاكل، وعدد بعض الملفات المهمة بالنسبة للدول الخليجية كسد النهضة والقضية الفلسطينية.

وتحدث عن بعض الأمور التي تواجهها المنطقة كالتحديات الإقليمية، والملف النووي الإيراني، واستهداف خطوط الملاحة والمليشيات الحوثية.

وبالنسبة للحوار اليميني الذي أعلن عنه مجلس التعاون الخليجي، شدد الجحرف على أنه «مضعة تشاور يمنية خاصة»، حيث تمت دعوة كافة الفراء في اليمن للمشاركة فيها، وبين أنها جماعة الحوثي التي لم تر حتى الساعة على هذه الدعوة.

وقال السويدي إن أمن منطقة الخليج طالما كان مهذا ومنذ زمن بعيد من قبل بعض «جيراننا السوء»، مضيفا أن «ذلك لا يزال جاريا عبر محاولة تصدير إيديولوجياتهم المتطرفة عبر مليشياتهم الطائفية وصواريخهم الباليستية وطائراتهم المسيرة».

وأكد نائب رئيس مجلس أمناء مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية في أبو ظبي، أن تهديد استقرار الخليج العربي وأمنه له تداعيات كبيرة لا تقتصر على دول وشعوب منطقة الخليج فقط، بل على الإقليم والعالم، وأضاف أن «أمن الخليج وبلاشك هو مسؤولية دولة بالدرجة الأولى، ومن هنا نشدد على أهمية التضامن الخليجي الكامل في هذه المسألة منعا لاختراق أمنه من الداخل، ومن ثم هو مسؤولية المجتمع الدولي والدول الكبرى التي تتفاوض في فيينا».

واختتم السويدي كلمته بالقول: «إننا مع الحوار والاتفاق مع الجميع، لكن على ألا يكون هذا الحوار على حسابنا وحساب أمننا، نحن مع الحوار والاتفاق على أن يؤديا إلى استتباب الأمن والاستقرار في منطقتنا». وقال رئيس مجلس الأمناء في مركز البحرين للدراسات الاستراتيجية والدولية والطاقة عبد الله بن أحمد آل خليفة، إن طبيعة التحديات التي تواجه منطقة الخليج لم تعد تقليدية في ظل الحروب بالوكالة من خلال المليشيات الإرهابية، والتهديدات السيبرانية، واستهداف منشآت الطاقة، وعرقلة الملاحة البحرية، الأمر الذي يعد تهديدا للأمن العالمي بأكمله.

وأوضح آل خليفة أن إيران تمثل مصدرا رئيسا لتهديد الأمن الإقليمي في ظل تدخلاتها في شؤون دول المنطقة، ودعم المليشيات المسلحة في دول الجوار، تمويلا وتدريبًا وتسليحا، فضلا عن سعي طهران لتطوير أجيال جديدة من الصواريخ الباليستية، مضيفا أن استمرار الأزمات الإقليمية تلقي بظلالها على أمن دول الخليج، وتؤدي إلى اختلال في ميزان القوى بالمنطقة.

أما المساعد السابق لوزير الخارجية الأميركي لشؤون الشرق الأوسط دافيد شينكر، فاعتبر أن إيران هي المصدر الرئيسي لعدم الاستقرار في المنطقة وذلك من خلال دعمها لمليشيات، كحزب الله، والحشد الشعبي والحوثيين. «إن تعمل طهران على تزويد تلك المليشيات والحلفاء بالاطائرات المسيرة والصواريخ الباليستية لاستهداف الدول الخليجية».

وتذكر شينكر أن التهديدات التي تشنها تلك المليشيات أصبحت روتينية، وأن استهداف المدنيين والمنشآت النفطية أضحت أمرا روتينيا، وأضاف هناك شعور بالمنطقة بابتعاد الولايات المتحدة عنهم وأهم قدرها الثقة بواشنطن، معتبرا أن على دول المنطقة أن تنظر إلى هذا الأمر بشكل مؤقت.

المساعد السابق لوزير الخارجية الأميركي لشؤون الشرق الأوسط قال إن إدارة بايدن ارتكبت خطأ، لأنها تريد اتفاقا بما تمن مع طهران، وتوقع أن يصبح سلوك إيران أسوأ بعد توقيع الاتفاق النووي، وذلك سؤفر على دول المنطقة برمتها وليس على دول الخليج فقط. في المقابل، شددت عضو مجلس الشيوخ الفرنسي نتالي غوليه، على ضرورة مكافحة القرصنة البحرية وحماية المضائق المائية وحرية الملاحة للحفاظ على مصادر الطاقة التي تغذي الاقتصادات العالمية.

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد، يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٨ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بلدة الزرار، في مركز صفي المرار وذلك من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة اربد. وعن الساعة القريبة قرب مزارع مومنة من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المرقع قرب ضاحية الملك عبدالله من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المرقع.

وعن الحرت والعدفة، فترتجة طريق الغور، تجعب شورة، عين الزغبية، ريف عناب، طريق الغور - ترتجة من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جلحول. وعن سوف وسند البيدر، سوف الحي الغربي، سوف طريق عين من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن بلدة دير البليات، منطقة المركز الصحي، سوف، شمال بغير السرو من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

الناتو.. إجراءات جديدة على خلفية الحرب في أوكرانيا

وكالات



أشار ستولتنبرغ إلى حرص «الناتو» على عدم تحول النزاع إلى مواجهة عسكرية بين روسيا وحلف شمال الأطلسي. ومن جهة أخرى، نيه «الناتو» إلى أن أي استخدام للأسلحة الكيميائية من طرف روسيا سيؤدي إلى تغيير خريطة الحرب. ومنذ بداية الأزمة، رفضت دول «الناتو» أن تتدخل بشكل عسكري مباشر في أوكرانيا. تقاديا للانزلاق إلى ما وصفها الرئيس الأميركي جو بايدن بالحرب العالمية الثالثة». وفضلت واشنطن إلى جانب حلفائها الغربيين، استخدام سلاح العقوبات الاقتصادية، لأجل إلحاق أضرار بالغة باقتصاد روسيا التي وصفت الإجراءات بالعدائية إلى جانب إمداد أوكرانيا بأسلحة.

وعلى الصعيد الإنساني، تعترم الولايات المتحدة التبرع بـ ١٠٠ مليون دولار من أجل مساعدة الدول المجاورة لأوكرانيا على استقبال اللاجئين، وسط تقارير عن فرار الملايين من سكان الحرب منذ اندلاع الحرب.

لأجل بحث الاستجابة المكنة إزاء أزمة أوكرانيا، وأكد «الناتو» أنه تم الاتفاق على تقديم المزيد من الدعم العسكري لأوكرانيا.

وكان الأمين العام للحلف يتحدث على هامش قمة عقدها القادة الغربيون بأوكرانيا.

وكان الأمين العام للحلف يتحدث على هامش قمة عقدها القادة الغربيون بأوكرانيا.

وكان الأمين العام للحلف يتحدث على هامش قمة عقدها القادة الغربيون بأوكرانيا.

تحالف ثلاثي يسمي «مرشحي الرئاسة» في العراق.. هل فك العقدة؟

ورئاسة مجلس الوزراء من خلال الفضاء الوطني، فإنني أعد ذلك إنجازا فريدا ومهما لإنقاذ الوطن، متمنيا لإتمام تشكيل حكومة أغلبية وطنية بلا تسويق وتأخير..

وتابع «كل أملي أن تكون حكومة قادرة على النهوض بالواقع المرير وبيروناج حكومي واضح، ويسوقف زمنية برضئها الشعب، وسوف أبقى مكتوف الأيدي إذا ما تكررت المسألة، وإن كان ذلك ممن ينتمي لي، فضلا عن غيرهم، فإنني مع الشعب فقط، لأرضي ربي وضميري، ولن أجد عن حد الإصلاح وهيبة الوطن».

ويصر مراقبون أن التحالف الثلاثي يبدو وقد حسم أمره، نحو المضي قدما في محاولاته تشكيل حكومة أغلبية رغم اعتراضات قوى الإطار التنسيقي المدعومة من طهران، التي تصر على مشاركتها في حكومة توافقية، والتي يتوقع أن تعمل على عرقلة انعقاد جلسة السبت.

ويسود الانطباع بأن الصدر يعول على استمالة بعض المستقلين وحتى أعضاء من داخل قوى الإطار التنسيقي للمشاركة في جلسة السبت، كي يتحقق نصائبها القانوني، ويمكن من ترسيم مرشحه لرئاستي

بغداد تتعدد يوم السبت في العراق جلسة انتخاب رئيس الجمهورية الجديد، وسط مخاوف من عقدة الثلاث الممثل، لتصابها القانوني، في ظل توقعات بغياب كتل مثل الإطار التنسيقي والاتحاد الوطني الكردستاني.

وأعلن أركان التحالف الثلاثي وهم: الكتلة الصدرية وتحالف السيادة والحزب الديمقراطي الكردستاني، الأربعة، عن تشكيل تحالف موحد باسم «إنقاذ الوطن».

وقال رئيس الكتلة الصدرية في البرلمان، حسن العادري، في مؤتمر صحفي مشترك، إن تحالف «إنقاذ وطن» يعلن ربيب أحمد مرشحه لمنصب رئيس الجمهورية، ومحمد جعفر الصدر لمنصب رئيس الوزراء.

وأضاف أن تحالف «إنقاذ الوطن» هو الأكثر عددا وهو منفتح على القوى السياسية التي يحسن الظن بها، كما أنه ماض نحو تشكيل حكومة الأغلبية الوطنية، وبعيد ذلك، نشر زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، تغريدة جاء فيها: «إذ أبارك للشعب العراقي إعلان الكتلة الأكبر عددا والإعلان عن مرشحي رئاسة الجمهورية

وزراء خارجية التعاون الإسلامي يؤكدون مركزية القضية الفلسطينية

أكد وزراء خارجية دول منظمة التعاون الإسلامي التزامهم بدعم قضيتي فلسطين المقدسة ووضعها القانوني، بما في ذلك تكثيف الأنشطة الاستيطانية اليهودية فيها، والإبعاد القسري لسكانها العرب الفلسطينيين، والكف والمساواة في السيادة وسلامة الأراضي، وعدم التدخل في الشؤون الداخلية للدول، والتسوية السلمية للنزاعات.



ودعا الوزراء في ختام أعمال الدورة الثامنة والأربعين لمجلس وزراء خارجية منظمة التعاون الإسلامي اليوم الأربعاء في العاصمة الباكستانية إسلام آباد «إعلان إسلام آباد» إلى تفعيل الكامل لوحدة منظمة التعاون الإسلامي للسلم والأمن، والتزامهم بإيجاد حلول دائمة للمشاكل التي يواجهها العالم الإسلامي.

وجدد الوزراء تأكيدهم على دعم الدول الأعضاء الطويل الأمد بهدف الحفاظ على الوحدة والسلامة الإقليمية والسيادة والاعتراف الدولي باليوستة والهرسك، داخل حدودها المعترف بها دوليا.

وذكر وزير الخارجية الأميركي لشؤون الشرق الأوسط قال إن إدارة بايدن ارتكبت خطأ، لأنها تريد اتفاقا بما تمن مع طهران، وتوقع أن يصبح سلوك إيران أسوأ بعد توقيع الاتفاق النووي، وذلك سؤفر على دول المنطقة برمتها وليس على دول الخليج فقط. في المقابل، شددت عضو مجلس الشيوخ الفرنسي نتالي غوليه، على ضرورة مكافحة القرصنة البحرية وحماية المضائق المائية وحرية الملاحة للحفاظ على مصادر الطاقة التي تغذي الاقتصادات العالمية.

وذكر شينكر أن التهديدات التي تشنها تلك المليشيات أصبحت روتينية، وأن استهداف المدنيين والمنشآت النفطية أضحت أمرا روتينيا، وأضاف هناك شعور بالمنطقة بابتعاد الولايات المتحدة عنهم وأهم قدرها الثقة بواشنطن، معتبرا أن على دول المنطقة أن تنظر إلى هذا الأمر بشكل مؤقت.

المساعد السابق لوزير الخارجية الأميركي لشؤون الشرق الأوسط قال إن إدارة بايدن ارتكبت خطأ، لأنها تريد اتفاقا بما تمن مع طهران، وتوقع أن يصبح سلوك إيران أسوأ بعد توقيع الاتفاق النووي، وذلك سؤفر على دول المنطقة برمتها وليس على دول الخليج فقط. في المقابل، شددت عضو مجلس الشيوخ الفرنسي نتالي غوليه، على ضرورة مكافحة القرصنة البحرية وحماية المضائق المائية وحرية الملاحة للحفاظ على مصادر الطاقة التي تغذي الاقتصادات العالمية.

وذكر شينكر أن التهديدات التي تشنها تلك المليشيات أصبحت روتينية، وأن استهداف المدنيين والمنشآت النفطية أضحت أمرا روتينيا، وأضاف هناك شعور بالمنطقة بابتعاد الولايات المتحدة عنهم وأهم قدرها الثقة بواشنطن، معتبرا أن على دول المنطقة أن تنظر إلى هذا الأمر بشكل مؤقت.

المساعد السابق لوزير الخارجية الأميركي لشؤون الشرق الأوسط قال إن إدارة بايدن ارتكبت خطأ، لأنها تريد اتفاقا بما تمن مع طهران، وتوقع أن يصبح سلوك إيران أسوأ بعد توقيع الاتفاق النووي، وذلك سؤفر على دول المنطقة برمتها وليس على دول الخليج فقط. في المقابل، شددت عضو مجلس الشيوخ الفرنسي نتالي غوليه، على ضرورة مكافحة القرصنة البحرية وحماية المضائق المائية وحرية الملاحة للحفاظ على مصادر الطاقة التي تغذي الاقتصادات العالمية.

وذكر شينكر أن التهديدات التي تشنها تلك المليشيات أصبحت روتينية، وأن استهداف المدنيين والمنشآت النفطية أضحت أمرا روتينيا، وأضاف هناك شعور بالمنطقة بابتعاد الولايات المتحدة عنهم وأهم قدرها الثقة بواشنطن، معتبرا أن على دول المنطقة أن تنظر إلى هذا الأمر بشكل مؤقت.

المساعد السابق لوزير الخارجية الأميركي لشؤون الشرق الأوسط قال إن إدارة بايدن ارتكبت خطأ، لأنها تريد اتفاقا بما تمن مع طهران، وتوقع أن يصبح سلوك إيران أسوأ بعد توقيع الاتفاق النووي، وذلك سؤفر على دول المنطقة برمتها وليس على دول الخليج فقط. في المقابل، شددت عضو مجلس الشيوخ الفرنسي نتالي غوليه، على ضرورة مكافحة القرصنة البحرية وحماية المضائق المائية وحرية الملاحة للحفاظ على مصادر الطاقة التي تغذي الاقتصادات العالمية.

مستوطنون متطرفون يقتحمون الاقصى

القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود، الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الاوقاف الاسلامية العامة بالقدس، في بيان، إن نحو ٦٣ مستوطنا متطرفا وبحراسة شديدة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح اقتحموا الأقصى من جهة باب المغاربة، وقعدوا جولات مشبوهة وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في باحاته وسط حالة من الغضب والغليان سادت في جميع أرجاء الحرم القدسي الشريف.

ويتعرض الأقصى يوميا، عدا الجمعة والسبت، لاقحامات المستوطنين بحماية قوات الاحتلال، على فترتين صباحية ومسائية، في محاولة لتغيير الأمر الواقع بالأقصى، ومحاولة تقسيمه زمنائياً.

قطر تتجه للسوق الأردني لتعزيز وارداتها الغذائية استعدادا لشهر رمضان

الدوحة

تتجه قطر إلى السوق الأردني لتعزيز وارداتها من السلع والمنتجات الاستهلاكية الغذائية وخاصة الخضار والفواكه واللحوم والتور، وذلك مع قرب حلول شهر رمضان المبارك، حيث يتضاعف الاستهلاك بعددلات كبيرة مقارنة مع أشهر السنة الأخرى.

ويشهد السوق القطري خلال الشهر الفضيل، معظم أسواق الدول العربية والإسلامية، ارتفاعا كبيرا في حجم استهلاك المواد الغذائية المرتبطة بشكل خاص بشهر رمضان أكثر من أي وقت آخر، حيث يقبل المستهلكون على الشراء بوتيرة متسارعة، ويزداد الاندحام، خاصة خلال الأيام القليلة التي تسبق الشهر الفضيل وأيامه الأولى.

ويعتبر الأردن من أسواق التصدير الرئيسية على مستوى المنطقة التي يعتمد عليها السوق القطري في تلبية احتياجاته من المنتجات والمواد الغذائية بشكل خاص مثل الخضار والفاكهة، اللحوم، التور بأنواعها، والأجبان والألبان الطازجة، واللحوم ومشتقاتها، والدواجن ومشتقاتها، والحبوب، والحبوب، والكعك بأنواعه، والأرز، والعصائر، والمكسرات، والزيت والسمنة بأنواعها، والمخللات، والأعشاب، والعسل، والطيور، والقهوة الأردنية، والبض.

ويظهر كثير من التجار والمستوردين القطريين الذين تحدثوا لوكالة الأنباء الأردنية «بترأ اليوم»، إلى السوق الأردني على أنه من أهم مصادر توريد المواد الغذائية الطازجة في المنطقة، مؤكدا أن الأردن يتساوى في ذلك بالنسبة لقطر مع كثير من أسواق الدول الأوروبية التي تعتبر من وجهات التصدير التقليدية التي تزود السوق القطرية بجانب كبير من احتياجاته الاستهلاكية الغذائية، والتي تصل إلى قطر عادة عن طريق الشحن الجوي.

يقول أحمد حسين الخلف الذي يعد من كبار المستثمرين القطريين في قطاع الإنتاج الغذائي، إن الأردن لطالما كان من أبرز موردي السلع الغذائية للسوق القطري، ولطالما اعتمدت قطر على إنتاج الأردن من الخضار والفاكهة والتور بشكل خاص، وربما يتجلى ذلك بشكل واضح كل عام خلال شهر رمضان المبارك، حيث تتدفق المنتجات الغذائية الأردنية إلى السوق القطري بكميات كبيرة وبشكل مستمر بما يلبي احتياجات السوق طيلة الشهر الفضيل.

وأضاف الخلف وهو تاجر ومستور مواد غذائية كذلك، أن معظم تجار ومستوردي الخضار والفواكه والمواد الغذائية عموما في قطر، يعتمدون بشكل كبير على السوق الأردني في استيراد الاحتياجات الغذائية اليومية للمستهلكين في السوق القطري، وبالتالي فإن هناك كميات كبيرة من هذه المواد والسلع تأتي إلى قطر بشكل يومي دون انقطاع، ولكن وتيرة استيراد هذه المواد تفتقر بعدلات كبيرة مع قرب حلول شهر رمضان المبارك، أي منذ خمسة عشر يوما قبل رمضان، ويستمر الاستهلاك والاستيراد بهذه الوتيرة طيلة الشهر الفضيل.

وتعد التور من أهم السلع الغذائية التي تستوردها قطر من الأردن خلال شهر رمضان، حيث تعتمد بشكل كبير على السوق الأردني في توريد هذه السلعة الغذائية الهامة التي اكتسبت خصوصية في رمضان.

وأوضح الخلف أن قطر تستورد قسما كبيرا من منتجاتها الغذائية، ويدر شركة تعمل في تجارة التور، إن التور الأردنية باتت سلعة أساسية ورتبسية لا يمكن الاستغناء عنها على موائد القطريين خاصة خلال شهر رمضان، بل إن شريحة واسعة من المستهلكين القطريين أصبحوا يفضلون نوعية التور الأردنية وخاصة «المجول» على كثير من التور الراجة في أسواق قطر والمستوردة من أماكن بعيدة أحيانا مثل أميركا.

وأوضح الحداد إن الأمر لا يتوقف على التور بالنسبة لواردات قطر من الأردن، إذ أن هناك سلعا ومنتجات غذائية أردنية طازجة ومعلبة، أصبحت في غضون السنوات القليلة الماضية، بمثابة علامة تجارة للمستهلك القطري، لا يمكنه استبدالها تحت أي سبب بعد أن اعتاد عليها وعلى نكهتها وعلى مستوى جودتها العالية، وأيضا على أسعارها التنافسية.

وحسب بيانات التجارة الخارجية لدولة قطر والتي يصدرها جهاز التخطيط والإحصاء القطري بشكل دوري، فقد بلغ حجم مستوردات قطر من التور الأردنية بمختلف أصنافها وأنواعها، خلال عامي ٢٠٢٠ و٢٠٢١ نحو ٢٠٠ طن، ارتفاعا من ٧٨ طنا خلال عام ٢٠١٩.

وكانت شركات زراعية أردنية قد نجحت خلال مشاركتها مؤخرا بمعرض قطر الزراعي والبيئي الدولي، في الاتفاق مع عدد من تجار ومستوردي المواد الغذائية القطريين لزيادة وارداتهم من التور الأردنية خلال شهر رمضان وخلال موسم إنتاج التور المقبل، ما سينعكس على كميات التور التي يتم توريدها إلى قطر في مثل هذا الأوقات من العام.

من جانبه، يرى تاجر المواد الغذائية القطري، عبد الرحمن اليافعي، أن السلع والمنتجات الغذائية القادمة من الأردن، تستحق كل هذا الرواج والإقبال الذي تتحظى به من قبل المستهلكين في قطر سواء المواطنين أو المقيمين العرب والأجانب، فقد باتت من السلع التي أثبتت جودتها العالية وأسعارها المعقولة، ما جعلها تحظى بكل هذا القبول والتفضيل في السوق القطري على الرغم من وجود سلع استهلاكية عديدة منافسة لها.

ويعتبر الأردن من أسواق التصدير الرئيسية على مستوى المنطقة التي يعتمد عليها السوق القطري في تلبية احتياجاته من المنتجات والمواد الغذائية بشكل خاص مثل الخضار والفواكه، اللحوم، التور بأنواعها، والأجبان والألبان الطازجة، واللحوم ومشتقاتها، والدواجن ومشتقاتها، والحبوب، والحبوب، والكعك بأنواعه، والأرز، والعصائر، والمكسرات، والزيت والسمنة بأنواعها، والمخللات، والأعشاب، والعسل، والطيور، والقهوة الأردنية، والبض.

ويظهر كثير من التجار والمستوردين القطريين الذين تحدثوا لوكالة الأنباء الأردنية «بترأ اليوم»، إلى السوق الأردني على أنه من أهم مصادر توريد المواد الغذائية الطازجة في المنطقة، مؤكدا أن الأردن يتساوى في ذلك بالنسبة لقطر مع كثير من أسواق الدول الأوروبية التي تعتبر من وجهات التصدير التقليدية التي تزود السوق القطرية بجانب كبير من احتياجاته الاستهلاكية الغذائية، والتي تصل إلى قطر عادة عن طريق الشحن الجوي.

يقول أحمد حسين الخلف الذي يعد من كبار المستثمرين القطريين في قطاع الإنتاج الغذائي، إن الأردن لطالما كان من أبرز موردي السلع الغذائية للسوق القطري، ولطالما اعتمدت قطر على إنتاج الأردن من الخضار والفاكهة والتور بشكل خاص، وربما يتجلى ذلك بشكل واضح كل عام خلال شهر رمضان المبارك، حيث تتدفق المنتجات الغذائية الأردنية إلى السوق القطري بكميات كبيرة وبشكل مستمر بما يلبي احتياجات السوق طيلة الشهر الفضيل.

وأضاف الخلف وهو تاجر ومستور مواد غذائية كذلك، أن معظم تجار ومستوردي الخضار والفواكه والمواد الغذائية عموما في قطر، يعتمدون بشكل كبير على السوق الأردني في استيراد الاحتياجات الغذائية اليومية للمستهلكين في السوق القطري، وبالتالي فإن هناك كميات كبيرة من هذه المواد والسلع تأتي إلى قطر بشكل يومي دون انقطاع، ولكن وتيرة استيراد هذه المواد تفتقر بعدلات كبيرة مع قرب حلول شهر رمضان المبارك، أي منذ خمسة عشر يوما قبل رمضان، ويستمر الاستهلاك والاستيراد بهذه الوتيرة طيلة الشهر الفضيل.

وتعد التور من أهم السلع الغذائية التي تستوردها قطر من الأردن خلال شهر رمضان، حيث تعتمد بشكل كبير على السوق الأردني في توريد هذه السلعة الغذائية الهامة التي اكتسبت خصوصية في رمضان.

وأوضح الخلف أن قطر تستورد قسما كبيرا من منتجاتها الغذائية، ويدر شركة تعمل في تجارة التور، إن التور الأردنية باتت سلعة أساسية ورتبسية لا يمكن الاستغناء عنها على موائد القطريين خاصة خلال شهر رمضان، بل إن شريحة واسعة من المستهلكين القطريين أصبحوا يفضلون نوعية التور الأردنية وخاصة «المجول» على كثير من التور الراجة في أسواق قطر والمستوردة من أماكن بعيدة أحيانا مثل أميركا.

وأوضح الحداد إن الأمر لا يتوقف على التور بالنسبة لواردات قطر من الأردن، إذ أن هناك سلعا ومنتجات غذائية أردنية طازجة ومعلبة، أصبحت في غضون السنوات القليلة الماضية، بمثابة علامة تجارة للمستهلك القطري، لا يمكنه استبدالها تحت أي سبب بعد أن اعتاد عليها وعلى نكهتها وعلى مستوى جودتها العالية، وأيضا على أسعارها التنافسية.

وحسب بيانات التجارة الخارجية لدولة قطر والتي يصدرها جهاز التخطيط والإحصاء القطري بشكل دوري، فقد بلغ حجم مستوردات قطر من التور الأردنية بمختلف أصنافها وأنواعها، خلال عامي ٢٠٢٠ و٢٠٢١ نحو ٢٠٠ طن، ارتفاعا من ٧٨ طنا خلال عام ٢٠١٩.

وكانت شركات زراعية أردنية قد نجحت خلال مشاركتها مؤخرا بمعرض قطر الزراعي والبيئي الدولي، في الاتفاق مع عدد من تجار ومستوردي المواد الغذائية القطريين لزيادة وارداتهم من التور الأردنية خلال شهر رمضان وخلال موسم إنتاج التور المقبل، ما سينعكس على كميات التور التي يتم توريدها إلى قطر في مثل هذا الأوقات من العام.

من جانبه، يرى تاجر المواد الغذائية القطري، عبد الرحمن اليافعي، أن السلع والمنتجات الغذائية القادمة من الأردن، تستحق كل هذا الرواج والإقبال الذي تتحظى به من قبل المستهلكين في قطر سواء المواطنين أو المقيمين العرب والأجانب، فقد باتت من السلع التي أثبتت جودتها العالية وأسعارها المعقولة، ما جعلها تحظى بكل هذا القبول والتفضيل في السوق القطري على الرغم من وجود سلع استهلاكية عديدة منافسة لها.

برعاية الأمير الحسن.. 14 ميدالية للأردن في افتتاح البطولة العربية للجودو انطلاق



منذ نوبيا عن سمو الأمير الحسن بن طلال، افتتحت الوزارة الأسبق هالة لطوف، مساء الأربعاء، في صالة جامعة عمان الأهلية، فعاليات البطولة العربية للجودو لمنتخبات الرجال والسيدات والشباب والشابات والنشأين والناشئات.

وشهد حفل الافتتاح كلمة لرئيس الاتحاد العربي للجودو القطري خالد العظيمة، عبر فيها عن شكره للأردن على استضافة هذه البطولة الكبيرة، مؤكداً فقهه التامة بالاستعدادات التي جرت بهدف الخروج ببطولة رائعة تلحق بالجودو العربي.

ورحب رئيس الاتحاد الأردني علي ملحم بكافة الدول المشاركة، متمنياً لهم طيب الإقامة في بلدكم الثاني الأردن، وأن تكون المنافسة قوية بين الدول العربية للصعود على منصات التتويج، وأقيمت اليوم منافسات المنتخبات لفتي الشباب والشابات (فردية)، حيث أقيمت الأندية التمهيدية في الفترة الصباحية والأدوار النهائية في الفترة المسائية أعقبها توبيخ أصحاب المراكز الأولى.

كما انطلقت مساء اليوم، فعاليات بطولة العربية للجودو للمنتخبات 20 للرجال والسيدات، وال17 للشباب والشابات، وال11 للنشأين للأندية البطلة والأول للنشأين، والسادة للشباب، في صالة الأرينا بجامعة عمان الأهلية.

ويشارك في البطولة 315 لاعباً ولاعبة من 16 دولة.

وتشهد البطولة مشاركة 16 دولة إلى جانب الأردن البلد المستضيف، وذلك بعد اعتذار السودان عن الحضور، والدول هي: الإمارات، جيبوتي، البحرين، السعودية، الجزائر، العراق، الكويت، ليبيا، المغرب، فلسطين، قطر، سوريا، مصر، اليمن وليبنان.

وحصدت المنتخبات الوطنية للشباب والشابات 14 ميدالية ملونة، بميدالية ذهبية واحدة عبر مجاهد الرفوع (وزن تحت 100 كغم)، و7 ميداليات فضية عن طريق عبد الرحمن الرفوع (وزن تحت 66 كغم)، أحمد سالم (وزن تحت 73 كغم)، راشد القضاة (وزن تحت 100 كغم)، أسامة السعودي (وزن فوق 100 كغم)، راما أحمد (وزن تحت 70 كغم)، رؤى الجزائري (وزن تحت 57 كغم)، راما الخلالية (وزن تحت 48 كغم).

نهائي أردني فلسطيني في ختام بطولة القدس والكرامة

قررت اللجنة المنظمة من الاتحادين الأردني والفلسطيني لكرة القدم المنظمة لبطولة القدس والكرامة، أن تجمع مباراة الدور نصف النهائي الأولى نادي شباب رفح ضد جبل المكبر، فيما تجمع المباراة الثانية نادي الفيصل ضد الوحدات.

ويأتي هذا القرار لتعزيز رمزية البطولة وهويتها التي تجذرت من خلال اسمها (القدس والكرامة) وما يحمله هذا الاسم من دلالات عميقة لدى الشعبين الأردني والفلسطيني، وذلك لضمان أن تجمع المباراة النهائية بين ناديين أردني وآخر فلسطيني.

وبذلك ستقام مباريات الدور نصف النهائي يوم السبت المقبل، حيث يلعب جبل المكبر ضد شباب رفح على استاد فيصل الحسيني في تمام الرابعة مساءً بتوقيت القدس.

ويلتقي الفيصلي مع نظيره الوحدات على استاد فيصل الحسيني، في تمام الساعة والنصف مساءً بتوقيت القدس.

وتقام مباراة المركز الثالث مكر يوم الإثنين المقبل في تمام الثالثة مساءً بتوقيت القدس، على استاد الجامعة العربية الأمريكية في جنين.

وتقام المباراة النهائية على استاد فيصل الحسيني يوم الثلاثاء المقبل، في تمام الخامسة بتوقيت القدس.

المنتخب الوطني للسيدات يلتقي نظيره المصري والهندي

ينظم اتحاد كرة القدم بطولة ودية ثلاثية بمشاركة المنتخب الوطني النسوي ونظيره المصري والهندي، خلال الفترة من 5 حتى 11 نيسان المقبل، على استاد الأمير محمد بالزرقاء.

وتقام مباريات البطولة عند العاشرة والنصف مساءً، حيث يبدأ المنتخب النسوي مشواره بقاءه عند 8 نيسان، ثم يواجه مصر في 11 منه.

ويواصل المنتخب الوطني النسوي تدريباته اليومية بقيادة المدرب البرتغالي ديفيد ناشيمينتو، بانتظار الدخول في معسكر تدريبي مغلق يوم 3 الشهر المقبل؛ تأهباً للبطولة والتي تأتي في إطار التحضيرات لخوض الاستحقاقات المقبلة.

مشاركة أردنية في برنامج تطوير

مدربي وحكام الكرة الطائرة بالكويت

بدأ المدربان الأردنيان زياد حبش ونانسي عياش، والحكام الأردنيان وصفي الزويديين وديانا كعوش، مشاركتهم في برنامج تطوير مدربي وحكام لعبة الكرة الطائرة، الذي تستضيفه دولة الكويت.

وقال اتحاد الكرة الطائرة على موقعه الرسمي، إن إقامة هذا البرنامج يأتي بتنظيم من المجلس الأولمبي الآسيوي.

ويهدف اتحاد اللعبة من المشاركة في هذا البرنامج، إلى تطوير اللعبة بجميع أركانها، أملاً في الارتقاء بالمستويات الفنية للمنتخبات الوطنية والأندية، بحثاً عن نتائج أفضل خلال المشاركات الخارجية المقبلة.

منتخب تحت سن 23 يصعد

تحضيراته في معسكر تركيا

صعد المنتخب الوطني تحت سن 23 لكرة القدم من تدريباته الفنية البدنية، استعداداً لمواجهة نظيره الطاجيكي عند الخامسة مساءً السبت المقبل في إطار المعسكر التدريبي الذي يقمه المنتخب في تركيا، تحضيراً لخوض النهائيات الآسيوية مطلع حزيران المقبل في أوزبكستان.

وأجرى المنتخب تدريباً بقيادة المدرب أحمد هائل، اشتمل على تطبيق بعض التمارين البدنية والفنية والتكتيكية تأهباً لمواجهة طاجيكستان.

وتضم قائمة المنتخب في المعسكر الحالي 23 لاعباً، هم أحمد جديدي، قيس عباسي، أحمد الربيع، هادي الحوزاني، دانيال غفالة، زين عبد العال، معصم الجعبري، سوقي القرعة، يوسف أبو الجزر، فيصل أبو شنب، بسام بلدوم، إبراهيم سعادة، فضل هيك، عبد الرحمن أبو الكاس، مهدي العراشنة، أحمد أبو شقرة، محمد أبووزق، عارف الحاج محمد، خالد صياحين، وسيم ريبالات، أحمد صبرة، أحمد العساف، وحزمة الصيفي، كما يتضمن المعسكر بعد لقاء طاجيكستان، مباراة ودية تجمع المنتخب مع منتخب أفغانستان في اليوم الأخير من تجمعه في تركيا 29 آذار الحالي.

وكانت قرعة نهائيات كأس آسيا تحت سن 23، وضعت المنتخب في المجموعة الثانية إلى جانب أستراليا والعراق والكويت، حيث تقام النهائيات في أوزبكستان مطلع حزيران المقبل.

ألونسو: تشيلسي قفز

تكتيكياً بوصول توخيل

وجه لاعب تشيلسي ماركوس ألونسو انتقاداً لمبطلان مدربه السابق فرانك لامبارد، وزعم أن تشيلسي «قفز من الناحية التكتيكية»، عندما تعادلت النادي مع المدرب الألماني توماس توخيل.

وأقبل لامبارد من تدريب السبلونز، في يناير/كانون ثان الماضي، بعد 18 شهراً فقط من توليه المنصب، ودفعت لمن خسارته 5 مباريات في آخر 8 مباريات بالدوري الإنجليزي الممتاز.

ومن المؤكد أن إقالاته كانت مفرطة للجدل، حيث انتقد كل من المؤيدين والمحابدين الخلفي عنه معتبرين أن القرار سابق لأوانه، لكن وصول توخيل قتل من أهمية هذه الانتقادات.

وكان ألونسو أحد المستفيدين الرئيسيين من تعيين توخيل، وأصبح عضواً مهماً في الفريق مرة أخرى، بعد أن فقد مكانته في السابق تحت قيادة لامبارد، وأوضح الظهير الإسباني كيف نهض توخيل بالفريق وقاده إلى المجد الأوروبي، قائلاً في مقابلة مع صحيفة «أس»: «كنا فريقاً متوازناً للغاية.. في هذه المنافسات المتقاربة، تصنع التفاصيل الصغيرة الفارق». وأضاف: «كنا فريقاً بكل الطرق.. لقد دافعنا بشكل جيد للغاية، وكنا فريقاً غير مريح للعب معه، ودافع جميع اللاعبين ال11، وأحدثت التفاصيل الصغيرة الفارق، في هذه المرحلة من دوري الأبطال، كل شيء متساو للغاية ويعتمد الأمر على تفاصيل صغيرة جداً».

وخرج ألونسو من الصور في النصف الأول من ذلك الموسم 2020-2021، بعد خفاقه مع لامبارد خلال تعادل مخيب مع وست بروميتش البيون 3-3. وتحدث ألونسو عن توخيل قائلاً: «منذ وصوله، قفز الفريق من الناحية التكتيكية وخصوصاً عندما تعلق الأمر بالدفاع. ونحن سعداء جداً معه». وسواصل تشيلسي الدفاع عن لقبه بدوري أبطال أوروبا، عندما يواجه ريال مدريد في ربع نهائي المسابقة الشهر المقبل.

وتفوق فريق توخيل على ريال مدريد في نصف نهائي الموسم الماضي، ويصر ألونسو على أن فريقه «سيقدم كل شيء» للقيام بذلك مرة أخرى.

عماد قدور (سوريا)، عدي الربيعي (العراق)، موسى عقيل (ليبيا)، جهاد عويضة (فلسطين)، عيد العنزي (الكويت).

وتقام غدا الخميس، منافسات فتي الرجال والسيدات (فردية) انطلاقاً من الساعة التاسعة صباحاً بإقامة الأدوار التمهيدية والنهائية والتي ستكون لفئة الرجال عبر أوزان (تحت 60 كغم، تحت 66 كغم، تحت 73 كغم، تحت 81 كغم)، وفئة السيدات عبر أوزان (تحت 63 كغم، تحت 70 كغم، تحت 78 كغم، فوق 78 كغم)، على أن تبدأ الفترة المسائية عند الساعة الرابعة بإقامة الأدوار التمهيدية والنهائية والتي ستكون لفئة الرجال عبر أوزان (تحت 90 كغم، تحت 100 كغم، فوق 100 كغم)، والسيدات عبر أوزان (تحت 48 كغم، تحت 52 كغم، تحت 57 كغم).

وسيقام غداً أيضاً الميزان الرسمي لفتي الشباب والشابات، والرجال والسيدات لمن يرغب في تغيير وزنه بالنسبة للفرق.

ونادي الشرطة ونادي نمر الرياضي (اليمن). وشهدت اجتماعات الجمعية العمومية للاتحاد العربي للجودو التي عُقدت في عمان يوم الثلاثاء الماضي، تجديد الثقة بـ عبدالفتاح القيسي من الأردن أميناً عاماً للاتحاد، حيث حظي القيسي بثقة الجمعية العمومية والأعضاء الجدد في اللجنة التنفيذية نظراً لجهوده المتميزة في عمل الاتحاد خلال الفترة الماضية.

وكان اجتماع الجمعية العمومية العادي للاتحاد العربي، قد شهد إجراء الانتخابات لمجلس إدارة الاتحاد الجديد، حيث تم اختيار 11 عضواً بالتزكية، ليتولى رئاسة الاتحاد العربي لـ أربعة أعوام مقبلة القطري خالد العظيمة، والأردني علي ملحم نائب الرئيس عن بلد المقر.

والمصري مرزوق محمد نائب أول، والسعودي حسين المالكي نائب ثاني، والتونسية أحلام الشياخي نائب رئيس عن العنصر النسوي.

وتم مجلس إدارة المكتب التنفيذي 7 أعضاء هم: محمد السجواني (الإمارات)، غانم محمود (جيبوتي)،

و6 ميداليات برونزية عبر أحمد القضاة وأمير يوسف (وزن تحت 81 كغم)، هاشم عاطف (وزن تحت 60 كغم)، مجاهد سعود (وزن تحت 55 كغم)، نجلة وشاح (وزن تحت 57 كغم)، تسنيم حسني (وزن تحت 48 كغم). وتشارك 7 أندية أردنية في البطولة للنشأين والناشئات، وهي: العارضة الرياضي، مركز الاتحاد، مركز التسليم الرياضي، مركز الهاشمية الرياضي، مركز صقور البتراء، نادي الشعلة الرياضي، ونادي بصيرا الرياضي.

فيما تحظى البطولة بمشاركة 15 نادياً ومركزاً عربياً في البطولة هي، الشرطة وهران والصاعد للرياضات القتالية (الجزائر)، الصيد ومؤسسة الاسكندرية (مصر)، نادي الجيش (العراق)، الشباب الرياضي والكويت (الكويت)، مركز ناشئين الفرسان (ليبيا)، نادي مركز بوئين الرياضي (فلسطين)، نادي بردي دمشق (سوريا)، نادي الفجيرة للفنون القتالية ونادي النصر الرياضي بدبي (الإمارات)، شرارة لحج

أندية المحترفين تدعو لمدركات بسعة كاملة خلال مباريات الدوري

دعت أندية المحترفين لكرة القدم، إلى قرار يسمح بمدركات مختلفة بالجماهير، خلال منافسات الدوري التي تنطلق في السابع من الشهر المقبل.

وناشدت الأندية اتحاد كرة القدم مخاطبة مركز الأزمات للسماح برفع نسبة الحضور الجماهيري في المباريات من 50 بالمئة إلى 100 بالمئة، ولإسما بعد الإجراءات التخفيفية التي اتخذتها الحكومة أخيراً، بعد تحسن الوضع الوبائي، معتبراً أنه لا مبرر للإبقاء على نسبة 50 بالمئة من سعة المدرجات.

وقال ممثلون من اتحاد كرة القدم، سمح بالتنسيق مع مركز الأزمات، بحضور ما نسبته 50 بالمئة من الجماهير في المدرجات، قبل أن تعود الأندية مجدداً للمطالبة برفع النسبة إلى 100 بالمئة أو 75 بالمئة كحد أدنى.

واعتبر مسؤولو الأندية في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن رفع نسبة الحضور الجماهيري، يسهم برفع صناديق الأندية بموارد مالية جيدة، تساعد في حل جزء من أزمات الفرق التي تعاني أصلاً من ضائقة مالية، كما أن المدرجات الممتلئة بالجماهير، تضيف نوعاً من الحماس والإشارة على المباريات، وهو أمر مطلوب.

وقال رئيس نادي شباب العقبة رجب درويش، إن صناديق الأندية تعاني من أزمة مالية، وبالتالي يعد الحضور الجماهيري جزءاً من حل هذه المشكلة، ولإسما في المباريات الجماهيرية التي تدر دخلاً جيداً على صناديق الأندية، وأضاف: ندعو المعنيين لرفع نسبة الحضور الجماهيري بشكل كامل، ولإسما بعد الإجراءات التخفيفية التي اتخذتها الحكومة أخيراً، بعد تحسن الوضع الوبائي، معتبراً أنه لا مبرر للإبقاء على نسبة 50 بالمئة من سعة المدرجات.

وقال أن الفيصلي يحظى بجماهيرية وشعبية كبيرتين، وبالتالي فإن جماهيره تمنى النفس بإلغاء تحديد نسب الحضور، حتى يتسنى لهم الحضور إلى المدرجات بأعداد كبيرة، تسهم في إثراء الدوري وتضفي عليه الحماسة والمتعة.

صدام ناري بين الوحدات

والأرثوذكسي في دوري السلة



تطلق الجولة الأخيرة من المرحلة الثانية لبطولة الدوري الأردني الممتاز لكرة السلة، الجمعة، بإقامة مواجهتين على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب.

ويلتقي في المواجهة الأولى فريق الأهلي صاحب المركز الثالث برصيد 25 نقطة، مع الجبهة صاحب المركز الرابع برصيد 19 نقطة.

وتتجه الأنظار صوب المباراة الثانية التي ستجمع الوحدات المتصدر برصيد 27 نقطة مع مطاردته الأرثوذكسي صاحب الـ 26 نقطة.

وكان الوحدات قد فاز ذهاباً على الأرثوذكسي (75-66)، ويمني النفس بتجديد الفوز وضمان مواجهة الجبهة في المربع الذهبي للبطولة.

ويعيش الوحدات حالة فنية ومعنوية مرتفعة بعد الانتصارات المستحقة والكبيرة التي حققها في المباريات السابقة، ويمتلك الوحدات لاعبين مميزين، حيث يبرز محمود عابدين ومحمد شاهر ويوسف أبو وزنة وهاني الفرج والأرميني مايلز فضلاً عن علي الزعبي وأشرف الهندي.

في المقابل فإن الأرثوذكسي يتطلع لتسديد الحساب مع الوحدات واستعادة الصدارة، والتأهل للمربع الذهبي كبطال للمرحلة الثانية.

ويمتلك الأرثوذكسي كوكبة مميزة من اللاعبين على رأسهم نجمه أمين أبو حواش وفخري السيوري والجمايكي فوريس إلى جانب سامر نيبو وصانع الألعاب مالك كتعنان.

بيدري: هكذا رفضوني في ريال مدريد

سيظهر بيدري لأول مرة بالقميص رقم 10 مع منتخب إسبانيا لكرة القدم، في وديتي ألبانيا وأيسلندا، وهو رقم ارتبط بأساطير المستطيل الأخضر في تاريخ اللعبة، لكنه ليس ذلك الذي كان يرغب في ارتدائه المستقل، بل كان يريد رقم 8 الذي كان يتأق في مله الأعلى أندريس إنيستيا بين صفوف «لا روكا». وفي مقابلة مع إذاعة (كوب)، قال بيدري «لقد جعلوني أختار وأنا أحب رقم 10 الذي ارتداه لاعبون مهمون مثل سيسك فابريجاس، وهو لاعب مذهل، وقد اخترته لهذا السبب».

ومع ذلك، استنصر قائلاً إن «الرقم الذي يعجبني أكثر هو 8 لأن أندريس إنيستيا كان يرتديه ولطالما أحببته منذ صغري، لكن كوكي (ريوسريكيون) يرتديه الآن ويجب احترام أقدامه».

وتذكر صاحب الـ 19 عاماً، الذي أصبح يلعب دوراً مهماً في برشلونة والمنتخب الإسباني برغم صغر سنه، الوقت الذي كان فيه بين صفوف ريال مدريد، حيث تم استبعاده من الفريق، وقال «لا أتذكر من رفضني، إذا رأيته سأخبره أنني الآن أستمتع في برشلونة».

وأوضح «ذهبت إلى هناك في الأيام القليلة الأولى لم أتمكن من الترتب بسبب تساقط الثلوج في الملعب.. اعتقد أنهم في أحد الأيام كانوا يلعبون وأخذوني للترتيب والتدريب وفي النهاية قالوا لي أنني لا أحظى بالمستوى الكافي لأكون هناك وأنهم سيستبدونني في متابعتي».

السعودية تتأهل إلى كأس العالم

ضمن المنتخب السعودي، التأهل لكأس العالم 2022، بعد خسارة المنتخب الأسترالي أمام ضيفه الياباني، الخميس بنتيجة 2-0. ضمن منافسات الجولة التاسعة (قبل الأخيرة) من التصفيات الآسيوية الحاسمة المؤهلة للونديال. وتأهل المنتخب السعودي رسمياً إلى المونديال دون الحاجة لمعرفة بقية نتائج في مباراته أمام الصين، أو الجولة الأخيرة أمام المنتخب الأسترالي. وضمن الأخضر بلوغ المونديال بظمانه المركز الثاني على الأقل المؤهل لبطولة كأس العالم، وسيكون الصراع على حسم الصدارة.

اهتمام مفاجئ من فريقين

طموحين ببوجبا

كشفت تقارير صحيفة الخميس، عن اهتمام ناديي إنجليزين غير متوقعين، بخدمة نجم مانشستر يونايتد، بول بوجبا، الذي ينتهي عقده بنهاية الموسم الحالي.

ووفقاً لما ذكرته صحيفة «ذا صن»، ظهر نيوكاسل وأستون فيلا كمرشحين لمفاجئ للتعاد مع بوجبا الصيف المقبل، حيث يستعد لاعب خط الوسط الفرنسي للرحيل في صفقة مجانية.

وانضم بوجبا إلى مانشستر يونايتد مقابل 89 مليون جنيه إسترليني في عام 2016، دون أن يرتقي لمستوى الأمل المعقود عليه. ويملك نيوكاسل يونايتد الأموال اللازمة للتعاد مع اللاعب الفائز بكأس الألفية 2018، حيث يسعى الفريق لبدء المنافسة على الألقاب من الموسم المقبل، بعدما ابتعد ميدانياً عن صراع الهبوط إلى الدرجة الأولى هذا الموسم. في غضون ذلك، يظهر أستون فيلا حالياً كمنافس طموح، خصوصاً بعد التعاقد مع المدرب ستيفن جيرارد، وتعزيز صفوفه بعدد من اللاعبين المميزين مثل فيليب كوتينييو.

خالد نفاع رئيساً للاتحاد الأردني للتنس

انتخب الهيئة العامة للاتحاد الأردني للتنس، أعضاء مجلس إدارتها للدورة الأولمبية المقبلة، وذلك خلال الاجتماع الانتخابي الذي عُقد بمقر الاتحاد وبحضور مندوبي اللجنة الأولمبية.

وتم مجلس إدارة الاتحاد الأردني للتنس، عن فئة المعينين صهيبي إسماعيل ونهى أبو جابر.

وفاز بالتزكية عن فئة اللاعبين، خالد نفاع وناديا نفاع. وفاز عن فئة الأندية نادي مدينة الحسن ويُمثله الدكتور مازن حتاملة ونادي مدينة الحسين للشباب ويُمثله ربيع عاملة.

وعن فئة المراكز، فازت شركة الكرات الصفراء لإدارة الأكاديميات الرياضية بيمثلها رامن شطرا.

وعقب إجراء العملية الانتخابية، عقد مجلس إدارة الاتحاد الأردني للتنس اجتماعاً الأول لتوزيع المناصب، حيث اختير خالد نفاع في منصب الرئيس والدكتور مازن حتاملة ورامن شطرا كمنافس للرئيس وصهيبي إسماعيل أميناً للسر ونهى أبو جابر أميناً للمنتدق.