

ل 5 أسباب... تجربة كوريا الشمالية

المقبلة تثير قلق واشنطن

تابع ص 7

مجلس الأمن يحمل الحوثيين مسؤولية

عدم التوصل إلى اتفاق هدنة

تابع ص 7

مسؤول أميركي: لبنان وإسرائيل في

مرحلة حاسمة بمفاوضات الترسيم

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

إنزاجي: إلغاء هدف برشلونة قرار صحيح

يرى سيموني إنزاجي، المدير الفني لإنتر ميلان، أن قرار إلغاء هدف برشلونة خلال مواجهة فريقه كان صحيحاً لوجود لمسة يد على لاعب البارسا أنسو فاتي. وكان إنتر ميلان، قد حقق الانتصار بهدف دون رد على برشلونة، الثلاثاء الماضي، ضمن منافسات الجولة الثالثة من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا.

وقال سيموني، خلال تصريحاته لصحيفة «أس» الإسبانية: «رأيت تشافي قبل وبعد المباراة، إنه مدرب وشخص رائع، وكان يتحدث عن مواقف لم أشاهدها».

وأضاف: «لمس أنسو فاتي الكرة وكان من العدل عدم احتساب هدف برشلونة».

وآتم: «الفوز يمنحنا الثقة التي نحن في حاجة إليها، وتعلم أننا لم نحقق شيئاً لكننا قدمننا للجماهير ليلة رائعة، وكنت هادئاً خلال الأيام التي سبقت المباراة، لأنني رأيت أشياء جيدة من الفريق».

واقترض إنتر فوزاً مهماً على أرضه بسان سيرو أمام برشلونة، ليرفع رصيده إلى 6 نقاط بالمركز الثاني بالمجموعة، فيما تجرد رصيد البارسا عند 3 نقاط.

أوقات الصلاة	الوقت
الفجر	05:09
الظهر	12:26
العصر	03:49
المغرب	06:26
العشاء	07:43

سعر النسخة دينار واحد

العمل: عطلة المولد النبوي تشمل القطاع الخاص

عمان

أعلنت وزارة العمل أن بلاغ رئيس الوزراء بتعطيل جميع الوزارات والدوائر الرسمية والمؤسسات والهيئات العامة احتفاءً بذكرى المولد النبوي الشريف الذي يصادف بعد غد السبت يشمل القطاع الخاص.

وأكدت الوزارة في بيان صحفي أن العطلة الرسمية تكون مأجورة للعاملين في مؤسسات القطاع الخاص إذا عملوا خلالها ويستحقون عنها أجراً إضافياً بواقع (١٥٠) بالمتة من أجرهم المعتاد وفقاً أحكام المادة ٥٩/ب من قانون العمل الأردني رقم (٨) لسنة ١٩٩٦ وتعديلاته.

الإعلان عن إنطلاق أول جامعة للعلوم الطبية في العقبة

عمان

أعلن رئيس مجلس أمناء جامعة العقبة للعلوم الطبية، المهندس علي أبو الراغب، عن انطلاق أول جامعة طبية متخصصة في الأردن بعد حصولها على الاعتماد من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وبجزم استثمار يصل إلى نحو ١٢٠ مليون دينار قابلاً للزيادة.

وقال في مؤتمر صحفي إن الجامعة تشكل إضافة نوعية لقطاع التعليم العالي في الأردن، ولا سيما في مجال الطب وطب الأسنان، مبيناً أن إقامة الجامعة في مدينة العقبة: سيعزز مسيرة التنمية الاقتصادية والاجتماعية في إقليم الجنوب، والمدينة بشكل خاص.

من جانبه، أوضح رئيس هيئة المديرين للجامعة، الدكتور أسامة ماضي، أن الجامعة تضم مستشفى تعليمياً وتدريبياً متطوراً يجري العمل على إنشائه، لدعم العملية التعليمية في الجامعة، مبيناً أن الجامعة ستستقبل الفوج الأول من الطلبة للعام الدراسي الجديد ٢٠٢٣/٢٠٢٢ بواقع ١٥٠ طالباً في تخصص الطب البشري و ١٥٠ تخصص طب الأسنان.

بدوره، بين الشريك المؤسس للجامعة ميشيل الصايغ، أن الجامعة ستستقطب الطلبة الدارسين من مختلف دول الإقليم، ودول العالم، بما في ذلك الطلبة من داخل المملكة، مؤكداً حرص الجامعة على توفير كل سبل النجاح والتميز للعملية التدريسية فيها.

يوم تطوعي لزراعة الأشجار في مدينة الحسين للشباب

عمان

نظمت مدينة الحسين للشباب بالتعاون مع الوكالة الكورية للتعاون الدولي، الخميس، يوماً تطوعياً لزراعة الأشجار، بمشاركة موظفي المدينة والطلبة الخريجين من الوكالة الكورية. وقال مدير مدينة الحسين للشباب بسام الخلايلة، إن إقامة مثل هذه الأيام التطوعية يساهم في تعزيز ثقافة العمل التطوعي لدى الشباب، مشيراً إلى أهمية تنظيم مثل هذه المبادرات، التي تعود بالفائدة على المجتمع، خاصة مرئادي المواقع العامة والرياضية.

خبراء يناقشون الدليل الإجرائي للتعليم الدامج

عمان

عقد المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة الخميس، لقاء ضم مجموعة من الخبراء في مجال التعليم الدامج.

وجاء اللقاء وفق بيان للمجلس، بهدف مناقشة «الدليل الإجرائي للتعليم الدامج في رياض الأطفال»، والذي تم تطويره إنفاذاً لمجموعة من توصيات دراسة «واقع برامج التعليم الدامج في رياض الأطفال»، والتي أطلقها المجلس عام ٢٠٢٠.

وأشار البيان إلى أن التوصيات اشتملت على أساسة التعليم الدامج في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال مراجعة وتعديل السياسات والتشريعات ذات العلاقة.

كما اشتملت التوصيات على تطوير دليل إجرائي للتعليم الدامج يراعي خصوصية مرحلة رياض الأطفال، وتوفير إجراءات تنفيذية تراعي الموصفات المادية والاجتماعية اللازمة لأنواع الإعاقة سيما الإعاقة البصرية والسمعية.

وأشارت الخبيرة المعنية بتطوير الدليل الدكتور سهى طبل إلى أن أهمية الدليل تكمن في تيسير تنفيذ التعليم الدامج في رياض الأطفال كخطوة لاحقة لإستفادة الأطفال من برامج التدخل المبكر، وخطوة استباقية لاتحافظ بالتعليم الأساسي.

تابع ص ٢

السودان.. مظاهرات تزامنا مع توقيع ميثاق موحد للجان المقاومة

الخرطوم

وتعيش البلاد أوضاعاً أمنية معقدة في ظل استمرار الاحتجاجات وتأثر اقتصاد البلاد سلباً بالأوضاع العالمية، وباستمرار تعليق المساعدات الدولية التي تقول مؤسسات التمويل الدولية والولايات المتحدة ودول الاقتصاد الأوروبي أن استئنافها مربوط بعودة المسار الانتقالي.

مفوضية العدالة وتفكيك تمكين نظام الإخوان وإقامة محاكم خاصة؛ وإخضاع كل الشركات الحكومية وشركاء الأمن والجيش والشرطة لولاية وزارة المالية. ويلغى الميثاق الموقع منصب القائد العام للجيش على أن يكون رئيس الوزراء هو القائد الأعلى للقوات المسلحة.

وقع عدد من لجان المقاومة التي تقود الحراك الحالي في الشارع السوداني الإريعاء، ميثاقاً مشتركاً قدم رؤية لكيفية حكم البلاد خلال الفترة الانتقالية؛ وفقاً لثلاث هياكل تشمل المجلس التشريعي ومجلس الوزراء وتزامناً مع هذه التطورات كثفت

عشـرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون الأقصى

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة وشؤون المسجد الأقصى بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح وأدوا طقوساً تلويدياً استفزازية في باحاته وسط التصدي لهم بالطرده وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين.

ورد المرابطون في المسجد بإقامة صلاة الضحى في باحات الأقصى وسط تصعيدات جماعية تصدياً لاقترحات المستوطنين.

إصدار جدول مباريات دوري تحت سن 19

أصدر اتحاد كرة القدم، الخميس، جدول مباريات بطولة دوري الشباب تحت سن 19 لأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة والأكاديميات والفرق التي لم تتأهل إلى دوري النخبة من أندية المحترفين موسم 2022.

وقسمت الفرق المشاركة وعددها 33 على 7 مجموعات حسب التوزيع الجغرافي للفرق على النحو الآتي:

المجموعة الأولى: معان والخليج والشهابية واتحاد أبناء العقبة.

المجموعة الثانية: جرش والكرامة وعجلون وعنجره.

المجموعة الثالثة: الصريح وفجرناين والعربي والكرمل وفكروم واتحاد الرمثا.

المجموعة الرابعة: الهاشمية والعودة وشباب صروت وأكاديمية رؤى المستقبل.

المجموعة الخامسة: مغير السرحان وأم القطين ولبعما والخالدية.

المجموعة السادسة: الجويده وشباب الحسين والعين الأردني وشباب لب.

المجموعة السابعة: السلط ومعان إف سي والأهلي والبعثة والهاشمي الشمالي.

وحسب تعليمات البطولة، يقام الدور الأول بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة لكل مجموعة، بحيث يتأهل إلى الدور الثاني أول وثاني كل مجموعة، بالإضافة إلى أفضل فريقين حاصلين على المركز الثالث في جميع المجموعات.

