

السعودية... تسجيل حالي وفاة في إماره مكة بسبب الأمطار

تابع ص7

مسيرات تركية تستهدف منشآت نفطية في سوريا

تابع ص7

وانغ دي: الصين تدعم الحلول السياسية للقضايا الساخنة في الشرق الأوسط

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

سلطة وادي الاردن تستعد للحالة الجوية

عمان

أعلنت سلطة وادي الأردن، حالة الطوارئ الوسطى استعداداً لتأثر المملكة بمنخفض جوي، واتخاذ الإجراءات الاحترازية اللازمة. وقالت السلطة في بيان الخميس، إنها اتخذت من خلال إدارتها، كافة الإجراءات والاستعدادات اللازمة وتفعيل غرفة الطوارئ في مناطق الأغوار الشمالية والوسطى والجنوبية وجميع سدود المملكة. ودعت المواطنين والمزارعين ومربي المواشي، إلى اتخاذ الاحتياطات اللازمة، ومتابعة تطورات الحالة الجوية والابتعاد عن مناطق تجمع المياه والأودية والسيول وجميع المواقع المائية. وأكدت السلطة أن طواقمها المتواجدة ستعمل على مدار الساعة لاتخاذ كافة الإجراءات، وتلبية احتياجات المواطنين والتعامل مع تطورات الأحوال الجوية السائدة.

أوقات الصلاة

الفجر	05:43
التغرب	12:22
المغرب	03:15
العشاء	07:00

1 جمادى الأولى 1444 هـ الموافق 25 تشرين الثاني 2022م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2926)

سعر النسخة دينار واحد

مكافحة المخدرات تتعامل مع 8 قضايا ترويج

عمان

واصل العاملون في إدارة مكافحة المخدرات حملاتهم على مروجي المواد المخدرة، وتعاملوا خلال ٤٨ ساعة الماضية مع ٨ قضايا نوعية أقي القبض خلالها على ٨ مروجين وضبطت بحوزتهم كميات كبيرة من المخدرات. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه تم التعامل مع ٥ قضايا في العاصمة، أقي القبض خلالها على ٥ مروجين، موضحاً أنه تم في القضية الأولى ضبط ٧ كغوف حشيش وكمية من الحبوب المخدرة، وضبط في الثانية ٥ كغوف حشيش، فيما ضبطت بحوزة المقبوض عليه في القضية الثالثة على ٧ كغوف حشيش وكمية من الكريستال وسلاحن ناربان، و ٧ كغوف حشيش في القضية الرابعة، وفي القضية الأخيرة وبعد إلقاء القبض على المروج وتفتيش منزله عثر داخله على نصف كيلو كريستال وكمية كبيرة من الحبوب المخدرة، وفي محافظة المفرق تم التعامل مع قضيتين، ضبط في الأولى بحوزة المروج ٤ آلاف حبة مخدرة، فيما ضبطت بحوزة المروج الثاني ٧ كغوف من الحشيش. وفي القضية الأخيرة في مطار الملكة علياء ضبطت كمية كبيرة من الحبوب المخدرة وكمية من الكريستال المخدر بحوزة شخص قادم من إحدى الدول بقصد بيعها. وجرت إحالة كافة القضايا لمعي عام محكمة أمن الدولة.

البترا الأعلى في كميات الأمطار خلال الـ 24 ساعة الماضية

عمان

عمت إدارة الأرصاد الجوية إحصائية أوضحت فيها كميات الأمطار خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية حتى صباح الخميس في المحطات الرئيسية التابعة لدائرة الأرصاد الجوية. وبلغت كمية الأمطار في محطة البترا ١٣٥، وفي الشوبك ١٢٨، وفي الأزرق ٠٩، وفي معان ٧٤، وفي الطفيلة ٤٢، وفي الصفاوي ٣٧، وفي العقبة ٢٩، وفي الجفر ٢٠، وفي الزرقاء ١٨، ومطار الملكة علياء ١٠، ومطار عمان المدني ٠٨، ومادبا ٠٨، والغياوي ٠٨، والقويسمة ٠٠، والرربة ٠٠٣، والأغوار الجنوبية ٠٣، والقطرانة ٠١، والجامعة الأردنية ٠٠.

القوة البحرية والزوارق الملكية تنفذ تدريباً بحرياً مشتركاً

عمان

نظمت مجموعة الضفادع البشرية في قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية مع الجانب الأمريكي الصديق، الخميس، تدريب غطس أعماق باستخدام أجهزة التزويد من السطح، في إطار مواكبة أساليب التدريب البحرية الحديثة وتنوع طرقها. واشتمل التدريب على مواضيع الغطس بالدائرة المفتوحة والغطس باستخدام معدات التزويد من السطح Surface supply Dive وعمليات البحث والتفتيش، حيث أظهر المشاركون في التدريب مستوى متميزاً وكفاءة عالية في تنفيذ الواجبات المناطة بهم. ويهدف التدريب إلى تنمية وتطوير قدرات المشاركين وتبادل الخبرات المتعلقة بعمليات الغطس باستخدام أجهزة ومعدات التزويد من السطح لرفع مستوى الكفاءة القتالية لديهم. يُشار إلى أن قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية تجري تدريبات وتمارين مشتركة داخلية وخارجية بشكل مستمر مع القوات الشقيقة والصديقة.

افتتاح فعاليات المؤتمر العام لبرلمان الطفل الأردني

عمان

افتتحت وزيرة التنمية الاجتماعية، فواء بنتي مصطفى، الخميس، المؤتمر العام لبرلمان الطفل الأردني، الذي ينظمه اتحاد المرأة الأردنية، ويضم ١٢٠ طفلاً يمثلون جميع المحافظات. ويأتي انعقاد المؤتمر العام الذي تستمر فعالياته ٣ أيام، بعد ١٩ مؤتمراً جرى عقدها في جميع المحافظات، شارك بها نخبة من الأطفال الذين انتخبوا خلالها ممثلين عنهم بالبرلمان، ناقشوا موضوعات تتعلق بتعليم والبيئة الأسرية والعنف وحقوق ذوي الإعاقة، وخلصوا فيها إلى انتخاب ١٠ أطفال عن كل محافظة، إضافة إلى تحديد التوصيات التي سيناقشها البرلمان في مؤتمره العام. ويهدف البرلمان، الذي بدأ تنظيمه عام ١٩٩٧ من قبل اتحاد المرأة الأردنية، إلى تعزيز حضور الأطفال في القضايا التي تخصهم، وتعليمهم النهج الديمقراطي في مناقشة حقوقهم ورفع مستوى فاعليتهم بالمجتمع، وتعريفهم الطرق الصحيحة في التعبير عن آرائهم ومواقفهم. وحرص القاشون على برلمان الطفل الأردني للعام ٢٠٢٢، أن يكون لذوي الإعاقة نسبة ٣ بالمئة من مقاعد البرلمان، كما سيتم انتخاب أعضاء المكتب الدائم ومناقشة قضايا الطفولة والإعلان في نهاية المؤتمر عن التوصيات.

وقالت بنتي مصطفى إن الأردن على المستويين التشريعي والتطبيقي من الدول السباقة للعناية بالأطفال، والدستور الأردني في المادة السادسة الفقرة الخامسة ينص على حماية القانون لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ويعزز مشاركتهم واندماجهم في مناحي الحياة ويحمي الأمومة والطفولة والشيخوخة ويرعى النشء ويمنع الإساءة والاستغلال. تابع ص ٢

خلال لقاء جلالة ورئيس دولة الإمارات في أبوظبي

الملك و آل نهيان: ضرورة توسيع آفاق التعاون الثنائي

أبوظبي



التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في أبوظبي، الخميس، بأخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة. وأكد جلالة الملك ورئيس دولة الإمارات عمق العلاقات الأخوية التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توطيدها في مختلف المجالات. وشددوا، خلال لقائهما في قصر الشاطي، على ضرورة توسيع آفاق التعاون الثنائي، خصوصاً في المجالين التنموي والاقتصادي، بما يحقق مصالح البلدين ويخدم القضايا العربية. وجرى بحث عدد من القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك. وحضر اللقاء عن الجانب الأردني رئيس الوزراء الدكتور بشر الخضواطة، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان. كما حضره عن الجانب الإماراتي سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم بمنطقة الظفرة، وسمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية والتعاون الدولي، وسمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن زايد آل نهيان، والشيخ محمد بن حمد بن طحون آل نهيان مستشار الشؤون الخاصة في ديوان الرئاسة، ورئيس جهاز أبوظبي للمحاسبة حميد عبيد أبو شيص.

مفتي المملكة يعلن الجمعة غرة جمادى الأولى

عمان

أعلن سماحة مفتي عام المملكة، الشيخ عبد الكريم الخضواطة، أن يوم الجمعة هو غرة شهر جمادى الأولى لعام ١٤٤٤ هجرية.

مدرب أوروغواي: لم نتلق شكوى من برشلونة

اعتبر ديجو أونسو، المدير الفني لمنتخب أوروغواي، أن المنتخب الكوري الجنوبي كان خصماً صعباً، خلال المواجهة التي انتهت بالتعادل السلبي، اليوم الخميس، على ملعب المدينة التعليمية ضمن منافسات دور المجموعات لمونديال 2022.

وقال أونسو، خلال المؤتمر الصحفي عقب نهاية المباراة، إن فريقه لم يكن بالمستوى المطلوب في الشوط الأول، لكنه سيطر بشكل أكبر على مجريات الشوط الثاني.

وأضاف أن لدى أوروغواي عناصر عديدة ومميزة، مؤكداً أن منتخبه سيطر وصنع بعض الفرص، لكنه أهدرها.

وأكد أنه لا توجد أي شكوى من جانب برشلونة، بشأن مدافعه رونالد أراوخو، الذي يضمن على الرغم من الإصابة، حيث يتماثل للشفاء حالياً. واعتبر أن حظوظ فريقه ما زالت حاضرة، وأن المباراة الثانية ستكون مهمة، والثالثة ستكون الحاسمة.

مأولف للنسور.. حكم ألماني يدير مباراة تونس وأستراليا

عينت لجنة الحكام التابعة للاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، طاقم ألماني بقيادة دانيال سيرت، لإدارة مباراة منتخب تونس وتظيره الأسترالي، المقرر إقامتها السبت المقبل، على ملعب الجنوب بالدوحة، لحساب الجولة الثانية من منافسات المجموعة الرابعة ضمن دور المجموعات لنهايات كأس العالم قطر 2022.

ومن المقرر أن يكون في مساعدة دانيال سيرت، مواطنيه رافائيل فولتن، ويان سيديل، بينما سيكون الهندوراسي سعيد مارتينيز حكماً رابعاً للقاء.

وسبق لدانيال سيرت أن أدار مباراتين لمنتخب تونس، الأولى في كأس العرب فيفا 2021 في ديسمبر/ كانون الأول الماضي، في لقاء جمع نسور قرطاج مع الإمارات في دور المجموعات، والثانية في الدور النهائي الذي جمعه مع منتخب الجزائر.

يذكر أن منتخب تونس كان قد تعادل في الجولة الأولى، يوم الثلاثاء الماضي، أمام الدنمارك سلبياً ليتقاسم المركز الثاني للمجموعة الرابعة بنقطة واحدة خلف المتصدر منتخب فرنسا بـ3 نقاط حصدها بعد فوزه في الجولة الأولى على منتخب أستراليا (4-1).

مندوباً عن الملك..

وزير الزراعة يفتتح مهرجان الزيتون الوطني



عمان

والأسر الريفية في المحافظات والأطراف، لتحقيق أهداف التنمية الزراعية المستدامة، وتزامناً مع قرار وقف استيراد الزيت من الخارج للحفاظ على قدرة واستدامة المزارع الأردني بإنتاج هذه المادة الغذائية المهمة. وأكد الحنيفات اعترازه بالمركز الوطني للبحوث الزراعية، الذي يعد النافذة التسويقية الأبرز لمزارعي الزيتون والأسر الريفية في مركز المعارض في مكة مول. وقال الحنيفات إن تنظيم المهرجان يأتي ترجمة للتوجهات الملكية السامية بضرورة الاهتمام بالقطاع الزراعي التصنيعي، لاسيما أن قطاع الزيتون من القطاعات الزراعية التصنيعية الرائدة، علاوة على تعزيز ودعم مزارعي الزيتون

والأسر الريفية في المحافظات والأطراف، لتحقيق أهداف التنمية الزراعية المستدامة، وتزامناً مع قرار وقف استيراد الزيت من الخارج للحفاظ على قدرة واستدامة المزارع الأردني بإنتاج هذه المادة الغذائية المهمة. وأكد الحنيفات اعترازه بالمركز الوطني للبحوث الزراعية، الذي يعد النافذة التسويقية الأبرز لمزارعي الزيتون والأسر الريفية في مركز المعارض في مكة مول. وقال الحنيفات إن تنظيم المهرجان يأتي ترجمة للتوجهات الملكية السامية بضرورة الاهتمام بالقطاع الزراعي التصنيعي، لاسيما أن قطاع الزيتون من القطاعات الزراعية التصنيعية الرائدة، علاوة على تعزيز ودعم مزارعي الزيتون

الخليفي يفجر مفاجأة جديدة عن مستقبل باريس



وكشف أيضا «حاولنا شراء ملعب حديقة الأمراء، لكن السلطات تطالبنا بمبلغ ضخم للغاية، أرى أننا لن نتحرك بشكل إيجابي في هذا الملف، لكن مدينة باريس ندفعتنا للتحرك». وذكر شبكة بلومبرج أن إدارة باريس سان جيرمان لا يكفها ملعب حديقة الأمراء بسعة 48 ألف متفرج، وهناك خطة لشراء ملعب دو فرانس الذي يتسع إلى 80 ألف متفرج. وكان الخليفي فجر مفاجأة مدوية قبل أيام قليلة، بتأكيده وصول عروض ضخمة لشراء نادي باريس سان جيرمان، مبدياً ترحيب ملاك النادي ببيع حصة قليلة من الأسهم تتراوح من 10% إلى 15%.

فجر ناصر الخليفي، رئيس نادي باريس سان جيرمان، مفاجأة جديدة بشأن مستقبل الفريق الفرنسي في الفترة القادمة. ولوح الخليفي في مقابلة مع شبكة «بلومبرج» إلى التفكير في نقل مباريات الفريق مستقبلاً خارج ملعب حديقة الأمراء، معقل بي إس جي منذ عام 1974.

وقال رئيس النادي الباريسي «بي إس جي يستحق ملعباً أفضل»، مشيراً إلى أنه تواصل مع ملاك ملعب حديقة الأمراء خلال السنوات الأربع أو الخمس الماضية من أجل زيادة السعة الجماهيرية، إلا أن كل المحاولات باءت بالفشل.

برنامج الأغذية العالمي يرحب بدعم مركز الملك سلمان لأسر اللاجئين السوريين

عمان

رحب برنامج الأغذية العالمي للأمم المتحدة بمساهمة قدرها 6 ملايين دولار مقدمة من مركز الملك سلمان للأغذية والأعمال الإنسانية في المملكة العربية السعودية لتقديم المساعدات الغذائية لعدد من أسر اللاجئين السوريين في المخيمات.

وسيمت استخدام هذه المساهمة للمساعدة في تلبية الاحتياجات الغذائية لـ 54 ألف لاجئ، أي ما يقارب نصف عدد سكان مخيم الزعتري والأزرق لمدة ثلاثة أشهر.

وأكد مدير إدارة الإغاثة العاجلة في مركز الملك سلمان للأغذية والأعمال الإنسانية، فهد العصيمي، حرص المركز بالتعاون مع العديد من المنظمات الإنسانية على دعم الأمن الغذائي في جميع أنحاء العالم، مشيراً إلى أهمية العمل مع الشريك الاستراتيجي لبرنامج الأغذية العالمي لدعم اللاجئين السوريين في الأردن والمساهمة في سد الفجوة بين توافر الموارد والاحتياجات الإنسانية العاجلة للاجئين.

من جانبها، أكدت الممثل المقيم والمدير القطري لبرنامج الأغذية العالمي في الأردن ألبرتو كوربا ميديز، أهمية هذه المساهمة من المملكة العربية السعودية، والتي تأتي في وقت يعرض فيه المزيد من الناس لخطر انعدام الأمن الغذائي نتيجة الآثار طويلة الأمد للأزمات العالمية على المجتمعات الهشة في الأردن، ويتلقى المستفيدين في المخيمات المساعدة من خلال القسائم الإلكترونية التي تستخدم تقنية سلسلة التتبع (البلوك تشين) لشراء احتياجاتهم من المواد الغذائية من محال الوبر ماركس والمخابز في المخيمات باستخدام نظام دفع مبتكر بمسح قزحية العين. ويتم تحصيل هذه القسائم بمبلغ 23 دينارا (32.49 دولاراً) لكل شخص شهرياً. ويشار إلى أن مركز الملك سلمان للأغذية والأعمال الإنسانية، شريك طويل الأمد لبرنامج الأغذية العالمي لمواجهة التحديات الناجمة عن انعدام الأمن الغذائي والجوع وسوء التغذية، وقدم منذ تأسيسه عام 2015، أكثر من 1.25 مليار دولار أميركي لبرنامج الأغذية العالمي لدعم برامج المساعدة الغذائية.

هيئة الاعتماد تبحث سبل التعاون الأكاديمي مع هيئة الاعتماد الألمانية

عمان

بحث رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها الدكتور ظافر الصرايرة، الخسيس، مع رئيس الهيئة الألمانية للاعتماد الأكاديمي (AHGPS)، البروفيسور هانس بارغستاد في برلين، سبل تعزيز التعاون الأكاديمي.

كما بحث الطرفان وفق بيان صحفي للهيئة الملفات ذات الاهتمام المشترك وعلى رأسها اعتماد وجود البرامج الأكاديمية في مؤسسات التعليم العالي والإطار الوطني للمؤهلات والتعليم المزدوج والدمج وأليات رفع سوية مخرجات التعليم العالي.

وأشاد الدكتور الصرايرة خلال اطلاعه على التجربة الألمانية في حقل اعتماد جودة مؤسسات التعليم العالي، بالجهود التي تبذلها هيئة الاعتماد الألمانية في دعم مؤسسات التعليم العالي ورفع سوق العمل المحلي والعالمي بالكفاءات المتميزة.

وقال الدكتور الصرايرة، في البيان إن هيئة الاعتماد الأردنية تعمل دائماً على تطوير وتحسين أنظمة الجامعات التعليمية والتوجه من التعليم التقليدي إلى التعليم الرقمي، من خلال دمج تكنولوجيات المعلومات في العملية التعليمية؛ تماشياً مع التطور التكنولوجي الذي غير الكثير من المفاهيم التقليدية في مجال التعليم العالي.

بدوره، أكد البروفيسور هانس بارغستاد أهمية التعاون الأكاديمي بين البلدين الصديقين، مشيداً بما وصلت إليه هيئة الاعتماد ومؤسسات التعليم العالي الأردنية إلى مستوى متميز ومثال يحتذى به للنهوض بالتعليم العالي ومؤسساته المختلفة.

يذكر، أن الهيئة الألمانية للاعتماد الأكاديمي (AHGPS)، هي منظمة ألمانية مستقلة تقوم بتطبيق معايير الاعتماد الأكاديمي والاعتماد الأكاديمي الدولي الخارجي، وتعد من أنشأة أعضاء الاتحاد الألماني الأوروبي للاعتماد الأكاديمي، وقد قدمت الاعتماد لأكثر من (550) برنامجاً حول العالم ولها نشاط في عدة دول منها المملكة العربية السعودية وسويسرا والنمسا، ليتوانيا، هولندا، رومانيا.

انطلاق فعاليات بطولة المناظرات الوطنية للجامعات

عمان

انطلقت، الخميس، فعاليات بطولة المناظرات الوطنية للجامعات بسنخنها الثانية، التي تستضيفها جامعة الحسين التقنية، إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد، بالتعاون مع مؤسسة المناظرات والفكر، وتشارك بها فرق طلابية من 29 جامعة أردنية مختلفة، خاصة وحكومية، بمشاركة 150 طالباً وطالبة، و81 محكماً.

ويشارك طلبة الجامعات من مرحلة البكالوريوس من جميع أنحاء المملكة في هذه البطولة، لمناقشة مواضيع متنوعة حسب النموذج الدولي المعتمد للمناظرات، حيث يتنافسون في بيئة آمنة وخلاقة وبناءة، تسمح للطلاب من مختلف الثقافات والعلوم الانتقاء في مكان آمن للنقاش، باستخدام الحوار المنطقي والتفكير النقدي والعديد من الأدوات التحليلية والنقاشية الأخرى. وخلال الافتتاح، تحدث رئيس مؤسسة المناظرات والفكر، عبد الرحمن فتناي، إلى الطلبة، لتشجيعهم على هذا النوع من المنافسة الخلاقة، يُذكر أن الجامعات المشاركة هي: العلوم والتكنولوجيا، فيلادلفيا، جدارا، جرش الأهلية، إربد الأهلية، آل البيت، البرموك، عجلون الوطنية، العربية المفتوحة، الاميرة سمية، الحسين التقنية، عمان الأهلية، الإسراء، البلقاء التطبيقية، العلوم التطبيقية الخاصة، الشرق الأوسط، الزراعة الخاصة، الهاشمية، الأمانية الأردنية، الزيتونة الأردنية، الأميركية، الأردنية، العلوم الإسلامية العالمية، العقبلة للتكنولوجيا، مؤتة، الحسين بن طلال، الطفلة التقنية، كلية الجواتم الجامعية التقنية، وكلية لومينوس الجامعية التقنية.

مندوباً عن الملك... وزير الزراعة يفتتح مهرجان الزيتون الوطني



المهرجان تعد الأولى من نوعها تقنية إدارة الحشود، ونظام التتبع باستخدام «باركود» لكل عبوة زيت تدخل أرض المهرجان موضح عليها اسم المزرعة والمعصرة ونتيجة فحص الزيت، إضافة إلى تقنية البيع أون لاين.

وخلال الاحتفال، أكد حداد لزوار المهرجان، عبر بيان، أنه من غير المسموح دخول أية عبوة زيت لأرض المهرجان دون فحصها من خلال كوادر مختبر زيت الزيتون التابع للمركز والموجود في أرض المهرجان.

ونوه إلى أهمية المهرجان في تمكين ودعم الأسر الريفية والمزارعين من خلال هذه النافذة التسويقية المهمة، وبذل الجهود الوطنية لتدريبهم وتأهيلهم من خلال مدارس المزارعين المحلية بالتعاون مع الشركاء المحليين والدوليين.

وقال حداد إن المركز دأب على دعم القطاع الزراعي من خلال توسيع حجم النوافذ التسويقية للمزارعين والتي تعد التحدي الأكبر للقطاع، حيث قام المركز بتنظيم المهرجان لدعم الأسر الريفية في البوادي والأرياف.

القومي، حيث قدر حجم الاستثمارات في الزيتون بما يزيد عن مليار دينار، واشتملت على المعاصر ومستلزمات الإنتاج وتصنيع الزيتون وعبوات الزيت بأنواعها وتصنيع الجفت لأغراض التذوق.

وأشار إلى أن المساحة المزروعة بالزيتون تبلغ 90 ألف هكتار، ومعدل الإنتاج المحلي في آخر سنتين بلغ 150 إلى 200 ألف طن من ثمار الزيتون يستخدم منها 80 بالمئة لإنتاج الزيت، بمعدل إنتاج يتراوح بين 25 إلى 30 ألف طن، الأمر الذي أدى إلى زيادة المعروض من كميات الزيت نتيجة التوسع في زراعة مساحات جديدة من الزيتون.

وبين حداد أن جودة الزيت الأردني أعلته للحصول على جوائز عالمية؛ حيث حصل العديد من مزارعي الزيتون الأردنيين على جوائز عالمية عدة في مسابقات اختيار أفضل زيت زيتون بكر ممتاز.

وأضاف حداد أن المركز الوطني للبحوث الزراعية، من خلال حاضنة الابتكار وريادة الأعمال الزراعية، أدخل تقنيات حديثة في

عمان

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، افتتح وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، الخميس، فعاليات مهرجان الزيتون الوطني الثاني والعشرين، ومعرض المنتجات الريفية، الذي يعد النافذة التسويقية الأبرز لمزارعي الزيتون والأسر الريفية في مركز المعارض في مكة مول.

وقال الحنيفات إن تنظيم المهرجان يأتي ترجمةً للتوجهات الملكية السامية بضرورة الاهتمام بالقطاع الزراعي التصنيعي، لاسيما أن قطاع الزيتون من القطاعات الزراعية التصنيعية الرائدة، علاوةً على تعزيز ودعم مزارعي الزيتون والأسر الريفية في المحافظات والأطراف، لتحقيق أهداف التنمية الزراعية المستدامة، وتزامناً مع قرار وقف استيراد المزارع من الخارج للحفاظ على قدرة واستدامة المزارع الأردني بإنتاج هذه المادة الغذائية المهمة.

وأكد الحنيفات اعترازه بالمرکز الوطني للبحوث الزراعية، والدراع العلمي لوزارة الزراعة، والذي أخذ على عاتقه توفير مخرجات البحث العلمي بمشاركة أذرع الوزارة المختلفة، حيث أن المهرجان يعد نموذجاً لترجمة الأفكار الإبداعية إلى مشاريع ريادية من خلال توفير مخرجات حاضنة الابتكار وريادة الأعمال الزراعية في أرض المهرجان.

وأشار إلى أن تجربة الوزارة بتنظيم المهرجات في الأعوام السابقة والنجاحات التي تم تحقيقها تشير إلى تسويق ما يقارب 25 بالمئة من المنتج المحلي من زيت الزيتون عالي الجودة.

بدوره، ثمن مدير عام المركز الوطني للبحوث الزراعية، الدكتور نزار حداد، دور الشركاء المحليين والدوليين الداعمين لأهداف مهرجان الزيتون بتبنيهم الأفكار الإبداعية واستدامة قدرته على الإنتاج، مشيراً إلى أهمية تنظيم المهرجان والمعرض، لما لها من دور في تعزيز الإنتاج

افتتاح فعاليات المؤتمر العام لبرلمان الطفل الأردني



الفرعية التي تم تنظيمها بالمحافظات ومناطق الأطراف والتي شهدت مشاركة واسعة من قبل الأطفال ذكورا وإناثا.

وبينت أن البرلمان الذي يحضره الأمالي يعلي من شأن الطفل ويبنّي جيلاً واعياً لقضاياها ويساهم بتعزيز الثقافة الوطنية ليكون مطلقاً أكثر فاعلية في حاضره ومستقبله.

وتحدثت عبر الاتصال عن بعد من الولايات المتحدة الأميركية رئيس برلمان الطفل السابق، الدكتور سلام عبيدات، حيث دعا أعضاء البرلمان إلى التعرف والتعاون وتبادل الآراء والمشاركة بالأنشطة المتنوعة والانتخاب على أساس الكفاءة والتحصي وتحقق الأهداف بالصمود وبناء الشخصية الواعية.

وتخل حفل إطلاق المؤتمر العام لبرلمان الطفل معزوفات تشجيعية وطنية، كما عقد أعضاء البرلمان جلسة مغلقة للبدء بتنفيذ برنامج المؤتمر.

والشيخوخة ويرعى النشء ويمنع الإساءة والاستغلال.

وأشارت إلى إدراج مادة الديمقراطية والمشاركة في الحياة العامة، والتي جاءت لتواكب متطلبات التحديث وتعليم الأجيال القادمة ثقافة الديمقراطية والمشاركة الواعية وإكسابهم مهارات التفكير وممارسة أدوارهم السياسية وانتظامهم في الأحزاب.

وتحدثت بتي مصطفى عن صدور نظام الأنشطة الطلابية الحزبية والإقرار مشروع قانون حقوق الطفل لسنة 2022 المبني على أساس الصحة النفسية للأطفال داخل الأسرة، مشيرة إلى أن برلمان الطفل الأردني يعتبر الدولية لحقوق الطفل الصادرة عن الأمم المتحدة التي وقع عليها الأردن.

وقالت إن القائمين على البرلمان حرصوا على تطبيق مبدأ المساواة بين الأطفال أنفسهم في عدد الذكور والإناث، إضافة إلى إشراك ذوي الإعاقات، مشيرة

عمان

افتتحت وزيرة التنمية الاجتماعية، وفاء بني مصطفى، الخميس، المؤتمر العام لبرلمان الطفل الأردني، الذي ينظمه اتحاد المرأة الأردنية، ويضم 120 طفلاً يمثلون جميع المحافظات.

ويأتي انعقاد المؤتمر العام الذي تستمر فعالياته 3 أيام، بعد 19 مؤتمراً جرى عقدها في جميع المحافظات، شارك بها نخبة من الأطفال الذين انتخبوا خلالها ممثلين عنهم بالبرلمان، وناقشوا موضوعات تتعلق بالتعليم والبيئة الأسرية والعنف وحقوق ذوي الإعاقات، وخصوصاً فيها إلى انتخاب 10 أطفال عن كل محافظة، إضافة إلى تحديد التوصيات التي سيناقشها البرلمان في مؤتمره العام.

ويهدف البرلمان، الذي بدأ تنظيمه عام 1997 من قبل اتحاد المرأة الأردنية، إلى تعزيز حضور الأطفال في القضايا التي تخصهم، وتعليمهم النهج الديمقراطي في مناقشة باقوتهم ورفع مستوى فاعليتهم بالمجتمع، وتعريفهم الطرق الصحيحة في التعبير عن آرائهم ومواقفهم.

وحرص القانون على برلمان الطفل الأردني للعام 2022، أن يكون لذوي الإعاقات نسبة 3 بالمئة من مقاعد البرلمان، كما سيتم انتخاب أعضاء المكتب الدائم ومناقشة قضايا الطفولة والإعلان في نهاية المؤتمر عن التوصيات.

وقالت بتي مصطفى إن الأردن على المستويين التشريعي والتطبيقي من الدول المتقدمة للعناية بالأطفال، والدستور الأردني في المادة السادسة الفقرة الخامسة ينص على حماية القانون لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ويعزز مشاركتهم واندماجهم في مناحي الحياة ويحمي الأسومة والطفولة

وزير الاقتصاد الرقمي والريادة يحاضر في كلية الدفاع الوطني

عمان

قال وزير الاقتصاد الرقمي والريادة، أحمد الهنادة، إن حماية أصول المعلومات في المملكة أمر بالغ الأهمية لضمان أمن جميع العاملين والمقيمين فيها، وخلق فرص استثمارية جديدة، وتطوير الأعمال مع زيادة فعاليتها وكفاءتها.

وقال الهنادة، في محاضرة له، في كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية، بعنوان: «الاقتصاد الرقمي والتجارة الإلكترونية والأمن الوطني»، لدارسين في دورة الدفاع الوطني/20 بحضور أمر الكلية العميد الركن عزام الرواحنة ورئيس وأعضاء هيئة التوجيه فيها، أنه ولأهمية الأمن السيبراني فقد أصدرت الحكومة الاستراتيجية الوطنية للأمن السيبراني 2018-2023 ومجموعة من السياسات المؤسسة المتعلقة بالأمن السيبراني الوطني حيث تدرك الوزارة أهمية وجود منظومة فعالة للأمن السيبراني على المستوى الوطني، فالقضاء السيبراني يتطلب حماية منمجة وشاملة على المستويات الدولية والمحلية والقطاعية.

وبين الهنادة أن رؤية الوزارة تقوم على تحقيق اقتصاد رقمي آمن وشموحي يحقق تنمية اقتصادية واجتماعية مستدامة وإعداد القوانين والأنظمة التي تتوافق مع غايات دعم وتنمية الاقتصاد الرقمي والريادة وإعداد السياسات والخطط الاستراتيجية والبرامج لتطوير البنية التحتية الرقمية، إضافة إلى تطوير خدمات حكومية رقمية متكاملة وموثوقة، وبناء وإدارة وتشغيل نظام المعلومات الوطني بالاستفادة من قواعد البيانات القطاعية للمساهمة في اتخاذ وصنع القرار ورفع المهارات الرقمية والريادية لدى المواطنين.

وأوضح الوزير الهنادة أن موضوع تغير مسمى الوزارة الذي كان وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، قبل أن يصبح بمسماها الحالي وهو وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، قائلاً: «إن تغيير المسمى جاء نتيجة لتوسيع مهام وواجبات الوزارة لتكون الجهة الراعية للاقتصاد الرقمي وريادة الأعمال في الأردن بالبناء على ما تحقق في قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات عبر العقود الماضية».

وأشار وزير الاقتصاد الرقمي إلى أنه نظراً لأهمية التحول الرقمي وأثره على الحياة فقد قامت الوزارة بإعداد الاستراتيجية الوطنية للتحول الرقمي والخطة التنفيذية (2021-2025) والتي توضح المتطلبات الاستراتيجية اللازمة من أجل تحسين تقديم الخدمات الحكومية ورفع كفاءة الأداء الحكومي ومواكبة عجلة التقدم في التحول الرقمي علمياً بحيث تتوفر لدينا بيئة رقمية محفزة للنمو الاقتصادي وداعمة لريادة الأعمال وممكنة للاستقرار الاجتماعي والسياسي.

وعن المركز الوطني للأمن السيبراني، قال الهنادة إن الحكومة أصدرت الاستراتيجية الوطنية للأمن السيبراني 2018-2023 ومجموعة من السياسات المؤسسة المتعلقة بالأمن السيبراني الوطني، فحماية أصول المعلومات في المملكة أمر بالغ الأهمية لضمان أمن جميع العاملين والمقيمين فيها، وخلق فرص استثمارية جديدة، وتطوير الأعمال مع زيادة فعاليتها وكفاءتها، مؤكداً أن الوزارة تدرك أهمية وجود منظومة فعالة للأمن السيبراني على المستوى الوطني، حيث أن القضاء السيبراني يتطلب حماية منمجة وشاملة على المستويات الدولية والمحلية والقطاعية.

وعن زيادة قدرة الأردن على المشاركة الفعالة في التجارة الإلكترونية، أوضح الوزير أن الهدف من تقييم جاهزية التجارة الإلكترونية في الأردن هو رفع مستوى الوعي بالفرض والتحديات المتعلقة بالتجارة الإلكترونية وزيادة المبادرات الوطنية (السياسات والبرامج) التي تهدف إلى رفع استعداد الأردن وقدرته على الانخراط في التجارة الإلكترونية العالمية والاستفادة منها.

وأشار إلى أن العمل جارٍ على تنفيذ مشروع التجارة الإلكترونية من خلال إعداد خارطة طريق لخطة عمل التجارة الإلكترونية وإعداد مسودة تقرير تقييم جاهزية التجارة الإلكترونية في الأردن من قبل الأوتكتا، وتجميع البيانات من خلال الاستبيانات وورش العمل والاجتماعات الثنائية مع الشركاء، إضافة إلى تعيين فريق عمل وطني من ضباط ارتباط من الشركاء وإجراء مراجعة مكتبية ومناقشات أولية مع الجهات ذات العلاقة.

وعن الاستراتيجية الأردنية للذكاء الاصطناعي والخطة التنفيذية 2023-2027، لفت الهنادة إلى أن الوزارة تسعى لجعل الأردن دولة رائدة إقليمياً في مجال الذكاء الاصطناعي وتوفير بيئة تكنولوجية وريادية فريدة وجاذبة للذكاء الاصطناعي ليكون فعالاً وداعماً ومكوناً أساسياً للاقتصاد الوطني، ونوه وزير الاقتصاد الرقمي إلى أن الوزارة باشرت بتنفيذ مشروع وطني لقياس جاهزية مؤسسات القطاع العام لتبني الذكاء الاصطناعي وتطوير خارطة طريق مؤسسات القطاع العام تتوافق مع الرؤية الوطنية للذكاء الاصطناعي في المملكة.

وبيّن الهنادة أن الوزارة تبنت مشروع الشباب والتكنولوجيا والوظائف (YTI) الذي يهدف إلى دعم وتحسين فرص الدخل المكتمة رقمياً وتوسيع الخدمات الحكومية الرقمية في الأردن، وهو مشروع بقيمة 200 مليون دولار، ممول من البنك الدولي لمدة 5 سنوات. وفي نهاية المحاضرة، جرى نقاش موسع أجاب خلاله الوزير على أسئلة واستفسارات الدارسين.

رئيس مجلس النواب يزور مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية

عمان

الدائم تأتي للتعرف على مبررات وأسباب تراجع شعبية مجلس النواب.

وأثنى الصفدي على جهود المركز، مؤكداً على دور الاستطلاعات والبحث في رفع العمل السياسي والإداري، مشيراً إلى أهمية معرفة مواقع الخلل في مختلف مؤسسات الدولة والعمل على تصحيح المسارات، وتعليم المنجز بالوقت ذاته.

وأكد الصفدي، أن المجلس الصافي، وهذا لا يتأتى إلا بالإنتاج الذي تحدث عنه جلالة الملك في غير مناسبة، حيث

زار رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي وأعضاء المكتب الدائم الخسيس، مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية، حيث التقى برئيس المركز الأستاذ الدكتور زيد عبيدات.

وأكد الصفدي، أن المجلس لا يزعج من نتائج الاستطلاعات بل يرى أن من واجبه وزملائه أعضاء المجلس العمل على تحسين الأداء، لافتاً إلى أن زيارة المركز، كاول زيارة ميدانية للمكتب



ويتوجب أن يشعر المواطنون بحجم الإنجاز كواقع ملموس.

بدوره، أكد عبيدات الأهمية الكبرى لمجلس النواب في النظام السياسي الأردني وفي العملية السياسية في الدولة، حيث يشكل المجلس ركناً أساساً من أركان النظام السياسي الأردني.

ونحن عبيدات هذه الزيارة التي تعتبر الأولى من نوعها لرئيس مجلس النواب والمكتب الدائم لمركز الدراسات، وهو دون شك أمر يستحق كل التقدير والثناء.

وأضاف عبيدات، أن مركز الدراسات الاستراتيجية يستهدف خدمة الصالح العام والمصالح العليا للدولة والمجتمع وذلك من خلال تقديم دراسات علمية موضوعية وتوصيات عملية تساهم في عقلنة صناعة القرار ورسم السياسات.

وأشار إلى أن الخطوة الأولى في استعادة المؤسسات ثقة المواطنين تبدأ باستعادة الثقة إلى مجلس النواب الذي يمثل ضمير الأمة والتعبير عن مصالح المواطنين.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

- 2) عصير النعناع يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.
- 3) سلطة النعناع يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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 عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 612 متطوعاً بين سن الـ65 والـ79، وجد دول أوروبية، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 1.000.

"ضعف الجسم" لدى المسنين وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". 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 الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

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

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

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

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

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

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

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

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا.. كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

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

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

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

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

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في

عملية الإنقاذ، وفقا لأوسوثينيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته.. فأنتهى مصيره فوق شجرة

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

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

جدد منزله.. فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

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

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتقوا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

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

وأصدرت محكمة صينية أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي،

إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام

٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

وتشأنخ، وهو صاحب مزرعة

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

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

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

الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، أعلن 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 على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

المغربين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا.

ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

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

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

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

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

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

الأنباء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر البغدادي.

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

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين

منذبة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي

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

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكا للشخص الواحد سنويا.

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء السببي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

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

الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

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

وقباله منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

وكان لإسهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة

متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا

في آرائه، وكان معروفا بالسوءاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر.

إشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقباله منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

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

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

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

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

٦- الدامل العرقية

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

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

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

٧- الكلف والتمش

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

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

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

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

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

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

صائح للحفاظ على سلامة ركبة

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

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

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

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

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

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

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

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

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

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

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

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

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

١٠ أسباب الإصابة بالتهاب المفاصل

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

فوائد عصير البرتقال الصحية

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

القيمة الغذائية للبرتقال

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

منه يحتوي على:

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

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

فوائد عصير البرتقال

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

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة
بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه، حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

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

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

٣- ينظف الجسم من السموم

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

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

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

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

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

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

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

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

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

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

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

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

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

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

١- ألم في الظهر

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

٢- تعب شديد

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

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

٣- الدوار

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

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

٤- حكة شديدة

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

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

٥- الشعور بالبرد

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

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

٦- تورم اليدين

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

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

٧- رائحة النفس الكريهة

بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي تظهر رائحة نفس كريهة.

٨- التبول المتكرر

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

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

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

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

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

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

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

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



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

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل

للسجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال

يحدث إصابة الأطفال والمراهقين

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

عوامل الخطورة

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

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

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

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

تشنجات وألم.

ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء.

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

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

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي؛ فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- من معظم أنواع البشرة يمكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو آمن عليها.

كيف يمكن أن نحمي بشرتنا من اشعة الشمس

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

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

٢- يزيد من نضارة البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

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

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

٤- الحث على إنتاج الكولاجين

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

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

٥- ترطيب البشرة

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

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

٦- فوائد أخرى

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

سيروم فيتامين سي؛ فوائده للوجه

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

ما هو سيروم فيتامين سي؟

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

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

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

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

١- التقليل من تصبغات الوجه

٢- زيادة نضارة البشرة بشكل ملحوظ.

هذا يتم من خلال تنعيم سطح الوجه والتقليل من شحوبه.

٣- التقليل من تصبغات الوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

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

الدفع للأمام - مجموعة بتركار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين

مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك

مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا

الساقين تقريبا بزاوية قائمة. ثم

انقل وزن الجسم إلى الكعبين، ثم ادفع جسمك للوضع الأصلي.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

تمرينات البطن - مجموعتين

بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك وابعدي ورائه أذنيك، اجعل

أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن الأرض مع الانخفاض ببطء نحو

الأرض. لا تثن رقبته على صدرك عندما ترتفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتركار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك

على صدغيك أو مدد يديك للأمام

مزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً

كتفك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك

ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

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

حمل الأثقال - مجموعتين

بتركار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة

ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبق يظنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

امسك رباط المقاومة مع تمديد ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك

وتمددي راحة اليدين للخارج. اثن جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً

قبضة يديك إلى كتفك، دون تحريك مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل

ببطء مع التكرار.

الرفع الجانبي - مجموعتين

بتركار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة

الساقين بعرض وركبك. ضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبق يظنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة

بكلتا اليدين، ومدد ذراعيك إلى جانبيك.

مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى

تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفك، احرص على ألا تقوم برفع كتفك.

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع

التكرار.

الرفصاء - مجموعتين بتركار

من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض

كتفك وخفض يديك إلى جانبيك

أو قم بتبديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن.

اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرفع عن الأرض بمسافة

٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبق يظنك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا

تثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك.

ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين

بتركار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك

على أن تكون قدميك على الأرض، مع وضع يديك على

الأرض خلف ظهرك على أن تكون أصابعك يديك موجهة لجسدك.

ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك

واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا

تعدد مرفقيك. ولزيد من التحدي،

ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين

بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا

الساقين، قف في وضع مستقيم مع ثني ذراعيك إلى جانبيك

على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك

دون رفع كتفك حتى يتساوا وبعد ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال

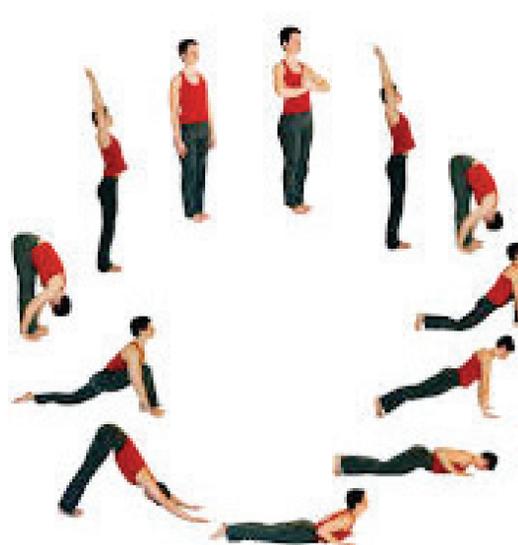
ذراعيك.

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

ضع يديك تحت كتفك مع

تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبق ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



مجموعتين تكرر من ١٢ إلى ١٥ مرة

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

ضع يديك تحت كتفك مع تمديد

كامل للذراعين، وبتثبيت راحة يديك على الأرض على أن تكون

أصابع يديك ممتدة للأمام. اسند ركبتيك على الأرض.

مرفقيك، وخفض صدرك للأسفل بمستوى لا يقل عن ٢ بوصة بعيداً

عن الأرض. ثم ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين الإحماء من خلال ممارسة

القفز لمدة ٦ دقائق، قبل

أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل ٤/٣ من الحركة

أو ضغط يعمل حركة كاملة -

مقاومة (والمعروف أيضاً برباط

التمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء

أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الميزان يحذر من خطورة الأوضاع الإنسانية بقطاع غزة

غزة

حذر مركز الميزان لحقوق الإنسان من خطورة الأوضاع الإنسانية القامضة بقطاع غزة جراء استمرار الانتهاكات الإسرائيلية سيما الحصار وتدهور البنية التحتية للخدمات الأساسية، وانعكاسها على مجمل حقوق المرأة..

وقال المركز في بيان بمناسبة اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة الذي يصادف يوم غد الجمعة، إن ذلك يؤكد أن تدهور الأوضاع الإنسانية يتسبب في المزيد من العنف ضد المرأة ويتهدد حياتها ويضاعف من معاناتها.

وأشار المركز إلى أن هذه المناسبة تحل على الأرض الفلسطينية المحتلة في وقت تواجه فيه النساء والفتيات الفلسطينيات ظروفاً بالغة الصعوبة، إذ تتواصل الانتهاكات الإسرائيلية وتتواصل معها عمليات القتل والتدمير والتهجير القسري جراء استهداف المنازل والأعيان المدنية التي يدفع ثمنها النساء على وجه الخصوص.

وأضاف، أن أعمال الرصد والتوثيق التي يواصلها مركز الميزان تشير بأن قوات الاحتلال الإسرائيلي قتلت خلال عام (3) سيدات، وأصابت (35) ودمرت (199) وحدة سكنية بشكل جزئي وكلي، وشردت قسريا (288) سيدة من القاطنين فيها.

وبين أن القيود المفروضة على حرية الحركة والتنقل ووصول النساء إلى الخدمات الأساسية ومنها المستشفيات والمرافق الصحية التخصصية تواصلت جراء سياسة الرفض والماملة في الرد على طلبات المرضى، حيث تلقى المركز خلال الفترة نفسها (221) شكوى من نساء لم تسمح سلطات الاحتلال لهن بالسفر لتلقي العلاج.

كما وأكد المركز، أن الحصار والقيود المفروضة على حرية الحركة والتبادل التجاري، واستهداف القطاعات الاقتصادية أدى إلى ارتفاع معدلات الفقر والبطالة وتراجع الأحوال المعيشية، ووقف الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، بلغت معدلات البطالة في صفوف النساء في قطاع غزة (65 %) خلال عام 2021، وتتراس فيه النساء ما نسبته (9 %) من الأسر.

وطالب المركز المجتمع الدولي بتحمل مسؤولياته الأخلاقية والقانونية تجاه السكان في الأرض الفلسطينية المحتلة سيما تجاه النساء والفتيات، واتخاذ كافة التدابير الكفيلة بإنهاء حصار قطاع غزة، وحماية النساء الفلسطينيات عبر إعمال مبدأ المحاسبة والمساءلة عن الانتهاكات التي تذهب ضحيتها النساء.

أحكام بالإعدام على 48 متهما «ب» جريمة حرائق الجزائر»

وكالات

قضت محكمة جزائرية، الخميس، بإعدام 48 شخصا لإدانتهم بتهمة إحراق مواطن والتكليف بجثته في منطقة القبائل في عام 2021. لكن الأحكام ستخفف إلى الحبس مدى الحياة بسبب وقف تنفيذ أحكام الإعدام في البلاد، وفق الوكالة الرسمية.

ومع بداية شهر أغسطس الفائت، اندلع حوالي 150 حريقا في الجزائر أتت على مئات الهكتارات من الغابات والأحراج.

وفي كل صيف، يشهد شمال الجزائر حرائق حرجية، إلا أن هذه الظاهرة تتفاقم عاما بعد آخر بفعل التغير المناخي الذي يزيد من موجات الجفاف والحَر.

وبلغ عدد قتلى الحرائق الأخيرة، التي اجتاحت مناطق حرجية وبحيرية في شمال شرقي الجزائر، 43 قتيلًا. وكان صيف 2021 الأقصى في تاريخ الجزائر الحديث، فقد قضى أكثر من 90 شخصا في حرائق حرجية اجتاحت شمال البلاد وأتت على أكثر من 100 ألف هكتار من الأحراج.

تفاصيل جريمة القتل
وكان جمال بن اسماعيل يبلغ 38 عامًا حين ذهب طوعاً إلى بلدة الأربعاء-نايث-إيران في تيزي أوزو بشمال غرب البلاد للمساعدة في إطفاء حرائق غابات أوتت خلال أسبوع يدو 90 شخصاً على الأقل. وعندما علم بأن البعض من سكان البلدة اشبهت بملووع في إشعال الحرائق كونه غريباً عن المنطقة، سارع إلى تسليم نفسه للشرطة، لكن حشداً غفيراً من المواطنين الغاضبين انتزعوه من أيدي قوات الأمن وعذبوه وأحرقوه حياً وملئوا بجثته.

وأظهرت مشاهد انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي حشوداً تطوق سيارة الشرطة التي كان بن إسماعيل داخلها ثم تسحبه وتتهال عليه بالضرب، وبعد تعذيبه أحرق حياً، فيما راح شبّان يلتقطون صور «سيلفي» أمام جثته.

صندوق قطر للتنمية يقدم دعماً مالياً للاجئين السوريين في الأردن ولبنان

الدوحة

أعلن صندوق قطر للتنمية عن تقديم دعم مالي جديد لحوالي 96 ألف لاجئ سوري من الفئات الأكثر ضعفاً في الأردن ولبنان، لمساعدتهم على تلبية احتياجاتهم الأساسية من غذاء ومأوى مع حلول فصل الشتاء. وجاء الدعم الجديد، بحسب ما أعلن صندوق قطر للتنمية في بيان الليلة الماضية، على هيئة مساعدات نقدية متعددة الأغراض لمدة شهرين، وبموجب اتفاقية وقعها الصندوق أخيراً مع المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. وبلغت قيمة الدعم المقدم 2.6 مليون دولار، ما مكن المفوضية السامية من تقديم مساعدات نقدية لأكثر من 13500 لاجئ سوري في الأردن، وحوالي 82400 لاجئ في لبنان خلال الشهرين الأخيرين. وقال مدير عام صندوق قطر للتنمية، خليفة الكواري بصري وخبراء أن التقارب المحتمل بين سوريا وتركيا نحو انفراجة، يفتح آفاقاً جديدة، إن الصندوق لا يبدؤ جهداً عن الاستجابة للاحتياجات الإنسانية المتزايدة على مستوى العالم أجمع، ومع حلول فصل الشتاء تصبح جهونا أكثر أهمية في سبيل دعم الاحتياجات الملحة للأشخاص الأكثر ضعفاً. وأضاف: نحن فخورون بشركتنا مع المفوضية السامية للاجئين، وبثؤن بأهمية مواصلة تعاوننا لنضمن توصيل المساعدة لجميع المحتاجين دون استثناء.

يذكر أن إجمالي المساهمات المقدمة من حكومة قطر والمنظمات القطرية لاحتياجات الأشخاص المتضررين من الصراعات، ولا سيما الذين اضطروا للزوح عن أوطانهم بلغت 373 مليون دولار منذ 2010.

تقارب تركي سوري محتمل... هل ينهي ملفي الأكراد والإرهاب؟

وكالات

تجته العلاقات بين سوريا وتركيا نحو انفراجة، بعد إشارات إيجابية من أنقرة للتقارب مع دمشق، يقابلها «تقاول سوري حذر».

ويرى خبراء أن التقارب المحتمل بين سوريا وتركيا يعود إلى ملفات مشتركة قد تتقاطع عندما مصالح البلدين مثل مكافحة الإرهاب والأحراد.

وقال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، الأربعاء، إن عقد لقاء مع نظيره السوري بشار الأسد «أمر ممكن»، بعد انقطاع العلاقات الدبلوماسية مع دمشق منذ 2011.

وردا على سؤال من أحد المراسلين في البرلمان عما إذا كان بإمكانه مقابلة الرئيس السوري، قال أردوغان: «هذا ممكن. لا مجال للتمكّة في السياسة».

السعودية... تسجيل حالتي وفاة في إمارة مكة بسبب الأمطار



وكالات

أعلن الحساب الرسمي لإمارة مكة المكرمة على «تويتر»، الخميس، تسجيل حالتي وفاة حتى الآن، جراء الأمطار الغزيرة التي هطلت على مدينة جدة السعودية.

ويقل الحساب عن متحدث في الدفاع المدني بمنطقة مكة المكرمة قوله: «تسجيل حالتي وفاة حتى الآن، ونهيب بالجميع عدم الخروج إلا للضرورة».

وهطلت أمطار غزيرة على مدينة جدة، الخميس، ما أدى إلى تعليق المدارس وتأخير رحلات جوية وإغلاق الطريق المؤدية إلى مكة المكرمة، حسبما أوردت وسائل إعلام سعودية. وأشارت إمارة منطقة مكة المكرمة إلى «إغلاق طريق مكة-جدة» السريع، وبشكل احترازي نظرا لهطول الأمطار».
وأظهرت صور نشرت على مواقع التواصل الاجتماعي الخميس تأثر حركة المرور في جدة بفعل تساقط الأمطار الغزيرة.

مسيّرات تركية تستهدف منشآت نفطية في سوريا

وكالات

الديمقراطية»، فإن تركيا ضربت الأراضي السورية بشكل أعمق مما فعلته في عملياتها السابقة، موضحة في بيان أن الضربات قتلت 15 مدنيا و25 جنديا من الجيش السوري.

وجاء في بيان «قوات سوريا الديمقراطية» أن «العدو يستهدف توجيه ضربات كبيرة لقواتنا وبيّنت المصادر أن تركيا كلفت أيضا ضربات الطائرات المسيرة في قلب المناطق الحضرية مستهدفة كبار المسؤولين العسكريين من «وحدات حماية الشعب».

ووعد الرئيس التركي رجب طيب أردوغان بتوسيع العملية، قائلا إن أنقرة ستوغّل برها في الوقت الذي تراه مناسباً، علماً أن أنقرة توغّلت في الأراضي السورية بالفعل ثلاث مرات منذ عام 2016 مستهدفة الجماعات المسلحة

وانغ دي: الصين تدعم الحلول السياسية للقضايا الساخنة في الشرق الأوسط

بكين

قال مدير عام إدارة غربي آسيا وشمالي إفريقيا في وزارة الخارجية الصينية، وانغ دي، إن جمهورية الصين الشعبية تعمل على الدفع بإيجاد الحلول السياسية للقضايا الساخنة وتعزيز السلام والاستقرار في الشرق الأوسط وصيانة العدل والإنصاف الدوليين.

وأشار وانغ دي إلى أن الصين تدعم مساعي الشعوب العربية لاستكشاف طرقها التنموية بإرادتها المستقلة، وتدعم جهود الدول العربية لحل قضايا الأمن الإقليمي عبر التضامن والتعاون، والتحكّم بكل ثبات في مصيرها ومستقبلها بأيديها. وأضاف وانغ دي، في حوار افتراضي مع مجموعة من الصحفيين العرب المشاركين ببرامج تدريبي مركز التواصل الإعلامي الصيني العربي تنظمه جمعية الدبلوماسية العامة الصينية، اليوم الخميس، أن هناك العديد من القضايا الساخنة في الشرق الأوسط التي تقبّد التنمية فيه وتؤثّر على أمنه منذ زمن طويل، مؤكداً دعم الصين لجهود دول المنطقة في إيجاد الحلول المنوارة والمقبولة لدى الأطراف كافة عبر الحوار السياسي.

كما أكد وانغ دي أن الصين ترفض قطعياً تدخل الدول الكبيرة خارج المنطقة في الشؤون الداخلية لدول الشرق المتوسط، وتحث المجتمع

الدولي دوما على الالتزام بمقاصد ومبادئ ميثاق الأمم المتحدة، واحترام مكانة دول الشرق

الأوسط وشعوبها كأساد لشؤون المنطقة. وفيما يخص القضية الفلسطينية، قال وانغ دي إن الصين تدعم بنّيات القضية العادلة للشعب الفلسطيني، وتدعم الحل السياسي القائم على «حل الدولتين»؛ فعلى مدى الـ20 عاما الماضية قام المبعوثون الخاصون الخمسة للتصوية الصينية للشرق الأوسط بزيارات مكوكية للمنطقة؛ بغية دفع مفاوضات السلام، وعقدت الصين 4 دورات لندوة الشخصيات الفلسطينية والإسرائيلية المحبة للسلام منذ عام 2006.

مع الدعوة لعقد مؤتمر دولي للسلام بحجم أكبر

ومصداقية أكثر وتأثير أعمق، مؤكداً أن جهود الصين لدفع مفاوضات السلام لن تتوقف طالما بقيت القضية الفلسطينية دون حل.

وعلى صعيد الإنجازات التنموية التي حققتها الصين وسياساتها تجاه الشرق الأوسط في المرحلة الجديدة، أشار وانغ دي إلى أنه وعقب عقد الحزب الشيوعي الصيني مؤتمره الوطني الـ20 بنجاح، ستظل الصين ملتزمة بالانفتاح على الخارج كسياسة وطنية أساسية، وستشارك بنشاط في إصلاح وبناء منظومة الحكومة العالمية وتكريس القيم المشتركة للبشرية، لافتاً أن التنمية الجديدة في الصين ستأتي بمزيد من

مستوطنون يهود يقتحمون الاقصى

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا الأقصى من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح وقاموا بجولات مشيومة وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية داخل باحات المسجد الأقصى وسط حالة من الغضب والغليان سادت في المكان. وتقوم جماعات المستوطنين باقتحام الأقصى بشكل يومي عدا الجمعة والسبت في محاولة لفرض التقسيم الزماني والمكاني في الحرم القدسي الشريف .

الحكومة اللبنانية: الحل لازمة الراهنة باقرار الاتفاق النهائي مع صندوق النقد

بيروت

قال رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي، إنه لا مخرج للأزمة الاقتصادية النقدية الراهنة التي يعاني منها لبنان دون إقرار الاتفاق النهائي مع صندوق النقد الدولي بما يؤمن تدفق مداخل بالعملات الأجنبية إلى لبنان. وقال، ميقاتي خلال رعايته افتتاح منتدى بيروت الاقتصادي الذي ينظمه اتحاد المحارف العربية تحت عنوان: «التجارب العربية في الإصلاح الاقتصادي وصولا إلى اتفاق مع صندوق النقد الدولي، إن إبرام الاتفاق مع صندوق النقد سوف يمكن أيضا من وضع البلاد على سكة النمو الاقتصادي الإيجابي وأن يحد من الضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي تعاني منها الأسر اللبنانية بشكل عام». وأشار إلى أن الخروج من المأزق يجب أن يكون عن طريق حل عام وتسوية عامة تنطوي قبل كل شيء على انتخاب رئيس للجمهورية في أسرع وقت ممكن وتشكيل حكومة جديدة والإسراع في الإصلاحات المنشودة وإبرام اتفاق نهائي مع صندوق النقد الدولي وبالتالي الحصول على المساعدات الدولية الموعودة.

وأضاف، أن الاقتصاد اللبناني حقق هذه السنة نمُوًا بنسبة 2 بالمئة وينتظر أن يكون النمو العام المقبل 3ر5 بالمئة.

روسيا: بدء الإنتاج التسلسلي لأحدث صاروخ باليستي عابر للقارات

موسكو

أعلنت روسيا، الخميس، عن إطلاق الإنتاج التسلسلي لأحدث صاروخ باليستي عابر للقارات من طراز «سارمات».. وقال مدير عام مركز «ماكيف» الحكومي للصواريخ، فلاديمير ديغار، خلال مؤتمر صحفي: الصاروخ الباليستي العابر للقارات «سارمات» في الأربعين أو الخمسين سنة المقبلة سيعزز القدرة القتالية للقوات المسلحة ويضمن بشكل موثوق أمن روسيا.. وأضاف ديغار: النظام الصاروخي العابر للقارات دخل بالفعل في الإنتاج التسلسلي ويتم تزويده بالمواد ومعدات الإنتاج اللازمة في البلاد.

المغرب: انطلاق اجتماع إقليمي لتفعيل الاستراتيجية العربية لمكافحة الإرهاب

عمان

انطلق الخميس في الرباط، الاجتماع الإقليمي الأول المخصص لصياغة خطة تفعيل الاستراتيجية الإقليمية العربية لمكافحة الإرهاب المعتمدة من طرف مجلس وزراء الداخلية العرب في آذار 2022، ويستمر على مدى يومين. وبحسب وكالة المغرب العربي للأنباء، سيتم في هذا الاجتماع بحث التدابير الرامية إلى منع ومكافحة الإرهاب على مستوى المنطقة العربية بهدف إدراجها ضمن الخطة التنفيذية للاستراتيجية الإقليمية العربية لمكافحة الإرهاب، علاوة على البرامج التنفيذية المتعلقة بذلك في مواضيع عدة، من ضمنها مواجهة استخدام الإنترنت في الأغراض الإرهابية؛ وحماية الهياكل الحيوية والأهداف التي يسهل استهدافها، ومواجهة ظاهرة المغابن الإرهابيين الأجانب؛ وتعزيز أمن المنافذ والحدود؛ وتعزيز إجراءات التعاون الدولي في المسائل الجنائية.

كما سيتناول الاجتماع بناء وتطوير قدرات الدول الأعضاء في مجال مكافحة الإرهاب على المستويات الوطنية والعربية والدولية، والمنظمة في تنظيم دورات تدريبية وورش عمل وندوات عملية وإنشاء اللجان المشتركة المتخصصة في مكافحة الإرهاب.

وزيرة السياحة الفلسطينية والسفير البذور يبحثان التعاون السياحي

رام الله

بحثت وزيرة السياحة والآثار الفلسطينية وولا معاينة، مع سفير الأردن لدى فلسطين عصام البذور، أفاق التعاون في المجال السياحي. وأكدت معاينة خلال اللقاء الذي عقد في مقر الوزارة ببيت لحم الخميس، أهمية العلاقات الفلسطينية الأردنية التي تترجم من خلال الدور المحوري للأردن في دعم فلسطين بجميع المحافل الدولية. وأشارت إلى أهمية التعاون والتنسيق بين الجانبين لزيادة أعداد السياح القادمين لزيارة فلسطين من معبر الكرامة، من خلال برامج سياحية مشتركة، مشددة على ضرورة التحضير لتأقيبات في مجال السياحة والحفاظ على التراث الثقافي، وبناء برامج سياحية مشتركة ومميزة.

مجلس الأمن يناقش الوضع في أوكرانيا

نيويورك

عقد مجلس الأمن الدولي الليلة الماضية جلسة بشأن الوضع في اوكرانيا استمع الاعضاء خلالها الى احاطة من وكالة الامن العام للشؤون السياسية في نيويورك، روزماري ديكارلو، كما استمع الى كلمة من الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي عبر تقنية الفيديو وكلمة المندوب الروسي. وأكدت ديكارلو أن ثمة حاجة إلى خفض فوري للتصعيد، داعية إلى «العمل معاً لمنع وقوع كارثة إنسانية من صنع الإنسان هذا الشتاء في اوكرانيا».

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
كهرباء اربد
Irbid Electricity

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد ببدء العمل من الموافق ٢٨/١١/٢٠٢٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها التي قد تعترض من خلالها إى فصل التيار الكهربائي عن اربد / شارع القدس، شارع سعيد بن زيد، شارع صباح وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا، وعن بلدة الزرار، الجوارين مركز صحي الزرار، الجوارين مركز صحي جبكا، مثلث جبكا الزرار، حوفا الزرار، جضيبة شرق البلاد، وادي الجرون من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساء وعن منطقة / غرب الدفاع الجوي من الساعة العاشرة عشرة صباحا ولغاية الساعة العاشرة مساء في محافظة اربد.

تسم العلاقات العامة

المونديال يوحد الجماهير العربية ويرفع سقف الطموحات



كان للأجواء المثالية التي تشهدها قطر خلال استضافة كأس العالم، والنتائج المرضية التي حققتها المنتخبات العربية في مستهل دور المجموعات، الدور الواصل في تأكيد وحدة جماهير كرة القدم العربية والتكاتف حول هدف مشترك. وبعد صدمة خسارة قطر أمام الإكوادور في المباراة الافتتاحية للمونديال، نجح المنتخب السعودي في تحقيق انتصار تاريخي على الأرجنتين. وبعدها قدم المنتخب التونسي أداء مشرفاً في المباراة التي تعادل فيها سلبياً مع نظيره الدنماركي، قبل أن يبهر المنتخب المغربي، الجماهير بالأداء في المباراة التي انتهت بالتعادل السلبي مع المنتخب الكرواتي وصيف كأس العالم 2018. ولعل انتصار السعودية، شكل علامة فارقة ونقطة تحول لطموح وسلك الجماهير العربية خلال المونديال. وجاء الفوز ليرفع سقف الطموح لتحقيق نتائج وعروض غير مسبوقة للمنتخبات العربية في أول مونديال يقام على أرض عربية. وشهدت مباراة تونس أمام الدنمارك، توافد أعداد كبيرة من تونس لساندة المنتخب، كما شهدت حضور أعداد من المشجعين من دول عربية أخرى لدعم نسور قرطاج في أجواء حماسية سادتها النقة. وفي مباراة المغرب أمام كرواتيا، توافدت أعداد كبيرة من الجماهير المغربية، وكذلك من الجاليات المغتربة في قطر ودول الخليج، كما تضمنت صفوف الجماهير، مشجعين من مختلف الدول العربية تحمل العلم المغربي. وتواصلت احتفالات الجماهير بنتائج المنتخبات العربية في مختلف الساحات، وعلى رأسها مهرجان الفيفا للمشجعين بحديقة البدع وسوق واقف وكثارا والكورنيش، حيث رفعت أعلام الدول العربية المشاركة معاً، وسادت حالة من الحماس والنقة.

تعادل أبيض بين أوروغواي وكوريا الجنوبية



جاء ويكيم يونج جون وكين جين سو، وتعاون هوانج إن يوم مع جونج وو يونج في منتصف اللعب، وتحرك الثلاثي نا سانج هو ولي كاي سونج وسون هيونج مين، خلف المهاجم الصريح هوانج أوي جو. وبدأ المنتخب الكوري الجنوبي، أفضل نسبيًا في ربع الساعة الأول، دون أن يهدد مرمى منافسه بشكل فعلي، فيما عانت أوروغواي لفرض سيطرتها على وسط اللعب. وجاءت أول فرصة خطيرة في اللقاء بالدقيقة 19، عندما رفع خيمينيز كرة فوق المدافعين، وصلت إلى فالفيردي الذي سددها لكن كرتته علت المرعى الكوري. وانتقلت الأفضلية إلى أوروغواي رغم ندرة الفرص، وانطلق أوليفيرا من الناحية اليسرى، ووجه كرة نحو منطقة الجزاء، لم يستطع نونيز الوصول إليها في الدقيقة 28. وكادت كوريا الجنوبية تفتتح التسجيل في الدقيقة 34، عندما وصلت الكرة داخل منطقة الجزاء، إلى المهاجم أوي جوي، لكنه تابعها فوق المرعى.

حسم التعادل السلبي مواجهة أوروغواي وكوريا الجنوبية، مساء الخميس، على ملعب المدينة التعليمية، لحساب المجموعة الثامنة في مونديال قطر. ولم يقدم الطرفان المستوى الأمول منهما، ليكتفيان بنقطة واحدة لكل منهما، قبل المباراة الثانية في المجموعة بين البرتغال وغانا. ويلتقي منتخب أوروغواي مع نظيره البرتغالي يوم الاثنين المقبل في الجولة الثانية، فيما يلعب منتخب كوريا الجنوبية مع غانا في ذات اليوم. واعتمد مدرب أوروغواي دييجو الوشوس، على طريقة اللعب 3-3-3، حيث وقف خوسيه خيمينيز إلى جانب دييجو جودين في عمق الدفاع، بإسناد من الظهيرين مارتن كاسيريس وماتياس أوليفيرا. وأدى ماتياس فيسينو دور لاعب الارتكاز، وتحرك أمامه رودريجو بنتانكور وفيدري فالفيردي، خلف ثلاثي الهجوم المكون من فاكوندو بالسيري وداروين نونيز ولويس سواريز. في الجهة المقابلة، لجأ مدرب كوريا الجنوبية باولو بينتو، إلى طريقة اللعب 4-3-2-1، حيث تكون الخط الخلفي من مين مون هوان ويكيم مين

مورينيو: سقوط ألمانيا ليس مفاجأة

علق جوزيه مورينيو، مدرب روما، على الهزيمة الصادمة التي تعرضت لها ألمانيا أمام اليابان بنتيجة (2-1)، الأربعاء، في مونديال قطر 2022، المنتخب الألماني تقدم بهدف من علامة الجزاء في الدقيقة 33 عن طريق إلكاي جونودوجان، قبل أن تعود اليابان بهدفين في الدقيقتين 75 و83 عبر ريتسو دوان وتاكوما أسانو، وقال مورينيو في تصريحات نقلها موقع «فوتبول إيطاليا»: «لم أشاهد المباراة، ففتحت التلفاز على اللقاء ولكن خذت للنوم.. تهايننا لليابان، ولكن هذه ليست مفاجأة كبيرة، منتخب اليابان جيد ولطوهر.. وأضاف: «في أوروبا تركز على الجوانب الفردية، وسبق في وأن دربت لاعبين من آسيا وكنت محظوظًا بتدريب الأفضل (ميونخ مين سون)، هم يملكون العقلية الصحيحة، وهذا سبب رؤيتي بأن ذلك الفوز ليس مفاجأة كبيرة»، وسار منتخب اليابان على خطى جاره الآسيوي، المنتخب السعودي، الذي قلب تأخره أمام الأرجنتين إلى فوز بنتيجة (2-1).

الفيفا يطالب بعدم مشاركة حارس إيران أمام ويلز

أكد الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) ضرورة عدم مشاركة الحارس الإيراني، علي رضا بيرانغاند، أمام ويلز غدا الجمعة، بعد تعرضه لارتجاج في المخ خلال مواجهة إنجلترا (6-2)، في مستهل مشوار المونديال قطر. واصطدمت رأس بيرانغاند بزيمية مجيد حسيني، وتلقى العلاج لمدة دقائق، لكنه عاد بشكل مفاجئ لاستئناف المباراة لبعض الوقت، قبل نقله على محفة إلى خارج الملعب. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا) أن فيفا على تواصل يومي مع الاتحاد الإيراني للعبة، منذ إصابة بيرانغاند، وأخبره بضرورة اتباع بروتوكول الارتجاج في المخ، وعدم الدفع بالحارس أمام ويلز.

التعادلات السلبية تدون رقما جديدا في مونديال قطر

حسم التعادل السلبي نتيجة مواجهة كوريا الجنوبية والأوروغواي، والتي أقيمت مساء الخميس، على ملعب المدينة التعليمية، في مستهل مشوار الفريقين بالمجموعة الثامنة من دور المجموعات بمونديال قطر 2022. والحالي بالتعادل السلبي، وهي: «الدنمارك، وتونس، والمكسيك، وبولندا، والمغرب، وكرواتيا، والأوروغواي، وكوريا الجنوبية»، وهو أكبر عدد من التعادلات السلبية لفرق تخوض مبارياتها الأولى في المونديال بحسب أرقام «أوبتا»، أصبح هناك 8 فرق أسهلت مشوارها في المونديال من كأس العالم، كما مرت 465 دقيقة منذ آخر هدف استقبلته شباك الأوروغواي في مرحلة المجموعات من كأس العالم، بعدما حافظت على نظافة شبكها للمباراة الخامسة تواليًا منذ نسخة البرازيل 2014، ويعد واين روني آخر لاعب سجل في شباك المنتخب اللاتيني في دور المجموعات من المونديال.

الكامبيرون تخسر من سويسرا بطعنة غادرة



سقط منتخب الكاميرون في فخ الخسارة أمام سويسرا بهدف دون رد، غادرة من ميولو، الذي هز شباك أوتانا السابعة من كأس العالم 2022 في قطر. سجل بيريل ميولو مهاجم سويسرا، صاحب الأصول الكاميرونية، هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 48. وانتزعت سويسرا 3 نقاط ثمينة من أتياب الأسود، بينما عرضت الكاميرون أمالها في التأمل، للخطر قبل خوض مباراتي صربيا والبرازيل. وكان منتخب الكاميرون الأكثر خطورة وشراسة في الشوط الأول، إلا أن الحارس السويسري يان سومر أنقذ مرماه من محاولات خطيرة لبرايان ميمو وتشوبو موتينج، بينما سدد توكو إيكامي خارج المرعى بغرابة شديدة. وتفوق ريجيبور سونج مدرب الأسود كثيرا على نظيره مورات ياكين المدير الفني لمنتخب سويسرا، الذي لم يستفد من جرأته تشاكا وفارحاس وريكاردو رودريجيز وشاكيري وبيريل ميولو. وجاءت أخطر المحاولات السويسرية في الوقت بدل الضائع من ركلة ركنية، قائلها مانويل أكاتجي مدافع ماتشستر سيتي، بضربة رأس بجوار القائم.

الأردن يشارك في بطولة آسيا المفتوحة للجودو

يشارك منتخب الأردن للجودو في بطولة آسيا المفتوحة للجودو، والتي ستقام في العاصمة اللبنانية بيروت وفتحت السبت، بمشاركة 118 لاعبا ولاعبة يمثلون 18 دولة. ويمثل المنتخب الأردني كل من اللاعين، بلال منصور (تحت 60 كجم)، معاذ إبراهيم (تحت 66 كجم)، مازن مشعل (تحت 81 كجم)، عبد الله مقدار (تحت 90 كجم)، راشد القضاة (تحت 90 كجم)، هديل العلمي (تحت 57 كجم). ويقود المدربان محمد خلف وأحمد البطوش، لاعبي منتخب النشامى في البطولة، ويشارك في تحكيم مباريات البطولة الحكيم الأردنيين عبد الرحيم العبادي وفراس رحيم. ويرافق المنتخب الأردني إلى بيروت، وفد إداري يتكون من نائب رئيس الاتحاد سند خصاونة وأمينة سر الاتحاد سلام بربرايوي.

كومان يغادر تدريبات فرنسا قبل موقعة الدنمارك

ترك جناح بايرن ميونخ، كينجسلي كومان، الحصة التدريبية للمنتخب الفرنسي، الخميس، دون إنهاء المران بالكامل، مكتفيا بعمليات الإحماء. وذلك قبل يومين من مواجهة الدنمارك، ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الرابعة لمونديال 2022. واشتكى كومان البالغ من العمر 26 عاما من إصابة عضلية، فيما تعاني فرنسا العديد من الإصابات، يتصدرها كريم بنزيما ولوكاس هيرنانديز ويول بوجبا ونجولو كانتي. ولم تتضح بعد مدى قدرة مهاجم بايرن على اللحاق بمباراة الدنمارك، بحسب صحيفة «ليكيب» الفرنسية. بخلاف ذلك، شهد مران الديوك مشاركة جميع اللاعبين بما فيهم رافائيل فاران، الذي غاب عن فوز فرنسا في المباراة الأولى على أستراليا (4-1)، وذلك بعد تعافيه بصورة كاملة. يذكر أن فرنسا تتصدر ترتيب المجموعة، مستفيدة من تعادل الدنمارك وتونس في المباراة الأولى دون أهداف.

جماهير الأرجنتين والمكسيك تشبك في شوارع الدوحة

تواجه مشجعون من المكسيك والأرجنتين في شوارع العاصمة القطرية الدوحة، قبل يومين من المباراة المرتقبة بين المنتخبين على استاد لوسيل، ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثالثة بمونديال 2022. وبدأ مشجعو المنتخبين في تبادل الشتائم ودفع بعضهم البعض، واشتبك المشجعون الأرجنتينيون مع منافسيهم، الذين وجهوا شتائم إلى ليو ميسي بمجرد أن شاهدوا مشجعي (الإنبيلسيتي). ورغم عدم وجود عناصر من القوات الأمنية، إلا أن المواجهة لم تتصاعد، لأن جماهير الفريقين ابتعدت عن المناوشات، وأبعدت أكثر الغاضبين عن المكان. وستلتقي الأرجنتين والمكسيك، السبت المقبل، في مباراة مهمة من أجل مستقبل المنتخبين في بطولة كأس العالم. وتعادلت المكسيك مع بولندا سلبيا في المباراة الأولى، بينما انهزم راقصو التانجو أمام السعودية (2-1).

ساوثجيت: يجب علينا استرجاع أمجاد الماضي

أكد جاريث ساوثجيت المدير الفني لمنتخب إنجلترا، أن صداقة مع مدرب أمريكا جريج برهالتر، لا تسري داخل الملعب، قبل مواجهة الغد بين الفريقين. ويواجه منتخب إنجلترا، خصمه الأمريكي الجمعة، في إطار الجولة الثانية من دور المجموعات لكأس العالم. وقال ساوثجيت في المؤتمر الصحفي بحضور مراسل كووورة «لا يمكن أن تكون هناك صداقة بين مدربين متنافسين». وتابع «الصداقة لا تسري في الملعب، المنتخب الآخر هو الخصم هنا، سعدت بالتطور الذي يعيشه منتخب أمريكا». وحول الأزمات التي يعيشها مانشستر يونايتد ومدى تأثيرها على ماجواير، علق «نحن الآن في معسكر المنتخب الأول». ونوه «نتابع ما يحدث لكن نتحدث عن أهمية تجاهل ما يدور بالخارج، أحد الخبراء جاء لنا وتحدث معنا في هذه الأمور، الملك نفسه وجه لنا خطايا، يجب علينا التركيز في التدريبات والمباريات». وأوضح «منتخب أمريكا يستقطب الشباب، لسنا سعداء بأنهم يجذبون الشباب من إنجلترا، هم لديهم تكتيك واضح وهوية، وهم فريق شاب لياقته عالية وسريع». ولفت «لقاء الغد سيكون مختلفا عن اللقاء الأول، الولايات المتحدة فريق يستطيع الضغط بالكرة، لاعبو الخصم لديهم خبرة في دوريات أوروبا». وشدد «مواجهة الغد لا تشبه لقاء إيران، في المنافسات الكبرى لم ننجح في السنوات الأخيرة، علينا محاولة استرجاع أمجاد الماضي، علما بأن اليابان ستكون مفاجأة البطولة». وأتم «كل المنتخبات لديها نفس الفترة للتعايف. دعم الأمير ويليام هنا؟ هذا قراره وليس لي أي دخل فيه، لكن نحن نعلم أنه يدعمنا».

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

مقسم الاعلان: 5056222
فاكس الاعلان: 5056223
إيميل الاعلان: m@shaahjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصاحفة سابقا) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاقله