

«جنيف 9».. سوريا بين «معضلة الدستور» وتداعيات أزمة أوكرانيا

تابع ص7

بيروت: قمة عربية رابعة حول الأمن الغذائي والزراعي

تابع ص7

جولة إفريقية بلينكن لمواجهة الحراك الدبلوماسي الروسي

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

قرى الأطفال SOS تطلق المعسكر الشبابي الأول

عمان

أطلقت قرى الأطفال (SOS) المعسكر الشبابي الأول، بالتعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية ومؤسسات شريكة، بمشاركة 26 شابا وشابة في الفئة العمرية 14-18 سنة من القرى الثلاث في عمان وإربد والعقبة، إضافة إلى شابين من شباب مبرة أم الحسين. وأعربت المديرية الوطنية للجمعية رنا الزعبي، عن سعادتها بإطلاق المعسكر الشبابي، الذي يهدف إلى توسيع آفاق الشباب وإثراء خبراتهم الحياتية من خلال التجارب العملية، وتطوير العلاقات، وتنمية المعارف والمهارات والقيم الإيجابية لديهم، لافتة إلى التركيز على مهارات القيادة ومهارات تخطيط وتنفيذ المبادرات الشبابية، إلى جانب تعزيز معاني الانتماء والمواطنة الفاعلة. تابع ص2

أوقات الصلاة

الظهر	04:13
العصر	12:43
المغرب	04:23
العشاء	07:43
	09:12

1 محرم 1443 هـ الموافق 30 تموز 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2808)

سعر النسخة دينار واحد

الحنيفات يشارك في قمة بيروت الرباعية لوزراء الزراعة

عمان

شارك وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات في اجتماعات القمة الرباعية لوزراء الزراعة التي تتعقد حاليا في العاصمة اللبنانية بيروت والتي يشارك فيها وزراء الزراعة السوري والعراقي واللبناني.

وتهدف القمة التي التامت تحت رعاية رئيس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي إلى تعزيز وتطوير التبادل التجاري والزراعي، وتذليل العقبات المتعلقة بإجراءات الحجر الصحي الزراعي والبيطري بين الدول، وإجراءات النقل والتراخيص، وكذلك مراجعة الرزنامة الزراعية.

كما تهدف إلى مراعاة فترات الإنتاج المحلي في كل دولة ومناقشة إمكانية صياغة اتفاقية تعاون رباعية مشتركة في المجال الزراعي، ومناقشة أبرز التحديات التي تواجه القطاع الزراعي في المنطقة، ومهددات الأمن الغذائي وتحديات التغير المناخي وشح المياه وانتشار الامراض والأوبئة.

ويبحث الوزراء المشاركون تطور آليات التعاون الفني وتبادل الخبرات بين أجهزة الوزارات المختلفة وإنشاء لجان فنية دائمة، وإمكانية تطوير مشاريع مشتركة بالتعاون مع المنظمات الدولية التي تعنى بالمجال الزراعي.

وستناقش القمة كذلك سبل تعزيز التعاون العربي المشترك مع مختلف المنظمات العربية التي تعنى بالزراعة وتبسيط إجراءات تسجيل الإنتاج المحلي من الأسمدة والأدوية والبذور واللقاحات البيطرية وكل ما يتعلق بمدخلات الإنتاج الزراعي النباتي والحيواني بين الدول المجتمعة، والتي تُراعى المواصفات والمعايير المعتمدة في كل دولة. تابع ص2

الخارجية تعزي بضحايا فيضانات ولاية كنتاكي الأميركية وزلزال الفلبين

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أحر التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب الولايات المتحدة الأميركية الصديقة بضحايا الفيضانات التي اجتاحت شرق ولاية كنتاكي، وأسفرت عن وقوع عدد من الوفيات والإصابات.

وأكدت تعاطف المملكة مع الولايات المتحدة الأميركية الصديقة، ومعربة عن تعازيها لأسر الضحايا والتمنيات بالشفاء العاجل للمصابين. وأعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن خالص التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب جمهورية الفلبين الصديقة بضحايا الزلزال الذي ضرب مناطق شمال الفلبين، وأسفر عن وقوع عدد من الضحايا والمصابين، وخلف أضرارا مادية جسيمة.

وأكدت تعاطف المملكة مع جمهورية الفلبين الصديقة، ومُعبرة عن تعازيها لأسر الضحايا، والتمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

جولة إفريقية بلينكن لمواجهة الحراك الدبلوماسي الروسي

وكالات

أعلنت وزارة الخارجية الأميركية الجمعة، أن الوزير أنتوني بلينكن سيزور الشهر المقبل جنوب إفريقيا وجمهورية الكونغو الديمقراطية ورواندا، في خطوة تُكثف من خلالها واشنطن تحركها الدبلوماسي في إفريقيا في مواجهة الدبلوماسية الروسية. وستزور أيضا سفيرة الولايات المتحدة لدى الأمم المتحدة ليندا توماس غرينفيلد، في أغسطس، غانا ورواندا. وقامت مديرة الوكالة الأميركية للتنمية الدولية سامانثا باور مؤخرا بزيارة كينيا، الحليفة القديمة للولايات المتحدة، بالإضافة إلى الصومال حيث أشارت إلى زيادة سوء التغذية بفعل تداعيات العملية الروسية الروسي في أوكرانيا. وتزامن الجولات الدبلوماسية الأميركية مع جولة وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف الواسعة في إفريقيا حيث عزا ارتفاع أسعار المواد الغذائية في العالم إلى تداعيات العقوبات الغربية المفروضة على موسكو. ونفت واشنطن هذه الفرضية.

وأشارت الخارجية الأميركية إلى أن بلينكن سيشدّد خلال جولته الإفريقية، على أن «الدول الإفريقية شريك أساسي في أكثر القضايا إلحاحا في عصرنا، من تعزيز نظام دولي مفتوح ومستقر، إلى التطرق إلى تداعيات التغير المناخي وانعدام الأمن الغذائي والأوبئة العالمية، وتشكيل مستقبلنا التكنولوجي والاقتصادي».

وبرزت جنوب إفريقيا كساحة معركة دبلوماسية رئيسية إذ أُنقذ على موقف محايد بشأن الحرب في أوكرانيا، رافضة الانضمام إلى الدعوات الغربية لإدانة موسكو التي أبدت معارضة لنظام الفصل العنصري في الماضي في الدولة الإفريقية. تابع ص7

هنا الأمتين العربية والإسلامية بذكرى الهجرة النبوية الشريفة

الملك: كل عام وأنتم بحفظ الله ورعايته

عمان

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني، الجمعة، الأمتين العربية والإسلامية، بذكرى الهجرة النبوية الشريفة. وقال جلالته في تغريدة عبر حسابه بتويتر: « في ذكرى الهجرة النبوية الشريفة، هذه الرحلة العطرة المباركة، نسأل المولى عز وجل أن يعيدها على الأردن والأمتين العربية والإسلامية بالخير والمسرات، كل عام وأنتم بحفظ الله ورعايته».

وهنأ سمو ولي العهد، الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، بمناسبة ذكرى الهجرة النبوية الشريفة.

وقال ولي العهد مساء الجمعة عبر حسابه على الإنستغرام: « ستة هجرية مباركة».

وهنأت جلالة الملكة رانيا العبدالله، الجمعة، بمناسبة العام الهجري الجديد. وقالت جلالته، في تغريدة عبر تويتر، «عام هجري مبارك، اللهم اجعله عام رحمة وسلام في كل بقاع الأرض».



مستقلة الانتخاب تعليمات انتخابات غرف الصناعة والتجارة

عمان

نشرت الهيئة المستقلة للانتخاب على موقعها الإلكتروني مسودة التعليمات التنفيذية الخاصة بانتخاب أعضاء مجالس إدارة غرف الصناعة والتجارة وممثلي القطاعات الصناعية والتجارية، والتي سيعمل بها من تاريخ نشرها في الجريدة الرسمية.

وبحسب بيان للهيئة تضمنت المسودة تعليمات إعداد جداول الناخبين والمرشحين للانتخاب أعضاء مجالس إدارة الغرف الصناعية وممثلي القطاعات الصناعية، وجمع الأصوات للانتخاب أعضاء

والتعليمات التنفيذية الخاصة بإعداد جداول الناخبين وجداول المرشحين للانتخاب أعضاء مجالس إدارة الغرف التجارية وممثلي القطاعات التجارية، كما تضمنت التعليمات التنفيذية الخاصة بتشكيل اللجان والاقتراع والغرز وجمع الأصوات للانتخاب أعضاء مجالس إدارة الغرف والقطاعات الصناعية والصادرة استناداً لأحكام المادة (10/ب) من نظام غرف الصناعة رقم (56) لسنة 2005 وتعديلاته، والتعليمات التنفيذية الخاصة بتشكيل اللجان والاقتراع والغرز وجمع الأصوات للانتخاب أعضاء

مجالس إدارة الغرف والقطاعات التجارية الصادرة استناداً لأحكام المادة (12/ب) من نظام غرف التجارة رقم (45) لسنة 2009. وبحسب النطاق الاعلامي للهيئة «محمد خير» الرواشد فإن هذه التعليمات تنظم آلية إعداد جداول ومؤسسات الصناعة والتجارية والتي يحق لها الانتخاب وآلية تدقيقها وشروط تقديم طلبات الترشح وآلية تدقيق طلبات الترشح لممثلي القطاعات الصناعية والتجارية. كما تضمنت شروط الترشح لعضوية مجلس إدارة الغرف

الصناعية والغرف التجارية المختصة وتاريخ بدء الدعاية الانتخابية وانتهاؤها، وتحديد فترة الانسحابات من الترشح والاعتراضات على الغير والمدد الزمنية الخاصة بها حسب نماذج خاصة معدة لهذه الغاية. وأضاف الرواشد، أن هذه التعليمات تضمنت أيضا آلية وشروط تشكيل لجان الإشراف على انتخابات غرف الصناعة والتجارة وفقا لمعايير الخبرة السابقة في الشأن الانتخابي، كما تضمنت آلية وإجراءات الاقتراع والغرز وأعداد المحاضر التجميعية وإعلان النتائج. تابع ص2

مرضي: سعادتني كبيرة بالهاتريك الآسيوي

عبر النجم الأردني محمود مرضي عن سعادته الكبيرة بالهاتريك الذي سجله لفريقه كيداه دارول الماليزي في كأس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم.

وكان فريق كيداه دارول قد حقق الخميس فوزا كبيرا على منافسه فيساخا الكمبودي بنتيجة 5-1.

وأحرز مرضي أول ثلاثة أهداف لفريق كيداه دارول الذي تصدر المجموعة السابعة برصيد 6 نقاط.

