هل ستحسم خيرسون مصير الحرب؟

أوكرانيا تتعهد وروسيا تتوعد

الأحزاب العربية تعيش هاجس الخسارة بانتخابات الكنيست

178 قتيلا مع تجدد الاشتباكات القبلية بمنطقة النيل الأزرق

أوقات الصلاة



الحنيطي يستقبل رئيس أكاديمية الدراسات الاستراتيجية والدفاعية العُماني والممثل لهيئة الأمم المتحدة للمرأة

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، اليوم الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية ـ الجيش العربي، وفداً عسكرياً عُمانياً برئاسة رئيس أكاديمية الدراسات الاستراتيجية والدفاعية اللواء الركن جوي صالح بن يحيى بن مسعود المسكري. وبحث اللواء الركن الحنيطى مع الضيف، بحضور الملحق العسكري العُماني، أوجه التعاون وسبل تعزيز العلاقات الثنائية بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الشقيقين.

الجمعسة 05:19 السنة التاسعية 03:36 العدد (2891) 06:08 07:24

سعير النسخية دينيار واحيد

رئيس الوزراء يلتقي وزراء شؤون اجتماعية ويتسلم تقرير هيئة النزاهة ومكافحة الفساد

الخصاونة: التزام الحكومة بمحاربة جميع أشكال الفساد





استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب المشاركين في اعمال الدورة ٧٧ للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب التي يستضيفها الاردن.

واكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي ووزير التنمية الاجتماعية / رئيس المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب أيمن المفلح، ترحيب الاردن بعقد هذه الاجتماعات في عمان وتطلعه للنتائج والتوصيات التي ستخرج

العربية والمساهمة في تنفيذ غايات وأهداف التنمية ولفت الخصاونة الى ان القمة العربية المقبلة في

الجزائر والتى تنعقد بعد انقطاع استمر ٣ سنوات بسبب جائحة كورونا، تكتسب أهمية خاصة في ظل الظروف والتحديات التي تواجه الأمة العربية في وقت بدأت فيه الدول العربية بالتعافي من الجائحة التي أثرت على منظومة التنمية الاجتماعية وكرست مفهوم الحماية الاجتماعية وتوسيع مظلتها خاصة

من جهتهم اكد وزراء الشيؤون الاجتماعية العرب أهمية هذه الاجتماعات التي يستضيفها الاردن في مواجهة التحديات التي تشهدها المنطقة

المستدامة وسياسات الحماية الاجتماعية.

ولفت وزير التنمية الاجتماعية أيمن المفلح الى ان اجتماعات الدورة الحالية لمجلس وزراء الشوؤون الاجتماعية العرب سترفع توصيات تختص بالحماية الاجتماعية الى القمة العربية في الجزائر وكذلك للقمة الاقتصادية العربية القادمة في

وتسلم رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الخميس، نسخة من التقرير السنوى لهيئة النزاهة

ومكافحة الفساد عن العام ٢٠٢١ . واكد رئيس الوزراء لدى تسلمه التقرير من

رئيس الهيئة الدكتور مهند حجازي وبحضور وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي وأعضاء الهيئة، التزام الحكومة بمحاربة جميع أشكال الفساد وحماية المال العام من أي

كما اكد رئيس الوزراء دعم الحكومة لجهود الهيئة في مجال محاربة الفساد وتعزيز منظومة النزاهة الوطنية والعمل على معالجة التوصيات والملاحظات التي يتضمنها التقرير .

ولفت إلى التماسك القانوني للقضايا التي تحيلها الهيئة للقضاء حيث تشير إحصائيات الهيئة إلى أن نسبة نجاح الملفات التحقيقية في قضايا الجنايات

أمام المحاكم والمحالة من الهيئة بلغت نحو ٨٣

وعرض رئيس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازى ابرز ما تضمنه التقرير من إنجازات لعمل الهيئة والتوصيات المتعلقة بتعزيز دورها وتطوير أساليب عملها لجهة المحافظة على المال العام والتصدي للتجاوزات المالية والإدارية. ولفت إلى أن قيمة الأموال العامة التي تم استردادها خلال العام ٢٠٢١ زادت على ١٤١ مليون دینار منها ٤٠ ملیون دینار تم استردادها مباشرة

عن طريق الهيئة ونحو ١٠١ مليون دينار تسويات

أمام القضاء نتيجة قضايا حولتها الهيئة . تابع ص٢

الصفدي يلتقي

مسؤولا سنغافوريًا

وأكد الوزيران الاستمرار في برامج تبادل الخبرات الفنية

والتبادل الثقافي والطلابى وبناء آليات مؤسساتية للتعاون في قطاع

الشباب. واستعرضا عددًا من القضايا الإقليمية والدولية وفي مقدمها

القضية الفلسطينية، حيث أكد الصفدي خطورة التصعيد الذي

تشهده الأراضى الفلسطينية المحتلة وضرورة وقف كل العمليات

العسكرية الإسرائيلية والإجراءات الاستفزازية ضد الفلسطينيين

وأشاد الوزيران بما تشهده العلاقات الأردنية السنغافورية من

ووقف كل الإجراءات اللاشرعية التي تقوض حل الدولتين.

إرادة ملكية بتعيين أعضاء جدد في المحكمة الدستورية

صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين أعضاء جدد في المحكمة الدستورية، اعتبارا من ٢٠٢٢/١٠/٢٠، وهم: عطوفة السيد «محمد طلال» «محمد علي» ذيب الحمصى، عطوفة السيد هاني عطاالله جريس قاقيش، و عطوفة السيد محمد إبراهيم أحمد اسعيد، وعطوفة السيد حسين عطية موسى القيسي.

وينص الدستور وقانون المحكمة الدستورية، التي أنشئت عام ٢٠١٢، على أن مدة العضوية في المحكمة الدستورية هي ست سنوات غير قابلة للتجديد.

وبناء على ذلك، انتهت المدة الدستورية والقانونية لأعضاء المحكمة التالية أسماؤهم: محمد العلاونة، ومحمد المبيضين، وقاسم المومني، وفايز الحمارنة.

اللواء المعايطة: حلول ذكية للارتقاء بخدمات المواطنين

أكُّد مدير الأمن العام، اللواء عبيدالله المعايطة، ضرورة البناء على ما تحقق والحفاظ عليه، وإيلاء أهمية لتعزيز الإنجاز بخدمات نوعية غايتها خدمة المواطن والتسهيل عليه بنحو ملموس.

وقال اللواء المعايطة، خلال زيارته إدارة ترخيص السواقين والمركبات الخميس، إنّ تطوير خدمات ترخيص السائقين والمركبات، وإنجاز المعاملات بحلول ذكية توفر الوقت والجهد بأداء يفوق التوقعات، هو غاية لن نتوانى عن المضي بها، تنفيذا لتوجيهات القيادة الهاشمية الحكيمة الداعية لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والتسهيل عليهم. وأثنى اللواء المعايطة على جهود العاملين في إدارة الترخيص، والتي باتت موضع إشادة وتقدير من جميع المواطنين، داعيًا إياهم لاستثمار الأفكار الخلَّاقة وبذل المزيد من العطاء للحفاظ المكانة المتمنزة، وتعزيز عناصر قوتها لمحاكاة تطور المجتمع.

نقابة الصحافيين تثمّن رفع سعر الإعلان الحكومي

عمان

ثمّن مجلس نقابة الصحافيين الأردنيين قرار مجلس الوزراء برفع قيمة سعر الإعلان الحكومي وإعلانات العطاءات الحكوميَّة في الصُّحف اليوميَّة الورقيَّة، لتصبح ديناراً واحداً عن كل كلمة، بدلاً من ٥٥ قرشاً.

ووصف المجلس، في بيان له الخميس، القرار بالخطوة الإيجابية والمهمة في سياق الجهود المبذولة للتخفيف من الأعباء المالية للمؤسسات الصحفية، مطالباً الحكومة بأن تذهب الزيادة كاملة من دون نقصان، للمؤسسات الصحافية

وحدها، بعيداً عن وكلاء الإعلان؛ لتتمكن من الاستمرار والاستقرار في ظل تحديات مالية

ويأمل المجلس أن يسهم القرار الحكومي في إحداث حالة من الاستقرار في الصحف والمؤسسات الصحفية والإعلامية، تنعكس إيجاباً على تحسين مداخيل الزملاء والزميلات، وتجويد العمل

واعتبر البيان أن ما قامت به الحكومة الأردنية تجاه الصحف الورقية يعد انتصارا للمهنية الصحفية ووفاء لالتزامها بدعم مهنة تحمل في تفاصيلها تاريخ الوطن وتوثق مسيرته.

أداء واجباتهم الوطنية وضمان مستقبلهم.

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين ويرى البيان أن استجابة الحكومة لمطالب أيمن الصفدي والوزير في مكتب رئيس الوزراء والوزير الثاني النقابة والصحافيين بدعم الصحف الورقية في وزارتى التعليم والشؤون الخارجية في جمهورية سنغافورة يعتبر طوق نجاه لتواصل الصحف والمؤسسات الدكتور محمد مالكي بن عثمان عمق العلاقات التي تربط البلدين الإعلامية مسيرتها في التطوير و التحديث الصديقين. وبحثا خلال لقاء في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين والاستدامة، وتمكين الصحافيين من الاستمرار في آفاق تطوير العلاقات في عدة مجالات تشمل التعليم والتجارة والسياحة والاستثمار والتدريب الفني.

> ودعا المجلس إلى مواصلة الجهود والإجراءات التي من شأنها دعم الإعلام الأردني وضمان استمرارية الصحف اليومية في أداء دورها الوطني وحمل رسائل الدولة الأردنية إلى المواطنين والعالم أجمع، ولا سيما أن برنامج الاستدامة الوطني على وشك الانتهاء.

جامعة الأميرة سمية تتأهل للمسابقة العالمية للبرمجة ICPC 2022

عمان

تأهل فريق جامعة الأميرة سميّة للتكنولوجيا إلى المسابقة العالمية للبرمجة ICPC ۲۰۲۲ المزمع عقدها في العاصمة البنغالية دكا أوائل الشهر المقبل، بمشاركة ١٦٠٠ شخص يمثلون ١٤٠ جامعة من ٤٥

وجاء تأهل الفريق، بحسب بيان صحفى الخميس للجامعة، عقب فوزه بالمركز الأول في مسابقة البرمجة الوطنية Jordanian Collegiate Programming

Contest Seniors بفئة المتقدمين، التي نظمتها اللجنة الوطنية لمسابقات البرمجة وجمعية المبرمجين الأردنيين، المكون من الطلبة، عاصم تفاحة، محمد كيلاني، وأحمد حمودة، بإشراف الدكتور أشرف أحمد والدكتور فراس غانم.

وجاء هذا التأهل إلى المسابقة العالمية، وهو السادس من نوعه لفريق من الجامعة، دون المرور بالمسابقة الإقليمية المنوى عقدها قريبًا في جمهورية مصر العربية لتميز الفريق وقدرته البرمجية العالية.

يذكر، أن الجامعة حقّقت البطولة الوطنية

لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا في المسابقة الدولية للبرمجة لطلبة جامعات العالم ICPC ٢٠٢١، وبطلاً لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا في المسابقة الدولية للبرمجة لطلبة جامعات International Collegiate العالم ۲۰۲۱ Programming Contest أقيمت في العاصمة الروسية موسكو، وشارك فيها زهاء ٤٥٠ ألف طالب على مستوى التصفيات المحلية والإقليمية والعالمية، كما

للبرمجة في العاميين الماضيين، وحلّت بطلا

وحققت بطولة الشرق الأوسط وأفريقيا في مسابقة البرمجة العالمية ACPC ٢٠٢١.

تقدم في مختلف المجالات. وضع حجر أساس مشروع إعادة تأهيل طريق السلط العارضة

وضع وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الخميس، حجر الأساس لمشروع إعادة تأهيل طريق السلط/ العارضة مندوبًا عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة.

وقال الكسبي في كلمة له خلال الحفل الذي حضره وزيرا النقل المهندس وجيه عزايزة والداخلية مازن الفراية إن مشروع إعادة تأهيل طريق السلط / العارضة، ممول بمنحة كريمة من جمهورية الصين الشعبية، لافتاً إلى أن هذا المشروع جاء ترجمة لعلاقات التعاون بين الأردن والصين، والتي أرسى قواعدها جلالة الملك عبدالله الثاني، ورئيس الجمهورية الصينية شي جين بينغ. وأكد حرص الحكومة على تعزيز التعاون بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات، معرباً عن شكره لجمهورية الصين الشعبية على المنحة الكريمة لتنفيذ المشروع، ودعمها الدائم والمستمر للأردن. تابع ص٢

تعاون أردني تونسي بقطاع التنمية الاجتماعية

بحث وزير التنمية الاجتماعية، أيمن المفلح، الخميس، مع وزير الشؤون الاجتماعية في الجمهورية التونسية، مالك الزاهي، سبل تعزيز التعاون المشترك في مجالات العمل الاجتماعي بين البلدين. وأكد الطرفان أهمية تبادل الخبرات الناجحة بين البلدين، في مجال تعزيز الإنتاجية والحد من الفقر، وبرامج المعونات النقدية. وجاء اللقاء على هامش الدورة 77 للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، والتي يترأسها الأردن، واطلع الزاهى على التجربة الأردنية في مجال صندوق المعونة الوطنية، إضافة إلى التجارب بين البلدين في مجال مهننة العمل الاجتماعي. وشرح الزاهي، خلال اللقاء، التجربة التونسية في التشارك مع القطاع الأهلي والتطوعي، وآليات الربط الإلكتروني والأنظمة التي تشرع عملها، إضافة إلى العمل التطوعي والتجربة التونسية في مجال أتمتة الإجراءات وإنشاء منصات الحماية الاجتماعية.

كما وأكد الوزيران المفلح والزاهى ضرورة تبادل الخبرات والتجارب في مجال السياسات المتعلقة بالحماية الاجتماعية، وآليات الاستدامة في التعاون الاجتماعي المشترك، وما تضمنه البروتوكول الموقع بين الوزارتين عام 2015.

وزير الأشغال يضع حجر أساس مشروع إعادة تأهيل طريق السلط العارضة

وضع وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الخميس، حجر الأساس لمشروع إعادة تأهيل طريق السلط/ العارضة مندوبًا عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة.

وقال الكسبي في كلمة له خلال الحفل الذي حضره وزيرا النقل المهندس وجيه عزايزة والداخلية مازن الفراية إن مشروع إعادة تأهيل طريق السلط / العارضة، ممول بمنحة كريمة من جمهورية الصين الشعبية، لافتاً إلى أن هذا المشروع جاء ترجمة لعلاقات التعاون بين الأردن والصين، والتي أرسى قواعدها جلالة الملك عبدالله الثاني، ورئيس الجمهورية الصينية شي جين بينغ.

وأكد حرص الحكومة على تعزيز التعاون بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات، معرباً عن شكره لجمهورية الصين الشعبية على المنحة الكريمة لتنفيذ المشروع، ودعمها الدائم والمستمر

وأشار الكسبى إلى أهمية المشروع الذي يعد طريقاً استراتيجياً وحيويا يربط مدينة السلط وأطراف العاصمة الغربية بمنطقة الأغوار، مبيناً أن الطريق يمتد من تقاطع الصبيحي حتى تقاطع العارضة بطول 12.5 كيلومتر وعرض 18.8 متر وبأربعة

ولفت إلى أن الطريق يخدم شريحة كبيرة من المواطنين خصوصا المزارعين، مشيراً إلى أهمية منطقة الأغوار لكونها مخزونا غذائيا استراتيجيا مهما للأردن.

من جهته، قال السفير الصينى في الأردن، تشن تشوان دونغ، إن المشروع سيؤدي إلى إعادة تأهيل وتوسعة طريق السلط/ العارضة، ويرفع مستوى الخدمة عليه بالكامل، ما يسهم في تخفيف الضغط المروري في شمال السلط، وتعزيز السياحة والصناعة والزراعة، إضافة إلى جذب الاستثمار.

وأشار إلى أن المشروع حرى تمويله بشكل رئيسي من قبل الحكومة الصينية، ونفذ من قبل ائتلاف مكون من شركة صينية وأخرى أردنية، يشرف عليها بشكل مشترك فريق إدارة بين الصب والأردن، لافتًا إلى أن المشروع يعد مثالاً رائعاً للتعاون بين الصين

ونوه إلى أن العام الحالي يصادف الذكرى السنوية 45 لإقامة العلاقات الديلوماسية بين الصين والأردن، الأمر الذي يفتح الياب أمام فرص جديدة وديناميكيات جديدة في التبادلات والتعاون الاقتصادي والتجاري بين البلدين، مؤكدًا استعداد بلاده لمواصلة تعزيز التعاون مع الأردن في مختلف المجالات ولاسيما في البنية

يشار إلى أن طريق السلط/ العارضة أحد خطوط المرور الرئيسية التي تربط العاصمة عمان بمنطقة البحر الميت، ويعد خط ربط مهم في منطقة نهر الأردن الزراعية.

وفد من الهاشمية للمصابين العسكريين يزور لومينوس التقنية

اطلع مدير عام الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، العميد الركن الطيار المتقاعد موران ترك، والوفد المرافق له، على برامج المنح المقدمة من كلية لومينوس الجامعية التقنية لأبناء المصابين

وعبر الترك، خلال لقائه نائب عميد الكلية الدكتور محمد الراميني، عن شكره وتقديره للكلية لما قدمته من منح تسهم في دعم جهود الهيئة الرامية إلى تأهيل وإعادة تأهيل المصابين العسكريين وذويهم للانخراط في سوق العمل، وما قدمته من برامج مهنية وتقنية منتهية بالتشغيل كالنجارة المحوسبة، والتكييف والتبريد وغيرها من البرامج التي تواكب سوق العمل.

من جانبه، أشاد الراميني بجهود الهيئة في خدمة المصابين العسكريين وذويهم لما قدموه من جهود وتضحيات في خدمة الوطن وحفظ أمنه واستقراره، مؤكداً أهمية الشراكة بين الهيئة والكلية لتوفير فرص دراسية متخصصة في مسارات مهنية يحتاجها سوق

وأشار إلى أن الكلية تمنح درجتى الدبلوم والبكالوريوس في تخصصات أكاديمية وتقنية، إضافة إلى دورات تدريبية

وفي نهاية الزيارة، جال الوفد مرافق وأقسام الكلية المختلفة، مبديا إعجابه بالمستوى المتقدم للكلية والتى تعتبر نقلة نوعية وتطورا مطلوبا يواكب حاجة سوق العمل المحلية والإقليمية وزيادة فرص العمل وفق مبدأ التعليم من أجل التشغيل في برامج

شركة كهرباء محافظة اربد کهـــرباء إربــد اعلان فصل التيار الكهربائي **Irbid Electricity**

متقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠ / ٢٠ / ٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن حرثا الحي الجنوبي وذلك من الساعة التاسُّعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد. وعن المفردات، المفردات الحي الشرقي غرب المركز الصحي، المفردات طريق الخالدية، الخالدية حي ابو كف، مخيم الزعتري بالكامل من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا يُّـ

رئيس الوزراء يتسلم تقرير هيئة النزاهة ومكافحة الفساد

السوت

تسلم رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الخميس، نسخة من التقرير السنوي لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد عن العام 2021. واكد رئيس الوزراء لدى تسلمه التقرير من رئيس الهيئة الدكتور مهند حجازي وبحضور وزير الدولة لشؤون رئاسة اللوزراء الدكتور ابراهيم الجازي وأعضاء الهيئة، التزام الحكومة بمحاربة جميع أشكال الفساد وحماية المال العام من أي اعتداءات.

كما اكد رئيس الـوزراء دعم الحكومة لجهود الهيئة في مجال محاربة الفساد وتعزيز منظومة النزاهة الوطنية والعمل على معالجة التوصيات والملاحظات التي يتضمنها التقرير.

ولفت إلى التماسك القانوني للقضايا التى تحيلها الهيئة للقضاء حيث تشير إحصائيات الهيئة إلى أن نسبة نجاح الملفات التحقيقية في قضايا الجنايات أمام المحاكم

وعرض رئيس هيئة النزاهة

استقبل رئيس الوزراء الدكتور

بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة

الوزراء الخميس وزراء الشؤون

الاجتماعية العرب المشاركين في

اعمال الدورة 77 للمكتب التنفيذي

لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية

واكد رئيس الوزراء خلال اللقاء

الذي حضره وزير الدولة لشؤون

رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم

الجازي ووزير التنمية الاجتماعية

/ رئيس المكتب التنفيذي لمجلس

وزراء الشؤون الاجتماعية العرب

أيمن المفلح، ترحيب الاردن بعقد

هذه الاجتماعات في عمان وتطلعه

للنتائج والتوصيات التي ستخرج

عنها . ولفت الخصاونة الى ان

القمة العربية المقبلة في الجزائر

والتى تنعقد بعد انقطاع استمر

3 سنوات بسبب جائحة كورونا،

تكتسب أهمية خاصية في ظل

الظروف والتحديات التى تواجه

لأملة العربية في وقت بدأت فيه

الدول العربية بالتعافي من الجائحة

التى أثرت على منظومة التنمية

الاجتماعية وكرست مفهوم الحماية

الاجتماعية وتوسيع مظلتها خاصة

العرب التي يستضيفها الاردن.

والمحالة من الهيئة بلغت نحو 83

ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي ابرز ما تضمنه التقرير من إنجازات لعمل الهدئة والتوصيات المتعلقة بتعزيز دورها وتطوير أساليب عملها لجهة المحافظة على المال العام والتصدي للتجاوزات

خلال الازمات . من جهتهم اكد وزراء

الشؤون الاجتماعية العرب أهمية

هذه الاجتماعات التي يستضيفها

الاردن في مواجهة التحديات التي

تشهدها المنطقة العربية والمساهمة

ن تنفيذ غايات وأهداف التنمية

المستدامة وسياسات الحماية

الاجتماعية . ولفت وزير التنمية

الاجتماعية أيمن المفلح الى ان

اجتماعات الدورة الحالية لمجلس

المالية والإدارية.

...ويلتقي وزراء شؤون اجتماعية عرب

ولفت إلى أن قدمة الأموال العامة التي تم استردادها خلال العام 2021 زادت على 141 مليون دینار منها 40 ملیون دینار تم استردادها مباشرة عن طريق الهيئة ونحو 101 مليون دينار تسويات أمام القضاء نتيجة قضايا حولتها

وزراء الشؤون الاجتماعية العرب

سترفع توصيات تختص بالحماية

الاجتماعية الى القمة العربية في

الجزائر وكذلك للقمة الاقتصادية

وحضب اللقاء الاميين العام

المساعد ورئيس قطاع الشؤون

الاجتماعية في جامعة الدول العربية

السفيرة هيفاء ابو غزالة، ووزيرة

تنمية المجتمع في دولة الامارات

العربية القادمة في موريتانيا .

كما أشار حجازي إلى دور الهيئة الرئيس في التوعية في مجال النزاهة وتطبيق معاييرها وضمان سيادة القانون، مؤكدا على التجاوب الكبير الذي تبديه الوزارات والمؤسسات في

العربية حصة بنت عيسى بوحميد،

ووزير العمل والتنمية الاجتماعية

في مملكة البحرين اسامة بن

خلف العصفور، ووزير الشؤون

الاجتماعية في الجمهورية التونسية

مالك زاهيى، ووزيير التضامن

الوطني والاسبرة وقضايا المرأة

في الجزائر كوثر كريكو، ووزير

التضامن الاجتماعي في مصر نيفين

هذا المحال.

العربي وعدد من قادة التشكيلات والوحدات في المنطقة.

وأكد الصفدى، خلال المحاضرة، أن المملكة تنطلق في سياستها

هذا الأمن والاستقرار هو ركيزة التنمية وبناء هذا المستقبل، وأن تحقيقه يتطلب تعاوناً ممنهجاً مع أشقائنا في العالم العربي وشركائنا في المحتمع الدولى وأننا نواجه العديد من التحديات السياسية والأمنية في المنطقة، التي لها انعكاسات اقتصادية وإنسانية علينا وعلى غيرنا ونحن نعمل

واستعرض الصفدى، في حديثه، آخر التطورات الإقليمية والدولية وعلى رأسها القضية الفلسطينية، القضية المركزية الأولى، والجهود المستهدفة إيجاد أفق سياسى حقيقى يتيح المجال للعودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام العادل والشامل الذي يأمل به الجميع على أساس حل الدولتين، وفق القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية

عن أسئلة واستفسارات الدارسين.

وزارة الشباب تطلق برنامج صون للعمل الشبابي المناخي



عمان

بحضور سمو الأميرة عائشة بنت فيصل، وسمو الأميرة سارة بنت فيصل، أطلقت وزارة الشباب بالشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونيسف وهيئة أجيال السلام ومنصة نحن، الخميس، برنامج صون للعمل المناخي الشبابي الهادف إلى رفع وعى الشباب المحلى بقضايا المناخ والبيئة المحلية والعالمية، وتعزيز مشاركة الشباب في التخفيف من الآثار المترتبة على التغير المناخى.

وقال وزير الشباب محمد النابلسي، إن استضافة الوزارة للمؤتمر الشبابى في العمل المناخى وإطلاق برنامج صون تأتى ترجمة للتوجيهات الملكية بتعزيز مشاركة الشباب في صنع القرار سيما في مجال التغير المناخي، باعتبارهم الفئة الأكثر تضررًا من آثار التغير المناخي خلال السنوات المقبلة.

وأكد، أهمية مواجهة آثار التغير المناخي بما يقدمه الشباب من حلول ابتكارية ومبادرات ريادية بيئية من شأنها التخفيف من وطأة آثار التغير

المناخي والاستجابة له، مشيرًا أن مديريات الشباب في المحافظات والمراكز الشبابية، ستقدم بالشراكة مع مختلف الجهات الرسمية والمنظمات الدولية ومؤسسات المجتمع المدني البرامج التوعوية بمجال البيئة وستحتضن المبادرات الشبابية الخضراء لمساندة الجهود الوطنية في مواجهة ظاهرة التغير

ويهدف برنامج «صون» إلى تمكين 36 شَابًا

وشابة من كافة المحافظات وتزويدهم بالمهارات لقيادة العمل المناخى محليًا وعَالَميًّا والمساهمة في بناء مستقبل أكثر استدامة في عالم مناخي متغير. ويأتى إطلاق البرنامج بالتزامن مع ختام فعاليات المؤتمر الشبابي المحلى للعمل المناخي الذي استضافته وزارتا الشباب والبيئة بالشراكة

بدورها، قالت ممثلة اليونيسيف في الأردن بالإنابة شيروز موجي، «يؤثر تغير المناخ على

الجميع ولكن المستقبل ملك للشباب مشيرة إنه لأمر مهم أن نرى هؤلاء الشباب يصبحون قادة للتغيير الإيجابي في مجتمعاتهم، على المستوى الوطنى-رسالتهم مدوية وواضحة- يجب على العالم أن يتحرك الآن لمنع التأثيرات المناخية الكارثية وحماية الأطفال واليافعين والشباب وإعطاء الأولوية لهم في الاستجابة».

من جانبه، قال رئيس هيئة أجيال السلام الدكتور مهند عربيات، «نؤمن بأن الشباب هم اللاعب الرئيسي في قضية المناخ، فإما أن يكونوا الجيل الأكثر تأثرًا بعواقب التغير المناخى، أو أن يكونوا الجيل الأكثر تأثيرًا وقدرة على صون هذا

في مدينة الحسين للشباب بدعم من بنك الاتحاد والوكالة الكورية للتعاون الدولي عن مشاركة عدد من الشباب الناشطين في العمل المناخى، في المؤتمر السابع والعشرين للأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ COP 27، الذي سيُعقد الشهر المقبل في مصر.

رئيس هيئة الاركان يفتتح مباني جديدة في المنطقة العسكرية الشرقية

افتتح رئيس هدئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، قاعة الشهيد الرائد محمد ياسين الخضيرات في منطقة تل الوشاش ضمن واجهة المنطقة العسكرية الشرقية، بحضور قائد المنطقة العميد الركن نجي المناصير وعدد من ذوي الشهيد الخضيرات.

ويأتي افتتاح المباني استمرارا لنهج القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية الجيش – العربي في تخليد ذكرى الشهداء الذين قضوا في الدفاع عن ثرى الوطن، والذود عن حياضه الطاهرة.

واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى شرح قدمه قائد المنطقة، بين فيه أن إنشاء القاعة وتجهيزها وإطلاق اسم الشهيد الرائد الخضيرات عليها، جاء إيماناً وتقديراً من القوات المسلحة للتضحيات التي قدمها الشهداء، فهم الذين سطروا أسماءهم في سجل الشرف والبطولة ونذروا أرواحهم، وبذلوا الغالي والنفيس دفاعاً عن حدود الوطن، ليبقى الأردن سدا منيعاً عصياً، بقيادته الهاشمية وجيشه العربي المصطفوي، ضد كل من تسوّل

له نفسه محاولة العبث بأمنه واستقراره. وعبر ذوو الشهيد الخضيرات عن شكرهم وامتنانهم لجلالة الملك عبدالله الثاني ولرئيس هيئة الأركان المشتركة على هذه اللفتة الكريمة، مؤكدين أن الشهيد التحق بقافلة من سبقه من شهداء الجيش العربي، الذين عطرت دماؤهم الزكية تراب الوطن الطاهر دفاعاً عن حدوده، داعين الله عز وجل أن يتغمدهم بواسع رحمته ويسكنهم فسيح جناته، ويتقبلهم

مع الشهداء والصديقين في جنات النعيم. يشار إلى أن الشهيد الخضيرات استشهد أثناء تنفيذه واجبه الرسمى بداية العام الحالي، على الواجهة الحدودية الشمالية الشرقية، جيث أطلقت مجموعة من المهربين النار على قوات حرس الحدود، فتم الرد بالمثل وتطبيق قواعد الاشتباك معهم.

وفي سياق متصل، افتتح رئيس هيئة الأركان المشتركة المبنى الجديد لمحكمة المنطقة العسكرية الشرقية، والذي أنشئ حديثاً في قيادة المنطقة، واشتمل المبنى على عدد من المرافق الإدارية، لتسهيل قيام المحكمة بواجباتها والتي تتمثل بالنظر والفصل في القضايا وتقديم الاستشارات القانونية لقادة الوحدات والتشكيلات وتوعية مرتبات المنطقة بالشؤون القانونية، وذلك ضمن خطة التطوير والتحديث التي تقوم بها القوات المسلحة الأردنية لتشكيلاتها ووحداتها.

وحضر الافتتاحين عدد من كبار ضباط القوات المسلحة - الجيش

الصفدي يحاضر في كلية الدفاع الوطني

ألقى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدى، الخميس، محاضرة للدارسين في دورة الدفاع الوطني 20، في كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية، بعنوان «استراتيجية وزارة الخارجية لدعم مواقف الأردن على المستوى الدولي»، بحضور آمر الكلية العميد الركن عزام الرواحنة وأعضاء هيئة التوجيه.

الخارجية من مبادئ ثابتة واضحة تستهدف خدمة المصالح الوطنية الأردنية ضمن تعريف شمولي يدرك أن المصلحة الوطنية الأردنية مرتبطة ببناء علاقات وثيقة مع عالمنا العربي والعالم والتنسيق مع الجميع بهدف بناء ظروف الأمن والاستقرار التى تمثل أساساً وشرطاً لتحقيق التنمية التى تحقق الهدف الأسمى لقيادتنا وهو تحقيق الأفضل لمواطننا وتوفير

و بن الصفدي «أننا نريد إقليماً آمناً ومستقراً لأننا ندرك أن تحقيق ضمن منهجية من أجل الإسهام في حل هذه الأزمات».

ومنادرة السلام العربية.

إلى ذلك، جرى حوار مفتوح في نهاية المحاضرة، أجاب خلاله الصفدي

وزير العدل يشارك في الدورة 38 لمجلس وزراء العدل العرب

ترأس وزير العدل الدكتور احمد الزيادات الوفد الأردني المشارك في الدورة (38) لمجلس وزراء العدل العرب والتي تستضيفها مدينة «افران» في المملكة المغربية اليوم الخميس تحت رعاية وزير العدل المغربي عبد اللطيف وهبي.

وناقش الاجتماع تقرير الأمانة العامة للمجلس وقرارات وتوصيات المكتب التنفيذي واتفاقيات مكافحة الإرهاب وآلية تنفيذها والاتفاقيات العربية لمحافحة غسل الأموال ومكافحة الفساد وتمويل الارهاب ومكافحة جرائم تقنية المعلومات وتعزيز التعاون العربى والدولي في مجال مكافحة الإرهاب، إضافة للجهود التي قامت بها وزارات العدل العرب خلال جائحة كورونا . وتم تعيين مرشح الأردن قاضى محكمة التمييز المتقاعد الدكتور فؤاد الدرادكة عضوا في مجلس إدارة المركز العربي للبحوث القانونية والقضائية. وعبر الزيادات عن شكره لوزارة العدل في المملكة المغربية والأمانة العامة لمجلس وزراء العدل العرب على ما بُذل من جهود وإنجازات لإنجاح الدورة رقم (38).

اللواء المعايطة: حلول ذكية للارتقاء بخدمات المواطنين

أكَّد مدير الأمن العام، اللواء عبيدالله المعايطة، ضرورة البناء على ما تحقق والحفاظ عليه، وإيلاء أهمية لتعزيز الإنجاز بخدمات نوعية غايتها

خدمة المواطن والتسهيل عليه بنحو ملموس. وقال اللواء المعايطة، خلال زيارته إدارة ترخيص السواقين والمركبات الخميس، إنَّ تطوير خدمات ترخيص السائقين والمركبات، وإنجاز المعاملات بحلول ذكية توفر الوقت والجهد بأداء يفوق التوقعات، هو غاية لن نتوانى عن المضي بها، تنفيذًا لتوجيهات القيادة الهاشمية الحكيمة الداعية لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والتسهيل عليهم.

وأثنى اللواء المعايطة على جهود العاملين في إدارة الترخيص، والتي باتت موضع إشادة وتقدير من جميع المواطنين، داعيًا إياهم لاستثمار الأفكار الخلَّاقة وبذل المزيد من العطاء للحفاظ المكانة المتميزة، وتعزيز عناصر قوتها لمحاكاة تطور المجتمع.

وأشار اللواء المعايطة إلى دور إدارة ترخيص السواقين والمركبات بتنفيذ الإستراتيجية المرورية لمديرية الأمن العام، بهدف تحسين البيئة المرورية، من خلال تطوير خدمات الفحص النظري والعملى للسائقين، وخدمات تسجيل المركبات وترخيصها، وبما يحقق نسب سلامة أعلى على الطرقات. واستمع مدير الأمن العام إلى إيجاز قدّمه مدير إدارة ترخيص السواقين والمركبات، عرض خلاله لأهم الواجبات والجهد المبذول، وخطط تطوير الخدمات والارتقاء بها، والأهداف المنشودة في إطار الإستراتيجية المرورية لمديرية الأمن العام.

وأعلن خلال حفل إطلاق البرنامج الذي أقيم مع اليونيسف وهيئة أجيال السالام ومنصة نحن بمشاركة 100 شاب وشابة من الرياديين والناشطين وعدد من الخبراء والمختصين في مجال هذه الأوراق الخضراء تساعد

ي إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعنى بالأخبار

نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق

الصحية، وبسبب المحتوى الغنى بالألياف يمكن أن يساعد النعناع

في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد

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

وينصح بتناوله وفقا للطرق والمقادير التالية:

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضا على تحفيز الإنزيمات

يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة

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

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

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

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

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

يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزيرة وتضرب في

يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل

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

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

النعناع بانخفاض سعراتها الحرارية.

من خطر زيادة الوزن والسمنة.

وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

۱) شاي النعناع

٢) عصير النعناع

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك . . تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين

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

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

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

٥ طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

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

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة

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

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



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

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

إلى ذلك أجروا دراسة معملية على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية.

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

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

الأمراض التي تتسبب فيها السمنة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

على مستويات السكر في الدم. إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعاء في مجلة

أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة

جمعية الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم.

كما أوضح ريختر أن "ذلك قد يحمي الجسم من الكثير من

منها الموز والشوكولاتة . . أطعمة تسبب الصداع تجنبها



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

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

الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن

يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية. معطر ومضاد للأكسدة

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين

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

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

وقيال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الـ١٠٠٠.

«ضعف الجسم» لدى المسنين

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

فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

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

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

الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جندري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهدهاالأعراضي.

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

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي

لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص. موضوع يهمك?قد يكون المراهقون الكسالى أكثر

عرضـة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قديزيد تعرضهم للاكتئاب صحة

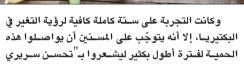
وقد نستق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعيام المحضير خصوصياً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراءهذه الحمية. إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية

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



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



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

لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

للمسافر جوأ . . وجبات تحول رحلتك

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب

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

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

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

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط

لمدة ٦٠ دقيقة يوميا".

بالاكتئاب في عمر ١٨.

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



يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة

كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقا لما نشره موقع

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

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

- جحيما وأخرى تسعدك ما يجب تجنبه قبل الطيران أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، فهي:
- الوجبات أو الرقائق الحارة

• الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص

- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- الثوم 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 تتسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.
 - نصائح مهمة قبل السفر
- يجب أن يتذكر المسافر جيدا 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 الثوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من
 - الفم تزعج المسافر ومن حوله.

المسرأة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبنتا . . كلهم توائم

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

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

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها.

وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء

الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس. وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع

ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل. وكان إيفان ترك الدراسة في المرحلة الثانوية من أجل مساعدة والدته

في إعالة أشقائه وشقيقاته. ويبدو أن حياة مريم عبارة عن مأساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد

هجرت أسرتها (زوجها و٥ أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام. وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسميم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفاتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين،

لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم. وكانت مريم تريد أن تنجب ٦ أبناء عندما تتزوج، لكن ما حدث فاق

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكازاخستان

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

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

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

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

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

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

يعتقد المحققون في الانفجارات السبع الدامية

السلام النسبي.

التي ضربت سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضى، حيث كان يحتفل مئات المسيحيين بعيد القيامة أن مصنعا للنحاس كان يملكه أحد الانتحاريين اُستخدم في تصنيع قنابل "أم

وذكر موقع ديلي ميل أن "القنابل المستخدمة

حاول الهبوط بطائرته . . فانتهى مصيره فوق شجرة قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته

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

الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠

لاز الة الأشجار. ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب وقال آكر: "كانت فكرتي، أن على أن بي ايه -١٨" قوتها واشتبكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة

تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

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

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في عملية الإنقاذ، وفقا لأسوشيتيد برس. من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

في ماكول، كابتن براندون سوين: "كانت أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على قمة الشجرة". وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض،

جدد منزله . . فقتل ۱۰ آلاف أرنب في ٤ دقائق

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

> وأصعدرت محكمة صينية أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركى، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب. وبدأت "المأساة غير العادية"،

ستؤثر على الأرانب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساى تشانغ، وهو صاحب مزرعة

ضجة كبيرة أزعجت السكان وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل أبدا أن الانفجارات الصاخبة

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

تضح بالحيوية إلى مشرحة، وفق ما ذكر موقع "أوديتي سنترال". وأضماف أن أكثر من ١٠

آلاف أرنب صغير، و٧٧٥ أرنبا كبيرا، نفقوا بسبب الخوف من الضوضاء التى أحدثها إطلاق

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

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عانين من الإجهاض

وطلب تشانغ من جاره نان،

التلقائي.

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

باحث يتحدى الأخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

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

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

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

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

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

مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

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

علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل

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

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

'تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت صامت، خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر

ويلسون.ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس جهازا جديدا لنفاث أوراق الشجر، يتميز بأنه من قبل.

ادعاء الكوميدى الأميركي بأنه طرح الفكرة ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه

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

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

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

الطاقم الطبى أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تم تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص.

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

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

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

مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس

الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان

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

للأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ،

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

كشف تقرير صادر عن منظمة "غرين بييس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا

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

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

الصين لحظر على واردات النفايات

العالميتين الرئيسيتين.

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

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

التركية عن أي قيود لوقف استيرادها. ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بييس ميديتريان"، دنيز بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التدوير الخاص بها". وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما سن ۳۰ ملیار و ۳۰ ملیار کیس بلاستیکی، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

الشيطان" الناسفة.

في تفجيرات سريلانكا يعتقد أنه تم إعدادها داخل مصنع للنحاس في ويلامبيتيا إحدى ضواحي العاصمة كولومبو".

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

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

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

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التى وصمت ب"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لرويترز، إن إنشاف

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

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل العائلة لمداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم (۳۱ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما

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

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

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

صدمة الجيران وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

فضلة جارة العائلة الإرهابية لرويترز: "بدوا وكأنهم أشخاص طيبون". عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح

الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة

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

"كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

وقال سانجيا جاياسينغى (٣٨ عامًا)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية إبراهيم: "لقد صدمت. لم نعتقد أبدًا أنهم على هذه وقد تتسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة وقالت الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين،

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفلتيها:

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

١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف

والمال. لا يمكن تصور أن ابنيه فعلا ذلك. بسبب

ما فعلاه، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على

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

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

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

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة

قلة وصول الإكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري. لماذا نصاب بالإغماء

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى

الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض

الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور

يأتى موسم الصيف حاملاً معه الترفيه

والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط

الطبيعة، ولكن تأتى معه بعض الإصابات

الجلدية التي يجب أن نقى أنفسنا منها،

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس

لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي

للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة

الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة

صياحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون

الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث

يجب أيضاً إستخدام واقى الشمس

بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد

وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو،

١ – تصبغ البشرة وحروق الجلد

ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

يؤدى هذا إلى تقشر البشرة.

عن أماكن مظللة.

٢- التينيا الملونة

تعرف على اهمها الان.

التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

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

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

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

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

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

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

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

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

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

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

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

زمنية قصيرة الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟ المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

> الإرتباك الشعور بالحر الدوار الغثيان والقيء

على مستويات السكر في الجسم

قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب بيعض الشعور بثقل في القدمين توهج الرؤية

التعرق

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة

شحوب البشرة. اسعاف الإصابة بالإغماء من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة

بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه عند جلوسك يجب وضع الرأس بين

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً

في حال شعور شخص ما بالإغماء ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من

دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً. أما إن لم يكن المصاب يتنفس: حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في

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

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه. ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من

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

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

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر. ٤ – حمو النيل

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

على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى

مضاد حيوي. ٥- الطفح الجلدي والإكزيما

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدى ب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

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

لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم

لنفس الأسباب السابقة والتى 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

الجلد يصعب القضاء عليها.

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

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدمامل العرقية

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

مثل مرض السكري وزيادة الوزن. ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم. ٧- الكلف والنمش

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

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التى 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 و النمش هو إستخدام واقى الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة. في بعض الحالات قد تكون هذه البقع

مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي 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 تداد اف ازات الغدد الدهنية مع

المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب. ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة،

وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر. 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 النقرس يشمل

بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها

الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي

الأعراض الشديدة.

مرض قدر المستطاع:

العبء على ركبك

عضلات جسمك

كى لا تؤذي ركبك

تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

تمارين التنفس

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبديل، فسنعرض لك فيما يلى معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

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

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

العلاجات العشبية

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

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

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

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوى

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك،

ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد

الفيتامينات والمكملات

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

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

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

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.

الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ مثل أسماك

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه

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

١- الخلع والكسر

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

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

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو

صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني

أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا

التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام

ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة

عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم،

ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم،

فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي

علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم

وتغير توازن الهرمونات.

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن

كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة

٣- الفصال العظامي

ومتحجرة، وقد تالحظ تورمها بعد

القيام بذلك تدريجياً. ٧- تمزق الأربطة ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل

في منطقة الركبة. هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم

عند إصابتك بالفصال العظامى تشرع بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة

عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

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

خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في التغلب على الموضوع. ه- التهاب الجراب (Bursitis)

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال ٤- التهاب المفاصل

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك

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

ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع

٧– النقرس الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى

٦- تمزق الغضروف الهلالي

الإصبابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في

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

جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص وقد يشكل خطرا عليكم.

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون

تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة. شرب الكحول مع مسكنات الالم بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول

كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

عدم قراءة التعليمات الملصقة

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة

والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء. عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب

مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم

الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع،

واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني

ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله. فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا. حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول،

مع مسكن لـلألم - فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجرّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو

العلاج بالإبر الصينية

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد.

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط

فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوى هذه المكونات

علاج عشبى للتأكد من أنها آمنة لك.

النفسى وتعزز الشعور بالعافية. يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

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

التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك.

قد تساعدك الفيتامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد المياه الباردة والمكسرات والخضروات وبذور الكتان.

طبي آخر.

لمستقبلية بمرض الشريان التاجي،

التقليل من نسبة الكولسترول

وتأثير التدخين السليي يظهر

بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض

الجهاز التنفسى، مثل الربو، ويكون

تأثيره مضاعف الخطورة عادة

تأثير أنسواع منتجات التبغ

ويعرف العلماء القليل عن مضار

استخدام الغليون والسيجار الكوبى،

ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون

من ذات المواد الكيميائية السامة،

ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من

يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى

وذلك لما يساهم به الدخان من:

الإضرار بأنسجة القلب.

الجيد في الجسم.

المختلفة التدخين

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

يكاد التدخين لا يترك عضواً

أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله

أضراره وتأثيراته، يما في ذلك القلب

والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما

سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

التدخين العديدة بأنواعه المختلفة

على الصحة، حتى للمدخنين

أنفسهم، وهنا سوف نستعرض

تأثير التدخين على جهاز الدوران

في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب

التدخين وأمسراضس القلب

تلحق المواد الكيميائية التي

يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا

الدم، وتؤثر بشكل سلبي على

وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين

ووظائف الأوعية الدموية كذلك،

وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة

تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة

بالعديد من أمراض القلب والأوعية

الدموية، والتي نذكر منها الأمراض

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين

(Atherosclerosis) عندما

تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى

بلاك (Plaque) بالتراكم على

حدران الشرايين. ومع مرور الوقت،

تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما

يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل

من مرور الدم المحمل بالأكسجين

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

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي

من خلال النظام الغذائي الصحى الخاص بنا،

إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى

البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي

ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم

فوائد سيروم فيتامين سى للوجه

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين،

المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة،

ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظرًا

المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

لدوره وأهميته في هذا المجال.

بامتصاصه والاستفادة منه.

والأوعية الدموية.

والأوعية الدموية

لا يخفى على أحد أضبرار

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

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

٢ غرام من البروتين

٢٦ غرام من الكربوهيدرات

٦٧٪ من الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي

١٥٪ من الحصة اليومية من الفولات ١٠٪ من الحصة اليومية من البوتاسيوم

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غنى جدًا بفيتامين سى، وهو من

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

١ – يقوى 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 سى كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

التفسير البسيط أن فيتامين سي يقلل من تراكم الجذور الحرة الضارة والتي ترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان، كما أنه

٣- ينظف الجسم من السموم من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي

يلعب دورًا في تنظيف الجسم من السموم.

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

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

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

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

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

تعزيز صحة القلب ككل.

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

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

يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من

الماء لخفض السعرات الحرارية فيه.

فوائد عصير البرتقال الصحية

من الفوائد الصحية المختلفة.

القيمة الغذائية للبرتقال

۱۱۰ سعر حراري

٦٪ من الحصة اليومية من المغنيسيوم.

الفيتامينات الذائبة بالماء، والتي تمتاز بخصائصها المضادة للأكسدة. فوائد عصير البرتقال

بالفوائد الصحية التالية:

يعزز من نمو الخلايا السليمة ويصلح الضرر في المتضررة.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى

خفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تحذيرات من عصير البرتقال

من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي الحاصل ألماً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم قد يؤدي إلى: تشنجات وألم.

التدخين ومرض الأوعية الدموية

والنذي يعتبر ضعرورياً وفي غاية

الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

التدخين ومرض الشريان التاجى

يحدث مرض الشريان التاجي

Coronary heart disease)

CHD -)، عندما يتراكم الدلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع

مرور الوقت، قد يسبب التراكم

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

انتظام في ضربات القلب، أو حتى

ضعف عام. خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

على جدران الأوعية الدموية التي

تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء

والضلوع. والمصابين بهذه الحالة،

تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض

القلب الأخرى والذبحة الصدرية،

وهذا المرض قد يؤثر بشكل

خاص على القدمين، فيعرقل عملية

والجلطات عموماً.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين: هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

منه قد يتسبب بالإصابة بالغنغرينة

(Gangrene)، حیث تبدأ

ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات

معاناته من مستويات غير صحية

مرضية وأعراض أخرى، مثل:

من الكوليسترول الضار.

عوامل الخطورة

الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة ليتر الساق. تتضاعف فرص الإصبابية بأمراض القلب لدى المدخن، إذا

الخسارج مسن السطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

الذي خرج مع زفير المدخن. التدخين السلبى والأطفال يعمل التدخين السلبي على زيادة فرص إصابة الأطفال والمراهقين

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

استنشاق غير المدخن للدخان

استنشاق غير المدخن للدخان

الدراسات والبحوث للجزم ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص. إن التدخين بأي قدر ووتيرة كان، حتى العرضي منه، يلحق يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب. وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي

وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارتك لتدخن، فكر مرتين.

يتخذ شكلين، هما:

المصابين بمرض السكري. وعلينا أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص الموجودين في محيط المدخن. لذا

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

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

٤- الحث على انتاج الكولاجين للبشرة، أنه يحثها على انتاج الكولاجين.

البشرة مترهلة، وعرضة للتجاعيد. ٥– ترطيب البشرة

من الأصابة بالحفاف. البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائد أخرى

مجموعتين تكرر من١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

كامل للذراعين، وبتثبيت راحة

يديك على الأرضى على أن تكون

أعصابك يديك ممتدة للأمام. اسند

ركبتيك على الأرضى. وقم بثني

مرفقيك، واخفض صدرك للأسفل

بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً

عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى

ضغط بعمل حركة كاملة

ضع يديك تحت كتفيك مع

تمدید کامل للذراعین، وبتثبیت

راحة يديك على الأرضى على أن

تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك

بعيدة عن الأرضى. اثن ذراعيك

مع التكرار.

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد

من أهم فوائد سميروم فيتامين سي

يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

في المقابل، يتم استخدام الفيتامين كما

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه

سى للبشرة والوجه: ١ - امن لمعظم أنواع البشرة من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم

كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة إن كنت تملكين بشرة حساسة جدًا، فقد يسبب لك السبروم تهيج طفيف، لذا

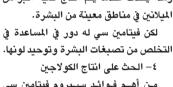
ذكرنا في الكثير من منتجات البشرة، مثل الكريم الواقي للشمس. ٢- يزيد من نضارة البشرة

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

استشيري الطبيب المختص قبل ذلك.

يعمل استخدام سعيروم فيتامين سي المنتظم على زيادة نضارة البشرة بشكل

> والتقليل من شحوبه. ٣- التقليل من تصبغات الوجه



الكولاجين عبارة عن مادة بروتينية يتم انتاجها في الجسم بشكل طبيعي، وهي تعمل على الحفاظ على البشرة المشدودة، لكن مع التقدم بالعمر، يقل انتاج هذه المادة لتصبح

يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

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

المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة

علامات تحذيرية لتضرر الكلي

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جدًا في جسم الإنسان، والحفاظ على صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من

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

١ – ألم في الظهر

حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

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

عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب. إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم

استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

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

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

في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا (Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد. كلما تقدمت الإصابة وتطورت، من الممكن أن يلاحظ المصاب زيادة حدة

٤ – حكة شديدة

هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن تفحص الكلى لديك. كما ذكرنا سابقًا فإن تضرر الكلى في بعض الاحيان ينتج عنه الإصابة

بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب. في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم. ٧- رائحة النفس الكريهة

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

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

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

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

وعضلات بطنك وساقيك وذراعيك مع تمارين شد العضلات هذه لمدة ١٠ دقائق. وبأقل التكاليف ومن دون نادي رياضي: أربطة المقاومة

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

رباط المقاومة ذي مستوى التوتر

أو ضغط بعمل حركة كاملة -حيث أنك في حاجة لرباط

أخرى ذات أوزان ثقيلة. ويحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي الموصى به والذي يهدف لتقوية

أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد. ه معتقدات خاطئة عن بناء

إرشادات النشاط البدني للبالغين.

العضيلات . أعرف المزيد حول قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

ضغط بعمل ٤/٣ من الحركة

قم بتقوية عضلات الارداف

تم تصميم معظم أربطة

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط التمرين) للقيام ببعض التماريين. فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء

على مرفقيك، واخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرضى بمسافة ٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إيق ظهرك وساقيك مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخسب. حاول ألا تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار. تمرين العضلة الثلاثية – مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥

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

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

ضغط الكتف - مجموعتين

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

ثبت جسمك في وضع الاندفاع لأمام، وضع رباط المقاومة تحت القدم اليمني. أمسك رياط المقاومة في كلتا اليدين، اثن ذراعيك مع



الحروق الناتجة عنها التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح. أخيرًا، لتجنب تهيج البشرة نتيجة

استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم لتقليل من احمرار البشرة وتهيجها تجربته على بقعة صعفيرة من الجسم والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته حماية البشرة من أضرار الشمس وتهدئة

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمدید ساقیك، فقم بتمدید ذراعیك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار. حمل الأثقال - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مباعدة ساقیك بعرض وركك، وضع رباط

كليهما لمزيد من التحدى. إبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

المقاومة تحت إحدى القدمين أو

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة. قف في وضع مستقيم مع مباعدة الساقين بعرض وركك. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، وممد ذراعيك إلى جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء ، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى

الرفع الجانبي - مجموعتين

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع القرفصاء - مجموعتين بتكرار

من ۱۵ إلى ۲٤.

تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك،

احرص على ألا تقوم برفع كتفيك.

قف مع فتح قدمیك بعرض كتفيك واخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثنى ركبتيك بروتين التبريد.

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

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

يديك لأعلى. رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

على صدغيك أو مدد يديك للأمام لمزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وثبت ساقيك على الأرض، ثم ارفع كتفيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات واخفض جسمك بيطء للأسفل. اجعل رقبتك ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين. الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريباً، مع جعل أردافك متوازية للأرض. واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك. الدفع للأمام- مجموعة بتكرار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق ثم ادفع جسمك للوضع الأصلى.

تمرينات البطن - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

انبطح على صدرك وضع يديك

اشتباك مع الاحتلال خلال مسيرة

لكسر الحصار عن دير شرف

أصيب لخميس، عدد من الفلسطينيين بحالات اختناق خلال قمع قوات الاحتلال الإسرائيلي، المشاركين في مسيرة لكسر الحصار على مدخل دير

وأفادت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني أن قوات الاحتلال استهدفت

وذكرت الجمعية ان الشبان الفلسطينيين حاولوا إزالة السواتر

من جانب آخر، دمرت قوات الاحتلال مضخة مياه تغذى 4 قرى جنوب

المشاركين في المسيرة بقنابل الصوت والغاز السام المسيل للدموع، ما أدى

الترابية بواسطة المعاول والمجارف، إلا أن قوات الاحتلال استهدفتهم

نابلس. وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة الغربية غسان

دغلس إن جرافة عسكرية تابعة لقوات الاحتلال طمرت بالتراب مضخة

مياه، تغذي قرى، بورين، ومادما، وعصيرة القبلية، وعوريف، ما أدى إلى

وبعثات دولة فلسطين حول العالم، للقيام بحراك سياسى دبلوماسى،

والتوجه لوزارات الخارجية ومراكز صنع القرار والرأى العام في

الدول المضيفة، لشرح وتوضيح الأبعاد التي دفعت الشعب الفلسطيني

لإعلان الإضراب الشامل، وفضح انتهاكات وجرائم الاحتلال الإسرائيلي

واعتبرت الوزارة في بيان صحفي اليوم الخميس، أن الإضراب الشامل

الذي يعم الأراضي الفلسطينية يعد شكلا من أشكال المقاومة الشعبية

السلمية رفضا للتصعيد الإسرائيلي الحاصل وجرائمه المتواصلة،

خطة اسرائيلية لتوسيع

الاستيطان بحي الشيخ جراح

تعتزم سلطات الاحتلال توسيع الاستيطان في حي الشيخ جراح

بمدينة القدس المحتلة، بحسب ما كشفت صحيفة «يسرائيل هيوم» في

عددها الصادر اليوم الخميس. وأشارت الصحيفة الى ثلاثة مشاريع تبعد

عشرات الأمتار عن مستوطنة «نحلات شمعون»، وان رجال أعمال يهود

يقفون خلفها، موضحة ان المشروع الأول عبارة عن خطة لبناء مبنى

سكنى جديد من ستة طوابق، والثاني إنشاء مبنى سكنى من 5 طوابق، والثالث يقوم على تشييد مبنى تجاري ومكاتب من ستة طوابق.

اليهودية في حي الشيخ جراح من 21 عائلة الى 40 أو أكثر، مشيرة الى أن ما يسمى «صندوق أرض إسرائيل» الذي أسسه أرييه كينغ (نائب

مستوطنون متطرفون يقتحمون

الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، باحات

المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسى الشريف. وأفادت دائرة

الاوقاف الاسلامية في القدس في بيان، بأن عشرات المستوطنين اقتحموا

الأقصى، من جهة باب المغاربة وذلك بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال

الاسرائيلي ونفذوا جولات استفزازية، وأدوا طقوسا تلمودية في باحاته.

الضفة الغربية والقدس

عم الإضراب الشامل والحداد العام الخميس كافة محافظات الضفة

الغربية بما فيها القدس المحتلة وذلك حدادا على روح الشهيد عدي التميمي،

وتنديدا بجرائم الاحتلال الاسرائيلي المتواصلة بحق أبناء الشعب

الفلسطيني. وكان الشاب عدي التميمي (22 عاما)، قد استشهد مساء

أمس الأربعاء، برصاص الاحتلال الإسرائيلي قرب مستوطنة «معاليه

أدوميم» المقامة على أراضي المواطنين شرق مدينة القدس المحتلة والذي

نفذ عملية شعفاط وأسفرت عن مقتل مجندة اسرائيلية وإصابة ثلاثة

اخرين قبل نحو اسبوعين. ونعت القوى الوطنية والإسلامية في محافظة

القدس الشهيد التميمي، وأعلنت اليوم الخميس، يوم حداد وإضراب

على روحه، ويوم «نفير عام» في كل أرجاء القدس المحتلة، ورفع الرايات

البرلمان العربي يدين التصعيد الإسرائيلي

في الأراضي الفلسطينية المحتلة

دان البرلمان العربي، التصعيد الإسرائيلي الأخير بحق الشعب الفلسطيني في جنين والقدس وعموم الأراضي الفلسطينية المحتلة والذي

وحذر البرلمان من خطورة تداعيات الممارسات الإسرائيلية التي تنذر

وندد البرلمان العربي بالاستخدام المفرط للقوة من قبل القوة القائمة

بالاحتلال وإرهاب المستوطنين ومنظماتهم للشعب الفلسطيني، خاصة

ما يتعلق بسرقة المزيد من الأراضى الفلسطينية، وعمليات تهويد القدس

وفرض السيادة الإسرائيلية عليها. وطالب البرلمان العربى المجتمع الدولي والأمم المتحدة بالضغط على دولة الاحتلال لوقف جميع أشكال العنف

وعدوانها وتصعيدها ضد الشعب الفلسطيني، وضرورة توفير نظام

حماية دولية فعال للشعب الفلسطيني، وإجبار القوة القائمة بالاحتلال

على الانصياع لإرادة السلام الدولية، من خلال الانخراط في عملية سلام

ومفاوضات حقيقية تفضى ضمن سقف زمنى محدد لإنهاء الاحتلال وفقًا

لمرجعيات السلام الدولية ومبادرة السلام العربية وقرارات الأمم المتحدة.

السوداء على المؤسسات والمنازل.

أسفر عن وقوع عدد من الضحايا والمصابن.

بتفجر الأوضاع وتهديد الأمن والسلم في المنطقة.

رئيس بلدية القدس حالياً) يقف خلف كواليس هذه المشاريع.

القدس المحتلة

وقالت، إن من شأن هذه المشاريع مضاعفة أن يضاعف عدد الأسر

وباعتباره أيضا خطوة لرفض الاحتلال والمطالبة بإنهائه.

من جهتها قالت وزارة الخارجية الفلسطينية، إنها وجهت سفارات

شرف، غرب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة.

إلى إصابة عدد منهم بحالات اختناق.

بشكل مباشر بقنابل الغاز والصوت.

انقطاع المياه عن أكثر من 20 ألف مواطن.

هل ستحسم خيرسون مصير الحرب؟ أوكرانيا تتعهد وروسيا تتوعد

وكالات

بدأت السلطات الموالية للكرملين الانسحاب من مدينة خيرسون وإخلائها من المدنيين، تزامناً مع حشد كييف «عشرات الآلاف» من قواتها؛ والتقدم

تنذر هذه التحركات بمعركة كبرى في تلك المدينة، الواقعة جنوبي أوكرانيا، إذا تمكنت القوات الأوكرانية من محاصرة الجيش الروسي.

العملية العسكرية بحسب الخبراء، دخلت منحنى خطيرا للغاية عقب إعلان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين مؤخرا، فرض الأحكام العرفية في المناطق الأوكرانية الأربع التي جرى ضمها أخيراً ومن ضمنها خيرسون، فماذا تحمل الساعات القادمة؟

كانت التحركات الأخيرة من جانب موسكو في أكثر من تجاه بحسب الباحثة في الشؤون السياسية سمر رضوان، حيث قالت إن روسيا تعمل الآن على إنهاء سريع للحرب بعملية كبرى وخاطفة، وهذا واضح من خلال عدة خطوات.

الوصيول للعدد المطلوب من قرار التعبئة العامة في الجيش مع استمراره أيضًا في حالة أي متغيرات.

تعيين الجنرال سيرغى سوروفيكين الملقب برجل الإطفاء قائدًا للقوات الروسية في أوكرانيا.

تأمين محطة زابوريجيا من جانب القوات الروسية حتى لا تكون هدفًا في

المعركة القادمة. استمرار استهداف مراكز الطاقة في

كييف لمدة أربعة أيام متواصلة.

وصلت القوات الروسية بالفعل إلى بيلاروسيا حيث بلغ قوامها نحو 9 آلاف فرد، ومعهم نحو 170 دبابة، و200 مركبة قتالية مدرعة ونحو 100 مدفع ومدفع هاون من عيار يزيد على 100 ملم. وفقًا للتحركات على الأرض، بحسب نائب رئيس تحرير مركز رياليست للدراسات بموسكو، تنتشر القوات الروسية في أربعة مواقع تدريب في شرق ووسط بيلاروسيا، حيث ستشارك في

تقوم الشيشان بعملية تعبئة عامة كبيرة

في تلك الزاوية، يقول الخبير الروسي في تاريخ العلاقات الدولية سولونوف بلافريف، إنه بالنظر إلى التصعيد على الحدود الغربية لبيلاروسيا، اتفق الرئيس بوتين ونظيره البيلاروسي لوكاشينكو، على نشر تجمع إقليمي من روسيا وبيلاروسيا، خاصة بعد أن وصل مستوى التهديد إلى المستوى الحالي، كما هو الحال الآن؛ وأوضح أن الهدف من تلك التحركات

تدريبات تشمل الرماية القتالية وإطلاق

منذ أيام بالتزامن مع التعبئة الروسية لتنفيذ السيناريو الأهم. وتحضير عدد من الكتائب القتالية.

أنه اقترب، قبل دخول الشتاء. إجلاء سكان منطقة خيرسون باتجاه

الأراضي الروسية لتجنب استغلال حصار ماريوبول على خيرسون. زيادة تشكيل مجموعة القوات الروسية

على طول خط التماس بأكمله. هذه العوامل بغالبيتها ستكون عاملا

تدمير منشآت الطاقة والبنى التحتية المهمة في أوكرانيا، مهدت موسكو الأرضية

الأوكرانية، لتنفيذ الهجوم الكبير فيما يبدو

تجري تعبئة سرية في القوات المسلحة قطعت القوات الروسية شرايين المدن البيلاروسية، وتجري الأحداث لتدريب مشغلي أنظمة الصنواريخ المضنادة

وإنشاء احتياطيات وبناء مواقع دفاعية

إقليم خيرسون مع اشتداد المعارك خلال الـ48 ساعة الماضية.

سيحدث فرقا كبيرا بعد جمود كبير في

النتائج الأخيرة التي كانت سببا في خسارة

روسيا لبعض المناطق المهمة مثل كراسني

وتعتبر خيرسون الأكثر أهمية من

الناحية الاستراتيجية من بين المناطق

التي ضمتها موسكو، إذ تسيطر على كل

من الطريق البري الوحيد المؤدي إلى شبه

جزيرة القرم التي انضمت إلى روسيا في

عام 2014، وكذلك مصب نهر دنيبرو

الذي يبلغ طوله 2200 كيلومتر والذي

تحوم أجواء معركة كبرى بالفعل

حسب الخبير الأوكسراني بالعلاقات

الدولية قسطنطين جريدين، وقوات كييف

تتابع عن قرب، مؤكدًا أن جميع تحركات

روسيا هدفها نصب فخ لأوكرانيا من أكثر

من جهة، مؤكدًا أن كبيف تحقق بالفعل

انتصارات على الأرض وتعمل الآن على

تضييق الخناق على الروس في خيرسون.

ل»سكاي نيوز عربية»، إلى بيان الهيئة

العامة للقوات المسلحة الأوكرانية، الذي

أوضح أنه تحت ستار اجتماع تدريبي،

وأشار جريدين، خلال تصريحاته

يقسم أوكرانيا إلى شطرين.

ليمان وخاركيف.

للطائرات وأطقم الدبابات، للمشاركة في العمليات العسكرية من الحدود الغربية، على الجانب الآخر في الشيشان يتم التعبئة علنيا وبشكل صريح ومباشر على الحدود. وقالت السلطات الأوكرانية إن قواتها تحاصر أكثر من 1000 جندي روسى في

صواريخ مضادة للطائرات. على الجانب الآخر وليس ببعيد، يتلخص في الآتي:

مسؤول صيني: دبلوماسية بكين حققت تقدّما رائدا في ظل وضع دولي معقد

قال مسؤول صيني إن الدبلوماسية الصينية تغلبت على العديد من الصعوبات في العقد الماضي وحققت تقدّما رائدا وسط وضع دولي معقد، فقد زاد عدد البلدان التي أقامت علاقات دبلوماسية مع الصين من 172 إلى 181 دولة، في حين زاد عدد البلدان والمنظمات الإقليمية التي أقامت شراكات مع الصين من 41 إلى 113 دولة ومنظمة. وأضاف عضو لجنة الحزب الشيوعي الصيني التابعة لوزارة الخارجية الصينية ونائب الوزير، ماو تشاو تشو، أن الصين كذلك عززت شراكة التنسيق الاستراتيجية الشاملة الجديدة مع روسيا، وفيما يتعلق بالعلاقات الصينية الأميركية طرحت الصين المبادئ الثلاثة المتمثلة في الاحترام المتبادل والتعايش السلمي والتعاون المربح للجانبين، كما ودعت إلى بناء شراكات من أجل والنمو والإصلاح مع الاتحاد الأوروبي. وزاد ماو تشاو تشو أنه في مواجهة جهود الاحتواء والتدخل من الخارج، عززت الصين من وضع التزام المجتمع الدولي بمبدأ «صين واحدة»، مضيفا أنه بعمق وعرض قوة غير مسبوقين تنضم الصين إلى الحوكمة العالمية لتصبح دعامة أساسية لحماية التعددية. وقال خلال مؤتمر صحفي عقده المركز الصحفي للمؤتمر الوطني العشرين للحزب الشيوعي الصيني، اليوم الخميس في بكين، بمشاركة نائبة وزير الإدارة الدولية للجنة المركزية للحزب الشيوعي، شين بيلي، وعضو لجنة الحزب الشيوعي الصيني التابعة لوزارة الخارجية ونائب الوزير، ماو تشاو تشو، بهدف إطلاع وسائل الإعلام الوطنية والعالمية على الدبلوماسية الصينية والمضي قدما والسعي لفتح أرضية جديدة لدبلوماسية الدول الكبرى ذات الخصائص الصينية، وفقا لرؤية وأفكار الرئيس الصيني شي جين بينغ. من جانبها، قالت شين بيلى إن القيادة السياسية للصين المتمثلة بالحزب الشيوعى الصينى ستواصل تبادل الخبرات في مجال الحوكمة مع الأحزاب السياسية الأخرى حول العالم، وسيقوي الحزب بشكل مشترك بناءه الخاص

الأحزاب العربية تعيش هاجس الخسارة بانتخابات الكنيست

عمان

كشف تقرير صحفي إسرائيلي عن أن الأحزاب العربية في إسرائيل، تخشى من تدني نسبة التصويت في الوسط العربي، في انتخابات الكنيست المقبلة، وذلك بسبب عدم توحدها وتشتتها إلى ثلاث قوائم انتخابية، هي القائمة العربية المشتركة، والقائمة الموحدة، وحزب التجمع الوطني الديمقراطي، وخوضها الانتخابات بشكل منفصل.

وقالت صحيفة «يديعوت أحرونوت»، في تقرير لها النوم الخميس، إن الأحزاب العربية تحتاج إلى ما نسبته 42 % على الأقل من أجل الفوز بمقاعد في الكنيست المقبلة، علما بأن نسبة المشاركة وصلت في الانتخابات الأخيرة إلى مستوى تاريخى متدن بلغ 46.5 %، ف حين وصلت نسبة التصويت في الانتخابات السابقة إلى ذروتها وبلغت 65 %.

ورأت الصحيفة أن نسب التصويت في المجتمع العربى تعتبر من العوامل التي يمكن أن تؤثر على أوضاع كتلتى القائمة العربية المشتركة والقائمة الموحدة في الانتخابات المقبلة. لكن الأطراف العربية قلقة هذه الأيام من سؤال صعب جدا، هو «هل يعني انخفاض الإقبال على التصويت أنه لن يكون لحزب عربي تمثيل في الكنيست لأول مرة؟».

وأضافت الصحيفة، إن السيناريو الأسوأ

في الانتخابات البالغة 3.25 %، حيث يبدو القلق واضحا في حملاتها الانتخابية، وعلى عكس الدعاية الانتخابية العامة، التي يركز بعضها على الحملات السلبية تجاه الأحزاب والمرشحين، فإن الأحزاب العربية اختارت عدم التشهير أو مهاجمة بعضها، كي لا تنفر الناخبين من مراكز الاقتراع.

وحسب استطلاعات الرأى الداخلية التى أجريت داخل الأحزاب العربية، يبدو أن العرب لا ينوون الذهاب إلى صناديق الاقتراع، خاصة في مواجهة الإحباط والغضب في الشارع العربي. لكن رغم المخاوف، لم يتم توقيع اتفاقيات فائض الأصوات بين الأحزاب العربية، كما أن هناك خمو لاً في الحملات على الأرض التي من المفترض أن تشجع الناخبين. بدوره، أوضح الأستاذ في العلوم السياسي

الدكتور سليم بريك، «إذا وصلنا إلى ما لا يقل عن 42 % من أصوات الناخبين في المجتمع العربى، فإن الأحزاب العربية لن تتجاوز

وأشار بريك إلى أن وجود صراعات داخلية على السلطة بين الأحزاب العربية، حيث يعمل حزب التجمع الوطنى الديمقراطي، برئاسة سامى أبو شحادة، على الإطاحة بالقائمة العربية المشتركة. فهم يدركون جيدا أنهم لن يتجاوزوا نسبة الحسم في الانتخابات، وفق استطلاعات الرأى المختلفة، لكنهم ما

وفي الوقت نفسه، وجهت القائمة العربية المشتركة الليلة الماضية في رسالة عامة إلى حزب التجمع الوطنى الديمقراطي، طلبا لتوقيع اتفاقية فائض الأصوات.

وبحسب بريك، فإن وجود فارق بنسبة والمجتمع العربي، سيؤدي إلى خطر حقيقي الحسم في الانتخابات».

ووفق التقرير، فإن عاملا آخر قد يضر بنسبة التصويت في المجتمع العربي ويتمثل بحملة حزب «الليكود».

وخلافا للحملات العدائية في الانتخابات السابقة، فقد تبنى رئيس الحزب بنيامين نتنياهو هذه المرة نهجا مختلفا تجاه المواطنين العرب، حيث يتباهى بإنجازاته السابقة للسكان العرب ويحاول إظهار أنه لا يشكل تهديدا أو خطرا على المواطنين العرب، في حين يدعى خصومه أنه «يخدر الأرض العربية».

من جانبه، قال مدير المركز العربي على تحمل المسؤولية والتغلب على اليأس، ستعزز الرابطة المدنية بين جميع العرب».

15 % في التصويت بين المجتمع اليهودي من أن الأحزاب العربية لن تتجاوز نسبة

للتخطيط البديل، ومؤسس الائتلاف لتشجيع التصويت في المجتمع العربي، الدكتور سامر سويد «نؤمن بقدرة المجتمع العربي ونتمسك بمفهوم أن زيادة المشاركة السياسية

ويحسن قدرته على الحكم؛ من أجل تعزيز رفاهية الشعب والإسهام يزالون يريدون الوصول إلى الناخبين، حتى من وجهة نظر المجتمع العربي، هو عدم تجاوز بشكل أكبر في تنمية الحضارة الإنسانية. لو احترقت أصواتهم، انتقاماً واستعراضاً (بترا- يحيى مطالقة) أي من القوائم الانتخابية الثلاث نسبة الحسم 178 قتيلا مع تجدد الاشتباكات القبلية بمنطقة النيل الأزرق

أكد شهود عيان مقتل أكثر من 178 شخصا وإصابة العشرات في ولاية النيل الأزرق السودانية في اشتباكات قبلية جديدة اندلعت ظهر الأربعاء.

وحذر مفوض العون الإنساني في ولاية النيل الأزرق، رمضان يسن، من أن المنطقة تعيش أوضاعا إنسانية معقدة

وقال لموقع سكاي نيوز عربية إن فرق الإغاثة تواجه صعوبات كبيرة في الوصول إلى المتضررين بسبب خطورة الأوضاع الأمنية وانعدام المعينات اللوجستية. وقال مصدر طبي في مدينة الدمازين، عاصمة الولاية

المتاخمة للحدود مع إثيوبيا، لموقع سكاي نيوز عربية، إن مستشفيات المدينة تستقبل عشرات الجرحي والمصابين على مدار الساعة؛ موضحا أن معظم المصابين تعرضوا لإطلاق نار وبتر أعضاء وحروق في أجزاء متفرقة من الجسم. وأشار المصدر إلى أن المشكلة الأكبر تكمن في أن

المئات من المصابين يجدون صعوبة كبيرة في الوصول إلى المستشفيات بسبب التوتر الأمنى الشديد. وفي سياق متصل؛ قال الناشط الاجتماعي حسن العاقب

حسن لموقع سكاي نيوز عربية عبر الهاتف من مدينة الدمازين إن توترا شديدا يسود المنطقة في ظل اتساع رقعة القتال وعمليات الحرق التي طالت مناطق سكنية الزراعية

وتأتي الاشتباكات الجديدة ضمن سلسلة من أعمال العنف التى تسود المنطقة منذ يوليو الماضى بين قبيلة «الهوسا» ومجموعات قبلية أخرى بسبب خلافات على الإدارة الأهلية في المنطقة التي تضم أكثر من 8 مجموعات إثنية. وقدرت إحصاءات رسمية عدد ضحايا الاشتباكات حتى سبتمبر بنحو 105 قتلى؛ إلا أن تقارير مستقلة أشارت

إلى مقتل أكثر من 400 شخص حتى ذلك التاريخ. وينبه العاقب إلى أنه بسبب طبيعة المنطقة وصعوبة الوصول إلى معظم القرى المتضررة يصعب الوصول إلى الاعداد الحقيقية للقتلى.

وبعد اندلاع موجة القتال الأولى في يوليو، نزح عشرات الآلاف من السكان المحليين إلى مناطق أخرى في وسط وشمال البلاد بحثا عن الأمان، لكن معظم النازحين عادوا مؤخرا إلى مناطقهم الأصلية بعد الاتفاق على هدنة لم تصمد

طويلا. وخلال الأشهر الماضية؛ أفرز الصراع القبلي في النيل الأزرق تداعيات خطيرة واتسعت رقعته لتشمل مناطق أخرى في شرق ووسط البلاد مما أثار مخاوف من حدوث حرب قبلية اوسع نطاقا. وبسبب الاشتباكات فقدت آلاف الأسر المأوى والنشاط

الاقتصادي حيث يعتمد معظم سكان المنطقة على الزراعة

وتحدثت تقارير عن أزمة غذاء حادة في مناطق النزاع

مع توقعات لتدهور كبير في أوضاع الأمن الغذائي في ظل مخاوف من فشل الموسم الصيفى في المنطقة التي تعتبر من أهم المناطق الزراعية في السودان.

ويحذر مراقبون وناشطون في مجال العمل الطوعي من أن تؤدى الأحداث الاخيرة إلى انتكاسة أكبر في المنطقة؛ مشيرين إلى أن جهود تحقيق التعايش السلمى بين أبناء المنطقة تصطدم بحالة الغبن الناجمة عن وقوع إعداد كبيرة

مدير العمليات البحرية الأميركية: على واشنطن الاستعداد لغزو صيني لتايوان

قال مدير العمليات البحرية الأميركية، الأدميرال مايكل غيلداي، ليلة الأربعاء، أنه يجب على الجيش الأميركي أن يكون جاهزاً للرد على غزو صيني محتمل لتايوان في أي وقت، بعد ارتفاع مؤشر القلق التايواني المتزايد بشأن نوايا بكين تجاه الجزيرة البحرية التي تشكل فاصلا مهما في تاريخ السياسة الأميركية الصينية، بحسب واشنطن بوست. وكان غيلداي يرد على سؤال «للمجلس الأطلسي» بشأن احتمال استيلاء بكين على تايوان بحلول 2027.

وقال إن «الأمر لا يتعلق فقط بما يقوله الرئيس (الصيني) شي جينبينغ، بل يتعلق بكيفية تصرف الصينيين وماذا يفعلون». تشافي: خالفنا التوقعات

أمام ريال مدريد

أثنى تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، على رد فعل لاعبيه عقب

الهزيمة، التي مني بها الفريق على يد غريمه ريال مدريد (1-3) في

الكلاسيكو، وذلك بالعودة للانتصارات بالفوز على فياريال (0-3)،

وخلال تصريحات أبرزتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية،

وأضاف: «لم تكن الخسارة في مدريد سهلة، حيث كانت هناك

كرة قدم: دوري ابطال أوروبا: \«دوري الابطال لا يغفر \» -

تشافي يأسف للأخطاء التي جعلت برشلونة على مشارف الإقصاء

وأبرز تشافي قدرة الفريق الكتالوني على إظهار شخصيته وفاعليته

وبسؤاله عن التغييرات التي أجراها في تشكيلته الأساسية، أجاب:

وأتم: «يوم الأحد سنقوم بتغييرات أخرى (أمام أتلتيك بيلباو)،

معان ينتفض ليصعق

سحاب في الرمق الأخير

قلب معان تأخره بهدفين إلى فوز قاتل على سحاب (2-3)، خلال لقاء جمعهما مساء الخميس، على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة،

وأحرز هدفي سحاب: أحمد الصغير والغاني محمد أنس، في

في المقابل، سجل هدفي معان: إبراهيم الرواد بالدقيقة «75»،

كرة قدم: كأس العالم: عظمة المنتخب البرازيلي ستخفف الضغط

عظمة المنتخب البرازيلي ستخفف الضغط على نيمار في كأس

ورفع معان رصيده بهذا الانتصار إلى «22» نقطة، ليتقدم من

العالم وكان معان قد فاز أيضا في مرحلة الذهاب على سحاب « $1\!-\!2$ ».

مهاجم معان: اقتربنا

من حسم البقاء

المركز العاشر إلى الثامن، فيما بقى سحاب سادسا ب»24» نقطة.

والسوري أحمد المنجد في الدقيقة «90+1»، وسليمان أبو زمع في

«كان يتحتم علينا ذلك، في ظل الإرهاق وحاجة البعض للتعافي جيدا

قال تشافي: «لقد لعبنا مباراة رائعة، حيث كان يتوجب علينا إظهار رد

الخميس، ضمن منافسات الليجا.

توقعات هائلة بعودتنا من هناك بنتيجة جيدة».

الهجومية، في مباراة الليلة، بالإضافة للصلابة الدفاعية.

ويجب أن يمضي الفريق قدما بغض النظر عمن سيلعب».

في افتتاح الجولة 20 من دوري المحترفين الأردني.

الدقيقتين «50–66».

على نيمار في كأس العالم – رونالدو

تشافى بعد التعادل الدراماتيكي امام انتر

ووقع مبابي عقدًا جديدًا في الصيف، يحصل من خلاله على راتب أسبوعي قدره 650 ألف جنيه إسترليني، بعد أن رفض عرضا من ريال

وكجزء من الصفقة الجديدة، تم منح كيليان

مبابى صاحب الـ23 عاما، صلاحية التأثير على

وبحسب ما ورد، فإن العديد من زملاء مبابي،

وأشيارت «ليكيب» إلى أن نجوم أمريكا الجنوبية في الفريق يبتعدون عن مبابي، بعد أن علموا برغبته في الرحيل، علما بأن البرازيلي

وبالمثل، فإن قلب الدفاع ماركينيوس واللاعبين المتحدثين بالإسبانية، غاضبون أيضًا من قوة كيليان مبابي المتزايدة داخل باريس سان

وتتقلص قاعدة دعم مبابي، حيث لا يحظى

ويتحدث الموظفون في ملعب تدريب النادي،

علاوة على ذلك، العديد من زملاء مبائى في الفريق مرتبكون بشأن سبب حرصه على الرحيل، لا سيما بالنظر إلى حقيقة أنه حصل على تفويض

وتابعت الصحيفة، بأن مبابي يشعر بالإحباط بشكل ملحوظ من النظام الهجومي للمدرب كريستوف جالتييه، وشرح علنًا أنه يفضل اللعب في خط هجومي رفقة مهاجم صريح، كما يفعل مع أوليفييه جيرو في المنتخب الفرنسي.

رونالدو يرد على بیان استبعاده

قال الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد، «سأستمر في العمل جاهدا» مع

يأتى ذلك بعد ساعات من إعلان ناديه استبعاده عن قائمة الفريق الذي يحل ضيفا على تشلسي، السبت المقبل، ضمن المرحلة 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، بعد سلوكه خلال المباراة أمام توتنهام.

وجاء في بيان للنادي «لن يكون كريستيانو رونالدو ضمن فريق مانشستر يونايتد لمباراة السبت ضد تشلسى في الدوري الممتاز. باقي الفريق يصب كامل تركيزه على التحضير لهذه المواجهة». وكان رونالدو (37 عاما) الذي جلس على مقاعد البدلاء خلال فوز يونايتد على ضيفه توتنهام -2صفر الاربعاء، غادر الدكة في الدقيقة الاخيرة من المباراة الى غرفة تبديل الملابس في حين كان اللقاء لا ; ال مستمر ا.

وأشارت تقارير صحافية الى أن رونالدو أبلغ مدربه الهولندي إريك تن هاغ أنه لا يريد الدخول كبديل في الدقائق الاخيرة.

وحين سئل المدرب بعد المباراة عن المسألة «لم أنتبه لما حصل اليوم، سأتعامل مع المسألة غدا.. أريد أن أركز على الفريق وعلى الاداء الرائع». وبعد ساعات قليلة علق رونالدو في منشور

عبر حسابه على إنستجرام «كما فعلت دائما في مسيرتي، أحاول أن أحترم زملائي وخصومي ومدربي. هذا لم يتغير وأنا لم أتغير. أنا الشخص ذاته واللاعب المحترف ذاته الذي كنت عليه على مدى السنوات العشرين الماضية التي لعبت فيها كرة قدم محترفة، والاحترام لعب دائما دورا في

وتابع: «لطالما حاولت أن أشكل مثالا للشياب وأكد: «راهنا، أشعر فقط أنه على الاستمرار

موحدين. قريبا سنكون معا مجددا».

وكثرت التكهنات بشأن مستقبل رونالدو في الفريق بعد أن بات يبدأ على دكة البدلاء في غالبية المباريات في الدوري الممتاز، إذ شارك أساسيا مرتين فقط هذا الموسم، في الخسارة أمام برنتفورد صفر4- في بدايته، والتعادل السلبي مع نيوكاسل نهاية الاسبوع الماضي.

وحاول رونالدو دون جدوى مغادرة الفريق في الصيف بعد أن فشل النادي في التأهل الى دوري أبطال أوروبا.

مبابي يفجر الانقسام داخل سان جیرمان

كشفت تقرير صحفى مساء الخميس، أسرار توتر علاقة كيليان مبابي مع ناديه باريس سان جيرمان، مشيرا إلى تسبب النجم الفرنسي بانقسامات داخل الفريق.

الشؤون الرياضية وطريقة إدارة باريس سان جيرمان. وكانت تقارير صحفية قد أشارت في وقت سابق إلى رغبة مبابي في مغادرة سان جيرمان، بعد أن شعر «بالخيانة» من قبل مجلس الإدارة. والآن، يزعم تقرير نشرته صحيفة «ليكيب»، أن السخط يزداد في صفوف فريق باريس سان جيرمان، من تصرفات كيليان مبابي.

غير راضين عن موقف النجم الفرنسي، الذي تتزايد عزلته في الفريق كل أسبوع.

نيمار، لديه خلافات علنية مع اللاعب.

سوى بدعم الفرنسيين بريسنل كيمبيبي ونوردى موكيلى وهوجو إيكيتيكي، إلى جانب المغربي أشرف حكيمي. وأضافت «ليكيب»، أن ماركينيوس وأصدقائه اللاتينيين والإسبان، زاد تأثيرهم في المجموعة في الآونة الأخيرة، حيث عبر الكثيرون عن غضبهم في السر، لأن مبابى حصل على الكثير من السلطة والسيطرة على شؤون

عن مبابى على أنه لاعب يمكن أن يتغير مزاجه على الفور للأفضل أو للأسوأ، لكنه تدهور خلال الموسم الحالى. ونقلت الصحيفة عن أحد المطلعين على النادي: «ذات يوم، وصل إلى ملعب التمارين، كل الابتسامات والنكات والترحيب من الجميع، وفي اليوم التالي وصل دون أن ينظر إلى أحد. وكان الأمر كذلك منذ بداية الموسم».

مطلق للتدخل بصفقات النادي الجديدة.

الذين نشأوا في جميع الفرق التي مثلتها.. للأسف هذا ليس ممكنا دائما وأحيانا ننجر في خضم

في العمل جاهدا في كارينغتون (مركز تدريب يونايتد)، أن أدعم زملائي وأكون جاهزا لكل شيء في أي مباراة. الاستسلام للضغط ليس خيارا.. لم يكن يوما، هذا مانشستر يونايتد ويجب أن نبقى

شباب الأردن يؤزم موقف الصريح

وضع شباب الأردن، منافسه الصريح في موقف صعب، بعد الفوز عليه بهدف دون رد، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة 20 من عمر دوري المحترفين الأردني لكرة

لفريق شباب الأردن في الدقيقة 50، بعدما أطلق تسديدة قوية استقرت في الزاوية اليسرى للحارس محمد . الشطناوي.

وأهدر فريق الصريح، ركلة جزاء عن طريق معاذ العجلوني في الدقيقة

واحتفظ فريق شباب الأردن بالمركز الرابع حيث رفع رصيده إلى 29 نقطة. وبقي الصريح في المركز الأخير برصيد 14 نقطة، وبات بحاجة إلى معجزة لتجنب الهبوط، مع بقاء جولتين فقط من عمر البطولة.

مدريد (3-1) وضياع الصدارة.

وسبجل أهداف اللقاء كل من:

وبهذا الانتصار، رفع برشلونة

رصيده إلى 25 نقطة، في وصافة

جدول ترتيب الليجا، بينما تجمد فياريال عند 15 نقطة، في المركز

بدأت المباراة بضغط من أصحاب

يتذكر جمهور الكرة صدورة ثلاثى منتخب

فرنسا من أصول عربية حاتم بن عرفة وكريم

بنزيما وسمير نصري، عندما توجوا بكأس بطولة أمم أوروبا تحت 17 عاما، حيث علّقت الجماهير

آمالاً كبيرة على «جيل 87» لتحقيق الإنجازات

والبطولات، خاصة وأنهم يحملون نفس الأحلام

وعلى الرغم من العوامل المشتركة الكثيرة التي

تربط بين اللاعبين الثلاثة، إلا أن النتيجة لم تكن

نفسها في ختام المشوار الكروي، حيث نجح بنزيما

في التتويج بالكرة الذهبية، ليتربع على عرش

أفضل لاعبى العالم، بينما سرعان ما أفل نجم كل

وفي الوقت الذي يسطع فيه نجم بنزيما مع ريال

مدريد الاسباني، ويعانق الألقاب والبطولات في سن

34 سنة، فإن مسيرة سمير نصري الدولي الفرنسي

وتشارك المغربي كميل بن سودا صدارة ترتيب

اليوم الأول مع القطري صالح الكعبي، وحل السعودي

فيصل السلهب في المركز الثالث، ويليه مواطنه سعود

الشريف «حامل اللقب» في المركز الرابع، ثم التونسي

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»

محمود الفطافطه

إلياس برهومي في المركز الخامس.

تصدر عن

شركة صدى

من نصري وبن عرفة من الساحة الكروية.

روبرت ليفاندوفسكي في الدقيقتين 31

و35، وأنسو فاتي في الدقيقة 38.



برشلونة يداوي جراح الكلاسيكو بثلاثية في شباك فياريال

«مواهب87» في الميزان... لماذا نجح

بنزيما وفشل نصري وبن عرفة؟

صاحب الأصول الجزائرية توقفت منذ 2020،

حيث لم يحقق هذا اللاعب الموهوب النجاح المنتظر

في مسبرته الكروية على الرغم من الأندية الكبرى

عن أرسنال في عام 2011، حيث ظهر بمستوى

مخيب مع مانشستر سيتي، ومن ثم إشبيلية

إيقافه من قبل الاتحاد الأوروبي لكرة القدم لمدة

6 أشهر، بسبب انتهاك قواعد مكافحة تعاطى

المنشطات في 2016، وكان نصري يلعب آنذاك مع

أما الدولي الفرنسي حاتم بن عرفة، من أصول

تونسية، والذي لعب بدوره في صفوف نخبة

من الشهر الأندية العالمية مثل ليون ومارسيليا

بن سودا والكعبي يتصدران نتائج اليوم

الأول من بطولة الأردن المفتوحة للجولف

كما أن مسيرته شهدت محطات سوداء مثل

وأنطاليا سبور ووست هام وأندرلخت.

إشبيلية معارا من مانشستر سيتي.

وكانت بداية تراجع مستوى نصري منذ رحيله

التي لعب في صفوفها.

انتفض برشلونة بالانتصبار الطرف الأيسر لمنطقة جزاء فياريال، (0-3) على ضيفه فياريال، مساء كرة ارتطمت بالقائم الأيسر لمرمى الخميس، ضمن منافسات الجولة العاشيرة من الليجا، في معقل الدقيقة 3. البلوجرانا «سبوتيفاي كامب نو»، بعد الخسارة في الكلاسيكو أمام ريال

بكرة رأسية، مرت أعلى العارضة في

ونجح روبرت ليفاندوفسكي في تسجيل الهدف الأول، في الدقيقة 31، بعدما تلقى كرة عرضية داخل منطقة الجزاء من جوردي ألبا، ليدور بها ومعه الحارس رولي قبل أن يضعها في

الثاني، في الدقيقة 35، إثر تلقيه

رولي حارس الغواصات الصفراء، في وعاد فاتى لتهديد مرمى فياريال

الدقيقة 19.

وأضساف ليفاندوفسكى الهدف

صاروخية على أقصى يسار الحارس. واستمر الضغط الكتالوني، الذي نجم عنه الهدف الثالث بتوقيع من الشاب أنسو فاتى، بعدما تلقى كرة عرضية من فيران توريس، ليصوبها في القائم الأيمن وترتد له مجددا فيضعها في الشباك الخالية، في الدقيقة 38.

ومع بداية الشوط الثاني، انطلق فيران توريس وسدد كرة من داخل منطقة الجـزاء، تصدى لها رولي في الدقيقة 49.

في المقابل، أرسل باريخو لاعب فياريال كرة عرضية من الطرف الأيمن، نحو زميله أليخاندرو باينا الذي وجه الكرة برأسه أعلى مرمى

وسىدد بيدري، لاعب خط وسط البارسا، كرة من خارج منطقة الجزاء، مرت بجانب القائم الأيمن للمرمى في الدقيقة 85.

وأهدر موراليس لاعب فياريال بثلاثية دون رد.

ونيوكاسل يونايتد وباريس سان جرمان، لم يحقق

بدوره النجاح الذي يوازي موهبته الكبيرة، حيث

التوقف عن اللعب لمدة اقتربت من 12 شهرا،

وخلافاته مع إدارة نادي باريس سان جرمان.

ومن أبرز محطاته السلبية في مشواره الكروي

وفي المقابل يعتبر بنزيما اللاعب الأنجح بن ما

سمى بـ»جيل 87» في فرنسا، بسبب ما حققه على

الصعيد الفردي والجماعي من ألقاب وجوائز،

وذلك منذ الانتقال إلى العاصمة الإسبانية مدريد

الدوري الإسباني وهداف دوري أبطال أوروبا

وحصد لقب الدورى الإسباني ودورى الأبطال،

وأكمل نجاحه بحصوله على جائزة الكرة الذهبية،

وذلك قبل المشاركة المونديالية الشهر المقبل.

فقد توج بنزيما في الموسم الماضي بلقب هداف

عاد في آخر مشواره للدوري الفرنسي.

في صيف عام 2009 وحتى الآن.

الحارس تير شتيجن، في الدقيقة 72. ومرر عثمان ديمبلي، جناح برشلونة، كرة عرضية داخل منطقة الجزاء، نحو زميله رافينيا الذي سدد برعونة شديدة بجانب القائم الأيمن لمرمى فياريال، وأضاع فرصة تسجيل الهدف الرابع في الدقيقة 79.

فرصة تقليص الفارق، في الدقيقة 92، عندما سدد خارج الخشبات الثلاث، لتنتهى المباراة بفوز البلوجرانا

قال إبراهيم الرواد، مهاجم معان، إن فريقه حصد 3 نقاط مهمة، بعدما قلب الطاولة على سحاب (2-3)، في لقاء جمعهما الخميس ضمن منافسات دوري المحترفين الأردني. واعتبر الرواد أن معان بات قريبا من حسم بقائه في دوري

المحترفين، للمرة الثالثة على التوالى، بعدما وصل للنقطة «22»، قافزا من المركز العاشر إلى الثامن. وأوضح في تصريحات لقناة «الأردن» الرياضية: «أحرزت

هدفا ثمينا، حيث دخلت كورقة رابحة.. والحمد شه زملائي تعاونوا وتكاتفوا لنقلب الطاولة، ونخرج بنتيجة الفوز». وأضاف: «أهدى هذا الفوز للمهندس عمر المعاني، والذي جاء بفضل العمل المتفاني من المنظومة ككل.. جهاز فنى وإداري و لاعبين».

الهاشمية ببتعد بصدارة الدوري الدرجة الأولى

ابتعد فريق الهاشمية بصدارة ترتيب الدوري الأردني للدرجة الأولى بكرة القدم، بعد فوزه على بلعما بهدف نظيف، ليرفع رصيده إلى 25 نقطة، مع اختتام مواجهات الجولة 10 من البطولة.

في المقابل، تغلب فريق اليرموك على منافسه الطرة (4-0)، وفاز الأهلي على السرحان (2-2)، فيما تعادل الجليل والبقعة (1-1) ف ذات الجولة.. كما فاز فريق اتحاد الرمثا على العربي (2-0)، والعالية على الكرمل (0-1)، وعمان FC على كفرسوم (2-3). كرة قدم: الدوري الفرنسي: مبابي يعلّق على المزاعم عن استيائه في باريس سان جيرمان علّق كيليان مبابي على الروايات التي تتحدث عن عدم سعادته في باريس سان جيرمان. ومع اختتام الجولة 10، ابتعد الهاشمية بصدارةً ترتيب الفرق برصيد 25 نقطة، يليه الجليل والأهلى 21 نقطة لكل منهما، والسرحان 20 نقطة، واتحاد الرمثا 18 نقطة، والبرموك 15 نقطة، والعالية 14 نقطة، وعمان FC والبقعة 12 نقطة لكل منهما، والطرة . 10 نقاط، و العربي 8 نقاط، و الكرمل و كفرسوم و بلعما 6 نقاط لكل منهما.

نقل مباريات من ملعب البتراء بدوري الدرجة الأولى

قرر الاتحاد الأردني لكرة القدم، نقل المباريات المقررة على ملعب البتراء في مدينة للشباب خلال الفترة 23 – 25 تشرين الأول الحالي، ضمن الأسبوع 11 من دوري الدرجة الأولى. وجاء قرار نقل المباريات بناء على كتاب وزارة الشباب لغايات

عمل الصيانة اللازمة لأرضية الملعب. وحسب التعديل، يلتقى اليرموك مع بلعما عند الرابعة عصر الأحد

المقبل على ملعب السلط، على أن يواجه الأهلى نظيره الطرة في اليوم التالي على ذات الملعب، فيما تقام مباراة عمان والبقعة عند الرابعة عصر الثلاثاء على ستاد الأمير محمد.

لوكاكو يرفض تشيلسي.. وإنتريستعد للتحرك

يبدو أن مستقبل المهاجم روميلو لوكاكو، مهاجم إنتر ميلان، المعار حاليا من تشيلسي، بات بعيدا عن أسوار ملعب ستامفورد بريدج. وأفادت صحيفة «لاجازيتا ديللو سبورت»، بأن المهاجم البلجيكي لا يرغب في العودة إلى تشيلسي، ويستعد إنتر لتمديد إعارته حتى 2024 قبل التحرك لضمه بصورة نهائية.

وعاد لوكاكو لإنتر ميلان الصيف الماضي، بعد قضاء موسم مخيب في قلعة ستامفورد بريدج، حيث انتقل إلى تشيلسي في صيف 2021، عبر صفقة ضخمة جعلته اللاعب الأغلى في تاريخ النادي مقابل 115

لكن لوكاكو اكتفى بتسجيل 8 أهداف فقط في 26 مباراة خاضها في البريميرليج تحت قيادة المدرب السابق للبلوز، توماس توخيل. وعاد لوكاكو إلى إنتر الصيف الماضي على سبيل الإعارة، إلا أن عقد إعارته لا يحتوي على بند الشراء النهائي. وفي فئة السيدات، تصدرت القطرية ندى رزوان انطلقت، الخميس، منافسات اليوم الأول من النسخة 31 لبطولة الأردن الدولية المفتوحة للجولف، الترتيب، تليها السعودية حنين محمود في المركز الثاني، ثم لاعبة المنتخب الوطني ياسمين ظاهر في المركز والتي تحتضنها مدينة العقبة، وتستمر حتى مساء يوم

رئيس التحرير

عبد اللطيف القرشى

وفي فئة اللاعبين تحت 14 سنة، احتل لاعبو المنتخب الوطنى، محمد الرواشدة وسالم العبداللات ودانيل ظاهر، المراكز الثلاث الأولى على الترتيب، فيما حل لاعبا المنتخب الوطني حمزة سلمان وآدم طحان في المركزين الرابع والخامس تواليا بفئة تحت 19 سنة.

15 دولة، هي: قطر وتونس والعراق وكندا والسودان

وبلغاريا ولبنان وسلوفينيا والسويد والمغرب وصربيا والبحرين وقبرص والسعودية والأردن، التي يمثلها في البطولة اللاعبون: حمزة سلمان ومحمد الرواشدة وسالم العبداللات وياسمين ظاهر ودانيل ظاهر، وريان حسان، وعبدالرحمن الظاهر، وآدم طحان عن فئة الناشئين، واللاعبان عصام جبجي وجوزيف فادي عن فئة الرجال، تحت قيادة المدرب عامر راضى.

وتشهد البطولة مشاركة 50 لاعبا ولاعبة يمثلون

العنوان:عمان-شارع الملكة رانيا العبدالله

(الصحافة سابقا)-بجانب المختار مول

مقسم الأعلان: 5056222 فاكس التحرير : 5056223

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

m@shaabjo.com:الملل الاعلان