

إعلان نتائج القبول الموحد لمرحلة البكالوريوس الخميس المقبل

عمان

تعلن وحدة تنسيق القبول الموحد، الخميس، نتائج القبول الموحد في الجامعات الأردنية الرسمية لمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤. وقال مستشار وزير التعليم العالي والبحث العلمي، مدير وحدة تنسيق القبول، مهند الخطيب، إن الوحدة ستعلن أيضا مساء يوم السبت المقبل نتائج القبول الموحد في كليات المجتمع لمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤. وأضاف الخطيب أن الوحدة ستسرد رسائل نصية لجميع الطلبة المتقدمين بطلبات على أرقام هواتفهم الخلوية التي خزنها في طلبات الالتحاق، تتضمن نتائج ترشيحهم، في حين ستنشر لاحقا نتائج الترشيح والحدود الدنيا لمعدلات القبول التنافسية لجميع فئات الشهادات على الموقع الإلكتروني للوحدة، تحقيا لمبدأ الشفافية والمداخلة الذي تنتهجه الوحدة.

الأمم

الأربعاء 12 ربيع الأول 1445 هـ الموافق 27 أيلول 2023 م
السنة السابعة / العدد (2749) / www.omamjo.com

ضبط شخص سرق ٥٠ ألف دينار من داخل إحدى المركبات

عمان

تمكن العاملون في إدارة البحث الجنائي من ضبط شخص سرق ٥٠ ألف دينار من داخل إحدى المركبات. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إنه تقدم أمس، أحد الأشخاص بشكوى حول فقدانه مبلغ ٥٠ ألف دينار من مركبته الشخصية في مدينة اربد. وأكد أنه وبعد التحقيق والبحث والتحري من قبل البحث الجنائي تبين أن الشخص السارق قام بمغافلة صاحب المركبة وسرقة المبلغ من المركبة، إذ جرى تحديد هويته وضبطه ويحوزته معظم المبلغ المالي. ودعا الناطق الإعلامي، الجميع إلى عدم ترك مبالغ مالية كبيرة داخل المركبات تحت أي ظرف كان وعدم اعتبار المركبة مكانا آمنا لحفظ وترك الأموال تجنباً لسرقة أو المغافلة.

إرادة ملكية بالموافقة على إجراء تعديل على حكومة الدكتور الخصاونة

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية، الثلاثاء، بالموافقة على إجراء تعديل على حكومة الدكتور بشرهاني الخصاونة، وتاليا نص الإرادة،
نحن عبدالله الثاني ابن الحسين، ملك المملكة الأردنية الهاشمية، بمقتضى المادة ٣٥ من الدستور، وبناء على تنسيب رئيس الوزراء، نأمر بما هوأت:
- يعين معالي المهندس راشد مظفر رفعت أبو السعود، وزيرا للمياه والري.
- يعين معالي المهندس وجيه طيب عبدالله عزازية، وزير دولة.
- يعين معالي المهندس "أحمد ماهر" حمدي توفيق أبو السم، وزيرا للأشغال العامة والإسكان.
- يعين معالي السيد حديثة جمال حديثة الخريشة، وزيرا للشؤون السياسية والبرلمانية.
- يعين معالي السيد يوسف محمود علي الشمالي، وزيرا للصناعة والتجارة والتموين.
- تعين معالي السيدة ناديا عبدالرؤوف سالم الروابدة، وزيرا للعمل.
- تعين معالي المهندس وسام وليد توفيق التهنوتي، وزيرا للنقل.
- يعين معالي الدكتور مهند أحمد سالم المبيضين، وزيرا للاتصال الحكومي.

حضر احتفال الهيئة الملكية الأردنية للأفلام بمرور ٢٠ عاما على تأسيسها الملك يفتتح "استوديوهات الأردن" المتخصصة لصناعة الأفلام

عمان

افتتح جلالة الملك عبدالله الثاني، الثلاثاء، مجمع الاستوديوهات المتخصصة الأول في المملكة لصناعة الأفلام (استوديوهات الأردن "أوليفود")، بالتزامن مع الذكرى العشرين لتأسيس الهيئة الملكية الأردنية للأفلام. وجمال جلالتة في الاستوديوهات المقامة على مساحة كلية تبلغ ٤٧ دونما بمنطقة المقلبين، وتتضمن استوديوهين بمساحة ١٥٠٠ متر مربع لكل منهما، ومشغلا مختصا للأعمال الحرفية الخاصة بديكورات الأفلام مثل التجارة والحداثة والدهان، ومكاتب إدارية، ومرافق ومكاتب مساندة.
كما توقف جلالة الملك، خلال الجولة التي رافقه فيها سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، وسمو الأمير علي بن الحسين وسمو الأميرة ريم علي، في موقع تصوير مسلسل تلفزيوني وتحدث مع عدد من صناع الأفلام الأردنيين هناك. وحضر جلالتة الحفل الذي أقامته الهيئة الملكية الأردنية للأفلام بمناسبة الذكرى العشرين لتأسيسها، والذي تحدث فيه سمو الأمير علي، رئيس مجلس مفوضي الهيئة، عن دور الهيئة في جعل الأردن مركزا إقليميا لصناعة الأفلام بدعم من مؤسسات حكومية وعسكرية، تنفيذًا للرؤية الملكية.



وأضاف سموه أن عوامل عدة أسهمت مجتمعة بتأهيل الأردن ليصبح أحد أهم مواقع التصوير السينمائي والتلفزيوني على مستوى العالم، ومن أبرزها طبيعة المملكة المتنوعة، وتوفر الدعم الفني واللوجستي من قبل الهيئة للموهوبين والأدبيين والاستثمار في طاقاتهم. من جانبه، استعرض المدير العام للهيئة الملكية للأفلام مهند البكري أبرز منجزات الهيئة خلال العقد، منها إنتاج ٣١ فيلما أردنيا و٦٦ مع شركاء من دول أخرى، والمساهمة منذ تأسيسها بتسهيل إنتاج ١١٢ فيلما أجنبيا و٢٩ مسلسلا عالميا تم تصويرها في الأردن، عمل فيها صناع أفلام أردنيون جنبا إلى جنب مع أشهر الفنانين وأمهات التقنيين في العالم. تابع ص ٢

السجن ٥ سنوات ونصف لربان السفينة الغارقة في الدانوب

عمان

قضت محكمة في هنغاريا، يوم الثلاثاء، بسجن ربان سفينة سياحية أوكراني خمس سنوات ونصف لدوره في حادث وقع عام ٢٠١٩ حين اصطدمت سفينته بسفينة أصغر في نهر الدانوب وأغرقتها، مما أسفر عن مقتل ٢٥ سائحا كوربيا واثنين من أفراد الطاقم. وقالت القاضية ليونا نيمت "المتهم سي.يوري منذب (...) بتهمة الإهمال الذي شكل تهديدا في النقل المائي... وتحكم المحكمة عليه بالسجن لخمس سنوات ونصف العام"، مضيفا أنه من الممكن الطعن على الحكم. ونجا من الحادث سبعة ركاب كوربيين فحسب.

الأمير مرعد يفتتح حديقة آية أغابي في العبدلي

عمان

افتتح سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمراء، رئيس المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، الثلاثاء، في منطقة العبدلي، حديقة تحمل اسم الراحلة "آية أغابي"، تكريما وتخليدا للذكرى أغابي على جهودها المبذولة بإنشاء مبادرة "الأردن المهيا"، عام ٢٠١٧، والتي تهدف إلى جعل

الملك يحث على تطوير عمل ديوان المحاسبة

عمان

حث جلالة الملك عبدالله الثاني على تطوير عمل ديوان المحاسبة ومنهجية إعداد التقارير، مؤكدا أهمية الحرص على تنفيذ مهامه على أكمل وجه من دون تأخير وفق القانون. ولفت جلالة الملك خلال لقائه في قصر الحسينية، الثلاثاء، رئيس ديوان المحاسبة الدكتور راضي الحمادين إلى ضرورة مواصلة الالتزام بمعايير الموضوعية والشفافية في تقارير ديوان المحاسبة، بحيث تؤثر على الخلل وبما يحافظ على إنجازات المؤسسات. وأشار جلالتة، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى أن ديوان المحاسبة يعد من أهم الأجهزة الرقابية في المملكة، كونه أحد أذرع مجلس الأمة في الرقابة على أعمال السلطة التنفيذية. وبين جلالة الملك أهمية تعزيز التعاون الدولي والتشاركية مع القطاع الخاص للاستفادة من أفضل الممارسات العالمية. وشدد جلالتة على ضرورة تفعيل دور وحدات الرقابة الداخلية في الوزارات والمؤسسات الحكومية وتعزيز القدرات الفنية للموظفين العاملين



فيها، بهدف تحقيق التكامل مع دور ديوان المحاسبة. وجرى خلال اللقاء التأكيد على أهمية تعزيز دور ديوان المحاسبة الرقابي لدعم مساري التحديث الإداري والاقتصادي، إذ لفت رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة إلى أن الحكومة تتعاون بشكل وثيق مع المؤسسات الرقابية التزاما بالشفافية وتحسين الأداء. وتحدث رئيس مجلس الأعيان بالإنابة الدكتور عبدالله النسرور ورئيس مجلس النواب أحمد الصفدي عن أهمية تطوير

عمل ديوان المحاسبة من خلال رفده بالكفاءات، كونه أداة مهمة لمجلس الأمة في دوره الرقابي. من جهته، استعرض الحمادين خطة التحديث الاستراتيجية لديوان المحاسبة ٢٠٢٤-٢٠٢٦ والتي يتم إعدادها ضمن برنامج زمني، وتشمل مراجعة تشريعات الموارد البشرية، وتحديث برنامج التدريب الوظيفي والمتخصص، وإنشاء قسم للمؤهلات المهنية، وتحديث الهيكل التنظيمي وإحياء فكرة معهد الرقابة.

تفشي الكوليرا وحمى الضنك في شرق السودان مع استمرار الصراع

عمان

ذكرت منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة، الثلاثاء، أنه تم الإبلاغ عن تفشي الكوليرا وحمى الضنك في شرقي السودان، حيث يحتوي آلاف الأشخاص مع احتدام القتال الدامي بين جيش البلاد وقوات الدعم السريع. ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فقد تم إدخال ١٦٢ حالة يشتبه بإصابتها بالكوليرا إلى المستشفيات في ولاية القضارف ومناطق أخرى على طول الحدود مع إثيوبيا. وقالت المنظمة إنه تم التأكد من ٨٠ حالة إصابة، بينما توفي ١٠ أشخاص بسبب الكوليرا، وهي عدوى بكتيرية مرتبطة بالأغذية أو المياه الملوثة.

تفشي حمى الضنك في الشرق والوسط شهد ولايات شرق ووسط السودان انتشار واسع لحمى الضنك مما نتج عنه حدوث مئات الوفيات وآلاف الإصابات، بحسب نقابة أطباء السودان. تابع ص ٨

الأمير فيصل يطمئن على البعثة الأردنية بدورة الألعاب الآسيوية



اطمأن سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية وعضو المكتب التنفيذي في اللجنة الأولمبية الدولية، على أعضاء البعثة الأردنية المشاركة في دورة الألعاب الآسيوية المقامة في مدينة هانغتشو الصينية. والتقى سموه، خلال زيارته مقر البعثة في قرية اللاعبين الخاصة بالدورة، لاعبي ولاعبي المنتخب الوطني وأجهزةهم الفنية والطاقم الإداري بالبعثة، حيث اطلع سموه على تحضيراتهم وتطلعاتهم من المشاركة الآسيوية. كما اطمأن سموه على التحضيرات الإدارية للبعثة، مؤكدا أن طواقم اللجنة الأولمبية الأردنية حرصية على توفير جميع احتياجات البعثة وتأمين سبل الراحة للجميع. تابع ص ٧

حضر احتفال الهيئة الملكية الأردنية للأفلام بمرور ٢٠ عاماً على تأسيسها الملك يفتتح "استوديوهات الأردن" المتخصصة لصناعة الأفلام



عمان

افتتح جلالة الملك عبدالله الثاني، الثلاثاء، افتتاح الاستوديوهات المتخصصة الأول في المملكة لصناعة الأفلام (استوديوهات الأردن "أوليفود")، بالتزامن مع الذكرى العشرين وجال جلالته في الاستوديوهات المقامة على مساحة كلية تبلغ ٤٧ دونماً بمنطقة المقابلين، وتتضمن استوديوهين بمساحة ١٥٠٠ متر مربع لكل منهما، ومشغلاً مختصاً للأعمال الحرفية الخاصة بديكورات الأفلام مثل النجارة والحداثة والدهان، ومكاتب إدارية، ومرافق ومكاتب مساندة.

كما توقف جلالته الملك، خلال الجولة التي رافقه فيها سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، وسمو الأمير علي بن الحسين وسمو الأميرة ريم علي، في موقع تصوير مسلسل تلفزيوني وتحدث مع عدد من صناعات الأفلام الأردنيين هناك. وحضر جلالته الحفل الذي أقامته الهيئة الملكية الأردنية للأفلام بمناسبة الذكرى العشرين لتأسيسها، والذي تحدث فيه سمو الأمير علي، رئيس مجلس مفوضي الهيئة، عن دور الهيئة في جعل الأردن مركزاً إقليمياً لصناعة الأفلام بدعم من مؤسسات حكومية وعسكرية، تنفيذاً للرؤية الملكية.

وأضاف سموه أن عوامل عدة أسهمت مجتمعة بتأهيل الأردن ليصبح أحد أهم مواقع التصوير السينمائي والتلفزيوني على مستوى العالم، ومن أبرزها طبيعة المملكة التنوع، وتوفير الدعم الفني واللوجستي من قبل الهيئة للموهوبين الأردنيين والاستثمار في طاقاتهم.

من جانبه، استعرض المدير العام للهيئة الملكية للأفلام مهند البكري أبرز منجزات الهيئة خلال العقد، منها إنتاج ٣١ فيلماً أردنياً و٦ مع شركاء من دول أخرى، والساهمة منذ تأسيسها بتسهيل إنتاج ١١٢ فيلماً أجنبياً و٢٩ مسلسلاً عالمياً تم

الملكة رانيا العبدالله تفتتح مقر التوسعة الجديد لمطبخ الكرمة الإنتاجي في الياسين



عمان

افتتحت جلالة الملكة رانيا العبدالله، الثلاثاء، في منطقة الياسين بالعاصمة عمان، مقر التوسعة الجديد لمطبخ الكرمة الإنتاجي، وهو أحد المشاريع التنموية التابعة لمؤسسة نهر الأردن.

وتأتي التوسعة بهدف توفير المزيد من الفرص المستدامة اقتصادياً للنساء وتمكين المجتمعات.

واطلعت جلالته على أقسام الفرع الجديد والتحديات التي أدخلت على المطبخ الإنتاجي كما التقت مع العاملات فيه. وقالت مدير عام مؤسسة نهر الأردن، إنعام البريشي، إن مطبخ الكرمة الذي تأسس عام ٢٠٠٦ يوظف مجموعة من سيدات المجتمع المحلي لدعم مساعين في تأمين عيش كريم لهن ولأسرهن عبر تعزيز مهارات إعداد الطعام ودخول سوق العمل، حيث جرى تمكين ١٦٢ سيدة خلال العام الحالي.

وأضافت أن مؤسسة نهر الأردن تهدف من خلال توسعة مطبخ الكرمة إلى توفير فرص عمل إضافية دائمة وجزئية لسيدات المجتمع المحلي، ما يسهم على تحسين الوضع الاقتصادي والاجتماعي لسيدات، حيث تسعى المؤسسة إلى توظيف ٢٦٠ مستفيداً مباشراً، والعمل على تعزيز مهارات التوظيف الاقتصادي والاجتماعي. وأشار مدير المشاريع الاجتماعية في مؤسسة نهر الأردن، محفوظ سعيد، إلى أن المطبخ يقدم مجموعة متنوعة من المأكولات البيئية بمكونات طبيعية، من ضمنها العمول والكعك المحلي، بالإضافة إلى ١٣ صنفاً من الأطعمة المجعدة متوفرة في ١٠٠ متجر في معظم أسواق العاصمة ومحافظتي إربد والزرقاء.

وقال مدير العمليات في مؤسسة نهر الأردن، حمزة أبو محيسن، إن المطبخ قام بتزويد معرض هوريكا وأربعة من الفنادق الكبرى بالأطعمة المجعدة، ويقوم المطبخ بتصدير منتجاتها من الأطعمة المجعدة إلى المملكة العربية السعودية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، والعمل جارٍ لدخول دولة الكويت.

ويقدم مطبخ الكرمة خدمات التواصي للأفراد والشركات، بالإضافة إلى تقديم الوجبات الجاهزة للأكل.

ويسعى المشروع إلى تطوير وتوسعة المساحة الإنتاجية والكمية لمطبخ الكرمة لزيادة التصدير للوصول إلى أسواق محلية وعالمية جديدة واستيعاب الإقبال المتزايد على المنتجات المختلفة لمطبخ الكرمة في كافة أنحاء المملكة.

الأمير مرعد يفتتح حديقة آية أغابي في العبدلي

عمان

افتتح سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمراء، رئيس المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، الثلاثاء، في منطقة العبدلي، حديقة تحمل اسم الراحلة "آية أغابي"، تكريماً وتخليداً للذكرى أغابي على جهودها البذولة بإشياء مبادرة الأردن المهيا، عام ٢٠١٧، والتي تهدف إلى جعل الأماكن التجارية والمرافق العامة والسياحية صديقة للأشخاص ذوي الإعاقة والأمهات وكبار السن.

وتأتي الحديقة بدعم مالي من قبل أورنج الأردن وشركة العبدلي للاستثمار والتطوير والأردن المهيا، وبدعم فني من قبل المجلس الأعلى وأمانة عمان الكبرى.

وحضر الافتتاح مدير عام "الأردن المهيا" حكم القسوس، والرئيس التنفيذي لدى شركة العبدلي للاستثمار والتطوير المهندس عامر الطراونة، ونائب مدير المدينة للتنمية المجتمعية في أمانة عمان حاتم المهران، ومدير الاتصال المؤسسي والعلاقات العامة في أورنج الأردن صالح العايد.

وتوفر الحديقة متطلبات التهيئة للأشخاص ذوي الإعاقة التي كانت تعمل عليها الراحلة أغابي من خلال مبادرتها، والمتمثلة بـ (المتحدرات، ومواقف سيارات مهياة، ومؤشرات أرضية للمكفوفين، ومناطق مخصصة لجلوس الأشخاص ذوي الإعاقة من مستخدمي الكراسي المتحركة).

وشملت لوحة الرئيسية اسم الحديقة بلغة "برايل" للأشخاص ذوي الإعاقة وبنيمة للتعريف بأية أغابي، والتي يمكن للأشخاص المكفوفين والصم قراءتها من خلال رمز الاستجابة السريعة QR Code، والترجمة الإشارية.

وجاء اختيار الحديقة في منطقة العبدلي لتعريف مرتادي المنطقة بمتطلبات التهيئة العالمية في الشوارع والمباني، كونها إحدى المناطق النموذجية المحددة من قبل المجلس والتي يجري العمل عليها بالتعاون مع أمانة عمان الكبرى.

وخلال الافتتاح أثنى سمو الأمير مرعد على السمي الدائم للراحلة آية أغابي، مؤسسة مبادرة "الأردن المهيا" - خلال فترة حياتها - وعملها الدؤوب لتذليل العقبات والتحديات أمام الأشخاص ذوي الإعاقة، من خلال التنسيق مع الجهات ذات العلاقة لتوفير طرق آمنة وملائمة لهم عند زيارة الأماكن السياحية والتجارية والمرافق العامة بالأردن لتصبح القدرة على العيش باستقلالية واقفا وليس مجرد شعارات، مشيراً سموه إلى أهمية تلك المبادرة وما قد تعكسه من أثر اقتصادي على المدى البعيد.

في جتها، تقدمت والدة الراحلة آية أغابي، مدير عام الأردن المهيا، حكم القسوس، بالشكر لجميع من أسهم في تحقيق هذا الحلم والتكريم على أرض الواقع لإحياء ذكرى آية أغابي.

وقالت القسوس، "تعجز الكلمات عن التعبير عن وصف شعوري وشعور عائلتي عن مدى امتناننا لهذا التكريم المميز" معتبرة أن تكريم آية بهذه الحديقة المميزة والهياة وبهذا الموقع المفضل لها يعكس اهتمامها وشفها لتحقيق التهيئة والدمج في الأردن، ويدفع إلى الاستمرار بتحقيق حلمها.