وقال مرضي في المؤتمر الصحفي بعد نهاية المباراة «أحمد الله على الفوز الذي تحقق، فلو خرجنا بالخسارة لودعنا البطولة». وأضاف «أشكر الجهاز الفني حيث منحني الثقة وقد سجلت الهاتريك بفضل تعاون زملائي، وكان يوما رائعا بكل تأكيد».

وكان محمود مرضي قد انتقل لكيداه دارول قبل أسبوعين فقط لكنه انسجم مع اللاعبين بشكل سريع وحقق إضافة مهمة مع الفريق.

هل يحل جريزمان أزمة برشلونه؟

أعلن أنطون جريزمان نجم برشلونه، والمعار لصفوف أتلتيكو مدريد، استمراره في صفوف الروخي بلانكوس، خلال الفترة المقبلة. وعاد جريزمان لصفوف الأتلتي في صيف 2021، على سبيل الإعارة لمدة موسم مع إمكانية التجديد لموسم آخر، مع وجود خيار شراء إلزامي بقيمة 40 مليون يورو.

ولعل خيار الشراء في عقد جريزمان، يُفعل بشكل تلقائي إذا شارك في 50% أو أكثر من مباريات أتلتيكو مدريد خلال الموسم المقبل.

نهاية أزمة

وجود جريزمان في برشلونه، كان بمثابة ضغط كبير على اللاعب نظراً لقيمة التعاقد معه التي بلغت 120 مليون يورو، وأيضا على النادي لراتبه المرتفع.

ولم ينجح جريزمان في التأقلم مع الأجواء في البلوجرانا، كما أنه اعتاد في صفوف أتلتيكو على اللعب كمهاجم صريح أو جناح أيسر، ولم ينجح في الاندماج مع طريقة اللعب الجماعية في برشلونه.

كما أن سيل الانتقادات التي طالت جريزمان من الجماهير، خاصة بعد رحيل ميسي، ليكون نجم الفريق الأول على المستوى الرياضي، بجانب اتهامه بأنه أحد أسباب رحيل الأرجنتيني بسبب الأزمة المالية التي يمر بها النادي بعد إتمام صفقة، جعلت العلاقة صعبة بين جريزمان والجماهير.

ثقة أتلتيكو

جريزمان في الموسم الماضي خاض 39 مباراة في مختلف المسابقات، وسجل 8 أهداف وصنع 7 آخرين.

ورغم السجل التهديفي الضعيف للفرنسي، والكثير من الشكوك التي أحيطت بإمكانية استمراره، إلا أن ثقة سيميوني في النجم الفرنسي ستساعده على استعادة مستواه.

وليس فقط سيميوني الذي يقو في قدرات جريزمان، بل أيضا أنريكي سيريزو رئيس النادي، الذي صرح مؤخرا بأن الفرنسي سيبقي مع النادي، وأنه أحد أفضل 3 أو 4 لاعبين.

ورقة رابحة

بلا شك سيكون استمرار جريزمان مع أتلتيكو، في مصلحة برشلونه، وخال تم الاستقرار على تفعيل بند الشراء، ستنتش خزينة النادي بقيمة البيع والتي تساهم في إبرام المزيد الصفقات في الصيف المقبل.

ومن الوارد أن يستغل برشلونه، جريزمان كورقة في إتمام صفقات من أتلتيكو مدريد، وفي حالة عدم إتمام التعاقد مع ليفاندوفسكي حاليا، ربما يتم الاتجاه نحو ألفارو موراتا، الذي يتمتع بإعجاب تشافي المدير الفني للبلوجرانا.

بنفيكا يتحرك لضم لاعب برشلونه

وضع نادي بنفيكا عينيه على أحد النجوم الواعدين في نادي برشلونه لضمه خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

ووفقا لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية، فإن نادي بنفيكا البرتغالي بات أحد المهتمين بضم لاعب برشلونه الشاب ريكي بويج هذا الصيف. وخرج صاحب الـ22 عاما من حسابات مدربه الإسباني تشافي هيرنانديز، الذي لا يراه مناسبا لأفكاره وأسلوبه.

وأكدت الصحيفة أن بنفيكا بدأ التحرك بالفعل للتعاقد مع اللاعب إلى ملعب النور، بناء على رغبة مدربه الجديد روجير شبيت، الذي حاول ضمه في وقت سابق إلى أيندهوفن الهولندي. وكان من المفترض أن يبدأ بويج فترة الإعداد للموسم المقبل مع الفريق الكتالوني، إلا أن بنفيكا، لكن تشافي منحه عطلة إضافية لمدة أسبوع، لحسم مستقبله.

وكانت تقارير قد أفادت مؤخرا باهتمام نادبي لاتسيو الإيطالي وفالنسيا الإسباني بضم ريكي بويج.

لابورتا يكشف عن أمنيته بشأن نهاية مسيرة ميسي

أعرب رئيس نادي برشلونه، وصيف بطل الدوري الإسباني لكرة القدم، خوان لابورتا عن رغبته في رؤية نجم النادي السابق الدولي الأرجنتيني ليونيل ميسي ينهي مسيرته «بقميص البارسا»، حسب تصريحات نقلتها الصحف الإسبانية الجمعة.

وأوضح رئيس النادي الكتالوني أنها مجرد أمنية وأنه «لم تتم مناقشة أي شيء» في معرض رده الخسيس في نيويورك على ما أوردته وسائل إعلام إسبانية الأسبوع الماضي، أن مدرب برشلونه تشافي هرنانديز طلب من إدارة النادي دراسة إمكانية إعادة الأرجنتيني الي صفوف «البلوغرانا».

وأوضح لابورتا أن «مرور ميسي في برشلونه لم ينته كما كنا نتمنى جميعا». تابع ص8

حجازين يرعى تخريج المشاركين بورشة الشباب من اجل الديمقراطية وحقوق الانسان

عمان

احتفل بتخريج المشاركين بورشة «الشباب من أجل الديمقراطية وحقوق الإنسان التي نظمتها الشبكة العربية للتربية المدنية» بالتعاون مع جمعية البيئة الأردنية في قاعة مركز التدريب وبناء القدرات والاستشارات التابع للجمعية.

وأكد مدير عام وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الزميل فايق حجازين، خلال رعايته الحفل، أهمية المسؤولية المجتمعية لـ (بترا) التي رسخت وعقدت الشراكات مع العديد من الجهات المحلية والإقليمية والدولية لنشر الوعي الإعلامي والمجتمعي والتأكيد على الهوية الإعلامية وتعزيز دورها في صياغة ونقل الأخبار للمتلقيين.

وبين حجازين أهمية مثل هذه الورش التدريبية المتخصصة في تطوير قدرات المشاركين المهنية من خلال المحاور التي تتضمنها، وإبراز عدد من الجوانب التي تنمي عملية الاستدامة، والوقوف بخندق الوطن والحفاظ على المكتسبات الوطنية، مشيراً إلى أهمية الورشات الإعلامية المتخصصة التي تبرز الجوانب التي تمس حياة الإنسان بشكل أساس.

وأشار إلى أهمية تحلي الصحفي بالمهنية والاحترافية التي تركز على الحرية المسؤولة في نقل الأخبار والمعلومات بكل صدق ودية وحيادية وموضوعية من خلال إبراز مكتسبات ومنجزات الدولة في جميع المجالات، إضافة إلى تغطية الأحداث والنشاطات التي تشهدها الساحة المحلية والعربية والدولية.

وأكد أهمية الإعلام البيئي ودوره في التأثير على صانعي القرار وحثهم على اتخاذ سياسيات تكفل الحفاظ على البيئة ومواردها، وإطلاق المبادرات للمواد الإعلامية البيئية التي تنمي القدرات والمهارات لدى الجهات الإعلامية.

وأكد استعداد الوكالة للتعاون مع مختلف المؤسسات والجهات المعنية لعقد الدورات التدريبية والورش التي تعنى بتعزيز دور الإعلام وتنمية قدرات ومهارات الصحفيين والإعلاميين، خصوصاً وأن لدى الوكالة ومن



خلال مركز التدريب التابع لها، خطة مستمرة في مجال تدريب المهتمين بالشأن الإعلامي والصحفيين، مشيداً بدور المؤسسات الرائدة التي تركز على الإعلام وحقوق الإنسان والديمقراطية ومنها «أنهر».

من جهتها أشارت المديرية التنفيذية لشبكة «أنهر» فتوح يونس، إلى أن الشبكة تعمل في مجال التربية على حقوق الإنسان والمواطنة للوصول إلى تعاون بناء في مجال تبادل الخبرات وتعزيز ونشر ثقافة حقوق الإنسان وفق منهجيات علمية.

وبيئت أن هذه الورشة تهدف إلى تعزيز

معارف النقابيين والنقابيات الشباب بمفاهيم

المساواة في النوع الاجتماعي والديمقراطية

وحقوق الإنسان وبناء فهم أعمق لمبادئ

العمل النقابي وأسس الحوار الاجتماعي، ووضع خطط لدمج قضايا المساواة بين

الجنس والشباب ضمن أجندات عمل

النقابيات، وتطوير قدرات الشباب بأسس

الحوكمة وإعداد أوراق السياسات.

وأشارت إلى أن فعاليات اختتام الورشة

التدريبية التي استهدفت عدداً من الصحفيين

والإعلاميين العاملين بالمؤسسات الصحفية

والإعلامية ركزت على عدد من المحاور

النقابية وأسس الحوار الاجتماعي وتعزيز

التدريبية أهمية بناء فهم أعمق لمبادئ العمل

النقابى وأسس الحوار الاجتماعي وتعزيز

المعرفة بقدرة النقابيين والنقابيات الشباب.

وقال رئيس جمعية البيئة الزميل علي

فريحات إلى أن النقابات المهنية تعتبر من أهم

القطاعات لتمثيلها شريحة واسعة من شرائح

المجتمع المحلي، وتنفيذ البرامج والفعاليات

المعددة، مبيناً أن لهذه النقابات دوراً كبيراً

في الرعاية والتوجيه والمشاركة الفاعلة في

خطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية

والسياسية.

وأضاف، إن فعاليات اليوم تضمنت تكريم

كوكبة من الزملاء الصحفيين والإعلاميين المشاركين في الورشة التدريبية التي تعنى بتعزيز معارف النقابيين والنقابيات الشباب في مفاهيم المساواة في النوع الاجتماعي والديمقراطية وحقوق الإنسان.

وأشار إلى أن هناك خطة مستقبلية لتطوير الجمعية، ويتوفر فيها مركز تدريب، ومركز تدريب واستشارات، وتنفذ الجمعية منذ تأسيسها عام 1988 العديد من الأنشطة والبرامج والدورات وورش العمل في مجال الإعلام البيئي والأثر البيئي والحفاظ على السلامة العامة والصحة بالتعاون مع مختلف الجهات والمؤسسات ومنظمات المجتمع المدني.

وقدم المدربون على مدار اليومين المهندس زياد ابو هزيم والحامية انغام الشوهدي ورهام الغويوي وهاني عواد شرحاً عن أبرز محاور الورشة وهي تعريف الحوار

الاجتماعي وأسسه وأهدافه، والحوكمة الرشيدة وأساسياتها، والتشريعات والقوانين التي تتعلق بها وكيفية إعداد أوراق السياسات.

وعلى هامش الاختتام اطلع حجازين على مرافق الجمعية التي تحتوي قاعات ومكتبة، وبنية، والأنشطة والبرامج والمشاريع التي تنفذها.

وفي نهاية حفل الترخيب الذي حضره من الشبكة العربية «أنهر» مديرة البرامج

الشبكة تسنيم الحموز ومنسقة المشاريع

بيان الشواكة ومن (بترا) مدير التدريب

صندوق حماية البيئة في وزارة البيئة،

كما كرمت الجمعية راعي الحفل والمديرة

التفزيونية لأنهر فتوح يونس.

عمل الأعيان تطلع على أنشطة مؤسسة إنجاز وبرامجها

عمان

اطلعت لجنة العمل والتنمية الاجتماعية في مجلس الأعيان برئاسة العين عيسى مراد، على خطط وبرامج ونشاطات مؤسسة إنجاز ومشاريعها.

وأكد العين مراد أهمية دعم مؤسسة إنجاز، والمؤسسات التي لها جهود كبيرة، من أجل توفير فرص عمل وتدريب وتطوير ودعم المدارس والجامعات من خلال التشاركية مع القطاع الخاص، وأهمية أن يكون مؤسسات المجتمع المدني دور بارز في تأهيل وتدريب الشباب، وربطهم بفرص مستقبلية للمساهمة في الحد من معدل البطالة، ورفع المستوى المعيشي والدخل.

بدورها أشارت الرئيس التنفيذي للمؤسسة ديمة البيبي، إلى أبرز مشاريع المؤسسة وخطتها، موضحة أن حوالي 800 ألف طالب وطالبة في المدارس والجامعات والكليات والمراكز الشبابية ومراكز التدريب المهني يستفيدون من برامج المؤسسة سنوياً.

ويبنت أن برامج المؤسسة تنفذ اليوم، في نحو 4 آلاف مدرسة و30 جامعة في جميع محافظات المملكة، وذلك من خلال التدريب والتطوير وتأهيل الشباب لسوق العمل، ومساعدة الرياديين في تأسيس وإنشاء شركات ناشئة من خلال حاضنة أعمال (mySTARTUP).

وأضافت، إن المؤسسة تعمل ضمن شراكة استراتيجية مع البنك المركزي الأردني ووزارة التربية، لتطبيق مناهج الثقافة المالية في مدارس المملكة كافة من الصف السابع وحتى الثاني عشر، والذي يمكن الطلبة من التعرف على المهارات والمفاهيم المالية والاقتصادية، إلى جانب التعرف على ريادة الأعمال وتأسيس الأعمال التجارية في سن مبكرة.

بدورهم، أكد أعضاء اللجنة أن مثل هذه المؤسسات لها دور كبير في توفير فرص عمل وتقليل الفجوة بين مخرجات التعليم ومتطلبات سوق العمل للحد من البطالة، مشددين على ضرورة دعم هذا القطاع الحيوي، فيما استعرض مجموعة من الرياديين والرياديات المستفيدين من حاضنة أعمال مؤسسة إنجاز شركاتهم الناشئة، وتحدثوا عن أهم التحديات التي تواجه الرياديين خلال تأسيس شركاتهم.

قوى الأطفال SOS تطلق المعسكر الشبابي الأول

عمان

أطلقت قوى الأطفال (SOS) المعسكر الشبابي الأول، بالتعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية ومؤسسات شريكة، بمشاركة 26 شاباً وشابة في الفئة العمرية 14-18 سنة من القرى الثلاث في عمان وإربد والعقبة، إضافة إلى شابين من شباب ميرة أم الحسين.

وأعربت المديرية الوطنية للجمعية رنا الزعبي، عن سعادتها بإطلاق المعسكر الشبابي، الذي يهدف إلى توسيع آفاق الشباب وإثراء خبراتهم الحياتية من خلال التجارب العملية، وتطوير العلاقات، وتنمية المعارف والمهارات والقيم الإيجابية لديهم، لافتة إلى التركيز على مهارات القيادة ومهارات تخطيط وتنفيذ المبادرات الشبابية، إلى جانب تعزيز معاني الانتماء والمواطنة الفاعلة.

وأشارت الزعبي إلى أن هذا المعسكر يأتي ضمن خطط تهيئة الشباب لحياة الاستقلالية بعد خروجهم من برامج الرعاية التي تقدمها الجمعية.

وأفتتح المعسكر، مندوب وزير التنمية الاجتماعية، مساعد الأمين العام محمود الجبور، ومدير إدارة الأبحاث أحمد الزين، الذي أقيم على مدار 5 أيام، في غابة الحسن في منطقة طبربو، بالتعاون مع عدد من المؤسسات الشريكة، وهي جائزة الحسن للشباب، ومنصة نحن-المصحة الوطنية لطوع ومشاركة الشباب- إحدى برامج

مبادرة نوى إحدى مبادرات مؤسسة وفي العهد، ومؤسسة خضوات، واليوسيف، كما جاء بدعم من شركة المتكاملة لتجارة السيارات، إيماناً منها بأهمية دعم فئة الشباب وتطوير مهاراتهم الحياتية، مع سعي الجمعية لإقامة هذا المعسكر الشبابي بشكل سنوي، بمشاركة

مفتوحة للشباب الراغبين من كافة فئات المجتمع. وتضمن المعسكر ورشات عمل تفاعلية، وأنشطة عملية رياضية، مثل مسارات مشي وإنزلال ومغامرة، وعمل لقاءات حوارية مع متحدثين متخصصين، بالإضافة إلى سعي الجمعية لإقامة معسكر آخر، لضمان مشاركة كافة شباب وشابات الجمعية، والعديد من شباب

وشابات دور الرعاية التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية وشباب من ميرة أم الحسين.

مستقلة الانتخاب تنشر على موقعها الإلكتروني مسودة تعليمات انتخابات غرف الصناعة والتجارة

عمان

نشرت الهيئة المستقلة للانتخاب على موقعها الإلكتروني مسودة التعليمات التنفيذية الخاصة بانتخاب أعضاء مجالس إدارة غرف الصناعة والتجارة وممثلي القطاعات الصناعية والتجارية، والتي

سيعلن بها من تاريخ نشرها في الجريدة الرسمية. وبحسب بيان للهيئة تضمنت المسودة تعليمات إعداد جداول الناخبين والمرشحين للانتخاب أعضاء مجالس إدارة الغرف

الصناعية وممثلي القطاعات الصناعية، والتعليمات التنفيذية الخاصة بإعداد جداول الناخبين وجداول المرشحين للانتخاب أعضاء مجالس إدارة الغرف التجارية وممثلي القطاعات التجارية. كما تضمنت التعليمات التنفيذية الخاصة بتشكيل اللجان

والاقتراع والفرز وجمع الأصوات للانتخاب مجالس الغرف والقطاعات الصناعية والصادرة استناداً لأحكام المادة (10/ب) من نظام غرف الصناعة رقم (56) لسنة 2005 وتعديلاته، والتعليمات التنفيذية الخاصة بتشكيل اللجان والاقتراع والفرز وجمع الأصوات للانتخاب أعضاء مجالس إدارة الغرف والقطاعات التجارية الصادرة استناداً لأحكام المادة (12/ب) من نظام غرف

التجارة رقم (45) لسنة 2009. وبحسب النطاق الإعلامي للهيئة «محمد خير» الرواشد فإن هذه التعليمات تنظم آلية إعداد جداول بالمؤسسات الصناعية والتجارية والتي يحق لها الانتخاب وآلية تدقيقها وشروط تقديم طلبات الترشح وآلية تدقيق طلبات الترشح لممثلي القطاعات الصناعية والتجارية.

كما تضمنت شروط الترشح لعضوية مجالس إدارة الغرف الصناعية والغرف التجارية المختصة بتاريخ بدء الدعاية الانتخابية وانتهائها، وتحديد فترة الانسحابات من الترشح والاعتراضات على الغير والمدد الزمنية الخاصة بها حسب نماذج خاصة معدة لهذه الغاية.

وأضاف الرواشد، أن هذه التعليمات تضمنت أيضاً آلية وشروط تشكيل لجان الإشراف على انتخابات غرف الصناعة والتجارة وفقاً لمعايير الخبرة السابقة في الشأن الانتخابي، كما تضمنت آلية وإجراءات الاقتراع والفرز وأعداد المحاضر التجميعية وإعلان النتائج.

كما منحت هذه التعليمات الأولوية في الاقتراع للناخبين وذوي الإعاقة، كما يحق للأشخاص ذوي الإعاقة وغير القادرين على ممارسة حقهم في الانتخاب بأنفسهم ممارسة هذا الحق بواسطة مرافقهم وبحسب اختيارهم.

الحنيفات يشارك في قمة بيروت الرباعية لوزراء الزراعة

عمان

بال تعاون مع المنظمات الدولية التي تُعنى بالمجال الزراعي، وستناقش القمة كذلك سبل تعزيز التعاون العربي

المشارك مع مختلف المنظمات العربية التي تُعنى بالزراعة وتبسيط إجراءات تسجيل الإنتاج المحلي من الأسمدة والأدوية والبذور واللقاحات البيطرية وكل ما يتعلق بمدخلات الإنتاج الزراعي الحيواني بين الدول

المجتمع، والتي تُراعي المواصفات والمعايير المعتمدة في كل دولة. وأشار الوزير الحنيفات خلال افتتاح القمة إلى

التحديات والأزمات الممتدة التي تعيشها المنطقة والتي أدت إلى عزلة واضحة في التعاون المشترك، وأكد الحنيفات ضرورة مد جسور الثقة واستئناف التعاون في التعامل مع الأزمات للتغلب على آثار التغيرات المناخية وتحقيق الأمن الغذائي من خلال التعاون في مسارات سلاسل الإمداد والتوريد والترويج وصولاً إلى توفير الغذاء وتحقيق

انعكاس إيجابي على القطاع الزراعي في الدول العربية. ونوه الحنيفات إلى التجربة الأردنية في خلق شراكة فاعلة مع الشقيقة فلسطين، وبما يترجم الدعم الذي يتوجب علينا تقديمه للزارع الفلسطيني كما هو للزارع الأردني حيث تم تأسيس شركة أردنية فلسطينية لتسويق المنتجات

شارك وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات في اجتماعات القمة الرباعية لوزراء الزراعة التي تنعقد حالياً في العاصمة اللبنانية بيروت والتي يشارك فيها وزراء الزراعة السوري والعراقي واللبناني. وتهدف القمة التي التأم تحت رعاية رئيس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي إلى تعزيز وتطوير التبادل التجاري والزراعي، وتذليل العقبات المتعلقة بإجراءات الحجر الصحي الزراعي والبيطري بين الدول، وإجراءات النقل والتراخيص، وكذلك مراجعة الرزمة الزراعية.