4.8 مليار الإيرادات المحلية لنهاية تموز الماضي

عمان

مع نفس الفترة من العام الماضي. وارجعت المالية هذ الارتفاع في الإيرادات الضريبية إلى ارتفاع تحصيلات ضريبة الدخل خلال الأشهر السبعة الأولى من العام ٢٠٢٢ إلى ما قيمته ١,٢٢٨ مليون دينار مقابل ٩٤٣,٧ مليون دينار خلال نفس الفترة من العام الماضي، بسبب زيادة أرباح الشركات المدرجة في سوق عمان المالي وخاصة قطاعي البنوك والتأمين.

وعلى مستوى النفقات العامة، فقد ارتفعت بمقدار ٤٨٦,٦ مليون دينار خلال الأشهر السبعة الأولى من العام ٢٠٢٢ مقارنة مع نفس الفترة من العام الماضي لتصل إلى ما قيمته ٥,٨٨٨,١ مليار دينار، ويعزى هذا الارتفاع بشكل رئيس إلى ارتفاع بند الإنفاق على الحماية الاجتماعية بحوالي ١٢٥ مليون دينار مقارنة مع نفس الفترة من العام الماضي. وارتفاع حجم الإنفاق الرأسمالي بحوالي ٢٥٩ مليون دينار.

ومن الجدير بالذكر، فإن تطورات مؤشرات المالية العامة خلال الأشهر السبعة الأولى من العام ٢٠٢٢ تعكس مدى دقة واقعية الفرضيات التي تم استخدامها بتقدير هذه المؤشرات في قانون الموازنة العامة في بداية العام، بالإضافة إلى نجاح الإصلاحات الهيكلية المتخذة من قبل الحكومة على مستوى السياسة المالية ومن ضمنها توسيع القاعدة الضريبية، وسد الثغرات وتحسين الامتثال الضريبي، والإصلاحات الجرمكية.

أظهرت تطورات المالية العامة خلال الأشهر السبعة الأولى من العام ٢٠٢٢ تحسناً ملحوظاً في حصيلة الإيرادات المحلية التي حققت ما نسبته ٦٠ بالمئة من التقديرات المستهدفة في قانون الموازنة العامة لتصل إلى ٤,٨٠٠,٥ مليار دينار وارتفاع مقداره ٤٣٨ مليون دينار مقارنة مع نفس الفترة من العام الماضي.

ويعود هذا التحسن إلى ارتفاع الإيرادات الضريبية بحوالي ٣٧٥ مليون دينار مقارنة مع نفس الفترة من العام الماضي، وارتفاع الإيرادات غير الضريبية بحوالي ٦٣,٤ مليون دينار مقارنة

التنمية: الأدوية المضبوطة هي للعلاج الطبي

عمان

خلال الأسبوع الحالي وجود أدوية متنوعة (28 نوع دواء) مصروفة بموجب وصفات طبية بعدد 4718 حبة دواء متراكمة زائدة عن المصروف، من بينها 5 أنواع عقاقير مدرجة خطرة مجموعها 1333 حبة، حيث أن عدد الأشخاص المنتفعين الذين تصرف لهم الأدوية هو 76 منتفعا من أصل 107 منتفعين يحصلون على هذه الأدوية بمعدل شهري يصل إلى 1000 حبة بموجب وصفات طبية.

وبناء على تقرير اللجنة، قرر وزير التنمية الاجتماعية توقيف عدد من

المسؤولين المعنيين وتشكيل لجنة تحقيق وفق المقتضى القانوني. وشكل وزير التنمية الاجتماعية بتاريخ 26 أيلول من عام 2021 لجنة الزيارات الميدانية للمراكز بخصوص الأدوية بهدف الكشف على الأدوية المصروفة للمنتفعين داخل هذه المراكز الإيوائية الحكومية والخاصة والمكونة من عدد من المؤسسات المعنية بهذا المجال، وحدد الوزير مهام اللجنة برفع تقرير عن كل زيارة يتم إجراؤها خلال مدة زمنية لا تتجاوز 72 ساعة.

قالت وزارة التنمية الاجتماعية، إنها تنفذ جولات دورية منذ شهر أيلول من عام 2021 وبالشراكة مع وزارة الصحة، والمجلس الأعلى لشؤون الأشخاص ذوي الإعاقة، ومؤسسة الغذاء والدواء، وبشكل دوري على المراكز الحكومية والخاصة والتطوعية المعنية بالأشخاص ذوي الإعاقة للكشف على الأدوية التي تصرف للمنتفعين. وأضافت الوزارة لوكالة الأنباء الأردنية «بترا» الخميس، أنه تبين في أحد المراكز

مؤسسة استرجو تعلن نتائج مسابقتها السنوية

عمان

أعلنت مؤسسة استرجو الأردنية لعلوم الفضاء والفلك امس الأربعاء نتائج المسابقة السنوية بنسختها الثانية بالتعاون مع وزارة الثقافة، بمشاركة 120 طالبا وطالبة و 54 معلما ومعلمة. وأظهرت النتائج النهائية للمسابقة فوز الطالب كنان علي ومدرسته المعلمة نداء ابو زهرة من أكاديمية الاحتراف الدولية فيما حصل على المركز الثاني الطالب احمد ابو خضير من الاكاديمية الكبرى الدولية، وفازت المعلمة بديدة حسين من مدرسة اثاث ماركا الاعدادية الاولى بمسابقة المعلمين.

وقالت الاستاذة المساعدة بقسم الفيزياء في الجامعة الاردنية والمديرة العامة المؤسسة استرجو الدكتورة الاء العزام، ان هذه المسابقة جاءت لتعزيز معلومات الطلبة وتمكينهم من الابحار في علوم الفضاء والفلك.

يذكر ان مؤسسة استرجو الأردنية لعلوم الفضاء والفلك هي مؤسسة بحثية تعليمية وثقافية تأسست عام 2017.

التنمية الاجتماعية تصدر تقريرها لشهر أيلول الماضي

عمان

عرضت وزارة التنمية الاجتماعية تقريرا عن أبرز الخدمات التي قدمتها الوزارة وصندوق المعونة الوطنية والسجل العام للجمعيات والمؤسسات التابعة لها، وعدد المستفيدين منها بالأرقام، ونوع الخدمة خلال شهر أيلول الماضي.

وقال الناطق الإعلامي للوزارة، أشرف خريس، بوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إن التقرير يظهر أن مديريات الوزارة قدمت مساعدات نقدية لـ 3101 أسرة، فيما استقبلت 8817 أسرة من المساعدات العينية، وإجراء 6318 دراسة لمنح التامين الصحي للأسر الفقيرة، و140 دراسة لغاية الإغناء من نفقات العلاج، وترخيص 5 حضانات، وإنذار 3 حضانات، وترخيص حضانتين منزلية، وبلغ عدد طلبات شراء مساعن أسر فقيرة 107 طلبات، واستقبال 94 طالبا لصيانة مساكن، وإجراء 61 دراسة لأسر منتجة.

وأشار التقرير إلى تسليم 5 اطفال لأسر راعية بديلة، واستقبال 72 طالبا لأسر راعية بديلة، كما أجريت 56 دراسة تتعلق بإلحاق أطفال في دور الرعاية، فيما خرج منها 38 طفلا، واستقبال 14 طالبا لإلحاق مسنين في دور رعاية كبار السن، وبلغ عدد المسنين الذين جرى إلحاقهم في دورين كبار السن 3، وأجريت 5 دراسات تتعلق بإلحاق أشخاص ذوي إعاقة في مراكز الرعاية، بينما نفذت أقسام مديريات الحضانات والحضانة والإعاقات والجمعيات وتعزيز الإنتاجية والأحداث 774 زيارة توعبية.

واستقبلت مديريات الوزارة 64 طالبا لتأسيس جمعيات خيرية، وشكلت مليات إدارية مؤقتة لنحو 40 جمعية خيرية، فيما قدمت 20 جمعية بطلبات للحصول على دعم، و47 طالبا لمنح تمويل مشروعات تنموية للجمعيات، وإنذار 19 جمعية، وعقد ندوة مديريات التنمية الاجتماعية لرؤساء الجمعيات الخيرية والهيئات العامة 182 اجتماعا، و289 زيارة ميدانية تفحص مدراء التنمية للمجالس البلدية واللامركزية، و37301 مستفيد من خدمات المديريات خلال الشهر الماضي.

إلى ذلك، أشارت الوزارة إلى أن كوادر مديرية مكافحة التسول ضبطت 817 متسولا، ونفذت 298 حملة، وأجرت 779 دراسة متعلقة بحالات الأحداث، حيث دخل إليها 278 حدثا خلال أيلول الماضي، وأجرت 1492 دراسة لطلب الحصول على إعفاء من رسوم تصريح العمل.

وبين خريس، أن 31 جمعية جرى تسجيلها، وحل 12 أخرى، فتمت انضمام 17 جمعية لعضوية اتحاد، وجرت الموافقة على 34 نظاما أساسيا معدلا للجمعيات، والموافقة على 11 طالبا للحصول على التمويل الأجنبي.

ووفقا لتقرير أعمال صندوق المعونة الوطنية لشهر أيلول الماضي، بلغ عدد الأسر الجديدة المستفيدة من برنامج المعونات الشهرية المتكررة 831 أسرة، كما استقبلت 1158 أسرة جديدة من برنامج المعونات المالية الطارئة العاجلة والفورية، و60 أسرة جديدة من برنامج التأهيل الجسدي، و29 شخصا استفادوا من برنامج دعم برامج التدريب المهني لأبناء الأسر المنتجة.

المفلة: يجب استثمار مواهب وطاقات الشباب في الابتكار الاجتماعي

عمان

أكد وزير التنمية الاجتماعية، أيمن المفلة، أهمية دعم الشباب واستثمار مواهبهم الكامنة في مجال الابتكار الاجتماعي، مما يسهل إبداع هذه الفئة من المجتمع من خلال إيجاد حلول مبتكرة للتحديات والقضايا التي تواجههم.

وأشاد المفلة خلال حفل تحدي الابتكار الاجتماعي الوطني، الذي نظمته وزارة التنمية الاجتماعية بالشراكة مع منظمة الخبرة الفرنسية وبدعم من الاتحاد الأوروبي، والذي أقيم على مسرح مركز الحسين الثقافي، اليوم الخميس، بجهود الشركاء لجعل رحلة الابتكار الاجتماعي هذه ممكنة في المناطق الجبلية الثلاثة في محافظات (الكرك وعمان وجرش).

من جانبه، قال رئيس التعاون في بعثة الاتحاد الأوروبي في الأردن، باتريك لامبرختس، إن الفرق المتأهلة تمكنت من عرض مشاريعها، ويجب أن يكون الاهتمام بالابتكار بالقطاعات الاجتماعية وليس فقط بالقطاعات الصناعية.

وأضاف، « نسعى إلى عرض مشاريع في مجالات متعددة، لتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة وتحسين المساواة بين الجنسين وتمكين الاقتصادي للجمعيات المحلية، داعيا الفرق المشاركة إلى العمل على تحسين وتطوير أفكارها.

وأشار إلى أن الاتحاد الأوروبي ملتزم بمساعدة الحماية الاجتماعية في الأردن.

وأكدت قائدة مشروع منظمة الخبرة الفرنسية ماري كيرل، أن الأردن لديه العديد من الشباب الموهوبين الذين يمتلكون حافزا قويا لإحداث تغيير إيجابي في مناطقهم ومجتمعهم ككل، ولديهم أفكار رائعة حول كيفية القيام بذلك، منوهة إلى أن «الاهتمام الذي أبدته الوزارات ووجود شركات ممتازة مثل شركة ابتكار يمتحنان الثقة في أن الأثر والحافز الذي أحدثه هذا التحدي سيستمر ويتطور باعتباره جانبا مهما من جوانب الحماية الاجتماعية.»

واستهدف تحدي الابتكار الاجتماعي الذي استمر برنامجه على مدى 10 أشهر، عددا من الشباب ما بين الفئة العمرية 18 – 25 عاما من محافظات عمان، الكرك، وجرش.

وتم اختيار 110 من الشباب والفتيات من بين 500 مقدم لتسجيل فرق في المرحلة المحلية للتحدي ولتقديم أفكار للابتكارات التي من شأنها دعم قطاع الحماية الاجتماعية والتماسك الاجتماعي في مناطقهم. وتلقت الفرق المشورة والتدريب والتوجيه من خلال التفكير بأساليب لتطوير وتنفيذ ابتكارات قابلة للتطبيق ومستدامة، وتم اختيار خمسة عشر فريقا ضمت 50 مبتكرا، للانتقال إلى المرحلة الوطنية لتطوير نماذج أولية بدعم من المدربين والموجهين، جاهزة لعرضها على لجنة التحكيم.

وحضر حفل ختام توزيع الجوائز أكثر من 250 شخصا، إضافة إلى ممثلين عن مؤسسات المجتمع المدني المحلية والدولية والمستثمرين والممولين، وخبراء في الابتكار الاجتماعي، وتخلل الحفل توزيع المراكز الثلاثة الأولى من محافظات الكرك وجرش وعمان.

رئيس الوزراء ونظيره العراقي يضعان حجر الأساس لمشروع الربط الكهربائي



حدود الكرامة

وضع رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة ورئيس مجلس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي حجر الأساس لمشروع الربط الكهربائي الأردني - العراقي، على مقربة من الحدود بين البلدين داخل أراضي الجمهورية العراقية.

ويهدف مشروع الربط الكهربائي الأردني العراقي في مرحلته الأولى إلى تزويد الجانب العراقي بقدرة كهربائية من الأردن تصل إلى 150 ميجاوات.

أكد رئيس الوزراء خلال كلمة له في حفل وضع حجر الأساس ان مشروع الربط الكهربائي بين البلدين يشكل نقلة نوعية للتعاون في مجال الطاقة بين البلدين ورافدا مهما للعلاقات الأردنية- العراقية، التي تشهد نموا مطردا في مختلف المجالات، وتحظى بأولوية لدى الحكومة الأردنية، تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني. كما أكد الخصاونة على المكاتة الكبيرة للعراق وأمله في قلب جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الامير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد اللذين يكتنل للعراق وشعبه ذات المحبة والتقدير للاردن وشعبه.

وأعاد رئيس الوزراء التأكيد على العلاقة التاريخية والإستراتيجية والأخوية المتينة، التي تصل حد التمازج بين البلدين الشقيقين والحرص المشترك على تعزيز التعاون والتكامل بينهما في مختلف المجالات، خدمة لمصالح البلدين والشعبين الشقيقين. وشدد الخصاونة على دعم الأردن الكامل والاطلق بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني الى جانب العراق الشقيق، في جهوده لتعزيز مؤسسات الدولة وترسيخ الأمن والاستقرار، لمواصلة أداء دوره الفاعل والطبيعي على المستوى العربي والإقليمي والوطني.

وقال، «أود التأكيد على أن الزيارات التي قام بها جلالة الملك عبدالله الثاني الى جمهورية العراق اسهمت في وضع هذه العلاقات على مسار تنقيدي فعلي لما يتم الاتفاق عليه، وعكست اهتمام جلالتنا بتطويرها وفتح آفاق تعاون جديدة انطلاقا من اهتمام جلالتنا بدعم العراق الشقيق الذي ينجس في طرح قضية دعم وضمان امن واستقرار العراق في المحافل الإقليمية والدولية»، لافتا الى ان جلالة الملك يتحدث دوما عن الهم العراقي كما يتحدث عن الهم والمصالح الأردنية.

وأضاف، اننا في المملكة الأردنية الهاشمية ننظر لمشروع الربط الكهربائي بين الأردن والعراق، ضمن الأولويات التي توليها الحكومة الاهتمام بتنفيذ المشاريع الاستراتيجية المرتقبة بين بلدينا، ومنها مشروع أنبوب نقل النفط من مدينة البصرة الى العقبة، ومشروع الخط الكهربائي المشتركة على الحدود بين البلدين.

وأكد رئيس الوزراء أهمية آلية التعاون وواقع رئيس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي «نضع اليوم حجر الأساس لمشروع خط الربط الكهربائي العراقي- الأردني، لتكسر مشروع التعاون والشراكة، والتفاعل الإيجابي مع محيطنا، خدمة لبلدينا وشعبنا». ولفت الى ان هذا الجهد الاستثنائي، يؤمن مسار تبادل الطاقة بين العراق والأردن الشقيق، وهو انعكاس وترجمة حقيقية لسياسة الانفتاح والتعاون. وأضاف، لقد علمنا سابقا على الربط الكهربائي مع السعودية ودول الخليج، وتم توقيع الاتفاقية في مؤتمر جدة قبل أشهر وعلمنا على عدة مشاريع للطاقة النظيفة مع شركات عالمية مرموقة، لتواكب تطورات العصر وتحديات البيئية.

وأكد الكاظمي ان المشروع يؤكد على التعاون الجاد لتنفيذ مشروعات استراتيجية أخرى بين البلدين وصولاً

إلى مرحلة التكامل الاقتصادي بين البلدين وتذليل العقبات لبناء اقتصاد يتواءم مع تحديات المستقبل.

وقال الكاظمي، إن العالم تغير ومفاهيم العلاقات السياسية والاقتصادية تغيرت لصالح التنمية والتعاون، وهذا ما تقوم به عندما نبحت عن شركاء لنا، وتعاون معهم لتنمية بلدنا، وتأمين احتياجات أهلنا كافة. وأوضح ان بلاده تواجه أزمة ثقة بين القوى السياسية، ويمكن الحل بعودة القوى السياسية إلى طاولة الحوار والنقاش، ووضع الخلافات جانبا والخروج بحلول واعية لهذه الأزمة.

وبدوره، قال وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة إن المشروع يهدف في مرحلته الأولى إلى تزويد الجانب العراقي الشقيق من الأردن بقدرة كهربائية تصل إلى 150 ميجاوات، عبرا مدينة العقبة الأردنية ليتمل أنموذجا آخرًا من التكامل الطاقوي بين بلدينا، ويخلق نقطة جديدة لدى الأخوة في العراق لتصدير النفط الخام ويزعم من دور الأردن كمركز إقليمي لتبادل الطاقة بكافة أنواعها.

ويهدأ الخصوص قال، ان الأردن يطمح ومن خلال موقعه الجغرافي وإمكاناته الهائلة في توليد الطاقة المتجددة لأن يكون مركزاً إقليمياً لتصدير وتبادل الطاقة بكافة أشكالها، يدعمه في ذلك توفر خط أنابيب الغاز الطبيعي والذي يمتد من جنوب الأردن إلى شماله ويرتبط بالعديد من دول المنطقة.

وقدم وزير الكهرباء العراقي عادل كريم شرحا حول المشروع الذي يتضمن في مرحلته الأولى التي تمتد من محطة الريشة إلى منطقة القانم وبطول حوالي 330 كيلومترا تزويد العراق بـ 150 ميجاوات

رئيس الوزراء يعقد مباحثات مع نظيره العراقي

حدود الكرامة



عقد رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة ورئيس مجلس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي مباحثات الخميس على هامش وضع حجر الأساس لمشروع الربط الكهربائي بين البلدين الذي جرى داخل الأراضي العراقية على مقربة من الحدود بين البلدين.

