

«مراعاة للظروف».. تأجيل إفادة ترامب أمام محكمة أميركية

تابع ص7

ولي العهد السعودي يجتمع مع الرئيس الأميركي في جدة

تابع ص7

موسكو: اجتماع اسطنبول دعم المقترحات الروسية بشأن تصدير الحبوب الأوكرانية

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

وزراء مالية ورؤساء البنوك المركزية لمجموعة العشرين يبدأون اجتماعاً في أندونيسيا

عمان

بدأ كبار مسؤولي قطاع المال في مجموعة العشرين اجتماعاً في إندونيسيا اليوم الجمعة، يُتوقع أن تهيمن عليه تداعيات العمليات العسكرية الروسية ضد أوكرانيا على الاقتصاد العالمي، في وقت يرتفع التضخم وتضعف آفاق النمو. وقالت وزيرة مالية إندونيسيا، سري مولياي إندراواتي في كلمتها الافتتاحية: «العالم يراقبنا، والإجراءات التي سنتخذها سيكون لها تأثير مهم جداً على كل دول العالم»، وفق ما نقلته شبكة (سي إن بي سي) الاقتصادية تابع 7ص.

أوقات الصلاة

الصبح	03:53
الظهر	12:46
العصر	04:27
المغرب	07:53
العشاء	09:23

17 ذو الحجة 1443 هـ الموافق 16 أيلول 2022 م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2794)

سعر النسخة دينار واحد

ضبط سائقي 3 مركبات ظهروا في فيديو يرتكبون مخالفات خطيرة

عمان

تمكن العاملون في إدارة السير، من ضبط سائقي ثلاث مركبات ظهروا في فيديو يرتكبون مخالفات خطيرة ومتهورة، بمحافظة الزرقاء. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة السير، تمكنوا من ضبط سائقي ثلاث مركبات بعد تتبعهم لقطع فيديو انتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي ظهروا خلاله وهم يرتكبون مخالفة السير على شكل مواكب، والقيادة بصورة متهورة واستعراضية وإخراج الاجسام من المركبات واعاقة حركة السير بمحافظة الزرقاء، مشكلين خطراً على حياتهم وعلى السلامة العامة واستهتاراً واضحاً بأولويات وقواعد المرور.

وأكد الناطق الإعلامي أنه من خلال التحقيق في مقطع الفيديو جرى تحديد هوية السائقين واتخاذ الاجراء القانوني والاداري بحقهم وضبط المركبات وحجزها للمدة القانونية في ساحات الحجز، والعمل جار على ضبط باقي المركبات التي ظهرت في الفيديو.

إتلاف كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة

عمان

أتلقت فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع الأجهزة الأمنية المعنية، كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة، قدرت بنحو ١٨٥ كغم في محافظة الكرك.

وقال مدير عام المؤسسة، الدكتور نزار مهيدات، في بيان صحفي، إنه لدى الكشف على اللحوم من قبل فرق المؤسسة الرقابية، تبين ظهور علامات الفساد عليها من حيث الرائحة الكريهة، وتم تتبع مصدر اللحوم ليتبين حفظها في برادات ذات كفاءة متدنية دون توفر ميزان حرارة فيها.

وأضاف مهيدات، أن المؤسسة باشرت تحويل اصحاب العلاقة إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة بحقهم.

وفي السياق ذاته، أتلقت فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة بالتعاون مع الأجهزة الأمنية المعنية ومحافظة جرش وأمانة عمان الكبرى- دائرة المسالخ، كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة في جرش قدرت بنحو طن ونصف؛ نتيجة عدم كفاءة التبريد في مركبات نقل اللحوم.تابع ٢

74 ألف زائر للمواقع السياحية والأثرية خلال عطلة العيد

عمان

بلغ العدد الإجمالي لزوار المواقع السياحية والأثرية في المملكة كافة من المواطنين والسياح العرب والأجانب خلال عطلة عيد الأضحى المبارك، نحو ٧٣٢٤ زائراً.

وبحسب بيان لوزارة السياحة والآثار، بلغ عدد زوار البترا نحو ١١٥٠٠ زائر، وادي رم ٦ آلاف زائر، عجلون ٥٥٠٠ زائر، جبل نيبو ٤٦٠٠ زائر، جرش ٣٧٠٠ زائر، في حين توزعت البقية على المواقع السياحية والأثرية والمتاحف في مختلف محافظات المملكة.

وأكدت الوزارة في تصريحات قبل عطلة العيد الأضحى المبارك، جاهزية المواقع السياحية والأثرية والاستعداد التام لمتابعة النشاطات السياحية خلال العطلة.

وبينت أنها اتخذت بالتعاون مع دائرة الآثار العامة وهيئة تنشيط السياحة، العديد من الإجراءات لتجهيز وتهيئة المواقع لاستقبال المواطنين والسياح العرب والأجانب وتقديم خدمات سياحية مميزة لهم.

وأشارت الى وضع خطة كاملة وتشكيل فرق ميدانية مناوية من الجهات المعنية خلال عطلة العيد، لمتابعة الإجراءات والخدمات المقدمة للسياح والزوار على مدار الساعة، بالإضافة إلى التواصل مع القطاع السياحي، وتلقي الاستفسارات والمقترحات للوصول إلى أفضل الخدمات.

الملك يشترك في قمة جدة اليوم

عمان

يشترك جلالة الملك عبدالله الثاني، اليوم السبت، في قمة جدة للأمن والتنمية، في المملكة العربية السعودية، التي يصل جلالته إليها قادماً من الولايات المتحدة الأمريكية.

وتبحث القمة، التي تجمع دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والولايات المتحدة الأمريكية ومصر والعراق إضافة إلى الأردن، المستجدات الإقليمية والدولية، وسبل توسيع التعاون بين الدول المشاركة، لا سيما في المجالات الاقتصادية والأمن الغذائي والطاقة والمياه.

ويعقد جلالته، على هامش القمة، لقاءات مع القادة المشاركين، لمناقشة عدد من قضايا المنطقة وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، فضلاً عن جهود إيجاد حلول سياسية للآزمات في الإقليم وتعزيز العلاقات الثنائية.

الصفدي: الولايات المتحدة شريك أساسي للمملكة

عمان

صالحنا، في تثبيت الأمن والاستقرار في المنطقة وفي التعامل مع الكثير من التحديات التي للأسف تتفاقم في منطقتنا، سواء فيما يتعلق بالآزمات السياسية أو فيما يتعلق أيضاً بآزمات جديدة مثل الأمن الغذائي وغيرها. وقال الصفدي في رد على سؤال حول التنسيق العربي «نريد جميعاً أن تكون هذه القمة مساحة للنقاش حول كيفية خدمة مصالحنا المشتركة، ومصالحنا مكملة لبعضها البعض. ونأمل أن تحقق هذه القمة شيء بهذا الاتجاه، وكما قلت في حوار بين أشقاء ومع شريك رئيسي لنا، القضايا كلها مطروحة بما يسهم في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة ومواجهة التحديات القائمة، والإسهام في حلها، وإيجاد أفق لتعاون يعكس

إيجاباً على الجميع في المستقبل». وأضاف الصفدي أن القضية الفلسطينية بالنسبة لأردن «هي القضية المركزية وكذلك هو الأمر بالنسبة لأشقائنا العرب»، مشيراً إلى صعوبة التحديات حيث أن «إسرائيل الآن تمر بمرحلة انتقالية، لذلك لا نتوقع اختراق كبير فيما يتعلق بالعودة إلى المفاوضات الآن، لكن، الولايات المتحدة لها مواقف نعتقد أنها مواقف متطورة عن مواقفها خلال الفترة الماضية»، من ناحية التأكيد على حل الدولتين، ورفض الإجراءات الأحادية التي تقوض هذا الحل، والتأكيد على ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني في القدس ومقدساتها وأهمية الوصاية الهاشمية في هذا السياق.تابع ٢ص

حشود من أنصار الصدر بشوارع بغداد لإيصال رسالة سياسية



بغداد

احتشد مئات الآلاف من أنصار زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، في شوارع بغداد لتلبية لدعوته إلى إقامة صلاة الجمعة في استعراض للقوة أمام خصومه السياسيين. وتعهد الصدر الذي احتل حزبه المركز الأول في الانتخابات العامة ودعت الانقسامات بين الصدر التي جرت في أكتوبر، بحل الجماعات

المسلحة العراقية القوية الموالية لإيران ومحاسبة السياسيين العراقيين الفاسدين. لكن الصدر أمر جميع النواب عن حزبه، وعددهم 74، أي حوالي ربع أعضاء البرلمان، بالاستقالة الشهر الماضي بعد أن فشلت محاولاته في تشكيل حكومة خالية من الأحزاب المدعومة من إيران. ودعت الانقسامات بين الصدر والجماعات المتحالفة مع إيران، و كذلك الأكراد الذين يتنافسون على منصب الرئيس العراقي، البلاد بالفعل إلى البقاء لثاني أطول فترة بدون حكومة منتخبة. وتدير الدولة حالياً الحكومة المنتهية ولايتها برئاسة مصطفى الكاظمي، وحضر أنصار الصدر من مختلف المناطق في جنوب ووسط العراق صلاة الجمعة في ظل درجات

147715 طالباً وطالبة يتقدمون لامتحان الثانوية العامة اليوم

عمان

يستأنف طلبة الثانوية العامة اليوم السبت التقدم لجلسات الامتحانات التي ستكون على جلستين بحيث تبدأ الجلسة الأولى الساعة العاشرة صباحاً، في حين ستكون الجلسة الثانية الساعة الواحدة ظهراً. ويتقدم للامتحان اليوم السبت ١٤٧٧١٥ طالباً وطالبة موزعين كالتالي، الجلسة الأولى ١٤٢٥٧٠ طالبة وطالبة، وفي الجلسة الثانية ٥١٤٥ طالباً وطالبة.

مصابو ميناء العقبة الذين تم نقلهم عبر الاسعاف الجوي يغادرون المستشفى

عمان

أعلنت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي عن تماثل مصابي ميناء العقبة الأربعة الذين تم نقلها بالاسعاف الجوي إلى عمان بحمد الله للشفاء وغادروا المستشفى تبعاً. وأوضح المؤسسة في بيان صحفي أنها قامت وبالتنسيق مع الجهات المعنية بنقل حالتين في مساء امس الذي وقع فيه الحادث إلى عمان بواسطة الاسعاف الجوي ومن ثم حالتين بعد أربعة أيام من وقوع الحادث لغايات التأكد من حصولهم على الرعاية الطبية المناسبة. وتتوجه المؤسسة بالشكر لقائد سلاح الجو الملكي الأردني ومدير عام مركز الاسعاف الجوي الأردني وكافة العاملين في المركز لسرعة الاستجابة والتعاون في تنفيذ الاتفاقية التي تم ابرامها مع المركز في العام الماضي، والتي مكنت المؤسسة من خلالها من نقل ست حالات حتى تاريخه إلى مستشفيات عمان لتلقي الرعاية الطبية المطلوبة.

وتقدم المؤسسة أيضاً ببالغ شكرها لمديرية الأمن العام وكوادر الدفاع المدني على الدعم والمساندة لإنجاح عمليات الإخلاء الجوي. كما تتقدم المؤسسة بالشكر والتقدير لمدير عام المستشفى التخصصي وكوادره على سرعة الاستجابة وتقديم الرعاية الطبية اللازمة للمصابين.تابع ٢ص

وزير التخطيط يعرض التقرير الطوعي في الأمم المتحدة

نيويورك

ترأس وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة رئيس اللجنة الوطنية العليا للتنمية المستدامة الوفد الأردني المشارك في المنتدى السياسي رفيع المستوى في مقر الأمم المتحدة في نيويورك لتقديم تقرير الأردن الطوعي الوطني الثاني حول أجندة التنمية المستدامة ٢٠٣٠، والذي عقد تحت عنوان (إعادة البناء بشكل أفضل بعد جائحة كورونا مع المضي قدماً في التنفيذ الشامل لخطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠).

وبحسب بيان للوزارة الجمعة، عرض الشريدة تقرير الأردن الطوعي الوطني الثاني حول أجندة التنمية المستدامة ٢٠٣٠، والذي يبين مدى تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وأهم التحديات التي تواجه تنفيذها، بالإضافة إلى خارطة الطريق التي ستساعد في تسريع وتيرة العمل لمواءمة الجهود التنموية الوطنية مع أجندة التنمية المستدامة.

وأوضح الشريدة أن الاقتصاد الوطني لا يزال يواجه مجموعة من التحديات منذ المراجعة الأولى وعرض التقرير الأول في عام ٢٠١٧ نتيجة تبعات عدم الاستقرار الإقليمي، واستمرار استضافة أكثر من ١.٣ مليون لاجئ سوري، وتبعات جائحة كورونا، وكذلك ارتدادات الأزمة الروسية الأوكرانية مؤخراً، وأنه كان لهذه التحديات التأثير الكبير على مستويات التنمية والنمو في الأردن، انعكس في ارتفاع معدلات البطالة، وانخفاض الاستثمار الأجنبي المباشر ومستويات التجارة، وانقطاع سلاسل التوريد، وزيادة الأعباء على الموارد الوطنية المحدودة فعلاً، فضلاً عن زيادة تكاليف الطاقة والغذاء، والسلع الأساسية الأخرى.تابع ٢ص

2.7 مليار دينار الإيرادات المحلية خلال الثلث الأول

عمان

ارتفعت الإيرادات المحلية خلال الثلث الأول من العام الحالي بحوالي ١٧٢.٣ مليون دينار، لتصل إلى ما قيمته ٢.٧٣٨ مليار دينار، مقابل ٢.٥٦٥ مليار دينار خلال الفترة نفسها من العام الماضي.

وبحسب بيان لوزارة المالية جاء هذا الارتفاع في الإيرادات المحلية محصلة لارتفاع الإيرادات الضريبية بحوالي ٢٠٢.٢ مليون دينار، وانخفاض الإيرادات غير الضريبية بحوالي ٢٩.٩ مليون دينار.

وأشارت النشرة إلى أن الارتفاع في الإيرادات الضريبية جاء نتيجة التعافي التدريجي في القطاعات الاقتصادية، وارتفاع إيرادات ضريبة الدخل والأرباح بما قيمته ١٧٦.٩ مليون دينار، وذلك دون رفع النسب الضريبية، نتيجة تحسن الالتزام والامتثال الضريبي للمكلفين في تقديم الإقرارات الضريبية ونجاح إجراءات الإصلاح الضريبي المتخذة من قبل دائرة ضريبة الدخل والمبيعات في مكافحة التهرب والتجنب الضريبي. وعلى صعيد آخر، ارتفع إجمالي الإنفاق خلال الشهور الأربعة الأولى من العام الحالي بما قيمته ١٣٧.٢ مليون دينار ليصل إلى ٣.١٠١ مليار دينار، مقابل ٢.٩٦٤ مليار دينار خلال الفترة نفسها من العام الماضي، حيث ارتفع الإنفاق على بند الحماية الاجتماعية بحوالي ٤٠.٨ مليون دينار، ما يعكس أولوية الحكومة في توسيع شبكة الأمان الاجتماعي وتوجيه الدعم لمستحقيه.

تابع 7ص

وزير التخطيط يعرض التقرير الطوعي الثاني أمام



بين الجنسين، وتحسين سُبل العيش للأسر والمجتمعات المحلية.

كما بين الوزير أهمية انعقاد المنتدى بالنظر إلى الحاجة الماسة لشراكة عالمية متجددة للاستجابة للتحديات الناشئة والمتنامية (مشيراً إلى تحدي التغير المناخي من ضمنها)، وأن تحقيق التقدم في أهداف عام 2030 يتطلب شراكة حقيقية قائمة على المصالح والمسؤوليات المشتركة وتشجيع الدول على المضي بإنجاز المطلوب منها تجاه هذه الأهداف الموضوعية.

وقدم الشريدة مجموعة من المقترحات التي من شأنها المساهمة في دفع الجهود تجاه الوصول إلى الأهداف المتوخاة لعام 2030 بحيث يكون المواطن هو هدف الإزدهار العالمي المنشود، إذ أثبتت الجائحة الحاجة إلى إنشاء أنظمة رعاية صحية قوية، والاستثمار في رأس المال البشري، وزيادة الوصول إلى الحماية الاجتماعية وشبكات الأمان، علاوة على أهمية معالجة الاختلالات الاجتماعية والاقتصادية التي فرضتها الأزمة الروسية الأوكرانية الأمر الذي يدعو الجميع إلى التفكير في الكيفية التي يمكن بها تحسين العولة وتشجيع التوظيف وزيادة المشاركة في سلاسل القيمة من أجل المساعدة في تحسين الأمن الغذائي وتعزيز المنفعة، ووقف النقص الذي حصل في تزويد السلع الأساسية.

مشدداً في هذا الإطار على أهمية زيادة مستويات المساعدات الإنمائية الرسمية وليس استمرارها فقط، كون ذلك من شأنه أن يساعد في مواجهة بعض موجات الصدمات للالتزامات التي يواجهها العالم ويزيد من دفع الأهداف لعام 2030.

وسلط الوزير الشريدة الضوء على الدور المتوقع من النظام المالي العالمي في معالجة مشاكل الديون وأعباء خدمة الدين، حيث أشار بهذا الصدد إلى أرقام إجمالي الدين العالمي لعام 2020 الذي ارتفع من 300 مليار إلى أكثر من 260 مليار من الناتج المحلي الإجمالي - وهي أكبر زيادة لسنة واحدة منذ عام 1970.

وشد على حاجة البلدان النامية إلى تحسين الوصول إلى الأسواق وإزالة الحواجز التجارية وفتح الأسواق للخدمات، وكذلك الحصول على المزيد من الدعم لتسهيل التكامل الإقليمي والتعاون البيئي الاقتصادي والتجاري.

نيويورك

ترأس وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة رئيس اللجنة الوطنية العليا للتنمية المستدامة الوفد الأردني المشارك في المنتدى السياسي رفيع المستوى في مقر الأمم المتحدة في نيويورك لتقديم تقرير الأردن الطوعي الوطني الثاني حول أجندة التنمية المستدامة 2030، والذي عقد تحت عنوان (إعادة البناء بشكل أفضل بعد جائحة كورونا مع المضي قدماً في التنفيذ الشامل لخطة التنمية المستدامة لعام 2030).

وبحسب بيان للوزارة الجمعة، عرض الشريدة تقرير الأردن الطوعي الوطني الثاني حول أجندة التنمية المستدامة 2030، والذي يبين مدى تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وأهم التحديات التي تواجه تنفيذها، بالإضافة إلى خارطة الطريق التي ستساعد في تسريع وتيرة العمل لمواءمة الجهود التنموية الوطنية مع أجندة التنمية المستدامة.

وأوضح الشريدة أن الاقتصاد الوطني لا يزال يواجه مجموعة من التحديات منذ المراجعة الأولى وعرض التقرير الأول في عام 2017 نتيجة تبعات عدم الاستقرار الإقليمي، واستمرار استضافة أكثر من 1.3 مليون لاجئ سوري، وتبعات جائحة كورونا، وكذلك إرتدادات الأزمة الروسية الأوكرانية مؤخرًا، وأنه كان لهذه التحديات التأثير الكبير على مستويات التنمية والنمو في الأردن، وانعكس في ارتفاع معدلات البطالة، وانخفاض الاستثمار الأجنبي المباشر ومستويات التجارة، وانقطاع سلاسل التوريد، وزيادة الأعباء على الموارد الوطنية المحدودة فعلاً، فضلاً عن زيادة تكاليف الطاقة والغذاء، والسلع الأساسية الأخرى.

وبيّن الشريدة أن الأردن قام بتنفيذ تقييم مدى التقدم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة برغم هذه التحديات، وأن هذا التقييم قد أظهر إحراز تقدم كبير في تحقيق 6 أهداف للتنمية المستدامة وهي القضاء على الجوع، والتعلم الجيد، والمياه النظيفة، والصحة والرفاهية، والابتكار، والاستهلاك والإنتاج، والحياة تحت الماء، وبما يوازي ثلثي الطريق نحو تحقيق أهداف عام 2030، مع التأكيد على الحاجة للمزيد من العمل الذي يتعين القيام به ووجه الخصوص ما يتعلق بالأمن الغذائي، والتعليم، والمساواة

الضمان: مصابو مينا العقبة الذين تم نقلهم عبر الاسعاف الجوي يغادرون المستشفى

عمان

أعلنت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي عن تامل مصابي مينا العقبة الأربعة الذين تم نقلها بالاسعاف الجوي إلى عمان بحمد الله للشفاء وغادروا المستشفى تبعاً.

وأوضحت المؤسسة في بيان صحفي أنها قامت وبالتنسيق مع الجهات المعنية بنقل حالتين في مساء أمس الذي وقع فيه الحادث إلى عمان بواسطة الإسعاف الجوي ومن ثم حالتين بعد أربعة أيام من وقوع الحادث لغايات التأكد من حصولهم على الرعاية الطبية المناسبة.