كما تهدف إلى مراعاة فترات الإنتاج المحلي في كل دولة ومناقشة إمكانية صياغة اتفاقية تعاون زراعية مشتركة في المجال الزراعي، ومناقشة أبرز التحديات التي تواجه القطاع الزراعي في المنطقة، ومهددات الأمن الغذائي وتحديات التغير المناخي وشح المياه وانتشار الأمراض والأوبئة.

ويبحث الوزراء المشاركون تطور آليات التعاون الفني وتبادل الخبرات بين أجهزة الوزارات المختلفة وإنشاء لجان فنية دائمة، وإمكانية تطوير مشاريع مشتركة

وفد إعلامي عربي يزور إربد عاصمة الثقافة العربية

إربد



زار الوفد الإعلامي العربي المشارك في الاجتماعات الإعلامية التي تعقدتها الأمانة العامة لجامعة الدول العربية، مدينة إربد باعتبارها عاصمة للثقافة العربية لعام 2022. والتقى الوفد في مدينة إربد، وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، بحضور محافظ إربد رضوان العتوم، ورئيس بلدية إربد الكبرى الدكتور نبيل الكوفحي، ومدير ثقافة إربد عاقل الخوالدة، وعدد من الإعلاميين في المحافظة.

وجدد الشبول الترحيب بالوفد الإعلامي العربي الذي يشارك في الاجتماعات الإعلامية التي استضافها الأردن خلال اليومين الماضيين، مؤكداً أهمية العمل الجمعي والبناء على

المخرجات والتوصيات التي تم التوصل إليها: بغية تجاوز التحديات التي تواجه قطاع الإعلام والاتصال.

وتحدث الشبول عن المكافحة التاريخية والثقافية والحضارية والسياحية التي تتميز بها مدينة إربد، ما ساهم في اختيارها عاصمة للثقافة العربية لعام 2022، مشيراً إلى الأسابيع الثقافية العربية التي أقيمت خلال هذه المناسبة، وأهميتها في تعزيز التعاون الثقافي والمعرفي بين

البلدان العربية. كما زار الوفد الإعلامي العربي منطقة أم قيس الأثرية شمال إربد، وأطلع على أبرز المعالم السياحية والتاريخية والأثرية فيها، واستمع إلى

إيجاز قدمه الممثلون من وزارة السياحة والآثار حول أهمية المنطقة ومكانتها وتاريخها. وزار الوفد أيضاً مركز إربد الثقافي، واستمع إلى إيجاز قدمه مدير

النقابي والمعرفي.

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:
 - 1- لتحصيلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرصى على التعرّض 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 مبرّكاً.
 - 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، 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.

ويصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 100.000.

"ضعف الجسم" لدى المسنين
وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".
وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.
وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.
إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

الذين يقيمون بمفردهم 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 المتوسطة الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسّمك 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.

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

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

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

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

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

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

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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 أولها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

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

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

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

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

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملاصقة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأوسوثينيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

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

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



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

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار شرقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية أوامرا بأن يدفع الرجل تعويضا بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

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

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

تمتََن مصوّر هندي من النقاط بصورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

مؤسس تسلا متهم بالسرقة.. وممثل أميركي "يفضحه"

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

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

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

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 صنعته، إليه، وقد المطلب عبر تغريدة على "تويتر". لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

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

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

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر 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 مذبحة" عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

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

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

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

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

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"، نديم 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

كشف 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

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

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

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

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

وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين، يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن من يقف وراء الهجمات، ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات، وقد أعجب به

الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

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

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

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

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

إبراهيم (٣٣ عاماً)، 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.

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

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

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى 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 بخصم حبوب صغيرة بالأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

٦- حب الشباب
يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة 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.

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

٨- حب الشباب
يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة 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.

٩- حب الشباب
يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة 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.

١٠- حب الشباب
يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعله 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 تناولها يمدك بالفوائد الصحية التالية:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج خاصة المصابين منهم بأمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون تأثيره مضاعف الخطورة عادة عليهم!

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

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

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



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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث مرض مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease) عندما يتراكم البلاك (Plaque) بالترس على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

منه قد يتسبب بالإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالموت 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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease) عندما يتراكم البلاك (Plaque) بالترس على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت، تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل من مرور الدم المحمل بالأكسجين

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

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.

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

١- من معظم أنواع البشرة

من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

١- من معظم أنواع البشرة

من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

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.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

١- من معظم أنواع البشرة

من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

١- من معظم أنواع البشرة

من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن عليها.

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٣- التقليل من تصبغات الوجه

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

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريبا، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

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

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً

اسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعها إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

اسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعها إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك وبيديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبتيك على صدرك عندما ترفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتيك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

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

حمل الأثقال - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

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

اسك رباط المقاومة مع تمدد ذراعيك ووضعها إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك وبيديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبتيك على صدرك عندما ترفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتيك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

الرفع الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك وبيديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتيك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

الرفع الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك وبيديك وراء أذنيك. اجعل أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك ببطء للأسفل. اجعل رقبتيك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وق

«جنيف 9».. سوريا بين معضلة الدستور» وتداعيات أزمة أوكرانيا

جنيف

انعكس التصعيد بين روسيا والغرب على الأزمة السورية، وطالت تداعياته اللجنة الدستورية التي انفتحت جولتها التاسعة المقرر عقدها في نهاية الشهر الجاري، الأمر الذي أثار مخاوفًا حول مصير الأزمة السورية، لا سيما أن كتابة الدستور تعد خطوة نحو حلحلة الأزمة التي تجاوز عمرها الـ ١١ عاماً.

والتقى خبيران سياسيان في تصريحاتهما لموقع «سكاى نيوز عربية»، على أن تأجيل اجتماعات اللجنة الدستورية سيرقل مسار الملف السوري، خاصة أن الخلاف قائم بين الحكومة والمعارضة حول شكل العملية السياسية.

وأعلن المبعوث الدولي إلى سوريا غير بيدرسون، عدم إمكانية عقد الجولة ٩ من اجتماعات اللجنة الدستورية في جنيف السويسرية، مطالباً جميع أطراف الصراع السوري بحماية العملية السياسية.

وجاء إعلان بيدرسون عقب تلقيه تأكيداً من رئيس وفد الحكومة السورية أحمد الكزبري، بشأن استعداد وفده للمشاركة في المباحثات في حال تنفيذ الشروط الروسية.

وتوافق موقف الحكومة السورية مع الجانب الروسي، وفي منتصف يونيو الماضي، اقترحت موسكو نقل مقر اجتماعات اللجنة الدستورية من جنيف، وأشار المبعوث الروسي الخاص إلى سوريا ألكسندر لافرينتيف، إلى حاجة بلاده لنقل الاجتماعات إلى منصة أكثر حيادية، مشيراً إلى أن استمرار العمل في جنيف أصبح صعباً لروسيا نتيجة لمواقف سويسرا الأخيرة العدائية.

وتسبب مطلب روسيا في إثارة قلق الولايات المتحدة، في حين لم تلحق محاولات الأمم المتحدة في إقناع روسيا بإقامة الاجتماعات بموعدها، رغم تأكيدها على حيادية سويسرا كمنبر لاستقبال تلك الاجتماعات، دون طرح أي منصة بديلة عن جنيف لإجراء المباحثات حول الدستور السوري خلال هذه الفترة.

ومع اندلاع الحرب الأوكرانية، تبنت جنيف معظم عقوبات بروكسل ضد موسكو رغم أنها ليست عضواً بالكتل الأوروبي، وشملت العقوبات حتى الرئيس الروسي فلاديمير بوتين وبعض الوزراء المقربين مع حظر بضائع روسية مثل الفحم ومواد البناء.

وعن احتمالية تغيير موسكو موقفها، أوضح غسان يوسف، المحلل السياسي السوري، أن نمائش سويسرا مع عقوبات الاتحاد الأوروبي ضد روسيا يعني خروجها عن الحياد الذي تبنته منذ عام ١٨١٥، لذا أصبحت جنيف من وجهة نظر موسكو لا تصلح مقراً لاجتماعات المخاطمين.

كما يرى مدير المركز العربي للدراسات السياسية محمد صادق إسماعيل، أن روسيا سوف تتمسك بشرط نقل الاجتماعات من جنيف، متوقعاً أن تصبح أسناتة ديالا.

على مدار ٨ جولات سابقة، دارت مباحثات بين ممثلي الحكومة السورية والمعارضة والمجتمع المدني حول الدستور دون نتائج واضحة، نظراً لاختلاف أطراف الصراع حول شكل الدستور.

وتريد الدولة السورية إحياء دستور ٢٠١٢ من جديد بإجراء تعديلات حول موضوعات سيادة الدولة والقانون ومحاربة الإرهاب، بينما ترفض المعارضة هذا المقترح وتطالب بكتابة دستور جديد يهدف إلى تأسيس اللامركزية في الحكم.

وخلال اجتماعات اللجنة الدستورية في شهري مارس ومايو الماضيين، ساهمت تداعيات الحرب الأوكرانية، باتساع الفجوة بين وجهات نظر أطراف الأزمة بشأن هوية الدولة وتعديل النشيد والعلم وأليات تداول السلطة، نظراً لتباعد الرؤى بين الأطراف الدولية المتداخلة في سوريا بالأساس، وأوضح مدير المركز العربي للدراسات السياسية محمد صادق إسماعيل أنه مع تصاعد الحرب الأوكرانية، تتصاعد رغبة روسيا في تصدّر المشهد الدولي وتزويد الولايات المتحدة من مواقفها لإثبات وجودها، ما يجعل سوريا بين مطرقة اجتماعات اللجنة الدستورية وسندان التوتّر بين موسكو وواشنطن.

من جانبه اعتبر المحلل السياسي السوري غسان يوسف في حديث لموقع «سكاى نيوز عربية»، أن تأزم العلاقة بين روسيا والولايات المتحدة سينعكس سلباً على أي حل سياسي للأزمة السورية لطبيعة العلاقة القوية بين دمشق وموسكو، لامتلاك الثانية قواعد عسكرية في سوريا وتداخلها معها في الحرب ضد الإرهاب، إضافة إلى امتلاك واشنطن قواعد عسكرية ودعمها لقوات عسكرية شمال سوريا، متوقعاً عدم انعقاد لجنة الدستور في القريب العاجل في ظل الخلاف حول مقر الاجتماعات.

وفيما يتعلق بمصير الدستور، يجد يوسف أن ليست هناك قناعة في سوريا بشأن كتابة الدستور بالخارج، لذا يصبح الحل الأمثل اجتماع مجموعة أسناتة في دمشق لصياغة مواد الدستور وعرضه على الاستفتاء، مشدداً على أن هذا السيناريو لن يحدث إلا في حالة وجود حل سياسي مناسب لجميع الأطراف.

أما إسماعيل فأشار إلى أن نقل اجتماعات الدستور لن يكون العائق الوحيد في المشهد السوري، نظراً لأن اجتماعات لجنة الدستور طالت دون طائل، لتعنت الآراء ورفض المعارضة جميع مقترحات الحكومة السورية واشترط ممثلين المجتمع المدني شروطاً أخرى، ما خلق ٣ وجهات متصارعة يصعب تقريب مواقفها.

جدير بالذكر أن فكرة اللجنة الدستورية قد ظهرت من مؤتمر الحوار الوطني السوري، في سوتشي، نهاية يناير عام ٢٠١٨، وتأسست بعدما بعام كإحدى السلاسل الأربع لقرار مجلس الأمن رقم ٢٢٥٤ لحل الأزمة السورية، بعد اتفاق الدول الضامنة لمسار أسناتة «روسيا وإيران وتركيا»، لإعادة كتابة الدستور بمشاركة أطراف الحكومة والمعارضة. سكاى نيوز

جولة إفريقية لبلينكن لمواجهة الحراك الدبلوماسي الروسي



وكالات

واشنطن هذه الفرضية.

وسافر بعدها إلى رواندا التي شهدت تصعيداً في التوترات مع الكونغو الديمقراطية (حركة ٢٣ مارس)، الأمر الذي تنفيه رواندا. ولقبت الخارجية الأميركية إلى أن بلينكن سيعبى إلى التطرق إلى تداعيات التغيير المناخي وانعدام الأمن الغذائي والأوبئة العالمية، وتشكيل مستقبلنا التكنولوجي والاقتصادي.. وبرزت جنوب إفريقيا كساحة معركة دبلوماسية رئيسية إذ أقيمت على موقف محايد بشأن الحرب في أوكرانيا، رافضة الانضمام إلى الدعوات الغربية لإدانة موسكو التي أبدت معارضة لنظام الفصل العنصري في الماضي في الدولة الإفريقية. وسيزور بلينكن جوهانسبرغ وبريتوريا من ٧ أغسطس إلى ٩ أغسطس، على أن ينتقل بعدها إلى كينشاسا عاصمة جمهورية الكونغو الديمقراطية بهدف إظهار دعم أكبر دولة في إفريقيا جنوب الصحراء والتي تحاول على صفحة عقود من النزاع الدامي، وفقاً لوكالة الصحافة الفرنسية.

وأشارت الخارجية الأميركية إلى أن بلينكن سيبدأ خلال جولته الإفريقية، على أن «الدول الإفريقية شريك أساسي في أكثر القضايا إلحاحاً في عصرنا، من تعزيز نظام دولي مفتوح ومستقر، إلى التطرق إلى تداعيات التغيير المناخي وانعدام الأمن الغذائي والأوبئة العالمية، وتشكيل مستقبلنا التكنولوجي والاقتصادي..»

وبرزت جنوب إفريقيا كساحة معركة دبلوماسية رئيسية إذ أقيمت على موقف محايد بشأن الحرب في أوكرانيا، رافضة الانضمام إلى الدعوات الغربية لإدانة موسكو التي أبدت معارضة لنظام الفصل العنصري في الماضي في الدولة الإفريقية. وسيزور بلينكن جوهانسبرغ وبريتوريا من ٧ أغسطس إلى ٩ أغسطس، على أن ينتقل بعدها إلى كينشاسا عاصمة جمهورية الكونغو الديمقراطية بهدف إظهار دعم أكبر دولة في إفريقيا جنوب الصحراء والتي تحاول على صفحة عقود من النزاع الدامي، وفقاً لوكالة الصحافة الفرنسية.

والعام الماضي حُكم على بول روسيساباغينا المقيم الدائم في الولايات المتحدة والمعارض الشرس للرئيس الرواندي بول كاغامي بالحبس ٢٥ عاماً لإرثائه بـ «تأسيس» الجبهة الوطنية للتحرير والانتداه إليها.

وزيارة بلينكن لإفريقيا جنوب الصحراء هي الثانية منذ تسلمه منصبه العام الماضي.

وكان بلينكن قد زار العام الماضي كينيا وتنجيريا والسفاحل، في محاولة لتسهيل الضوء على أهمية الأنظمة الديمقراطية.

بيروت: قمة عربية رباعية حول الأمن الغذائي والزراعي

بيروت

ومراجعة وتعديل التشريعات الخاصة بسلامة الغذاء.

المناخية والحصار وإغلاق تدفق المياه في بلاد المنبع قصص الإنتاج الزراعي إلى مليوني طن. وأشار إلى اتفاق بين البلدان الأربعة المشاركة في القمة لتأسيس جمعية تسويقية مشتركة لتسهيل إجراءات دخول البضائع وإنشاء مخازن مبردة وتسهيل السيطرة على الروزنامة الزراعية، مشيراً إلى أن العراق يعاني من انخفاض في بعض المواسم لكن من خلال الروزنامة الزراعية والجمعية التسويقية يمكن أن نستغني عن كل المؤثرات الاقتصادية.

وقال وزير الزراعة اللبناني عباس الحاج حسن: إن لقائنا اليوم يأتي في ظرف استثنائي يمر به العالم أجمع، حيث تلوح أزمة اقتصادية عالمية تكاد تخرج عن السيطرة. في ظل تدور غير مسبوقة في العلاقات الدولية، وتهديد للأمن الغذائي العالمي، وأشار إلى أن القطاع الزراعي في منطقتنا والعالم يتأثر بهذه المتغيرات المتسارعة وإن كان ينسب مناقوة، ما يحتم التنبيه لأهمية الارتقاء بهذا القطاع لما له من انعكاس على الإنتاج والتعاي الاقتصادي.

ودعا الحاج حسن إلى مناقشة أبرز التحديات التي تواجه القطاع الزراعي في المنطقة، سيما تحديات التغيير المناخي ونذرة المياه وانتشار الأمراض والأوبئة والبحث في سبل مواجهتها عبر تفعيل التعاون المشترك.

كما دعا إلى إرساء الشراكات الحقيقية، بيننا، وتطوير التعاون الفني عبر اللجان المتخصصة من تبادل العقبات أمام التبادل التجاري الزراعي في شقيه النباتي والحيواني، عبر تبسيط إجراءات الحجر الصحي الزراعي والبيطري، ورفع التوصيات المتعلقة بإجراءات نقل وعبور المنتجات الزراعية بين الدول.

وأشار إلى أننا في الأردن لا نلحق الحاضرين حرصاً على تجاوز العقبات وتذليل العوائق، وقد جمعنا لقاءً ثنائياً لم نتطع لبحث القضايا المشتركة وإيجاد سبل لتطويرها، وتم توقيع العديد من مذكرات التفاهم والبرامج التنفيذية، كما يجري العمل على قهاضات أخرى في المستقبل القريب، وقيمت اللجان المشتركة تعقد بشكل دوري دينها والتوافق والاستجماع على الدوام.

وقال وزير الزراعة السوري محمد حسن قطنا، رغم الحرب التي تعرضت لها سورية على مدى إحدى عشر سنة والتي أدت إلى تدمير معظم الموارد الطبيعية والبنى التحتية والخدبية للإنتاج الزراعي فقد استمر تأمين احتياجات السكان من الغذاء من الإنتاج المحلي وتحقيق الاكتفاء الذاتي. وأشار إلى أن بلاده بدأت في الأونة الأخيرة باستيراد الفصح بسبب سرقة الحبوب وتهريبها واستمرار الحصار الاقتصادي الجائر والعقوبات الغربية التي حدت من إمكانية استيراد مستلزمات الإنتاج من الأسمدة والمحروقات.

وأكد أن الحكومة السورية أولت القطاع الزراعي الاهتمام الأكبر بين كافة القطاعات من خلال صياغة الأولويات ومراجعة السياسات في كافة المجالات الإنتاجية والموارد الطبيعية والاقتصاد الزراعي والتنمية الريفية.

من جهته أعرب وزير الزراعة العراقي محمد كريم الخفاجي، عن الأمل في تحقيق الوحدة العربية، مشيراً إلى أن الأمن الغذائي من أهم مرتكزات الأمن القومي العربي. وقال، إن العراق حقق عام ٢٠٢٠ الانتقاء الذاتي في محصول الحنطة ولكن بسبب الظروف

قال رئيس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي، إن تحقيق الأمن الغذائي يشكل أحد الأولويات الرئيسية لسائر البلدان العربية، سيما في ضوء الأحداث الأخيرة في العالم والتي كشفت فعليا فجوة عميقة ينبغي التنبيه لها وتتعلق بضرورة تعديل سلم الأولويات والتركيز بشكل أساسي على القطاعات الزراعية والغذائية وتبسيط إجراءات التصدير والاستيراد.

وشدد ميقاتي خلال لقائه وزراء زراعة الأردن وسوريا والعراق بالإضافة إلى نظيره اللبناني قبيال القمة الرباعية لبحث الشأن الزراعي والغذائي في بيروت، على «أن لبنان الذي يعاني من مشاكل سياسية واقتصادية واجتماعية يتطلع إلى أشقائه وأصدقائه كي يبقوا إلى جانبه في محتنته، ليستعيد مكانته ودوره المحوري داخل أسرته العربية».

الى ذلك، قال وزير الزراعة الأردني خالد الحنيفات، إن الأردن أعاد النظر بالإستراتيجية الوطنية للتنمية الزراعية، والإستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي، بهدف زيادة القدرة على إدارة المخاطر والصمود في مواجهة الكوارث.