وأكد رئيسا الوزراء الخصاونة والكاظمي العلاقات التاريخية والإستراتيجية التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين، لافتين إلى حرص البلدين المشترك على تعزيز آفاق التعاون الثنائي والتكامل في جميع المجالات.

وقال رئيس الوزراء تحياتاً لجلالة الملك عبدالله الثاني إلى القيادة والشعب العراقي الشقيق، مؤكداً حرص الأردن، بقيادة حكومة وشعبا، على دعم أمن العراق الشقيق، وتعزيز استقراره وإزدهاره وتقديمه عودة العراق عضواً فاعلاً ومتبوثاً مكاتته التي يستحقها على جميع الصعد عربياً وإقليمياً ودولياً.

كما أكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزيراً الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة والدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول والسفير الأردني في بغداد مناصر العقلة أهمية مشروع الربط الكهربائي بين الأردن والعراق كخطوة وخطوة إستراتيجية للتعاون المشترك بما يخدم مصالح البلدين الشقيقين، خصوصاً في المجالات الاقتصادية. وأعرب الخصاونة عن الأمل بسرعة تنفيذ المشروعات الإستراتيجية بين البلدين سيما مشروع مد أنبوب النفط بين البصرة والعقبة والمدينة الاقتصادية المشتركة على الحدود بين البلدين.

وشدد الخصاونة بهذا الصدد على أهمية آلية التعاون الثلاثي التي تربط الأردن والعراق ومصر والتي تشكل أنموذجاً للتعاون والتنسيق العربي المشترك.

ولفت رئيس الوزراء إلى أهمية تكثيف الزيارات واللقاءات بين الوزراء والمسؤولين في الأردن والعراق لتعزيز فرص ومجالات التعاون المشترك وتذليل أي عقبات تعترضها، مؤكداً أهمية التشبيك بين القطاع الخاص في البلدين لاستثمار فرص ومجالات التعاون

المؤسسة التعاونية تعقد لقاء تشاورياً مع رؤساء وأعضاء تعاونيات اسكانية

عمان



بحث مدير عام المؤسسة التعاونية الأردنية عبد الفتاح محمد الشبلي خلال لقائه الخميس عددا من رؤساء وأعضاء لجان إدارة جمعيات تعاونية إسكانية من مختلف محافظات المملكة؛ جلسة من القضايا أهمها التعديلات المزمع إدخالها على التشريعات الناظمة للعمل التعاوني، وخاصة التعليمات المرتبطة بالتعاونيات الإسكانية. واستمع الشبلي إلى أبرز التحديات والمشكلات التي تعيق وتواجه عمل الجمعيات التعاونية الإسكانية، وأكد الشبلي خلال اللقاء الذي حضره 25 رئيساً وعضواً للجان إدارة تعاونيات إسكانية، استعداد المؤسسة التعاونية للعمل على تذليل التحديات والمعوقات التي تواجهها لدى الجهات الرسمية ذات العلاقة بخدمات البنية التحتية. وأوضح أن هذا اللقاء يهدف إلى تعزيز التواصل ما بين المؤسسة والجمعيات التعاونية الإسكانية؛ ولوقوف على أهم المعوقات التي تواجه المشاريع الإسكانية التي تنفذها التعاونيات، وأشار إلى توجه المؤسسة لعقد لقاء في القريب العاجل يجمع ما بين التعاونيات الإسكانية والجهات الرسمية المعنية من وزارات الإدارة المحلية، المياه والري، الأشغال العامة، ودايرة الأراضي والمساحة، وأمانة عمان الكبرى، وشركة الكهرباء، وقال الشبلي إن للتعاونيات الإسكانية أهمية بالغة في المجتمع، لدورها في توفير قطع أراضٍ لأعضائها من أصحاب الدخل المحدود، لافتاً في الوقت ذاته إلى ما تضمنته الاستراتيجية الوطنية للحرمة التعاونية للأعوام (2021-2025) من اهتمام

بتطوير وتعزيز القدرات المؤسسية للتعاونيات والتعاونيين من خلال معهد التنمية التعاوني الذي تعكف المؤسسة على إنشائه. من جانبه، استعرض رؤساء وأعضاء لجان إدارة تعاونيات الإسكانية في اللقاء، أهم المشكلات التي تواجههم فيما يتعلق بخدمات البنية التحتية (مياه/كهرباء/طرق) لدى الجهات الرسمية المعنية، إضافة إلى الكلف المالية المرتفعة المرتبطة على إجراءات نقل الملكية، وارتفاع نسبة ضريبة الدخل المفروضة على التعاونيات. وطالبوا بالمعمل على حل هذه المشكلات بالتعاون مع المؤسسة التعاونية، وإلغاء ضريبة الدخل عن التعاونيات، وتخفيض رسوم نقل الملكية، مشيرين إلى وجود توجه لتأسيس اتحاد نوعي للجمعيات التعاونية الإسكانية.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة 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، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية. إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة المراهقة الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 612 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة 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.

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 متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية. إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة المراهقة الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

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

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

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

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

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

نصائح مهمة قبل السفر

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

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

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

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

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توائم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي.

ولكن حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "منطرفة" للغاية.

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

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

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

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

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

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

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد

هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

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

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

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

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

مأدبة 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

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شوقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام

٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب جيرانه، فقد خاف الآلاف منها

حتى الموت.وقال جار تساي وتشانغ، وهو صاحب مزرعة

قضى شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

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

أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

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

قضى شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

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

بسهولة. وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونتري في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيكاغومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف



الأرانب، لقاضي المحكمة، إن تضع بالحويوة إلى مشرحة، وفق آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبيا الاحتفال القصير بالألعاب ما ذكر موقع "أوديبي ستيرال".

وأضاف أن أكثر من ١٠ الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

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

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر، وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليئول

الخط، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد

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، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

الفيثامينات والمكملات

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

والشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بارتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص العرق.

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الاحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

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

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطغح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

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

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

٥- الطغح 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 الطغح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب الأنسجة المحيطة به.

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

وللوقاية من الطغح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة. إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

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

تمزق الغضروف الهملاي يسبب ألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجددا ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

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

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها. علاج الإصابة بمرض الفخرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

صنّاح للحفاظ على سلامة ركبة حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبة من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

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

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية



المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به الدخان 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 للجزم 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 سجارتك 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 يستنشقاها المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما: استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسجارية مباشرة. استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن. التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سجارتك لتدخن، فكر مرتين.

منه قد يتسبب بالإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالوت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة لبيتر الساق. عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل: معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار. إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد. التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء والضلع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب الأخرى والنوبة الصدرية، والجلطات عموماً. وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعرقل 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

يكاد التدخين لا يترك عضواً

أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما

سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار التدخين العديدة بأنواعه المختلفة

على الصحة، حتى للمدخنين أنفسهم، وهنا سوف نستعرض

تأثير التدخين على جهاز الدوران في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب

والأوعية الدموية.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

تلحق المواد الكيميائية التي

يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا

السد، وتؤثر بشكل سلبي على

وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين

ووظائف الأوعية الدموية كذلك،

وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة

تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة

بالعديد من أمراض القلب والأوعية

الدموية، والتي نذكر منها الأمراض التالية:

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis) عندما

تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى

بلاك (Plaque) بالتراكم على

جدران الشرايين. ومع مرور الوقت،

تزداد هذه المادة المترامية صلابته، ما

يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل

من مرور الدم المحمل بالأكسجين

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 يجعل له العديد من الفوائد الصحية المختلفة.

القيمة الغذائية للبرتقال

كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل منه يحتوي على:

١١٠ سعر حراري

٢ غرام من البروتين

٢٦ غرام من الكربوهيدرات

٦٧٪ من الحصص اليومية الموصى بها من فيتامين سي

١٥٪ من الحصص اليومية من الفولات

١٠٪ من الحصص اليومية من البوتاسيوم

٦٪ من الحصص اليومية من المغنيسيوم.

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

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

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

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تحذيرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

سيروم فيتامين سي: فوائده لوجه



أما الفوائد الأخرى التي من الممكن أن تتعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل: التقليل من احمرار البشرة وتهيجها المساهمة في علاج الحالات السوداء شد البشرة حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتدة الحروق الناتجة عنها التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته لبشرتك.

إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه: ١- من معظم أنواع البشرة ١- من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن عليها. ٢- كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس إن كنت تملكين بشرة حساسة جداً، فقد يسبب لك السيروم تهيج طفيف، لذا استشيرى الطبيب المختص قبل ذلك. ٣- في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل الكريم الواقي للشمس. ٤- يزيد من نضارة البشرة يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف. ٥- يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها. ٦- فوائده أخرى

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟ سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل المعلومات التي يجب معرفتها حوله. ما هو سيروم فيتامين سي؟ يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة، ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظراً لدوره وأهميته في هذا المجال. على الرغم من حصولنا على فيتامين سي من خلال النظام الغذائي الصحي الخاص بنا، إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي تحديداً. هذا السيروم يحتوي على الفيتامين، ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم بامتصاصه والاستفادة منه. فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفائك متوازنة 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 تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفك، دون تحريك مرفقك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

وضعها إلى جانبك. وبينما تقوم بتحديد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار. حمل الأثقال - مجموعتين يتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك مع الدفع للأمام حتى تصبح كلاً اسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفك، دون تحريك مرفقك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

مجموعتين تتكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة ضع يديك تحت كتفك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدي. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي، ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين يتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

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

ضعف الكتف مع الدفع للأمام- مجموعتين يتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة ضع يديك تحت كتفك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام. اثن ذراعيك ببطء مع التكرار.

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التمارين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. أعرف المزيد حول إشارات النشاط البدني للبالغين.

تمارين لشد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي: أربطة المقاومة تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً بآناباند المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لأستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة والرياضة وبمناشئ التجزئة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

قم بتقوية عضلات الازداد وعضلات بطنك وسايقك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي: أربطة المقاومة تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً بآناباند المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لأستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة والرياضة وبمناشئ التجزئة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

قم بتقوية عضلات الازداد وعضلات بطنك وسايقك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي: أربطة المقاومة تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً بآناباند المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لأستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة والرياضة وبمناشئ التجزئة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

قم بتقوية عضلات الازداد وعضلات بطنك وسايقك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي: أربطة المقاومة تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً بآناباند المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لأستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة والرياضة وبمناشئ التجزئة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

قم بتقوية عضلات الازداد وعضلات بطنك وسايقك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي: أربطة المقاومة تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً بآناباند المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لأستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة والرياضة وبمناشئ التجزئة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

قم بتقوية عضلات الازداد وعضلات بطنك وسايقك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي: أربطة المقاومة تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً بآناباند المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لأستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة والرياضة وبمناشئ التجزئة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

قم بتقوية عضلات الازداد وعضلات بطنك وسايقك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي: أربطة المقاومة تم تصميم معظم أربطة المقاومة - والتي تعرف أيضاً بآناباند المقاومة أو أربطة التمرين - بألوان مميزة وفقاً لأستوى توتر العضلات. كما تتوفر أربطة المقاومة في معظم محلات الصحة والرياضة وبمناشئ التجزئة عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حجمه كبير جداً، يمكن أن يرفع ضغط الدم ويؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فإن تناول عصير البرتقال يمكن أن يساعد في خفضه. يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تقليل الالتهاب وتحسين صحة القلب. كما أنه يحتوي على البوتاسيوم، وهو معدن مهم للتحكم في ضغط الدم. عصير البرتقال أيضاً غني بالألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. يمكن أن يساعد عصير البرتقال في تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني. يعتبر عصير البرتقال مشروبًا صحيًا يمكن تناوله يوميًا.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

بعض الفوائد الصحية لعصير البرتقال تشمل: 1- تحسين صحة القلب: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان لصحة القلب. 2- تحسين الهضم: يحتوي عصير البرتقال على الألياف، مما يساعد في تحسين الهضم. 3- تعزيز المناعة: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تعزيز المناعة. 4- تحسين المزاج: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين المزاج. 5- تحسين صحة الجلد: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين سي، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين صحة الجلد.

سوريا.. إنزال جوي أميركي في القامشلي

دمشق

نقذت القوات الأميركية، الخميس، عملية إنزال جوي في مدينة القامشلي، شمال شرقي سوريا، وفق ما أكد مراسلنا ووسائل إعلام رسمية سورية. وأفاد مراسل «سكاى نيوز عربية» في القامشلي بأن المروحيات الأميركية نقذت إنزالاً في قرية ملوك بالريف الجنوبي للمدينة. وتبعد القرية 17 كيلومتراً عن مدينة القامشلي، وتقع تحت سيطرة القوات الحكومية السورية.

ودامت العملية في حدود الساعة الثالثة فجراً بالتوقيت المحلي واستمرت لمدة ساعتين، وفق مراسلنا، الذي أشار إلى أن 3 مروحيات شاركت في الإنزال، ووفقاً لمصادر أمنية، فقد تم اعتقال شخص وإصابة آخر في العملية. وتأتي هذه العملية لملاحقة أفراد مطلوبين للقوات الأميركية. وبحسب الأمان، فقد تم اعتقال شخص يدعى «أبو حائل»، الذي قدم إلى المنطقة قبل 3 سنوات ولا يعرف عنه الكثير.

وذُكرت مصادر اشتباكات اندلعت مع الجنود السوريين خلال عملية الإنزال، مما أدى إلى مقتل ضابط سوري.

ومن جانبه، أكد التلفزيون الرسمي السوري عملية الإنزال الجوي الأميركي، مشيراً إلى سقوط قتيل. وهذه هي المرة الأولى التي تقوم بها القوات الأميركية بعملية إنزال في هذه المنطقة.

زيلنسكي لقادة الغرب: إما نتنصر أو تزحف دبابات روسيا نحو براغ

كييف

طلب الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلنسكي، الخميس، من القادة الأوروبيين تزويد بلاده بالأسلحة لمنع «الدبابات الروسية من التقدم نحو وارسو أو براغ، وذلك بعد سبعة أشهر من بدء العملية الروسية في أوكرانيا.

وقال زيلنسكي عبر الفيديو مخاطباً 44 من القادة الأوروبيين اجتماعاً في براغ «يجب معاينة المعدي، يجب الانتصار في هذه الحرب الآن كي لا يتمكن الأسطول الروسي من إغلاق الموانئ الأخرى في البحر الأسود أو البحر المتوسط أو أي بحر آخر، وكي لا تتقدم الدبابات الروسية نحو وارسو أو براغ».

وتعهدت الرئاسة الروسية «الكرملين»، الأربعاء، باسترجاع الأراضي التي استعادتها أوكرانيا مؤخراً، مؤكدة بقاء الأراضي التي تم ضمها إلى روسيا الاتحادية «روسية إلى الأبد».

وقال المتحدث باسم الرئاسة الروسية، ديميتري بيسكوف، في تصريحات صحفية، الأربعاء، «ستتم استعادة بعض الأراضي وسنواصل الاستفتاء مع السكان (المحليين) بشأن رغبتهم في العيش في روسيا». وشهدت الأيام الماضية تقدماً ملحوظاً للقوات الأوكرانية في الجنوب، عزاه البعض إلى المساعدات العسكرية الغربية، وبالأخص الأميركية، بالإضافة إلى إعادة تدريب القوات الأوكرانية وحصولها على معلومات استخباراتية دقيقة عن نقاط الضعف في المعسكر الروسي بمساعدة حلف الناتو. كما أن المساحات الشائعة التي سيطرت عليها روسيا في البداية، وضعتها أمام صعوبات الدعم اللوجيستي وقدرتها للبقاء في هذه الأراضي ما خلقت ثغرات لدى قواتها.

رغم الأزمة.. ماركرون يرفض مد خط غاز من شبه جزيرة إيبيريا

وكالات

قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماركرون إن حكومته لا تؤيد فكرة مد خط أنابيب جديد لضخ الغاز الطبيعي بين شبه جزيرة إيبيريا وباقي أنحاء القارة الأوروبية، بالرغم من أزمة الطاقة التي تواجهها أوروبا. ومع استمرار الحرب في أوكرانيا، تبذل دول الاتحاد الأوروبي جهوداً لإيجاد رضية مشتركة حول كيفية وقف اعتماد التكتل تدريجياً على الغاز الروسي. وتدفع إسبانيا باتجاه مد خط أنابيب غاز آخر أكبر لفرنسا، وهي خطة كره المستشار الألماني أولاف شولتس دعمه لها الأربعاء. وقال ماركرون قبيل اجتماع يعقده عدد كبير من الدول الأوروبية يوم الخميس في براغ، إن خطوط الأنابيب الموجودة بالفعل بين إسبانيا وفرنسا تعمل بنسبة تتراوح بين خمسين وستين بالمئة من طاقتها الاستيعابية حالياً. وتساءل الرئيس الفرنسي «ما الذي تحتاجه أوروبا في السنوات القادمة، لإنتاج مزيد من الكهرباء على أراضيها، وكي تكون لديها استراتيجية طاقة متجددة ونووية».

وأضاف ماركرون أن بناء خط الأنابيب الجديد، سوف يستغرق من خمس إلى ثماني سنوات، ما يشير إلى أن فرنسا لا تريد استيراد كميات كبيرة من الغاز على الأمد البعيد.

وأضاف: «أعتقد أن الأولوية لدينا يجب أن تتمثل في الحصول على مزيد من الربط الكهربائي في أوروبا، لذا فأننا أؤيد هذه المشروعات أكثر».

لبنان يسجل أول حالة كوليرا منذ 32 عاماً

بيروت

أعلنت وزارة الصحة اللبنانية، يوم الأحد، عن تسجيل أول حالة إصابة بالكوليرا في البلاد منذ عام 1993.

وتم تسجيل الحالة، يوم الأربعاء الماضي، في محافظة عكار الريفية بشمال البلاد، حيث يتلقى المريض العلاج وحالته مستقرة.

وإثر ذلك، عقد وزير الصحة فراس الأبيض اجتماعاً تسهيلاً مع الشركاء المعنيين حضره ممثلون عن منظمات دولية وعن نقابتي الأطباء ونقابة التمريض والجمعية اللبنانية للأمراض الجرثومية، إضافة إلى ممثلي وزارة الطاقة والمياه ووحدة إدارة الكوارث في مجلس الوزراء والصليب الأحمر. وتم عرض خطة وزارة الصحة اللبنانية للجهودية والاستجابة للكوليرا، والتي أعدت بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية واليونيسيف وبالتوافق مع كافة الشركاء المعنيين بالرعاية الصحية.

وتم تشكيل خلية أزمة تضم خبراء وأخصائين للاستجابة لتفشي الكوليرا ومتابعة التطورات بصورة يومية.

