

الملك يهنئ المسيحيين بالأعياد المجيدة



✧عمان
هنا جلالة الملك عبدالله الثاني، الإخوة المسيحيين في الأردن والعالم أجمع بالأعياد المجيدة.
وقال جلالتة في تغريدة بموقع تويتر، الثلاثاء، ”من أرض الأنبياء والوثام والمحبة والسلام، أهنيّ الإخوة المسيحيين في الأردن والعالم أجمع بالأعياد المجيدة، وندعو الله أن يكون العام الجديد عام خير وبركة على أردننا الغالي وأبنائه الأوفياء المخلصين“.

مجلس النواب يناقش

١٣ سؤالاً نيابياً

✧عمان
ناقش مجلس النواب في جلسة رقابية، الثلاثاء، برئاسة المهندس عاطف الطراونة، وحضور هيئة الوزارة، ردود الحكومة، على ١٣ سؤالاً نيابياً.
وتناول نواب ضمن بند ما يستجد من أعمال عدداً من القضايا، أبرزها رفض استيراد الغاز من إسرائيل، والاعلان عن توجه لتوقيع مذكرة حجب ثقة عن الحكومة، فضلاً عن الحاجة لأطباء اختصاص في بعض مستشفيات وزارة الصحة، والتعامل مع انتشار انفلونزا ”إنش ون إن ون“، ودعم مشاريع الطاقة المتجددة، إضافة إلى مطالب خدمية تتعلق بالطرق والتعليم العالي، ودعم مربي الثروة الحيوانية.

كما تناولوا تبني المجلس بيان لجنة فلسطين النيابية الذي يرحب بقرار المحكمة الجنائية القاضي بفتح تحقيق حول ”جرائم حرب“ ارتكبتها جيش الاحتلال الاسرائيلي، وحول التائبان الدكتور عبدالله العكايلة، وابراهيم ابو العز، سؤاليهما إلى استجوابيين، حيث طالب العكايلة اثناء مناقشته سؤالاً عن عقد تزويد القوات المسلحة بوجبات الطعام بانهاء العقد مع الشركة، وإعادة الإعاشة للقوات المسلحة.

وأفادت إجابة الحكومة، ان شركة الولاء مسجلة كشركة ذات مسؤولية محدودة بتاريخ ٢٠٠٨، وبرأسمال نصف مليون دينار لشريكين، هما القوات المسلحة وحصتها ٥١ بالمئة، وشركة اتفاق للاستثمار ٤٩ بالمئة، في حين كشفت شهادة صادرة عن دائرة مراقبة الشركات ان شركة اتفاق للاستثمار مسجلة في سجل الشركات عام ٢٠١٧ بعد نقل ملكية شركة زاد للصناعات والخدمات لصالحها، بينما اوضح جواب القيادة العامة للقوات المسلحة، ان إحالة عطاء تزويد القوات المسلحة بوجبات الطعام تم بطريقة ”التزيم“ كون الشركة مملوكة بنسبة ٥١ بالمئة للقوات المسلحة، مبينا أن قيمة الإتاقية بحدود ٢٤ مليون دينار.

النهضة النيابية تبحث مع الحكومة

مختلف القضايا والتحديات

✧عمان
أكدت كتلة النهضة النيابية أهمية مواصلة البناء الإيجابي حيال كل القطاعات التي من شأنها النهوض بواقع الدولة ومقدراتها، ما يساهم في تعزيز إمكاناتها وإرادتها في مواجهة مجمل التحديات الداخلية والخارجية.
جاء ذلك خلال لقاء عقدته الكتلة، برئاسة النائب الدكتور خير ابو صعييليك في منزل عضو الكتلة النائب الأول لرئيس مجلس النواب الدكتور نصار القيسي الثلاثاء، مع رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز، بحضور وزراء الشؤون السياسية والبرلمانية، والمياه، والإدارة المحلية، والصناعة والتجارة والتموين، والاقتصاد الرقمي والإياداة المالية، والعمل والأشغال العامة والإسكان، والدولة لشؤون الإعلام، والنقل والشباب، وبين الناطق الإعلامي لـ” النهضة النيابية“ النائب والثر زروق، أن الكتلة بحثت مع رئيس الوزراء والفريق الوزاري مجمل الاستراتيجيات والتطلعات الحكومية المعنية بمعالجة التحديات القائمة امام الواقع الاقتصادي والاستثماري واجراءات الحكومة المزمعة لتحسين المستوى المعيشي للمواطنين.

ولفت إلى أن أعضاء الكتلة طالبوا بضرورة زيادة الراتب التقاعدي لتتعاقد الضمان الاجتماعي، وتعزيز آليات متابعة القضايا التي يثيرها ديوان المحاسبة.

استخدام المحكمة عن

بعد في ٣٠٧ قضايا

✧عمان
أفاد المجلس القضائي الأردني أن محكمتي الجنائيات الكبرى وجنايات عمان استخدمتا ”المحاكمة عن بعد، في ٣٠٧ قضايا منذ انطلاق المشروع في تموز الماضي، وهدف المشروع المحاكمة عن بعد“ إلى تسهيل وتسريع إجراءات التقاضي وتقليل الوقت والجهد والكلفة المالية، والتخفيف عن الموقوفين مخاطر النقل وضمان عدم تأخرهم عن الحضور إلى الجلسات من خلال الاعتماد على التقنيات الحديثة في إجراءات المحاكمة. يُشار إلى أن وزارة العدل أطلقت في شهر تموز الماضي مشروع المحاكمة عن بعد، من خلال تركيب أجهزة اتصال وشاشات في قاعات المحاكمات في محاكم بداية عمان، وبادية اربد، والجنايات الكبرى، وربطها إلكترونياً مع مراكز إصلاح وتأهيل الجويذة، والكرك، واربد، وماركا، كنقطة انطلاق لمشروع الربط، وأجريت أول جلسة محاكمة عن بعد التي تعد نقلة نوعية في نظام العدالة الجزائية وتعزيز سيادة القانون، بتاريخ ٢٤ من شهر تموز لعام ٢٠١٩.

مطار الملكة علياء يستقبل أولى الرحلات المباشرة لترانسافيا فرنسا

✧عمّان
استقبل مطار الملكة علياء الدولي أولى الرحلات المباشرة لطيران «ترانسافيا فرنسا»، معلناً عن بدء تسيير رحلتين أسبوعياً بين مدينة ليون الفرنسية والعاصمة عمّان. وجرى استقبال الطائرة لحظة هبوطها بتحية «أقواس السماء» التقليدية بحضور ممثلين عن «مجموعة المطار الدولي»، وهيئة تنظيم السياحة، إضافة إلى وكيل سفريات «ترانسافيا فرنسا» في الأردن، شركة لينك لخدمات الطيران والسياحة والسفر، بحسب بيان مجموعة المطار الدولي، الثلاثاء. وقال الرئيس التنفيذي للمجموعة كيلد بنجر، ”ليبحث بشكل مستمر عن مسارات وخطوط طيران جديدة لتزويد خيارات وجهات السفر أمام الأردنيين وبكلفة منخفضة، ونشجع الأفراد من مختلف أنحاء العالم على زيارة الأردن، سواء لأغراض الترفيه أو الأعمال“. من جانبه، علق هادي ناجي، مدير قطاع الخدمات الأرضية الدولية في شركة لينك لخدمات الطيران والسياحة والسفر، ”سعداء بضم الأردن إلى شبكة وجهات طيران ترانسافيا فرنسا، من خلال توفير رحلات مباشرة عبر مطار “ليون سانت اكسبيري“.

مدير الأمن العام يوعز بايقاف المخالفات الغيابية للمركبات

✧عمّان
أوعز مدير الامن العام اللواء الركن حسين الحوامدة، الثلاثاء، بإيقاف المخالفات الغيابية للمركبات واعتماد المخالفة الوجابهية لتجنب الوقوع بالخطأ والتحقق الغالية المرجوع من المخالفة وهي مطالب اللواء الركن الحوامدة في تصريح صحفي الجهات المعنية بالتحقيق في جميع الشكاوى التي وردت من مواطنين وتعلق بالمخالفات الغيابية التي سجلت بحقهم دون اغفال أي شكوى واتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة حيالها .

✧عمان

اعلن رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز عن تفاصيل الحزمة التنفيذية الرابعة من البرنامج الحكومي الاقتصادي، والتي حملت عنوان ”تحسين جودة الخدمات المقدمة للمواطنين، وتشمل قطاعات التعليم والصحة والنقل العام. واكد رئيس الوزراء ان اطلاق حزمة للخدمات في برنامج اقتصادي جاء ايمانا من الحكومة بأن الإجراءات والقرارات التي اتخذت في الحزم الثلاث الاولى لن تكون مستدامة دون تعزيز جودة خدمات التعليم والصحة والنقل العام. كما اعلن رئيس الوزراء، خلال حفل اطلاق الحزمة الرابعة في المركز الثقافي الملكي الثلاثاء، ان اكثر من ٥٠ بالمئة من الإنفاق الرأسمالي في موازنة ٢٠٢٠ سيتم تخصيصها لهذه القطاعات الثلاثة، انطلاقاً من أهمية التعليم ومهاراته، وخطورة عدم وجود تأمين صحي، الأمر الذي قد ينقل الاسر في حال تعرض احد افرادها لعارض صحي أو مرض مزمن للطبقة الفقيرة.

وأشار الرزاز إلى ان النقل العام يجب ان يحظى بأهمية كبيرة، ولا يجوز ان يكون استخدامه فقط للطبقة الفقيرة أو لن لا يملكون سيارات، بل يجب ان يخدم ”شبابنا وشاباتنا وفئات المسنين وذوي الاعاقة، وتوفير منظومة وأشار الرزاز إلى ان النقل العام يجب ان يحظى بأهمية كبيرة، ولا يجوز ان يكون استخدامه فقط للطبقة الفقيرة أو لن لا يملكون سيارات، بل يجب ان يخدم ”شبابنا وشاباتنا وفئات المسنين وذوي الاعاقة، وتوفير منظومة

✧عمان

أعلنت وزارة المياه والري / سلطة المياه أن الطواقم الفنية وفرق الصيانة التابعة لها ولشركة مياه الديسي «ديواكو، تواصل جهودها منذ ليلة أول أمس لمعالجة اعتداء وقع على خط ناقل مياه الديسي في منطقة القطرانة مما يهدد سلامة الخط واحتمالية توقف الضخ إلى خزان ابو علندا، مؤكدة انها تواصل عملها على مدار الساعة لضمان عدم ايفاف الضخ من احد

اهم منظومات التزويد المائي الاستراتيجية في المملكة. وبيّنت الوزارة ببيان صحفي الثلاثاء، أن الاعتداء وقع في ساعة متأخرة من ليلة الاثنين /الثلاثاء في القطرانة ومنطقة مأهولة بالسكان من خلال قيام مجموعة من الاشخاص بفك وإزالة هوائية رئيسية وتركيب قطع و”بريش“ لتسببها الصهاريج حيث تحركت على الفور إلى المكان فرق التفتيش وكشفت الاعتداء وتعمل



الثلاث الاولى التي اطلقتها الحكومة تباعا على مدى الاسابيع الماضية بدأت تؤتي أكلها، لافتا إلى ان مبيعات الأراضي ارتفعت بنسبة ٤٨ بالمئة منذ تشرين الاول الماضي وحتى اليوم مقارنة مع الفترة ذاتها من العام الماضي، كما ارتفعت مبيعات

الفرق حتى اللحظة لضمان عدم وقف الضخ وتفرغ الخط من كميات كبيرة لإعادة الوضع الى حاله. واكدت الوزارة ان الاعتداء على واحد من المصادر الاستراتيجية المائية الوطنية كمنظومة مياه الديسي الذي يشكل ٥٥ ٪ من حصة مياه محافظات عمان والزرقاء ومادبا في منطقة مأهولة بالسكان يعد اعتداء صارخا على حصص المواطنين المائية، وسيؤثر بشكل واضح على

الارصاد تحذر من الانزلاقات والسيول وتدني الرؤية

✧عمان

الباردة والرطوبة المؤثرة على المملكة والمراقبة للمنخفض الجوي، تنوالي درجات الحرارة انخفاضها، وتكون الأجواء باردة وغائمة وماطرة بمشينة الله بين الحين والآخر درجات الحرارة، وتسود أجواء باردة وغائمة جزئيا الى غائمة أحيانا، وتسقط الأمطار بمشينة الله بين الحين والآخر في شمال المملكة تمتد تدريجيا في ساعات المساء والليل الى المناطق الوسطى والشرقية. وبحسب تقرير دائرة الأرصاد الجوية، يتوقع أن تكون الهطولات في ساعات الليل المتأخرة غزيرة أحيانا في شمال ووسط المملكة قد يصحبها الرعد أحيانا وتساقط حبات من البرد، مما يؤدي إلى تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة، وتكون الرياح جنوبية غربية نشطة السرعة مع هبات قوية تصل سرعتها ما بين ٦٠-٨٠ كم/ الساعة مثيرة للغيار خاصة في مناطق البادية الجنوبية والشرقية. وحذرت دائرة الأرصاد الجوية من خطر الانزلاق على الطرقات أثناء هطول المطر اليوم الاربعاء.

كما حذرت في تقرير لها من خطر تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة وأماكن تجمع المياه وخطر تدني مدى الرؤية الأفقية

الأمن يوضح حقيقة فيديوها

اثناء القبض على مطلوبين

وبحسب بيان توضيحي للمديرية الثلاثاء، فقد ”اشتهبت إحدى الدوريات حينها بأحد الأشخاص وجرى إيقافه وطلب إثباته الشخصي وحاول التحايل على أفراد الدورية بإعطائهم اسماً مزوراً يقوم عند اكتشاف أمره أن يحقه طلباً قضائياً، حيث جرت متابعته وإلقاء القبض عليه..“ وأضاف البيان، ”وعلى أثر ذلك قامت مجموعة من الأشخاص بالتهجم على الدورية لإعطاء كل ذي حق حقه.

انكماش الاقتصاد للمرة الأولى منذ ثمانية أشهر

جزئيا إلى إضراب السيارات الأميركي الذي ضرب الصناعة، مشيرة إلى أن الصناعات المنتجة للسلع سجلت خسارة بنسبة ٥٠ بالمئة، في حين لم تتغير قطاعات الخدمات بشكل أساسي. وأشارت الهيئة إلى انكماش قطاع

وبحسب بيان توضيحي للمديرية الثلاثاء، فقد ”اشتهبت إحدى الدوريات حينها بأحد الأشخاص وجرى إيقافه وطلب إثباته الشخصي وحاول التحايل على أفراد الدورية بإعطائهم اسماً مزوراً يقوم عند اكتشاف أمره أن يحقه طلباً قضائياً، حيث جرت متابعته وإلقاء القبض عليه..“ وأضاف البيان، ”وعلى أثر ذلك قامت مجموعة من الأشخاص بالتهجم على الدورية لإعطاء كل ذي حق حقه.

انكماش الاقتصاد للمرة الأولى منذ ثمانية أشهر

جزئيا إلى إضراب السيارات الأميركي الذي ضرب الصناعة، مشيرة إلى أن الصناعات المنتجة للسلع سجلت خسارة بنسبة ٥٠ بالمئة، في حين لم تتغير قطاعات الخدمات بشكل أساسي. وأشارت الهيئة إلى انكماش قطاع

اتفاق روسي تركي للمساهمة في إيجاد حل للأزمة الليبية

✧موسكو

أعلنت وزارة الخارجية الروسية، الثلاثاء أن موسكو وأنقرة اتفقتا على مواصلة الاتصالات بشأن الوضع في ليبيا، والمساهمة في حل سريع للأزمة في البلاد. وقالت الوزارة في بيان ”تتفق نائب وزير الخارجية ميخائيل بوغدانوف ونظيره التركي سادات أوتال على مواصلة الاتصالات بشأن القضية الليبية، بما في ذلك تقديم المساعدة الممكنة في التسوية السريعة للأزمة في هذا البلد.

وكان رئيس مجموعة الاتصال الروسية لتسوية النزاع الداخلي الليبي، مساعد رئيس جمهورية التشيشان، ليف دينغوف صرح أمس بأن روسيا قد تصبح منصة لتسوية النزاع في ليبيا.

الحريري يهاجم «حكومة الوزير جبران باسيل» المقبلة

✧بيروت

اعتبر رئيس الوزراء اللبناني المستقيل سعد الحريري، الثلاثاء، أن الحكومة اللبنانية المقبلة «ستكون حكومة الوزير جبران باسيل، مؤكداً أنه لن يترأس أي حكومة يكون (باسيل) فيها. وأضاف، ”لا يمكن أن أعمل مع من يهاجمني على الدوام“، مشيراً إلى أن ما أسماه بـ”الحرب على الحريري“ السياسية ”لن تهر.“ وفي تغريدة سابقة على حسابه في تويتر، قال سعد الحريري، ”لست أنا من يشكل الحكومة، لكنني لست مرتاحاً لأنني أخاف على البلد.

وفيما قدمت قوى سياسية موالية لحزب الله دعمها الكامل لرئيس الوزراء المكلف حسان دياب، أعلن تيار المستقبل برئاسة الحريري عدم مشاركته في الحكومة بأي شكل من الأشكال، وسار على نهج كتلة الزعيم الدرزي وليد جنبلاط والقوات اللبنانية برئاسة سمير جعجع.

علاوي يطالب الرئيس العراقي باستشارة ثلاثة أطراف لاختيار رئيس للحكومة

✧بغداد

قال رئيس الحكومة العراقية الأسبق إياد علاوي، إنه أبلغ رئيس الجمهورية برهم صالح، باستشارة ثلاثة أطراف عند اختيار رئيس الحكومة. وقال علاوي، الذي يترأس القائمة الوطنية في تفريدة عبر حسابه بموقع ”تويتر“، أعلمت رئيس الجمهورية برسمية خطية، أن المرشح لرئاسة الوزراء يولد بعد استشارة ثلاثة أطراف هي المظاهرين السليمنين والاتحادات والنقابات المهنية، وبعض القوى السياسية المعتدلة في مجلس النواب. وأضاف علاوي، ”على هذا الأساس لم ترشح القائمة الوطنية أي شخص لرئاسة الحكومة.“

عدسات العين المستقبلية.. خطوات ثابتة نحو التطور



❖ وكالات نشرت مجلة "فام أكتيوال" الفرنسية تقريرا سلّطت فيه الضوء على آخر التطورات المتعلقة بعدسات العين اللاسقة المستقبلية، التي قد تكون لها مزايا متعددة من حيث الاستخدام. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إنه من المتوقع أن تساهم هذه الأغشية الصغيرة غير المرئية التي تخرجنا من حالة الرؤية الضبابية، بشكل أكثر نشاطا، في تعزيز صحة أجسامنا. وفي الواقع، غيرت العدسات حياتنا بعد أن مكنتنا من التخلص من النظارات، وبإمكاننا وضعها في الليل للتقليل من حدة قصر النظر عند الاستيقاظ أو زرعها في العين لاستبدال عدسة العين المتضخمة. لكن يتوقع الباحثون أن يكون لهذه العدسات وظائف أخرى في المستقبل.

وأشارت المجلة إلى أنه لم يعد من الضروري استعمال قطرات العين، لأن العدسات قادرة على علاج هذه المشكلة. وأضاف فيليب دونيس، رئيس قسم طب العيون في مستشفى لا روس في ليون، بأنه "نظرا لأنها محبة للماء، فإن هذه العدسات تلتقط السوائل ويمكنها أن تكون بمثابة "مسئول للأدوية" قبل أن توزعها تدريجيا". وظلت الأبحاث جارية منذ عدة سنوات حول الماء الأزرق، وهو مرض يؤدي فيه الضغط المرتفع جدا داخل العين إلى تدمير العصب البصري تدريجيا. يعمل فريق من جامعة هارفارد على عدسات تحتوي على مبلر لتقديم دواء مضاد للماء الأزرق على امتداد شهر، وقد حققت أبحاثهم نتائج إيجابية على القردود ولكن لا يزال يتعين عليهم التحقق منها على البشر. وفي شهر تشرين

الثاني/ نوفمبر المنقضي، أعلن باحثون في سنغافورة أنهم طوروا نموذجا أوليا يحتوي على إبر صغيرة قابلة للذوبان تُستخدم لتقديم هذه الجزيئات بجرعات متعددة.

ويجري البحث من الآن فصاعدا عن سبل جعله مريحا وغير مؤلم قدر الإمكان. وذكرت المجلة أن العدسات قد تعمل على قياس الضغط داخل العين لمدة ٢٤ ساعة، وقد طورت شركة "سنسيما" السويسرية عدسة لهذا الهدف من أجل علاج الماء الأزرق بشكل أفضل. وفي العادة، يقوم طبيب العيون بقياس هذا الضغط ولكن في وقت محدد، لمدة عشر ثوان فقط. ومن شأن توفر معلومات أكثر اكتمالا حول تغيرات الضغط خلال النهار والليل أن يسمح للأطباء بمراقبة تطور المرض وتكييف العلاج معه بشكل أفضل.

وأوردت المجلة أن عدسات "تريغريش" اللاسقة مجهزة بأجهزة استشعار دقيقة تقيس التغيرات في حجم العين، انطلاقا من مبدأ تأثير تغير الضغط داخل العين على انحناء القرنية. ويشير



بالنسبة لهم، "ربما يبدو الأمر بسيطا وتقول، لكننا شاهدنا أن الطلاب الذين يمارسون هذا التدريب، يميلون بالفعل لأن يكونوا أكثر سعادة". ٢- ثم ساعات أطول وأفضل التحدي هو أن تنام ٨ ساعات في الليلة، وذلك كل ليلة، ويلية أيام الأسبوع. وهذا التدريب البسيط اتضح أنه الأصعب عندما يتعلق الأمر بالتفذية، وفقا لساتوس. وتقول، "ربما يبدو الأمر بسيطا، لكننا نعلم أن النوم لفترة أطول، وبشكل أفضل، يقلل من فرص الإصابة بالاكئاب،

دراسة جديدة تمنح أملا للمصابين بالعقم.. تعرف عليها

تكسر الحمض النووي في كل من الحيوانات المنوية من الخصية وتلك التي خرجت من الرجال، وجرى توقيفها مع سائل منوي تم أخذه من ٧٦ رجلا متمتعين بخصوبة جيدة. وعلى الرغم من أن هناك فرقا كبيرا في الحيوانات المنوية المذقوفة من الرجال المصابين بالعقم، إلا أن العلماء وجدوا أن الحيوانات المنوية من الخصيتين تشبه تلك الموجودة في خصيتي الرجال المتمتعين بخصوبة جيدة. وقال الأستاذ بجامعة كوينز بلفاست ومؤسس شركة Examen Lab Ltd شينا لويس، "هذا يعني أن الحمض النووي في الحيوانات المنوية من الخصيتين للرجال المصابين بالعقم، يكون أفضل من الحمض النووي للحيوانات المنوية المذقوفة من قبل المجموعة نفسها". وتابع، "هذا يفتح الطريق لأخذ الحيوانات المنوية مباشرة من الخصيتين من الرجال الذين يعانون من انخفاض الخصية مباشرة، وعينات من الحيوانات المنوية خرجت من ٢٣ رجلا يعانون من العقم. وفحص العلماء الحيوانات المنوية

طرق إزالة «عفن» دورات المياه

❖ وكالات

يتمثل وجود العفن في دورة المياه مشكلة شائعة يسبب رطوبة هذه البيئة، علاوة على ذلك يتم تعزيزه عندما يكون هناك تهوية قليلة أو معدومة، إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لك فستحتاجين إلى تعلم بعض التقنيات لتتمكني من التخلص منه.

بداية يجب عليك توفير التهوية في دورة المياه، وتأكدني من إصلاح أي تسريب للمياه وتحديد مصادر الرطوبة الأخرى التي قد تكون موجودة، لأن هذه الأمور توفر البيئة المثالية لنمو العفن في غضون أيام قليلة فقط. وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى بعض الطرق لإزالة العفن من دورة المياه، يمكنك اتباعها مع ضرورة تهوية دورة المياه وتنظيفه بشكل مستمر لمنع نمو العفن على الجدران، وهي كما يلي،

الخل والبوراكس "البورق" المكونات، - معلقتان كبيرتان من البوراكس "بورث الصوديوم" ربع كوب خل - كوبين من الماء الساخن الاجراء، - ملعقة صغيرة من الصابون السائل. - فنجان واحد من سودا الخبز. - بضعة قطرات من أحد الزيوت العطرية مثل "زيت الروزماري أو زيت اللافندر أو زيت النعناع". - كمية كافية من الماء لتشكيل عجين.

الاجراء، - اصعني محلولاً يحتوي على ثلث من المبيض "الكور" وثلثين من الماء، ثم ضعيه في زجاجة رذاذ. - رشي المحلول على المنطقة التي يوجد عليها العفن واتركيه حتى يجف. - قومي بالرش مرة أخرى ثم افركي المنطقة بالفرشاة.

- اسطفي المنطقة بالماء، يمكن تكرار هذا الاجراء بحسب ما يلزم الأمر إلى أن يزول العفن. الامونيا

احرصي أثناء استخدام الامونيا على عدم خلطها مع المبيض "الكور"، لأنه ينتج عن هذا المزيج تصاعد أبخرة سامة يمكنها أن تشكل خطورة كبيرة على الصحة، وبشكل عام يجب عدم خلط المنظفات التي تحتوي على الامونيا مثل "العديد من منظفات الزجاج" مع المبيض.

كم يجب أن تستخدمين الامونيا المنزلية وهي تأتي في أشكال مختلفة، مثل "النشادر و الامونيا السائلة "هيدروكسيد الامونيوم".

الاجراء، - ضعي سائل الامونيا في زجاجة رذاذ ثم رشها على المنطقة الموجود عليها المتفن.

- افركي المنطقة بفرشاة حتى تتأكدين من إزالة أي عفن أو جراثيم تماماً. - اتركيها لمدة ساعة وقومي بتهوية المكان قدر الإمكان، حيث ستكون رائحة الامونيا نفاذة وكريهة.

- امسحي المنطقة جيداً بعد مرور ساعات قليلة، واسطفيها جيدا بالماء.

أخيرا احرصي دائما على تهوية دورة المياه وتجفيفها بعد كل استخدام، خاصة إذا كان فيه صنوبر ماء للاستحمام.

هكذا ساعدت امرأة في تطوير اختبار لكشف مرض «باركنسون»

ليكتشفوا أن القسم العلوي من الظهر "الزهم" يفرز سائلا شعبيا تفرزه غدد الجلد.

ولفتت الصحيفة إلى أن العلماء استخدموا تقنية تسمى مقياس الطيف الكتلي لقياس مستويات المواد الكيميائية المتطايرة في "الزهم" على مرضى باركنسون ومتطوعين أصحاء، ويعد اختبار مجموعات مختلفة، قاموا بتقليص عدد المركبات العطرية من آلاف إلى أربعة فقط بفرزها جسم مرضى "باركنسون" وهي مواد مركبة من إيكوسان، وحمض هيبيوريك، وأوكاديكانال، وكانت جميعها أعلى من المعتاد لدى مرضى الشلل الرعاش، بينما كانت مستويات المادة الرابعة، ألدهيد البيبريل، بنسبة أقل. ويقول الباحثون ، "إذا استغلنا اكتشاف المرض في وقت مبكر، فسيكون ذلك خبرا جيدا للغاية، وهذا يعني أن لدينا اختبارا يمكن إجراؤه قبل ظهور الأعراض الحركية".

وسيقوم الباحثون بإجراء تحليل لأكثر من ١٠٠٠ مريض باركنسون ومئات الأشخاص الأصحاء لمعرفة مدى موثوقية الاختبار، وسيبحث العلماء أيضا ما إذا كانت التغيرات في الرائحة تعكس تطور المرض. أو إيجاد أشكال مختلفة من مرض "باركنسون".

وقال مدير علم الأعصاب في جامعة إنسبروك الطبية ويريتر بوي، إن تشخيص مرض باركنسون في وقت مبكر وبشكل دقيق كان حاسما في إعطاء المرضى أفضل النتائج للعلاج.

اقرأ أيضا، شرب القهوة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالزهايمر و "باركنسون"

وقال إن اكتشاف رائحة باركنسون "يفتح نهجا جديدا تماما لاختبار وجود باركنسون من خلال اختبار غير جراحي لا يتضمن سوى مسح قطعة من الشاش في منطقة الرقبة للمريض".

وختم بوي، "إن تحديد المراحل المبكرة من المرض لدى أولئك الذين لم يصابوا بعد بأعراض لمرض الشلل الرعاش، هو خطوة أولى ضرورية لاختبار العلاجات الجديدة في نهاية المطاف، والتي ستؤخر أو تمنع ظهور هذا المرض".

أمراض اللثة تفاقم خطر الإصابة بالخرف

❖ وكالات وللتوصل إلى نتائج الدراسة، درس الباحثون العلاقة بين التهاب اللثة المزمن والخرف، استنادا إلى بيانات وطنية من هيئة التأمين الصحي في كوريا الجنوبية. وتوفر هيئة التأمين الصحي في كوريا الجنوبية، فحوصات للمواطنين مرتين سنويا لجميع المسجلين، الذين تبلغ أعمارهم ٤٠ عاما فأكثر، وتحفظ بسجلات صحية مفصلة لجميع المسجلين. وراجع الفريق بيانات ٢٢٢ ألفا و٣٤٩ شخصا، تزيد أعمارهم على ٥٠ عاما، وكان من بين المشاركين أشخاص يعانون أمراض اللثة، وآخرون لا يعانون هذه الحالة المرضية. وخلال فترة الدراسة التي امتدت ١٠ سنوات، سجل الفريق الأشخاص الذين أصيبوا أو ماتوا بسبب مرض الخرف.

يتمثل وجود العفن في دورة المياه مشكلة شائعة يسبب رطوبة هذه البيئة، علاوة على ذلك يتم تعزيزه عندما يكون هناك تهوية قليلة أو معدومة، إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لك فستحتاجين إلى تعلم بعض التقنيات لتتمكني من التخلص منه.

بداية يجب عليك توفير التهوية في دورة المياه، وتأكدني من إصلاح أي تسريب للمياه وتحديد مصادر الرطوبة الأخرى التي قد تكون موجودة، لأن هذه الأمور توفر البيئة المثالية لنمو العفن في غضون أيام قليلة فقط. وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى بعض الطرق لإزالة العفن من دورة المياه، يمكنك اتباعها مع ضرورة تهوية دورة المياه وتنظيفه بشكل مستمر لمنع نمو العفن على الجدران، وهي كما يلي،

الخل والبوراكس "البورق" المكونات، - معلقتان كبيرتان من البوراكس "بورث الصوديوم" ربع كوب خل - كوبين من الماء الساخن الاجراء، - ملعقة صغيرة من الصابون السائل. - فنجان واحد من سودا الخبز. - بضعة قطرات من أحد الزيوت العطرية مثل "زيت الروزماري أو زيت اللافندر أو زيت النعناع". - كمية كافية من الماء لتشكيل عجين.

الاجراء، - اصعني محلولاً يحتوي على ثلث من المبيض "الكور" وثلثين من الماء، ثم ضعيه في زجاجة رذاذ. - رشي المحلول على المنطقة التي يوجد عليها العفن واتركيه حتى يجف. - قومي بالرش مرة أخرى ثم افركي المنطقة بالفرشاة.

- اسطفي المنطقة بالماء، يمكن تكرار هذا الاجراء بحسب ما يلزم الأمر إلى أن يزول العفن. الامونيا

احرصي أثناء استخدام الامونيا على عدم خلطها مع المبيض "الكور"، لأنه ينتج عن هذا المزيج تصاعد أبخرة سامة يمكنها أن تشكل خطورة كبيرة على الصحة، وبشكل عام يجب عدم خلط المنظفات التي تحتوي على الامونيا مثل "العديد من منظفات الزجاج" مع المبيض.

كم يجب أن تستخدمين الامونيا المنزلية وهي تأتي في أشكال مختلفة، مثل "النشادر و الامونيا السائلة "هيدروكسيد الامونيوم".

الاجراء، - ضعي سائل الامونيا في زجاجة رذاذ ثم رشها على المنطقة الموجود عليها المتفن.

- افركي المنطقة بفرشاة حتى تتأكدين من إزالة أي عفن أو جراثيم تماماً. - اتركيها لمدة ساعة وقومي بتهوية المكان قدر الإمكان، حيث ستكون رائحة الامونيا نفاذة وكريهة.

- امسحي المنطقة جيداً بعد مرور ساعات قليلة، واسطفيها جيدا بالماء.

أخيرا احرصي دائما على تهوية دورة المياه وتجفيفها بعد كل استخدام، خاصة إذا كان فيه صنوبر ماء للاستحمام.

يكون سعادتك بشكل كبير.

الأم لا يتطلب الكثير، حسبما تقول ساتوس، فقط تأكد من أنك "تعيش اللحظة، وكن واعيا أو مدركا أنك تمضي هذا الوقت مع من تحب، وعليك أن تعرف كيف تمضي وقتك".

تصورك عن الوقت مهم للغاية بالنسبة لسعادتك، وتقول ساتوس، "نحن غالبا ما نربط الثروة بالمبلغ المالي الذي نملكه، لكن الدراسات تظهر أن الثروة ترتبط أكثر بما نملكه من وقت".

٥- تواصل أقل على مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل الاجتماعي قد تعطينا إحساسا كاذبا بالسعادة، حسبما تقول ساتوس، ومن المهم ألا نشغل بها كثيرا. "تشير أحدث الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام، هم الأقل ميلا لأن يكونوا سعداء، مقارنة بأولئك الذين لا يستخدمونها كثيرا".

٣- تأمل تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم. التأمل ليس بالضرورة أن يحدث في منتج صحي، وإنما عليك أن تقتنع عشر دقائق في أي مكان لتأمل.

تقول ساتوس إنها، عندما كانت طالبة، كان التأمل بشكل منتظم يجعلها في حالة مزاجية أفضل. والأن، وهي أستاذة في علم النفس، تحيل طلابها إلى الكثير من الدراسات التي تثبت أن الأنشطة التي تستغرق كل اهتمامك، يمكن أن تساعدك على أن تكون أكثر سعادة.

٢- تأمل تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم. التأمل ليس بالضرورة أن يحدث في منتج صحي، وإنما عليك أن تقتنع عشر دقائق في أي مكان لتأمل.

تقول ساتوس إنها، عندما كانت طالبة، كان التأمل بشكل منتظم يجعلها في حالة مزاجية أفضل. والأن، وهي أستاذة في علم النفس، تحيل طلابها إلى الكثير من الدراسات التي تثبت أن الأنشطة التي تستغرق كل اهتمامك، يمكن أن تساعدك على أن تكون أكثر سعادة.

٢- تأمل تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم. التأمل ليس بالضرورة أن يحدث في منتج صحي، وإنما عليك أن تقتنع عشر دقائق في أي مكان لتأمل.

٢- تأمل تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم. التأمل ليس بالضرورة أن يحدث في منتج صحي، وإنما عليك أن تقتنع عشر دقائق في أي مكان لتأمل.

٢- تأمل تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم. التأمل ليس بالضرورة أن يحدث في منتج صحي، وإنما عليك أن تقتنع عشر دقائق في أي مكان لتأمل.

٢- تأمل تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم. التأمل ليس بالضرورة أن يحدث في منتج صحي، وإنما عليك أن تقتنع عشر دقائق في أي مكان لتأمل.

٢- تأمل تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم. التأمل ليس بالضرورة أن يحدث في منتج صحي، وإنما عليك أن تقتنع عشر دقائق في أي مكان لتأمل.

عرض يوم واحد

25/12/2019

Kareem
HYPERMARKETكريم
هايبرماركت

محمود
أرز بسمتي
4.5 KG
4.29 JD



صن مون

أرز حبة متوسطة

صني

زيت شمس

سكر

أبيض نقي

3.99



المحيط
سردين
125 GM
X 3
0.89 JD



بيض

طبق

حجم كبير

XL

1.69



6.89



بلدنا
لبنة طرية
1 KG
2.29 JD



الكنز
روست حبش
1 KG
3.39 JD



حداائق اسطنبول
حبوب ذرة
2.5 KG
2.49 JD

عبير
زيت شمس
9 L
6.89



ليدو
رول تواليت
10 رول
1.39 JD



الكابتن
توت رياضي
250 ML
X 6
0.95 JD



باندا
جبنة كاسات
500 GM
X 2
3.89 JD



تب توب
زنجر حار / بارد
900 GM
2.89 JD

الإستقلال مول/الطابق الأرضي | جسر ماركا/نانسي سنتر | حي نزال/مقابل مسجد نزال الكبير | إربد/دوار الثقافة

المقابلين/إشارات الحفاظ | الهاشمي الشمالي/مقابل قاعات عمون | المدينة الرياضية/دخلة فندق الأرز



كتف خاروف
مستورد 1 KG **5.38**



دجاج طازج 1 KG **1.38**



أوزان مشكلة من 10 الى 15 ك
خاروف روماني 1 KG **6.48**



فخذ خاروف
نيوزلندي 1 KG **6.18**



فخذ عجل
نيوزلندي 1 KG **3.48**



روز بيف / ستيك 1 KG
شاورما / رأس عصفور **6.48**



جزر 1 KG **0.49**



سبانخ 1 KG

0.09



بصل 1 KG

0.33



رمان 1 KG **0.77**



برتقال أبو صرة 1 KG

0.69



مندلينا 1 KG

0.39



دقة حمراء 1 KG **2.19**



بوشار مبكت 2 KG **1.19**



حمص حبة كبيرة 1 KG **1.19**



ليصلك أقوى العروض أرسل رسالة علي رقم
0797488844



قم بزيارة صفحتنا علي فيس بوك
كريم هايبرماركت/ Kareem-hypermarket

تعرف إلى هذا الموقع الخاص بإيجاد «شريك مسلم» ومؤسسه

وكالات

بحسب "موزماتش"، فإن عدد مستخدمي هذا التطبيق في بريطانيا ٩٠ دولة أخرى مليار و ٨٠٠ مليون.

أطلق رجل الأعمال البريطاني الشاب، شاهزاد يونس، موقعاً خاصاً بإيجاد الشريك المسلم؛ بهدف الزواج.

وبحسب ما نقلت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، فإن يونس (٣٢ سنة) بدأ في العمل على المرحلة الثانية من التطبيق الذي أطلقه منذ سنوات.

وقال الشاب الذي يتحدر من أصول بنغالية، "نحن المسلمون لا نعرف المواعدة، نحن نتزوج فقط". وأضاف "بي بي سي"، أن "شاهزاد وشريكه ريان جرودي ذهبا إلى وادي السيليكون في سان فرانسيسكو، طلبا للدعم المالي من حاضنة المشروعات العملاقة، ولم توجه الدعوة لتقديم عروض توضيحية في سان فرانسيسكو إلا لـ ٨٠٠ مشروع فقط، من بينهم

بعد كتابته للأول.. مغربي يخط ثاني مصحف ضخم بمكواة على الجلد



وكالات

فكرة إنجاز مصحف بخط اليد لازمت الخطاط

عمر لمدة عشر سنوات - عربي ٢١

يجلس وراء مكتبه الخشبي وعكازاه بجانبه، بينما تسك يمينه بمكواة كهربائية، عاكفا على كتابة سورة الفاتحة على جلد ماعز بعناية فائقة، وبجانبه قطعة حديدية صغيرة فوقها القليل من بخور الكندر، يحرقه برأس المكواة الساخن بين الضيقة والأخرى ليعم شذاه المكان.

هدية للمسجد الحرام

"اعظم إنجازا في حياتي"، هكذا يصف الشيخ المغربي المقعد، عمر الهادي المصنف الكبير الذي أنهى من كتابته قبل سنة بمكواة كهربائية على جلد الماعز، لكنه مازال يلازم ورشته وراء مكتبه الخشبي، بمدينة القنيطرة (شمال العاصمة المغربية الرباط)، والمكواة في يده، متحديا إعاقلته بإمكانيات بسيطة وإرادة صلبة وحسام متقد، قائلا في حديث لـ "عربي ٢١"، إنه شرع في كتابة مصحف جديد على جلد الماعز ووبروائية حصص هذه المرة، مشددا أنه على سيحرص على وضعه في المسجد الحرام بمدينة مكة المكرمة، بعد الانتهاء من كتابته. المصنف الأول الذي أنهى من كتابته وجمع صفحاته بداية عام ٢٠١٨، واستغرق في إنجازها ثلاثة أعوام، يقع في ٥٦٥ صفحة بطول ٥٥ سنتيمترا، وعرض وسك ٣٦ سنتمترا، ووزن قدره مئة كيلوغرام.

يقول عمر لـ "عربي ٢١"، "أشعر حاليا في كتابة مصحف جديد بنفس الطريقة ويخط "المبسوط"، لكنه مختلف عن الأول، فهذا سيكون برواية حصص وضخامة ستكون أعرض وزخرفاته مختلفة أيضا"، موضحا أن "صفحات المصنف الجديد يعرض ٣٧,٥ سنتيمتر وطول ٥٧ سنتمترا".

عمر الذي لا يحرك من أطرافه إلا يده اليمنى، شديد الإيمان بقدراته، قائلا في هذا الصدد إن "الإنسان قاتل لا بحجمه"، و"مرددا للشيخ المأثور "عطاؤه عطاء ومنعه عطاء"، يواصل عمله على مشروعه الجديد بحماس قل نظيره. أما زوجته نجاة التويهي، فتري أن إرادته واسعة وعزميته قوية"، لكنها تشفق عليه من "إجهاد نفسه"، موضحة في حديث لـ "عربي ٢١"، أنه في الكثير من الأحيان يعتكف في ورشته من الساعة الثالثة صباحا إلى ما بعد صلاة العشاء ليلا.

يحيي عمر لـ "عربي ٢١" أنه يشتري الجلد

انتحار تلميذ آخر بعد أن نجا من مجزرة المدرسة بفلوريدا

وكالات

انتحرت تلميذة سابقا بعد أن شعرت بالذنب - أ

فب

أقدم ناج من مجزرة باركلاند التي كانت من أسوأ عمليات إطلاق النار المسجلة في مدارس الولايات المتحدة، على الانتحار بعد أقل من أسبوع على انتحار تلميذة أخرى على ما ذكرت صحيفة أمريكية من دون أن تورد الأسباب.

وكتبت صحيفة "ميامي إيرالد" أن شرطة كورال سبرينغز أكدت مساء السبت وفاة تلميذ من مدرسة مارجوري ستونمان دوغلاس الثانوية في باركلاند بولاية فلوريدا "في ما يبدو على أنه انتحار".

ولم يكشف عن اسم الضحية لكنه بحسب الصحيفة لتلميذ في الصف الثاني ثانوي ويراوح عمره بين ١٥ و ١٦ سنة. وآتت هذه العملية بعد أقل من أسبوع على انتحار التلميذة سيدني أيلو الناجية أيضا من حادث إطلاق النار هذا، عن ١٩ عاما.

وهي كانت شهدت على دخول نيكولاس كروز (١٩ عاما) إلى المدرسة حاملا سلاحا شبه أوتوماتيكي. وقد قتل في المجزرة ١٤ من رفاقها وثلاثة موظفين في المدرسة، من بينهم صديقان مقربان منها.

وأوضحت العائلة أن الشابة انتحرت الأسبوع الماضي بسبب شعورها بالذنب لأنها نجت من المجزرة التي راح ضحيتها ١٧ شخصا في هذه المدرسة

تكنولوجيا

بريطانيا تقيد دخول المواقع الإباحية وتربطه ببطاقات الشخصية

الشهر القادم، لكن يمكن أن يطرا تأجيل على تطبيقه، حيث أن وزارة الرقميات والثقافة والرياضة والإعلام؛ لم تؤكد ما إذا كان التاريخ السابق ما يزال ساريا، لكن وسائل إعلام بريطانيا أوضحت أن التطبيق "وشيك".

وتشير إحصائيات مؤسسات معنية بحماية الأطفال؛ إلى أن نحو نصف الأطفال والمراهقين الذين تقل أعمارهم عن ١٨ في بريطانيا يواصلون على الدخول للمواقع الإباحية.

لكن هناك من يشك في نجاح هذه الإجراءات في إبعاد هؤلاء عن تلك المواقع، لأسباب؛ منها ما يتعلق بكيفية رصد المواقع الإباحية غير المعروفة، وإمكانية سرقة البطاقات الشخصية لأخريين واستخدامها لهذا الغرض.



لكن بعد إبراز واحدة من هذه الوثائق. وأقر هذا القانون المعروف باسم "حجب المواد الإباحية" عام ٢٠١٧، ومن المفترض أن يدخل حيز التنفيذ

هذه قصة ساعي بريد مات ٢١ دقيقة ثم عاد للحياة

الوحيدة هي من خلال عملية الإنعاش القلبي الرئوي (بتدليك القلب والتنفس الاصطناعي).

ويضيف لنون أن صديقته رأت جسمه يتحول إلى اللون الأزرق، فحافت، أما صديقتها رثائيلي، التي كانت قد تعلمت كيف تقوم بمحاولة الإنعاش القلبي الرئوي، فطلبت من مود الاتصال بالإسعاف، في الوقت الذي قامت هي بجره إلى الأرض، وبقيت تحاول إعادة نشاط قلبه لمدة عشرين دقيقة، فعاد قلبه ليدق مرتين خلالها ثم توقف.

وعندما وصل المسعفون أثار إعجابهم أن رثائيلي أسرمت في محاولاتها لهذه المدة، فهذا الجهد يتعب الذراعين عادة بعد عدة دقائق، وفي سيارة الإسعاف حاول المسعفون إعادة تشغيل قلبه بالصدمة الكهربائية ولم ينجحوا إلا في المرة الثامنة، حيث بدأ قلبه بالنبض ثانية.

وفي المستشفى وجد الأطباء انسدادا في أحد الشرايين الرئيسية، وهو الذي منع وصول الدم إلى القلب، فقد كان يعاني من الكوليسترول الوراثي، الذي لم يشخص، وما زاد الطين بلة أنه مدخن. فقام الأطباء بإزالة الخثرة، وزرعوا له شبكة للإبقاء على الشريان مفتوحا.

ويقول ليون إنه بقي غائبا عن الوعي لعدة أيام، ويعاني من التهاب رئوي حاد، وبحاجة للأجهزة للبقاء على قيد الحياة، وقال الأطباء إن فرص بقاءه على قيد الحياة ضئيلة، وحتى لو عاش فإنه في الغالب سيعاني من تلف في خلايا المخ.

لكن الأطباء فوجئوا بتعافيه دون تلف في الدماغ، وقال أحد الجراحين في المستشفى إنه لم ير خلال ٣٠ سنة من عمله شفاء بهذا الشكل على خلاف التوقعات كلها. ويقول ليون إن "أول ما خطر ببالي في حياتي الجديدة هي الساعات الكثيرة التي أهدرتها في حياتي، بدلا من أقوم بأشياء كنت أرغب في أن أحققها"، ولدى خروجه من المستشفى كان عليه أن يستريح لمدة ثلاثة شهور. ويقول إنه بعد خروجه من المستشفى بفترة قصيرة بدأ بكتابة مسرحية، وهو ما كان يحلم بفعله لسنوات طويلة، مشيرا إلى أن ما حدث جعله يشعر بالامتنان أكثر مما يمكن وصفه بالكلمات.



وأصبح أكثر تيمنا لعائلته وأصدقائه. وكانت صحيفة "أفغاديان" قد نشرت قصة مشابهة قبل عشر سنوات، حول رجل إيرلندي اسمه أدي لنون، سافر من

دبلن إلى كندا ليعيش ويعمل صحافيا مع صديقته مود، وهي كندية فرنسية، في مونتريال. وفي مساء ذلك اليوم ذهب هو وصديقته وصديقته رثائيلي إلى مطعم. ويقول إنه كان يشعر بألم شديد في عموده الفقري في المطعم، مشيرا إلى أنه شعر قبلها بألم في ظهره، لكنه عزا الأمر إلى حمل الأمتعة، إلا أن الألم الذي شعر به حينها كان شديدا، وبعد عودتهم من المطعم إلى الشقة شعر بألم شديد في صدره وتشنج، وفلئت مود ورفائيلي بأنه أنه لا يستجيب، فقامت رثائيلي بمسعه عدة مرات لكن لم تحصل على رد فعل، فحسنت نبضه واكتشفت أنه قد توقف.

ويقول لنون إن ذلك الألم الذي شعر به في صدره كان نوبة قلبية، وكان يبلغ من العمر ٤٠ عاما حينها. لافتا إلى أنه لا ينجو من النوبة القلبية خارج المستشفى إلا حالة من كل مئة حالة، وفرصة النجاة

يخضع على مفتاح الطوارئ؛ إلا أن حالته تحسن بشكل كبير بعد أسبوعين فقط، وتم إرساله إلى مستشفيات في كل من بريستول وأكسفورد للتوصل إلى سبب ما حصل معه. ومع أن الأطباء لا يستطيعون إيجاد تفسير لعودته للحياة، ولا تشافيه التام، دون أي تلف لخلايا المخ أو القلب، إلا أنهم حاولوا فهم سبب حدوث السكتة القلبية لشخص بصحته، وليس لديه أي تاريخ من مرض القلب، ويعتقدون أن الدماغ لم يرسل الإشارة الصحيحة للقلب، وتم زرع جهاز "مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع)، أو ما يختصر بجهاز (ICD) له، حيث يقوم الجهاز بإعطاء القلب صدمة كهربائية في حال توقفه عن النبض، بالإضافة إلى أن الجهاز يقوم بقراءة معدل نبض قلبه ويرسل القراءة للمستشفى. وقال فريق من الأطباء إنه لا يوجد تفسير محدد لما حصل مع أراوجو، ولا عن تمكنه من العودة للعمل بعد ثلاثة أسابيع فقط من مرضه.

ويقول أراوجو إن ما حصل معه جعله يتذكر كل شيء كل يوم، فأصبح شاكرا لأنه على قيد الحياة، وشاكرا لأنه يعمل.

بهذه الطرق يمكنك التخلص من تجاعيد الصدر

حيث يمنح بشرتك رطوبة طبيعية، وبهذا لا تتشقق أو تجف بسهولة، هذا العلاج سيمنع تكوين التجاعيد، ويجعل بشرتك تتوهج.

تجنبني الماء الساخن
تجنبني أثناء الاستحمام توجيه الماء الساخن مباشرة على صدرك، وذلك لأن درجة حرارة الماء العالية تؤدي لتلاشي الزيوت الطبيعية من البشرة وتجعلها جافة، وبالتالي تسهل ظهور التجاعيد، لذلك دعي الماء ينزل على رأسك لينساب لوحده ببطء للكشفين، وبهذا حينما يصل للصدر يكون برد قليلا.

تمرين الصدر

تقلل عضلات الصدر الجيدة والمشدودة من ترهل الجلد، لذلك قومي بشد العضلات والجلد عن طريق القيام بتمرين بسيط، وذلك عبر القيام بـ ٢٠ عملية ضغط يوميا قبل الاستحمام.

ارتداء حمالة الصدر المناسبة
ارتداء حمالة الصدر المناسبة لتقريب صدرك، سيقلل من انحناءه بفعل الجاذبية، ويقيه مستقيما، وأيضا يقلل من الاحتكاك على بشرتك، وأيضا لا يسبب لك الألم أو الضغط، وفي الوقت ذاته لا تكون واسعة عن مفاصل المخذ، ما يعني سلاسة البشرة وتجاعيد أقل وضوحا.

تدليك الصدر

تدليك الصدر يحفز تدفق الدم إليه، ويملأ جلدهك بالأوكسجين، ويحول دون ظهور "علامات" الشيخوخة، ضعي قليلا

وكالات

يؤدي النوم على جانبي الجسم أو الاستراحة على البطن لظهور طيات في

جلدك

تعدّ بشرة الصدر حساسة جدا، مثل بشرة الوجه، لكن كثيرا من النساء لا يهتمن بها، حيث يتركن هذه المنطقة تتعرض للشمس والسواد الكيمايية الناتجة عن كريات البشرة، ما يسبب ظهور تجاعيد فيها، إضافة لأسباب أخرى. وفي هذا الصدد، نشر موقع "برابت سايد" تقريرا، أشار فيه إلى عدة طرق يمكن للمرأة أن خلالها التخلص من التجاعيد، وهي كما يلي،

تغييروضعية النوم

يؤدي النوم على جانبي الجسم أو الاستراحة على البطن لظهور طيات في الجلد، وهي أحد الأسباب التي يمكن أن تسبب بظهور تجاعيد الصدر. ولتجنب هذا الأمر، يمكنك النوم على ظهرك، وجعلها عادة دائمة.

كما يمكنك تدريب نفسك من خلال وضع وسادة أسفل ركبتيك للمساعدة في إبقائك في الوضعية ذاتها، أو بوضع وسادتين على جانبي جسمك، بالإضافة إلى ذلك سوف لتجنيبن أيضا الثديي المترهل بهذه الخدعة.

قناع الألوة فيرا

يمكنك الاسترخاء وتهنئة نفسك بينما تحافظين على نعومة بشرة صدرك بواسطة قناع الألوة فيرا، ضعي جل الألوة فيرا على صدرك لمدة ٢٠ دقيقة،

أصدقاء لها.

وعلى غرار عدد من رفاقها في باركلاند، انخرطت

أيلو في حركة شعبية للمطالبة بالحد من إمكان

حيازة أسلحة نارية في البلاد.

نيويورك تايمز: واشنطن تعتزم سحب قواتها من غرب أفريقيا

الأب رفعت بدر يشارك بمؤتمر دولي حول دور الأديان والسلام في نيويورك



❖نيويورك

شارك مدير المركز الكاثوليكي للدراسات والإعلام في المملكة الأب الدكتور رفعت بدر في مؤتمر لمنظمة «أديان من أجل السلام، Religions for peace» الدولية والمنبثقة عن مبادرات الأمم المتحدة، الذي عقد على مدار ثلاثة أيام قرب الأمم المتحدة استكمالاً لأعمال الجمعية العمومية للمنظمة والذي شارك فيه في آب الماضي ٩٠٠ شخص من ٩٠ دولة في مدينة لينداو الألمانية.

وألقى الأب بدر مداخلة في المؤتمر، تمحورت حول الرؤية المستقبلية للأديان، كجزء من الجول، بعد أن نظر البعض في السنوات الماضية الى الأديان، بشكل مفلوط، بأنها جزء من المشاكل والتوترات التي حصلت في بلدان كثيرة. وقال ان علينا العمل معاً من أجل الشفاء من جروحات الماضي والحاضر، وكذلك العمل على وقاية الأجيال الصاعدة من التعصب والفكر المغلق، وتربيتها على احترام الآخر وتقبله والعمل معه من أجل خير الإنسانية. وتم في نهاية المؤتمر إعلان الخطة الاستراتيجية للأديان Strategic plan والتي تتضمن أيضاً خطة عملية Action plan وآلية تطبيق مقترحة. وهذه النقاط الستة هي التعاون من أجل تبديل

الأمين العام لمنظمة أديان من أجل السلام، عزة كرم المنحدرة من عائلة مصرية. وتتمحور الخطة الخمسية حول ست نقاط سوف يتم التركيز عليها في قادم السنوات في العلاقات بين الأديان.. وهذه النقاط هي الركائز الأساسية للخطة الاستراتيجية Strategic plan والتي تتضمن أيضاً خطة عملية Action plan وآلية تطبيق مقترحة. وهذه النقاط الستة هي التعاون من أجل تبديل

الصراعات وبناء السلام وتعزيز حرية الفكر والضمير والدين وشاركة من أجل العناية بالبيئة وحماية المناخ والمضي قدماً في الشراكة لمنع العنف المبني على الجندر (الجنس) وبناء شراكة متجددة مع القطاع الخاص والمؤسسات الخيرية، والنقطة السادسة هي الاعتناء بالتربية الدينية. وفي ختام المؤتمر التقى الأب بدر بسفيرة الأردن لدى الأمم المتحدة الدكتورة سيما بحوث، كما التقى في

واشنطن بالسفيرة الأردنية دينا قعوار، وترأس قداديس وصلوات للجاليات الأردنية في كل من ولاية نيويورك مع الأب كميل شوفاتي ومدينة يوتكرز مع الأب فارس حتر ومدينة شيكاغو مع الأب راشد بدر، حيث تبادل الأمنيات بعيد الميلاد والسنة الجديدة، مع العائلات الأردنية فيها، وشجعهم على الابقاء على جسور التواصل مع مملكتهم الحبيبة ووطنهم الأم.

الليكود يلغي انتخابات قائمة الحزب للكنيست المقبلة

❖القدس المحتلة

أصدرت المحكمة الداخلية في حزب الليكود، قراراً بإلغاء إجراء الانتخابات تمهيدية لاختيار مرشحي الحزب في القائمة التي يتنافسون فيها بانتخابات الكنيست المقررة في الثاني من آذار المقبل. وبناء على قرار المحكمة الداخلية للحزب، فإن الانتخابات التمهيدية التي ستجري الخميس المقبل ستقتصر على اختيار رئيس جديد لحزب الليكود التي تحتدم فيها المنافسة بين بنيامين نتنياهو ومنافسه جلعون ساعر.

وستكون هذه الانتخابات التمهيدية

الأولى على رئاسة الليكود منذ نهاية عام ٢٠١٤، والتي فاز فيها نتنياهو آنذاك على منافسه داني دانون بأغلبية ساحقة. وفي عام ٢٠١٥، قرر نتنياهو تقديم الانتخابات التمهيدية على رئاسة الحزب، لاختيار قيادة جديدة قبل انتخابات الكنيست ٢١، لكن بما أنه لم يتقدم أحد بالترشح لمنافسة نتنياهو، جرى إلغاء الانتخابات التمهيدية وتقرر استمراره في رئاسة الحزب في الكنيست ٢٢.

إلى ذلك، تطرق أعضاء في حزب الليكود، ومقربون من رئيس الحكومة

الإسرائيلية المنتهية ولايته، بنيامين نتنياهو، لأول مرة إلى تصريحات منافسه جلعون ساعر "بأن الأخير يعتزم في حال انتخابه زعيماً لليكود، تعيين نتنياهو رئيساً لإسرائيل"، واصفين ذلك بالخطوة نحو إقالة نتنياهو وإنهاء مشاوره السياسي. وأضافوا ان هذا الوقت ليس مناسباً لإحداث حالة انقسام داخل الليكود، والانحياز نحو اليسار، وإنما للالتفاف حول رئيس الحكومة نتنياهو، بحسب القناة الإسرائيلية الثانية "ماكو-חדשות".

وكان وزير الداخلية الأسبق جلعون ساعر، صرح أنه سيعمل على تعيين زعيم الحزب ورئيس الحكومة الانتقالية المتهم بقضايا فساد، بنيامين نتنياهو، رئيساً لإسرائيل، خلفاً لرؤوفين رينغلين. جاء ذلك خلال مؤتمر انتخابي حضره داعموه في الليكود قبل إجراء الانتخابات الداخلية على رئاسة الليكود المقررة الخميس المقبل. وقال ساعر خلال حديثه لمؤيديه في المؤتمر: سأعمل على أن يواصل نتنياهو الإسهام من خلال مهاراته الدولية في تعزيز موقع إسرائيل في العالم. (بترا- يحيى مطالقة)

واشنطن تسمح لباكستان بالانضمام مجددا لبرامج تدريبات عسكرية أميركية

❖واشنطن

أعلنت الولايات المتحدة انها ستسمح لباكستان بالانضمام مجددا إلى برنامج تدريب عسكري تم تعليقه منذ عامين، وذلك عندما أمر الرئيس الأميركي دونالد ترمب بإعزب الليكود التي ستكون هذه الانتخابات التمهيدية

وعلى الرغم من ان استئناف برنامج التدريب يمثل جزءا بسيطا فقط من المساعدات المجددة لباكستان، الا انه يشير الى عودة الدفء الى العلاقة بين البلدين. وكان ترمب أعلن في كانون الثاني ٢٠١٨، تجميد المساعدات الأميركية

بحجة أن باكستان لا تفعل ما يكفي لاستهداف قواعد حركة طالبان الأفغانية وجماعة حقاني التابعة لها. وأعلن المتحدث باسم الخارجية الأميركية مساء أمس الاثنين ان الإدارة الأميركية "وافقت على استئناف البرنامج الدولي للتعليم والتدريب العسكري

لباكستان كواحد من هذه الاستثناءات، لكن القرار يخضع لموافقة الكونغرس.. وطالما اتهم مسؤولون أميركيون الأجهزة الأمنية الباكستانية بالتعاون مع الاسلاميين المتطرفين بما في ذلك طالبان، لكنهم أشاروا إلى تقدم على هذا الصعيد خلال الأشهر القليلة الماضية.

مستشار الأمن القومي الأميركي السابق ينتقد سياسة ترمب تجاه كوريا الشمالية

❖واشنطن

انتقد مستشار الأمن القومي الأميركي السابق جون بولتون في مقابلة، الإثنين، سياسة الرئيس الأميركي دونالد ترمب تجاه كوريا الشمالية، محذرا من أن الدولة النووية الآسيوية باتت تشكل تهديدا، وشيكا..

وقال بولتون الذي أقيّل من منصبه في أيلول الماضي بسبب خلافه مع ترمب حول العديد من القضايا، وخاصة كوريا الشمالية، "هناك خطر وشيك على القوات الأميركية وقوات حلفائنا، والمطلوب سياسة أكثر فاعلية قبل أن تتمكن كوريا الشمالية من امتلاك

تكنولوجيا نووية قادرة على تهديد الأراضي الأميركية.. وشكك المستشار السابق، بشكل واضح بنتائج القمة بين ترمب والزعيم الكوري الشمالي كيم جونج أون عام ٢٠١٨، وحض حينها الرئيس الأميركي على توخي الحذر. وبعدها وصلت المفاوضات النووية بين

واشنطن وبيونغ يانغ إلى طريق مسدود مع انهيار القمة الثانية بين الزعيمين في هانوي. وأعرب بولتون أيضا عن اعتقاده بأن إدارة ترمب لا يبدو انها تنوي حقا منع بيونغ يانغ من التحول الى قوة نووية قادرة على استهداف دول أخرى، والا "لكنانت اتبعت مسارا مختلفا..

الاحتلال اجتماعا للموظفين في وزاراتها المختلفة، كان من المقرر أن يبحث مخطط ضم الأغوار. وقالت، ان الضم سيدخل مرحلة التجسيد العميق؛ معنا لاي تصعيد ومواجهة في المحافل الدولية، في أعقاب قرار المدعية العامة للمحكمة الجنائية الدولية في لهاي، فاتو بنسودا، بفتح تحقيق شامل في جرائم حرب نفذها جيش الاحتلال الإسرائيلي في الأراضي المحتلة.

الكويت والسعودية توقعان اتفاقات لتقسيم المنطقة المحايدة

❖عمان

وقعت الكويت والسعودية اتفاقية ملحقه باتفاقية تقسيم المنطقة المحايدة، واتفاقية تقسيم المنطقة المغمورة المحايدة لها. وذكرت وكالة الانباء الكويتية (كونا) ان

حكومتي البلدين وقتما مذكرة تفاهم لاستئناف الانتاج النفطي في الحقول النفطية الموجودة في تلك المنطقة والتي يتم تشغيلها على نحو مشترك بينهما. ولم ترد تفاصيل أخرى بشأن الاتفاق.

الكنيست الإسرائيلي يخصص ١٠ ملايين دولار لدعم الاستيطان

❖رام الله

خصصت اللجنة المالية في الكنيست الاسرائيلي الثلاثاء مبلغ ٣٤ر٤ مليون شيكل ١٠٠ ملايين دولار، منحة أمنية لدعم الاستيطان على الاراضي الفلسطينية في الضفة الغربية وغور الاردن. وذكرت

الاذاعة الإسرائيلية ان المنحة سيتم تحويلها للجهات المتخصصة في وزارة الجيش الإسرائيلي للاتفاق على الأمن في المستوطنات، بالإضافة إلى تخصيص ٥ره مليون شيكل لصالح خدمات الإسعافات الأولية في مستوطنات الضفة الغربية والأغوار الشمالية .

الولايات المتحدة تعين سفيرا جديدا في روسيا

❖واشنطن

أعلن وزير الخارجية الأميركي مايك بومبيو، مساء الاثنين، تعيين جون سوليفان، سفيرا جديدا للولايات المتحدة في روسيا. ونقلت صحيفة واشنطن بوست عن بومبيو في مقابلة له الاثنين "يشرفنا قسم جون سوليفان كسفير جديد للولايات المتحدة في روسيا اليوم، أنا واثق من أن جون سيقود جهودا تقوية

التعاون وبناء علاقات بناءة مع روسيا.. ووعد السفير سوليفان، الذي كان نائباً لبومبيو في تشرين الثاني الماضي، بشن حملة "لا هوادة فيها" ضد أي تدخل روسي بالانتخابات الأميركية، مؤكداً، في المقابل رغبته بالتعاون مع روسيا، قائلا، "ن أنساهل في معارضتي للمحاولات الروسية للتدخل في الانتخابات الأميركية وانتهاك سيادة أوكرانيا وجورجيا،..

الاحتلال الاسرائيلي يجرف أراضي للمواطنين جنوب نابلس



والتي تستهدف مساحات واسعة من أراضي القرينين، وعلى الرغم من أن الاعتراض منظر فيه لدى المحكمة العليا، إلا ان جرافات الاحتلال بدأت أعمال التجريف الفعلي في الجزء المستهدف من حوض رقم ١٢ من أراضي قرية جالود، دون الانتظار لنتائج الاعتراض.

"راس مويس" لتنفيذ الخطة الاستيطانية ٢٠٥/٢٢ التي تستهدف اراضي المواطنين في قرية جالود وقرىوت لتوسيع المستوطنة . وأشار دغلس الى أن مجلسي جالود، وقرىوت، بادرا ومن خلال منظمة "يش دين" لتقديم الاعتراض على الخطة الاستيطانية المذكورة فور الإعلان عنها،

❖رام الله

جرفت سلطات الاحتلال الإسرائيلي الثلاثاء، أراضٍ لمواطنين في قرى جالود وقرىوت وقصرة جنوب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة، لتوسعة مستوطنتي «شيلو، وشفوت راحيل»، المقامتين على أراضي جنوب نابلس، وبناء أكثر من ١٧٥ وحدة سكنية استيطانية جديدة. وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة الغربية غسان دغلس في بيان ان المستوطنين باشروا أعمال تجريف واسعة لبناء المزيد من الوحدات الاستيطانية لتوسيع مستوطنة "شفوت راحيل". في حوض رقم ١٣ موقع "الخفايش" من أراضي قرية جالود. وأضاف ان قرارا صدر عن محكمة الاحتلال العليا العام الماضي يقضي بوقف جميع أعمال البناء والتوسع في مستوطنة "شفوت راحيل" المقامة على أراضي قرية جالود، مؤكدا ان جرافات الاحتلال تقوم بأعمال تجريف في الحوض (رقم ١٢) من أراضي قرية جالود موقع



❖أبوظبي

أكدت الرئيسة التنفيذية لمركز الشفافية الأردني، هيلدا شفيق عجيلات، أن مؤسسات المجتمع المدني الأردني تقوم بدور فاعل في الجهود الوطنية في مكافحة الفساد.

وقالت عجيلات خلال مشاركتها في أعمال الدورة الثامنة من مؤتمر دول الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الفساد بأبوظبي، إن التجربة الأردنية في محاربة الفساد تتميز بعدد من المزايا على مستوى دولي. وأفادت أن التطورات الأخيرة في الأردن، والتي تعد إيجابية، تمثلت في "تشكيل فريق وطني ممثل فيه مؤسسات المجتمع المدني، للمشاركة في عملية استعراض تنفيذ اتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الفساد".

بانوراما الرياضة ٢٠١٩ تألق للألعاب الفردية وظهور لمنتخب السلة في المونديال

ثابتة نحو مزيد من التائق. وفي لعبة الكيك بوكسينج حصد اللاعب عدي أبو حصوة الميدالية الفضية في بطولة العالم في تركيا، اما في لعبة الجوجيتسو فقد توج حمزة الرشيد بفضية بطولة العالم في الإمارات، ونال زيد جرنودقة ذهبيتين واربعة برونزيات في بطولة الدوري الذهبية في كرواتيا. وعلى صعيد الملاكمة فاز بدر سمرين بالميدالية الذهبية في بطولة الجائزة الكبرى والتي أقيمت في كرواتيا. وعلى صعيد الألعاب الفردية ايضا، شهد العام ٢٠١٩ تأهل اللاعب ختام أبو عوض لدورة الألعاب البارالمبية طوكيو ٢٠٢٠ بعد تتويجه بفضية بطولة هولندا بكرة الطاولة، وحصول الأردن على "٣" ميداليات في بطولة العالم لرفع الأثقال عن طريق عبد الكريم خطاب وعمر فزادة ومحمد الشنيطي.

وواصلت منتخبات التايكواندو تألقها وتحقيقها للنتائج المميزة، حيث ظفر صالغ الشرباتي بالميدالية الذهبية وجوليانا الصادق بالميدالية البرونزية في بطولة الجائزة الكبرى، كما وحصد منتخب التايكواندو الميدائين في بطولة العالم عن طريق البطل أحمد أبو غوش "فضية"، حمزة قطان "برونزية"، فيما ظفر فهد عمار بالميدالية الذهبية لبطولة آسيا للناشئين. وتواصلت انجازات التايكواندو عندما ظفر صالغ الشرباتي الميدالية الذهبية وانس الصادق الميدالية البرونزية في البطولة الدولية، كما شاركت التايكواندو الاردنية في العديد من البطولات مثل بطولة الفجيرة وبطولة فلسطين محققة العديد من الميداليات. وبدأت الاتحادات الرياضية في الأردن بمراجعة شاملة لانجازاتها ومسيرتها خلال العام ٢٠١٩ سعيا لتعزيز الياجيبيات ومعالجة السلبيات املا في أن يشهد عام ٢٠٢٢ انجازات افضل.

افضل حصيله حققتها منتخبات الكراتيه خلال مشاركتها الخارجية. وواصلت منتخبات الكراتيه تحقيق الانجازات بالفوز بـ ٦ ميداليات (ذهبية ٣ فضيات وبرونزيتين) في بطولة كاس العالم التي اقيمت في كرواتيا، كما حققت منتخبات الكراتيه ٣ ميداليات ذهبية وميداليتين فضيتين واربعة برونزيات في بطولة الدوري العالمي للشباب ولناشئين التي اقيمت في قبرص. وعلى الصعيد الاداري فاز رئيس الاتحاد الكراتيه الدكتور معين الفاعوري بعضوية المكتب التنفيذي للاتحاد الاسيوي للكراتيه. اما منتخبات الجيمباز فقد كان لها ايضا نصيب من الانجازات في عام ٢٠١٩، حيث حقق اللاعب احمد ابو لاسعود الميدالية الذهبية في بطولة اسيا التي اقيمت في منغوليا، كما واصل ابو السعود تألقه في بطولة كاس التحدي في سلوفينيا، وقدم عروضاً باهرة وحركات متميزة، دفعت الاتحاد الدولي تسمية أحد الحركات باسم احمد السعود في انجاز يسجل للجيمباز الاردني الذي حقق ايضا ٩ ميداليات في البطولة العربية التي اقيمت في تونس.

ونجح اتحاد الجيمباز ايضا في استضافة المعسكر الاسيوي ، حظي باطراء المشاركين، كما استضاف الأردن رئيس الاتحاد الدولي في اطار التأكيد على اهمية الأردن في الارتقاء باللعبة في المنطقة، وتقديرًا للاتحاد الاردني على جهودها في تطوير اللعبة. كما نجح الأردن في عام ٢٠١٩ في استضافة دورة ألعاب غرب اسيا البارالمبية الثانية بمشاركة ١٢ دولة، وسط ترتيبات آنيقة ونتائج جيدة لمنتخباتنا المشاركة.

ورغم حداثة عمر لعبة الرجبي في الاردن، غلا أن المنتخب الوطني نجح في الفوز بلقب البطولة العربية في انجاز يسجل للعبة في الاردن التي تسير بخطى

وعلى صعيد الانجازات الادارية في كرة القدم خلال العام ٢٠١٩، تأكيد دول غرب اسيا فتحها بسمو الاميرعلي بن الحسين رئيسا لاتحاد غرب اسيا لكرة القدم، عرفانا منها لجهود التي يبذلها سموه في تطوير كرة القدم في المنطقة. الانجازات الادارية في الرياضة الاردنية كانت لافتة ايضا في عام ٢٠١٩، عندما تم انتخاب سمو الامير فيصل بن الحسين رئيس للجنة الاولمبية الاردنية، عضواً بالمكتب التنفيذي للجنة الاولمبية الدولية، في خطوة تؤكد على مكانة سموه في الرياضة الاولمبية والعالمية. اما على صعيد كرة القدم النسوية، فلم يحقق المنتخب الوطني للسيدات النتائج المرجوة، بعد أن فشل في التأهل لأولمبياد طوكيو. وربما يعتبر انجاز منتخب السلة هو الابرز في الرياضات الجماعية، والمتمثل في التأهل والمشاركة بنهائيات كاس العالم التي اقيمت في الصين، رغم أن النتائج خلال مونديال السلة لم تلب الطموح بعد ان احتل المنتخب المركز ٢٨ من اصل ٣٢ منتخبا تأهلت الى النهائيات. وفيما يتعلق بمنتخبات كرة اليد وكرة الطائرة، فلم تحقق اي انجاز خلال العام ٢٠١٩، ما دفع مسؤولو الاتحادين لاعادة النظر بالية العمل، املا في العودة بقوة في العام ٢٠٢٠. اما منتخبات الكراتيه فقد حققت العديد من الانجازات خلال مشاركتها في العام ٢٠١٩، كان أبرزها تحقيق المنتخب البرديف ١١ ميدالية ملونة في ٤ ذهبيات الفارقة الدولية (٤ فضيات و٤ برونزيات)، كما حقق المنتخب البرديف ميدائتين برونزيتين في بطولة تركيا المفتوحة عن طريق الاعبين فارس العوايشة و بدر فرحة. وحصدت منتخبات الكراتيه للناشئين والشباب وتحس سن ١٣.٢١ ميدالية ملونة (ذهبيتان و٦ فضيات و٦ برونزيات) في بطولة اسيا التي اقيمت في ماليزيا، في

حققت الرياضة الاردنية في العام ٢٠١٩ تفاوتاً في النتائج على مختلف الصعد، وفي جميع الألعاب، حيث برزت الألعاب الفردية في حصد الميداليات، فيما تراجعت الألعاب الجماعية، باستثناء كرة السلة التي حققت انجازا جديدا تمثل بالمشاركة في بطولة كاس العالم التي جرت خلال شهر ايلول الماضي في الصين. ونجحت الألعاب الفردية مثل التايكواندو والكراتيه والجيمباز والملاكمة في تحقيق نتائج لافتة على مختلف الصعد، من خلال حصد الميداليات، فيما لم تحقق الألعاب الجماعية خاصة كرة القدم انجازات لافتة، بل ان منتخبي الشباب والناشئين خرجا من التصنيفات الاسيوية، فيما بلغ المنتخب الاولمبي النهائيات التي تنطلق في تايلند اعتبارا من يوم ٨ الشهر المقبل.

اما المنتخب الوطني الاول، فقد كانت ابرز مشاركاته في العام ٢٠١٩ في نهائيات اسيا التي اقيمت في الامارات خلال شهر كانون الثاني، حيث نجح المنتخب في التأهل الى الدور الثاني بعد نتائج ايجابية تمثلت في الفوز على منتخبي استراليا وسوريا وتعادل مع فلسطين، قبل أن يودع البطولة في دور الستة عشر على يد منتخب فيتنام بعد الخسارة بفارق الركلات الترجيحية. كما بدأ المنتخب الوطني لكرة القدم خلال العام ٢٠١٩ مشاركته في التصنيفات الاسيوية المزدوجة المؤهلة لكاس العالم ٢٠٢٢ وكاس اسيا ٢٠٢٣، حيث يحتل حاليا المركز الثالث خلف منتخبي استراليا والكويت، على أمل التقدم في المجموعة عند استئناف المنافسات خلال شهر اذار المقبل.

وعلى صعيد المنافسات المحلية في كرة القدم حقق فريق الفيصلي لقب الدوري وكأس فيما فاز الوحدات بكأس الكؤوس. كما صعد ناديا عمان وسحاب إلى مصاف أندية المحترفين لكرة القدم.

وكالات

تقلص الفارق بين كريستيانو رونالدو ونجم يوفنتوس، وليونيل ميسي، هداف برشلونة التاريخي، على صدارة استفتاء جائزة لأسطورة دوري أبطال أوروبا، التي يقدمها الموقع الرياضي العربي الأول، ضمن النسخة الحادية عشرة من حفل جوائز دبي جلوب سوكر العالمية، يوم ٢٩ ديسمبر/كانون الأول بمدينة دبي. ويتنافس على الجائزة التي تم استحداثها هذا العام، ٧ مرشحين هم

وكالات

شهد تصنيف لاعبي المنتخبات الوطنية للكراتيه للناشئين والشباب الشهر الحالي، تقدما كبيرا بعد تحقيقهم نتائج مميزة وتاريخية خلال بطولة العالم التي جرت في العاصمة التشيلية سانتياغو في تشرين الأول الماضي. ونجحت المنتخبات الوطنية في حصد أكبر انجاز بتاريخ الكراتيه الأردنية بحصولها على ٧ ميداليات ملونة (ذهبيتان وفضية و٤ ميداليات برونزية).

وكالات

كشف تقرير صحفي إسباني، عن موقف إدارة برشلونة، من إمكانية ضم الهولندي ماتياس دي ليخت مدافع يوفنتوس، خلال الفترة المقبلة. ويُعاني دي ليخت في صفوف يوفنتوس، حيث تعرض لانتقادات عديدة منذ بداية الموسم، كما جلس على مقاعد البدلاء ضد لانسويو في السوبر الإيطالي، للمباراة الثالثة على التوالي. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن هناك حالة هدوء نسبي في برشلونة، ودي ليخت ليس هدفا للبارسا. وأضافت الصحيفة: "داخل برشلونة يرون أن خيارات التعاقد معه تصل إلى ٦٠٪، نظراً لأن قيمته السوقية سوف تبلغ ١٥٠ مليون يورو كحد أدنى في صيفي ٢٠٢٠ و٢٠٢١..". وكان فرينكي دي يونغ لاعب وسط برشلونة، وزميل دي ليخت سابقاً في أياكس أمستردام الهولندي، قد صرح في الساعات الماضية، أن مواطنه يمكنه الانضمام للبارسا في الفترة المقبلة.

خطاب يعود رسميا للوحدات



مكتماً بعد ترميمه كاملاً حيث تم التعاقد قبل ذلك مع يزن العرب وفراس شلباية فضلاً عن الحارس الدولي أحمد عبد الستار.

تحديد مواعيد مواجهات نصف نهائي دوري السلة الأردني

الجمعة ٢٧-١٢-٢٠١٩ الأهلي × الأرثوذكسي
- الساعة ٧ مساءً.
السبت ٢٨-١٢-٢٠١٩ الوحدات × الجيبية - الساعة ٨ مساءً.
الخميس ١-٢-٢٠٢٠ الجيبية × الأهلي - الساعة ٧ مساءً.
الجمعة ٣-١-٢٠٢٠ الأرثوذكسي × الأهلي - الساعة ٧ مساءً.
الأحد ٥-١-٢٠٢٠ الوحدات × الجيبية - الساعة ٧ مساءً.
الاثنين ٦-١-٢٠٢٠ الأهلي × الأرثوذكسي - الساعة ٧ مساءً.
الأربعاء ٨-١-٢٠٢٠ الجيبية × الوحدات - الساعة ٧ مساءً.
الخميس ٩-١-٢٠٢٠ الأرثوذكسي × الأهلي - الساعة ٧ مساءً.
السبت ١١-١-٢٠٢٠ الوحدات × الجيبية - الساعة ٧ مساءً.
الأحد ١٢-١-٢٠٢٠ الأهلي × الأرثوذكسي - الساعة ٧ مساءً.

البرازيلي أوزمار مدربا لطائرة الوحدات

أعلن الوحدات، الثلاثاء، عن توصله لاتفاق مع المدرب البرازيلي أوزمار، ليتولى مهمة قيادة فريق كرة الطائرة والإشراف على فرق الفئات العمرية. وجاءت رغبة إدارة الوحدات بالتعاقد مع مدرب أجنيبي خبير، بهدف النهوض بفريق الكرة الطائرة، خاصة أنه لم يقدم المستوى المأمول والنتائج المطلوبة في الموسم الماضي. وسبق أوزمار أن كان لاعباً بصفوف منتخب البرازيل لكرة الطائرة، وكذلك قاد منتخب

منتخب الشابات لكرة القدم تحت ١٨ يرفع من وتيرة تحضيراته لبطولة غرب آسيا

كساب، ديانا الجولاني، مسك أبو غوش، زينة حازم، ألين السويلمين، لجين البطوش، سارة محمد، تالا البرغوثي، جنى العيساوي، نور المشايخ، جنى عصفور، جنى الفخج، سيما الهليق، لين أبو سعد، مينااس الططار، ليثا المعايعة، إيناس الجماعين، ملاك محمد، عليا نائل، اية عمرو، ياسمين الأجر، ليان العجارمة. ويشارك المنتخب بالبطولة في المجموعة الثانية الى جانب منتخبات لبنان، العراق الإمارات، فيما ضمت الأولى البحرين، فلسطين والكويت.

منتخب سباحة الزعانف ينهي مشاركته ببطولة آسيا

على العديد من المراكز المتقدمة وأهمها الحصول على المركز الرابع في سباقين. وتمكن السباح صهيب البواعنة من احتلال المركز الرابع في الترتيب العام بسباق ٢٠٠ متر مونو مسجلاً رقماً أردنياً جديداً، كما احتل "البواعنة" كذلك المركز الرابع في سباق ٥٠٠ متر مونو وحطم الرقم الأردني في هذا السباق.

فعاليات دورة تأهيل المحاضرين الآسيوية

في مدينة الحسين للشباب. وجاء انعقاد الدورة دعماً من اتحاد الكرة المحاضرين الآسيوية بإشراف المحاضر الآسيوي نهاد صوفار، ومساعدته صالغ دغش. وأقيمت فعاليات الدورة النظرية في مقر اتحاد كرة القدم، والعملية على ملاعب اللجنة البارالمبية

المنتخب الاولمبي يلتقي نظيره السعودي وديا

تنطلق في تايلند الشهر المقبل. واعلن المنتخب الاولمبي ان المعسكر التدريبي في ماليزيا يتخلله اجراء مباراة ودية يوم الجمعة المقبل مع نظيره السعودي الذي يستعد بدوره لخوض النهائيات الآسيوية.

المقبل. ويستطيع الجمهور التصويت من خلال موقع Kooora.com وعبر تطبيق جلوب سوكر الرسمي. ولن يسمح للزائر إلا بالتصويت مرة واحدة، وسيكون لتصويت الجماهيرنسبة ٦٠٪ في حسم هوية الفائز، مقابل ٤٠٪ للجنة التحكيم. كانت اللجنة، استندت في اختياراتها للمرشحين، لانجازاتهم الخاصة بتاريخ البطولة، بالإضافة إلى عدد الألقاب التي تتوجوا بها. (كوورة)

لاعبو منتخبات الكراتيه يحتلون المراكز الأولى بالتصنيف العالمي

وصعد لاعب منتخبنا الوطني للشباب عفيف غيث إلى المركز الثاني لوزن تحت ٥٥ كغم برصيد ١٧٤٠ نقطة، وحصد هذه النقاط بعد فوزه هذا العام ببرونزية بطولة العالم وذهبية في بطولة الدوري العالمي. واحتلت اللاعبه رھف علي المركز الثامن لوزن تحت ٥٥ كغم ضمن منافسات الشباب، وحل أيضاً اللاعب يزن الوھر تحت ٧٦ كغم في المركز الثامن ضمن فئة تحت ٧٦ كغم، واللاعب زكي أبو قاعود في المركز التاسع لوزن فوق ٧٦ كغم ضمن فئة الشباب.

الميدالية البرونزية في بطولة العالم بتشيلي والميدالية الذهبية في بطولة اسيا وفضية الدوري العالمي للشباب. وانتقل عبدالله حماد الذي شارك في أولمبياد الشباب ببوينس آيرس العام الماضي إلى فئة الكبار لوزن تحت ٦٠ كغم واحتل المركز ٢٤. كما صعد بطل العالم لوزن تحت ٥٢ كغم في فئة الناشئين سعيد النجار، إلى المركز الثاني برصيد ٣٦٠٠ نقطة. وعززت اللاعبه لين منصور تصنيفها في المركز الثاني ضمن منافسات الناشئين لوزن تحت ٤٧ كغم برصيد ٢٢٥٠.

وصعد اللاعب محمد الجعفري إلى المركز الأول ضمن فئة الناشئين لوزن تحت ٧٠ كغم برصيد ٣٢٤٠ نقطة بعد حصوله على الميدالية الذهبية في بطولة العالم بعد فوزه في ٥ نزالات. وارتقى كذلك اللاعب إبراهيم شمعون إلى المركز الأول ضمن فئة الناشئين لوزن فوق ٧٠ كغم برصيد ١٨٩٠ نقطة بعد تتويجه بالميدالية الفضية في تشيلي أخيراً. وحافظ اللاعب حسن مصاروة على مركزه الأول ضمن وزن تحت ٦٨ كغم لفئة الشباب برصيد ٢٦٧٠ نقطة، ونال