وأضاف، معلناً من أجل تطوير البنى التحتية اللازمة للري وتوفير مدخلات الإنتاج، وتوجيه المزارعين لاعتماد التكنولوجيا الحديثة في الإنتاج، وتشجيع الاستثمارات الخاصة والعامة، وإعادة تكيف التوقيت الزراعي على أساس أنماط الطقس المتغيرة من خلال وضع سياسة للزراعة الذكية مناخياً، والتركيز على التجارة الدولية والخدمات اللوجستية والاكتفاء الذاتي المحلي، والمخزون الاستراتيجي، وسلاسل الإمداد، والإشراف على إصدار شهادات الجودة بشكل أكثر فعالية،

محمد السوداني.. مرشح «العصائب» التائه بين المالكي والصدر

بغداد

الصدر، بأنه سيلجأ إلى الشارع، لقطع الطريق أمام قوى «الإطار التنسيقي»، وتحركاتهم، حول تشكيل الحكومة المقبلة، إلا أن تلك القوى كانت تندفع سريعاً، نحو خفلتها، دون الالتفات إلى دعوات الصديريين، وهاغات المحتجين في الشوارع، وصولاً إلى ترشيحها السوداني، والذي رأت فيه طعماً سبيلته الصدر، ويوافق عليه، أو يمنحه الفرصة على الأقل.

لكن الصدر رفع سريعاً سقف تحركاته، وأوعز إلى أنصاره، باقتحام المنطقة الخضراء، شديدة التحصين، وسط العاصمة بغداد، ودخول مبنى البرلمان، رفضاً لترشيح السوداني، كما وعد بتحرك مماثل في حال المضي بهذا المسار. هنا، وجد السوداني، نفسه في «برائن» صراع، ليس له فيه ناقة ولا جمل، فأنتصر الصدر، ويقولون إن الاعتراض ليس على شخص السوداني، وإنما على آلية اختياره، تلك القوى، كانت تراهن، على أن ترشيح السوداني، قتل يأنهائه الخصومة، أو تجديدها على أقل تقدير، باعتباره، شخصية مقبولة. ورغم الإشارات المبدئية التي أصدرها



نحدر محمد شياع السوداني من محافظة ميسان الجنوبية، وهو بذلك أول مرشح رسمي لرئاسة الحكومة من خارج محافظات الوسط، كما أنه لا ينتمي إلى أجواء القوى والشخصيات المعارضة لنظام صدام حسين أجنبي. ولد محمد شياع السوداني في العاصمة العراقية بغداد عام ١٩٧٠، وفي عام ١٩٨٠ أعدم نظام صدام حسين والده وخمسة من أفراد عائلته، بينما كان طفلاً بعمر العاشرة، لانتمائه إلى حزب «الدعوة الإسلامية» المخطور في حينها، وحصل السوداني على شهادة البكالوريوس في العلوم الزراعية من جامعة بغداد، وشهادة الماجستير في إدارة المشروعات، وعين في عام ١٩٩٧ في مديرية زراعة ميسان.

وبعد سقوط نظام صدام حسين في ٢٠٠٣، عُين السوداني منساقاً في الهيئة المشرفة على إدارة محافظة ميسان وسلطة الائتلاف المؤقتة، وفي ٢٠٠٤ تقلد منصب قائم مقام مدينة العمارة مركز محافظة ميسان وأكبر منصب وزير التجارة بالوكالة، وانتخب بعدها السوداني عضواً في

في القوى الشيعية، وهو يفضل التزام الصمت كثيراً، خاصة في المسائل الكبيرة، أو الجدلية، كما أن تعليقاته عموماً تعقل منزلة بين منزلتين، ضمن برامغامية اتبعتها منذ سنوات، تنبه له الشارع العراقي، وتساءل عنها، فيما فسرها بعضهم، بأن السوداني، ظل لحزب الدعوة، حتى بعد انسحابه منه في عام ٢٠١٦، تولى منصب وزير الصناعة، وشغل لفترة منصب وزير التجارة بالوكالة، يعد السوداني، من قيادات «الخط الثاني»،

الاحتلال يعتقل 14 فلسطينياً بالضفة الغربية

رام الله

قال نادي الأسير الفلسطيني إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كتيّف للثيران مناطق متفرقة في مدن الخليل وبيت لحم ورام الله والبيرة وجنين، واعتقلت ١٤ فلسطينياً بزعم أنهم مطلوبون، وفي مدينة الخليل، استولت مجموعة من المستوطنين المنطرفين على منزل قرب مسجد قيطون، بالبلدة القديمة.

وقال مدير عام لجنة إعمار الخليل عماد حمدان، إن مستوطنين منطرفين وبحراسة مشددة من جيش الاحتلال احتلوا المنزل في حارة قيطون، مقابل بركة السلطان، والرحم الإبراهيمي، بعد أن وضعوا سلاحاً حديدياً على جدرانها، بمساعدة قوات الاحتلال.

وأشار إلى أن قوات الاحتلال، احتجزت الباحث المدني في لجنة إعمار الخليل حسن السلامين، أثناء قيامه بعمله في توثيق انتهاكات الاحتلال في المنطقة، وتم الإفراج عنه لاحقاً.

العراق.. الإطار التنسيقي يتخذ خطوة نحو تشكيل الحكومة

بغداد

أعلن الإطار التنسيقي في العراق، الخميس، تشكيل فريق تفاوضي للتباحث مع جميع القوى السياسية بخصوص تشكيل الحكومة، بينما تمر البلاد بحالة من الانقسام الحاد بين الفرقاء.

وجاءت خطوة الإطار التنسيقي، فيما قامت قوات الأمن العراقية بإغلاق مداخل المنطقة الخضراء في بغداد بالكتل الخرسانية.

في غضون ذلك، دخل ملف تشكيل الحكومة العراقية نقفاً مظلماً، بعد اقتحام أنصار مقتدى الصدر، المنطقة الخضراء، ودخول مبنى البرلمان العراقي، فيما تواصل تنظيمات التيار، التحشيد بشكل واسع، ليوم السبت المقبل.

ودخل الآلاف من أتباع الصدر، المنطقة الخضراء، شديدة التحصين، وسط العاصمة بغداد، حيث ردوا هتافات مؤيدة له ومناهضة لقوى «الإطار التنسيقي»، المدعوم من إيران، قبل أن يدعو الصدر أنصاره إلى الانسحاب، قائلاً في تغريدة على «تويتر»: «وصلت رسالتكم أيها الأجيال، فقد أرتبعت الفاسدين، صلوا ركعتين وعودوا لمنازلكم سالمين».

وجاء التحرك الصديري، احتجاجاً على ترشيح قوى «الإطار التنسيقي» محمد شياع السوداني، لمنصب رئاسة الحكومة، وهو قيادي سابق في حزب الدعوة التي يتزعمه نوري المالكي، الغريم التقليدي للصدر.

وسرت أنباء مساء الأربعاء، عن قرب انسحاب السوداني من هذا الترشيح، لاحتواء الغضب الصديري، لكن «الإطار التنسيقي» نفى ذلك، وأعلن إصراره على ترشيح السوداني، والمضي بمسار تشكيل الحكومة. ووجد السوداني، وهو نائب مقبول نسبياً من مختلف الأوساط السياسية، نفسه في خضم معركة كبيرة، ليس طرفاً فيها، بل ويدفع ضريبة الصدام التاريخي بين مقتدى الصدر ونوري المالكي.

بايدن يخطر الكونغرس بتمديد حالة الطوارئ الوطنية بشأن لبنان

وكالات

أخطر الرئيس الأميركي، جو بايدن، يوم الخميس، الكونغرس بتمديد حالة الطوارئ الوطنية فيما يتعلق بلبنان، مشيراً إلى استمرار الأنشطة مثل نقل الأسلحة من إيران.

وقال بايدن، في رسالته إلى الكونغرس، إن الأسلحة التي يجري نقلها باستمرار من إيران إلى حزب الله في لبنان، تشمل أنظمة متطورة بشكل متزايد.

ونبه الرئيس الأميركي إلى أن تلك الأفعال تقوض السيادة اللبنانية، كما تساهم في زعزعة الاستقرار السياسي والاقتصادي في الشرق الأوسط.

وأضاف الرئيس الأميركي أن تلك الأنشطة شكل تهديداً غير عادي للأمن القومي والسياسة الخارجية للولايات المتحدة. وحالة الطوارئ الوطنية عبارة عن حق يمنحه الكونغرس للسلطة التنفيذية في الولايات المتحدة الأمريكية، وفي مقدمتها الرئيس، للتعامل مع الأزمات الطارئة بسرعة.

وبموجب حالة الطوارئ، يحق لرئيس الولايات المتحدة أن يتجنب قيوداً وحدوداً على قراراته المتعلقة بالتعامل مع الأزمات، ويخول الدستور الأمريكي للرئيس حق مواجهة الحالات الطارئة، بما يتطلب سرعة التحرك واتخاذ قرارات أمام ظروف طارئة تشكل تهديداً كبيراً للولايات المتحدة الأمريكية.

القضاء الأوكراني يخفف الحكم على الجندي الروسي

كييف

خفّضت محكمة أوكرانية، يوم الجمعة، عقوبة بالسجن المؤبد إلى ١٥ عاماً صدرت في مايو بحق جندي روسي بتهمة القتل المتعمد، في أول محاكمة تنظر في جريمة حرب في هذا البلد.

وقال بيان نشر على موقع محكمة الاستئناف في كييف «وفقاً لنتيجة مراجعة الاستئناف، لُبّت المحكمة جزئياً المطالب الواردة في الاستئناف الذي قدمه الدفاع».

تمت مراقبة المحكمة عن كتب باعتبارها اختياراً مبكراً لما إذا كان من الممكن إجراء محاكمات عادلة أثناء النزاع المستمر ومدى كفاءة نظام العدالة المحاصر في أوكرانيا في مواجهة المهمة الهائلة المتمثلة في محاكمة الآلاف من قضايا جرائم الحرب المعقدة.

قال مندوبون إن الحكم على فاديم شيشيمارين، وهو جندي متقاعد يبلغ من العمر ٢١ عاماً اعترف بارتكاب جريمة قتل مدني وأدين في مايو، كان قاسياً بشكل لا داعي له، نظراً لاعترافه بالجريمة، وقال إنه كان ينفذ الأوامر وأعرب عن ندمه.

طعن محامي الدفاع عنه، فيكتور أوفسيانكوف، أمام المحكمة لتقليص العقوبة إلى ١٠ سنوات، وقال إنه من المرجح بشدة أن يعاد شيشيمارين إلى روسيا في عملية لتبادل الأسرى.

شركة كهرباء محافظة أربد المساهمة العامه المحدودة
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة أربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المزارعي القروي وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة أربد.

وعن المشيرفة أول البلد، مزرعة الرواحين - سما السرحان من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة الفرق.