بدورها، أكدت المدير التنفيذي للاتصال المؤسسي والاستدامة في أورنج الأردن، المهندسة رنا الدباينة، أن الحديقة تمثل بداية خطوة أولى لبناء ثقافة تصميم وإنشاء حدائق مهياة للأشخاص ذوي الإعاقة، وبيّنت أن مساهمة أورنج في إنشاء الحديقة جاء ضمن مظلة "قدرتنا مختلفة ولكن إمكانياتنا أكيدة"، لتأكيد أهمية الجهود المتواصلة في هذا المجال. وأوضحت أن شركة الأردن المهيا التي عملت على تنفيذ هذه الحديقة إحدى الشركات الناشئة التي كانت قد انضمت للموسم الثامن من برنامج أورنج الموجه لتسريع نمو الأعمال الريادية (BIG).. من جانبه، أوضح المهندس الطراونة، أهمية حديقة "آية أغابي" المخصصة لتلبية متطلبات وصول الأشخاص ذوي الإعاقة، مشيراً إلى التزام شركة العبدلي بتقديم وجهة حيوية ومقصود مفضل للجميع دون استثناء أو تمييز.

الأردن رجا غرغور إن إنشاء الاستوديوهات هو إنجاز لأحد أهداف محور قطاع الصناعات الإبداعية في رؤية التحديث الاقتصادي، وهي أول استوديوهات أفلام في المملكة بمعايير عالمية. وأضاف غرغور أنه سيتم تجهيز موقع بمساحة ٦٧ دونماً للتصوير الخارجي للأفلام في منطقة منجا التابعة لمحافظة مادبا.

لدمج الأفلام التابع للهيئة دعماً لأكثر من ١٥٠ فيلماً طويلاً وقصيراً. وأضاف البكري أن الهيئة وفرت فرص تشغيل لنحو ١٣٤ ألف شخص في الأردن، وأشركت أكثر من ٥٦٩٥ متدرباً ومتدربة في برامج تعليمية في مختلف مناطق المملكة. قال رئيس مجلس إدارة استوديوهات

تصويرها في الأردن، عمل فيها صناعات أفلام أردنيون جنباً إلى جنب مع أشهر الفنانين وأهم التقنيين في العالم.

ويبلغ حجم الإنفاق في هذا المجال من قطاع الصناعات الإبداعية ٥١٩ مليون دولار (نحو ٣٦٨ مليون دينار) وفقاً للبكري، وهو ما يتماشى مع رؤية التحديث الاقتصادي، حيث وفر صندوق الأردن

"عين على القدس" يسلط الضوء على تزايد مخططات المشاريع الاستيطانية في القدس

عمان

سلط برنامج عين على القدس الذي عرضه التلفزيون الأردني، الاثنين، الضوء على تزايد مخططات المشاريع الاستيطانية التي تهدف لتهود مدينة القدس وتغيير طابعها العربي الفلسطيني، وإحلال الصيغة اليهودية عليها.

وأوضح تقرير البرنامج المصور في القدس، أنه بعد المصادقة النهائية على مخطط وادي السيلكون في حي وادي الجوز في القدس المحتلة، بدأ ملف مركز شرقي مدينة القدس بالظهور، تمهيداً للمصادقة عليه في الأشهر المقبلة، حيث أنه من المقرر أن يبدأ هذا المخطط من شرق باب العامود مروراً بشوارع السلطان سليمان وشارع صلاح الدين والزهره، كما تشمل حدود هذا المخطط الجهة الغربية لوادى الجوز وجنوب حي الشيخ جراح، ليرتبط بشوارع نابلس والمصراتة من الغرب.

وأشار التقرير إلى أن هذا المخطط يهدف إلى خدمة الأهداف الاستيطانية، ويسعى إلى شل الحركة الاقتصادية والاجتماعية للفلسطينيين تحت مسمى "التطوير" في القدس الشريف.

كما أن المشاريع والمخططات التي تعمل عليها المؤسسة الاستعمارية الاحتلالية الإسرائيلية في القدس آخذة في الزيادة، بهدف تهويدها وزيادة عدد المستوطنين في الأحياء العربية، ومنها الأمثلة على هذه المشاريع، مخطط مطار قلنديا الذي وصل للمراحل النهائية في المصادقة، حيث يشتمل على بناء ٩٠٠٠ وحدة سكنية استيطانية وفنادق ومراكز تجارية، إضافة لمرافق عامة.

وأكد التقرير، أن بلدية الاحتلال ماضية في تنفيذ هذه المشاريع رغم عدم قانونيتها ورغم الاعتراضات عليها، حيث أنها "تتعامل مع الاعتراضات المقدمة من الفلسطينيين على أنها إجراء شكلي ولم تقبلها، رغم أن معظم الاعتراضات قانونية وتعلق بالملكية والأضرار على السكان والمشاة، بحسب المحامي المقدسي خلدون نجم، بدوره، قال ممثل دائرة الأوقاف الإسلامية في الاعتراض على مشروع مركز شرقي القدس، المهندس عبدالله أبو قطيش، إن سلطات الاحتلال تدعي بأن هذا المشروع يهدف لخدمة الحركة الاقتصادية والسياحية في المنطقة، إلا أن دراسة الوثائق أثبتت أن أهدافه عكس ذلك، حيث أنه يهدف بطريقة مبنجة إلى إعدام مركز المدينة وخصوصاً شوارعها الرئيسية.

وقال التقرير إن هذه المخططات تثير المخاوف لدى المقدسيين الذين يشعرون بأن هذه المشاريع ستغير معالم المدينة المقدسة وتضييق على سكانها وتجارتها، بهدف تفريقها منهم. من جانبه، قال خبير التخطيط الحضري في القدس الشريف، الدكتور رامي نصر الله، إن إسرائيل قامت منذ العام ٢٠١٨ بتسريع المصادقة على كم هائل من المخططات المتعلقة بالبناء الاستيطاني والتطوير في الجزء الغربي والمستوطنات الواقعة داخل الأراضي المحتلة، غير أبهة باعتراضات المجتمع الدولي، كما سعت لتخطيط بعض المشاريع ذات الأهداف السياسية مثل، مركز المدينة الذي مر أكثر من ١٨ شهراً على السماح بتقديم الاعتراضات عليه، حيث تم تأجيل البت فيه لشهر تشرين الثاني القادم، بهدف التنسيق مع سلطتي الحدائق الوطنية والأثار، وهما يمثلان الحركة الاستيطانية المتطرفة التي تعمل على إدارة المواقع والمعالم المحيطة بالبلدة القديمة، بما فيها باب العمود وسلوان جبل المكبر.

وأوضح نصر الله، أن القرار السياسي الذي صدر في أيار الماضي من قبل الحكومة الإسرائيلية، والمتضمن تخصيص ١٢٥ مليون دولار لما يسمى "تطوير الحي العام اليهودي"، يهدف لتقوية المكانة اليهودية في البلدة القديمة، وتطوير الموروث اليهودي في البلدة القديمة ومحيطها، وعزل المكون الفلسطيني عنها ومنعه من التطوير. وأشار إلى أن الحركات الاستيطانية المتطرفة تعتبر ذراعاً سيادياً للحكومة الإسرائيلية منذ الثمانينيات، وأنها هي التي تقوم بالمبادرة في هذه المشاريع والحصول على التمويل الحكومي لها وأن هذه المجموعات أصبحت اليوم جزءاً من الحكومة، كما أشار إلى عدم وجود أي مخطط تفصيلي لأي من الأحياء الفلسطينية منذ عام ١٩٦٧ ولغاية الآن.

مجلس الوزراء يعقد جلسة عقب صدور الإرادة الملكية بالموافقة على إجراء تعديل على الحكومة

عمان

عقد مجلس الوزراء الثلاثاء، جلسة برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، عقب صدور الإرادة الملكية السامية بالموافقة على إجراء تعديل على الحكومة.

وهناً رئيس الوزراء، في مستهل الجلسة، الوزراء الجدد الذين انضموا إلى الحكومة بالنقطة الملكية السامية، مؤكداً ثقته الكبيرة بأنهم أهل لهذه الثقة وعلى قدر المسؤولية.

كما تقدم الخصاونة بالشكر الجزيل للوزراء الذين غادروا الحكومة في التعديلات الوزارية التي جرت في محطات مختلفة، مؤكداً أنهم جميعاً أبوا بلاءً حسناً وطيباً في خدمة الوطن وقيادته، وعملوا في ظل ظروف وتحديات استثنائية مثل جائحة كورونا وتداعيات الأزمة الروسية - الأوكرانية وانكساراتها على أسعار البضائع والسلع وسلاسل التوريد العالمية، بالإضافة إلى تعاطي الحكومة مع الكثير من الملفات والتحديات الأخرى.

وأكد رئيس الوزراء حرص الحكومة على متابعة تنفيذ مشروع التحديث الشامل الذي يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني يعضده سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، بمسارته الثلاثة: منظومة التحديث السياسي، ورؤية التحديث الاقتصادي، وخارطة طريق تحديث القطاع العام، مؤكداً أن الحكومة بدأت مراحل العمل التنفيذية منذ ستة شهور في المسارين الاقتصادي والإداري، كما انتهت من الجزمة التشريعية والتعديلات الدستورية المتعلقة بالاستحقاق الدستوري القادم، والمتمثل بالانتخابات النيابية التي ستجرى العام المقبل وللمرّة الأولى على أساس مخرجات قانوني الانتخاب



والأحزاب الجديدين والتعديلات الدستورية المرتبطة بهما.

وشدد رئيس الوزراء على أن الثقة التي شرف بها جلالة الملك عبدالله الثاني الحكومة، حين أوكل إليها مهمة تنفيذ المراحل الأولى من مشروع التحديث الشامل بمسارته الثلاثة، تشكل مسؤولية كبيرة ومستمرة، مؤكداً أن تنفيذ هذه الوثائق المرجعية عابر للحكومات، ويمتد إلى عشر سنوات سواء في المسار السياسي أو الاقتصادي أو الإداري.

وأكد أن أمام الحكومة الكثير من العمل يتعين عليها إنجازها واستكمالها، خصوصاً في التأسيس لمراحل لاحقة ضمن مشروع التحديث الشامل، مشدداً على أن هذا الأمر يتطلب جهداً حثيثاً، والكثير من التركيز والتأغم في العمل ما بين مؤسسات الدولة ودوائرها المختلفة، بشكل لا يحتمل أي نطق من أنماط التباطؤ في العمل أو التشتيت أو الأزدواجية أو التضارب أو التعارض.

ونوه رئيس الوزراء إلى أن العلاقة مع مجلس الأمة بشقيه، الاعيان والنواب

الأشغال والحسين للسرطان ينظمان حملة للتبرع بالدم

التي تقدم العون والمساعدة لفئات المجتمع كافة.

وأضاف، أن الوزارة وفرت كل التسهيلات لإنجاح الحملة، حيث تم التعميم على جميع الإدارات ومديريات الوزارة لحث الموظفين على المشاركة في الحملة والتبرع بالدم كوحدة من أوجه العمل التطوعي وتحقيق التكافل الاجتماعي.

كوادر مركز الحسين للسرطان.

وقال أمين عام الوزارة الدكتور جمال قطيشات، إن تنظيم حملة التبرع بالدم بالتعاون مع مركز الحسين للسرطان تكس حرس الوزارة على القيام بمسؤوليتها المجتمعية والساهمة في الحملات الوطنية التوعوية بالتعاون مع المؤسسات المعنية؛ ولا سيما تلك العاملة في الحفل الطبي

عمان

نظمت وزارة الأشغال العامة والإسكان الثلاثاء، بالتعاون مع مركز الحسين للسرطان حملة للتبرع بالدم تحت عنوان "تبرع بالدم .. وانقذ حياة إنسان". وشارك في الحملة، وزير الأشغال العامة المهندس ماهر أبو السم، وموظفو الوزارة، وعدد من المراجعين بإشراف من

سرطان الجلد: هل تسبب مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس الإصابة بالمرض؟



من أشعة الشمس من وقت لآخر. مع العلم بأن تأثير المواد الكيميائية ينتهي بعد فترة محددة. كوكب الحيوانات إلا أن تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا يتوقف على صحة البشر. فحسب بل أشارت عشرات الدراسات إلى أن المواد الحافظة للأشعة فوق البنفسجية تهدد الحياة البحرية أيضا. إذ عثر باحثون على آثار المواد الكيميائية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية في بيض الطيور البحرية وفي البحار والأنهار. ينسب مرتفعة بما يكفي لإلحاق أضرار بالأسماك والشعب المرجانية والتنبؤات البحرية.

وأشار الباحثون إلى أن المادة الأكثر سمية في مستحضرات الوقاية من الشمس هي "أوكسينزون". ولهذا فهدت بعض المنشجات البيئية في تكسيك، على الزائر استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس قابلة للتحلل الحيوي.

وتقول شيريل ودولي، إحدى الباحثات بإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي بالولايات المتحدة، إن المواد الكيميائية مثل أوكسينزون قد تسبب اضطرابات هرمونية وتؤدي إلى تغيير الجنس لدى الأسماك، وتؤثر على نموها وخصوبتها وتضعف قدرتها على إنتاج البيض. وتضيف أن لثوث البيئة بالمواد الكيميائية المستخدمة في تركيب مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس قد يضعف قدرتها على السموم في مواجهة التغيرات البيئية وقد يؤدي إلى انقراض بعض الكائنات البحرية. بسبب زيادة احتمالات إصابتها بالعلم.

ويقول ويلر إن الكثير من الأدلة تشير إلى أن أكسيد التيتانيك يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وهذا أهم من الوقاية من سرطان الجلد. إذ يرى ويلر أن معدلات الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية أعلى من معدلات الوفيات الناجمة عن سرطان الجلد. إذ قدمت الأسباب التي تؤدي للوفاة على مستوى العالم. بينما تقدر نسبة الشفاء من مرض سرطان الخلايا الصغرى بنحو 92 في المئة. ونادرا ما تؤدي الإصابة بسرطان الجلد إلى الوفاة. مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تحفزنا على قضاء وقت أطول تحت أشعة الشمس وربما لهذا ترتفع معدلات الإصابة بسرطان الجلد ويرجع البعض ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الجلد إلى أن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تشجعنا على البقاء تحت أشعة الشمس لفترات أطول. ويقول وينيد ليفيل، أستاذ الجلدية والجراحة بكلية الطب بجامعة ييل، إن أغلب الصابون يستخدم الجل الذي تحدثت عنه كانوا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة دون أن يعيدوا وضع مستحضرات الوقاية

كبيره من مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس. غير معروفة بعد. وخلصت دراسات أجريت على فئران إلى أن بعض المرشحات العضوية للأشعة فوق البنفسجية، مثل أوكسينزون، وكذلك البراين والفالات، يشبه في أنها تسبب اضطراب الغدد الصماء، أي تؤثر على هرموناتنا. ولوحظ أن استخدام كميات كبيرة من مادة الفالات، يوقن نمو الأعضاء التناسلية لدى الذكور، وهذا قد يؤدي إلى مشكلات أخرى في مراحل لاحقة من العمر. مثل انخفاض عدد الحيوانات المنوية أو ارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان الخصية.

ولا يقتصر استخدام الفالات على مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس. بل يدخل أيضا في تركيب الكثير من مستحضرات التجميل، مثل الصابون والشامبو وطلاء الأظفار ويخاخات الشعر. ويدخل البراين في تركيب الكثير من مستحضرات العناية بالشعر ومستحضرات التجميل. واكتشفت لورا فانديرج، أستاذة مساعدة بكلية امهيرست للعلوم الصحية والصحة العامة بجامعة ماساتشوستس، أن أوكسينزون قد يؤثر على حجم الغدد التناسلية للذكور. وعثر على آثار للمادة في حليب الثدي. وهذا يدل على أنه قد يكون موجودا أيضا في أنسجة الثدي. مما قد يؤثر على نمو ووظائفه وسحته.

لكن البعض يقولون إن الآثار الجانبية لمستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على الفئران لم تظهر إلا بعد وضع كميات كبيرة من المستحضرات لا يستخدمها البشر عادة. يجب أن تضع المرأة مستحضر الوقاية من أشعة الشمس يوميا لمدة تتراوح بين 34 و77 سنة حتى يدخل إلى جسمها نفس الكمية من أوكسينزون التي تناولتها الفئران في إحدى الدراسات. وفي عام 2011 على سبيل المثال، خلص باحثون إلى أن خلط أوكسينزون بطعام الفئران اليافعة تسبب في نمو أرحامها بنسبة 23 في المئة. لكنهم ذكروا أن كمية أوكسينزون التي تناولتها الفئران في هذه الدراسة قد تدخل إلى جسم المرأة إذا استخدمت مستحضر الوقاية من الشمس يوميا لمدة تتراوح بين 34 و77 عاما.

وخلصت دراسة أخرى أجريت في عام 2015، على 500 زوج وزوجة كانوا يحاولون الإنجاب، إلى أن وجود نسب مرتفعة من مادة بنزوفينون التي تقي من الأشعة فوق البنفسجية في تحليل البول أدى إلى انخفاض فرص الذكور في الإنجاب بنسبة 30 في المئة. هيتامين د وأشار البعض لتساؤلات أخرى بشأن مدى تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على عملية تصنيع هيتامين د في الجسم. فإن المصدر الرئيسي لهيتامين د هو التعرض للشمس. ويرى البعض أن

ارتفعت في الأونة الأخيرة معدلات الإصابة بسرطان الجلد بأنواعه حول العالم. وخاصة سرطان الخلايا الصغرى (الميلانوما)، الذي يعد واحدا من أكثر أنواع سرطان الجلد فتكا. وإن كان لا يزال أقل انتشارا من أنواع سرطان الجلد الأخرى.

في الولايات المتحدة وحدها، ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة 77 في المئة خلال العتدين الماضيين. ويعد السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد هو التعرض للأشعة فوق البنفسجية. ويجمع العلماء على أن الطريقة الأكثر فعالية للوقاية منه هو وضع مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس.

ويقول ريتشارد ويلير، استشاري الأمراض الجلدية بجامعة إنديانا، في البداية، يجب أن نؤكد أن هناك أدلة قوية تثبت أن مستحضرات الوقاية من الشمس تقي من سرطان الجلد. وربما لهذا تراجعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد في بعض البلدان، ولا سيما الدول التي زاد فيها الوعي بأهمية استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس. رغم ارتفاع تلك المعدلات في بلدان أخرى.

وتقول أديل غرين، رئيسة فريق العلماء لعنى بمراسة السرطان والسكان بمرکز "بيرغوفر" للأبحاث الطبية بكونينغتون بآستراليا، إن معدلات الإصابة بسرطان الجلد أكثر ارتفاعا بين الجيل الأكبر سنا، بسبب الأضرار الناتجة عن التعرض المباشر لأشعة الشمس على مدى عقود.

لكن بعض الدراسات سلطت الضوء على الآثار المحتملة للمواد الفعالة التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس. وأشارت إلى أن بعض هذه المواد قد تضر بصحتنا. وفي وقت سابق من هذا العام، اعتبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، 14 عنصرا من العناصر الكيميائية التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، غير آمنة وغير فعالة. "خسرت كل ثروتني لكنني أصبحت مليونيرا من جديد"

كيف يكون القتل دليلا للنجاة؟ تمتص المرشحات العضوية، الأكثر شيوعا في معظم مستحضرات الوقاية من الشمس، الأشعة فوق البنفسجية، وتحولها إلى أشعة أكثر أمنا. مرشحات الأشعة فوق البنفسجية تحتوي مستحضرات الوقاية من الشمس على مواد فعالة تشكل حاجزا من الأشعة فوق البنفسجية تسمى مرشحات الأشعة فوق البنفسجية. وهناك نوعان من مرشحات الأشعة فوق البنفسجية، أكثرها شيوعا المرشحات العضوية أو الكيميائية، التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية وتحولها إلى إشعاع أكثر أمنًا. في حين أن مرشحات الأشعة فوق البنفسجية العضوية، التي تعد أكثر أمنًا، مثل ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك، تعكس الأشعة فوق البنفسجية وتشتتها بعيدا عن الجلد. ومن العلوم أن بعض المرشحات العضوية يمتصها الجلد وتدخل إلى مجرى الدم. وهذا لا يدعو للخوف ما دامت المواد آمنة. لكن بعض الدراسات ركزت على الآثار الجانبية المحتملة لمادة أوكسينزون، الأكثر استخداما في مستحضرات الوقاية من الشمس.

وأشارت إدارة الغذاء والدواء في تقريرها إلى أن لبعض استخدام كميات

جين «مفقود» لدى الإنسان يجعله يعاني وحده من النوبات القلبية

للإصابة بانسداد الشرايين دون تغيير وزن الجسم أو التكوينات الجينية. وتشير هذه البيانات إلى أن فقدان جين الـ CMAH يقلل التطور ربما قد أسهم في زيادة الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى البشر.

اليابحون يقولون إن الحيوانات تحتاج إلى تحويرات جينية أو تناول أغذية غير طبيعية حتى تصاب بانسداد الشرايين. أخطار متعلقة بالتلوث الجرماء. يشير الباحثون إلى أن هناك العديد من العوامل المسببة للمرض والتي تزيد معدل فرس إصابة البشر بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومن بين هذه العوامل، عدم القيام بأشعة بدنية، وارتفاع الكوليسترول، والسمن، ومرض السكري، والسمنة، والتدخين، وتناول اللحوم الحمراء.

على أن تلك العوامل لا تكون موجودة في نحو 15 في المئة من الحالات التي تصاب لأول مرة، حيث يكون سبب الإصابة هو الاستعداد الجيني، بحسب هاركي، الذي يرى أن هذا "يمكن أن يساعد في تفسير السبب وراء الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأزمات حتى بين التوائم من نفس لديهم أسباب واضحة للإصابة بتلك الأمراض".

بعد فقدان جين الـ CMAH، بات كل البشر عرضة للإصابة بأمراض القلب. بحسب باحثين لكن محبي تناول اللحوم الحمراء لديهم الكثير من الأسباب لكراهية نتائج الدراسة التي كشفت زيادة مخاطر الإصابة لديهم.

ويشير جين الـ CMAH نوعا من حمض السياليك يطلق عليه اسم Neu5Gc، الذي نستهلكه عندما نأكل لحمًا حمرًا. ويعد تعطيل نشاط جين الـ CMAH في أجسام أسلافنا، أمس البشر، مفيدًا إلى حد ما. الـ Neu5Gc ويات الجسم يتعامل مع هذه المادة كما لو كانت غريبة وافدة من الخارج. وعندما تستهلك كميات كبيرة من حمض الـ Neu5Gc الذي يحتوي عليه اللحوم الحمراء، فإن أجسامنا تفرز مضادات حيوية كتعب عن التحسين الذاتي، مما يقود بدوره إلى التهاب مزمن يسمى xenosialitis.

ويشاء على ملاحظات واضحة وسابقة، ربط الباحثون بين هذا الالتهاب وارتفاع معدل خطورة الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية. وكشفت الدراسة عن أن الفئران التي تناولت أغذية غنية بمادة الـ Neu5Gc عانت ارتفاعا في معدل الإصابة بانسداد الشرايين بنسبة تزيد عن 2.4 مقارنة بغيرها.

يمكن للدراسة أن تساعد في إلقاء الضوء على العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء وأنواع معينة من السرطان. البحث عن روابط جديدة يقول الباحثون إن الاستجابة المناعية التي أفرزها الجسم عند تناول كميات كبيرة من حمض الـ Neu5Gc تُلقي الضوء على الروابط بين الاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء وبعض أنواع السرطانات - لكن هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسة.

ولا تزال من قبيل الأفتاز حتى الآن معرفة متى وكيف بالضبط فقد أسلافنا من البشر الأوائل جين الـ CMAH، وضة بعض فرضيات قائمة على أساس نظرية الانتقاء الطبيعي. لكن الباحثين يقولون بعدم إمكانية استبعاد حدوث ظاهرة عشوائية تطورت حتى ورثها إنسان الهوموسابينس. ويؤكد العلماء، في المقابل، أن غياب جين الـ CMAH قد أكسب إنسان الهوموسابينس مميزات في المقابل، مما أقره على أكثر مسافات طويلة. وانخفاض معدل الخصوبة. ويعتقد هاركي أن الأبحاث الجديدة حول الجين المفقود كئيبة بأن لتفتح الباب لتظهر علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

استخدام خميرة فرعونية عمرها 5000 عام لإنتاج خبز أفضل من المعروف حاليا

عن هذه العملية. وأرسل معظم العينات لتحليلها معمليا. لكن بلاكي احتفظ بواحدة. وباستخدام المياه والحبوب القديمة وحاويات معقمة، جهز المواد الأولية لتصنيع العجينة لمدة أسبوع، وذلك من أجل الوصول إلى أقرب الكائنات التي كان يستخدمها المصريون القدماء لصناعة ما كانوا يعتبرونه خبزا.

ووضع بلاكي العجائن مع خليط من الحبوب التي طحنها بنفسه ولم يكن من بينها القمح المعروف حاليا. وكان الخليط مكونا من الشعير ونبات الجمل (يشبه القمح البري وحيد الحبة)، الذي كان يستخدمه الفراعنة قبل 10 آلاف عام. بلاكي وضع الخميرة الفرعونية مع خليط من الحبوب التي استخدمها الفراعنة ولم يكن من بينها القمح المعروف حاليا.

ويوضح بلاكي أن هذه العجائن قديمة جدا، "بينما كانت هذه العجائن قائمة، توصل المصريون القدماء إلى القمح الحديث". وأضاف أن أقدم الأهرامات المعروفة في الجيزة يعود تاريخها إلى حوالي 4500 عام. بينما كانت سلالات الخميرة هذه مخزنة قبل ذلك بنحو 700 عام. أي أنها عمرها يصل إلى 5200 عام. ويقول، "كانت رائحتها (العجينة الأولية للخبز) مختلفة تماما من تلك المعروفة حديثا". كانت القفاصات أسفرا، أقل حدة، ولكنها أكثر نشاطا. "أصوص الفراعنة الذين خربوا مقابر الملوك العتور على قبر ابنة أحد ملوك الفراعنة في دهشور جنوب القاهرة".

طبقا للعلماء، فإن أمراض القلب الشائعة في البشر نادرة جدا في أي حيوانات أخرى. قبل مليوني أو ثلاثة ملايين سنة، "فقد" أسلافنا الأوائل أحد الجينات الهمة في أجسادهم، وفقا لدراسة علمية حديثة.

لقد شهدت أجسام أسلافنا الأوائل من البشر طفرة جينية عطلت نشاط جين يطلق عليه اختصارا اسم CMAH. وبعد سلسلة من التطورات، ورت إنسان الهوموسابينس (أو الإنسان العاقل الأول) فقدان هذا الجين. وبحسب دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة سان دييغو في كاليفورنيا، فإن نتيجة هذه الطفرة الجينية تركت الإنسان على وجه التحديد عرضة للنوبات القلبية.

وتقول منتقمة الصحة العالمية إن أمراض القلب والأوعية الدموية تصد أسباب الوفاة المبكرة (التي تسبب من هم دون سن السبعين) حول العالم. وتمثل هذه النسبة ثلث الوفيات حول العالم سنويا - أي 17.9 مليون شخص تقريبا - وهو عدد متوقع أن يصل إلى 23 مليون شخص بحلول عام 2030.

وفي معظم الحالات، تكون الوفاة جراء انسداد الشرايين. بسبب الرواسب الدهنية، مما يقلل معدل لتدفق الدم للأعضاء الحيوية بالجسم. دراسة، الرياضة في منتصف العمر تحد من أمراض القلب. علاج جديد للنوبات القلبية باستخدام رقعة حيوية لتحمي القلب لإنتاج المرضى.

ولكن بينما تتبع هذه الأمراض بين البشر، فإنها غير موجودة تقريبا في الثدييات الأخرى، بما فيها قرود الشمبانزي قليلة النشاط، كما يكاد يعدم أي دليل على وجود هذه الأمراض بين الرئيسات والدلافين الضخمة. فما الذي حدث للبشر وتركتنا أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض؟ أمراض القلب والشرايين تصد أسباب الوفاة المبكرة حول العالم. طبقا لأحصاءات الأمم المتحدة "سنة بشرية".

في دراسات سابقة، كان أجيت هاركي، أحد الباحثين القائمين على هذه الدراسة، قد لاحظ أن انسداد الشرايين مرض لا يسبب غير البشر. وفي تجربة أجريت قبل عشر سنوات، وضعت حيوانات الشمبانزي وشمبانزي أخرى تحت الملاحظة في أقفاص للوقوف على ما إذا كانت العوامل المسببة لمرض انسداد الشرايين لدى الإنسان (كقلة النشاط والسمنة والغذاء الغني بالكوليسترول وارتفاع ضغط الدم) ستؤدي إلى إصابة هذه الحيوانات بإزمات قلبية.

لكن لم يتم تسجيل شيء يذكر. وكانت الإصابة بالإزمات القلبية بين الشمبانزي نادرة. وفي حال الإصابة بها لم تكن نتيجة انسداد الشرايين. وقادت هذه الدراسات الباحثين إلى تأكيد أن الحيوانات لا تعاني أمراض القلب والأوعية الدموية إلا إذا كانت أجسامها قد شهدت تطورات جينية تركت وظائف شبيهة بوظائف أجسام البشر. أو إذا كانت تلك الحيوانات لتناول كميات غير طبيعية من الكوليسترول لأغراض البحث العلمي.

وفي الدراسة التي بين أيدينا، المنشورة في الأكاديمية الوطنية للعلوم، استخدم هاركي وفريقه فئران معدلة جينيا تعاني تعطلا في جين الـ CMAH. كما أنشأوا نماذج من البشر، ومجموعة أخرى من الفئران، لم يكن نفس الجين معطلا بأجسامها. وبالرغم من أن مجموعتي الفئران كانت تقدم لها نفس الأغذية وتمارس ذات الأنشطة، فإن مجموعة الفئران المعدلة جينيا شهدت ترسبات دهون في دماغها بعدل الضعف مقارنة بذلك الذي شهدته المجموعة الأخرى.

تقول الدراسة، "إن فقدان جين الـ CMAH في الفئران قد ساعد بشكل ملحوظ في الاستعداد

في التخلص من الخميرة المسالمة من الأواني الفخارية الفرعونية وتحديد سلالتها داخل معام خاصة كانت ميكروبات الخميرة الفرعونية قائمة (خاملة) لأكثر من 5000 عام، ومطوية داخل أوان خزفية (من الفخار المصري). حتى قرر الأمريكي شيموس بلاكي استخدام الأواني الفخارية الخزفية، وبالشكل الذي تم إنتاجه باستخدام الخميرة الفرعونية. والأمريكي بلاكي، أحد هؤلاء علم الصريات ومطور ألعاب محترف لجهاز أكس بوكس Xbox، كما أنه يهوى صناعة الخبز وينشر العديد من الصور على وسائل التواصل الاجتماعي.

واعترف بأنه صنع "أربعة زهية تشبه الصخور في شكلها". لكن هذه التجربة (باستخدام الخميرة الفرعونية) كانت في إطار مختلف تماما. بدأ بلاكي عمله بخطوة استخراج ميكروبات الخميرة من أوان فخارية فرعونية دون تغيير هذه الأواني. ولكن بمساعدة عائلة الآثار سيرينا لوف، من الوصول إلى مجموعة من أدوات فرعونية لصناعة الخبيرة والخبز كانت محفوظة في متحفين في مدينة بوسطن الأمريكية. واستعان أيضا بعالم الأحياء الجهرية بجامعة أيوا الدكتور ريتشارد ديومان، لاستخراج الخميرة من الأواني الفخارية وتحديد سلالتها أيضا. وحقن عالم الأحياء ديومان المواد الغذائية في الأواني الفخارية حتى تتغذى عليها ميكروبات الخميرة القائمة، وبعد ذلك سحب المسائل الناتجة

الحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

من الساخن. ١- حافط على رطوبة جسمك ٢- تناول قدرًا كافيًا من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. تتسبب موجات الحر من النوم "تدعم سحتنا ومزاجنا" ٣- حافط على الشعور بالبرودة ٤- فرش الأسرة ٥- الفراش ٦- تجنب المشروبات الساخنة، خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو. ٧- فكر فيما تشربه احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

قد تشجعك حرارة الجو على تغيير عاداتك وسلوكك اليومي المعتاد، ومن الأفضل ألا تفعل ذلك. فقد يؤدي هذا إلى اضطراب نومك. حاول الالتزام بوقت ذهابك المعتاد إلى النوم، وافعل ما اعتدت على فعله قبل موعد النوم. ٢- حافظ على الشعور بالبرودة تذكر الأساسيات، واتخذ الخطوات الضرورية للتأكد من بقاء درجة حرارة غرفة نومك منخفضة قدر المستطاع خلال الليل. أسدل الستائر خلال النهار، حتى تبعد أشعة الشمس عنها، وتأكد من إغلاق النوافذ من الناحية التي تدخلها الشمس من المنزل، حتى لا تدفج مجالا للواء الساخن، وافتح جميع النوافذ قبل التوجه إلى النوم، حتى تتسرب السمات المتشعة إلى المكان.

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، نشغل سعوية الحفاظ على نوم هادئ ليلا تفكير كثير من الناس. ولكن حل هناك ما يمكن فعله لمواجهة موجة الحر. هذه بعض النصائح: نصائح للنوم خلال موجات الحر الشديد ١- لا لتقليل حرارة الجو الحار تشعر بقليل من الكسل خلال النهار، ويرجع ذلك إلى أننا نستخدم طاقة أكثر في إبقاء حرارة أجسامنا الداخلية متوازنة. ولكن إذا اضطرب نومك ليلا، حاول تجنب القهولة في النهار، ولا شك أن اللعاس شيء رائع إذا كانت الحرارة مرتفعة. لكن من الأفضل إخبار ذلك لوقت الليل. ٢- التوقيت

قد تشجعك حرارة الجو على تغيير عاداتك وسلوكك اليومي المعتاد، ومن الأفضل ألا تفعل ذلك. فقد يؤدي هذا إلى اضطراب نومك. حاول الالتزام بوقت ذهابك المعتاد إلى النوم، وافعل ما اعتدت على فعله قبل موعد النوم. ٢- حافظ على الشعور بالبرودة تذكر الأساسيات، واتخذ الخطوات الضرورية للتأكد من بقاء درجة حرارة غرفة نومك منخفضة قدر المستطاع خلال الليل. أسدل الستائر خلال النهار، حتى تبعد أشعة الشمس عنها، وتأكد من إغلاق النوافذ من الناحية التي تدخلها الشمس من المنزل، حتى لا تدفج مجالا للواء الساخن، وافتح جميع النوافذ قبل التوجه إلى النوم، حتى تتسرب السمات المتشعة إلى المكان.

تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

في حين تشتري كوبا من القهوة ربما تلاحظ أن سعر الحجم المتوسط بين الأحجام الثلاثة - الصغير والمتوسط والكبير - يقترب كثيرا من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تتخذه بتلك الحيلة وتقرر شراء الحجم الكبير، وتدفع مالا أكثر والسبب في هذا هو ما يعرف بـ "تأثير الشريك" أو "تأثير سعر الأجراء". والمقصود به طرح خيار إرضاء أقل جذبا بقصد دفع الشخص نحو الخيار أكثر مما كان يخطط له في البداية - والخيار الطارح هنا هو الكوب المتوسط من القهوة الأعلى نسبيًا.

تقول ليندا تشانغ، خبيرة نفسية بجامعة هارفارد، "طرح الخيارات بطريقة معينة يمكن أن يوجه الأشخاص نحو منتج أعلى ثمنًا". في البداية، جرى بحث "تأثير الشريك" باستخدام تسويقية للتأثير على المستهلك، ولاحقًا أظهرت بحوث أخرى أن نفس الاستراتيجية نجحت في تسويق منتجات أخرى مثل سيارات أجنبية أو الرماية الصحية والسباحة. ويمكن أن يهيئ لك الاستراتيجية أن يفتن نفسه من الوقوع تحت تأثيرها، بل ويستفيد بها في أوقات الأزمات.

هل تتأثر حالتك المزاجية بأطوار القمر المختلفة؟ ماذا كان أجدادنا يتقنون رؤوسهم؟ يستخدم خبراء التسويق ما يعرف بـ "تأثير الشريك" لتوجيه المستهلك لشراء منتج أغلى لا يخطط كثيرا عن البديل الأرخص. كانت أول مرة لوثق فيها استراتيجية "تأثير الشريك" في الثمانينيات من القرن الماضي، مع لوجو الطيراء لكثير من الحمل المؤثرة على الأبرك - وأفضل طريقة لفهم هذه الاستراتيجية هي النظر إلى مثال عملي.

تحليل عددك: تخترار رحلة طيران من الخيارات الثلاثة التالية، المرحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة، المرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولار مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة، المرحلة (ج) بتكلفة ٤٣٥ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة. وجد الباحثون أن أغلب الناس سيختارون المرحلة (أ) باعتبارها أرخص من المرحلة (ج) - رغم أنها أغلى بارتفاع كبير من المرحلة (ب). والان ننظر لطرح آخر لنفس المثال، رحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة، المرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولار مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة، المرحلة (ج) بتكلفة ٣٣٠ دولار مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة. في هذه الحالة سيفضل أغلب الناس المرحلة (ب).

ويبدو هذا الأمر غير منطقي، إذ لا ينبغي أن تكون الرحلة (ب) - إلا أن أكثر جذبا من المثال الأول، لأن وقت الانتظار والسرعة لم يتغيرا، لكن تغيير الرحلة (ج) - بإطالة فترة توقفها - أثر على حكم الشخص على الخيارات الأخرى فجعله مستعدا لتحمل انتظار أطول من أجل سعر أرخص. وفي الجانبين تم طرح خيار الرحلة (ج) كعامل تشجيع أو طعم، بحيث يبدو شيئا بأحد الخيارين الآخرين ("الخيار المستهدف") ولكن أقل جذبا، بحيث يعمل الشخص أكثر للهدف بمضاضته بخيار آخر. ويقول الباحثون إن حيلة التشجيع تسحب على شتى المبيعات، من رحلات الطيران إلى المشروبات الغازية.

ووجدت التجارب التي فحصت خيارات من هذا القبيل أن الاستعانة بعامل تشجيع جيد، كالمطبخ في المثال قد يؤدي لتحويل الرأي من أحد الخيارين للأخر ينمو ٤٠٪ في المئة - وهو ما يظهر بسهولة التأثير على قرار الشخص بتغيير طريقة الطرح والأهم، كما يظهر في السيناريو الأول، هو أن إضافة خيار ضعيف قد يجعل المستهلك أكثر استعدادا للدفع المزيد من المال وهو ما يعكس اهتمام خبراء التسويق بتلك الاستراتيجية.

ولا يزال علماء النفس يبحثون السبب في ذلك ويقولون إن المقارنة بالخيار الأفضل ربما تسهل على الشخص الاختيار، فالمفاضلة بين الخيار (أ) و(ب) معينة من حيث الكلفة والانتظار، فيكم

تضمن أنواع الشوفان، • حبوب الشوفان الكاملة، يُنظف الشوفان بغية إزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل منه، وتترك الحبوب التي تحتوي على الجنين والسويداء والنخالة، • نخالة الشوفان، تحتوي نخالة الشوفان على معظم الألياف وتتألف على هيئة حبوب أو تصاف إلى الوصفات لتعزيز محتوى الألياف فيها. • حبوب الشوفان الكبيرة - Steel Cut (أو الأيرلندية)، تصنع إلى قطعتين أو ثلاث منها (أو أكثر)، باستخدام سفرة من الفولاذ. كلما كبر حجم قطع الشوفان، طال وقت طهيها. • الشوفان الإسكتلندي، حبوب الشوفان الطحونة، التي تشكل ما يشبه العصيدة عند الطهي. • الشوفان الطوفوف (أو قديم الطراز)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار، التي تُكف بعد ذلك، وتجفف لإزالة الرطوبة منها، بحيث تكون صالحة للتخزين. • الشوفان السريع (أو الخوري)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار لوقت أطول، ومُصنعة إلى قطع رقيقة لتمتص الماء بسهولة، بغية تسريع عملية الطهي. إشارة إلى أن العديد من ستوف الشوفان الطورية التجارية مُخلدة أو مُنكهة، لذا يجب التأكد من كون المنتج خالياً من السكر.

فوائد الشوفان في الرجيم الغذائي

تتمثل أنواع الشوفان، • حبوب الشوفان الكاملة، يُنظف الشوفان بغية إزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل منه، وتترك الحبوب التي تحتوي على الجنين والسويداء والنخالة، • نخالة الشوفان، تحتوي نخالة الشوفان على معظم الألياف وتتألف على هيئة حبوب أو تصاف إلى الوصفات لتعزيز محتوى الألياف فيها. • حبوب الشوفان الكبيرة - Steel Cut (أو الأيرلندية)، تصنع إلى قطعتين أو ثلاث منها (أو أكثر)، باستخدام سفرة من الفولاذ. كلما كبر حجم قطع الشوفان، طال وقت طهيها. • الشوفان الإسكتلندي، حبوب الشوفان الطحونة، التي تشكل ما يشبه العصيدة عند الطهي. • الشوفان الطوفوف (أو قديم الطراز)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار، التي تُكف بعد ذلك، وتجفف لإزالة الرطوبة منها، بحيث تكون صالحة للتخزين. • الشوفان السريع (أو الخوري)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار لوقت أطول، ومُصنعة إلى قطع رقيقة لتمتص الماء بسهولة، بغية تسريع عملية الطهي. إشارة إلى أن العديد من ستوف الشوفان الطورية التجارية مُخلدة أو مُنكهة، لذا يجب التأكد من كون المنتج خالياً من السكر.

بالسكر والتشويات البيضاء. كالدقيق الأبيض، تزداد مخاطر الإصابة بالسكري القلبية أكثر. ويقول بيتر كليفتون، أستاذ التغذية بجامعة جنوب أستراليا المشارك في الدراسة، إن أغلب التصانغ الغذائية ببلدان كبريطانيا وأستراليا والولايات المتحدة تقر بالحدود الصحي على القلب عند استبدال الدهون المشبعة بغير المشبعة.

ويضيف، "لأسف حين بدأت الصناعات الغذائية إنتاج بدائل منخفضة الدهون في الوجبات الجاهزة والحلوى والزبادي وغيره، زادت نسبة السكر فيها. وهو ما لا يقلل على الأرجح من خطر الإصابة بأمراض القلب". أشارت دراسة لانخفاض الوفاة بنسبة ١١٪ في المئة عند استبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون كما أن بعض أنواع الأحماض الدهنية المشبعة التي تشكل الدهون المشبعة تكون أقل ضرراً من غيرها. ومثال ذلك حمض الستريك الذي يكون زهاء نصف الدهون المشبعة في الشوكولاتة الداكنة، إذ لا يرفع كوليسترول الدم. (لكن الحمض الدهني المشبع الآخر، وهو حمض البالميتك، يرفع الكوليسترول، وبالتالي يُنصح بالاعتدال حتى في تناول الشوكولاتة الداكنة). كذلك يختلف الأمر فيما يتعلق بمنتجات الحليب، ففي الجبن والزبادي ربما يظل الكالسيوم (وهو أحد الأملاح الغذائية التي قد تسهم في جعل ضغط الدم طبيعياً) أشر تلك الأغذية في رفع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، عن الألبان الذي يحدث لهم الغليزير الملح مثلاً. وربما يفسر ذلك ما لوحظ من عدم ارتباط تناول منتجات الحليب (ومنها الكامل الدسم) بأمراض الشريان التاجي.

لشول غارتون، "معنا جميعا عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكثرون من تناول البيض والفتحة وغيرها، لكن بالنسبة للمزيد الأشخاص من الأطفال الأكثر من تناول الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ومسارر الدهون غير المشبعة كالجوز والأسماك الدهنية".

وتنصح غارتون بالنظر لكامل ما يتناوله الفرد من طعام وشراب، والإكثار من الحفيد منه، بدلا من التركيز على عناصر بعينها.



استبدال الدهون لكن الدهون المشبعة ليست دائما المصونة عن لدهون الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتتراكم كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستلقي عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً. فلعقة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعانة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً. تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالبا إلى استعويض به عن تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله". واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية لتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من الدهون المأخوذة من الدهون المشبعة بنسب النسيه من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجوز والبذور) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذرة الفت) قلل احتمالات الوفاة لأي سبب بنسبة ١٩٪ في المئة و١١٪ في المئة بالتتابع. ووجد أن البديل "الصحية" للدهون المشبعة، الجاتين قللت الإصابة بالسكري القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات. لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة

بدهون المشبعة غير المشبعة، لم يزد خطر الإصابة بالسكري القلبية، بل وازداد خطر الإصابة بالسكري القلبية.

كيتو وباليو: هل تزيد الحميات المعتمدة على الدهون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب؟

يومية (وهو ما يستخدمه الفرد بالتهام شطيرة هامبورغر بالجبن وأربع ملاعق كبيرة من الزبد). أما الرابطة الأمريكية للقلب فتذهب لأبعد من ذلك، إذ توصي بنسبة خمسة أو ستة في المئة فقط. ويحترار الناس مع الاختلاف الآراء وتشارب الأخبار، فما القول الفصل في أمر الدهون المشبعة؟ تعرب لين غارتون، خبيرة تغذية ببيئة "هارت يو كيه" البريطانية للقلب المعنية بالكوليسترول، عن قلقها من تشجيع الناس حاليا على تناول الدهون المشبعة. وتقول إن الفرد يتناول فعلا ما يزيد عن حاجته من الدهون المشبعة، فالشخص في بريطانيا يحصل في المتوسط على ١٢.٥ في المئة من سعراته الحرارية من الدهون المشبعة، رغم التزامه بالحد الأقصى من ١١ في المئة في المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة. والأسترالي ١٢ في المئة. تحوي شربحتان من الجبنة، ١٠ غرامات من الدهن المشبع، أي نصف الموصى به للنساء يوميا وثالث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة في رفع مستوى الكوليسترول في الدم، وليس أقلها الإفراط في تناول الدهون المشبعة، وهو ما أكدته الدراسات منذ الخمسينيات". وتضيف غارتون أنه قد يكون من الأفضل لبعض تناول أقل حتى من الموصى به من الدهون المشبعة، وخاصة من تلك التي لديها عوامل أخرى تعرضه للإصابة بأمراض القلب.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة

بدهون المشبعة غير المشبعة، لم يزد خطر الإصابة بالسكري القلبية، بل وازداد خطر الإصابة بالسكري القلبية.

لشول غارتون، "معنا جميعا عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكثرون من تناول البيض والفتحة وغيرها، لكن بالنسبة للمزيد الأشخاص من الأطفال الأكثر من تناول الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ومسارر الدهون غير المشبعة كالجوز والأسماك الدهنية".

وتنصح غارتون بالنظر لكامل ما يتناوله الفرد من طعام وشراب، والإكثار من الحفيد منه، بدلا من التركيز على عناصر بعينها.

وكالات

تقدم الكثير من البلدان، ومنها المملكة المتحدة، منذ عقود تصانغ طبية رسمية يخفف ما يتناوله الفرد من دهون مشبعة، لكن يتجاهل كثيرون تلك التصانغ. يعتقدون أن الدهون المشبعة لن تكون ضارة مهما تناولوا منها. وتوجد الدهون المشبعة بكميات كبيرة في اللحوم ومنتجات الحليب كامل الدسم والخبز والبسكويت وزيت النخيل وزيت جوز الهند. وإذا كنت ممن يتبعون إحدى الحميات الغذائية الشائعة الآن المعتمدة على تقاليد الكربوهيدرات - كحمية "كيتو" أو "باليو" - فلابد أنك تتناول من الدهون المشبعة أكثر من الحد الموصى به رسمياً. ويتعلق نفس الأمر على من يسير مع موجة انتشارت في الآونة الأخيرة من إضافة بعض الزبد أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ لا يسهل تجاوز حد الـ ٢٠ غراما للنساء والـ ٣٠ غراما للرجال الموصى به في بريطانيا. ويتفق أغلب العلماء على أن الإفراط في الدهون المشبعة يرفع مستويات الكوليسترول في الدم، وهو ما قد يؤدي لضيق الشرايين واحتمال الإصابة بالسكري القلبية أو العناشيه. لكن عددا من العلماء يقولون إن المشكلة في أمراض القلب ليس سببها الدهون المشبعة، وإنما السبب في ذلك هو الالتهاب المزمن. وتنصح الجهات الصحية بأغلب البلدان السكان بتقليل الدهون، وخصوصا المشبعة، ومنها تصانغ بريطانية توصي ألا يتلقى الجسم أكثر من ٣٥ في المئة مما يحتاجه من طاقة (سعرات) من الدهون، ونحو ٥٠ في المئة من الكربوهيدرات، دون أن يعتبر هذا الإفراط في الكربوهيدرات. أصيب بالشلل وساعد للعمل بعد ثلاثة أشهر ليصبح من أصحاب الثلاثين سنة تحديات تندر بقاءه البشرية في المستقبل البعيد. يحوي زيت جوز الهند من الدهون المشبعة أكثر من الزبد، فلعقة واحدة كبيرة منه تحوي أكثر من نصف الحد الموصى به يوميا للنساء. وفيما يتعلق بالدهون المشبعة، توصي بريطانيا بنسبة أقل، لا تتعدى ١١ في المئة مما يتناوله الفرد من سعرات غذائية. بينما توصي الولايات المتحدة ومنظمة الصحة العالمية بأقل من ١٠ في المئة، أي نحو ٢٠ غراما للنساء و٣٠ غراما للرجال

وكالات

بدا تشغيل شبكات هواتف الجيل الخامس في بعض مدن المملكة المتحدة، وبدأ معه طرح أسئلة عما إذا كانت هذه التقنية الجديدة تشكل مخاطر على الصحة. وتطوّر التقنية بالفعل في بعض الدول الأخرى، مثل كوريا الجنوبية وإسبانيا وسويسرا وأجزاء من الولايات المتحدة، على سبيل المثال لا الحصى، وتستمد التقنية إلى أماكن أخرى في غضون العامين المقبلين. فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟ ما الذي تعرفه عن شبكة الاتصالات الجيل الخامس التي بدأت بريطانيا باستخدامها؟ ماذا ستقدم تقنيات الجيل الخامس أو ما يعرف بـ 5G؟ ما المختلف في الجيل الخامس؟ على غرار التقنيات الخلوية السابقة، تعتمد شبكات الجيل الخامس على إشارات محمولة على موجات راديو - جزء من الطيف الكهرومغناطيسي - متقولة ما بين مستقبل الإشارة الهوائي أو الصاري الهوائي، وهاتك. إنسان محاسنسون بالإشعاع الكهرومغناطيسي طوال الوقت - من إشارات الراديو والتلفزيون، فضلا عن كافة المنتجات التقنية، بما فيها الهواتف المحمولة، ومن موارد طبيعية كأشعة الشمس. وتستخدم شبكات الجيل الخامس موجات ذات تردد أعلى مما تستخدمه شبكات الهاتف السابقة، بما يساعد مزيدا من الأجهزة في الدخول إلى الإنترنت في نفس التوقيت وبسرعة أعلى. وتقطع هذه الموجات مسافات أقصر في الأماكن الحضرية، ومن ثم فإن شبكات الجيل الخامس تتطلب المزيد من الصواري الهوائية الناقلة أكثر مما كانت تتطلبه التقنيات السابقة، مثبتة على مستويات أقرب إلى سطح الأرض. تمتلك كوريا الجنوبية الآن في كل أنحاء البلاد شبكة هواتف الجيل

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهواتف الخلوية". حتى بالنسبة لمستخدمي الهواتف بشكل مكثف، ويقول فراك دي فوخك، استشاري المحمولة دفع البعض إلى القلق من المخاطر الصحية المتزايدة، بما في ذلك أنواع معينة من السرطان. وفي عام ٢٠١٤، قالت منظمة الصحة العالمية إنه "لا أثار صحية ضارة تم التأكيد من أنها نجمت عن استخدام الهواتف المحمولة". إلا أن منظمة الصحة العالمية والوكالات الدولية لبحوث السرطان سلطتا كل الإشعاعات الناتجة عن ترددات الراديو (ومن بينها إشارات الهواتف) على أنها "مواد مسرطنة محتملة". وأضافت المنظمة، "لم يتم دليل حاسم على أن التعرض لتلك الإشعاعات يسبب البشر بالسرطان". ويتعرض من يتناول الخضروات المخللة ويستخدم بودرة "الكوك" لظف مستوي الخطر. بينما تُصنّف المشروبات الكحولية واللحوم المُسَمَّعة باعتبارها ذات مستوى مخاطر أعلى. وخلف تقرير السُميَّة الصادر عام ٢٠١٨ عن وزارة الصحة البريطانية، الذي يستشهد به المبرهنون عن مخاطره، إلى أن الفئران الذكور التي تعرضت لجرعات أعلى من إشعاع ترددات موجات الراديو أظهرت الإصابة بنوع من الورم السرطاني في القلب. وفي هذه الدراسة، تم تعريض أجسام الفئران بالكامل لإشعاع من هواتف محمولة لمدة ساعات يوميا على مدى عامين بدءا من قبل ولادتها. ولم يظهر رابط بين الإصابة بالسرطان والفئران التي خضعت للدراسة، بل وجدت الدراسة أن الفئران التي تعرضت للإشعاع عاشت أعمارا أطول من نظرائها. وقال أحد الباحثين البارزين في هذه الدراسة، "لا يمكن المقارنة بشكل مباشر بين عمليات التعرض التي شملتها الدراسات وخضعت لها الفئران والتعرض

التي هي دون المستويات التي حددتها اللجنة الدولية للوقاية الإشعاعية.

طرق تلميع السيراميك في نصائح تدبير



من الصيغ، ثم يحرك الخليط حتى يصبح سائلاً طرياً، فتغسل أرضيات السيراميك بهذا الخليط باستخدام فرشاة، مع الانتظار حتى يجف الخليط عنها تماماً، فتوضع طبقة ثانية من الخليط، وبعد جفافها، توضع طبقة ثالثة، وعندئذ، نلصق الأرضية بأكمله.

لصق السيراميك

- تلصق قطع السيراميك ذات الأساس الضامر ببساطة، وذلك باستخدام ورق السنكرة لتثبيتها من الشتوات، ثم تُفرك بصورة دائرية باستخدام حجر ناعم أو ظهر اللقطة العند الشديدة.
- يخلط كوب من مبيض الأوكسجين في دلو يحتوي على ماء دافئ، مع أتباع التعليمات على عبوة مبيض الأوكسجين، ومن الممكن صب المحلول على الأرضية بين قطع البلاط أو السيراميك بالخط، بالإضافة إلى فرك الخطوط بالفرشاة ذات الشعيرات الناعمة، بعد ترك المحلول على الأرض ثلاثين دقيقة.

اليوم في جعل السيراميك شامخاً طوال الوقت.

استخدم الماء الوافر المضاف إليه أحد المطهرات مثل الكلور أو الديتول، ثم إضافة القليل من الخل من أجل إعطاء المعان على الأرضيات طريقة مضمونة في هذا الإصدار، ومن الممكن استخدام الخل الأبيض المخفف لغرض تلميع السيراميك، مع إضافة بضع قطرات من زيت صمغ، وذلك لتخلص من رائحة الخل المرعبة.

وتلميع السيراميك وتلميعه، ومن الهام في هذا الإصدار التأكد من تنظيف أثار التلميع جيداً، مع مسح السيراميك بماء فاتر لترات متتالية.

خلط التلميع

يخلط مقدار زجاجة من ملاء الأظفار الشفاف، مع ثلاث ملاعق من الماء، ومعلقتين

ليودرة التشاشر راحة قوية، إلا أنها فعالة في تلميع أرضيات السيراميك، عند إضافة نصف كوب منها إلى وعاء كبير يحتوي على الماء، ثم تحضر قطعة إسفنجية، ونفمس في المزيج، وننظف السيراميك بوساطتها. ولكن لا يُنصح باللجوء إلى هذه الطريقة في تلميع السيراميك في حال معاناة أحد أفراد المنزل من مشكلات في الجهاز التنفسي، عصير الليمون يُضاف عصير الليمون الحامض إلى الماء، بغية شطف السيراميك، ومنع الأرضية رائحة عصرة. كما يُزيل عصير الليمون البقع الدهنية.

عصير الليمون الحامض يزيل البقع الدهنية الكنتسة اليدوية الكنتس اليومي يُساعد في جعل السيراميك ناعماً طوال الوقت قبل مسح السيراميك وتلميعه، من المستحسن إزالة بقايا الفايبر والأتربة من الأرضيات السيراميك، إذ يُساعد الكنتس

طرق تلميع السيراميك عديدة، إلا أن غالبية اللصقات التجارية تحتوي مواد كيميائية قد تُغير لون السيراميك وتجعله باهتاً، لذا يُنصح باستخدام طرق طبيعية، في هذا الإصدار، علماً بأن الأوساخ تتراكم على أرضيات السيراميك، التي تتبقي أيضاً في الأتس، طرق تلميع السيراميك، بعد التخلص من القبار والأتربة والجراثيم المختلفة عليه، وبين الطراعات في الأرضيات.

طرق تلميع السيراميك في نصائح تدبير أصبح السيراميك رهاها من مواد البناء الأكثر استخداماً في كسوة أرضيات المنازل، خصوصاً أنه يتوافر في ألوان وأشكال مختلفة، ويعد من أسس الديكور المعاصر في غالبية المنازل، وهو يحل على الأرضيات والجدران.

مُعطر الفسيل

طرق تلميع السيراميك تشمل استخدام معطر الفسيل، الذي يُضاف كوب منه إلى وعاء متوسط الحجم يحتوي على الماء، ويعد خلط المكونات، يُنظف السيراميك بالمحلول، ثم يُستخدم الماء بعد ذلك في مسح الأرضية لتخلص من آثار معطر اللابس، تكرر هذه العملية مرّة في الأسبوع.

طرق تلميع السيراميك باستخدام معطر الفسيل

الخل الأبيض يظهر الخل الأبيض السيراميك، كما يُزيل البقع العتيقة عنها، وهو يُستخدم وفق الآتي:

يُضاف كوب من الخل إلى لترين من الماء في الدلو، ويعد خلط هذين المكونين يسكب المزيج على الأرضية، ويُترك لعشر دقائق، ثم تُشطف الأرضية، ويُجفف باستخدام قماش مستوع من القطن.

يُزيل البقع العتيقة عنها بوردرة التشاشر

حول السقف وتحميداً على الأطراف بعرض ٦٠ سنتيمتراً، مع إثارة حطيفة أو "سبوتات" أو ملاء السقف بلون داكن رفقة "الجيس يورد" باللون الأبيض، ويع الوسط، يحلو تثبيت شريا أو تطبيق رسمة هندسية بال"جيس يورد" بشكل مربع أو مستطيل عبارة عن صندوق (بوكس) مغلق فيه عدد من "السبوتات".

الأرضيات

يمكن كسوة الأرضيات بالسيراميك أو الرخام أو القرايت.

الفرشوات

من الضروري اختيار قطع الفرشوات البسيطة، التي لا تحجز مساحة كبيرة في الغرفة من الضروري اختيار قطع الفرشوات البسيطة التي لا تتخذ مساحة كبيرة في الغرفة، وذات الألوان الترابية الهادئة أو من مشتقات اللون الرمادي الحيادي.

الستائر

لا يجب التبالغة في تصاميم الستائر، بل اختيار تلك الناعمة المتدلة التي تفتح وتغلق إلى اليمين واليسار، وهي غالباً ما تكون معدة من القماش ال"فوال" والقماش السميك أو الاكتفاء بال"فوال" الميخن من الأسفل، أو اختيار الستارة ال"باتو" التي تفتح وتغلق من الأسفل لأعلى، مع إمكان ادخال قماش الوساند في تصميمها.

السجاد

لا يد من توزيع قطع السجاد سفيرة الحجم، بألوان ليست داكنة ولا فاتحة، لأن الداكنة منها تشيخ المساحة والفاتحة تشيخ إحساساً بالبرودة بالمقابل.

ديكورات منازل بسيطة لا تتطلب رصد ميزانيات كبيرة لتحقيقتها، فهي تعتمد على المواد البسيطة والألوان الهادئة والأثاث ذي الخطوط الناعمة، وفي هذا الإصدار، "ميدتي، نت" من مؤسسة الديكور ريهام فزان، على التصاميم والأفكار لتطبيق ديكورات منازل بسيطة.

الجدران

من الجذاب استخدام نوعين من الملاء للجدران هناك أنواع عدة من ملاء الجدران، لا سيما ذلك اللعاع والسادة والفلون والناظر والمحلل بالناظر، علماً بأنه من خلال الملاء يمكن الحصول على نقش الحجر باهظ الثمن عادةً، ويتوافر أيضاً الملاء من نوع ال"ستوكو"، الذي يعطي شكل الزجاج أو المرآة باللون الذي نختاره، فضلاً عن نوع ال"مورال"، الذي على الرغم من أنه قديم، إلا أنه يُستخدم للأسقف أكثر من الجدران، ويمنح المكان رونقاً جذاباً.

ويحلو استخدام نوعين من الملاء، أي ملاء جدارين متقابلين بنوع ال"ستوكو" مثلاً، والجدارين الأخرين بملاء عادي.

المرابا بدورها من عناصر الديكور البسيطة، وذات التكلفة الضئيلة، علماً بأنه يمكن تثبيت مرآة ضخمة على الجدار أو تغطية نصف الجدار بالمرابا واللصق الآخر بالملاء العادي، كما يحلو الأكار من اطارات المرابا على الجدار.

الأسقف

تلوثر سجاد عدة من الأسقف للديكورات، بعضها من ال"جيس يورد" قليل التكلفة، وفي هذا الإصدار يمكن قس ألواح ال"جيس يورد"، هتركيبها

ديكور صالات مودرن في منازل المشاهير

غربي "ستراول بارك"، تحل ألوان حيادية على الأساسيات والإكسسوارات في صالة الاستقبال، بهدف إشاعة الهدوء وتعزيز الطراز ال"مودرن" في المكان، فيما تتسلل نسات من الأخضر ال"بستيل" ليحبل لتلمع المشهد بلمسات طبيعية، وتجاور طاولة الطعام ذات السطح المعد من الزجاج الشفاف، التواظف الكاشفة على ناطحات السحاب، وتحوط الطاولة كراس مبعدة بالقماش الرمادي الفاتح، وتندمى من السقف شريا عصرية لافتة.

الين دي جينيريس Ellen DeGeneres

اخترت الين دي جينيريس الألوان الحيادية لطلاء الأساسيات في صالة الاستقبال بمنزلتها الواقعة على شاطئ "كاربينتيريا" في سانتا باربرا، الجدران والأسقف تتلون بالأبيض النقي، وال"باركه" الشائع يغطي الأرضية، وقماش ال"اراك" والمقاعد رمادي اللون، ويحل الأبيض على الوساند والسجادة ذات الوبر الطويل، ما يُنبئ العصرية في المنطقة المفتوحة، حيث الشتل الخضري الطبيعية، ليحال للزائر كأنه جالس في حديقة فناء، وللاكسسوارات حضور في هذه المساحة، من خلال اللوحة التي تعو الموقع العصري، والتحف الموزعة على الأسطح.

ريكي مارتن Ricky Martin

في منزل ريكي مارتن، تلتفح أركان مساحة الاستقبال على بعضها في منزل الفنان العالمي ريكي مارتن الواقع في "بيفرلي هيلز" بولاية كاليفورنيا، تلتفح أركان مساحة الاستقبال على بعضها، تجاور الجلدة التي تضم أريكة تمتد على شكل زاوية، المشرب المرود كراس مكسوة بالجلد الأبيض، وقوامه معدن من الخشب، وفي زاوية مطة على المساحة الخارجية، تتوزع أربعة مقاعد منجدة بالقماش الرمادي، حول طاولة مرودة يسطح من الزجاج الشفاف، ليكثف تصميم قاعدتها الجذاب الذي يتكء إلى قطعة من السجاد الجلدة.

"ميدتي، نت" يعرض سوز ديكور صالات مودرن في منازل المشاهير صالات قوامها المساحات المفتوحة والألوان الحيادية، مع ملاحظة ضالة الأكسسوارات فيها.

ديكور صالات مودرن

جينيفر لوبيز Jennifer Lopez

في منزل جينيفر لوبيز، يتلون الأثاث والسقف والجدران المرودة بتواظف ضخمة في الصالون باللون الأبيض

في منزل النثاني جون ليجند وكريسي تيغن Chrissy Teigen

الواقع في مينس تاريخي في حي "لويتا"، تقتصر مكونات صالة الجلوس على الأرائك المنسوجة من الجلد الأبيض، والوفد المثبت ضمن الجدار الرئيس والمطي بالرمادي، ما يضفي المزيد من العصرية على المساحة، كما تفرس قطع الأكسسوارات حضورها في الركن المذكور، وتشتمل اللوحات والمزهريات والتحف الثمينة.

شاكيرا Shakira

لنوع الضفة العائد إلى الأكسسوارات يتنجز بالأبيض الخالص بالأرائك، في صالة الاستقبال يمتدزل شاكيرا في منزل نجمة موسيقى البوب اللاتينية شاكيرا الواقع في "ميامي بيتش" بولاية فلوريدا، تشد صالة الاستقبال على مساحة مفتوحة في الطبقة الأرضية، حيث يتنجز لون الضفة العائد إلى الأكسسوارات بالأبيض الخالص بالأرائك، ما يشيع الطماعة.

بروس ويليس Bruce Willis

في شقة العمثل الأمريكي بروس ويليس الواقعة

«ريكسوس» الإمارات منتجعات متكاملة ذات أجواء مترفة

دبي، في قلب «جميرا بيتش ريزيدنس»، النابض بالحياة، ويصل على العجلة الدوارة (فيريس) الأكثر كبراً في العالم، العجلة التي تحمل اسم «عين دبي»، كما يقع على بعد مسافة قصيرة مشياً من مبنى مرس دبي، التصميم الغلاب لهذا البرج من ال"ريستال" البرج الذي يحتوي على خمس و ثلاثين طبقة، يضعه في مصفى الصرح المعماري، وهو المنتج الرائد لعمق الحياة الحضري في دبي، ويقدم مراق متطورة تقنياً، مع مزيج من جوانب التصميم العصرية للمسافرين. يحتوي الفندق على ٤٤٤ غرفة، وتسعة مطاعم وركن للمشروبات، مع قاعة للحفلات تسع لسبعائة فرد، من دون الإغفال عن مركز "ريكس جيم، اللياقة البدنية، ومسبح الرادشيين والشاطئ الخاص ومنتجج التجهز، وسيا والشاطئ لاند، والجماجم التركي واستديو الشعر، وصالون التجميل... ويقرب "ريكسوس برينوم دبي، من وجهات الجذب دبي، سواء دبي مارينا مول / ٥ دقائق، أو شارع الشيخ زايد / ٥ دقائق أو «مول الإمارات» ١٥ دقيقة، أو «خلة جميرا» ١٥ دقيقة أو «برج خليفة» ٢٥ دقيقة، ودبي مول / ٢٥ دقيقة، ومنتزهات «ليجو لاند وموشن جيت ووليدو باركس / ٣٠ دقيقة، أو «بي أم جي عالم من المفامرات / ٣٠ دقيقة... ومن مطار دبي الدولي / ٤٠ دقيقة.

«ريكسوس نخلة دبي»، منتجج فاخر متعدد الأغراض والخدمات، يقع في قلب نخلة جميرا، دبي، ويُقدم للضيوف خيارات حصرية من الباقات الشاملة، وإطلالات أحادية على أفق دبي.

يشم «ريكسوس نخلة دبي» ٣١٦ غرفة وجناحاً، فضلاً عن ناد مُميز للاطفال وخيارات عدة للتسليه والترفيه، بما في ذلك الفوس، والرياضات المائية الآلية وغير الآلية في نخلة جميرا، بالإضافة إلى منتجج «أنجنا»، الصخي الذي يحتوي على غرف معالجة مفضلة للرجال والسيدات وأجنحة للأزواج، وحمام تركي تقليدي، وساونا، وغرف البخار، وأحواض الجاكوزي، وساونا تجميل، ومركز للياقة البدنية، واستوديو للتدريب الرياضي.

و«ريكسوس نخلة دبي»، شاطئ خاص يمتد على ثلاثة آلاف متر مربع، وطول تسعمائة متر، وثلاثة مسابح (مسبح عائلي، ومسبح شبه أولمبي للبالغين، ومسبح للأطفال)، من دون الإغفال عن الرصيف البحري الخاص بالخيلوت ومهيض الطائرات المروحية.

• مسافة من مطار دبي الدولي، ٤٢ كيلومتراً.

«ريكسوس برينوم دبي» «ريكسوس برينوم دبي» يظل على العجلة الدوارة (فيريس) الأكثر كبراً في العالم بترنق فتحق «ريكسوس برينوم

متحف «الوهر أبو ظبي»، وجامع الشيخ زايد وعالم «فيراري أبو ظبي»، خيارات الطعام في «ريكسوس جزيرة السعديات»، وقرية «فويشم عشره مطاعم واستراحات فريدة تعد للضيوف بنكهات شهية من مطابخ عالمية.

أما تصميم «سبا ريكسوس السعديات»، المبهر، فيعكس هندسة العمارة العثمانية التقليدية، ما يُشعر الضيوف بأنهم في رحاب ملاذ فاخر، فيما يستمتعون باستخدام مرافق هذا المكان، بما فيها غرفة البخار والساونا، والمسبح في الهواء الطلق، وغرفة الجليد.

من جهة ثانية، تكثر الفرق لهذا للعلاجات الفاخرة في المكان، ويحضر الحُمام التركي التقليدي، في التظاير الضيوف الراغبين في دليل انضمام بعلاج «سبا، استثنائي، على أيدي معالين متخصصين، لاستعادة التوازن بين الجسم والذهن والروح، المنتجج أيضاً وجهة مثالية ليجلات الزفاف والمناسبات المُنيرة، وبهذا الإصدار، تستقبل صالة الاحتفالات ألف ضيف، مع فريق متخصص في تنظيم الفعاليات وشاطئ فسح تحيط به أشجار التحليل الفارعة وتعاقله المياه الرقراق.

«ريكسوس نخلة دبي» «ريكسوس نخلة دبي» يُقدم للضيوف خيارات حصرية من الباقات الشاملة، وإطلالات أحادية على أفق دبي

تتقل منتجعات «ريكسوس» ضيوفها إلى اجواء مترفة مستوحاة من قصور السلطنة العثمانية، وتقدم لهم تجارب تجمع بين الفخامة والرفاهية.

«ريكسوس جزيرة السعديات» منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» يبعد أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية» ديكور منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» المبهر والمثلون بألوان الأحجار الكريمة من الأخضر وأزرق وفيروزي، والواقع على رمال جزيرة السعديات النقية، يبععلن من هذا المنتجج المتكامل الأكثر نجاحاً على الإطلاق في الإمارات.

يظل المنتجج على منظر بانورامية أسرة للشاطئ الخاص والخليج العربي الأزرق، وهو يحضن ٣٦٦ غرفة وجناحاً مصممة باحتراف، بالإضافة إلى ١٢ فيلا مؤلفة من ثلاث غرف نوم أو أربع منها، مع تجهيزها بمساح خاصة أو مشتركة، وسهولة وصول النزلاء فيها إلى الشاطئ مباشرة، والخدمات المساعدة لهم.

يعد المنتجج أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية»، ما يسمح للنزلاء بالانغماس في أجواء من العصرية المطلقة، من دون أن يكونوا يبتأي عن معالم الجذب التي تُعرف بها عاصمة الإمارات، والأكثر بروزاً بينها هو

تتقل منتجعات «ريكسوس» ضيوفها إلى اجواء مترفة مستوحاة من قصور السلطنة العثمانية، وتقدم لهم تجارب تجمع بين الفخامة والرفاهية.

«ريكسوس جزيرة السعديات» منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» يبعد أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية» ديكور منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» المبهر والمثلون بألوان الأحجار الكريمة من الأخضر وأزرق وفيروزي، والواقع على رمال جزيرة السعديات النقية، يبععلن من هذا المنتجج المتكامل الأكثر نجاحاً على الإطلاق في الإمارات.

يظل المنتجج على منظر بانورامية أسرة للشاطئ الخاص والخليج العربي الأزرق، وهو يحضن ٣٦٦ غرفة وجناحاً مصممة باحتراف، بالإضافة إلى ١٢ فيلا مؤلفة من ثلاث غرف نوم أو أربع منها، مع تجهيزها بمساح خاصة أو مشتركة، وسهولة وصول النزلاء فيها إلى الشاطئ مباشرة، والخدمات المساعدة لهم.

يعد المنتجج أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية»، ما يسمح للنزلاء بالانغماس في أجواء من العصرية المطلقة، من دون أن يكونوا يبتأي عن معالم الجذب التي تُعرف بها عاصمة الإمارات، والأكثر بروزاً بينها هو

تتقل منتجعات «ريكسوس» ضيوفها إلى اجواء مترفة مستوحاة من قصور السلطنة العثمانية، وتقدم لهم تجارب تجمع بين الفخامة والرفاهية.

«ريكسوس جزيرة السعديات» منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» يبعد أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية» ديكور منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» المبهر والمثلون بألوان الأحجار الكريمة من الأخضر وأزرق وفيروزي، والواقع على رمال جزيرة السعديات النقية، يبععلن من هذا المنتجج المتكامل الأكثر نجاحاً على الإطلاق في الإمارات.

يظل المنتجج على منظر بانورامية أسرة للشاطئ الخاص والخليج العربي الأزرق، وهو يحضن ٣٦٦ غرفة وجناحاً مصممة باحتراف، بالإضافة إلى ١٢ فيلا مؤلفة من ثلاث غرف نوم أو أربع منها، مع تجهيزها بمساح خاصة أو مشتركة، وسهولة وصول النزلاء فيها إلى الشاطئ مباشرة، والخدمات المساعدة لهم.

يعد المنتجج أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية»، ما يسمح للنزلاء بالانغماس في أجواء من العصرية المطلقة، من دون أن يكونوا يبتأي عن معالم الجذب التي تُعرف بها عاصمة الإمارات، والأكثر بروزاً بينها هو

كرواتيا: السياحة الصيفية في أغسطس



كرواتيا معروفة بشواطئها الصخرية، وجزرها التي تروى عن ألف جزيرة، وهي واحدة من أجمل المناطق الساحلية في أوروبا خلال أغسطس. أضف إلى ذلك، يتمتع العديد من البلدات والمدن الساحلية في كرواتيا بتاريخ جيد. أماكن السياحة في كرواتيا، تشمل:

- بحيرات «بليتفيتش»
- بحيرات «بليتفيتش» تعد من الأماكن الطبيعية الأكثر جمالاً في أوروبا
- تتمثل بحيرات «بليتفيتش» بأنها من الأماكن الطبيعية الأكثر جمالاً في أوروبا، وهي عبارة عن ١٦ بحيرة مترابطة، مع مئذنة وطني حولها قوامه الغابات، التي تمثل موطناً لمجموعة من الحيوانات، ويعيشها نادر «الذب البني الأوروبي»، والذئب والنسر والبومة والوشق، وتشتهر البحيرات بألوانها النعومة، بما في ذلك اللازوردي والأخضر والأزرق والرمادي.
- نبي قصر «فيلديانوس» في «سبليت» على يد الإمبراطور الروماني فلدبانوس، وهذا الأخير عاش أيام تقاعده في قصره، شامخاً في الجدران النائية. بعد أن هجر الرومان الموقع، بقي القصر فارغاً لقرنين عدد. وفي القرن السابع، فر السكان القريبون إلى القصر المسور هرباً من البرابرة الغزاة. منذ ذلك الحين، أحل القصر، وتحديدًا الطبقة السفلية منه، لا يزال بعض المطاعم والمحال التجارية وبعض المنازل يحجز مطرحة له داخل جدران القصر رهاها.
- على حديقة «كركا» الوطنية في وسط «دالقة» تقع طول نهر «كركا»، وهي عبارة عن منطقة محمية قوامها المناظر الطبيعية الخلابة، والواقع التاريخي، وتشتهر بشلالاتها المتدفقة، وبركها الطبيعية ذات المياه الزرقاء المسافية. يمكن الوصول إلى المدينة الوطنية بسهولة من مدينة «سبليت»، وفيها ممرزات مُساةة جيداً لتعود إلى محيط الشلالات مباشرة، كما تحلو فيها الرحلات بالقوارب.

تتقل منتجعات «ريكسوس» ضيوفها إلى اجواء مترفة مستوحاة من قصور السلطنة العثمانية، وتقدم لهم تجارب تجمع بين الفخامة والرفاهية.

«ريكسوس جزيرة السعديات» منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» يبعد أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية» ديكور منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» المبهر والمثلون بألوان الأحجار الكريمة من الأخضر وأزرق وفيروزي، والواقع على رمال جزيرة السعديات النقية، يبععلن من هذا المنتجج المتكامل الأكثر نجاحاً على الإطلاق في الإمارات.

يظل المنتجج على منظر بانورامية أسرة للشاطئ الخاص والخليج العربي الأزرق، وهو يحضن ٣٦٦ غرفة وجناحاً مصممة باحتراف، بالإضافة إلى ١٢ فيلا مؤلفة من ثلاث غرف نوم أو أربع منها، مع تجهيزها بمساح خاصة أو مشتركة، وسهولة وصول النزلاء فيها إلى الشاطئ مباشرة، والخدمات المساعدة لهم.

يعد المنتجج أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية»، ما يسمح للنزلاء بالانغماس في أجواء من العصرية المطلقة، من دون أن يكونوا يبتأي عن معالم الجذب التي تُعرف بها عاصمة الإمارات، والأكثر بروزاً بينها هو

ساعات هواوي الذكية .. غاية في الدقة التكنولوجية ومتعة في الاستخدام

الابتكار التكنولوجي الطريد، هو أنه يمكن إدخال ساعة الرأس بشكل مربع وأمن في فتحات الشريط، وتوسيل اثنين من الهوائيات الذكية واحد للعمل وآخر للحياة الشخصية، تسع الساعة بالأمم مكاناتها الصوتية أكثر وضوحاً، بفضل موازن الصوت، الذي يلقي الصدى الصوتي والضوضاء. تتميز الساعة بعداد الخطى الذي يقيس أيضاً معدل الجري والسرعات الحرارية، بالإضافة إلى مراقبة أنماط النوم ما يساعده على الوصول إلى الأهداف والبقاء متحمساً، باستخدام تطبيق HUAWEI Wear يمكن مزامنة البيانات ومشاركتها مع وسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك، تويتر، إنستغرام) للحصول على القليل من المنافسة الصحية والتشجيع من الأصدقاء، ولا داعي للقلق فلا يمكن أن تقضي هاتك طالا ترتديها وتسترعين عليه دوماً، فيمكن تشغيل رنين الهاتف (حتى إذا كان الهاتف في وضع صامت)، وضع الاهتزاز في المنبه يعني أنك لن تزعج الآخرين. تسوق الآن من المول بسعر

اختيار الساعة الذكية لا بد من الأخذ بعين الاعتبار مجموعة من المعايير أهمها، السعر المناسب ليزائتك، الجسمات ودقتها والبرامج المتاحة التي تناسب استخدامك، ومقاومتها للماء وسعة البطارية والكاميرا، لا بد من الأخذ بعين الاعتبار العلامة التجارية الصلعة، تعد منتجات هواوي واحدة من أشهر منتجات في هذا المجال - وبإي ملي لشرح مجموعة مختارة من ساعات هواوي الذكية التي لا بد لتناسيك إحداهم.

الساعة الذكية المناسبة لراقية خطوطك وقياس معدل الجري والسرعات الحرارية ومنايعة تملك نومك خلال الليل وإجراء المكالمات من خلال الساعة خيارك هو، ساعة هواوي تارك باند ٣٢ لايت باللون الأزرق بسعر ٣٠٢.٥٧ ر.س.

تأتي مع ساعة بلوتوث، مضادة للحساسية، سعة بطاريتها ٩١ مل أمبير/ساعة، والتي تسع بالتحدث إلى من يقارب ال ٦٠ ساعة، هي تعتمد على نظام أندرويد ٤.٤، وتزن ٣٠ جم تقريبا (بما في ذلك الشريط)، والجديد في هذا

تتقل منتجعات «ريكسوس» ضيوفها إلى اجواء مترفة مستوحاة من قصور السلطنة العثمانية، وتقدم لهم تجارب تجمع بين الفخامة والرفاهية.

«ريكسوس جزيرة السعديات» منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» يبعد أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية» ديكور منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» المبهر والمثلون بألوان الأحجار الكريمة من الأخضر وأزرق وفيروزي، والواقع على رمال جزيرة السعديات النقية، يبععلن من هذا المنتجج المتكامل الأكثر نجاحاً على الإطلاق في الإمارات.

يظل المنتجج على منظر بانورامية أسرة للشاطئ الخاص والخليج العربي الأزرق، وهو يحضن ٣٦٦ غرفة وجناحاً مصممة باحتراف، بالإضافة إلى ١٢ فيلا مؤلفة من ثلاث غرف نوم أو أربع منها، مع تجهيزها بمساح خاصة أو مشتركة، وسهولة وصول النزلاء فيها إلى الشاطئ مباشرة، والخدمات المساعدة لهم.

يعد المنتجج أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية»، ما يسمح للنزلاء بالانغماس في أجواء من العصرية المطلقة، من دون أن يكونوا يبتأي عن معالم الجذب التي تُعرف بها عاصمة الإمارات، والأكثر بروزاً بينها هو

تتقل منتجعات «ريكسوس» ضيوفها إلى اجواء مترفة مستوحاة من قصور السلطنة العثمانية، وتقدم لهم تجارب تجمع بين الفخامة والرفاهية.

«ريكسوس جزيرة السعديات» منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» يبعد أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية» ديكور منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» المبهر والمثلون بألوان الأحجار الكريمة من الأخضر وأزرق وفيروزي، والواقع على رمال جزيرة السعديات النقية، يبععلن من هذا المنتجج المتكامل الأكثر نجاحاً على الإطلاق في الإمارات.

يظل المنتجج على منظر بانورامية أسرة للشاطئ الخاص والخليج العربي الأزرق، وهو يحضن ٣٦٦ غرفة وجناحاً مصممة باحتراف، بالإضافة إلى ١٢ فيلا مؤلفة من ثلاث غرف نوم أو أربع منها، مع تجهيزها بمساح خاصة أو مشتركة، وسهولة وصول النزلاء فيها إلى الشاطئ مباشرة، والخدمات المساعدة لهم.

يعد المنتجج أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية»، ما يسمح للنزلاء بالانغماس في أجواء من العصرية المطلقة، من دون أن يكونوا يبتأي عن معالم الجذب التي تُعرف بها عاصمة الإمارات، والأكثر بروزاً بينها هو

تتقل منتجعات «ريكسوس» ضيوفها إلى اجواء مترفة مستوحاة من قصور السلطنة العثمانية، وتقدم لهم تجارب تجمع بين الفخامة والرفاهية.

«ريكسوس جزيرة السعديات» منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» يبعد أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية» ديكور منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» المبهر والمثلون بألوان الأحجار الكريمة من الأخضر وأزرق وفيروزي، والواقع على رمال جزيرة السعديات النقية، يبععلن من هذا المنتجج المتكامل الأكثر نجاحاً على الإطلاق في الإمارات.

يظل المنتجج على منظر بانورامية أسرة للشاطئ الخاص والخليج العربي الأزرق، وهو يحضن ٣٦٦ غرفة وجناحاً مصممة باحتراف، بالإضافة إلى ١٢ فيلا مؤلفة من ثلاث غرف نوم أو أربع منها، مع تجهيزها بمساح خاصة أو مشتركة، وسهولة وصول النزلاء فيها إلى الشاطئ مباشرة، والخدمات المساعدة لهم.

يعد المنتجج أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية»، ما يسمح للنزلاء بالانغماس في أجواء من العصرية المطلقة، من دون أن يكونوا يبتأي عن معالم الجذب التي تُعرف بها عاصمة الإمارات، والأكثر بروزاً بينها هو

تتقل منتجعات «ريكسوس» ضيوفها إلى اجواء مترفة مستوحاة من قصور السلطنة العثمانية، وتقدم لهم تجارب تجمع بين الفخامة والرفاهية.

«ريكسوس جزيرة السعديات» منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» يبعد أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية» ديكور منتجج «ريكسوس جزيرة السعديات» المبهر والمثلون بألوان الأحجار الكريمة من الأخضر وأزرق وفيروزي، والواقع على رمال جزيرة السعديات النقية، يبععلن من هذا المنتجج المتكامل الأكثر نجاحاً على الإطلاق في الإمارات.

يظل المنتجج على منظر بانورامية أسرة للشاطئ الخاص والخليج العربي الأزرق، وهو يحضن ٣٦٦ غرفة وجناحاً مصممة باحتراف، بالإضافة إلى ١٢ فيلا مؤلفة من ثلاث غرف نوم أو أربع منها، مع تجهيزها بمساح خاصة أو مشتركة، وسهولة وصول النزلاء فيها إلى الشاطئ مباشرة، والخدمات المساعدة لهم.

يعد المنتجج أقل من ثلاثين دقيقة بالسيارة عن معالم «أبو ظبي، السياحية»، ما يسمح للنزلاء بالانغماس في أجواء من العصرية المطلقة، من دون أن يكونوا يبتأي عن معالم الجذب التي تُعرف بها عاصمة الإمارات، والأكثر بروزاً بينها هو

مانشستر مكان سياحي تاريخي ترفيهي



في مركز "تراפורد"، تكثر العلامات التجارية الرافعة المفضلة لدى السائح. هذا المبنى الضخم القديم يوحى بجو ملكي ولا سيما هندسته التي تضم التوابير وأعمدة الرخام والتماثيل الكلاسيكية.

الحي الشمالي نظراً لارتباط الحي الشمالي بالأبداء والأزياء طويلاً، فإنه يحسن المتاجر التي تباع عروضات مبتكرة. فهذه المنطقة أصبحت موطناً للفنانين والمصممين الدوليين المعروفين بأعمالهم الفريدة.

البحيرة بواسطة القوارب، ومزرعة الحيوانات، والغابات، والمرصد، وملعب الغامرات، ومسار الترام.

ومن الأماكن الجديرة بالزيارة، حديقة "فيتشر موس" النباتية، التي كانت تأسست في سنة 1917. تشمل النشاطات التي يمكن القيام بها في المكان، التزهة أو الاستراحة في مقهى لطيف أو لعب التنس أو الرغبي أو كرة القدم.

مركز تراפורد قطعة في مركز "تراפורد" للتسوق

الربعة تاريخ هذه الرياضة، فيما توفر العروض الترفيهية الممتعة الكثير من وسائل الترفيه الإضافية للسياح.

يمتد "هيتون بارك" على نحو سمانته، فهناك ويمثل المدينة الأكثر كبراً في "مانشستر الكبرى". كانت الحديقة زُمت على نطاق واسع، وهي لا تزال تحتفظ بالعديد من مبانيها وإشاراتها. هناك، سيستمتع عشاق الرياضة بعلم الجوفاء ذي 18 حفرة، وملاعب كرة المضرب (تنس)، بينما يمكن العائلات استكشاف

فوكالات

مانشستر ثاني أكبر مدن إنجلترا، ونقطة حضرية نابضة بالحياة والفنون والثقافة. يحيط بالمدينة الريف وجبال Pennine الجذابة. مانشستر لها تاريخ واسع ومهم في العديد من المجالات بما في ذلك الموسيقى والعلوم والنقل. إنها موطن لأول محطة للسكك الحديدية بين المدن في العالم. وعضة عناوين جدير بالزيارة في مانشستر هي:

- "كاستليد" مكان مثالي للبدء في استكشاف مدينة مانشستر، وهو "حديقة التراث الحضري". حيث يجمع بين المنازل ذات الطابع الفكتوري التي جذت على طول القنوات القديمة، أو من خلال الحصن الروماني العاد بناؤه، بقضاء وقت ممتع. وفي هذا الإطار، تدمج الطبيعة السياحية إلى استكشاف قناة "بريدج ووتر"، التي شُيدت في سنة 1761 لتقل الضخم من المناجم في ورسلي إلى مانشستر والعديد من المستودعات القديمة التي تم ترميمها وتحويلها إلى مكاتب ومتاجر وفنادق. تشمل مناطق الجذب السياحي الأخرى المثيرة للاهتمام، سالة "كاستليد" الفنية، مع معرضها للفن العاصر، والحفلات الموسيقية من الدرجة الأولى.
- المتحف الوطني لكرة القدم المتحف الوطني لكرة القدم يمتاز بتذكاراته هو موطن لاثنتين من أفضل فرق كرة القدم في أوروبا، وهما، مانشستر سيتي، "مان يونايتد"، المحطة الأولى يجب أن تكون حيث التذكارات التي تتعلق بالرياضة، بما في ذلك الأحجار الكريمة والجوائز والملابس التاريخية. تظهر مجموعة متنوعة من الأفلام الصغيرة

ورق جدران ثلاثي الابعاد في الديكور المنزلي

فوكالات

ورق الجدران يشفي جمالية خاصة على الديكور الداخلي، خصوصاً ورق الجدران ثلاثي الابعاد في حال اختياره بالشكل المناسب. وفي هذا الإطار، تقدم مهندسة الديكور رؤى البصير تصانح لاختيار ورق الجدران ثلاثي الابعاد.

عوضاً عن إكساء الجدران بالحجر أو الخشب، يمكن تركيب ورق جدران ثلاثي الابعاد... مميزات...

- يتوافر ورق الجدران في أشكال وتصميمات متنوعة يصعب الحصول عليها من خلال الطلاء. مع الإشارة إلى أن ورق الجدران ثلاثي الابعاد فيه نقوش تارة تضي جمالية على الغرف.
- يمكن الطلاء فوق ورق الجدران ثلاثي الابعاد.
- يسهل نزع ورق الجدران بهدف تغيير الديكور.
- يتوافر ورق الجدران بأسعار أقل لكلفة، مقارنة بالطلاء.
- عوضاً عن إكساء الجدران بالحجر أو الخشب، يمكن تركيب ورق جدران ثلاثي الابعاد.
- ورق الجدران ثلاثي الابعاد يشفي عمقاً على الغرفة، خصوصاً ذلك الذي يحمل رسومات لمناسر طبيعية أو مدن، مما يعزز الصحة في الغرفة.
- سليات ورق الجدران
- يحفظ المالك إلى تسويق ديكور البيت بالكامل مع لون ورق الجدران.
- لون ورق الجدران سريع التوهج والتشقق، لذا لا يجب وضعه في غرفة معرضة للشمس بشكل متواصل.
- ورق جدران ثلاثي الابعاد
- من الرائج اختيار ورق الجدران المحل بنقوش مزهرة ذي الألوان الزاهية والهادئة في الوقت نفسه، أو ذلك المحل برسوم والألوان استوائية لعشب أخضر وبيضاء ورمح وحمار وحتى... لإضفاء جو روماني في الغرفة. يفضل اختيار ورق الجدران ذي النقوش الصغيرة، وبألوان الباستيل
- عند اختيار التصميمات الخطيفة، يجب

تلميع الذهب في طرق منزلية سهلة

فوكالات

مع مرور الوقت تتعرض المشغولات الذهب لتراكم الأوساخ والأتربة والشوائب عليها، ما يؤدي إلى تغير لونها وانطفاء بريقها. وبالتالي تصبح بحاجة إلى التلميع والتلميع.

تلميع الذهب في طرق منزلية سهلة

الجوهرات الذهب مفضلة لسهولة تنظيفها، ومنها القلائد والأساور والخواتم. لذا ينبغي الاهتمام الدائم بهذه المشغولات، وتطبيق طرق منزلية سهلة وسريعة بغية تلميعها وفق الآتي:

- الماء المغلي يلمع الذهب
- الماء المغلي، يخلط كم كاف من الماء، فتنتج الجوهرات الذهب في طبق من "البايركس" معلوه بالماء، ثم تتركه حتى يبرد الماء، مع ذلك كل قطعة بفرشاة ناعمة يلمف، فتجفيفها بمنشفة، وتركها حتى تجف بالهواء.
- الأمونيا، يضاف كم من الأمونيا إلى وعاء من الماء، بعدد 1 للأمويا إلى 6 للماء، ثم يترك المكونات جيداً، فتوضع الجوهرات فيها لدقيقة، مع الحرص على عدم تركها لفترة أطول، وذلك لمنع تلفها. تستخدم مسطرة لإخراج الجوهرات، وغسلها بالماء، وتجفيفها بقطعة ناعمة من القماش.
- معجون الأسنان، يمزج كم ضئيل من معجون الأسنان، مع معلقين كبيرين من الماء، تستخدم

جواهرات غرف المعيشة في المنازل المودرن

فوكالات

خبير الديكور كميل شراييا « يطلع سيدتي» نت على ديكورات غرف المعيشة في المنازل المودرن وأنها الرائج أخيراً. علماً بأنه لا يتحقق الاسترخاء سوى عند جلوس المرء في غرفة المعيشة بمنزله. فهذه المساحة حضان دافئ يضم أفراد الأسرة بعد عناء يوم طويل.

مميزات ديكورات غرف المعيشة المعاصرة

- أقمشة الكنب سادة، فلم تعد تلك المنسوجات المعزقة أو المطبوعة بالرسوم والنجمة، يقبل على الأقمشة صموماً للون السكري ومدنجاتها، أو الرمادي، إضافة إلى ألوان أخرى (الأبيض، مثلا)، لكن السائد هو عدم إدخال لون آخر إلى الكنبية الرئيسية، بيد أن لامع من ذلك في الوسائد الجانبية.
- من الملاحظ في مسامير أثاث غرف المعيشة أيضاً، الاستغناء جزئياً عن أطقم الكنب الكاملة، خصوصاً في المساحات المحدودة، مع الاكتفاء بـ"سوا" وكريسين متفردين أو مجموعة من القطع المفردة مختلفة التساميم، ويلون مخالف للكنبة الرئيسية.
- تعد الوسائد من مؤثرات الديكور الأكثر أهمية، خصوصاً إذا كانت مختارة بلون مخالف للون الكنب، فهي تكسر جمود اللون السادة، وتضفي نوعاً من المرح على الغرفة.
- كنبية كبيرة عبارة عن قطع مجمعة سوية لعمل "سوا" كبيرة باللون الأبيض، وتبدو طوالة وسط مربعة بتصميم في غاية البساطة
- تكثر الطاولات في غرفة الجلوس، وتشمل تلك التي تتوسط الجلوس، وأخرى جانبية، وأيضاً تلك التي تلعب وظيفة الضيافة، وقد تكون مفردة، أو مجموعة ترتب بصورة متداخلة، الطاولات مختلفة في الارتخاض والتصاميم والألوان والخامات، التي يبرز الخشب بينها خصوصاً، وذلك حسب الديكور العام.
- تحضر الخزائنة ذات الأدراج غائباً في غرفة المعيشة، وتستخدم لغرض وظيفي مُتمثل في التخزين، وأيضاً جمالي، فهي غالباً ما تكون معدة من الخشب، وقد يُضاف إليها الزجاج الشفاف والمزركش.

ماليزيا وجهة العرب المسافرين

فوكالات

ماليزيا تشتهر بمزيج انتقاني من العادات والتقاليد والثقافة القديمة.. والجدادة. ولدى ماليزيا الكثير لتقديمه للسائح من حيث مناطق الجذب السياحي، مثل الجزر والشواطئ والبلدات الجذابة والمواقع التراثية وأماكن الغامرة.

أماكن سياحية في ماليزيا

كوفو مولو

تقع كوفو مولو في حديقة GunungMulu الوطنية في بورنيو الماليزية، إلى الكهوف، هناك تكوينات كارستية في هيئة الغابات الاستوائية المطيرة الجبلية. غرفة سارواوك الموجودة في أحد الكهوف تحت الأرض، هي أكبر غرفة كهف في العالم. لقد قيل إن الغرفة كبيرة جداً بحيث يمكنها استيعاب حوالي 40 طائرة بوينغ 747، من دون الحاجة إلى تدخل أجنحتها!

جزر بيرينتيان

تقع "بيرينتيان" قبالة ساحل شمال شرق ماليزيا، وهي ليست بعيدة عن الحدود التايوانية. وهي المكان المفضل في ماليزيا للمسافرين ذوي الميزانيات المحدودة، وتوفر أجمل شواطئ العالم والفرح، فضلاً عن الكثير من أماكن الإقامة الرخيصة. الجزيرتان الرئيسيتان، هما، بيرينتيان بيسار (بيرينتيان الكبير) وبيرينتيان كيبيل (بيرينتيان الصغيرة).

جبل كينابالو

قمة جبل كينابالو هي الأكثر ارتفاعاً في بورنيو (4090 متراً). يمر الجبل في أنحاء العالم بتوهمه البيولوجي الهائل. وهناك أكثر من 376 نوعاً من الطيور، و100 نوع من الثدييات في جبل كينابالو والمناطق المحيطة بها. يمكن تسلق القمة بسهولة، بصحبة مرشد.

السياحة في إيطاليا: إجازة قصيرة في بيزا

للباحثين عن مزيج من الهندسة المعمارية وفرصة التسوق الراقية، فإن "بورجو ستريتو" هو المكان المثالي للزيارة. يقع هذا الشارع في قلب المدينة، ويبدأ في ساحة "جاريبالدي"، بجانب Ponte di Mezzo.

في هذا الشارع، يمكن العثور على مجموعة من متاجر المصممين، واليوتيكات، والمقاهي الجذابة. بالنسبة لأولئك الذين لا يهتمون بالتسوق، فإن الهندسة المعمارية الجذابة للمباني لا تزال نقطة جذب الذواق.

"جيبالتيريا دي كوتيلي" تشتهر إيطاليا بمحافل "الآيس كريم" ذات الطراز العائلي، وفي هذا الإطار، يبرز "جيبالتيريا دي كوتيلي" الموقع على شاطئ نهر أرنو. المكاتب المتواضعة، تشمل الزنجبيل والجوز والصنوبر والعسل والكبوي.

الزخارف على الأعمال الحجرية. صلاوة على ذلك، هناك درج مركزي كبير يؤدي إلى الأسيوب الرئيسية وسلسلة من التماثيل الحجرية التي تمثل دوقات توسكانا.

النشاطات

تزهة على طول نهر أرنو نهر أرنو هو أحد الأناظر الرئيسية في إيطاليا، مع الإشارة إلى أن مدينة بيزا كانت بُنيت حول هذا النهر المائي.

يمتد هذا الشهر لمسافة 241 كيلومتراً، ومصدره جبل فاتروتا. يوفر قسم أرنو الذي يمر عبر بيزا مناظر طبيعية أخاذة، وهو موقع مثالي للمشئ.

تتمتع خمسة جسور على نهر أرنو في وسط بيزا، وتنتشر المنازل والهندسة المعمارية خفيفة رائعة.

التسوق "بورجو ستريتو"

الكاتدرائية، وهو يمتاز بفناء داخلي هادئ.

المدخل الداخلي للمبنى الرئيس مليء بالضوء، ويمتاز بحضور بعض اللوحات الجدارية الجذابة.

من المحتمل أن يكون الجزء الأكثر شهرة من هذا المجمع هو الفناء أي الحديقة الكبيرة حيث الزهور، والجدران الخارجية ذات الأقواس المزخرفة.

قصر دي كافاليري قصر دي كافاليري بُني في القرن السادس عشر.

تعد ساحة الفرسان واحدة من الساحات الرئيسية في بيزا، وقصر دي كافاليري هو نقطة جذب رئيسة فيها.

بُني هذا القصر في القرن السادس عشر، وكان في الأصل مقبر فرسان القديس ستيفن، الواجهة الامامية لهذا القصر جذابة، وتتماز ببعض

فوكالات

عند السياحة في إيطاليا، لا بد من وضع بيزا في الحسبان، فهي مدينة أسطورية يتوقف السائحون عندها وهم في طريقهم إلى فلورنسا.

أسكن عناوين جذابة في بيزا، أهنها، برج بيزا المائل برج بيزا المائل هو العنوان الأكثر بروزاً في بيزا.

يقع برج بيزا المائل الشهير خلف الكاتدرائية مباشرة. في وسط امتداد كبير من العشب الأخضر، وفي هذا الإطار، يحلو المشي حتى أعلى برج بيزا المائل، مع انتهاء الزيارة في الأوبية، أما إذا كان الراييزين مصوناً من الحجر، فيمكن تطبيق ديكور الراييزين الجديد نفسه، من خلال وضع تفصيلات من الحديد على شكل دوائر لتتألف من الحديد على شكل دوائر لتتألف من الألوومينيوم أو الخشب، أو أنواع من الزجاج محاطة بإطار من حديد، وذلك بشكل هندسي مُحد أو عشوائي، على أن تُوزع عليها الورد والأزهار الملونة. ومن جهة ثانية، يمكن وضع ألواح من الخشب

تزيين البلكونة المكشوفة

الأرضية، التي تتاهم والديكور السائد في المنزل، فإما أن يغطي الأخيرة الحجر أو السيراميك أو الباركيت. إذا كانت البلكونة مزودة بسقف قرميد، يحلو تزيين السقف بأوعية الشتول والأزهار المتدلاة، ويمكن وضع سقف مستعار وتثبيت السبوتات عليه، على أن تأتي إضاءتها معلقة، لا سيما بالأخضر والأصفر لتحقيق جو الحدائق. كما يحلو توزيع الجلسات الفضة من الخيزران الخاصة بالمساحات الخارجية، مع اختيارها باللون الأبيض أو الأخضر، وإذا كانت بلون حيادي، يمكن اختيار القماش المزهر بألوان عدة، ومن بينها الأخضر، أو توضع عليها وسائد باللون الأخضر السادة.

في وسط البلكونة، على تحمل هذه الألواح دوائر سفيرة تعلق عليها شتول توشي كأن الجدار أخضر، ما يوحي للجاسين كأنهم في الحديقة، مع الإشارة إلى أن هذه الفكرة تستخدم في المساحات المكشوفة حصراً، يحلو تعليق اللوحات التي توضع في داخلها شتول خضر اصطناعية. لا يحيد استخدام الشتول التي تُزرع في الحدائق، كالنوليا والسونوبر، حتى لو جاءت بأحجام صغيرة، لأن راحتها قوية وينصح بالإكثار من توزيع الأوعية العالية في الترواي، بيد أنه لا يحيد استخدام الشتول التي تُزرع في الحدائق كالنوليا والسونوبر، حتى لو كانت بأحجام صغيرة، لأن راحتها لطافة. من جهة ثانية، يجب الحرص على اختيار

صغيرة من الأزهار عليه، على أن تتكون بألوان زينة صارخة تبعث روح التفاؤل في المكان. ومن المفضل في هذا الإطار، اختيار شتول الأزهار التي تسدل حتى تغطي سقف المنزل الممتد. "سيدتي" نت يطلع من مهندسة الديكور ريهام فرزان على أهم الأفكار الهادفة إلى تزيين البلكونة المكشوفة (تراس)، بغية تحويلها إلى حديقة داخلية مُسفرة.

من الجذاب تعليق أوعية صغيرة من الأزهار على الراييزين الجديد يتنوع شكل "التراس"، فقد يتخذ الجيزن المذكر الشكل الدائري أو المثلث أو المربع أو المستطيل، وإذا كان الراييزين مستوعباً من الحديد، يحلو تعليق أوعية

فوكالات

تزيين البلكونة يتوقف على تصميمها، فهناك "التراس" المكشوفة، والبلكونة المكشوفة بقرميد، والبلكونة المزودة بسقف المنزل الممتد. "سيدتي" نت يطلع من مهندسة الديكور ريهام فرزان على أهم الأفكار الهادفة إلى تزيين البلكونة المكشوفة (تراس)، بغية تحويلها إلى حديقة داخلية مُسفرة.

من الجذاب تعليق أوعية صغيرة من الأزهار على الراييزين الجديد يتنوع شكل "التراس"، فقد يتخذ الجيزن المذكر الشكل الدائري أو المثلث أو المربع أو المستطيل، وإذا كان الراييزين مستوعباً من الحديد، يحلو تعليق أوعية

سيشيل موقع مثالي للنشاطات المائية

Morne National Park في سيشيل نقطة جذب مُفضلة لعشاق الطبيعة. تتكون الحديقة من مجموعة غنية من النباتات والحيوانات، فضلاً عن العديد من المسارات المترابطة التي تعد مثالية لحبي الغامرات والمطبيعة.

تكثر نوادي الغوف في الأرخبيل. وفي هذا الإطار يوفّر نادي سيشيل للغوف Lemuria Camps وملعب سيشيل للغوف للفوف. تحديات متيرة، مع مناظر جذابة حولها. يمكن للسائح أيضاً الاستمتاع بالعيش في المنتجعات الضخمة بالقرب من الناديين.

للسائح في فئة العائلات، ينصح خبراء السياحة في سيشيل باختيار جولة على متن قارب ليوم كامل، وذلك في جزيرة "تيريز"، ستمتد الرحلة بالقرب على مسارات للمشي لمسافات طويلة. والعديد من المسارات الفرعية.

تعد حديقة "مورن" الوطنية

ينصح السائحون هواة المشي الذين يتخسون إجازتهم في سيشيل بتسعد "كوبوليا تريل"، في جزيرة "ماهي"، يوفر مسار المشي حتى قمة تل الغرايت، إطلالات خلابة على الجزيرة وشواطئها الرمل البيضاء المتلألئة. والمحيط الهندي الأزرق الكريستالي.

الجولة في "فالي دي ماي" "فالي دو ماي" من أماكن السياحة في جزيرة "براسلين" تُعد "فالي دو ماي" من مواقع اليونسكو للتراث العالمي، ومن أماكن السياحة في جزيرة "براسلين" ينمو نخيل "كوكو دي مير". كما يمكن اكتشاف بلبل سيشيل المهذب بالانقراض، والجمام الأزرق، والبيغاء الأسود المهذب بالانقراض، وفي السراخ هناك ثلاثة مسارات للمشي لمسافات طويلة. والعديد من المسارات الفرعية.

تعد حديقة "مورن" الوطنية

فوكالات

يعد أرخبيل سيشيل مثالياً للاطلاع عن كثب على روعة الطبيعة، فهو يمتاز بالجبال والمزارع الخضراء الوعرة ومياه المحيط المتلألئة، والشواطئ، والجزيرات... وعند زيارة سيشيل، لا يمكن تقوية ممارسة النشاطات الأتية:

• الاستجمام تحت أشعة الشمس في سيشيل، تكثر الشواطئ الجذابة

• تتلصق سيشيل ببعض الشواطئ الأكثر جاذبية في العالم، المواطن ذات الرمال البيض البراقية، والمياه الزرقاء، وأشجار "التاكامكا"، ومنها شواطئ "انس لانسو" المشمسة و"انس جورجيت" و"انس سور دراجان" Anse Source D'Argent وشواطئ "بو فالون"، وهناك، يحلو التزهة والتشمس والسياحة. وقضاء بعض الوقت في تأمل الجمال الطبيعي، ويسمح بعض الشواطئ بفرس واهرة ممارسة الرياضات المائية،

من الغوس والتزلج على الماء.

من الغامرات السياحية الأكثر بروزاً في سيشيل، ممارسة القوس. نظراً إلى توافر الشباب المرجانية، والقسم والحصار، والوديان، تعد منطقة الجزيرة الشمالية مثالية للغوس. وفي هذا الإطار، تحتوي جزيرة "ماهي" على بعض أماكن الغوص الجذابة، مثل، خليج "نيرلاي".

تساق الصخور

تساق الصخور نشاط يسمح للسائحون بتحدى أنفسهم، لا سيما أثناء ممارسته في "ماهي"، وتحتيد في منتجج كونسانس إيفيليا" الضخم، إذ توفر منطقة الغامرات في هذا المنتجع، مستويات مختلفة من تساق الصخور، اعتماداً على الخبرة، من دون الاغفال عن الغطاء النباتي الاستوائي المثرب للجزيرة. يمكن الاستمتاع بفرصة التعلق من التاسعة سياحاً حتى غروب الشمس، المشي في "كوبوليا تريل"

تأديبية الاتحاد تفرض غرامات مالية بحق أندية المحترفين

قررت اللجنة التأديبية في اتحاد كرة القدم فرض عقوبات مالية على نادي الفيصل والوحدات، بسبب أحداث المباراة التي جمعتهما في يوم ٢٥ من الشهر الماضي، ضمن منافسات دوري المحترفين. وفرضت اللجنة على النادي الفيصل غرامة مالية مقدارها ١٤٠٠ دينار بسبب سلوك الجمهور، إضافة إلى تكليفه بتصلح الأضرار التي لحقت بالمعبد، بالإضافة إلى غرامة مالية أخرى بقيمة ألف دينار وكذلك ألفي دينار.

كما فرضت اللجنة غرامة مالية على نادي الوحدات، وصلت إلى ٧٠٠ دينار، بالإضافة إلى تكليفه بتكاليف إصلاح الأضرار التي تم تسببها خلال المباراة.

وتعرض نادي الحسين لعقوبات أيضاً بسبب سلوك جمهوره في مبارياته معان والسلط، حيث وصلت الغرامات إلى نحو ١١٠٠ دينار. وأوقفت اللجنة مدرب حراس مرمى نادي الجليل، زياد النمراوي، لمدة ٤ مباريات، وتم فرض غرامة مالية عليه، قدرها ألف دينار، إلى جانب فرض غرامة مالية بقيمة ٢٠٠ دينار على نادي الجليل بسبب سلوك جمهوره خلال مبارياته مع الوحدات.

كما غرمت اللجنة نادي الرمثا على خلفية مباراته أمام الفيصل التي جرت في ١١ أيلول الماضي، بغرامة مالية قدرها ٩٠٠ دينار، بسبب سلوك جمهوره، وتم تكليفه بتصلح الأضرار التي لحقت بالمعبد. وشملت إندارات اللجنة مجموعة من العقوبات الأخرى ضد عدد من الأندية في مختلف البطولات والفئات العمرية.

مواجهة عربية بين الأردنية الزعبي والبنانية جوانا في السعودية

يشهد ملعب مدينة الملك فهد الرياضية في الطائف الأربعاء مواجهة آسيوية بأجواء عربية بين منتخبتي لبنان وماليزيا، ضمن نصف نهائي البطولة الدولية الودية للسيدات ٢٠٢٣ بالطائف.

وستركز الأنظار حول المديرتين العربيتين في المباراة، الأردنية سولين الزعبي مع ماليزيا والبنانية جوانا حمزة مع منتخب بلادها. فقد نجحت كتيبة جوانا في تصدّر المجموعة الثانية بالعلامة الكاملة، ٦ نقاط، بعد الانتصار على لاوس (٤-١) وبوتان (٣-٢) لتصبح من أقوى المنتخبين المرشحة لنيل اللقب. وتعتمد المدربة اللبنانية في مركز الوسط على اللاعبه زهوة عرابي، التي تتكفل بمهمة بناء الهجمة وتوزيع الكرات لزميلاتها في الهجوم، لتكون القلب النابض لوسط لبنان.

وتسعى الأردنية الزعبي إلى مواصلة رحلة منتخب ماليزيا بالبطولة عبر اعتمادها على اللاعبات الشابات اللاتي يسرن خطواتهن الأولى على المستوى الدولي كالمهاجمة نجوى إردينا (١٦ عاماً).

وتعمل المدربة الأردنية على بناء مستقبل كرة القدم النسائية في ماليزيا عبر إشراك اللاعبات الشابات اللاتي حصدن نقطتين في دور المجموعات، ليتأهلن إلى النصف النهائي عبر المركز الثاني بالمجموعة الأولى.

يذكر أن منافسات النسخة الثانية من البطولة الدولية الودية للسيدات ٢٠٢٣ بالطائف السعودية ستختتم في ٣٠ سبتمبر الحالي.

انطلاق الجولة الأخيرة من بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ الجمعة

تنطلق يوم الجمعة المقبل، الجولة الخامسة والأخيرة من بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ في حلبة جوردن سبيد سنتر - طريق المطار التي تقام بدعم من شركة زين الأردن.

ووفقاً للتعليمات التكميلية للسباق يغلق باب التسجيل يوم الأربعاء المقبل، وتجري الجمعة عملية الفحص الفني للسيارات لفئة السينيور، مآس من الساعة ٩ - ١٠ صباحاً، وستتم تقديم شرح مفصل عن جولة السينيور - مآس من الساعة ١٠:٠٥ - ١٠:١٠ صباحاً، ومباشرة عملية الإجماع من الساعة ١٠:٣٠ - ١٠:٣٥ صباحاً، وتبدأ التصفيات من الساعة ١٠:٥٥ - ١١:٠٥ صباحاً، وتبدأ جولة (بريد غرايد للسباق الأول)، من الساعة ١١:٢٥ - ١١:٣٠ صباحاً، وتبدأ جولة (بري فاينل) للسباق الأول وتضم (١٢) لفة الساعة ١١:٣٥ - ١١:٤٠ صباحاً، وتبدأ جولة (بريد غرايد للسباق الثاني)، من الساعة ١٢:٠٥ - ١٢:١٠ ظهراً، ومن ثم جولة (فاينل) للسباق الثاني وتضم (١٦) لفة عند الساعة ١٢:٠٥ ظهراً.

كلمات نجم أتلتيكو تثير سخرية بيلينجهام



سخر الإنجليزي جود بيلينجهام، نجم ريال مدريد، من حديث سيراز أزييليكويتا لاعب أتلتيكو مدريد، خلال مواجهة الديربي التي خسرها الملكي بنتيجة (١-٣)، ضمن منافسات الجولة السادسة من الليجا. بيلينجهام في الدقائق الأخيرة من المباراة، تدخل بشكل عنيف على أنجيل كوربا، وطالب لاعبو أتلتيكو مدريد حكم اللقاء بإشهار البطاقة الحمراء في وجه الإنجليزي، لكنه اكتفى بالصفراء. وذهب سيراز أزييليكويتا للحديث مع بيلينجهام، بحسب كاميرات قناة "بي إن سبورتس"، وقال له باللغة الإنجليزية متغصلاً، "العب النظيف، ورد بيلينجهام قاتلاً، لعب نظيفاً يا رجل لقد أقميتم الكرة ٤ مرات على أرض اللعب لإضاعة الوقت".

وبهذه النتيجة تجمد ريال مدريد عند ١٥ نقطة في المركز الثالث، بينما رفع أتلتيكو مدريد رصيده إلى ١٠ نقاط في المركز الخامس، ويحافظ برشلونة على صدارة جدول الترتيب برصيد ١٦ نقطة.

الأمير فيصل يطمئن على البعثة الأردنية بدورة الألعاب الآسيوية



الأولى الأردنية ربيصة على توفير جميع احتياجات البعثة وتأمين سبل الراحة للجميع.

وأعرب سموه خلال زيارته عن ثقته الكاملة بالرياضيين الأردنيين من أجل تحقيق أفضل النتائج والإنجازات في النسخة الحالية من دورة الألعاب الآسيوية.

البعثة في قرية اللاعبين الخاصة بالدورة، لاعبات ولاعبين المنتخب الوطني وأجهزتهم الفنية والطاخم الإداري بالبعثة، حيث اطلع سموه على تحضيراتهم وتطلعاتهم من المشاركة الآسيوية.

كما اطمان سموه على التحضيرات الإدارية للبعثة، مؤكداً أن طواقم اللجنة

اطمان سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية وعضو المكتب التنفيذي في اللجنة الأولمبية الدولية، على أعضاء البعثة الأردنية المشاركة في دورة الألعاب الآسيوية المقامة في مدينة هانغتشو الصينية.

والتقى سموه، خلال زيارته مقر

نيفيل: تصرفات أرتيتا لا تساعد أرسنال

انتقد لاعب مانشستر يونايتد السابق جاري نيفيل، مدرب أرسنال ميكيل أرتيتا، بسبب افتقاره إلى «رياسة الجاش»، خلال التعادل (٢-٢) في ديربي شمال لندن مع توتنهام مساء أمس الأحد. وسجل أرسنال أولاً قبل أن يرد توتنهام سريعاً، وجاء الهدف الثاني لتوتنهام عبر سون هيونج مين، بعد دقيقة واحدة فقط من هدف بوكايو ساكا.

وأشار نيفيل، إلى أن تصرفات أرتيتا الغريبة على الخط الجانبي، لم تفعل الكثير لمساعدة فريقه في المباراة.

ويحديثه على البودكاست الخاص به The Gary Neville Podcast، قال نيفيل، "أريد أن أرى رباطة جاش من فريق أرسنال، وهذا أمر صعب لأن المدير الفني على الخط الجانبي يقفز بشكل لا يصدق".

وأضاف: "أريد أن أرى العاطفة، ولكن أريد أن أرى رباطة جاش وبرودة، هذا يبدو وكأنه تناقض. لكنني أريد رؤيته في اللحظات المناسبة".

وتابع: "عندما جاء الهدف الثاني من ركلة جزاء ساكا، وقتها لا بد أن تمنح مشجعيك شيئاً ما، لكن يجب أن يكون هناك اثنان أو ثلاثة من اللاعبين الكبار في تلك المجموعة يقولون.. حسناً، هيا نحن جاهزون وسنكمل ذلك. حينها تبدأ عقليتك في معرفة متى تكون اللعبة في خطر".



المنتخب الوطني النسوي يبدأ تحضيراته لمواجهة منتخب هونغ كونغ

بدأ المنتخب الوطني النسوي لكرة القدم تحضيراته الفنية والبدنية، بقيادة المدرب ماهر أبو هنطش، استعداداً لمواجهة منتخب هونغ كونغ مرتين ودياً، خلال تشرين الأول المقبل في عمان، ضمن التحضيرات للاستحقاقات القادمة.

وأجرى المنتخب أولى تدريباته على ملعب البولو في مدينة الحسين للشباب، بحضور (٢٧) لاعبة من القائمة الأولية التي تضم ٣٣ لاعبة، والتي أعلن عنها الجهاز الفني سابقاً، بانتظار اكتمال الصفوف مع التحاق المحترفات بالخارج تبعاً، فيما التحق المدرب حسونة الشيخ، بالجهاز الفني مساعداً للمدرب أبو هنطش.

وعبر المدرب أبو هنطش، عن ثقته بقدرات وإمكانات اللاعبات لتحقيق التطلعات المرجوة، مؤكداً أهمية تحضيرات المنتخب خلال المرحلة المقبلة للوصول إلى مستوى الجاهزية المطلوبة، قبيل مواجهتي هونغ كونغ.

وأضافت تنطلق إعادة المنتخب إلى المسار الصحيح وتحقيق أهدافنا من خلال مشاركتنا بالاستحقاقات المقبلة.

ويلتقي المنتخب الوطني مع نظيره هونغ كونغ في عمان مرتين يومي ٢٦ و ٢٩ تشرين الأول المقبل.

وكان المنتخب أجرى يوم السبت الماضي، الفحوصات الطبية الشاملة للاعبات النشيطات، بإشراف مختبرات "مدلاب"، المختبر الطبي الرسمي للاتحاد.

نادي البشارات واتحاد الجولف يكرمان أطفالاً من ذوي الاحتياجات الخاصة

كرم نادي البشارات بالتعاون مع اتحاد الجولف، أطفالاً من ذوي الاحتياجات الخاصة في مقر النادي بمنطقة غمدان، ضمن الدور الإنساني الاجتماعي للاتحاد والنادي في التواصل مع المجتمع المحلي بجميع أطيافه.

وتضمن حفل التكريم الذي أقيم، تعريف الأطفال برياسة الجولف واتاحة الفرصة أمامهم لمشاركة لاعبي منتخب الأمن العام للتدريب وممارسة اللعبة، قبل أن يتخلل الاحتفال إقامة مأدبة غداء وتقديم عدد من الفقرات الترويحية.

وقال مدير النادي راجي البشارات: "لا تقتصر رسالتنا على ممارسة رياضة الجولف، بل تمتد إلى أهداف إنسانية واجتماعية".

من جانبه، أعرب مندوب النادي في اتحاد الجولف وأمين الصندوق أمجد عكة، عن شكر أسرة الجولف في الأردن لنادي البشارات، لاهتمامهم بإقامة مثل هذه النشاطات التي تعكس الجانب المشرق للرياضة، مؤكداً أن أبواب اتحاد الجولف مفتوحة دوماً لشرائح المجتمع الأردني جميعها.

ويعد نادي البشارات، أول وأقدم نادي جولف في الأردن، وتأسس عام ١٩٨٩، وقدم الكثير لهذه الرياضة باكتشاف العديد من نجوم اللعبة.

٣ لاعبين بمنتخب المباراة يودعون دورة الألعاب الآسيوية

ودع لاعبو منتخب المباراة أسامة المصري، وعبدالله الطلحة، ورؤى المجالي، منافسات النسخة التاسعة عشرة من دورة الألعاب الآسيوية التي تستضيفها مدينة هانغتشو الصينية، وتستمر حتى ٨ الشهر المقبل.

وشهدت منافسات، إقامة فعاليات فردي سلاح السابر للرجال، ومثل منتخبنا فيها أسامة المصري وعبدالله الطلحة، وفردي سلاح الفلوريه ومثل منتخبنا فيها اللاعبه رؤى المجالي.

ولم تتمكن اللاعبه المجالي من تحطّي الدور ١٦ بعد خسارتها أمام لاعبة هونغ كونغ "تشان نوك".

وودع اللاعب أسامة المصري المنافسات من الدور ٣٢ بعد خسارته أمام اللاعب السعودي عادل الطهيري، فيما ودع اللاعب عبدالله الطلحة من الدور التمهيدي بعد أن حقق فوزاً وحيداً على السعودي عمر محمد.

ويستكمل المنتخب الوطني للمبارزة مشاركته يوم غد الثلاثاء، حيث سيخوض اللاعب اباد عودة منافسات سلاح الابيهه.

نجم أسطوري.. ريال مدريد يستقر على خليفة أنشيلوتي

استقرت إدارة ريال مدريد، على المرشح المفضل لخلافة الإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب الميرنجي، الموسم المقبل.

وقال "راديو ماركا"، إن تشابي أونسو، مدرب باير ليفركوزن، بات المرشح المفضل لخلافة كارلو أنشيلوتي، على مقاعد بدلاء ريال مدريد اعتباراً من الموسم المقبل.

ومن المقرر أن ينتهي عقد أنشيلوتي مع ريال مدريد هذا الموسم، ويرتبط المدرب الإيطالي بقوة بالانتقال لتدريب البرازيل.

وأشار الراديو الإسباني، إلى أن إدارة ريال مدريد، ليست قلقة من اقتناع أونسو للخبرات الكبيرة في مجال التدريب.

وقضى أونسو ٦ مواسم في سانتياجو برنابيو كلاعب، وهاز مع الميرنجي بالدوري الإسباني في عام ٢٠١٢، ودوري أبطال أوروبا في ٢٠١٤.

وكشف "راديو ماركا" أن أونسو جذب اهتمام توتنهام قبل تعاقد الأخير مع أنجي بوستيكولو، لكن مدرب ليفركوزن التزم بالاستمرار مع النادي الألماني ووقع على تمديد عقده لمدة ٣ سنوات.

الملك عيش يفوز على الإماراتي الكندري بالضربة القاضية

حقق لاعب المنتخب الوطني للملاكمة زياد عيش، الفوز في مسهل مشاركته بدورة الألعاب الآسيوية المقامة في مدينة هانغتشو الصينية.

وتنمّن زياد عيش من الفوز في الدور ٣٢ في منافسات وزن تحت ٧١ كغم على اللاعب الإماراتي حسين الكندري بالضربة القاضية من الجولة الأولى.

وسيلتقي عيش في الدور ١٦ يوم الخميس المقبل مع اللاعب الياباني "أوكازاوا".

من جانبه خسر اللاعب حذيفة عيش، مباراته الأولى أمام القبرغيزستاني دوشيباييف فوزيجيت في الدور ٣٢ من منافسات وزن تحت ٥١ كغم.

ويستكمل المنتخب الوطني للملاكمة غدا الثلاثاء مشاركته في الألعاب الآسيوية بلقاء اللاعب محمد أبو جاجة مع الفلبيني بالام كارول في الدور ٣٢ منافسات وزن تحت ٥٧ كغم.

ويستثني الأبا

أنشيلوتي يوبخ ثنائي ريال مدريد..



وخص المدرب الإيطالي في التوبيخ الثنائي فيران جارسيا وادواردو كامافينجا، وشرح لهما ضرورة الأخطاء التي ارتكبت خلال الشوط الأول. وأشارت إلى أن أنشيلوتي استغل الشاؤن الموجودة في غرفة تبديل الملابس في توبيخ لاعبيه وتوضيح الأخطاء التي ارتكبوها في هدفي أتلتيكو.

الإسبانية، فقد استغل أنشيلوتي الاستراحة بين الشوطين ليمنح تعليمات تكتيكية للاعبيه وبين الأخطاء التي ارتكبت خلال الشوط الأول. وأشارت إلى أن أنشيلوتي استغل الشاؤن الموجودة في غرفة تبديل الملابس في توبيخ لاعبيه وتوضيح الأخطاء التي ارتكبوها في هدفي أتلتيكو.

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن كواليس حديث الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، مع لاعبي الميرنجي بين شوطي الديربي. وكانت المباراة انتهت بفوز أتلتيكو مدريد أمام الريال بنتيجة ٣-١ على ملعب متروبوليتانو، ضمن الجولة السادسة بالليجا.

ووفقاً لشبكة "ديفنسا سنترال"

تفشي الكوليرا وحمل الضحك في شرق السودان مع استمرار الصراع

وكالات

ذكرت منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة، الثلاثاء، أنه تم الإبلاغ عن تفشي الكوليرا وحمل الضحك في شرقي السودان، حيث يحتمل آلاف الأشخاص مع احتدام القتال الدامي بين جيش البلاد وقوات الدعم السريع.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فقد تم إدخال ١٦٢ حالة يشتبه بإصابتها بالكوليرا إلى المستشفيات في ولاية القضارف ومناطق أخرى على طول الحدود مع إثيوبيا.

وقالت المنظمة إنه تم التأكد من ٨٠ حالة إصابة، بينما توفي ١٠ أشخاص بسبب الكوليرا، وهي عدوى بكتيرية مرتبطة بالأنظمة أو المياه الملوثة.

تفشي حمى الضنك في الشرق والوسط شهد ولايات شرق ووسط السودان انتشار واسع لحمى الضنك مما نتج عنه حدوث مئات الوفيات وآلاف الإصابات؛ بحسب نقابة أطباء السودان.

وقالت النقابة في بيان، يوم الاثنين، إن الإصابة بحمل الضنك استفحلت للدرجة جعلت التنصي عن عدد المصابين أمراً صعباً؛ مشيرة إلى أن مستشفيات منطقة القضارف في شرق السودان تكثف بالرؤى ويعضهم لا يجد حتى مكانا لتلقي العلاج، إذ أن المستشفيات ومراكز العلاج العامة والخاصة تستقبل أعدادا مضطردة من المرضى الجدد على مدار الساعة. ونقلت تقارير إعلامية عن وزارة الصحة الاتحادية وفاة ١٥ شخصا في ولاية الجزيرة المتاخمة للخرطوم؛ فيما أكد ناشطون مجتمعون وفاة نحو ٨٠ شخص في منطقة القضارف.

ورجحت مصادر لوقع سكاى نيوز عربية أن يكون عدد الحالات أكبر بكثير من الرقم المعلن؛ نظرا لأن الكثير من المرضى يواجهون صعوبات في إجراء الفحوص العملية اللازمة ويلجأون مباشرة لأخذ جرعات الماريا المنتشرة بكثرة في السودان والتي تشابه أعراضها إلى حد ما مع أعراض حمى الضنك. وحمل الضنك هي مرض فيروسي؛ ينتقل إلى الإنسان بواسطة لسعات إناث بعوض من فصيلة "الزاعجة المصرية" الحاملة للعدوى.

إصدار الأمم المتحدة لقرارها بشأن السودان بمشاركة باحثين من جامعة القاهرة

نيويورك

قالت الدائرة الأمنية في الأمم المتحدة، الليلة الماضية، إنها أصدرت ١٠٨٢٩ تصريحا للمندوبين المشاركين في الدورة ٧٨ للجمعية العامة التي بدأت هذا الشهر.

وقال الناطق الرسمي الأممي، نقلا عن الدائرة الأمنية إن الرقم الجديد أعلى بكثير مما أصدرته الدائرة العام الماضي والذي بلغ ٦٧٥٥ تصريحا، مضيفا أنه تم إصدار ٢٢٥٥ تصريحا إعلاميا هذه السنة مقارنة بـ ١١٤١ تصريحا العام الماضي.

كما أصدرت الأمم المتحدة حوالي ٤٠ ألف تصريح مؤقت لحضور مناسبات تتعلق باجتماعات الأمم المتحدة، مقارنة بحوالي ١٢ ألف تصريح في العام الماضي.

بطل إندونيسيا من قبل قائد روسي ٥٥ منسكي كالتالي بـ "صورة"



موسكو

بعد يوم من إعلان الجيش الأوكراني قتل قائد الأسطول الروسي في البحر الأسود في ضربة صاروخية، نفت روسيا الواقعة، وظهر القائد "عبر الفيديو" خلال اجتماع مع وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو.

الإعلان الأوكراني

وكان الجيش الأوكراني قد أعلن الاثنين أنه قتل قائد الأسطول الروسي في البحر الأسود، فيكتور سوكولوف، في ضربة الجمعة، على مقر البحرية في سيباستوبول في شبه جزيرة القرم.

الرد الروسي

وجاء الرد الروسي الثلاثاء، عندما أعلنت وزارة الدفاع الروسية أن قائد أسطول البحر الأسود الروسي الذي قالت كيبف إنها قتلتها.. يحضر اجتماعا.

فيديو سوكولوف

وظهر قائد الأسطول الروسي في البحر الأسود فيكتور سوكولوف الذي أعلن الجيش الأوكراني الاثنين أنه قتله الأسبوع الماضي، في صور وزعتها وزارة الدفاع الروسية الثلاثاء.

وبعد فيديو لاجتماع بين وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو وعدد من القادة الروس، ظهر سوكولوف في أحد "النوافذ" في الفيديو.

وبان المسؤول في الصور بزي عسكري على شاشة كبيرة إلى جانب مسؤولين عسكريين كبار آخرين خلال مشاركتهم في اجتماع عبر الفيديو ترأسه وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو. ولفت بيان لا يذكر اسم المسؤول إلى أن الاجتماع جرى الثلاثاء.

الاحتلال يهدم ممتلكات ويعتقل ١٠ فلسطينيين في الضفة والقدس



إرام الله

هدمت قوات الاحتلال الإسرائيلي الثلاثاء، عددا من المنازل والبركسات في قرية النويمة شمالي مدينة أريحا، واعتقلت عشرة فلسطينيين من مناطق متفرقة في الضفة والقدس المحتلة.

وقال مجلس قروي النويمة في بيان، إن الاحتلال اقتحم القرية، وهدم عددا من المنازل والبركسات بحجة عدم الترخيص.

كما قطع مستوطنون متطرفون عددا من أعمدة الكهرباء بين بلدتي قصرة وجالود جنوب مدينة نابلس شمالي

الضفة الغربية.

وأوضح الناشط ضد الاستيطان في جنوب نابلس فؤاد حسن، أن مجموعة من المستوطنين هاجموا المنطقة الجنوبية على الطريق الواصل بين بلدتي قصرة وجالود، وقطعوا أربعة أعمدة من شبكة الكهرباء، وتصدى لهم الأهالي في المنطقة.

من جهة أخرى، اعتقلت قوات الاحتلال اليوم، عشرة مواطنين فلسطينيين خلال حملة مدهامات واقتحامات واسعة في الضفة الغربية ومدينة القدس، تخللتها مواجهات في بعض المناطق أسفرت عن إصابات بالاختناق.

وداهمت القوات عدة مناطق من محافظة رام الله والبيرة، ونابلس والخليل وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، وقامت بعمليات تمشيط في مناطق جنين. وأكد نادي الأسير، أن المعتقلين جرى تحويلهم للتحقيق لدى الأجهزة الأمنية للاحتلال، بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية ضد المستوطنين وقوات الاحتلال.

واقترحت قوات الاحتلال عشرات المنازل وقتلتها وعاثت بها خرابا، بعد أن أخضعت قاطنيتها لتحقيقات ميدانية واحتجزتهم لساعات.

الأردن يشارك في إكسبو الدوحة الاثنين المقبل



الدوحة

يشترك الأردن في معرض إكسبو الدوحة الذي ينطلق يوم الاثنين المقبل تحت شعار "صحراء خضراء، بيئة أفضل"، بمشاركة نحو ٨٠ دولة حول العالم.

ويعرض الجناح الأردني المشارك في المعرض لعلاقة الإنسان بالطبيعة عبر العصور، فضلا عن التراث الزراعي للبلاد والتقنيات المتكيفة، بهدف تسليط الضوء على الاستدامة والحد من التصحر.

ويدعو الجناح الأردني، زوار المعرض من مختلف دول العالم، إلى الانغماس في المناظر الطبيعية الخلابة التي تتميز بها المملكة، والصعود إلى الجبال المغطاء بالأشجار، حيث سيأخذ الجناح زواره في رحلة عبر القرى والبوادي ووادي الأردن الذي يعد سلة غذاء كبيرة من الخضار والفاكهة.

وستتاح لزوار الجناح الأردني في المعرض، فرصة تذوق مجموعة من الأطعمة التقليدية التي اشتهر بها الأردن وبشكل خاص "المنسف".

ويتيح الجناح الأردني للزوار الفرصة لشراء الهدايا التراثية والتقليدية والتذكارات التي تروج لمختلف الأماكن

والمرافق السياحية والطبيعية في الأردن.

وقالت مديرة العلاقات العامة والاتصال في معرض إكسبو ٢٠٢٣، هيفاء العتيبي، إن هناك خطة واضحة للأنهاء من جاهزية الموقع في الموعد المحدد للافتتاح، موضحة أن اليوم الأول للافتتاح ليس فقط التركيز على البستنة، وإنما سيكون مخصصا لكبار الشخصيات، بينما سيتم استقبال الجمهور بدءا من اليوم التالي.

وأوضحت العتيبي في تصريحات

لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن اللجنة المنظمة للمعرض، حرصت على تجهيز أجندة ضخمة من الفعاليات طيلة فترة تنظيمه، حيث يوجد أكثر من ٢٠٠ فعالية على مدى ١٧٩ يوما هي فترة المعرض ما يترى الحدث، مبينة أن هدف المعرض ليس فقط التركيز على البستنة، وإنما يسعى لتحقيق البعد الثقافي والديني والاجتماعي، خاصة بعد نجاح مونديال كأس العالم ٢٠٢٢ في الترويج جيدا لهذا الجوانب.

أحلام طلاب الجامعات السودانية تتلشى وسط نيران الحرب

سلامة وثائق وسجلات طلابها إلا أن أكثر من ٦٠ في المئة من الجامعات والمعاهد والكلية العليا المتخصصة الحكومية والأهلية تعرضت إلى التخريب خلال الحرب. وعندما اندلعت الحرب في منتصف أبريل كان آلاف الطلاب يستعدون لتسليم مشاريع تخرجهم بعد أن تعطلوا أكثر من عام بسبب الظروف التي صاحبت اندلاع الثورة التي أطاحت بنظام عمر البشير في أبريل ٢٠١٩. ويقول محمد السر الذي يدرس في السنة الأخيرة في كلية العلوم بجامعة النيلين إن الحرب زادت من مأساة طلاب الجامعات الذين عانوا خلال السنوات الماضية من كثرة الإغلاقات.

ويوضح حسن لوقع سكاى نيوز عربية "كنا على وشك حصاد تعب السنين الطويلة لكن الحرب قضت على آمنا ولم نعد نعرف متى سنستأنف الدراسة أو ما الذي حدث لسجلات ومرافق الجامعات من مكتبات وخلافها". وفي حين بقي غالبية الطلاب في السودان يمارس بعضهم أعمالا هامشية

لمساعدة أسرهم في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي نجمت عن الحرب، فضل آخرون التضحية بالسنوات التي قضوها في جامعاتهم والهجرة إلى بلدان أخرى كمصر وأوغندا وكينيا لبدء دراساتهم الجامعية من المستوى الأول رغم أن بعضهم كان في مستويات متقدمة؛ في ظل صعوبة التحويل حيث فقدت جامعات كبيرة في البلاد التصنيف الأكاديمي المتقدم بسبب الدمار الكبير الذي لحق بمؤسسات التعليم العالي خلال العقود الثلاثة الماضية.

كما يواجه آلاف الطلاب أيضا مشكلة كبيرة في الحصول على أي مستندات أو وثائق تثبت تسجيلهم في الجامعات التي كانوا يدرسون فيها. ويشير أشرف على الذي فر من القتال مع أسرته إلى كينيا إلى أنه لم يعد أمامه مثل غيره من مئات الذين أجبروا على الفرار من الحرب أي خيار آخر سوى الالتحاق بجامعات في الخارج والتضحية بثلاث أو أربع سنوات من الدراسة في جامعاتهم الأصلية.

مستورل السري ياتش المسألة اليمنية في الرياض

نيويورك

قالت الامم المتحدة ان المبعوث الخاص إلى اليمن هانز جرونديبرغ، أجرى، مباحثات في الرياض، مع كبار المسؤولين والدبلوماسيين اليمنيين والإقليميين والدوليين.

وقال الناطق الاعلامي باسم الامم المتحدة، ستيفان دوجاريك ان جرونديبرغ التقى السفير السعودي لدى اليمن محمد آل جابر لبحث سير الجهود المبذولة للتوصل إلى اتفاق بين الأطراف اليمنية بشأن إجراءات تحسين الظروف المعيشية في اليمن.

كما التقى غرونديبرغ بسفراء الدول الخمس الدائمة العضوية في مجلس الأمن في الرياض لتنسيق الدعوة للسلام الدولي.

وأكد غرونديبرغ أن اليمن يحتاج إلى دعم المنطقة والمجتمع الدولي للسريع على الطريق نحو التنمية المستدامة والسلام. وقال دوجاريك " أن غرونديبرغ يعمل على دعم الكثير من الجهود التي شهدناها بمشاركة أطراف عديدة أثناء اجتماعهم بتشكيلات مختلفة لمعرفة ما إذا كان بإمكاننا بناء سلام دائم ومستدام.."

٢٥ قتيلًا في اشتباكات بين مسلحي الحوثيين وشرطة الزور

وكالات

لقي ما لا يقل عن ٢٥ شخصا مصرعهم، في اشتباكات بين قوات سوريا الديمقراطية ومسلحي العتاشر الموالية للنظام في شرق سوريا.

وقال المرصد السوري لحقوق الإنسان، اليوم الثلاثاء، إن ٢٥ شخصا، غالبيتهم من المسلحين المواليين للنظام، قتلوا في اشتباكات استمرت لساعات عدة مع قوات سوريا الديمقراطية في محيط بلدات حوايج ذيبان وذيابان والطيانة بمحافظة دير الزور في شرق سوريا.

واتر انتهاء المواجهات التي اندلعت الاثنين، عززت قوات سوريا الديمقراطية، وهي تحالف فصائل كردية وعربية مدعومة أميركيا، انتشارها في المنطقة.

وأعلنت صباح الثلاثاء "طرد مسلحي النظام من بلدة الذيبان بعد ساعات من تسللهم" من مناطق سيطرتهم. ومنذ ساعات الفجر الأولى يسود المنطقة هدوء نسبي مع سماع أصوات اشتباكات متقطعة.

شريفه إجمالي حسانى أوكرايا سبتمبر ١٧ أليك قتيل



موسكو

أعلن وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو، الثلاثاء، عن محصلة الخسائر الأوكرانية خلال الشهر الحالي، مشيرا إلى أنها عدد القتلى من الجنود الأوكرانيين بلغت أكثر من ١٧ ألف قتيل، فيما قال الكرملين إن دبابات أبرامز ستحترق مثل غيرها. وقال سيرغي شويغو، في اجتماع لوزارة الدفاع الروسية اليوم الثلاثاء، إن القوات الروسية تواصل الإجراءات النشطة في منطقة العمليات الخاصة لهزيمة العدو.

وتطرق شويغو إلى خسائر القوات المسلحة الأوكرانية خلال شهر سبتمبر الحالي، وقال إنها بلغت أكثر من ١٧ ألف شخص، وأكثر من ٢,٧ ألف وحدة من الأسلحة والمعدات العسكرية.

وأشار الوزير الروسي إلى أن من بين الآليات المدمرة ٧ عربات مشاة قتالية أميركية من طراز "برادلي" ودبابتين ألمائيتين من طراز "يوبارد" ودبابات بريطانية من طراز "تشانلجر".

وقال شويغو، "قامت القوات الروسية بتوسيع منطقة السيطرة بشكل كبير بالقرب من سينكوفكا وبتروفاوفا في اتجاه كوبيانسكي..". وأضاف أن "الولايات المتحدة وحلفائها يواصلون تسليم القوات المسلحة الأوكرانية، وأن كيبف ترمي جنودا غير مدربين في هجمات لا معنى لها..". وأردف شويغو قائلا "مثل هذه الأعمال لا تؤدي إلا إلى دفع أوكرانيا نحو التدمير الذاتي..".

وأكد الوزير الروسي أن القوات المسلحة الأوكرانية تتكبد خسائر فادحة على طول خط التماس بأكمله نتيجة الاستهداف الناري الفعال من جانب القوات الروسية. وقال إنه على الرغم من عدم تحقيق "الهجوم المضاد" لأي نتائج مهمة، فإن القيميين الغربيين على كيبف لا يحدون عن مبدأ "الأسلحة هي الطريق إلى السلام..".

وأضاف أن وزارة الدفاع الروسية تعمل على زيادة القدرة القتالية للقوات المسلحة بما في ذلك من خلال تأمين الأسلحة الحديثة وتحسين التدريبات.

وقال إن روسيا تعزز التدريب العملي والقتالي في شرق البلاد لحماية مصالحها على خلفية الخطوات الجديدة لواشنطن وحلفائها في منطقة آسيا والمحيط الهادئ.

ودبابات أبرامز الأميركية ستحترق من ناحية ثانية، قال المتحدث باسم الكرملين، دميتري بيسكوف، اليوم، إن دبابات أبرامز الأميركية تعتبر "سلاحا خطيرا.. لكنها ستحترق مثل غيرها..".