وتتوجه المؤسسة بالشكر لقائد سلاح الجو الملكي الأردني ومدير عام مركز الإسعاف الجوي الأردني ولكافة العاملين في المركز لسرعة الاستجابة والتعاون في تنفيذ الاتفاقية التي تم إبرامها مع المركز في العام الماضي، والتي مكنت المؤسسة من خلالها من نقل ست حالات حتى تاريخه إلى مستشفيات عمان لتلقي الرعاية الطبية المطلوبة. وتتقدم المؤسسة أيضاً ببالغ شكرها لمديرية الأمن العام وكوادر الدفاع المدني على الدعم والمساندة لإنجاح عمليات الإخلاء الجوي. كما تتقدم المؤسسة بالشكر والتقدير لمدير عام المستشفى التخصصي وكوادره على سرعة الاستجابة وتقديم الرعاية الطبية اللازمة للمصابين.

وبيّنت المؤسسة أن خدمة الإسعاف الجوي تدرج ضمن حزمة الخدمات التي استحدثتها المؤسسة لخدمة مشتركها والمنشآت المشمولة تحت مظلتها، وهي الخدمة الأولى من نوعها في المنطقة. ودعت المؤسسة المنشآت إلى عدم التردد في طلب خدمة الإسعاف الجوي في حال تعرض أي من عاملها لإصابة عمل لا قدر الله، وستدعي النقل لأي مستشفى في المملكة وذلك عبر الاتصال بمركز العمليات والسيطرة/الأمن العام على الرقم 911 أو مركز الاتصال الموحد للضمان الاجتماعي على الرقم 117 117.

الشريدة يجتمع بعدد من

مسؤولي هيئات الأمم المتحدة

عمان

عقد وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة سلسلة اجتماعات مع عدد من مسؤولي الأمم المتحدة والوفود المشاركة في أعمال المنتدى السياسي رفيع المستوى المنعقد في مقر الأمم المتحدة في نيويورك لعرض التقرير الوطني الطوعي الثاني للأردن حول التقدم المحرز في تحقيق أجندة التنمية المستدامة 2030.

وبحسب بيان صحفي للوزارة عقد الشريدة اجتماعات مع كل من أمينة محمد/نائب الأمين العام للأمم المتحدة، والكتورة رولا دشتي/وكيل الأمين العام للأمم المتحدة والأمن التنفيذي لإسكوا، ناتاليا كاتم/ المدير التنفيذي لصندوق الأمم المتحدة للسكان، وسيما بوحت/وكيلة الأمين العام للأمم المتحدة والمديرة التنفيذية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة.

وأكد الشريدة خلال الاجتماع أهمية استمرار التعاون مع منظمات الأمم المتحدة والشركاء التنمويين ضمن أطر التعاون المشترك، والتي تم التوافق حولها للسنوات الخمس المقبلة (2023-2027)، والمنسجمة مع الأولويات الوطنية.

واستعرض الوزير مع المسؤولين الأميين مجمل التحديات الاقتصادية والاجتماعية في الأردن، والناتجة عن تداعيات جائحة كورونا وأثر ذلك على الأداء الاقتصادي، وكذلك تداعيات الأزمة الروسية الأوكرانية وانعكاساتها على أسعار الطاقة وإمدادات الغذاء وأسعار السلع الأساسية، وأهمية مساندة ودعم الشركاء التنمويين للأردن وأولوياته لتكثيفه من التعامل مع هذه التحديات للانتقال نحو التحول الاقتصادي.

واستعرض كذلك تبعات أزمة اللجوء السوري وأهمية تحمل المجتمع الدولي لمسؤولياته تجاه هذه القضية. كما تم اطلاعهم على آخر المستجدات على الصعيد الوطني، وخاصة ما يتعلق برؤية التحديث الاقتصادي 2033، والتي جاءت كخارطة طريق لعشر سنين المقبلة تمكن الأردن من الاستفادة من مختلف الإمكانيات القائمة في الاقتصاد، وذلك بهدف خلق فرص عمل مستدامة للشباب الأردني، كما استعرض كافة الجهود الحكومية في إطار زيادة مشاركة المرأة في الحياة الاقتصادية والسياسية، وأشار إلى جهود وزارة التخطيط والتعاون الدولي في إعداد الخطة التنفيذية الأولى لهذه الرؤية.

من جانبهم، أثنى المسؤولون الأمميون على الجهود الإصلاحية التي قام بها الأردن في مختلف المجالات، وخاصة ما يتعلق بالترامز للملكة وأهداف التنمية المستدامة وفي (إظهار الجهود والإنجازات في سبيل تحقيقها.

كما التقى الوزير الشريدة بنظيره العراقي خالد بتال نجم، وأكد خلال اللقاء أهمية تعزيز التعاون المشترك بين المملكة والعراق، وخصوصاً في إطار تعزيز الاستراتيجيات المشتركة التي تم الإعلان عنها، والتقى كذلك بوزيرة التنمية المستدامة في مملكة البحرين نور بنت علي الخليف، حيث تم خلال اللقاء استعراض التجربة الأردنية في إعداد التقرير الطوعي للأهداف التنموية المستدامة، وبحث آليات الوزارة البحرينية إعجابها بهذه التجربة، وتطلعها للاستفادة منها في إعداد التقرير الطوعي القادم لبلدها.

ويشارك وزير التخطيط ناصر الشريدة في فعاليات المنتدى السياسي رفيع المستوى في مقر الأمم المتحدة في نيويورك اليوم الخميس مع وزراء وسفراء وممثلي الدول الأعضاء في الأمم المتحدة، وتحت عنوان «إعادة البناء بشكل أفضل بعد جائحة كورونا مع المضي قدماً في التنفيذ الشامل لخطة التنمية المستدامة لعام 2030»، حيث يتراس الوزير الشريدة الوفد الأردني لهذا المحفل الأممي الهام.

كما يشارك في أعمال المنتدى وفد برلماني يضم كلا من النواب الدكتور عبد الرحيم المعايعة والدكتور فايز بصبوص وزيد العتوم وبسام الفايز وعلي الغزواني.

وخلال مشاركته، سينقل وزير التخطيط والتعاون الدولي إلى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة الرسائل الرئيسية التي انبثقت عن المنتدى العربي للتنمية المستدامة 2022 الذي نظمتها اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الإسكوا) بالتعاون مع جامعة الدول العربية، والذي ترأسته المملكة الأردنية الهاشمية في منتصف شهر آذار الماضي تحت عنوان «التعافي والمنعته».

فالمنتظمة العربية تحتاج إلى الاحتفاظ بمكسباتها التنموية وضمان فرص أفضل للشباب والشباب والرفاه والوصول إلى السلام والأمن والاستقرار، والإجماع بين المشاركين على أن التعافي المستدام والشامل والمبني وصولاً إلى أهداف التنمية المستدامة يتطلب خطوات عملية في مجالات التعليم الجيد، والمساواة بين الجنسين، والحياة تحت الماء والبر، والشراكات العالمية والتعافي والمنعته.

وأكد الشريدة على أن التحديات القائمة تتطلب العمل بمنهجية مختلفة ومبتكرة من شأنها أن تسهم بفاعلية في تحقيق الأهداف المنشودة لضمان مستقبل أفضل للأجيال القادمة.

ويبين الوزير الشريدة أمام المنتدى السياسي مطالبات المنتدى العربي للتنمية المستدامة بضرورة تكثيف الجهود حتى عام 2030 واتخاذ خطوات جديّة وجريئة لبناء حوكمة رشيدة ومجتمعات تتمتع بالمنعة وتحقيق معدلات نمو وفرص عمل غير مسبوقه ومراجعة تحقيق العدالة الاجتماعية والاقتصادية واستدامة البيئة.

أدار الماضي، ونظمتها اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الإسكوا) بالتعاون مع جامعة الدول العربية ومنظمات الأمم المتحدة العاملة في المنطقة العربية تحت عنوان «التعافي والمنعته»، حيث تناول المنتدى العربي موضوع التعافي من جائحة كورونا (كوفيد-19) وتبعاتها وتعزيز المنعة لدول المنطقة العربية التي تأقمت أزماتها وخاصة ارتفاع نسب الفقر ومعدلات البطالة ولا سيما بين الشباب والشابات، واتساع فجوة اللامساواة، والتغير المناخي، وتزايد فيه قدرات قطاعا العام وفاقليته، ويزدهر فيه قطاعنا الخاص، فترداد الفرص على مستوى متكافئ، ونواجه الفقر والبطالة بكل عزم، ونحد من عدم المساواة، ونطلق شبانياً في آفاق الريادة والابتكار».

وفي السياق ذاته، نقل وزير التخطيط إلى اجتماع المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة الذي يشارك فيه وزراء وسفراء وممثلون عن الدول الأعضاء في الأمم المتحدة، الرسائل الرئيسية للمنتدى العربي للتنمية المستدامة 2022 الذي ترأسته المملكة الأردنية الهاشمية في منتصف شهر

الصفدي: الولايات المتحدة شريك أساسي للمملكة

عمان

وتثبيت الوضع الآن فيما يتعلق بوقف الإجراءات الأحادية التي تقوض حل الدولتين وبالتالي تقوّض فرص تحقيق السلام، والبحث المشترك عن آلية تدفع باتجاه أفق سياسي للعودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة لحل القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، وحول العلاقات الأردنية - الأميركية، أكد الصفدي أن العلاقات بين البلدين الصديقين هي علاقات استراتيجية تاريخية، وقد التقى جلالة الملك عبدالله الثاني والرئيس الأمريكي أكثر من مرة.

وفي رده على سؤال حول كيف يقيم الأردن علاقته مع أميركا في عهد الرئيس الأمريكي بايدن، وكيف ستتعكس هذه العلاقة إيجابياً على قضايا المنطقة، أكد الصفدي أن الولايات المتحدة شريك أساسي ولها دور كبير ومهم في كل الجهود المستهدفة حل الأزمات الإقليمية.

وأشار الصفدي «هل نحتاج كمنطقة عربية إلى آليات تعاون مؤسسية جديدة تساعدنا في مواجهة تحدياتنا» بالتأكيد وبالتالي أي طرح وأي جهد يسهم في تعزيز العمل العربي المشترك بما يخدم المصالح العربية المشتركة شيء ندعمه وشيء نادماً دعونا إليه».