وعن الخشبية شرق البلد بجانب مدرسة المنصورة الأساسية من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

وعن رأس منيف، عين الشارع الرئيسي من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

أوكرانيا تندد بهتافات جماهير ناد تركي باسم بوتن.. ما القصة؟

ندد سفير أوكرانيا لدى تركيا، فاسيل بودنار، الخميس، بالهتافات المؤيدة للرئيس الروسي فلاديمير بوتن، من قبل مشجعي نادي فنربخشة، خلال استقباله دينامو كييف الأوكراني، ضمن تصفيات دوري أبطال أوروبا لكرة القدم في إسطنبول. وأظهرت مقاطع فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي عدا من المشجعين الأتراك يهتفون باسم الرئيس الروسي ردا على هدف دينامو الأول ضد أصحاب الأرض، مساء الأربعاء.

وفاز دينامو كييف بالمباراة 2-1 بعد تعادل الفريقين (0-0) في مباراة الذهاب التي أقيمت في بولندا، على خلفية العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا، ليعبر الأول إلى الدور الثالث من التصفيات المؤهلة إلى دور المجموعات.

وكتب السفير الأوكراني بودنار في تغريدة عبر حسابه على «تويتر» أن «كرة القدم لعبة عادلة، بالأمر كان دينامو كييف أقوى».

وأضاف: «من المحزن للغاية سماع كلمات دعم من مشجعي فنربخشة لقاتل ومعدن روسي قصف بلدنا»، بحسب تعبيره. وتابع: «أنا ممتن للشعب التركي الودود على دعمه لأوكرانيا وعلى تفكيره في التصرفات غير اللائقة للجماهير»، وفقما نقلت «فرانس برس».

وقالت تقارير إعلامية تركية إن الأجواء توترت بعد الهدف الأول في المباراة والذي سجله اللاعب الأوكراني فيتالي بويالسكي في الدقيقة 57.

وبدأ مشجعو فنربخشة في وقت لاحق يرددون اسم الرئيس الروسي، وفقا لمقاطع فيديو تداولها ناشطون على وسائل التواصل الاجتماعي.

ورفض مدرب دينامو كييف ميرسيا لوسيسكو حضور المؤتمر الصحافي المقرر بعد المباراة، وفق وسائل إعلام تركية.

وأفاد مدرب الفريق الأوكراني خلال مقابلة تلفزيونية بأن «كل شيء سار وفق خططنا وفزنا، لكننا لم نأخذ المشجعين بعين الاعتبار، لم أتوقع شعارات مماثلة، يا له من أمر مؤسف».

جوارديولا: صلاح استثنائي..

وخطره «لا يصدق»

أقر بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، بأن المصري محمد صلاح، مهاجم ليفربول، يمثل الخطر الأكبر على فريقه في مباراة الדרع الخيرية، السبت.

وأبرزت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية تصريحات المدرب الإسباني، الذي قال «صلاح لاعب استثنائي وخطره لا يصدق، ولا أقول شيئا جديدا، فالجميع يعلم ذلك».

رغم ذلك، شدد جوارديولا على عزم فريقه على تحقيق الفوز وانتزاع اللقب من الريز.

وسجل صلاح 118 هدفا خلال 180 مباراة بقميص ليفربول، مما يجعله أخطر سلاح على كافة المنافسين.

ويدخل السيتي المباراة بمجموعة من العناصر الجديدة، أبرزها نثاني الهجوم إيرلينج هالاند وجوليان أفرارين.

دورتموند يعبر ميونخ 1860

للدور الثاني بكأس ألمانيا

بلغ بوروسيا دورتموند الدور الثاني من بطولة كأس ألمانيا لكرة القدم، بعد فوزه على مضيفه ميونخ 1860 بثلاثة أهداف دون رد، الجمعة، ضمن منافسات الدور الأول من المسابقة.

وأنهى دورتموند الشوط الأول متقدما بثلاثة أهداف نظيفة، حيث حسم الأمور مبكرا أمام ضيفه.

وسجل دوينيل ماين الهدف الأول للضيوف في الدقيقة الثامنة، قبل أن يضيف جود بيلينجهام الهدف الثاني في الدقيقة 31.

وفي الدقيقة 35 سجل كريم آدمي الهدف الثالث للزوار.

وانضم دورتموند إلى كل من شتوتجارت وكارلسروه ونورنبرج وهي الأندية التي فازت في وقت سابق من اليوم الجمعة على كل من دينامو دريسدن ونيوستريلتز ومارينبور 1-0 و0-8 و2-0 على الترتيب.

بطل الفورمولا فيتل يعلن

اعتزاله في هذا الموعد

أعلن الألماني سيباستيان فيتل الذي سبق له الفوز ببطولة العالم لسباقات فورمولا 1 للسيارات أربع مرات، يوم الخميس، أنه سيعتزل السباقات في نهاية موسم 2022 الحالي.

وتوج فيتل (35 عاما) سائق أستون مارتن حاليا بالألقاب العالمية الأربعة مع راد بول خلال الفترة ما بين 2010 و2013، وسبق له أيضا القيادة لستة أعوام مع فريق فيراري.

وقال فيتل تعليقا على قراره: «حظيت بامتياز العمل مع العديد من الأشخاص الرائعين في الفورمولا واحد على مدار الخمسة عشر عاما الماضية، وهناك الكثير لأذكرهم وشكرهم».

ويغادر بطل العالم بين عامي 2010 و2013 الفئة الأولى بعد 15 عاما فاز خلالها بـ53 سباقا وصعد إلى منصة التتويج 122 مرة وانطلق من المركز الأول في 57 جائزة كبرى. جدير بالذكر أن إعلان فيتل موعد اعتزاله جاء قبل جائزة المجر الكبرى.

بسبب ركلة جزاء... نيمار

يثور ضد قناة برازيلية

شن نيمار جونيور، نجم باريس سان جيرمان الفرنسي هجوما حادا ضد قناة برازيلية شهيرة.

ووصفت شبكة جلوبو البرازيلية ركلة الجزاء التي احتسبت لنيمار في ودية بي إس جي ضد جامبا أوساكا الياباني بـ«الوهمية».

ليرد النجم البرازيلي عبر حسابه الرسمي على تويتر بأكثر من تغريدة غاضبة «وهمية؟!.. جلوبو تصنع ضجة، لقد تعرضت لاحتماك من المدافع، وهناك مخالفة».

وأضاف مهاجم برشلونة السابق «ما زال هناك من لم يلعبوا كرة القدم، ومستمرين في كتابة مقالات تافهة».

بعدما نشر نيمار جونيور صورة احتفاله بالهدف، وهو يخرج لسانه، كاتبا «إهدأ للكركين».

وختم نيمار تغريدته «لا يمكنني الجدل مع مقال هراء، وحاليا لا أهتم بالاتقادات، لأنني أتعرض لها منذ بلوغي 13 عاما».

وساهم نيمار جونيور بهدفين في فوز باريس سان جيرمان على جامبا أوساكا الياباني بنتيجة (6-2) في ختام جولة الفريق الآسيوية استعدادا للموسم الجديد.

9 ميداليات للأردن في البطولة العربية للكراتيه



حصل المنتخب الأردني 9 ميداليات، خلال مشاركته في منافسات اليوم الأول من البطولة العربية للكراتيه، التي تستضيفها العاصمة المصرية القاهرة. ويشارك في البطولة منتخبات «تونس، الأردن، فلسطين، الكويت، الإمارات، ليبيا، السعودية، مصر». وتمكن المنتخب الأردني من نيل ذهبية واحدة و7 ميداليات فضية وميدالية برونزية واحدة. وتوج اللاعب عفيف غيث بالميدالية الذهبية ضمن منافسات وزن تحت 67 كجم، فيما جاءت الميداليات الفضية بواسطة: «محمود السجان ويزن الوهر وعمر شقرة وهدي جبر ونور بشار ولين مراد ورهف علي». وظفرت لاعبة مايا طوروسيان بالميدالية البرونزية في منافسات الكاتا.

السلمي يثمن دور الفيصل في

إنجاح كأس العرب للشباب

عقدت اللجنة المنظمة لبطولة كأس العرب لمنتخبات الشباب 2022، مساء اليوم الجمعة، اجتماعا في مدينة أبها بحضور الأمين العام للاتحاد العربي لكرة القدم الدكتور رجاء الله السلمي، وأعضاء اللجنة. وتم خلال الاجتماع، الاطلاع على كافة التقارير الواردة من لجان البطولة، بشأن مباريات دور المجموعات التي اختتمت مساء الخميس. ووجه السلمي الشكر لجميع أعضاء اللجنة وكافة اللجان المعاونة، على نجاح مباريات دور المجموعات من كافة النواحي الفنية والتنظيمية والإدارية والإعلامية وكذلك على صعيد التحكيم. كما شكر السلمي كافة الحكام الذين أداروا المباريات السابقة، ومسؤولي الملاعب على نجاحهم في عملية صرف مياه الأمطار التي حرصت على المشاركة بأفضل المستويات». وتمت مناقشة الاستعدادات لمباريات كرة القدم على حسن التنظيم والاستضافة، وأشكر الاهتمام والحرص من جانب رئيس الاتحاد العربي لكرة القدم سمو الأمير عبدالعزیز بن تركي الفيصل، بعد توفير كافة سبل الراحة لكافة المنتخبات العربية».

لابورتا يكشف عن أمنيته بشأن

نهاية مسيرة ميسي



أعرب رئيس نادي برشلونة، وصيف بطل الدوري الإسباني لكرة القدم، خوان لابورتا عن رغبته في رؤية نجم النادي السابق الدولي الأرجنتيني ليونيل ميسي ينهي مسيرته «بقميص البارسا»، حسب تصريحات نقلتها الصحف الإسبانية الجمعة. وأوضح رئيس النادي الكتالوني أنها مجرد أمنية وأنه «لم تتم مناقشة أي شيء» في معرض رده الخميس في نيويورك على ما أورده وسائل إعلام إسبانية الأسبوع الماضي، أن مدرب برشلونة تشافي هرنانديز طلب من إدارة النادي دراسة إمكانية إعادة الأرجنتيني الى صفوف «البلوغرانا». وأوضح لابورتا أن «مرور ميسي في برشلونة لم ينته كما كنا نتمنى جميعا»، مشيرا إلى رحيله عن باريس سان جيرمان الفرنسي في عام 2021 بعد 16 عاما قضاها في إسبانيا. وأضاف: «أعتقد أن برشلونة مدين مغنويا لليون ميسي، نود أن تنتهي مسيرته بقميص برشلونة وسط التصفيق له في جميع الملاعب وأين ما ذهب»، وفقما نقلت «فرانس برس». وتابع: «كنت مسؤولا أيضا عن هذه المعايير المعقدة لأنني أعتقد أننا سنحول هذه الامنية إلى حقيقة». وعاش ميسي (35 عاما) المنتقل إلى باريس سان جيرمان قبل عام بعد رحيله عن برشلونة

حارسة مرمى إنجلترا: هكذا

استفدت من نصائح دي خيا

قالت ماري إيريس حارسة مرمى منتخب إنجلترا لكرة القدم النسائية إن تبادل النصائح بينها وبين زميلها ديفيد دي خيا، حارس مرمى مانشستر يونايتد، المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز، ساعدها كثيرا في رفع مستوى أدائها بلبطولة الأوروبية النسائية الحالية التي تأهل فريقها للمباراة النهائية فيها. وأسهمت إيريس في مسيرة فريقها ووصوله لأول نهائي بطولة كبرى خلال أكثر من عقد كامل، بإنقاذ شباكهما مجبرا من عدة فرص خطيرة خلال فوز فريقها (4-0) على السويد في الدور قبل النهائي في شيفيلد، الثلاثاء الماضي. وسيلتقي المنتخب الإنجليزي في المباراة النهائية الأحد المقبل مع نظيره الألماني في ملعب ويمبلي اللندني الشهير. وواجهت إيريس (29 عاما) اختبارا فعليا في أول دقيقة من المباراة عندما نجحت في التصدي لمحاولة صوفيا جاكوبسون بأسلوب يشبه طريقة الحارس الإسباني الدولي المخضرم دي خيا. وقالت إيريس عن ذلك «سأقبل بهذا التشبيه، لا مشكلة في ذلك». وأكدت إيريس أنها تلقت رسالة تهنئة من دي خيا بعد المباراة، قائلة: «أنا وديفيد نتحدث أحيانا وتبادل الرسائل حول النتائج ونظافة الشباك وما شابه، على مستوى مانشستر يونايتد هو يقدم الكثير من الدعم للكرة النسائية، ودعمه يقيدنا دائما». ولم يدخل شباك إيريس سوى هدف وحيد في خمس مباريات لعبها منتخب إنجلترا في البطولة حتى الآن بعد أن غابت عن أولمبياد طوكيو الصيفي العام الماضي.



الرمثا يتعادل مع سحاب

فرض التعادل السلبي نفسه على مواجهة الرمثا وضيغه سحاب، التي جرت مساء الجمعة على استاد الحسن في إربد، ضمن الجولة 12 لبطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

وقفز فريق سحاب للمركز الرابع برصيد 17 نقطة، فيما بقي الرمثا في المركز العاشر برصيد 11 نقطة.

وشهدت المباراة أفضلية نسبية لصالح فريق الرمثا، خاصة في الشوط الثاني حيث ضغط بهدف التسجيل لكنه عانى من محدودية قدراته الهجومية والصعوبة في اختراق دفاع سحاب.

وتقام مباراة ثانية الليلة، تجمع الجزيرة وضيغه الوحدات على استاد عمان الدولي، ضمن الجولة نفسها.

المفرق: اختتام فعاليات

بطولة الصداقة لكرة القدم

اختتمت على ملعب مجمع الأمير علي ومركز هيا النقاقي في محافظة المفرق، فعاليات بطولة الصداقة لكرة القدم التي نظمت بالشراكة ما بين مركز جمعية النساء العربيات في المفرق وسارين؛ للتوعية من خطر الجرائم الإلكترونية.

وقالت مديرة مركز خدمات جمعية النساء العربيات في المفرق آية بصوص، إن تنظيم البطولة يأتي بهدف دعم الشباب المبدعين من سكان المحافظة؛ لتشجيعهم على ممارسة الرياضة، وتعزيز التماسك الاجتماعي، وإشغال أوقات فراغهم خلال العطلة الصيفية، بالإضافة إلى توعيتهم من خطر الجرائم الإلكترونية ضمن مشروع توسيع نطاق الحماية من خطر الجرائم الإلكترونية.

وشارك في البطولة ثمانية فرق من الذكور، وفرقان من الإناث، وفاز عن فرق الذكور فريق (النجوم) وعن الإناث فريق (الريال).

وفي حفل ختام البطولة، كرم مدير منظمة سارين في الأردن ستيفن بودي الفرق الفائزة في المراكز الأولى، بحضور عدد من وجاه وشطاء وأبناء المحافظة.

الفيصلي يشيد بدور وحدة أمن

الملاعب في تنظيم المباريات

أشاد رئيس الهيئة الإدارية المؤقتة للنادي الفيصلي جهاد قطيشات، بالدور الكبير الذي تقوم به قوات الدرك خصوصا وحدة الملاعب بتنظيم منافسات الموسم الكروي وحرصها على توفير أقصى درجات الأمن والسلامة العامة للمنظومة كافة، وبما ينعكس إيجابيا على مستوى وصورة كرة القدم الأردنية.

جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها قطيشات اليوم الخميس إلى وحدة أمن الملاعب في قوات الدرك، أشار خلال لقائه قائد وحدة أمن الملاعب المقدم ميلاء وريكات إلى السعة الطيبة التي تحظى بها قوات الدرك خصوصا وحدة أمن الملاعب.

من جانبه أشار وريكات إلى المستوى الجيد من التعاون والتنسيق بين إدارة النادي الفيصلي ووحدة أمن الملاعب وبما يخدم العملية التنظيمية للمباريات، مؤكدا الاعتزاز بجماهير اللعبة كافة ودورها في إثراء المباريات والمنافسات بصورة إيجابية وضمن ضوابط الروح الرياضية.

وأكد أن الجميع يعمل كفريق واحد بهدف توفير الأجواء المثالية لإقامة المباريات وضمن معايير السلامة العامة.

وأشار وريكات إلى السعة الطيبة التي تحظى بها قوات الدرك خصوصا وحدة أمن الملاعب.

من جانبه أشار وريكات إلى المستوى الجيد من التعاون والتنسيق بين إدارة النادي الفيصلي ووحدة أمن الملاعب وبما يخدم العملية التنظيمية للمباريات، مؤكدا الاعتزاز بجماهير اللعبة كافة ودورها في إثراء المباريات والمنافسات بصورة إيجابية وضمن ضوابط الروح الرياضية.

وأكد أن الجميع يعمل كفريق واحد بهدف توفير الأجواء المثالية لإقامة المباريات وضمن معايير السلامة العامة.

وأشار وريكات إلى السعة الطيبة التي تحظى بها قوات الدرك خصوصا وحدة أمن الملاعب.

من جانبه أشار وريكات إلى المستوى الجيد من التعاون والتنسيق بين إدارة النادي الفيصلي ووحدة أمن الملاعب وبما يخدم العملية التنظيمية للمباريات، مؤكدا الاعتزاز بجماهير اللعبة كافة ودورها في إثراء المباريات والمنافسات بصورة إيجابية وضمن ضوابط الروح الرياضية.

وأكد أن الجميع يعمل كفريق واحد بهدف توفير الأجواء المثالية لإقامة المباريات وضمن معايير السلامة العامة.

مصر تصطدم بالمغرب ومواجهة تونسية

جزائرية في كأس العرب للشباب

اختتمت مرحلة دور المجموعات لبطولة كأس العرب لمنتخبات الشباب تحت 20 عاما، مساء الخميس، بمشاركة 18 منتخبا في السعودية.

وتصدر المنتخب السعودي المجموعة الأولى من فوزين، بينما ودع منتخب موريتانيا (3 نقاط) والعراق (0) البطولة.

وفي المجموعة الثانية، تصدر منتخب الأردن بـ4 نقاط، وتأهل معه منتخب اليمن ضمن أفضل ثوان برصيد 3 نقاط، بينما ودع المنتخب الإماراتي منافسات البطولة بعد أن حصد نقطة واحدة.

وعن المجموعة الثالثة، تأهل المنتخب الجزائري الذي حقق العلامة الكاملة بانتصارين، بينما ودع البطولة منتخبا ليبيا ولبنان.

وفي المجموعة الرابعة، حقق منتخب مصر فوزين، وتأهل إلى المرحلة المقبلة، وحل عمان والصومال في المركزين الثاني والثالث على الترتيب.

وترجع منتخب تونس على صدارة ترتيب المجموعة الخامسة برصيد 6 نقاط، ليضمن التأهل إلى دور الثمانية، بينما غادر منتخبا البحرين وجيبوتي منافسات البطولة.

وتأهل عن المجموعة السادسة والأخيرة، تأهل منتخبا المغرب وفلسطين في المركزين الأول (6 نقاط) والثاني (3) على الترتيب، بينما غادر السودان البطولة.

بذلك تكون المنتخبات المتأهلة لربع النهائي، هي السعودية والأردن واليمن والجزائر ومصر وتونس والمغرب وفلسطين».

ويصطدم المنتخب المصري بنظيره المغربي، بينما تجمع مواجهة تاريخية بين الجزائر وتونس، فيما يلتقي السعودية باليمن، والأردن يواجه فلسطين.

فودن عن هالاند: مرعب أمام المرمى

قال فيل فودن، إن إيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي الجديد، مرعب أمام المرمى، مؤكدا أن المهاجم النرويجي سيتأقلم سريعا مع الحياة في إنجلترا، وسيصبح عنصرا رئيسيا في تشكيلة

بطل الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم.

وأظهر هالاند، الذي انضم إلى سيتي من بوروسيا دورتموند في عقد مدته خمس سنوات الشهر الماضي، لمحة عن براعته أمام المرمى بللمسة رائعة في الفوز (1-0) على بايرن ميونخ وديا في وقت سابق هذا الأسبوع.

كما أنهت صفقة المهاجم البالغ عمره 22 عاما سعي سيتي للتعاقد مع بديل لهدافه التاريخي سيرجيو أغويرو بعد انتقال المهاجم الأرجنتيني إلى برشلونة في صفقة مجانية العام الماضي.

وقال لاعب وسط السيتي فودن لشبكة «سكاي سبورتنس» عن زميله الجديد: «إنه إضافة رائعة للفريق ويجعل الجميع يضحك وهو موضوع وهذا أمر مهم».

وأضاف: «إنه مرعب أمام المرمى، قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتأقلم لكنني متأكد من أنه لا يمكن إيقاعه».

وأكمل قائلا: «إنه يشبه إلى حد كبير أغويرو حيث يمكنه وضع الكرة في المرمى بكافة الطرق، إذا تمكننا من التمير له في المناطق الصحيحة فسيكون مهما حقا بالنسبة لنا هذا العام».

وبدأ سبتي، الذي يواجه لليفربول بطل كأس الاتحاد الإنجليزي في مباراة درع المجتمع السبت، الدفاع عن لقب الدوري ببقاء مع وست هام يونايتد في السابع من الشهر المقبل.