يذكر أن الكوليرا ناتجة عن جرثومة تنتقل عبر مياه الشرب أو تناول مواد غذائية ملوثة، أو من شخص إلى آخر عبر الأيدي الملوثة. تمتد فترة حضانة المرض من يومين إلى 5 أيام، وتشمل الأعراض إسهال مائي غزير مسبباً مضاعفات قد تؤدي إلى الوفاة في حال عدم العلاج.

لـ 5 أسباب.. تجربة كوريا الشمالية المقبلة تثير قلق واشنطن



وقوبلت جهود ترامب بانتقادات في الولايات المتحدة، لا سيما من معسكر الديمقراطيين الذين أخذوه على القيام بـ«خطوات تصالحية»، حيال نظام يقولون إنه ضالع في انتهاكات حقوقية جسيمة. لكن ترامب دافع عن تقاربه مع كيم، في عدد من المقابلات الصحفية، ذاهباً إلى حد وصفه بالصدوق، قائلاً إنه تمكن من تهدئة الوضع وكبح تجارب بيونغياغ، فيما كان الرئيس السابق، باراك أوباما، ينظر إلى الملف الكوري كواحد من أكبر مصادر القلق.

وعند مجيء بايدن إلى البيت الأبيض، كان متوقفاً أن يتغير نهج التعامل مع كوريا الشمالية، فتراجعت بربقيات الوديين واشنطن وبيونغياغ، وعلا صوت الوعيد من الجانبين.

على نهج الدبلوماسية لاجل تسوية أزمة شبه الجزيرة الكورية بشكل نهائي. وأجرى ترامب قمتين مع الزعيم كيم جونج أون، أولهما في سنغافورة في يونيو 2018، ثم ثانية في هانوي بفيتهام في فبراير 2019، كما التقى الزعيمان أيضاً مرة ثالثة بشكل خافت في المنطقة المنزوعة السلاح بين الكوريتين.

لكن قمتي سنغافورة وهانوي، لم تتجعا إلى جانب اللقاء العابر، في الدفع نحو الحل، وذلك بسبب عدم اتفاق البلدين، حول صيغة زمنية لنزع النووي ورفع العقوبات المفروضة على بيونغياغ. وعقب الإخفاق، قيل إن كوريا الشمالية كانت تطلب من واشنطن رفع العقوبات الشديدة، قبل أن تقوم بتحولات، لكن الولايات المتحدة كانت ترفض هذا الأمر.

تسخير كل الانتباه والمقدرات لأجل حماية تاوان من تدخل عسكري صيني محتمل. ولدى حديثه، عن طبيعة التهديد النووي المحتمل لكوريا الشمالية، يقول الخبير إن بيونغياغ قد تتطلع إلى تطوير أسلحتها النووية بما يستطيع بلوغ جزيرة غوام الأميركية غربي المحيط الهادئ على بعد آلاف الكيلومترات.

ويرجح هويس أن تجرب كوريا الشمالية صاروخاً نووياً صغيراً، في مسعى لتأكيد قدرتها على إطلاق صواريخ باليستية من البحر، وهذا الأمر يصب في إطالة عمر النظام الحاكم في كوريا الشمالية.

وتأتي العودة إلى هذه الأجواء المشحونة، فيما كانت إدارة الرئيس الأميركي السابق، دونالد ترامب، تراهن

السلطة، بينما يتصرف حالياً دون محاسبة ولا مساءلة.

يتأجج الوضع في شبه الجزيرة الكورية، يوماً بعد الآخر، في ظل إجراء كوريا الشمالية، لتجارب صاروخية متلاحقة، وسط مخاوف من الانزلاق إلى مواجهة عسكرية واسعة النطاق.

وبحسب تحليل في مجلة «ناشال إنترست»، فإن التجربة النووية المقبلة لكوريا الشمالية فيها ما يدعو إلى القلق، بينما يئن العالم بالفعل تحت وطأة الحرب الدائرة في أوكرانيا.

وأجرت كوريا الشمالية تجربة صاروخ بعيد المدى حلق فوق أراضي اليابان، بينما يتوقع خبراء أن تجري البلاد الشيوعية المعزولة تجربتها النووية السابعة عما قريب.

وفي حال أقدمت بيونغياغ على هذه الخطوة، فإن ذلك سيكون جزءاً من حملة عسكرية متواصلة لكوريا الشمالية منذ ستة أشهر، حيث شهدت عشرات التجارب الصاروخية.

وجرت هذه التجارب الصاروخية، بينما اشتدت لهجة كوريا الشمالية «المتشجعة» تجاه الولايات المتحدة وحلفائها الغربيين. يقول الباحث في شؤون الدفاع بمعهد «هيدسون»، بيتر هويس، إن كوريا الشمالية صارت قوة نووية بالفعل منذ فترة، لكن ثمة خمسة أسباب تدفع لأخذ هذا التطور الأخير على محمل الجد من قبل

الولايات المتحدة وحليفاتها سيول. يشرح الباحث السبب الأول الذي يدعو إلى القلق، قائلاً إن كوريا الشمالية تستخدم الأسلحة النووية بمثابة حصن رادع، حتى تتصرف كما يحلو لها وتقوم بأعمال مؤلوفة لدى «الدول المارقة» مثل الإرهاب.

وأضاف أن تقدم القدرات النووية لكوريا الشمالية يعني تعزيز نفوذ الزعيم كيم جونج أون، وتشديد قبضته على

مجلس الأمن يحمل الحوثيين مسؤولية عدم التوصل إلى اتفاق هدنة



وكالات

كما أدرجت لجنة العقوبات التابعة لمجلس الأمن الدولي، حسب القرار رقم 2140، منصور السعادي يعني الجنسية، وذلك لدوره كرئيس أركان القوات البحرية الحوثية، وهو الذي دير هجمات مميتة ضد السفن الدولي في البحر الأحمر، كما له دور رائد في الجهود البحرية الحوثية التي تهدد بشكل مباشر السلام والأمن والاستقرار في اليمن.

كما أدرج على القائمة مطلق عامر المراني يمني الجنسية وذلك لعمله نائباً سابقاً لرئيس جهاز الأمن القومي للحوثيين (NSB)، وأشرف على معتقلي الأمن القومي الذين تعرضوا للتعذيب وغيره من ضروب سوء المعاملة أثناء احتجازهم وتخيلتهم وتوجيههم للاعتقال والاحتجاز غير القانونيين للعاملين في المجال الإنساني والتحويل غير القانوني للمساعدات الإنسانية في انتهاك للقانون الإنساني الدولي.

وأكدوا على توقعهم أن يجد الطرفان طريقاً للمضي قدماً لإعادة الهدنة، مشيرين إلى أن الأشهر الستة الماضية قد جلبت مزيداً من الهدوء والأمن أكثر من أي وقت في السنوات الثماني الماضية، بما في ذلك انخفاض حاد في الضحايا بين المدنيين، فضلاً عن جهود الحكومة اليمنية لتمكين تدفق الوقود إلى الحديدية والرحلات التجارية من وإلى صنعاء.

من جانب آخر، أعلنت لجنة العقوبات التابعة لمجلس الأمن الدولي مؤخراً، عن فرض عقوبات على ثلاثة أشخاص من اليمن لتورطهم في أنشطة إرهابية. وأوضح المجلس، أنه تم إدراج أحمد الحمزي يمني الجنسية قائد القوات الجوية والدفاع الجوي التابعة للحوثيين، وكذلك برنامج الطائرات بدون طيار، لأنشطته ووروه في الجهود العسكرية الحوثية التي تهدد بشكل مباشر السلام والأمن والاستقرار في اليمن.

مسؤول أميركي: لبنان وإسرائيل في مرحلة حاسمة بمفاوضات الترسيم

وكالات

يائير لابيد رفض طلبات المراجعة، إن أي مفاوضات أخرى ستوقف إذا هددت جماعة حزب الله اللبنانية منصبة التنقيب عن الغاز في حقل كاريش. ومنذ شهر يوليو الماضي، تسارعت التطورات المرتبطة بملف ترسيم الحدود البحرية بين البلدين بعد توقف، إثر وصول سفينة إنتاج وتخزين في مقربة من حقل كاريش، الذي تعتبر بيروت أنه يقع في منطقة متنازع عليها، مهدداً لبدء استخراج الغاز منه. ودفعت الخطوة بيروت للمطالبة باستئناف المفاوضات بواسطة أميركية.

وكان من المفترض أن تقتصر المحادثات لدى انطلاقها على مساحة بحرية تقدر بنحو 860 كيلومتراً مربعة،

قال مسؤول أميركي، الخميس، إن لبنان وإسرائيل في «مرحلة حاسمة» في مفاوضات ترسيم الحدود البحرية المشتركة بينهما، مشيراً إلى أن «الفجوات تقلصت». ورفضت إسرائيل، في وقت سابق الخميس، التعديلات التي طلبها لبنان على مقترح ترسيم الحدود الذي توسطت فيه الولايات المتحدة، مما يلقي بظلال من الشك على سنوات من الجهود الدبلوماسية لتمكين البلدين من استخراج الغاز في منطقة متنازع عليها في البحر المتوسط، أو حولها.