وأضاف الصفدي عندما نتحدث عن التعاون في هذا المجال لا نتحدث فقط عن التحديات الأمنية فحسب فهناك الأمن الغذائي، والأمن المائي، والتحديات الاقتصادية، وتحديات إيجاد فرص العمل للشباب في المنطقة، «وكل هذه التحديات إذا ما تعاملنا معها بشكل جماعي، وإذا ما عززنا التكامل بيننا تكون أكثر قدرة على مواجهتها وتحقيق ما نسعى له جميعاً، وهو الأفضل لسعودنا ولأمن والاستقرار والرخاء والإنجاز في منطقتنا»، وأكد الصفدي بأنه «لم يتحدث معنا أحد حول أي خيار يعنى النانو لكن كلنا في المنطقة نشعر باننا نحتاج إلى تعزيز آليات التعاون العربي وإلى آليات عمل عربية مؤسسية قادرة على خدمة مصالحنا وتحقيق أفضل شعوبنا ودولنا».

وشدد الصفدي في رده على سؤال على أن «الأردن قادر دائماً على أن يقوم بما يخدم مصالحنا، بما يحمي مصالحنا، وتعزيز الأمن والاستقرار في منطقتنا، بما يحمي مصالحنا وقضايانا العربية، فبالتالي مرة أخرى الأردن دائماً يدعم أي جهد عربي لبناء تعاون عربي قادر على الإسهام في حل الأزمات الإقليمية وإيجاد منطقة خالية من التوتر، وتركز بالتالي على معالجة التحديات الأخرى الاقتصادية التنموية التعليمية الحياتية وغيرها».

وقال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن الولايات المتحدة الأميركية شريك أساسي للمملكة ولها دور كبير وهام في الجهود المستهدفة حل الأزمات الإقليمية وتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، لافتاً إلى أن زيارة الرئيس الأميركي لمنطقة فرصة لحوار مفتوح وصریح حول ما يمكن أن يتم القيام به بشكل مشترك من أجل تحقيق ذلك.

وأكد الصفدي، خلال مقابلة أجرتها معه قناة الشرق للأخبار، أهمية زيارة الرئيس الأميركي جو بايدن إلى المنطقة، مشيراً إلى التنسيق المستمر مع الأشقاء العرب بهدف أن تسهم الزيارة في تحقيق مصالحنا، في تثبيت الأمن والاستقرار في المنطقة وفي التعامل مع التحديات التي للأسف تتفاقم في منطقتنا، سواء فيما يتعلق بالأزمات السياسية أو فيما يتعلق أيضاً بأزمات جديدة مثل الأمن الغذائي وغيرها.

وقال الصفدي في رده على سؤال حول التنسيق العربي «نريد جميعاً أن تكون هذه القمة مساحة للنقاش حول كيفية خدمة مصالحنا المشتركة، ومصالحنا مكملة لبعضها البعض.

وتأمل أن تحقق هذه القمة شيء بهذا الاتجاه، وكما قلت هي حوار بين أشقاء ومع شريك رئيسي لنا، القضايا كلها مطروحة بما يسهم في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة ومواجهة التحديات القائمة، والإسهام في حلها، وإيجاد أفق لتعاون يعكس إيجاباً على الجميع في المستقبل».

وأضاف الصفدي أن القضية الفلسطينية بالنسبة للأردن «هي القضية المركزية وكذلك هو الأمر بالنسبة لأشقائنا العرب»، مشيراً إلى صعوبة التحديات حيث أن «إسرائيل الآن تمر بمرحلة انتقالية، لذلك لا نتوقع اختراق كبير فيما يتعلق بالعودة إلى المفاوضات الآن، لكن، الولايات المتحدة لها مواقف تعتقد أنها مواقف منطوية عن مواقفها خلال الفترة الماضية»، من ناحية التأكيد على حل الدولتين، ورفض الإجراءات الأحادية التي تقوّض هذا الحل، والتأكيد على ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني في القدس ومقدساتها وأهمية الوصاية الهاشمية في هذا السياق، وقال الصفدي «تأمل، على الأقل، أن نعيد التأكيد على التواضع للعمل جماعي يستهدف تحقيق السلام العادل والشامل الذي يشكل استراتيجية عربية أكدت عليها كل الدول العربية منذ العام 2002 عندما انطلقت مبادرة السلام العربية، وهو عمل مستمر». وزاد الصفدي «والتالي نحن نقوم بما يجب أن نقوم به وهو حماية مصالحنا وحماية حدودنا وقواتنا المسلحة

وقال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن الولايات المتحدة الأميركية شريك أساسي للمملكة ولها دور كبير وهام في الجهود المستهدفة حل الأزمات الإقليمية وتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، لافتاً إلى أن زيارة الرئيس الأميركي لمنطقة فرصة لحوار مفتوح وصریح حول ما يمكن أن يتم القيام به بشكل مشترك من أجل تحقيق ذلك.

وأكد الصفدي، خلال مقابلة أجرتها معه قناة الشرق للأخبار، أهمية زيارة الرئيس الأميركي جو بايدن إلى المنطقة، مشيراً إلى التنسيق المستمر مع الأشقاء العرب بهدف أن تسهم الزيارة في تحقيق مصالحنا، في تثبيت الأمن والاستقرار في المنطقة وفي التعامل مع التحديات التي للأسف تتفاقم في منطقتنا، سواء فيما يتعلق بالأزمات السياسية أو فيما يتعلق أيضاً بأزمات جديدة مثل الأمن الغذائي وغيرها.

وقال الصفدي في رده على سؤال حول التنسيق العربي «نريد جميعاً أن تكون هذه القمة مساحة للنقاش حول كيفية خدمة مصالحنا المشتركة، ومصالحنا مكملة لبعضها البعض.

وتأمل أن تحقق هذه القمة شيء بهذا الاتجاه، وكما قلت هي حوار بين أشقاء ومع شريك رئيسي لنا، القضايا كلها مطروحة بما يسهم في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة ومواجهة التحديات القائمة، والإسهام في حلها، وإيجاد أفق لتعاون يعكس إيجاباً على الجميع في المستقبل».

وأضاف الصفدي أن القضية الفلسطينية بالنسبة للأردن «هي القضية المركزية وكذلك هو الأمر بالنسبة لأشقائنا العرب»، مشيراً إلى صعوبة التحديات حيث أن «إسرائيل الآن تمر بمرحلة انتقالية، لذلك لا نتوقع اختراق كبير فيما يتعلق بالعودة إلى المفاوضات الآن، لكن، الولايات المتحدة لها مواقف تعتقد أنها مواقف منطوية عن مواقفها خلال الفترة الماضية»، من ناحية التأكيد على حل الدولتين، ورفض الإجراءات الأحادية التي تقوّض هذا الحل، والتأكيد على ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني في القدس ومقدساتها وأهمية الوصاية الهاشمية في هذا السياق، وقال الصفدي «تأمل، على الأقل، أن نعيد التأكيد على التواضع للعمل جماعي يستهدف تحقيق السلام العادل والشامل الذي يشكل استراتيجية عربية أكدت عليها كل الدول العربية منذ العام 2002 عندما انطلقت مبادرة السلام العربية، وهو عمل مستمر». وزاد الصفدي «والتالي نحن نقوم بما يجب أن نقوم به وهو حماية مصالحنا وحماية حدودنا وقواتنا المسلحة

إتلاف كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة

عمان

أتلقت فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع الأجهزة الأمنية المعنية، كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة، قدرت بنحو 185 كغم في محافظة الكرك.

وقال مدير عام المؤسسة، الدكتور نزار مهيدات، في بيان صحفي، إنه لدى الكشف على اللحوم من قبل فرق المؤسسة الرقابية، تبين ظهور علامات الفساد عليها من حيث الرائحة الكريهة، وتم تتبع مصدر اللحوم ليتبين حفظها في برادات ذات كفاءة متدنية دون توفر ميزان حرارة فيها. وأضيان مهيدات، أن المؤسسة باشرت تحويل أصحاب العلاقة إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة بحقهم. وفي السياق ذاته، أتلقت فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة بالتعاون مع الأجهزة الأمنية المعنية بمحافظة جرش وأمانة عمان الكبرى - دائرة المسالخ، كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة في جرش قدرت بنحو طن ونصف؛ نتيجة عدم كفاءة التبريد في مركبات نقل اللحوم، ولقت مهيدات إلى أن المؤسسة، ومن خلال إجراءاتها الرقابية المشددة، تمكنت من ضبط حصص لحوم الأضاحي الفاسدة وإتلافها قبل توزيعها مستحقها. كما ولقت إلى أن فرق المؤسسة الرقابية من خلال فروعها في مختلف محافظات المملكة، نفذت عمليات مراقبة وتتبع الأغذية لضمان انسياب المواد الغذائية الآمنة وبما يكل حماية صحة وسلامة المواطنين، ودعت المؤسسة المواطنين إلى التواصل معها في أي شكوى أو ملاحظة أو استفسار من خلال خط الشكاوى المجاني 11714، والبريد الإلكتروني info@JFDA.jo، وعب تطبيق الواتس أب على الرقم (0795632000).

الكردي والرواشدة يتفقدان محطات تحويل الجنوب

عمان

أكد رئيس مجلس إدارة شركة الكهرباء الوطنية المهندس عمر الكردي ومدير عام الشركة المهندس امجد الرواشدة، أهمية الالتزام بشروط السلامة العامة وضمان جودة الأداء. جاء ذلك خلال زيارة لميناء الغاز المسال في مدينة العقبة ومحطات تحويل الجنوب اليوم الخميس، ومركز صيانة عمان الذي يشمل محطات معان، ومعان الجديدة، والشديدة، ومدينة الطفيلة والرشادية وجامعة الحسين والديسة والرحايف والفيجج ومحطة تحويل كوزبو، بالإضافة إلى محطة صيانة العقبة التي تشمل محطات العقبة الحاررية والكابل البحري ومدينة العقبة والمدينة الصناعية والفيجج، والفيجج الشمسية. وبينما خلال لقاء العاملين في هذه المواقع أهمية الدور المنوط بهم في تغذية شبكة توزيع الكهرباء وكبار المستهلكين مثل مصانع الفوسفات والأسمدة، ونقل الطاقة من خلال الربط الأردني- المصري ومحطات توليد الطاقة المتجددة إلى مراكز الأحماح في منطقة الوسط وشمال المملكة.

الصفدي: الولايات المتحدة شريك أساسي للمملكة

عمان

إلى صعوبة التحديات حيث أن «إسرائيل الآن تمر بمرحلة انتقالية، لذلك لا نتوقع اختراق كبير فيما يتعلق بالعودة إلى المفاوضات الآن، لكن، الولايات المتحدة لها مواقف تعتقد أنها مواقف منطوية عن مواقفها خلال الفترة الماضية»، من ناحية التأكيد على حل الدولتين، ورفض الإجراءات الأحادية التي تقوّض هذا الحل، والتأكيد على ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني في القدس ومقدساتها وأهمية الوصاية الهاشمية في هذا السياق، وقال الصفدي «تأمل، على الأقل، أن نعيد التأكيد على التواضع للعمل جماعي يستهدف تحقيق السلام العادل والشامل الذي يشكل استراتيجية عربية أكدت عليها كل الدول العربية منذ العام 2002 عندما انطلقت مبادرة السلام العربية، وهو عمل مستمر». وزاد الصفدي «والتالي نحن نقوم بما يجب أن نقوم به وهو حماية مصالحنا وحماية حدودنا وقواتنا المسلحة

وقال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن الولايات المتحدة الأميركية شريك أساسي للمملكة ولها دور كبير وهام في الجهود المستهدفة حل الأزمات الإقليمية وتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، لافتاً إلى أن زيارة الرئيس الأميركي لمنطقة فرصة لحوار مفتوح وصریح حول ما يمكن أن يتم القيام به بشكل مشترك من أجل تحقيق ذلك.

وأكد الصفدي، خلال مقابلة أجرتها معه قناة الشرق للأخبار، أهمية زيارة الرئيس الأميركي جو بايدن إلى المنطقة، مشيراً إلى التنسيق المستمر مع الأشقاء العرب بهدف أن تسهم الزيارة في تحقيق مصالحنا، في تثبيت الأمن والاستقرار في المنطقة وفي التعامل مع الكثير من التحديات التي للأسف تتفاقم في منطقتنا، سواء فيما يتعلق بالأزمات السياسية أو فيما يتعلق أيضاً بأزمات جديدة مثل الأمن الغذائي وغيرها.

وقال الصفدي في رده على سؤال حول التنسيق العربي «نريد جميعاً أن تكون هذه القمة مساحة للنقاش حول كيفية خدمة

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١٩ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن كتفوعان الهى الشرقي - شرق المقبرة من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا بمحافظة اربد.
وعن جميع المشتركين في منطقة ام القطين اخر البلد من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن المناطق التالية، حي الغصن، المنطقة الحرفية المرق، بويضة المشاقبة، رحاب طريق المرق، حي الصفر الشرقي، بويضة العوامدة، ام النعام من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المرق. وعن المناطق التالية، سوف منطقة السهلات، منطقة اسكان الأسر الضعيفة ومجاورياتها من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة جرش. قسم العلاقات العامة

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

- 1- تجنب بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل: التحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
- 2- تجنب الغرقة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
- 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
- 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
- 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 المنتهية إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري.

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة، وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً للحصول على أفضل النتائج.

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

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

معطر ومضاد للأكسدة

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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 100.000.

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".

وقد نسق العلماء عملهم مع فريق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

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

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

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

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

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

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 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.

المرأة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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

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

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها. وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفا 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.

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

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

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولادها، إضافة إلى عملها من أجل إعالتهم.

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

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

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

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

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسليم 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.

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيدهو 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 واشتكت 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 ملاصقة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

في ماكول، كابيت 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

كثيرا، نثقوا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

الأرانب، لقاضي المحكمة، إن

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

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"،

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف

التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة موثودي في ولاية

كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

تمتّع مصوّر هندي من النقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدي رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

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

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملعنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر والبغادي.

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

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

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

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

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

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

خفّضت سلطات سريلانكا بشكل كبير، الخميس، عدد ضحايا اعتداءات الفصح يوم الأحد الماضي إلى ٢٥٣ بدلاً من ٣٥٩، حسبما أعلن في وقت سابق.

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها". وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص الواحد سنويا.

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

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

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية. وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصادر النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

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

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

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

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

بشرطي تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة. قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون". وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

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

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

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

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

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

إبراهيم (٣٣ عامًا)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدهم بفندق شانغري-لا الفاخر.

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل العائلة لداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم (٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما الثلاثة.

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام، الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير في فندق آخر.

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) .

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا، وفجأت الدولة الأسبوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي.

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

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

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

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

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

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

النسب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

إن بقي الشخص قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش 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.

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى

ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي

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

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

٧- الفقرس

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

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم. عدم قراءة التعليمات المصنفة في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

فوائد عصير البرتقال الصحية

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات 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 تناوله يمدك بالفوائد الصحية التالية:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى
فوائد هذا العصير لا تقتصر على سابقة الذكر فقط، بل من الممكن أن تشمل أيضاً:

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تحذيرات 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.

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جداً في جسم الإنسان، والحفاظ على صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من الممكن أن تعرف ذلك؟

تقوم الكلى بعدد من الوظائف الهامة بالجسم مثل تصفية النفايات وإنتاج خلايا الدم الحمراء، ولذلك من المهم معرفة العلامات التحذيرية لتضرر الكلى.

١- ألم في الظهر

يعد ألم الظهر من أول العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى، حيث أن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد

عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.

إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

٣- الدوار

الأشخاص المصابين بفشل الكلى، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون معين تنتجه الكلى والذي يحث إنتاج كريات الدم الحمراء.

هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم أيضاً.

٤- حكة شديدة

في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا (Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد.

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

٥- الشعور بالبرد

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن نخبرك الكلى لديك.

كما ذكرنا سابقاً فإن تضرر الكلى في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

٦- تورم اليدين

في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب.

في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم.

٧- راحة النفس الكروية

بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي ظهور راحة نفس كروية.

٨- التبول المتكرر

يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة للتبول.

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 يكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

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

إن التدخين السلبي كذلك، له حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشق غير المدخن العديد من المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشقا 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

فرص إصابة الأطفال والمراهقين

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

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

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

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



تعالج 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، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

٥- فيتامين سي يحفز إنتاج الكولاجين، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

٦- فيتامين سي يحفز إنتاج الكولاجين، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

٧- فيتامين سي يحفز إنتاج الكولاجين، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

٨- فيتامين سي يحفز إنتاج الكولاجين، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

٩- فيتامين سي يحفز إنتاج الكولاجين، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

١٠- فيتامين سي يحفز إنتاج الكولاجين، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

١١- فيتامين سي يحفز إنتاج الكولاجين، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

١٢- فيتامين سي يحفز إنتاج الكولاجين، الذي يعمل على تجديد خلايا البشرة وتحسين مظهرها.

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- من معظم أنواع البشرة

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

كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا 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، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني وماهي 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 بزواوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بتركار 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.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتركار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الضغط على مؤخرتك.

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

وضعهما إلى جانبيك، وبينما تقوم بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار.

حمل الأثقال - مجموعتين بتركار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الضغط على مؤخرتك.

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

الساقين بعرض وركب. وضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. واثق ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

على مرفقيك، واخفض صدرك حتى يرفع عن الأرض بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزواوية تسعين درجة. ابق ظهرك وساقيك مستقيمين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا تنثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك.

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتركار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك وأسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك 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 بتركار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبثنييت راحة اليد على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. اسند ركبتيك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

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

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبثنييت راحة اليد على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. اسند ركبتيك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

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

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبثنييت راحة اليد على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. اسند ركبتيك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

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

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبثنييت راحة اليد على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. اسند ركبتيك على الأرض. وقم بثني مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

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

ضع يديك تحت كتفي

موسكو: اجتماع اسطنبول دعم المقترحات الروسية بشأن تصدير الحبوب الأوكرانية

✦ موسكو

أعلنت موسكو، الجمعة، عن أن مخرجات اجتماع اسطنبول بشأن تصدير الحبوب الأوكرانية جاءت وفق مقترحات تقدمت بها موسكو، مشددة على أن الأطراف المشاركة في الاجتماع أيدت مقترح روسي يمنع استخدام سلاسل النقل لتزويد أوكرانيا بالأسلحة والمعدات العسكرية.

وقال المتحدث باسم وزارة الدفاع الروسية إيغور كوناشينكوف، خلال مؤتمر صحفي، "روسيا اقترحت على المشاركين في الاجتماع، إجراءات لضمان نقل المواد الغذائية إلى الدول الأجنبية، بما في ذلك الشركاء الروس، مع منع استخدام هذه السلاسل اللوجستية لتزويد نظام كييف بالأسلحة والمعدات العسكرية، وكذلك منع وقوع الاستنزافات.."

وأضاف كوناشينكوف، "مقترحات روسيا حظيت عموماً بتأييد المشاركين في المشاورات، المستقبل القريب، سيشهد انتهاء العمل على صياغة وثيقة نهائية تحت عنوان "مبادرة البحر الأسود".

وزراء مالية ورؤساء البنوك المركزية لمجموعة العشرين يبدؤون اجتماعاً في أندونيسيا

✦ عمان

بدأ كبار مسؤولي قطاع المال في مجموعة العشرين اجتماعاً في إندونيسيا اليوم الجمعة، يتوقع أن تهيمن عليه تداخات العمليات العسكرية الروسية ضد أوكرانيا على الاقتصاد العالمي، في وقت يرتفع التضخم وتضعف آفاق النمو.

وقالت وزيرة مالية إندونيسيا، سري موليانى إندراواتي في كلمتها الافتتاحية، "العالم يراقبنا، والإجراءات التي سنتخذها سيكون لها تأثير مهم جداً على كل دول العالم"، وفق ما نقلته شبكة (سي إن بي سي) الاقتصادية.

وحذرت الوزيرة الإندونيسية قائلة: "نحن ندرك جيداً أن شمن فشلنا في الاتفاق أكبر مما يمكننا تحمله"، معتبرة أن "لعواقب الإنسانية على كثير من البلدان المنخفضة الدخل ستكون كارثية.."

ويُعقد الاجتماع الذي يستمر يومين لوزراء المال وحكام البنوك المركزية، في جزيرة بالي الإندونيسية، بعد أسبوع على اجتماع لوزراء خارجية دول المجموعة.

ويُفترض أن تركز المناقشات في البداية على السبيل الأفضل لتشجيع عودة النمو بعد جائحة فيروس كورونا، غير أن تأثير الحرب في أوكرانيا وأزميتي الغذاء والطاقة، هي الملفات التي أصبحت الآن على رأس جدول الأعمال.

مد وجزر.. مفاوضات النووي الإيراني تنتظر توافقاً

✦ وكالات

قال مسؤول كبير في الاتحاد الأوروبي، الجمعة، إن المفاوضات لإعادة إيران إلى الاتفاق النووي المبرم عام ٢٠١٥ تقترب من نهايتها، لكن ليس من الواضح ما إذا كانت ستؤدي إلى اتفاق بين طهران والقوى العالمية. وأضاف المسؤول، "نحن متقدمون جداً جداً في المفاوضات، أجرينا جولة مما يسمى بمحادثات التقارب في الدوحة، لم تسفر عن نتائج والسبب واضح جداً، لأننا تفاوضنا على كل ما كان مطروحاً على الطاولة أصلاً.."

وتابع قائلاً: "يمكننا أن نكون أكثر دقة في بعض التفاصيل التي لا تزال عاقلة، فنحن ننتظر بعض الأفكار من طهران وما يجب على الأميركيين قوله (...). لا أعرف إذا كانت هذه نهاية العملية، لكن هل هي نهاية المفاوضات، نعم.."

من جهتها، قالت وزيرة الخارجية الفرنسية كاترين كولونو إنه لم يتبق سوى بضعة أسابيع قبل أن تنفلق نافذة الفرصة أمام إحياء الاتفاق النووي الإيراني.

وكشفت واشنطن إن طهران أضافت مطالب لا تتعلق بالمناقشات حول برنامجها النووي كما أحرزت تقدماً مقللاً في برنامجها لتخصيب اليورانيوم، وقال الرئيس الأميركي جو بايدن، الخميس، إن الولايات المتحدة لن تنتظر إلى الأبد رداً من إيران بشأن العودة إلى الاتفاق النووي المبرم عام ٢٠١٥.

عباس وبايدن يؤكدان أهمية بذل المزيد من الجهود من أجل الوصول لحل الدولتين



التصعيد يعني فقدان الأمل. وقال "إذا أردت إسرائيل أن تكون دولة طبيعية فلا يمكنها أن تستمر بالتصرف كدولة فوق القانون، وهذا يستدعي أن تنهي إسرائيل احتلالها لأرض دولة فلسطين بعاصمتها القدس الشرقية على حدود ٦٧.."

وأضاف، "فقط يمكن قبول إسرائيل بسلام وحسن جوار مع دول وشعوب المنطقة استناداً للمبادرة العربية للسلام". وأكد الرئيس الفلسطيني، أن "فرصة حل الدولتين قد تكون متاحة اليوم فقط ولا نعلم ما سيحصل في المستقبل.."

وتابع، "أنتهز فرصة زيارتكم لأقول، إنني أمد يدي لقادة إسرائيل لصنع سلام الشجاعة". وقال، "نحن منذ اتفاق أوسلو نمد يدينا للسلام مع قادة إسرائيل من أجل مستقبل شعوبنا والمنطقة. نقتننا بكم في إعلام مستقل". واستطرد، "المسلمون واليهود لديهم روابط عميقة في القدس وهي تاريخية بالنسبة لهما". وقال بايدن، القدس يجب أن تكون مدينة للجميع. يجب أن الوصاية الهاشمية أمر أساسي. يجب أن نمارس طقوسنا الدينية بكل كرامة.."

وحول الدعم الأميركي للفلسطينيين قال، "في عام ٢٠٢١ أكثر من نصف مليار خصصت للفلسطينيين وتعزيز أمنهم وتوفير الغذاء لهم. سوف نوفر ٢٠٠ مليون دولار إضافية للأمن لكي تستمر في عملها لمساعدة الفلسطينيين.."

وتابع، "نحن نتواصل مع إسرائيل لتعزيز النمو الاقتصادي الفلسطيني وتحسين حرية الحركة وإدخال البضائع.."

وقال: السلطة الفلسطينية يجب أن تلعب دوراً مهماً لتعزيز المؤسسات الفلسطينية وتحسين الخدمات المجتمعية وهذا عمل مهم سيساعد على بناء المجتمع للوصول لاجتماع دولتين لشعبي يعيشان جنباً إلى جنب بأمان وسلام. يجب أن يعيش كل شعب بكرامة وهدف حل الدولتين بعيد المثال لأن هناك قيود على الحركة وقيود أخرى تفرض على الفلسطينيين". وقال بايدن، إن "الشعب الفلسطيني يشعر بالجزء ونحن نشعر بما يشعر به ولكن لن نستسلم من أجل

✦ رام الله
قال الرئيس الفلسطيني محمود عباس، خلال المؤتمر الصحفي المشترك، الذي عقده مع الرئيس الأميركي جو بايدن في ختام لقائهما بمقر الرئاسة في مدينة بيت لحم اليوم الجمعة، إنه تم بحث سبل دعم العلاقات الثنائية ومراجعة ما يمكن لواشنطن أن تسهم به لخلق أجواء تحقق السلام العادل.

وأضاف عباس: "أن مفتاح السلام والأمن في منطقتنا يبدأ بالاعتراف بدولة فلسطين وتمكين الشعب الفلسطيني من نيل حقوقه المشروعة وفق القرارات الشرعية الدولية"، مؤكداً على أنه "يجب حل قضايا الوضع الدائم ومنها قضية اللاجئين والسبيل لذلك يبدأ بانتهاء الاحتلال الإسرائيلي لأرض دولة فلسطين بعاصمتها القدس الشرقية على حدود ٦٧.."

وتابع عباس، "احترمتنا الاتفاقيات الشرعية ونبذ الارهاب ومكافحته في المنطقة والعالم. نتطلع لخطوات من جانب الإدارة الأميركية لتعزيز العلاقات الثنائية من خلال إعادة فتح القنصلية الأميركية في القدس الشرقية ورفع منظمة التحرير عن قائمة الإرهاب.. نحن لسنا إرهابيين.. يجب إعادة فتح مكتبها في واشنطن ومستعدون للعمل في إطار الشراكة والتعاون من أجل إزالة أي عقبات لتحقيق ذلك.."

وقال، "نتطلع من إدارتكم العمل لوقف الفصل العنصري والارتهايد والأعمال الأحادية التي تقوض حل الدولتين. نتطلع لجهودكم من أجل وقف الاستيطان ووقف عنف المستوطنين". وأضاف: "يجب وقف القتل والاعتقالات اليومية وانتهاك المقدسات الإسلامية والمسيحية.. يجب محاسبة قتلتي شيرين أبو عاقلة.."

واعتبر الرئيس الفلسطيني، أن استمرار

بايدن يعلن عن دعم أميركي بـ ١٠٠ مليون دولار لمستشفيات القدس

✦ القدس

أعلن الرئيس الأميركي جو بايدن، الجمعة، عن دعم أميركي بـ ١٠٠ مليون دولار للمستشفيات الفلسطينية في القدس الشرقية. وقال بايدن، خلال مؤتمر صحفي عقده في مستشفى الطلع "أوغستا فيكتوريا" في القدس، "سعيد بأننا ملتزمون بتقديم دعم ١٠٠ مليون دولار لشبكة المستشفيات في القدس الشرقية، إضافة إلى تقديم الخبرة". وتابع الرئيس بايدن "فخور بأن تقدم الولايات المتحدة هذا الدعم، وأمل أن يؤدي المبلغ إلى تطوير القطاع الصحي وتحسين الرعاية المقدمة للشعب الفلسطيني.."

ولفت إلى أن الولايات المتحدة قدمت دعماً لمستشفيات القدس بمقدار ٨٥ مليون دولار منذ عام ٢٠١٤. وأضاف، "هذا التزام منا تجاه القطاع الصحي من أجل خدمة الشعب الفلسطيني، الذي يستحق أن يعيش بكرامة". وكان بايدن، قبل المؤتمر الصحفي، التقى إدارة مستشفى الطلع، واطلع على الخدمات التي يقدمها المستشفى خصوصاً مرضى السرطان.

وأعرب مدير المستشفى، الدكتور فادي الأطرش، عن تقديره للرئيس الأميركي لزيارته المستشفى، وشكره على الدعم الذي تقدمه الولايات المتحدة الأميركية لمستشفيات المدينة المقدسة المحتلة.

الكاظمي: العراق لن يدخل بأي تحالف عسكري دولي

✦ بغداد

أكد رئيس مجلس الوزراء العراقي، مصطفى الكاظمي، الجمعة، أن العراق لن يدخل بأي محور أو تحالف عسكري، ولن يطبع مع إسرائيل.

وقال الكاظمي في مؤتمر صحفي، عقده اليوم، قبيل زيارته إلى السعودية للمشاركة في مؤتمر جدة، إن المؤتمر سيناقدش آفاق التعاون في ملفات الطاقة والتغير المناخي والحرب الروسية الأوكرانية. وأضاف، أن سياسة العراق هي تصفير المشاكل وتحقيق التوازن في العلاقات، وعدم الدخول ضمن أي محور أو تحالف عسكري، كما لن يكون منطلقاً لتهديد أي من دول الجوار.. مبيناً أن هناك محاولات للتشويش على استعادة العراق لدوره في المنطقة.

وقال الكاظمي، أن مؤتمر جدة لن يناقش موضوع التطبيع مطلقاً. وأوضح أنه سيبحث مع الرئيس الأميركي جو بايدن ملف الاتفاقية الاستراتيجية في جوانب الصحة والاقتصاد.

«مراعاة للظروف».. تأجيل إفادة ترامب أمام محكمة أميركية

✦ وكالات

وافقت السلطات القضائية الأميركية، يوم الجمعة، على تأجيل إعطاء الرئيس السابق دونالد ترامب إفادته في تحقيق مدني في نيويورك يتعلق بمزاعم احتيال في شركته، وذلك بسبب وفاة زوجته السابقة إيفانكا.

وكان من المقرر أن يدي ترامب ونجله دونالد جونيور وإيفانكا بإفاداتهم تحت القسم في التحقيق الذي تقوده المدعية العامة في نيويورك ليتيسيا جيمس، الجمعة.

لكن متحدثاً باسم جيمس قال إن الإفادات أرجئت بسبب وفاة إيفانكا ترامب الخميس، وهي والدة دونالد جونيور وإريك وإيفانكا. وأضاف المتحدث "في ضوء وفاة إيفانكا ترامب أمس (الخميس)، تلقينا طلباً من محامي دونالد ترامب وأبنائه بإرجاء إعطاء الإفادات الثلاث، وهو ما وافقنا عليه.."

وأشار إلى أن الإرجاء "مؤقت وستتم إعادة جدولة الإفادات في أقرب وقت ممكن. لا معلومات أخرى حول التواريخ أو خلاف ذلك لتقديمها في هذا الوقت"، مضيفاً "نقدم تعازينا إلى عائلة ترامب.."

وتوفيت إيفانكا ترامب عن نحو ٧٣ عاماً في منزلها في مانهاتن. وتحقق الشرطة في ما إذا كانت الوفاة ناتجة من حادث سقوط على درج منزلها، ومن المقرر أن يحدد الطبيب الشرعي في المدينة سبب الوفاة.

وتشتبه جيمس في أن "منظمة ترامب" باغت بشكل احتيالي في قيمة عقارات عند التقدم بطلب للحصول على قروض مصرفية، في حين قللت من قيمتها أمام السلطات الضريبية من أجل دفع ضرائب أقل. ونفت عائلة ترامب ارتكاب أي مخالفات، لكن في يونيو قرر قاض أن على المحققين استجواب ترامب ونجليه في غضون أسبوع اعتباراً من ١٥ يوليو.

ولي العهد السعودي يجتمع مع الرئيس الأميركي في جدة



✦ جدة

اجتمع ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، مساء الجمعة، مع الرئيس الأميركي جو بايدن بقصر السلام في جدة، وذلك بحضور مسؤولين من البلدين.

وقبل الاجتماع، التقى العاهل السعودي، الملك سلمان بن عبد العزيز، في قصر السلام بجدة، الرئيس الأميركي الذي وصل إلى المملكة، في ختام أول جولة له بمنطقة الشرق الأوسط منذ توليه المنصب في يناير ٢٠٢١. وبحسب "واس"، فقد استقبل ولي العهد

السعودي، الأمير محمد بن سلمان، الرئيس الأميركي، لدى وصوله إلى قصر السلام في جدة. وبدأ بايدن جولته من إسرائيل، ثم ذهب إلى الضفة الغربية، قبل أن يغادر إلى السعودية، وهي آخر محطة له في جولته بالشرق الأوسط.

وفي وقت سابق، قال الرئيس الأميركي إنه سيسعى إلى "تعزيز شراكة استراتيجية" مع السعودية "مبنية على مصالح ومسؤوليات متبادلة.."

وكتب بايدن في مقال رأي نشرته صحيفة

"واشنطن بوست" السبت الماضي، "عندما سألتني القادة السعوديين الجمعة، سيكون هدفي تعزيز شراكة استراتيجية... تستند إلى مصالح ومسؤوليات متبادلة، مع التمسك أيضاً بالقيم الأميركية الأساسية.."

وأضاف "بصفتي رئيساً، من واجبي الحفاظ على بلدنا قوياً وأمناً"، متحدثاً في هذا الإطار عن الحاجة إلى مواجهة روسيا والتموضع في "أفضل وضع ممكن" في مواجهة الصين وضمان مزيد من الاستقرار في الشرق الأوسط.

حشود من أنصار الصدر بشوارع بغداد لإيصال رسالة سياسية

✦ بغداد



احتشد مئات الآلاف من أنصار زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، في شوارع بغداد لتلبية لدعوته إلى إقامة صلاة الجمعة في استعراض للقوة أمام خصومه السياسيين.

وتعهد الصدر الذي احتل حزبه المركز الأول في الانتخابات العامة التي جرت في أكتوبر، بحل الجماعات المسلحة العراقية القوية الموالية لإيران ومحاسبة السياسيين العراقيين الفاسدين.

لكن الصدر أمر جميع النواب عن حزبه، وعددهم ٧٤، أي حوالي ربع أعضاء البرلمان، بالاستقالة الشهر الماضي بعد أن فشلت محاولاته في تشكيل حكومة خالية من الأحزاب المدعومة من إيران.

ودفعت الانتقاسمات بين الصدر والجماعات المتحالفة مع إيران، وكذلك الأكراد الذين يتنافسون على منصب الرئيس العراقي، البلاد بالفعل إلى البقاء لثاني أطول فترة بدون حكومة منتخبة. وتدير الدولة حالياً الحكومة المنتهية ولايتها برئاسة مصطفى الكاظمي.

وحضر أنصار الصدر من مختلف المناطق

في جنوب ووسط العراق صلاة الجمعة في ظل درجات حرارة مرتفعة بمدينة الصدر، إحدى مناطق بغداد حيث يعيش الملايين من الموالين.

ولم يحضر الصدر الصلاة رغم ما تردد عن أنه سيلقي خطبة حماسية. في المقابل، كرر أحد النواب دعوات الصدر للحكومة المقبلة إلى حل الجماعات المسلحة الموالية لإيران ومعاقبة السياسيين الفاسدين على إهدارهم ثروة العراق النفطية الهائلة. ويرى مسؤولون عراقيون ومحليون

مستقلون أن الدعوات موجهة إلى خصمه رئيس الوزراء السابق نوري المالكي. وقال النائب محمود الجياشي "لا يمكن تشكيل حكومة عراقية قوية مع وجود سلاح منفلت ومليشيات منفلتة، لذا عليهم الفصل... إن أولى خطوات التوبة هي محاسبة فاسديهم علناً وبلاداً تردد.."

عائق خصوم الصدر المتحالفين مع إيران والأحزاب السننية والكرديّة في البلاد.

شباب الأردن يعقد حسابات الصريح في الدوري

وكالات

عقد شباب الأردن موقف ضيفه الصريح، وهزمه (١-٢) مساء الجمعة على استاد عمان الدولي، في افتتاح الجولة الأخيرة لمرحلة الذهاب دوري المحترفين.

وسجل شباب الأردن هدفه في الشوط الأول، عن طريق وسيم الريالات بالدقيقة ٢٠، وخالد الدردور بالدقيقة ٤٤.

وفي الشوط الثاني، فرض الصريح أفضليته لكنه أهدر عدة فرص، قبل أن يحرز هدفه الوحيد في الدقيقة ٧٠، عبر نجمه محمد أبو عرقوب.

وتقدم شباب الأردن للمركز الخامس في الدوري برصيد ١٦ نقطة، متأخراً بفارق الأهداف عن مفير السرحان، فيما بقي الصريح في المركز الأخير برصيد ٧ نقاط.

الحنفاوي يطلب فسح عقده مع الرمثا بسبب الانتقادات

وكالات

أبدى حمزة الحنفاوي، حارس مرمى الرمثا، انزعاجه من الانتقادات التي طالته خلال الفترة الماضية، مطالبا إدارة ناديه بفسح عقده والرحيل.

وكتب الحنفاوي عبر حسابه بوقوع "فيس بوك" اليوم الجمعة، "منذ بداية الموسم، وأنا أقرأ عبر فيس بوك تعليقات غريبة، حتى بعد الوصول لنهاية بطولة الدرغ والتتويج بكأس السوبر.. وأضاف: "رغم أنني قدمت مباريات جيدة، إلا أنني أشعر باستهانة رياضية وشخصية، بهدف تأجيج الجماهير علي وعلى زملائي اللاعبين.."

وتابع الحنفاوي: "حتى بطولة السوبر التي توجنا بها بعد أن غاب لقبها عن النادي ٢٩ عاما، ثمة من قلل من هذا الإنجاز بهدف مهاجمة الإدارة واللاعبين، ليؤثر ذلك علينا نفسياً.. وأردف: "أتمنى الأفضل لنادي الرمثا في قادم الأيام، وأتمنى من جمهورنا الخالص والمحب دعم جميع اللاعبين، خصوصا الشباب الذين يشكلون حاضر الفريق ومستقبله.."

وواصل: "دعم جميع اللاعبين أفضل من الهجوم حسب الأهواء أو القرابة، فكلنا أولاد الرمثا. تقدمت بخطاب لفسح عقدي من بعد مباراة العقبة، فهذه المباراة التي لم أشارك فيها، ومع ذلك تعرضت بعدها للانتقادات.."

وختم حديثه: "أقدم اعتذاري عن أي تقصير غير مقصود لمدنيتي وجمهورها الخالص، وحين وقت مغادرتي للنادي وأطالب الإدارة بالموافقة على فسح العقد بعد نهاية مرحلة الذهاب لبطولة الدوري، ويختتم فريق الرمثا مرحلة الذهاب بعد غد الأحد حيث يحل ضيفا على سحاب.

استبعاد الكرة الروسية من المحافل الدولية مستمر حتى إشعار آخر

وكالات

رفضت محكمة التحكيم الرياضية، الجمعة، الطعون التي تقدم بها الاتحاد الروسي لكرة القدم وأربعة أندية روسية، ضد قرار الاتحاد الدولي "الفيفا"، والأوروبي، واليونيبيفا، باستبعادهم من كافة البطولات حتى إشعار آخر.

وقرر الاتحاد الدولي والأوروبي في فبراير الماضي حرمان كافة الفرق الروسية من المشاركة في كافة بطولات الاتحادين، بعد بدء العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا.

وفي مارس الماضي رفضت محكمة التحكيم الرياضية طلب الاتحاد الروسي لكرة القدم بتجميد قرار الفيفا الذي حرم روسيا فعليا من المشاركة في نهائيات كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر. وفي مايو الماضي تقدمت أربعة أندية روسية هي "زينيت سانت بطرسبرغ"، و"دينامو موسكو"، و"سوتشي"، و"تشسكا موسكو"، بطلب للمطالبة بإلغاء قرار اليوييفا باستبعادهم من البطولات. وقالت المحكمة إن الاتحاد الدولي والأوروبي لكرة القدم "لم يتجاوزا صلاحيةهما فيما يتصل بقرار منع الفرق الروسية من المشاركة، في ظل تصاعد الصراع بين روسيا وأوكرانيا، الذي تسبب في ظهور ظروف غير مسبوقة، كان لا بد للفيفا واليوييفا والتجاوب معها"، حسبما نقلت "رويترز".

تعادل مجنون بين معان والفيصلي بالدوري الأردني

وكالات



وجد صعوبات في عملية اختراق دفاع معان. وتحصل الفيصلي على ضربة جزاء بعدما ضربت الكرة بيد أحد مدافعي معان لينفذها إحصان حداد بنجاح ويسجل الهدف الثاني.

وتمكن البديل أنس الجباريات في تسجيل الهدف الثالث لفريق الفيصلي من ضربة ركنية تابعها بقدمه داخل المرمى.

ولم يتأخر معان في تسجيل هدفه الثاني عن طريق البديل إبراهيم الرواد، ثم سجل السوري أحمد المنجد هدف التعادل لتنتهي المباراة (٣-٣).

خياراته الهجومية أملا بتعديل النتيجة سريعا، وهو ما تحقق له عن طريق مجدي عطار.

وواصل معان محاولاته في البحث عن هدف التقدم من جديد وتآلق أبو ليلى حارس الفيصلي في إبعاد قذيفة المشة.

وأهدر الفيصلي فرصة التقدم بعدما تهادت الكرة أمام حاتم الروشدي لكنه سد دون تركيز بجوار القائم، لينتهي الشوط الأول (١-١).

وفي الشوط الثاني ظهرت أطماع الفيصلي مبكرا لتسجيل هدف التقدم، لكنه

حسم التعادل الإيجابي (٣-٣) مواجهة معان والفيصلي، مساء الجمعة، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، بالجولة ١١ الأخيرة، من مرحلة الذهاب دوري المحترفين الأردني.

وأحرز أهداف الفيصلي مجدي عطار بالدقيقة (٢٠) وإحصان حداد من علامة الجزاء بالدقيقة (٦٠) وأنس الجباريات في الدقيقة (٦٨).

فيما سجل لعان محمد المشة بالدقيقة (١٥) وإبراهيم الرواد بالدقيقة (٨٢) والسوري أحمد المنجد بالدقيقة (٩٠).

وحافظ الفيصلي على الصدارة برصيد ٢٥ نقطة، فيما ظل معان تاسعا في جدول الترتيب برصيد ١٠ نقاط.

وأصبحت صدارة الفيصلي مهددة حال نجح الوحدات (٢٠ نقطة) في تحقيق الفوز على الجزيرة وشباب العقبة.

واندفع الفيصلي منذ البداية واعتمد في بناء هجماته على الرشدان والروشدي وحداد والرواشدة وعطار ولعب العكش كراس حربة.

وظهر واضحا أن الفيصلي يعاني من شفرة في دفاعه إثر غياب بني ياسين ومرعي، الأمر الذي استثمره محمد المشة الذي سجل الهدف الأول.

أربك الهدف الفيصلي، واجتهد في تنوع

الجزيرة يعلن غياب الباشا عن لقاء الوحدات

وكالات

أعلن نادي الجزيرة الأردني الجمعة عن غياب مدافعه الدولي محمد الباشا عن اللقاء المقبل ضد الوحدات.

ويلتقي الجزيرة فريق الوحدات اليوم السبت ضمن الجولة ١١ من منافسات دوري المحترفين الأردني.

وأوضح المركز الإعلامي لنادي الجزيرة أن الباشا سيغيب عن المباراة بسبب الإصابة.

ويعتبر غياب الباشا ضربة للجزيرة استنادا لخبرته الدولية وقدراته الدفاعية.

ويبحث فريق الجزيرة عن تحقيق نتيجة إيجابية أمام الوحدات لتحسين موقعه على سلم ترتيب فرق دوري المحترفين.

ويحتل فريق الجزيرة المركز قبل الأخير برصيد ٧ نقاط، فيما يستقر الوحدات في المركز الثاني برصيد ٢٠ نقطة.

الأردن يطمع بفوز جديد أمام السعودية في كأس آسيا للسلة

وكالات

يطمح منتخب الأردن في تسجيل فوز جديد، عندما يواجه منافسه السعودي صباح اليوم السبت في ختام لقاءاته ضمن المجموعة الأولى لكأس آسيا لكرة السلة، القائمة حاليا في إندونيسيا.

وكأس منتخب الأردن قد حقق الفوز في الجولة الماضية على إندونيسيا بنتيجة ٧٤-٦٥، فيما خسر قبلها أمام أستراليا بنتيجة ٧٨-٦٠.

بدوره فإن منتخب السعودية يتطلع هو الآخر لتسجيل فوزه الأول في المسابقة بعدما خسر أمام أستراليا وإندونيسيا.

وتبدو الأوراق المشوكة لكلا المنتخبين اللذين سبق لهما أن تواجهها ذهابا وإيابا في التصفيات القارية المؤهلة لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٣.

وتحسن الأداء العام لمنتخب الأردن نسبيا في مواجهته الماضية أمام إندونيسيا، ويتطلع بالتالي للظهور بشكل مثالي أمام السعودية.

ويتسلح منتخب الأردن الذي يقوده المدير الفني وسام الصوص، بعامل الخبرة حيث يبرز في صفوفه أحمد دويري وأمين أبو حواس ومحمد شاهر وفادي إبراهيم ومالك كنعان.

مانشستر سيتي يمدد عقد محرز حتى ٢٠٢٥



وكالات

جدد المهاجم الدولي الجزائري رياض محرز عقده مع مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي حتى العام ٢٠٢٥، بحسب ما أعلن نادي "سيتيزنس، الجمعة.

ويعتبر التجديد بمثابة مكافأة لحز الذي أسهم في احتفاظ سيتي بلقب البريميرليغ.

منذ وصوله من ليستر سيتي مقابل ٦٠ مليون جنيه إسترليني (٧١ مليون دولار) قبل أربع سنوات، حاض محرز ١٨٩ مباراة لتشكيلة المدرب الإسباني بيبي غوارديولا، وسجل ٦٣ هدفا وأسهم بـ ٤٥ تمريرة حاسمة.

كما فاز الـ ٣١ عاماً بثلاثة ألقاب في الدوري الإنجليزي الممتاز، وثلاثة ألقاب في كأس الرابطة وكأس الاتحاد مرة واحدة مع سيتي. وشرح محرز موقفه من التجديد قائلا "أنا سعيد للغاية بتوقيع الاتفاق الجديد. لقد استمتعت بكل دقيقة من وقتي هنا. إنه لمن دواعي سروري أن أكون جزءاً من هذا النادي الرائع.."

وقال محرز "إن مساهمتنا في تحقيق النجاح الذي حققناه في المواسم الأربعة الماضية لا يُسنو وعلنا جميعاً عطشاً للتطلع لتحقيق المزيد.."

وأضاف محرز "أود أيضاً أن أشكر بيبي غوارديولا، تشيكي بيغريستين والجهاز الفني، على الطريقة التي ساعدوني بها في التطور كلاعب ودفعوني للاستمرار.."

وسجل محرز ٢٤ هدفا للسيتي في جميع المسابقات الموسم الماضي ويبدو أنه مستعد للعب دور رئيسي في الموسم المقبل بعد رحيل البرازيلي غابريال جيزوس والاكليزي رحيم سترلينغ.

بدوره، قال مدير فريق مانشستر سيتي الإسباني تشيكي بيغريستين عن محرز "لعب رياض دورا كبيرا في نجاحنا في السنوات الأربع منذ انضمامه إلينا".

فريكي دي يونغ يغادر برشلونة إلى دوائر «الشياطين الحمر»

وكالات

توصل برشلونة إلى اتفاق مع مانشستر يونايتد بشأن انتقال لاعب خط الوسط الهولندي فريكي دي يونغ، الذي ينبغي أن يوافق على هذه الخطوة، وفقا لصدر مطلع في النادي الإسباني على الضفة. ووافق يونايتد على سداد ٧٥ مليون يورو لبرشلونة إضافة إلى ١٠ ملايين يورو لدي يونغ (٢٥ عاما)، وفقا للمصدر الذي تحدث شريطة عدم الكشف عن هويته.

وينبغي الحصول على موافقة دي يونغ، الذي يمتد عقده مع برشلونة حتى يونيو ٢٠٢٦، للانتقال إلى فريق الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث تشير تقارير إلى تردد دي يونغ حتى الآن في مغادرة كامب نو.

لكن مسؤول برشلونة المطلع على الاتفاق قال إن المدرب تشافي هيرنانديز أبلغ دي يونغ أنه لن يكون ضمن التشكيلة الأساسية لفريقه.

ويفضل برشلونة التوصل إلى اتفاق قبل مغادرة الفريق يوم السبت للقيام بجولة ما قبل الموسم في الولايات المتحدة.

وعمل النادي على تقليص مرتباته في الوقت الذي يسعى فيه لخفض ديونه. وقال مسؤول النادي إن راتب دي يونغ لم يعد يتماشى مع أولوياته المالية الجديدة.

لعب دي يونغ ١٤٠ مباراة، معظمها في البداية بشكل منتظم، منذ ضمه من نادي أياكس أمستردام الهولندي عام ٢٠١٩ مقابل ٧٥ مليون يورو (٨٥,٥ مليون دولار حينها).

تشلسي خارج سباق ضم رونالدو.. والسبب سترلينغ

وكالات

أكدت تقارير صحفية بريطانية، يوم الجمعة، أن نادي تشلسي الإنجليزي استبعد نهائيا فكرة ضم مانشستر يونايتد، البرتغالي كريستيانو رونالدو. ووفق تقرير لصحيفة "ذا تايمز" البريطانية، فإن تشلسي تخل عن فكرة ضم رونالدو للفريق بسبب الصفقة التي أجراها يوم الأربعاء، وحصل بموجبها على خدمات رحيم سترلينغ.

وأضافت الصحيفة بأنه وفقا لمصادر من تشلسي فإن المدرب توماس توكيل كان يبحث عن لاعب يعزز خط هجوم الفريق، وقد اختار سترلينغ.

أشارت "ذا تايمز" إلى أن توكيل لم يكن داعما لضم رونالدو، وكان يعتقد بأنه لا يلائم خططه الهجومية في الملعب، وقلما نقلت صحيفة "ماركا" الإسبانية.

وأعلن تشلسي، يوم الأربعاء، عن تعاقد مع سترلينغ، ليصبح أول صفقة يبرمها النادي منذ أن استحوذ عليه كونسورتيوم أميركي يقوده الأميركي تود بوهلي.

وقال "البولز" في بيان على موقعه



على الإنترنت: "انضم نجم إنجلترا رحيم سترلينغ إلى تشلسي قادما من مانشستر سيتي بعقد مدته خمس سنوات.."

ويحسب شبكة "سكاى سبورت"، فإن

اللاعب الذي حاض ٧٧ مباراة دولية، سينتقل مقابل ٤٧,٥ مليون جنيه إسترليني (نحو ٥٩ مليون دولار)، فيما تحدثت "بي بي سي" عن صفقة بقيمة ٥٠ مليون جنيه (نحو ٥٩ مليون دولار).

ليفاندوفسكي يعود لتدريبات البايرن بسلوك «غريب»



AFP

الرد وسرى ما إذا كان إيجابيا.. ووفقا لبعض وسائل الإعلام، فقد قدم الـ بلوغرانا عرضا يناهز الـ ٤٠ مليون يورو لكنه عاد ورفع من قيمة عرضه. جدير بالذكر أن ليفاندوفسكي يدافع عن ألوان النادي البافاري منذ عام ٢٠١٤، وسجل له ٣٤٤ هدفا.

"قصته" مع النادي الألماني "أقتربت من نهايتها" خلال مؤتمر صحافي مع المنتخب البولندي. وأبدى النادي الكاتالوني اهتماما كبيرا بضم المهاجم والناظر بجائزة أفضل لاعب للعام بحسب "فيفا" مرتين. وسبق أن ذكر خوان لابورتا رئيس برشلونة في السابع من يوليو "قدمنا عرضا للاعب ومنتظر

مهاجم الفريق سيرج غنابري وصافح المدرب ناغلسمان. وانعكست الضبابية حيال مستقبل ليفاندوفسكي على عائلته، فرددت زوجته على وسائل التواصل الاجتماعي عما إذا كان زوجها سينتقل إلى برشلونة بالقول "أرغب بمعرفة ذلك أنا أيضا.."

وكان ليفاندوفسكي قد أعلن في نهاية مايو أن