وقال مسؤول إسرائيلي معلناً قرار رئيس الوزراء من جانب آخر، هدمت قوات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم الخميس، منزلاً بعد إخلائه بالقوة في منطقة «خلة طه» جنوب غرب مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية واعتقلت مواطنين اثنين، وأصابا آخرين، خلال عملية الهدم. وقالت هيئة مقاومة الجدار والاستيطان في جنوب الخليل إن قوات الاحتلال هدمت منزل المواطن محمد نوح الحروب في منطقة «خلة طه» جنوب غرب بلدة دورا، الذي تبلغ مساحته 100 متر مربع ويواي سبعة أفرار ثلاثة منهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأشارت إلى أن قوات الاحتلال اعتقلت شابين لم تعرف هويتهم بعد، كما أطلقت الخلة طه، الثائرة وقنابل الغاز السام صوب الأهالي الذين تجمعوا لمساعدة مالك المنزل، ما أدى إلى إصابة عدد منهم بالاختناق.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة أربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتسبب من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن عنبة، كركيكيفيا، سموغ طريق كركيكيفيا، المزاري الغربي، دير يوسف العلي الغربي، خلة عياد من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثالثة عصراً وعن شارع عبد الناصر بني هاني، شارع عبد الله مديب بني هاني، منطقة وادي البازجة، شارع القدس، الجاويين لمدرسة عين جناوات من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثالثة والنصف ظهراً في محافظة أربد.

وعن السعيدية، السعيدية طريق الخالدية من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الرابعة عصراً وعن مشية العظيمة من الساعة العاشرة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة شرق.

وعن دير اللباني العلي الشرقي، مدرسة الدير الشرقي والجاويين، التجمعات المجاورة لبركة جرش من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة العاشرة صباحاً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

مانشستر يونايتد يستعيد توازنه بثلاثية أمام أومونيا نيقوسيا

استعاد مانشستر يونايتد الإنجليزي توازنه بالتغلب على أومونيا نيقوسيا القبرصية بنتيجة (3-2)، مساء الخميس، في اللقاء الذي احتضنه نيو جي إس بي ستاديووم، ضمن لقاءات الجولة الثالثة من مرحلة المجموعات لمسابقة الدوري الأوروبي.

سجل ثلاثية يونايتد ماركوس راشفورد (53-84)، وأنتوني مارسيال (63)، بينما سجل ثنائية نيقوسيا كريم أنصاري (34)، ونيكولاس بانايوتو (85). وبتلك النتيجة رفع مانشستر يونايتد رصيده إلى 6 نقاط في المركز الثاني بالمجموعة الخامسة، بينما يتنزل أومونيا الترتيب دون رصيد.

بداية حماسية

أنت المحاولة الأولى في المباراة في الدقيقة السادسة لصالح يونايتد، بتسديدة أرضية من سانشو على حدود المنطقة، مرت إلى جوار القائم.

وكان يونايتد أن يفتتح التسجيل مبكراً في الدقيقة التاسعة، بتسديدة أرضية قوية من رونالدو من داخل المنطقة، تآلق فايانو في التصدي لها. وعاد يونايتد لتسجيل الخطورة في الدقيقة 15، بعدما ارتقى مارتينيز لعرضية من ركلة ركنية، مسددا رأسية ذهبت أعلى العارضة. وأهدر اليونانيد فرصة محققة للتسجيل في الدقيقة 18، بعدما مرر رونالدو كرة سحرية لفيرنانديز داخل المنطقة، ليفرر بالحارس فايانو، ويسدد كرة ساقطة اصطدمت بالعارضة.

وظهر أنتوني في الدقيقة 27، بتسديدة مقوسة مميزة من على حدود المنطقة، تآلق فايانو في إبعادهما إلى ركلة ركنية. وافتتح أومونيا التسجيل في الدقيقة 34، بعد خطا كبير من مالاسيا، افتك من خلالها برونو الكرة من قبل وسط الملعب، وانطلق حتى وصل لحدود المنطقة، ممررا الكرة إلى أنصاري الذي انفرد يدي خيا وسدد كرة سكنت الشباك، لينتهي الشوط الأول بتقدم الفريق القبرصي بهدف دون رد.

تعديل النتيجة

مع بداية الشوط الثاني حاول البديل راشفورد تعديل النتيجة مبكراً، بتسديدة مقوسة من الجانب الأيسر لخطوة الجزاء في الدقيقة 46، ذهبت أعلى العارضة. وتحصل يونايتد على مخالفة في الدقيقة 52، نفذها فيرنانديز بتسديدة مباشرة أمسك بها فايانو. ونجح يونايتد في تعديل النتيجة بعدها، بتسديدة قوية مقوسة من راشفورد من على حدود المنطقة سكنت الشباك.



واستمر زحف يونايتد تجاه مرعى أومونيا، بتسديدة قوية من إريكسن من على حدود المنطقة في الدقيقة 55، مرت بقليل إلى جوار القائم. وسدد أنتوني كرة مقوسة من الجانب الأيمن لخطوة الجزاء في الدقيقة 57، ذهبت إلى جوار القائم. وأضاف يونايتد الهدف الثاني في الدقيقة 63، بعدما مهد راشفورد الكرة لمارسيال على حدود المنطقة، ليسدد الفرنسي كرة أرضية قوية سكنت الشباك.

وعاد أومونيا لتشكيل الخطورة في الدقيقة 68، بعدما تلقى برونو بينية داخل المنطقة، وحاول تسديد كرة ساقطة، إلا أن دي خيا أمسك بها بسهولة. ورد يونايتد في الدقيقة 69، بعدما أرسل إريكسن عرضية أرضية لرونالدو الخالي من الرقابة داخل المنطقة، ليسدد الأخير كرة مباشرة ذهبت أعلى العارضة.

وواصلت الكرة عند رونالدو في الدقيقة 78، بعدما مرر له دالوت الكرة داخل المنطقة أمام المرعى الخالي من حارسه، إلا أن البرتغالي سدده بغرابة في القائم.

رصاصة الرحمة

أطلق يونايتد رصاصة الرحمة بإضافة الهدف الثالث في الدقيقة 84، بتسديدة سحرية من رونالدو لراشفورد في منطقة ال6 ياردة، ليسجل المهاجم الإنجليزي الكرة بسهولة في الشباك. ولم يستسلم أومونيا بإضافة الهدف الثاني في الدقيقة 85، بعدما مرر كاكوي الكرة داخل المنطقة لبايانيو، الذي سددها مباشرة سكنت شباك دي خيا. وحاول فريد إضافة اسمه في قائمة المسجلين بتسديدة قوية من على حدود المنطقة في الدقيقة 88، تآلق فايانو في التصدي لها.

وأرسل دالوت عرضية أرضية داخل المنطقة في الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع، تابعها راشفورد بتسديدة قوية تصدى لها فايانو، لينتهي اللقاء بفوز يونايتد (3-2).

نيمار: أنا لاعب متكامل.. وباريس سيفوز بأبطال أوروبا



بدأ نيمار نجم باريس سان جيرمان، راضياً عن أدائه هذا الموسم، واثقاً من قدرات فريقه في تحقيق إنجازات قوية. وقال نيمار في مقابلة مع قناة نديه PSG TV: «لا أعتقد أن هناك نيمار جديد، الأمور وقعت في مكانها الصحيح. لقد بدأت الموسم بشكل جيد كما هو الحال عندما وصلت.. وتابع «أشعر بالسعادة لأنني بدأت الموسم بتسجيل الأهداف والتسجيلات بريد المدرب».

ولفت «أعلم أنني لست بالمدافع الجيد، لكنني على الأقل أحاول مساعدة زملائي في الفريق بأفضل ما يمكن». وأشار في سياق متصل «دوري الأبطال بطولة صعبة وتضم أندية كبرى ونجوم برازين، من الطبيعي أن نعاني في بعض المباريات، تحمل المعاناة أمر مهم لتحقيق الانتصارات، لأننا نواجه مستويات قوية». وزاد «من الجيد أن المعاناة تأتي

الحاسمة، ومساعدة الفريق بأفضل ما يمكن، على أمل أن أحظى بموسم رائع والاستمرار على هذا النحو حتى النهاية». وأضاف النجم البرازيلي «سأفعل أي شيء داخل وخارج الملعب، لمساعدة زملائي في الفريق لتحقيق الفوز». ونوه «أشعر بأنني لاعب أكثر اكتمالاً، يمكنني الدفاع أو الهجوم أو تسجيل الأهداف أو المساعدة في أي شيء يريده المدرب».

ميكرا، لتكون أكثر جاهزية للمراحل الحاسمة». وكرر نيمار «سعيد لأنني بدأت موسمي بشكل جيد سواء مع باريس أو منتخب البرازيل، أسعى للفوز بكل شيء مع النادي والمنتخب هذا الموسم». وأتم «نتظرنا كأس العالم، أعلم أنها بطولة قوية، لكن الفوز بها حلم كبير، أثق أيضاً أن سان جيرمان سيفوز بدوري الأبطال قريباً».

مجموعة الغرباء تتصدر معارك الصدام الأول في المونديال

يهدفين لهدف، قبل أن تحسم الأخيرة (3-4) في 2018. وفازت السنغال على الإكوادور في مناسبتين وديتين (0-1) و(2-1) عامي 2002 و2005. أما الإكوادور وهولندا خاضتا مباراتين وديتين، فاز «الطواحين» في الأولى (0-1) عام 2006، وتعادلا الثانية (1-1) في 2014.

وديات فقط
في المجموعة الثانية، لم يتواجه منتخباً ويلز وإيران على المستوى الرسمي أبداً، وخاضا ودية واحدة كسبها الفريق البريطاني بهدف نظيف عام 1978.

في المقابل، لم يتواجه إيران، منتخب إنجلترا في أي معترك رسمي أو ودي، ليكونا على موعد أول في المونديال. وخاض المنتخب الأمريكي، مباراتين وديتين فقط أمام ويلز، فاز في الأولى 2-0 عام 2003، ثم تعادلا دون أهداف في 2020.

مواجهة وحيدة
أما المجموعة الثالثة في المونديال، تشهد مواجهة وحيدة غير مسبوقة بين السعودية وهولندا، وخسر

6 أسابيع تفصلنا عن انطلاق كأس العالم 2022، الذي احتضنه قطر، لأول مرة في تاريخ المنطقة العربية. ويتنافس 32 منتخباً من قارات العالم المختلفة، على التتويج بلقب كأس العالم في نسخته الثانية والعشرين. وتشهد البطولة المقررة في الفترة بين 20 نوفمبر/تشرين ثان، و18 ديسمبر/كانون أول، صراعات تاريخية بين المنتخبات الكبرى، بجانب مواجهات أخرى غير مسبوقة. ويستعرض كوورة في هذا التقرير، مباريات «الصدام الأول» في دور المجموعات بين منتخبات لم تتواجه مطلقاً في أي بطولة رسمية طوال تاريخها:

6 أسابيع تفصلنا عن انطلاق كأس العالم 2022، الذي احتضنه قطر، لأول مرة في تاريخ المنطقة العربية. ويتنافس 32 منتخباً من قارات العالم المختلفة، على التتويج بلقب كأس العالم في نسخته الثانية والعشرين. وتشهد البطولة المقررة في الفترة بين 20 نوفمبر/تشرين ثان، و18 ديسمبر/كانون أول، صراعات تاريخية بين المنتخبات الكبرى، بجانب مواجهات أخرى غير مسبوقة. ويستعرض كوورة في هذا التقرير، مباريات «الصدام الأول» في دور المجموعات بين منتخبات لم تتواجه مطلقاً في أي بطولة رسمية طوال تاريخها:

يهدفين لهدف، قبل أن تحسم الأخيرة (3-4) في 2018. وفازت السنغال على الإكوادور في مناسبتين وديتين (0-1) و(2-1) عامي 2002 و2005. أما الإكوادور وهولندا خاضتا مباراتين وديتين، فاز «الطواحين» في الأولى (0-1) عام 2006، وتعادلا الثانية (1-1) في 2014.

مجموعة الغرباء
تتصدر المجموعة الأولى في كأس العالم، التي تضم قطر وهولندا والسنغال والإكوادور، مواجهات «الصدام الأول»، حيث لم يلق أي منتخبين منها في بطولة رسمية من قبل. ولم تخض قطر أي مباراة في تاريخها أمام السنغال وهولندا، والأسر كذلك بالنسبة لأسود التيرانجا مع الطواحين الهولندية.

واصطدمت قطر بـالإكوادور في 3 مباريات ودية، 2 منها عام 1996، تعادلت الأولى (1-1) وخسرت الثانية

ميسي عن مسيرته مع الأرجنتين: اتخذت القرار

اتخذ النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، قراره بشأن مستقبله الدولي مع منتخب بلاده، إذ يستعد بعد أيام لخوض منافسات كأس العالم الذي سيقام في قطر.

وتتواجد الأرجنتين في المجموعة الثالثة إلى جوار كل من السعودية، والمكسيك، وبولندا.

وقال البرغوث، في تصريحات لشبكة «ستار بلس» الأرجنتينية: «هذا سيكون المونديال الأخير في بكل تأكيد. لقد اتخذت القرار». وأضاف: «أعد الأيام من أجل انطلاق كأس العالم. هناك حالة من التوتر والقلق، لكن أريد أن يبدأ المونديال الآن. لا أعرف ماذا سيحدث، وكيف ستسير الأمور؛ ولكن لا نستطيع الانتظار، ونسعى لأن نبلي البلاء الحسن».

يذكر أن ميسي شارك في المونديال 4 مرات من قبل، إذ ودع من ربع النهائي في نسختي 2006 و2010 أمام ألمانيا، وخسر نهائي نسخة 2014 أمام ألمانيا أيضاً، وودع المونديال الماضي من دور ال16 أمام فرنسا.

الوطني لكرة القدم يتقدم للمركز 84 عالمياً

تقدم المنتخب الوطني لكرة القدم إلى المركز 84 في التصنيف الصادر عن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، واحتل المنتخب الوطني المركز 86 عالمياً في التصنيف الذي صدر الشهر الماضي، قبل أن يتقدم للمركز 84 في التصنيف الجديد. وعلى الصعيد الآسيوي احتل المنتخب الوطني المركز 12 آسيويًا و10 عربيًا، فيما حافظ منتخب البرازيل على المركز الأول في التصنيف العالمي.

مواجهة قوية تجمع الوحدات والحسين إربد بدوري المحترفين

يلتقي فريقا الوحدات والحسين إربد، عند الثامنة والنصف من مساء اليوم الجمعة، على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، في مواجهة قوية ضمن منافسات الأسبوع التاسع عشر من دوري المحترفين لكرة القدم. وتعد المباراة مهمة للفريقين من أجل المنافسة على لقب الدوري. وتسبق هذه المباراة عند الخامسة مساءً مباراة فرقي سحاب والصريح على استاد البتراء بمدينة الحسين للشباب.

وتختتم يوم السبت المقبل مباريات الجولة التاسعة عشرة بقاء السط مع الجزيرة، قبل أن تقام المباراة المهمة التي تجمع الفيصلي والرمثا على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة. ويتصدر فريقا الفيصلي والوحدات الدوري برصيد 43 نقطة لكل فريق، ثم الحسين إربد برصيد 38 نقطة.

مغير السرحان ينتزع تعادلا قاتلا مع شباب الأردن

خطف مغير السرحان تعادلا ثميناً أمام شباب الأردن 1-1، الخميس، على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، في افتتاح الجولة 19 من دوري المحترفين الأردني. وأحرز شباب الأردن هدف السبق في الدقيقة 70، من كرة استمرها خالد الدردور داخل منطقة الجزاء وسددها في المرعى. وقبل نهاية المباراة بدقيقتين، أنرك مغير السرحان التعادل عبر محترفه الليبيرى ماركوس، بضربة رأسية إثر كرة عرضية. بذلك، احتفظ شباب الأردن بالمركز الرابع برصيد «26» نقطة، فيما قفز مغير السرحان للمركز الثامن، برصيد «19» نقطة، وعزز حظه في البقاء خلال أولى مشاركاته بدوري المحترفين.

مدرب الشباب يكشف سر الفوز على البحرين

أكد الأردني إبراهيم حلمي، مدرب الشباب، أن التبديلات التي أجراها ساهمت في تعزيز الخط الهجومى وتسجيل هدف الفوز أمام البحرين. وحقق الشباب فوزاً ماثراً تونياً على البحرين (2/3)، على استاد الوطني، في انطلاق الجولة الثانية لدوري ناصر بن حمد المتناز.

وقال حلمي في تصريحات خاصة ل«كوورة»: «التركيز غاب عنا في بعض فترات المباراة مما تسبب في عودة الخصم في مناسبتين وتسجيل هدف التعادل». وقال: «دخلنا المواجهة بضغطات بسبب الرغبة في تحقيق الفوز، عملنا على تهيتة الفريق بشكل جيد خصوصاً في بداية المباراة وأخرجناهم من الضغوطات.. وأضاف الأردني إبراهيم حلمي: «عندما كانت النتيجة (2/2) كنت واثقاً في تسجيل هدف الفوز لأنني على ثقة كبيرة بقدرات اللاعبين».

وأشار مدرب الشباب: «أعطيت اللاعبين التعليمات بين الشوطين وأخبرتهم أن الخصم من الممكن أن يعود في أي وقت ولكن عليكم القتال بقوة». وأتم: «أجربنا عدة تغييرات في الناحية الهجومية عززت من قوة الفريق حتى تمكننا من تسجيل هدف الفوز. والفوز سيكون حافزاً لنا في المواجهات القادمة».

الشنائية أفضل لاعب في غرب آسيا

فاز لاعب النادي الفيصلي أمين الشنائية، بجائزة أفضل لاعب في منطقة غرب آسيا عن شهر أيلول الماضي، وذلك في الاستفتاء الجماهيري الذي نظمه الاتحاد الآسيوي على موقعه الرسمي. وحصل الشنائية على 60.08 بالمئة من الأصوات، متقدماً على زيد قنبر لاعب جبل المبكر الفلسطيني ولوسيانو لاعب الهلال السعودي، وكريستيان جوناكا لاعب الشباب السعودي.

وجاء ترشيح الشنائية لهذه الجائزة، بعد تألقه الالفت مع منتخب الشباب في التصفيات الآسيوية، ومباريات الفيصلي في المسابقات المحلية خلال أيلول الماضي.

فضية للأردن في بطولة الأساتذة للمصارعة

حصد اللاعب السابق في المنتخب الوطني للمصارعة صالح الزريقات، الميدالية الفضية في بطولة العالم للأساتذة (اللاعبون القدامى) والمقامة حالياً في مدينة بلوديفر البلغارية. وتعد هذه ثاني ميدالية للأردن في هذه البطولة بعد الفضية التي نالها مدرب المنتخب الوطني يحيى أبو طيخ في هذه البطولة. وتمكن الزريقات من تحقيق الميدالية الفضية ضمن منافسات وزن تحت 130 كغم بعد أن استهل مشواره في الدور ثمن النهائي بالفوز على البلغاري مارشو دينيف ماركوف وفي الدور ربع النهائي فاز «الزريقات» على الباكستاني محمد أكرم خان.

وفي الدور نصف النهائي انسحب اللاعب الكازاخستاني كونيش ميرزا أمام «الزريقات» والذي اكتفى بعد ذلك بالميدالية الفضية بعد خسارته في النهائي أمام الأميركي جورج أورلاندو بورتز.

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

مقسم الاعلان : 5056222
فاكس التحرير : 5056223
إيميل الاعلان: m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصافحة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه

تصدر عن
شركة صدى
الشعب

الشمس
يومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية