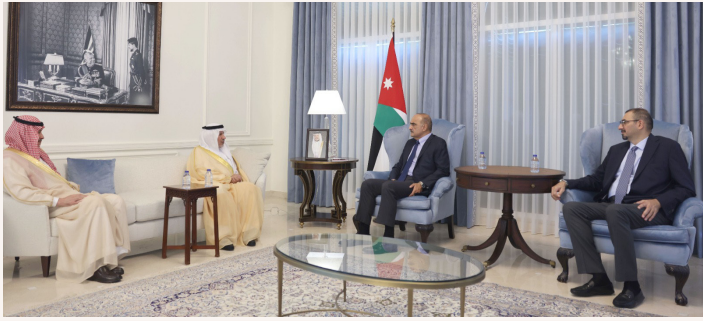


الصحفيين الأردنيين: موقف الملك يؤكد الرفض الاردني المطلق لجرائم الاحتلال

2



الخصاونة يستقبل المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية



الأنباط - عمان

والعقاب الجماعي ومنع إيصال المساعدات الإنسانية كونها مخالفة لكافة المواثيق والأعراف الدولية والإنسانية والأخلاقية والقانونية. وأكد رئيس الوزراء، أن الأردن كان سابقاً في إرسال أول طائرة مساعدات إنسانية إلى أهل في قطاع غزة وصلت إلى منطقة العريش في جمهورية مصر العربية منذ بدايات العدوان واستعداد الأردن لإمداد الأشقاء الفلسطينيين في غزة بجسر جوي من الغذاء والدواء والاحتياجات الإنسانية، لإيصالها إليهم في أقرب فرصة.

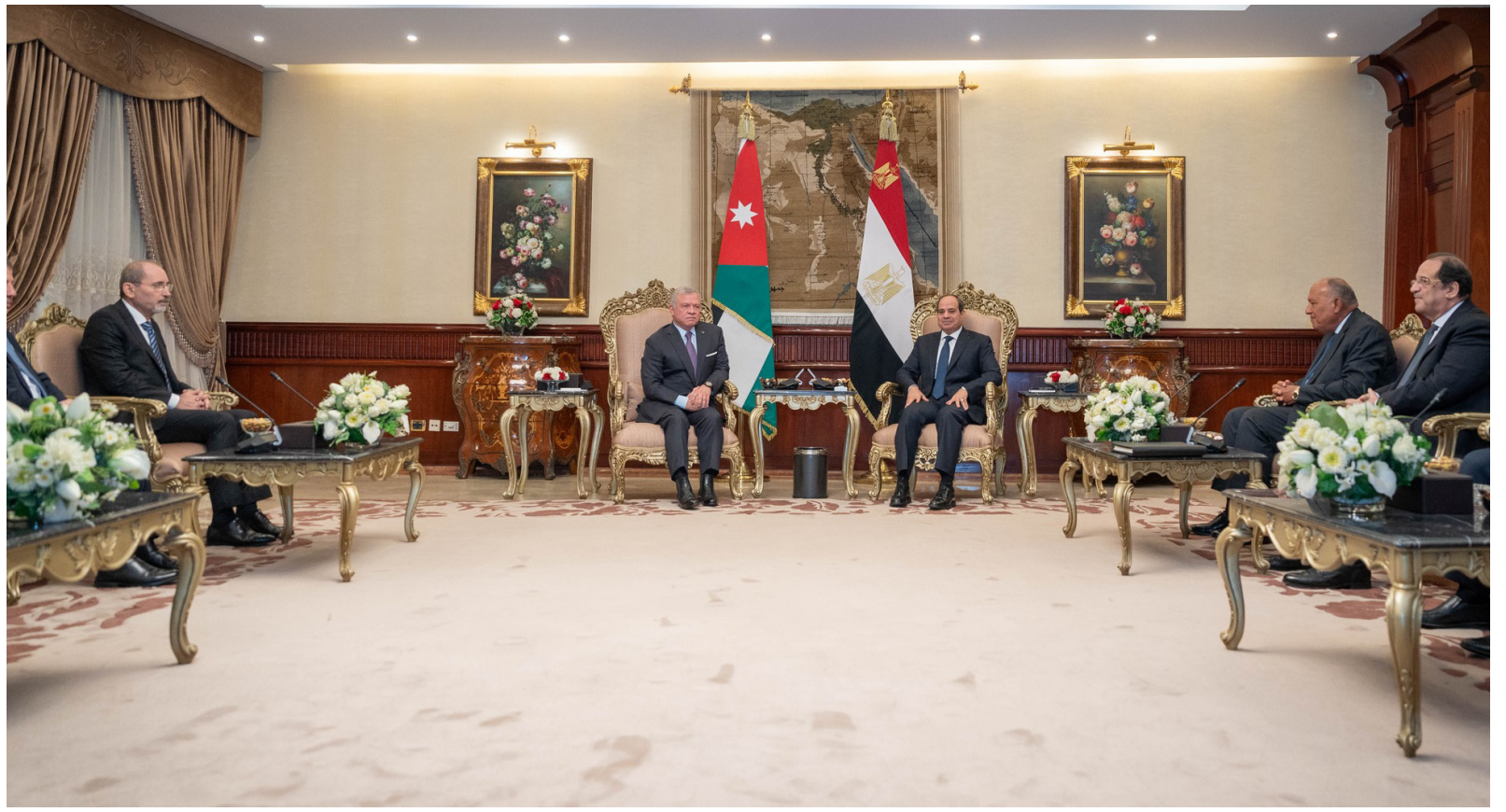
ولفت الخصاونة إلى أهمية التنسيق بين الهيئة الخيرية الهاشمية ومركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية في إيصال المساعدات الإنسانية إلى أهل في غزة وفي الضفة الغربية. ولفت الدكتور الربيع إلى التنسيق الأخوي بين المملكة العربية السعودية والمملكة الأردنية الهاشمية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني

التفاصيل ص «٢»

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء، أمس الخميس، المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية / المستشار في الديوان الملكي السعودي الدكتور عبدالله الربيع. ولفظت رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي وسفير خادم الحرمين الشريفين لدى الأردن نايف بن بندر السديري إلى الجهود التي يبذلها جلالة الملك عبدالله الثاني وأخوه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وقادة الدول الشقيقة مع المجتمع الدولي، لوقف العدوان الإسرائيلي على غزة، وحماية المدنيين وتأمين إيصال المساعدات الإنسانية من غذاء وأدوية إلى أهل في قطاع غزة.

ولفت رئيس الوزراء إلى الموقف العربي الجماعي برفض التهجير

الملك والرئيس المصري يؤكدان رفض سياسة العقاب الجاهلي على غزة



الأنباط - القاهرة

بحق الأبرياء العزل. وجرى التأكيد على الموقف الثابت للبلدين تجاه القضية الفلسطينية، وضرورة نيل الشعب الفلسطيني الشقيق حقوقه المشروعة وقيام دولته المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

التفاصيل ص «٢»

كما أكد جلالة الملك والرئيس المصري أن عدم توقف الحرب واتساعها وانتشار آثارها، سينقل المنطقة إلى منزلق خطير يندرج بالتناسب في دخول الإقليم بكارثة تخشى عواقبها. واعتبر الزعيمان أن كارثة قصف المستشفى العمداني تصعيد خطير، مجددين إدانتها لهذه الجريمة البشعة

وشدد الزعيمان، خلال مباحثات ثنائية تبعتها موسعة في القاهرة، على أن أية محاولة للتهجير القسري إلى الأردن أو مصر مرفوضة. ووجد الزعيمان التأكيد على ضرورة الموقف القوي للحرب على غزة، وحماية المدنيين ورفع الحصار وإيصال المساعدات الإنسانية إلى أهل هناك.

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني والرئيس المصري عبدالفتاح السيسي، أمس الخميس، موقف الأردن ومصر الموحد لرفض سياسة العقاب الجماعي من حصار أو تجويع أو تهجير للأشقاء في غزة.

غزة.. أطفال يكتبون أسماءهم على أيديهم ليسهل التعرف عليهم إذا استشهدوا

الأنباط-وكالات

وتواصل إسرائيل منذ ٧ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري شن غارات مكثفة على قطاع غزة مخلفة آلاف الشهداء والجرحى من المدنيين، وقطع عنها إمدادات المياه والكهرباء والغذاء والأدوية؛ ما أثار تحذيرات محلية ودولية من كارثة إنسانية مضاعفة وردا على اعتداءات إسرائيلية يومية بحق الشعب الفلسطيني ومقدساته، أطلقت حماس وفصائل فلسطينية أخرى في غزة عملية طوفان الأقصى في ٧ أكتوبر اقتحمت في بدايتها

التفاصيل ص «٥»

هل تخيلت يوماً أن يكون أكثر ما تخشاه أن لا يتم التعرف عليك في حال استشهدت مع جميع أفراد أسرتك في قصف عنيف ضمن حرب مدمرة هذا حال أطفال نازحين من منازلهم في مجمع الشفاء الطبي أكبر مستشفيات قطاع غزة، قرروا كتابة أسمائهم على أيديهم حتى يسهل التعرف عليهم إذا قتلوا مع جميع أفراد عائلتهم في ظل الغارات الإسرائيلية المكثفة المستمرة على غزة

إخفاق إسرائيلي مُجلج.. هل انتصرت فلسطين بهزيمة الوعي؟

الأنباط-وكالات

الباحثة بمعهد دراسات الأمن القومي، وخبيرة شبكات التواصل الاجتماعي في الوطن العربي، في تقرير نشرته صحيفة (معاريف) العبرية، أنّ نشطاء حماس وأنصارها يشنون الهجوم الأكثر كثافة عبر الفضاء الأزرق، ويتم بنها مباشرة على فيسبوك لمدة ٢٤ ساعة في اليوم الواحد، وهي المرة الأولى التي يدخلون فيها بكاميرات مفتوحة على فيسبوك وتيك توك وإنستغرام. ومن ناحيته، ذكر غاي تيتونوفيتش الرئيس التنفيذي لشركة CHEQ الإسرائيلية

التفاصيل ص «٤»

في الوقت الذي توّصل فيه إسرائيل عدوانها الهجومي ضد قطاع غزة، تدور في الفضاء الرقمي معركة أخرى حول الرواية والانتصار في معركة كَيْ الوعي، ومع أنّ دولة الاحتلال تتمتع بتأييد عالمي لسياساتها ضدّ غزة، لكن الأمور تشير إلى أنه في الحرب الإعلامية، وتحديداً على شبكات التواصل الاجتماعي، تميل الكفة لصالح الرواية الفلسطينية، وفق ما أكد خبراء في القضية من إسرائيل. وفي هذا السياق كشفت أوربت بيرلوف

الروابدة: صندوق استثمار الضمان يقوم بدور هام في تحقيق الأمن الاقتصادي والاجتماعي

الأنباط-عمان

ورئيس صندوق الاستثمار الدكتور عز الدين كناكبة، ومدراء الصندوق، إن قانون الضمان الاجتماعي حدد إطار الحكومة المؤسسية للضمان الاجتماعي بشقيه التأميني المتمثل بالإسوة العامة للضمان الاجتماعي، والاستثماري المتمثل بصندوق استثمار أموال الضمان الاجتماعي. وأضافت أن القانون حدد أيضاً الدور الرقابي لمجلس إدارة المؤسسة في إقرار السياسة العامة الاستثمارية للصندوق والتوزيع الاستراتيجي

التفاصيل ص «٣»

أكدت وزير العمل، رئيس مجلس إدارة المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي نادية الروابدة، أهمية الدور الذي يقوم به صندوق استثمار أموال الضمان الاجتماعي في تحقيق الأمن الاقتصادي والاجتماعي الوطني، والتنمية المستدامة الشاملة، وتعزيز متانة واستدامة المركز المالي للمؤسسة. وقالت الروابدة، خلال لقائها امس الخميس، رئيس مجلس استثمار أموال الضمان الاجتماعي مازن الخطيب،

«يريدون قتل أكبر عدد من الناس».. كاتبة يهودية تبكي أطفال غزة وقصف مستشفى المعمداني



الأنباط-وكالات

تداول ناشطون عبر مواقع التواصل مقطع فيديو تبكي فيه الكاتبة الأمريكية اليهودية سيم كيرن، خلال حديثها عن أطفال غزة الذين سقطوا شهداء نتيجة غارات الاحتلال الإسرائيلي على المستشفى المعمداني وسط قطاع غزة مساء الثلاثاء ١٧ أكتوبر/ تشرين الأول ٢٠٢٣. وقالت الكاتبة المشهورة بتعاطفها مع القضية الفلسطينية، وفق مقطع فيديو نشرته على حسابها في «تيك توك» تخاطب الأمريكيين: «لا أعرف كيف يمكن لأحد البقاء صامتا. لا أفهم حقاً، ليس منطقياً. لا أفهم كيف يمكنكم الآن مشاركة الطعام الذي تاكلونه عبر مواقع التواصل».

التفاصيل ص «٥»

جلجلة «المعمداني»: العدو «يصلب» الأطفال على «هذبح» فشله

الأنباط-وكالات

من ربع مليون ياباني. بعد إبادة المدينتين اليابانيتين بعامين، ارتكبت العصابات الصهيونية عشرات آلاف المجازر إبان النكبة الفلسطينية، تكشف آخرها قبل أشهر باعتراق مرتكبيها الذين اغتصبوا النساء الفلسطينيات في خضمّ ذبح ضحاياهم في الطنطورة المهجرة، ولم يكن لديهم الوقت الكافي لتعداد هؤلاء الذين جرى دفنهم في مقبرة جماعية لكن الرقم ليس مهماً بالنسبة إلى القائمين على ماكينات القتل الإسرائيلية، والتي ارتكبت مجزرة القرن الـ٢١ أول من أمس، إذ إن هذه الماكينة ما هي إلا خليط من التصورات التلمودية الشريفة

التفاصيل ص «٤»

قبل أن تصف الطائرات الحربية الإسرائيلية مستشفى المعمداني، في قطاع غزة، عاماً، ألقت الطائرات الحربية الأميركية، بعدما حامت يومين كاملين فوق حيّ العامرية في العاصمة العراقية بغداد وقتذاك، قنبلتين «ذكيّتين» على الملجأ الرقم ٢٥، أو الملجأ الذي حمل اسم الحي، وقتلت في داخله ٤٠٨ عراقيين، جلهم من النساء والأطفال، كان أصغرهم رضيعاً عمره سبعة أيام، قبل تلك المنجحة ٤٦ عاماً أيضاً، ألقت المقاتلات الأميركية نفسها قنبلتين ذريتين على مدينتي ميروشيم وناكاراكي، وقتلت ما يقرب

إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً

بسم الله الرحمن الرحيم

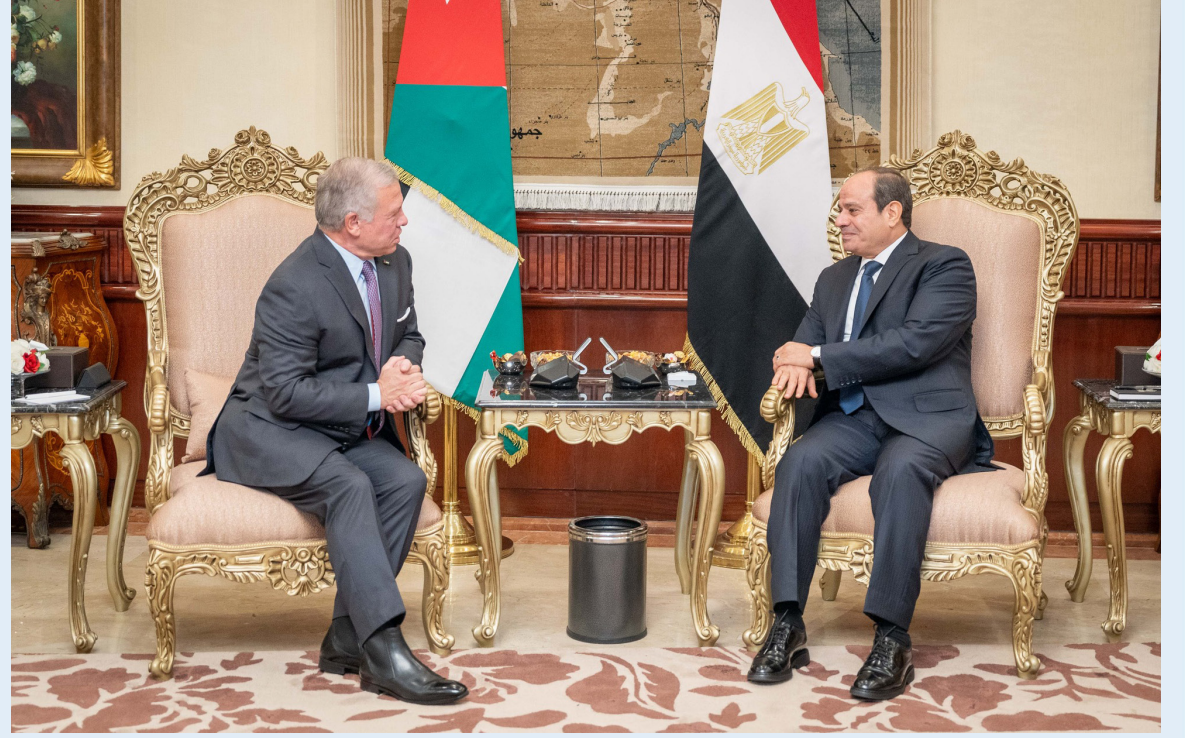
الظهر	العصر	المغرب	العشاء	المغرب	الشروق
12:22	15:33	18:05	19:21	05:22	06:38



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَيْهِ
ذِكْرَ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ
صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ الْفَلَيْهِ الْعَظِيمِ



الملك والرئيس المصري يؤكدان رفض سياسة العقاب الجماعي على غزة



خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. وتم التأكيد على إدامة التنسيق الوثيق والتشاور بين البلدين الشقيقين إزاء القضايا ذات الاهتمام المشترك، وبما يحقق مصالحهما ويخدم القضايا العربية.

وحضر المباحثات نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، ومدير المخابرات العامة اللواء أحمد حسني، والسفير الأردني في القاهرة أمجد العضيلة، وعدد من كبار المسؤولين المصريين.

الحصار وإيصال المساعدات الإنسانية إلى الأهل هناك. كما أكد جلالة الملك والرئيس المصري أن عدم توقف الحرب واتساعها وانتشار آثارها، سينقل المنطقة إلى منزلق خطير يندرج بالتسبب في دخول الإقليم بكارثة نخشى عواقبها.

واعتبر الزعيم أن كارثة قصف المستشفى العمداني تصعيد خطير، مجددين إدانتهم لهذه الجريمة البشعة بحق الأبرياء العزل.

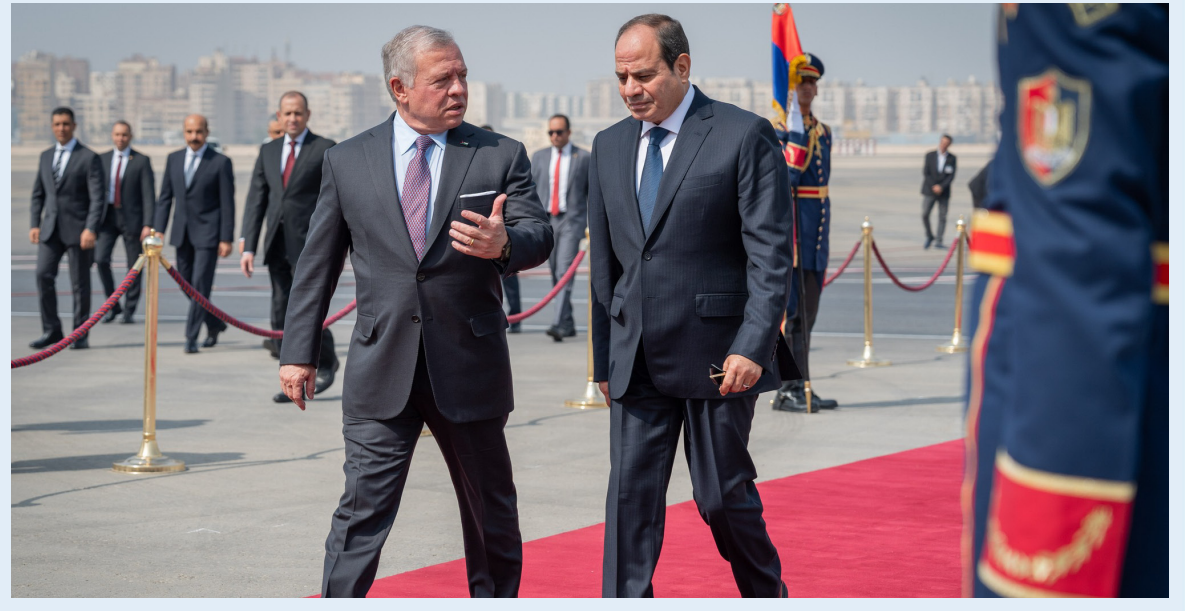
وجرى التأكيد على الموقف الثابت للبلدين تجاه القضية الفلسطينية، وضرورة نيل الشعب الفلسطيني الشقيق حقوقه المشروعة وقيام دولته المستقلة على

الأبواب - القاهرة

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني والرئيس المصري عبدالفتاح السيسي، أمس الخميس، موقف الأردن ومصر الموحد الراض لسبب سياسة العقاب الجماعي من حصار أو تجويع أو تهجير للأشقاء في غزة.

وشدد الزعيمان، خلال مباحثات ثنائية تبعتها موسعة في القاهرة، على أن أية محاولة للتهجير القسري إلى الأردن أو مصر مرفوضة.

وجدد الزعيمان التأكيد على ضرورة الموقف الشوري للحرب على غزة، وحماية المدنيين ورفع



الملك يعود إلى أرض الوطن

الأبواب - عمان

الثاني إلى أرض الوطن، أمس الخميس، بعد زيارة قصيرة إلى جمهورية مصر العربية.

عاد جلالة الملك عبدالله

الصحفيين الأردنيين: موقف الملك يؤكد الرفض الاردني المطلق لجرائم الاحتلال

الأبواب - عمان

يمكن قبوله أو السماح به. وأشارت إلى تحذير جلالتة في المحافل الدولية من تداعيات عدم إقامة الدولة الفلسطينية كاملة السيادة وعاصمتها القدس الشريف، واستمرار الظلم وغياب العدل وعدم إنهاء الاحتلال.

ودعت النقابة الدول العربية والأردنية والجهد الذي يقوم به جلالتة لوقف العدوان على القطاع، وإنهاء الاحتلال الجاثم على صدور أهلنا في فلسطين منذ عشرات السنين.

وشددت على ضرورة الحفاظ على الجبهة الداخلية وتماسكها، للوقوف بيدا واحدة في مواجهة العدو الحقيقي، وأن لا تنحرف البوصلة عن مسارها، مشيرة إلى مواقف الأردن المشرفة في تعرية الاحتلال الإسرائيلي، وتسليط الضوء على جرائمه ومجازره البشعة بحق الأهل العزل في قطاع غزة، لدعم الحق والصمود الفلسطيني على ترابه الوطني.

أكدت نقابة الصحفيين الأردنيين وقوفها المطلق خلف الجهود الكبيرة والمواقف المتقدمة التي يقودها الأردن وجلالة الملك عبد الله الثاني، على كل المستويات الإقليمية والدولية، لوقف جرائم الحرب التي يرتكبها الاحتلال الإسرائيلي بحق أهلنا في قطاع غزة.

وقالت النقابة في بيان أمس الخميس، إن الأردن بات رأس رمح في مواجهة الاحتلال الذي يضرب بعرض الحائط كل المواثيق والقوانين والمعاهدات الدولية وكل القيم الإنسانية والأخلاقية.

وأضافت أن الأردنيين جميعاً يصطفون خلف جلالة الملك الوصي على المقدسات الإسلامية والمسيحية، وخلف إجراءات الدولة لنصرة فلسطين ووقف العدوان الغاشم الهمجي على قطاع غزة، ومنع التهجير الذي وصفه جلالتة بأنه خط أحمر لا

إرادة ملكية بتعيين رئيس وأعضاء مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد

الأبواب - عمان

عطوفة السيد سامي عيسى موسى السلايطه / عضواً.

عطوفة السيد سعد حسين الشهاب / عضواً.

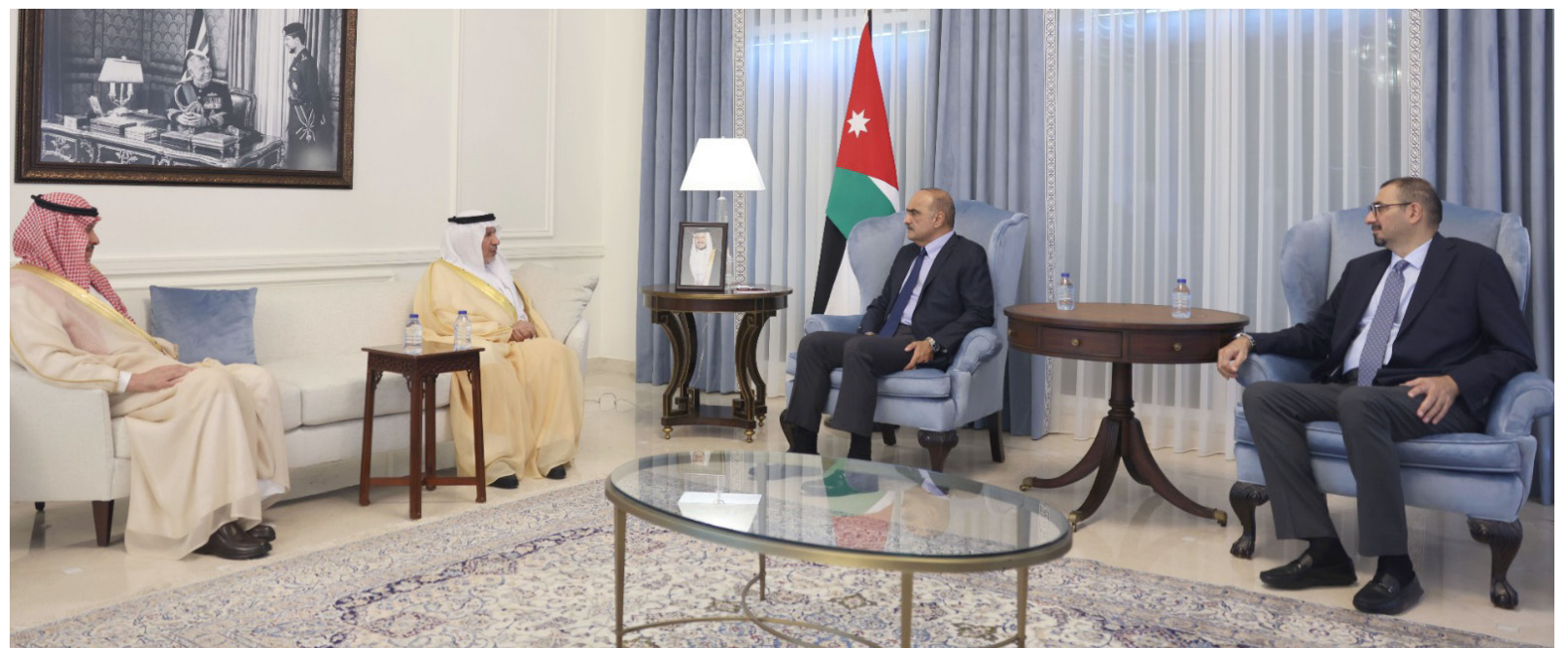
عطوفة السيد حازم عبدالسلام عباس المجالي / عضواً.

عطوفة السيد ناصر طراد سعود القاضي / عضواً.

صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين الذوات المذكورين تالياً في مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد لمدة أربع سنوات اعتباراً من تاريخ مباشرتهم العمل:

عطوفة الدكتور مهند علي إبراهيم حجازي / رئيساً.

الخصاونة يستقبل المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية



الأبواب - عمان

بن عبدالعزيز واتصالهما وتحركاتهما الدبلوماسية لوقف العدوان على غزة والوقوف في الطليعة في إيصال المساعدات الإنسانية إلى الأشقاء هناك.

أكد الدكتور الربيع أن الملف الإنساني يحظى بأهمية خاصة في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها الأهل في قطاع غزة اثر العدوان الإسرائيلي المستمر عليه، مؤكداً تطلع المركز للتنسيق مع الجهات والإسناد المعنية في الأردن لإيصال المساعدات الإنسانية إلى غزة.

وتمن الدعم الذي يحظى به المركز في الأردن وتسهيل أعماله ونشاطاته الإنسانية.

جمهورية مصر العربية منذ بدايات العدوان واستعداد الأردن لإمداد الأشقاء الفلسطينيين في غزة بجسر جوي من الغذاء والدواء والاحتياجات الإنسانية، لإيصالها إليهم في أقرب فرصة.

ولفت الخصاونة إلى أهمية التنسيق بين الهيئة الخيرية الهاشمية ومركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية في إيصال المساعدات الإنسانية إلى الأهل في غزة وفي الضفة الغربية.

ولفت الدكتور الربيع إلى التنسيق الأخوي بين المملكة العربية السعودية والمملكة الأردنية الهاشمية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان

الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وقادة الدول الشقيقة مع المجتمع الدولي، لوقف العدوان الإسرائيلي على غزة وحماية المدنيين وتأمين إيصال المساعدات الإنسانية من غذاء وأدوية إلى الأهل في قطاع غزة.

ولفت رئيس الوزراء إلى الموقف العربي الجماعي برفض التهجير والعقاب الجماعي ومنع إيصال المساعدات الإنسانية كونها مخالفة لكافة المواثيق والأعراف الدولية والإنسانية والأخلاقية والقانونية.

وأكد رئيس الوزراء، أن الأردن كان سباقاً في إرسال أول طائرة مساعدات إنسانية إلى الأهل في قطاع غزة وصلت إلى منطقة العريش في

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء، أمس الخميس، المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية / المستشار في الديوان الملكي السعودي الدكتور عبدالله الربيع. ولف رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي وسفير خادم الحرمين الشريفين لدى الأردن نايف بن بندر السديري إلى الجهود التي يبذلها جلالة الملك عبدالله الثاني وأخوه خادم الحرمين

الصفدي يلتقي المبعوث الياباني الخاص لعملية السلام

الأبواب - عمان



القطاع. وشدد على ضرورة العمل من أجل إعادة إطلاق مفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام الدائم والعدال والشامل على أساس حل الدولتين، والذي يتيح للفلسطينيين إقامة دولتهم المستقلة على ترابهم الوطني وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧، لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل.

من جانبه، ثمن المبعوث الياباني الجهود التي يقوم بها الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، لوقف الحرب وضمان حماية المدنيين، وإيصال المساعدات إلى غزة، وجهوده في تحقيق الأمن والاستقرار والسلام في المنطقة.

استقبل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، أمس الخميس، المبعوث الياباني الخاص لعملية السلام في الشرق الأوسط أوميورا تسوكاسا، في اجتماع استعرض التطورات الخطيرة في غزة، والجهود المبذولة لوقف الحرب، وضمان الالتزام بقواعد القانون الدولي الإنساني، وإيصال المساعدات الغذائية والدوائية إلى القطاع. وأكد الصفدي، ضرورة وقف الحرب المستعرة على غزة، وحشد الجهود الدولية لإطلاق تحرك دولي شوري وفعال يستهدف وقف الكارثة الإنسانية التي يتعرض لها الأشقاء الفلسطينيون في

إخفاق إسرائيلي مُجلبل.. هل انتصرت فلسطين بـ«مركبة الوعي»؟

الانباط-وكالات



في السياق عينه، كشفت ليراز مرغليت الخبيرة الإعلامية بصحيفة (معاريف) النقب، عن قيام إسرائيل في الفترة الحالية بتشكيل خلية عمل جديدة لإدارة معركة الوعي أمام حماس، التي لا تتوقف عن القيام بمزيد من الخطوات في حربها النفسية ضد إسرائيل، بما يخدمها بشكل جيد في النضال من أجل الوعي، وآخرها شريط الفيديو للأسيرة اليهودية الفرنسية في غزة، حيث تم التخطيط بعناية لكل ثانية من هذا الشريط، وكذلك توقيت إصداره، ولم يكن من قبيل الصدفة أنهم اختاروا هذه الأسيرة بالذات، فقد عرفت حماس أيًا من الأسرى سينقل الرسالة للعالم بأفضل طريقة، كما قالت. ومضت مرغليت قائلة إن الفرضية السائدة لدى إسرائيل أن الأسيرة الفرنسية من بين

في الوقت الذي تواصل فيه إسرائيل عدوانها الهجومي ضد قطاع غزة، تدور الرواية والانتصار في معركة كَي الوعي، ومع أن دولة الاحتلال تتمتع بتأييد عالمي لسياستها ضد غزة، لكن الأمور تشير إلى أنه في الحرب الإعلامية، وتحديداً على شبكات التواصل الاجتماعي، تميل الكفة لصالح الرواية الفلسطينية، وفق ما أكد خبراء في القضية من إسرائيل. وفي هذا السياق كشفت أورويت بيرلوف الباحثة بمعهد دراسات الأمن القومي، وخبيرة شبكات التواصل الاجتماعي في الوطن العربي، في تقرير نشرته صحيفة (معاريف) العبرية، أن نشطاء حماس وأنصارها يشنون الهجوم الأكثر كثافة عبر الفضاء الأزرق، ويتم بنها مباشرة على فيسبوك لمدة ٢4 ساعة في اليوم الواحد، وهي المرة الأولى التي يدخلون فيها بكاميرات مفتوحة على فيسبوك وكيفية توك وانستغرام. ومن ناحيته، ذكر غاي تيتوفيتش الرئيس التنفيذي لشركة CHEQ الإسرائيلية التي تحارب الروبوتات عبر الإنترنت، أنه يتابع عن كثب ما يحدث على شبكات التواصل، حيث توزع حماس مقاطع فيديو للتأثير على الوعي، وتقويض الردع الإسرائيلي. وهذه المنشورات تحظى بمئات الآلاف الإعجابات، وهناك ما مجموعه مئات الآلاف من الروبوتات ترد رسائل معادية لإسرائيل على الشبكة العنكبوتية، طبقاً لأقواله

الصحة: خروج ٣ مستشفيات عن الخدمة بغزة وتضرر ٢٥ جزئياً جراء العدوان

الانباط-وكالات

وكانت وزارة الصحة قد حذرت في وقت سابق من انهيار القطاع الصحي في غزة مع استمرار الحرب ووقوع مزيد من الشهداء والجرحى، مطالبة العالم بالعمل الجاد والسريع لوقف الحرب. ويتواصل عدوان الاحتلال الإسرائيلي، على غزة لليوم ١٣ على التوالي، حيث شنت طائرات الاحتلال غارات مكشفة على القطاع، ما أسفر عن آلاف الشهداء والجرحى معظمهم من الأطفال والنساء، كما قطع الاحتلال إمدادات المياه والكهرباء والغذاء والأدوية عن القطاع، ما أثار تحذيرات محلية ودولية من كارثة إنسانية مضاعفة.

أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية خروج ثلاث مستشفيات عن الخدمة كلياً وتضرر ٢٥ جزئياً في قطاع غزة جراء عدوان الاحتلال الإسرائيلي المتواصل. وأكد مدير مستشفى شهداء الأقصى في "دير البلح" بقطاع غزة إياها الجبري خلال تصريحات إعلامية أن المخزون الاستراتيجي من الأدوية والمستلزمات الطبية في المستشفى قد نفذ.. وقال الجبري إن "الوضع الطبي صعب جداً، وأن المستشفى يعاني من نقص الكوادر واللوازم الطبية اللازمة لعلاج الجرحى والمرضى..

رئيس سابق للمخابرات المركزية الأمريكية: إسرائيل ستواجه حرب شوارع انتحارية في غزة

الانباط-وكالات

ويعتقد بتريوس أنه حتى لو تم إجلاء سكان غزة، فسوف يظل هناك العديد من المدنيين في منطقة القتال، وقد تحول بيئة القتال في المناطق الحضرية ضد حماس بسرعة إلى "مقديشو لكن بشكل أشد خطورة". الحديث هنا يدور عن معركة مقديشو في التبعينات، والمعروفة أيضاً بالعملية الأمريكية الخاصة Black Hawk Down وتعرف أيضاً باسم حادثة سقوط طائرة بلوك هوك، والتي تكبد خلالها الجيش الأمريكي خسائر كبيرة، والتي أصبحت فيما بعد رواية يتم الاستشهاد بها.

قال ديفيد بتريوس، وهو رئيس سابق لوكالة المخابرات المركزية، إن جيش إسرائيل سيصطدم في حال دخل غزة بصعوبات أكبر من التي واجهها الجيش الأمريكي في العراق وأفغانستان والصومال. وأضاف بتريوس، في حديث لصحيفة بوليتيكو: "سبواجه الجيش الإسرائيلي هناك، الانتحاريين، والعبوات الناسفة، والكمائن، وأفخاخ الأنغام. القتال بالنسبة له في شوارع المدينة سيكون أكثر صعوبة وتعقيداً.

الكوفية الفلسطينية ترعجهم برلماني أوروبي يحتج على منعه من ارتدائها: تحظرونها وتسمعون بطاقيّة اليهود

الانباط-وكالات

وقال: "لقد كانت أورسولا فون دير لاين وروبرتاً ميتسولا في تل أبيب، تدعمان دون قيد أو شرط نظام الإبادة الجماعية، الذي حوّل قطاع غزة إلى شيء يشبه إلى حدٍ كبير الحي اليهودي في وارسو، ما أخضعه لحصار ترك فيه ليموت بدون ماء، لافتاً إلى الحصار الشامل الذي يفرضه الاحتلال على قطاع غزة.

تعرض البرلمان الأوروبي ورئيس بعثة الاتحاد الأوروبي للعلاقات مع فلسطين، مانو بينيدا، للقمع من قبل البرلمان الأوروبي نفسه، حيث مُنع من إلقاء كلمته من المنصة في جلسة عامة، في ستراسبورغ الفرنسية، بسبب ارتدائه الكوفية الفلسطينية..

ويواصل الاحتلال منذ ٧ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري، شن غارات مكشفة على غزة، وتقطع إمدادات المياه والكهرباء والغذاء والأدوية عن القطاع؛ ما أثار تحذيرات محلية ودولية من كارثة إنسانية مضاعفة، بموازاة مدامات واعتقالات إسرائيلية مكشفة في مدن وبلدات الضفة الغربية المحتلة. ورداً على "اعتداءات إسرائيلية يومية بحق الشعب الفلسطيني ومقدساته"، أطلقت "حماس" وفصائل فلسطينية أخرى في غزة عملية "طوفان الأقصى"، ٧ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري، اقتحمت في بدايتها مستوطنات ومواقع عسكرية إسرائيلية في غلاف قطاع غزة.

واضطر بينيدا إلى خلع الكوفية حتى يتمكن من إلقاء كلمته خلال الجلسة التي كانت تناقش الحرب في غزة، في حين كان من المسموع ارتداء الكوفية "الطاقيّة اليهودية" كتهنئة من دعم الاحتلال. وقال بينيدا: "لا أعرف لماذا نحن مطالبون بارتداء الكيباه هنا، في الوقت الذي تمنعونني للتو من الحديث بالكوفية، وهي رمز ثقافي". المحرقة البشعة في كثير من دول العالم، وقيل إنها ستنتج في كثير من دول العالم، ومن السخط ألا يُسمح لي بالدخول بالكوفية". محتجاً على الوضع الذي مر به.

بعد ذلك، هاجم بينيدا رئيس الفوضية الأوروبية ورئيس البرلمان، بسبب زيارتهما الأخيرة إلى تل أبيب،

أو أكياس بلاستيكية. لقد تحوّلت إلى جزيرة نائية محاطة ببحر من الدماء، جزيرة نائية، لا تكاد نداءات الاستغاثة التي يُطلقها سكانها يسمعونها أحد: لا وقود فيها ولا دواء ولا كهرباء ولا ماء.. ولا حتى "بنج"، لإجراء العمليات الجراحية المعقدة، فيما قد لا يكفي الكحول المتوفر لتطهير الجراح المتخنة، والتي قد تصيب ٣٦٥ كيلومتراً مربعاً من فلسطين بـ"الفرغرينا"

"فلاسفة ومفكر، الإبادة والداغون - علناً - إلى تحويلها من النظرية إلى التطبيق، يسعون بحق لأن تصاب غزة بـ"الفرغرينا"، فيستخدم بحقها أعظم عقاب على الخطايا، وهو عقاب البتر كما ينص عليه "التلمود، بالضبط. يرغب هوّلاء، وفق ما يجاهرون به، في أن يجعلوا من السابع من تشرين الأول ٢٠٢٣، "الكارثة الفلسطينية"، أي ما يفوق النكبة بمستواه. وبعد يوم واحد بعد المجزرة، يصل رئيس "أقوى إمبراطورية" في العالم إلى إسرائيل، ملكاً، ينسى ما كتبه له "القبيل"، ويخطو على "رقعة الشطرنج، بخطى عرجاء، قبل أن يتنكّر على "قلعته المتداعية، ويرتّب مواقع "الجنود، لم يتغيّر هذا الذي كُذف أسلافه بالنووي هيروشيما وناكازاكي، وباقتبلة

شعرة من مثل تلك التي تُظهر في البرامج الكرتونية اليابانية، إذ قد لا يبقى أصلاً طفل يُعد له أحدم برامج كرتونية، أبطالها شخصيات "انمي" مضطّعة

جلجلة «المعهداني»: العدو «يصلب» الأطفال على «مذبح» فشله

الانباط-وكالات



قبل أن تقصف الطائرات الحربية الإسرائيلية مستشفى «المعهدانية» في قطاع غزة، ٣٢ عاماً، ألقت الطائرات الحربية الأمريكية، بعدما حامت يومين كاملين فوق حي العامرية في العاصمة العراقية بغداد وقتذاك، قنبليتين «ذكيّتين» على الملجأ الرقم ٢٥، أو الملجأ الذي حمل اسم الحي، وقتلت في داخله ٤٠٨ عراقيين، جُثم من النساء والأطفال، كان أصغرهم رضيعاً عمره سبعة أيام. قبل تلك المذبحة بـ٤٦ عاماً أيضاً، أُلقت المقاتلات الأميركية نفسها قنبليتين ذريّتين على مدينتي هيروشيما وناكازاكي، وقتلت ما يقرب من ربع مليون ياباني. بعد إبادة المدينتين اليابانيتين بعامين، ارتكبت العصابات الصهيونية عشرات آلاف المجازر إبّان النكبة الفلسطينية، تكشفت آخرها قبل أشهر باعتراف مرتكبيها الذين اغتصبوا النساء الفلسطينيات في خضمّ ذبح ضحاياهم في المظنطورة المهجّرة، ولم يكن لديهم الوقت الكافي لتعداد هؤلاء الذين جرى دفنهم في مقبرة جماعية

للعضء البشرية الصغيرة. حتى «يوم الحساب» في «المخيال الإنساني» لم يبلغ هذه الفظاعة، فقد عجز عن تصوّر مشهد يركض فيه أب يحمل أطفاله أَوْلأء في أكياس المتاجر، وأمّ تنادي رضيعها: «يما قوم ارضع»، وأخ يتناجي شقيقه: «عم تسمعني... علي صوتك»

أمّا ما حصل لعشب الحديقة فكان تحوّلًا كيميائياً وليس فيزيائياً، فهو حتى من دون «تدخل إلهي» ولا «عجيبية يسوع، استحال دماً، وصار شيئاً آخر تماماً، مادة مختلفة. المستنقى نفسه، بلغ فيه الموت درجة ما فوق التّشبع، فتحول من مرقق صخّي إلى مقبرة جماعية وبيت عزاء مفتوح، يرتمي فيه من بقي قادراً على التنفّس في أروقة غارقة بالدماء. منضّة المؤتمّر الصحابيّ للأطباء الفلسطينيين، كانت هي الأخرى غارقة في الجثامين الصغيرة الملقوفة بأقمشة بيضاء

لكنّ الرقم ليس مهمّاً بالنسبة إلى القاضين على ماكينة القتل الإسرائيلية، والتي ارتكبت مجزرة القرن الـ٢١ أَوّل من أمس، إذ إن هذه الماكينة ما هي إلا خليط من التّصوُّرات التلمودية الشريرة القابعة في أدمغة القادة الصهاينة وقلوبهم، والتي ترجمها العقل الإسرائيلي ابتكارات تكنولوجية قد لا تحظر على بال الشيطان نفسه، أعدت خضياً من أجل إبادة

المستشفى المعهداني.. هكذا حوله الاحتلال من تقديم الرعاية الطبية إلى محرقة مروعة

الانباط-وكالات

شاهد الطيران الحربي الإسرائيلي بحسب شهود عيان يقصف المشفى، كما أن صوت القذيفة المرتقع جداً وقدرتها التدميرية الهائلة دفعت تقارير تقول إلى القول: "إن القنبلة التي تم إلحاقها على المستشفى المعمداني من نوع MK-٨٤ الأمريكية"، وبحسب الخبر العسكري الروسي أليكسي ليونكوف قال: "تسجيلات مختلفة من قطاع غزة تظهر أن الضربة على المستشفى المعمداني كانت على الأرجح نتيجة قنبلة أمريكية الصنع، إذ يتضح من قوة الانفجار والصوت المميز لسقوطها تشابهاً مع قنبلة مماثلة قد أطلقها الجيش الأمريكي.."

كوادر طبية تعمل فيه، كما تعرضت بعض أقسامه للتخريب جراء الغارة الأولى. صدرت إدانات عن بلدان ومنظمات دولية كثيرة أدانت مجزرة المستشفى المعمداني، وخرجت مظاهرات منددة بهذه المهمة غايية في دول العالم، وفي الضفة الغربية جابت المسيرات والمظاهرات الراضة للعدوان على غزة والقرى والمدن. وتعتبر هذه المجزرة جريمة حرب، يجب أن يُحاسب عليها الاحتلال، فهي تُشكل انتهاكاً صارخاً لأحكام القانون الدولي.

وقتل المئات من المدنيين المتواجدين فيه بطريقة بشعة جداً، حيث تضمت أجساد كثير منهم وغطت ملاصقهم، وتفتتوا إلى أشلاء منصولة الرأس ومدلقة الأحشاء، ما جعل من مهمة تحديد هويات الضحايا مهمة غاية في الصعوبة بل تكاد تكون مستحيلة خاصة في ظل الوضع الكارثي الذي يمر به قطاع غزة وانقطاع الخدمات الأساسية كالماء والكهرباء والغذاء، وكان أكثر الضحايا من الأطفال والنساء وكبار السن.

سيل الضحايا ونوعية الإصابات كان فوق قدرات الطواقم الطبية وطواقم وسيارات الإسعاف، ما حدا بالأطباء إلى إجراء العمليات الجراحية على الأرض وفي الممرات ووصل الحال إلى إجراء عمليات جراحية لبعضهم بلا تخدير! وكانت هذه الغارة هي الثانية على المستشفى، فقبل يومين فقط استهدفه الطيران الإسرائيلي ما تسبب بإصابة

واستقبال مرضاه كسابق عهده. ومع مرور الوقت تطور المستشفى، حتى أصبح مؤسسة صحية متكاملة يحتوي على أقسام مختلفة، ويقدم أنواعاً مختلفة من الرعاية الطبية لمرضاة.

في ١٧ أكتوبر/تشرين الأول من هذا العام ٢٠٢٣، في اليوم الحادي عشر من معركة طوفان الأقصى، ارتكب الكيان الصهيوني مجزرة تطهير عرقي في المستشفى المعمداني، بحق المدنيين الذين انتجوا لساحات المشفى هرباً من القصف المتواصل والكثيف الذي طال بيوت المدنيين والأسر والشوارع وبيوت العبادة وحتى المدارس التي تتجاوز إليها. كان صوت القذيفة التي أُقيمت من الطيران الحربي الإسرائيلي الذي كان يحلق في السماء في تلك اللحظة مرتفعاً جداً، وتميزت بقوة تدميرية عالية أدت إلى اشتعال حريق ضخم في أجزاء من المستشفى، تسبب بتدمير جزء كبير منه،

انتهاء الانتداب البريطاني على فلسطين، ولكن البعثة المعمدانية تسلمت المشفى وادارته بعد خضوع قطاع غزة للحكم المصري.

وبعد الاحتلال الإسرائيلي لقطاع غزة عام ١٩٦٧ استمر المشفى في العمل في تقديم خدمات الرعاية الصحية للمرضى، وطور أيضاً، وأضيف إليه طابق ثانٍ، ضم بين جنباته مختبراً لتدريب الطلاب على المهارات المخبرية لتأهيلهم ليصبحوا فنيي مختبر بعد اجتياز التدريبات والاختبارات المطلوبة. كما أسس المستشفى أول وحدة علاج طبيعي في قطاع غزة، وأسس مدرسة للتدريب أيضاً.

في عام ١٩٧٦ قطعت وكالة غوث اللاجئين المساعدات المالية عن المستشفى وأقسامه، فتراجع عمله وقل عدد مراجعيه من المرضى وعدد موظفيه، إلا أن تولت الجمعية المتحدة الفلسطينية بأميركا تمويله، فعاد لتقديم خدماته

تأسس المستشفى المعمداني في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي تحديداً عام ١٨٨٢، في حي الزيتون بقطاع غزة، على يد البعثة التبشيرية التابعة لإنجلترا، وكان يتبع لكنيسة الأسقفية الأنجليكانية في القدس، وهو من أقدم مستشفيات غزة. كان المستشفى الوحيد بالمنطقة ما بين يافا وبورسعيد، وقدم الرعاية الصحية لسكان المناطق القريبة من تكنولوجيا تحيط به كنيسة القديس برفريريوس ومسجد الشمعة ومقبرة الشيخ شبان.

تعرض المستشفى عام ١٩١٩ للتهب والسرقة والتدمير في الحرب العالمية الأولى، ما أدى إلى إعادة بنائه وأعطى اسماً جديداً وهو: "المستشفى الأهلي العربي".

قررت البعثة التبشيرية الإنجيلية التابعة لإنجلترا إقفال المستشفى مع

تضامنا مع الفئات الأكثر ضعفا.. مسيحيو غزة: نحيًا ونهوت معا

الانباط-وكالات



ونقص كل شيء،

وتلقت أبرشيات اللاتين والروم الأرثوذكس الواقعة في شمال القطاع مثل غيرها، إنذار الخروج إلى الجزء الجنوبي من القطاع في ضوء هجوم وشيك من الجيش الإسرائيلي، إلا أن الجميع عمليا اختاروا البقاء، معدنين أن ذلك أكثر أمانا؛ لأن الوضع أصبح حساسا بشكل متزايد في كل مكان، كما أوضح الكاردينال بييرباتيستا بيتسابالا،

تضامنا مع الفئات الأكثر ضعفا.. مسيحيو غزة: نحيًا ونهوت معا مسيحيو غزة يرفضون مغادرة كنيستهم في شمال القطاع (الجزيرة) قالت صحيفة "لاكروا" الفرنسية، إن بضعة آلاف من المسيحيين الذين يقطنون في غزة لم يغادروا كنائسهم الواقعة شمال القطاع رغم أوامر الإخلاء الإسرائيلية، وهم يعيشون تضامنا مع الفئات الأكثر ضعفا هناك، تحت القصف وهم يفتقرون إلى كل شيء

وقد لجأ كما تقول مراسلة الصحيفة بالقدس سيسيل لوموان- ما يقرب من ٥٠٠ مسيحي فلسطيني، يمثلون نصف مسيحيي غزة، إلى مجمع الرعية اللاتينية. ويقول رئيس بعثة التبشيرية الخيرية بالقدس بييرباتيستا بيتسابالا، الذي يخصص مكاملة لمدة ١٠ دقائق يوميا لرعية اللاتين في غزة، إن "أخواتنا في غزة يذهلن، دائما ما تكون البسملة في أصواتهن رغم القنابل

بوتين: ما يجري في غزة مأساوي ويجب أن يتوقف

الانباط-وكالات

وأشار إلى أن "ما يحدث في غزة مأساوي، ويجب أن يتوقف، هذه كارثة وإشارة على ضرورة وقف الصراع، لا تريد أن يتفاقم الصراع بين بين إسرائيل والفلسطينيين.."

ومساء الثلاثاء الماضي، استشهد ما يزيد على ٥٠٠ فلسطيني خلال مجزرة إسرائيلية جديدة استهدفت محيط المستشفى الأهلي العربي (المحمداني) في غزة. وكان مئات الفلسطينيين معظمهم من النساء والأطفال قد نزحوا إلى المستشفى ومحيطه تحت وطأة تحذيرات ودعوات من جيش الاحتلال الإسرائيلي لإخلاء منازلهم.

أعرب الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، عن أمله في أن يكون حادث استهداف مستشفى المعمداني في غزة "بمثابة إشارة جادة لضرورة إنهاء الأزمة الفلسطينية الإسرائيلية على وجه السرعة" مشيرا إلى أن ما يجري مأساوي.

وأضاف بوتين في تصريح إعلامي له: "ندعو دائما إلى إنشاء الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة وهو ما تتبناه روسيا دائما، وهي الطريقة الوحيدة للتوصل إلى السلام العادل والشامل وطويل الأمد.."

خبير روسي: لا تصدقوا بايدين وتذكروا هدام حسين

الانباط-وكالات

بتصريحات واشتد غضبا فيها من العواصم الأوروبية، قبل العملية العسكرية الروسية الخاصة بأوكرانيا، بأن الغرب لن يتدخل في الحرب بأوكرانيا، وكذلك الأنباء التي تفيد بأن الرئيس العراقي الأسبق صدام حسين كان قد حصل على موافقة أمريكية بغزو الكويت، إلا أن ذلك، جاء ذلك في تعليق له بقناته الرسمية على تطبيق "تيلغرام"، حيث قال نازاروف إن الوضع لا يمكن التنبؤ به، ولا يمكن استبعاد التدخل الأمريكي المبكر في الصراع وكان الرئيس الأمريكي جو بايدن قد نفي فكرة انضمام الولايات المتحدة إلى الجيش الإسرائيلي حال انخراطه في الحرب، "حزب الله" في الحرب، وردا على صحيفة واجهته بتقرير Times of Israel الذي يفيد بتدخل الولايات المتحدة الأمريكية إلى جانب إسرائيل إذا ما دخل "حزب الله" إلى الحرب، فرد الرئيس بايدين بأن هذه رغبة، ترغب في مبادلتهم مع أكثر من ٦ آلاف أسير فلسطيني، بينهم أطفال ونساء في سجون إسرائيل

لم يستبعد المحلل السياسي الروسي ألكسندر نازاروف تدخل الولايات المتحدة الأمريكية مبكرا في صراع مع إيران حال تعرض إسرائيل لتهديد وجودي مثلما فعلت بمستشفى المعمداني ويعيش هؤلاء واقعا إنسانيا صعبا ولا يمتلكون أدنى مقومات الحياة بسبب الحرب ومنذ بداية الحرب، قتلت غارات إسرائيلية ٣٤٧٨ فلسطينيا في غزة، بينهم أكثر من ألف طفل، وأصاب أكثر من ١٢ ألف آخرين، وتواصل قطع إمدادات الماء والغذاء والأدوية والكهرباء عن القطاع، الذي يسكنه نحو ٢,٣ مليون فلسطيني، وفقا لوزارة الصحة الفلسطينية فيما قتلت حماس ما يزيد عن ١٤٠٠ إسرائيلي وأصاب ٤,٦٢٩، بحسب مصادر رسمية إسرائيلية، كما أسرت ما بين ٢٠٠ و٢٥٠ إسرائيلي، بينهم عسكريون رتب رفيعة، ترغب في مبادلتهم مع أكثر من ٦ آلاف أسير فلسطيني، بينهم أطفال ونساء في سجون إسرائيل

غزة.. أطفال يكتبون أسماءهم على أيديهم ليسهل التعرف عليهم إذا استشهدوا

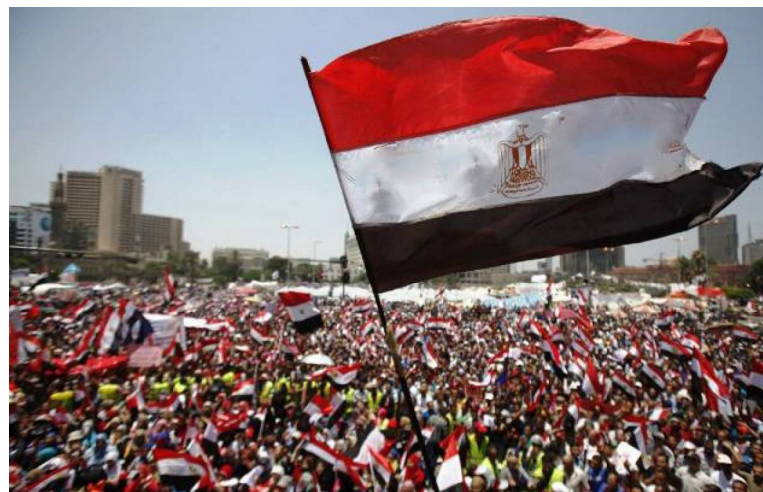
الانباط-وكالات

تحذيرات محلية ودولية من كارثة إنسانية مضاغة وردا على اعتداءات إسرائيلية يومية بحق الشعب الفلسطيني ومقدساته، أطلقت حماس وفصائل فلسطينية أخرى في غزة عملية طوفان الأقصى في ٧ أكتوبر اقتحمت في بدايتها مستوطنات ومواقع عسكرية إسرائيلية في غلاف قطاع غزة واتخذ الأطفال الفلسطينيون تلك الخطوة لوجود العديد من الجنامين لم يتم التعرف عليها بعد مقتلهم في قصف إسرائيلي، وخاصة في مستشفى المعمداني التي ارتكبت إسرائيل الثلاثاء، مجزرة داخلها ذكرت وزارة الصحة في غزة، أن حصيلة المجزرة الإسرائيلية التي استهدفت المستشفى المعمداني مساء الثلاثاء، بلغت

هل تخيلت يوما أن يكون أكثر ما تخشاه أن لا يتم التعرف عليك في حال استشهدت مع جميع أفراد أسرتك في قصف عنيف ضمن حرب مدمرة هذا حال أطفال نازحين من منازلهم في مجمع الشفاء الطبي أكبر مستشفيات قطاع غزة، قرروا كتابة أسمائهم على أيديهم حتى يسهل التعرف عليهم إذا قتلوا مع جميع أفراد عائلتهم في ظل الغارات الإسرائيلية المكثفة المستمرة على غزة وتواصل إسرائيل منذ ٧ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري شن غارات مكثفة على قطاع غزة مخلفة آلاف الشهداء والجرحى من المدنيين، وتقطع عنها إمدادات المياه والكهرباء والغذاء والأدوية، ما أثار

بعد تحذير السيسي.. مصر تستعد «لجبهة الغضب»

الانباط-وكالات



الفلسطيني جرائم ترتكب بصورة وحشية من العدو الإسرائيلي المحتل

دعت الأحزاب المصرية للمظاهرات في عدة ميادين تحت مسمى "جمعة الغضب"، تضامنا مع فلسطين ورفضاً للعدوان "الإسرائيلي" المتواصل على غزة ويأتي ذلك بعد تحذير الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي من إمكانية خروج الملايين من المصريين إلى الشوارع لرفض تهجير الفلسطينيين إلى سيناء وقال القيادي بحزب "حملة" أحمد فاروق: "دعا الرئيس عبد الفتاح السيسي للحشد بسبب التطورات الخطيرة التي تمر بها المنطقة العربية وهي قضية فلسطين والتي هي قضية كل الشعوب العربية حيث يواجه الشعب

إستهداف قاعدة التنف وكونيكو الأيركيتين في سوريا

الانباط-وكالات

كبير داخل القاعدة مع تحليق متواصل للطيران الحربي والمروحي في المنطقة يُذكر أن هجوماً استهدف قوات الجيش الأمريكي في العراق باستخدام طائرة مسيرة أحيطت فوق القاعدة واستهدفتها من دون معلومات عن حجم الخسائر استهدفت أيضاً قاعدة كونيكو الأمريكية في ريف دير الزور الشمالي بصاروخين من دون معلومات عن حجم الخسائر، وذلك بحسب ما أفادت "الميادين"، وأدى الإستهداف إلى استنفاذ

إستهدفت قاعدة التنف الأمريكية عند مثل الحدود السورية العراقية الأردنية بثلاث طائرات مسيرة، وتمكنت الطائرات من التحليق فوق القاعدة واستهدفتها من دون معلومات عن حجم الخسائر استهدفت أيضاً قاعدة كونيكو الأمريكية في ريف دير الزور الشمالي بصاروخين من دون معلومات عن حجم الخسائر، وذلك بحسب ما أفادت "الميادين"، وأدى الإستهداف إلى استنفاذ

عزه وقتل الأبرياء من الأطفال والنساء والشيوخ وقصف مستشفى المعمداني واستخدامهم أسلحة وذخائر محرمة دوليا فما يحدث في غزة هي مجازر وجرائم وحشية تخالف للقانون الدولي فالحشد الذي دعا إليه الرئيس السيسي يمثل رسالة واضحة وقوية لكل العالم بأن الشعب المصري يقف صفا واحدا دفاعا عن أمن ومصالح وطنه وداعما لكل قضايا الأمة العربية ولن يسمح بتجهير الشعب الفلسطيني إلى أي مكان فالشعب الفلسطيني صامد على أرضه، وكانت مظاهرات غاضبة في قلب القاهرة قد دعت إلى تدخل عسكري لجيوش العربية لوقف الهجوم "الإسرائيلي" على قطاع غزة

للاراضي الفلسطينية منذ عام ١٩٤٨ حتى الآن والاعتداء الفاسم على قطاع

«يريدون قتل أكبر عدد من الناس»..كاتبة يهودية تبكي أطفال غزة وقصف مستشفى المعمداني

الانباط-وكالات



ما تستطيع، إنها تمول بضرائبنا هذه الجازر. ماذا تفعلون الآن حيال هذا الموضوع؟ ماذا تفعلون في الغد؟ وماذا ستفعلون بعد ذلك؟.. وتعرض المستشفى المعمداني في غزة، الثلاثاء ١٧ أكتوبر/تشرين الأول، لـ"مجزرة إسرائيلية خلفت ٤٧١ قتيلاً، منهم ٢٨ حالاتهم حرجة"، بحسب وزارة الصحة في غزة. وأشارت المجزرة غضبا عالميا واسعا وإدانات شديدة في عواصم عدة، باعتبارها "جريمة حرب"، مع اتهامات للمجتمع الدولي بالتواطؤ مع إسرائيل، ودعوات إلى "ضرورة توفير حماية دولية للشعب الفلسطيني". ويواصل الاحتلال منذ ٧ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري، شن غارات مكثفة على غزة، وتقطع إمدادات المياه والكهرباء والغذاء والأدوية عن القطاع؛ ما أثار تحذيرات محلية ودولية من كارثة إنسانية مضاغة، بموازاة مدهامات واعتقالات إسرائيلية مكثفة في مدن وبلدات الضفة الغربية المحتلة. ورداً على "اعتداءات إسرائيلية يومية

تداول ناشطون عبر مواقع التواصل مقطع فيديو تبكي فيه الكاتبة الأمريكية اليهودية سيم كيرن، خلال حديثها عن أطفال غزة الذين سقطوا شهداء نتيجة غارات الاحتلال الإسرائيلي على المستشفى المعمداني وسط قطاع غزة مساء الثلاثاء ١٧ أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٢٣. وقالت الكاتبة المشهورة بتعاطفها مع القضية الفلسطينية، وفق مقطع فيديو نشرته على حسابها في "تيك توك" تخاطب الأمريكيين: "لا أعرف كيف يمكن لأحد البقاء صامتا.. لا أفهم حقاً، ليس منطقياً.. لا أفهم كيف يمكنكم الآن مشاركة الطعام الذي تأكلونه عبر مواقع التواصل". لا أفهم كيف تتمكنون من عدم الحديث عما يجري في غزة من إبادة.. لقد قصفتم إسرائيل مستشفى مليئاً بالأطفال.. يريدون قتل ما أمكنهم من الناس.. يريدون قتل الجميع، هذا واضح للغاية. وودلتنا (الولايات المتحدة) تدعمهم بكل

اقتحمت في بدايتها مستوطنات ومواقع عسكرية إسرائيلية في غلاف قطاع غزة.

أخرى في غزة عملية "طوفان الأقصى" في ٧ أكتوبر/تشرين الأول الجاري،

بحق الشعب الفلسطيني ومقدساته، أطلقت "حماس" وفصائل فلسطينية

الغربية المحتلة. ورداً على "اعتداءات إسرائيلية يومية

تأجيل النشاطات الكروية بسبب أحداث غزة



الانباط - عمان

مباريات الدور ثمن النهائي من كأس الأردن CFI في موعدها، وسط مساعي الاتحاد لإبراز مظاهر التضامن مع الأشقاء في غزة والأراضي الفلسطينية، بالوقوف دقيقة صمت قبل مباراة لقراءة الفاتحة على أرواح الشهداء، وارتداء القمصان للشارات السوداء حداداً على أرواح الشهداء، كما تقرر عدم السماح للجمهور بإدخال أي مواد أو أدوات للتشجيع، التزاماً بالتضامن الكامل مع الأشقاء في فلسطين.

قرر الاتحاد الأردني لكرة القدم، تأجيل مباريات دوري الدرجة الثانية، والصفقات العمرية، ودوري الدرجة الأولى للسيدات، والقرعة أيام الخميس، والجمعة والسبت، نظراً للظروف الراهنة والعدوان المستمر على غزة، وينتظر أن يعلن الاتحاد عن المواعيد الجديدة لإقامة المباريات الموقعة خلال الفترة المقبلة في المقابل، ستقام

منتخب الطاولة البارالمبي يواصل الاستعداد بالصين



الانباط - عمان

مها البرغوثي وختام أبو عوض وفريق السيدات والمكون من اللاتبات، ختام أبو عوض وفاطمة العزام وفاتن عليمات.

اللاعبة ختام أبو عوض فضية نسخة جاकारتا عام ٢٠١٨ وتحققت الميداليات البرونزية الثلاث في نسخة ٢٠١٤ عبر

من دورة الألعاب الآسيوية البارالمبية حيث نال أسامة أبو جامع فضية نسخة إنتشون عام ٢٠١٤ وحققت

يواصل المنتخب الوطني لكرة الطاولة البارالمبي تدريباته في مدينة هانغتشو الصينية وذلك استعداداً للمشاركة في النسخة الرابعة من دورة الوطني لكرة الطاولة في آسيا هانغتشو كل من أسامة أبو جامع وفاتن عليمات وتحت قيادة المدرب محمد أبو فرحة. وأكد مدرب المنتخب الوطني "أبو فرحة" إلى أن التدريبات تسير بشكل جيد وأن معنويات اللاعبين كبيرة لتحقيق نتائج إيجابية ومتقدمة. وسيخوض أسامة أبو جامع منافسات الفردي للفتة الثالثة فيما ستشارك فاتن عليمات في منافسات الفردي للفتة الرابعة وسيخوض اللاعبان منافسات الزوجي المختلط. وسيفتح المنتخب الوطني مشاركته في دورة الألعاب الآسيوية يوم الأحد القادم. يذكر أن رياضة كرة الطاولة كانت قد حققت ه ميداليات من بينها فضيتين و٣ برونزيات في النسخ الثلاث الماضية

كابتن الفيصلي يخضع للاختبار طبي



الانباط - عمان

التدريب. ويعتبر بهاء عبد الرحمن واحداً من أبرز نجوم كرة القدم الأردنية حيث مثل منتخب التضامن لسنوات طويلة وسجل العديد من الأهداف الحاسمة. وعاد بهاء عبد الرحمن لصفوف الفيصلي، قبل بداية الموسم الحالي وبعد انتهاء تجربته الاحترافية مع سيلانجور الماليزي. ولعب بهاء عبد الرحمن محلياً لفريق الفيصلي وذات راس، وخاض كذلك عدة تجارب احترافية في الكويت والسعودية.

أعلن نادي الفيصلي أن بهاء عبد الرحمن، قائد الفريق قد خضع الخميس لاختبار طبي، وتأتي العملية بهدف الاطمئنان على شريان الباطن الأيمن للقلب، بعد أن تعرض بهاء لوعكة صحية قبل نحو أسبوع. وتشير التوقعات إلى أن بهاء عبد الرحمن قد يعلن اعتزاله كرة القدم بعد إجراء العملية، ويقتحم عالم

الحارس خليل يغيب عن مواجهة السد

أعلن نادي الفيصلي غياب حارس مرماه اللبناني مهدي خليل عن مواجهة السد القطري، الإثنين المقبل في دوري أبطال آسيا. وأوضح نادي الفيصلي عبر حسابه الرسمي في "فيس بوك"، أن مهدي خليل أصيب خلال مشاركته في تدريبات منتخب لبنان، ولن يكون قادراً على اللحاق بمباراة السد. وكشف نادي الفيصلي عن أن الفحوصات التي خضع لها مهدي في العاصمة عمان أوضحت أنه يعاني من تمزق بالأربطة وكسر في المفصل وسيغيب عن تدريبات الفريق لمدة شهر. وكان نادي الفيصلي قد تعاقد مع اللبناني مهدي خليل، بعد انتقال حارسه الأساسي يزيد أبو ليلي لفريق الجبلين السعودي. ويعتبر غياب مهدي عن المباريات المقبلة للفيصلي خسارة كبيرة، وضربة جديدة بعدما تم الإعلان قبل يومين عن غياب نجمه يوسف أبو جليلوش "صيصا"، بسبب الإصابة لمدة 3 أسابيع.



الانباط - عمان

الحارس خليل يغيب عن مواجهة السد الانباط - عمان

نجمه يوسف أبو جليلوش "صيصا"، بسبب الإصابة لمدة 3 أسابيع.

أعلن نادي الفيصلي غياب حارس مرماه اللبناني مهدي خليل عن مواجهة السد القطري، الإثنين المقبل في دوري أبطال آسيا. وأوضح نادي الفيصلي عبر حسابه الرسمي في "فيس بوك"، أن مهدي خليل أصيب خلال مشاركته في تدريبات منتخب لبنان، ولن يكون قادراً على اللحاق بمباراة السد. وكشف نادي الفيصلي عن أن الفحوصات التي خضع لها مهدي في العاصمة عمان أوضحت أنه يعاني من تمزق بالأربطة وكسر في المفصل وسيغيب عن تدريبات الفريق لمدة شهر. وكان نادي الفيصلي قد تعاقد مع اللبناني مهدي خليل، بعد انتقال حارسه الأساسي يزيد أبو ليلي لفريق الجبلين السعودي. ويعتبر غياب مهدي عن المباريات المقبلة للفيصلي خسارة كبيرة، وضربة جديدة بعدما تم الإعلان قبل يومين عن غياب

موقف بنزيما من غزة يكلفه الكرة الذهبية

بسبب جائزة الكرة الذهبية من بنزيما. وأضافت RMC سبورت "لا شيء يمنع احتمال سحب الجائزة من بنزيما، لكن في نفس الوقت لا يوجد في لائحة الجائزة أي بند يسمح بذلك. وواصلت أيضاً بأن سحب الكرة الذهبية من كريم بنزيما، سيكون سابقة تاريخية، هي الأولى من نوعها. ونوهت إلى أن نجوم سابقين لم يتم تجريدهم من الجائزة رغم إدانتهم أو استجوابهم في قضايا ضريبية مثل ميسي ومودريتش وفيجو، أو قضايا اغتصاب مثل كريستيانو رونالدو، والظاهرة رونالدو. وختمت تقريرها بأن سحب الكرة الذهبية من بنزيما وتجريده من الجنسية الفرنسية، لن يحدث، إلا في حالة حدوث مضاعفة كبيرة.



باريس - وكالات

دولة ثانية، أو ارتكاب أفعال تتعارض مع مصالح فرنسا. وولفت الشبكة

الفرنسية إلى أن عضوة البرلمان الفرنسي، اقترحت أيضاً إجراء رمزياً

كشف تقرير صحفي فرنسي، حقيقة إمكانية تجريده كريم بنزيما، نجم اتحاد جدة السعودي من جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم ٢٠٢٢. وأشارت شبكة RMC سبورت الفرنسية إلى أن بنزيما يواجه حالياً ضغوطاً شديدة بسبب موقفه من الأحداث الالتهابية في المنطقة، وتعامله مع ضحايا قطاع غزة. وأضافت أن مسؤولين بارزين في فرنسا مثل وزير الداخلية، وعضوة بالبرلمان، طالبوا بسحب الجنسية من نجم ريال مدريد الإسباني السابق. لكن محامي كريم بنزيما، أكد أن هذا الطلب غير قانوني، لأنه لتحقيق ذلك يجب توفير ٣ شروط، وهي حمل جنسية أخرى، التعامل على أنه مواطن من

الإصابة تبعد الكاراز عن بازل للتنس



مدريد - وكالات

حتى تتمكن من اللعب لبقية الموسم. أراكم جميعاً قريباً، وقبل عام، ظهر أنكاراز لأول مرة في بازل، وحقق ٣ انتصارات قبل الخسارة في الدور قبل النهائي أمام البطل الكندي فيليكس أوجيه ألياسيم. ويخوض اللاعب الإسباني، معركة الصدارة، مع المصنف الأول حالياً، الصربي نوفاك ديوكوفيتش. وفي العام الماضي، أصبح أنكاراز أصغر لاعب يحتل المركز الأول في تاريخ تصنيفات اتحاد لاعبي التنس المحترفين.

أعلن لاعب التنس الإسباني كارلوس أنكاراز، عدم مشاركته في بطولة بازل السويسرية المقررة في الأسبوع المقبل، بسبب شعوره بالآلام في القدم والعضلات، وكتب أنكاراز على حسابه بشبكة تويتر "لسوء الحظ لن أتمكن من اللعب في بازل هذا العام، وتابع "أعاني من مشكلة في قدمي اليسرى واجهاد عضلي في أسفل الظهر، وهو ما يحتاج إلى علاج

صدامات كروية نارية في البطولة الافريقية

لتسهيل مهمته قبل لقاء الإياب المقرر يوم الثلاثاء المقبل. وسبق أن فاز سيمبا مرتين على ملعبه أمام الأهلي، ويضع الفريق التنزاني آماله على تألق نجمه الزامبي المخضرم كلاوس تشاما. لكن الأهلي يعيش فترة راحة مع مدربه السويسري مارسيل كولر الذي قاد الفريق للتتويج بلقب دوري أبطال أفريقيا ويبدو الأهلي جاهزاً رغم غياب مهاجمه الفرنسي أنطوني موديسيت لمرضه بنزلة برد بجانب إصابة عمرو السولية وكريم فؤاد ومحمود متوني. تبقى هناك صدامات أخرى نارية على رأسها مواجهة الوداد المغربي خارج الديار ضد إنيمبيا النيجيري في لقاء سيكون مثيراً رغم خروج أصحاب الأرض المبكر من دوري الأبطال. ويتطلع الترجي لاستغلال نقل لقاء مازيمبي خارج الكونغو للعودة بنتيجة طيبة إلى تونس أيضاً لحصد بطاقة التأهل إلى نصف النهائي. ويأمل صن داونز الجنوب أفريقي التوقيع على بيترو أنتليكو الأنجولي في عمر داره وقطع خطوة مهمة نحو نصف النهائي.



عواصم - وكالات

إعلانه في النسخة الأولى ٤ ملايين دولار فقط. المواجهة الافتتاحية ستكون على ملعب مكابا في تنزانيا بحضور من المتوقع أن يصل إلى ٦٠ ألف مشجع في لقاء سيمبا التنزاني والأهلي المصري. ويتطلع سيمبا بقيادة مدربه البرازيلي روبرتو أوليفيرا لتحقيق الفوز

في أوروبا. لكن التصور المبني جاء مخالفاً تماماً للشكل الذي سيتم تطبيقه في النسخة الأولى فكان مقرراً أن يشارك ٢٤ فريقاً من مختلف أنحاء القارة وتقام البطولة بنظام الدوري كما أن الجوائز المالية كان مقرراً لها مبلغ يتخطى ١١ مليون دولار، لكن ما تم

تطلق مساء الجمعة منافسات أحدث بطولات الكرة الأفريقية، التي تم استحداثها بقرار من المكتب التنفيذي للاتحاد الأفريقي (كاف)، تحت مسمى الدوري الأفريقي الممتاز. جدول واسع أحاط بهذه البطولة التي كان مقرراً لها أن تقام في أوروبا أولاً. لكن الأخيرة رفضت تطبيقه، ليمت البدء به في نسخة تجريبية بالقارة السمراء. وأعلن الكاف مشاركة ٨ أندية تم اختيارها لخوض النسخة الأولى التي تقام في الفترة بين ٢٠ أكتوبر/تشرين الأول الجاري إلى ١١ نوفمبر/تشرين الثاني المقبل. وأسفرت القرعة عن ٤ مواجهات في ربع النهائي الذي يقام بنظام الذهاب والإياب ثم تقام منافسات نصف النهائي بنفس النظام ثم الدور النهائي. ويبدو لقب بطولة الأزمات الأقرب لأحد أفكار الاتحاد الأفريقي لإقامة بطولة على غرار السوبر ليغ الذي كان مقرراً لإقامته

آثار جانبية لحليب اللوز قد تصدم البعض!



الانباط-وكالات

يعد حليب اللوز بديلاً نباتياً شائعاً للأنبان، فالمشروب المصنوع من اللوز والماء اكتسب شعبية هائلة بسبب قوامه الكريمي ونكهته الخفيفة، ولكن بحسب ما ورد في تقرير نشرته صحيفة Times of India، يتعرض حليب اللوز في الآونة الأخيرة لانتقادات بسبب بعض آثاره الجانبية التالية:

. الحساسية
يمكن أن يثير حليب اللوز ردود فعل تحسسية لدى البعض ممن يعانون من حساسية اللوز أو الجوز، مما يؤدي إلى أعراض مثل الحكة والتورم وصعوبة التنفس.

. مشاكل في الجهاز الهضمي
يمكن أن يواجه البعض مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الانتفاخ والغازات والإسهال، بعد تناول حليب اللوز بسبب محتواه من الألياف.

. نقص غذائي
يفتقر حليب اللوز إلى العناصر الغذائية الأساسية الموجودة في حليب البقر، مثل الكالسيوم والبروتين، مما قد يؤدي إلى نقص التغذية إذا لم يتم تناول كميات غذائية بشكل كاف.

. محتوى السعرات الحرارية
يمكن أن يؤدي حليب اللوز، وخاصة الأصناف كاملة الدسم، كثيف السعرات الحرارية إلى زيادة الوزن إذا تم استهلاكه بشكل زائد.

. المحلى على نسبة عالية من السكريات
المضافة، مما قد يساهم في زيادة الوزن ومشاكل الأستان ومخاوف صحية أخرى.
. محتوى الأوكسالات
يحتوي اللوز على نسبة عالية من الأوكسالات، والتي يمكن أن تساهم في تكوين حصوات الكلى لدى الأفراد

لعظام قوية.. ١٠ مكسرات وفواكه جافة



الانباط-وكالات

يمكن أن يكون تناول الفواكه الجافة طريقة رائعة لتعزيز صحة العظام بسبب محتواها الغني بالعناصر الغذائية، بما يشمل الكالسيوم والمغنيسيوم واليوتاسيوم والفيتامينات المختلفة، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

وتقدم المكسرات والفواكه الجافة العشرة التالية فوائد صحية بشكل خاص لتقوية العظام:

. اللوز
يعد اللوز مصدراً غنياً بالكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين E، ويوفر العناصر الغذائية الأساسية لصحة العظام، كما أنه معروف بمحتواه من البروتين.

. عين الجمل
يحتوي عين الجمل على نسبة عالية من أمحاض أوميغا ٣ الدهنية، والتي لها خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن تقيد صحة العظام. وتشتمل على المغنيز الذي يدعم تكوين العظام والتمعدن.

. التين
يشتهر التين بأنه مصدر جيد للكالسيوم واليوتاسيوم والمغنيسيوم، وهي معادن حيوية للحفاظ على كثافة العظام وقوتها.

. التمر
إن التمر غني باليوتاسيوم، مما يساعد على منع فقدان الكالسيوم عن طريق البول. كما أنه يحتوي على المغنيسيوم والمغنيز، مما يدعم صحة العظام ويمنع هشاشة العظام.

. مشمش مجفف
يعد المشمش المجفف الجسم بنسبة عالية من فيتامين K، الذي يلعب دوراً هاماً في تمعدن العظام وامتصاص الكالسيوم. كما يشتمل على اليوتاسيوم والمغنيسيوم.

. البرقوق المجفف
يُعرف البرقوق المجفف، أو القراصيا، بمحتواه العالي من الألياف وهو مصدر جيد لفيتامين K والزيوب، مما يساعد في منع فقدان العظام.

نظراً لأن الزبيب غني بالبورون واليوتاسيوم، فإنه ضروري لصحة العظام. يساعد البورون الجسم على الاحتفاظ بالكالسيوم والمغنيسيوم، مما يدعم قوة العظام بشكل عام.

. الكاجو
يتميز الكاجو بأنه مصدر جيد للمغنيسيوم والفسفور. يلعب المغنيسيوم دوراً هاماً في صحة العظام من خلال المساعدة في امتصاص الكالسيوم وتمعدن العظام.

. الفستق
يحتوي الفستق على الكالسيوم والمغنيسيوم والفسفور. تساهم هذه المعادن في تقوية العظام ودعم بنيتها بشكل عام.

. الصنوبر
تحتوي حبوب الصنوبر على المغنيز، وهو معدن يساعد في تكوين العظام وصيانتها. كما أنها تحتوي على الحديد الذي يدعم نقل الأكسجين في مجرى الدم، مما يعزز صحة العظام بشكل عام.

لقوام مثالي.. ١٧ عنصراً غذائياً صحياً منخفض الكربوهيدرات!

الانباط-وكالات

تم ربط أنماط الأكل منخفضة الكربوهيدرات ببعض الفوائد الصحية الرئيسية، مثل تحسين مستويات السكر في الدم والدهون الثلاثية وتعزيز فقدان الوزن بحسب ما نشره موقع Health. وعلى الرغم من وجود أنواع عديدة من الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، وبعضها أكثر تقديراً من غيرها، فإن جميع خطط الأكل منخفضة الكربوهيدرات تتضمن تقليل استهلاك الأطعمة عالية الكربوهيدرات، مثل الحبوب والخضراوات النشوية، مع إعطاء الأولوية للأطعمة منخفضة الكربوهيدرات، مثل الخضراوات غير النشوية ومصادر البروتين مثل الأسماك. وفيما يلي قائمة تضم ١٧ عنصراً غذائياً يجب التركيز عليها:

. الخرشوف
إن الخرشوف مليء بالألياف، ويوفر ٦,٨٤ غرام لكل خرشوف متوسط الحجم مطبوخ. تحتوي نفس الحصة على ١٤,٤ غرام فقط من الكربوهيدرات، مما يجعلها خياراً جيداً للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات. كما أنه مليء بالفيتامينات والمعادن، مثل فيتامين C والفولات والعديد من العناصر الغذائية الأخرى الضرورية للصحة العامة.

. الأفوكادو
إن الأفوكادو عبارة عن فواكه منخفضة الكربوهيدرات وعالية الألياف وهي عنصر أساسي في أنماط الأكل منخفضة الكربوهيدرات، مثل نظام كيتو الغذائي. توفر نصف ثمرة الأفوكادو ٦,٧٥ غرام من الألياف و٨,٥ غرام فقط من الكربوهيدرات. كما أنه مليء بالفيتامينات والمعادن، مثل حمض الفوليك واليوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين C وفيتامين E. كما يعد الأفوكادو مصدراً جيداً للمركبات المضادة للأكسدة، مثل الكاروتينات، والتي يمكن أن تساعد في حماية الخلايا من الأكسدة.

. البيض
يعتبر البيض، الغني بالبروتين والدهون الصحية، من الأطعمة منخفضة الكربوهيدرات. تحتوي بيضة واحدة كبيرة على ٦,٣ غرام من البروتين و٥,٣ غرام من الدهون، وأقل من غرام واحد من الكربوهيدرات. ويحتوي البيض على فيتامين A وB١٢ والسيلينيوم، والعديد من العناصر الغذائية الأخرى.

. الفلفل
إن الفلفل منخفض الكربوهيدرات ويعتبر أحد أفضل مصادر فيتامين C، وهو عنصر غذائي يلعب دوراً أساسياً في وظيفة المناعة وتخليق الكولاجين. تحتوي حبة فلفل أحمر حلو كبيرة على ٥,٥ غرام فقط من الكربوهيدرات ولكنها تغطي أكثر من ١٣٠٪ من القيمة اليومية لفيتامين C.

. السمك
يعد اختيار الأطعمة، التي تتركز فيها الدهون الصحية ولكنها منخفضة الكربوهيدرات، أمراً ضرورياً. تحتوي الأسماك، وخاصة الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردن، على نسبة عالية من الأمحاض الدهنية، مثل دهون أوميغا-٣؛ حمض الدوكوساهيكسينويك DHA وحمض الإيكوسابنتانويك EPA. اللذين يلعبان أدواراً مهمة في الصحة، بما يشمل تنظيم الالتهاب.

. القرنبيط
يستخدم القرنبيط عادة كبديل منخفض الكربوهيدرات للحبوب ومنتجات الحبوب. على سبيل المثال، يمكن تقطيع القرنبيط جيداً واستخدامه كبديل للأرز الأبيض في أطباق مثل البطاطس القلبية. يحتوي كوب واحد من القرنبيط المطبوخ على ٥,١ غرام فقط من الكربوهيدرات و٢٨,٦ سعرة حرارية ولكنه غني بالعناصر الغذائية مثل حمض الفوليك وفيتامين K.

المعرضين للإصابة عند تناولها بشكل مفرط.

. نقص المعادن
يحتوي اللوز على حمض الفيتيك، وهو مضاد غذائي يمكن أن يمنع امتصاص بعض المعادن مثل الحديد والزنك، مما قد يؤدي إلى نقص المعادن.

. مرضى الغدة الدرقية
يحتوي حليب اللوز على هرمونات الغدة الدرقية، وهي مركبات يمكن أن تتداخل مع وظيفة الغدة الدرقية عند تناولها بكميات كبيرة، مما يؤثر على الغدة الدرقية. لذا، لا يناسب حليب اللوز مرضى الغدة الدرقية.

. الأطفال والرضع
لا يناسب حليب اللوز الأطفال الرضع والأطفال في مرحلة النمو، لأنه يفترق إلى العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لنموهم وتطورهم. ولا يوفر حليب اللوز المستويات اللازمة من البروتين والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن الضرورية لتغذية الرضع.

. مرضى السكري
على الرغم من أن حليب اللوز منخفض الكربوهيدرات فإنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، خاصة لمرضى داء السكري أو مقاومة الأنسولين.

طبيب يكشف ما لا نتوقعه.. عن البصل والثوم



الانباط-وكالات

لا يعد البصل والثوم مكونين لإضفاء النكهة على الطعام وحسب بل يمتد استخدامهما ليعود علينا بالعديد من الفوائد.

إلا أن أخصائي أمراض الباطنية الروسي الدكتور إيغور ألينتوف كشف ما لا نتوقعه، حيث قال إن الإكثار من تناولهما في فصل الخريف لن يجلب الكثير من الفوائد.

وأضاف ألينتوف أنه عند اتباع حمية غذائية صحية وصحية لن تبقى هناك حاجة لتناول الفيتامينات الصنعة والكمالات الغذائية، لأن الشخص يحصل عليها من الأطعمة التي يتناولها.

كما بين أنه يجب أن يكون النظام الغذائي في الخريف متنوعاً ويحتوي على كمية كافية من الخضراوات والمواد الغنية كما لا نتوقعه، حيث قال إن الإكثار من تناولهما في فصل الخريف لن يجلب الكثير من الفوائد.

وأضاف ألينتوف أنه عند اتباع حمية غذائية صحية وصحية لن تبقى هناك حاجة لتناول الفيتامينات الصنعة والكمالات الغذائية، لأن الشخص يحصل عليها من الأطعمة التي يتناولها.

للإضافات الأخرى، لأن هدف الإعلان عن أهمية الاستخدام المنتظم للكمالات الغذائية هو تسويقها ولا علاقة له بالطب، حسب روسيا اليوم.

أن الإكثار من تناول البصل والثوم في الخريف (وفق قول الأمهات والجداث) لن يجلب الكثير من الفوائد، ولا يمكن أن تكون خصائصهما المضادة للميكروبات فعالة إلا إذا أكل الشخص منها كمية كبيرة دفعة واحدة، وهو أمر لا داعي له. وعموماً البصل والثوم مجرد توابل جيدة أو كمكلمات.

مؤشرات واضحة على نقص هذا الفيتامين بالجسم.. احذروا تفاقمها!

الانباط-وكالات

يلعب فيتامين B١٢، أو كوبالامين، دوراً أساسياً في تكوين خلايا الدم الحمراء وأيض الخلايا والوظائف العصبية وإنتاج الحمض النووي والجزيئات الموجودة داخل الخلايا التي تحمل المعلومات الوراثية، بحسب ما نشره موقع Mayo Clinic.

وتشمل المصادر الغذائية لفيتامين B١٢ الدواجن واللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، كما يُضاف فيتامين B١٢ إلى بعض الأغذية، كما هو الحال مع حبوب الإفطار المدعمة به، كما يتوفر كمكمل غذائي ويخزن بطريق الدم، ويمكن أن يُوصف فيتامين B١٢ في صورة حقن أو بخاخ لأنف لعلاج نقص فيتامين B١٢. ووفقاً لما نشره موقع zeenews، فإن هناك أعراضاً واضحة لنقص

فيتامين B١٢ كما يلي:
. تمثيل الديدن أو القدمين
إذا كان الشخص يعاني من نقص فيتامين B١٢، فربما يصاب باعتلال الأعصاب المحيطية، مما يتسبب في وخز وتمميل واضطرابات حسية في اليدين وأو القدمين.
. صعوبة في المشي
إذا كان لدى الشخص شعور بالخدر في اليدين والقدمين، فربما يؤدي ذلك إلى صعوبة الحركة. وبالتالي، على مدى فترة من الزمن، يمكن أن يؤدي تلف الأعصاب الطرفية إلى تقييد الحركة وصعوبة في المشي.
. ضيق في التنفس
بسبب فقر الدم، ينخفض وصول الأكسجين إلى أنسجة الجسم، مما يؤدي إلى ضيق في التنفس وحتى الدوخة.

تعب
إن الشعور بتعب أو ضعف بشكل غير عادي، فإنه يمكن أن يكون أحد الأعراض الأولية لنقص فيتامين B١٢.
. شحوب الجلد
نظراً لأن الجسم يكون غير قادر على إنتاج ما يكفي من كرات الدم الحمراء، تظهر الأعراض في شكل شحوب واصفرار الجلد، وهو ما يسمى أيضاً باليرقان.
. ألم الفم
كما يؤدي نقص عدد كرات الدم الحمراء إلى انخفاض في كمية الأكسجين التي تصل إلى اللسان وما يترتب عليه من العديد من المشكلات الصحية مثل التهاب اللسان، مما يؤدي إلى تورم اللسان الأحمر أو طعم سيئ في الفم أو إحساس بالحرقان.
. مشاكل الصحة النفسية
أشارت بعض الدراسات إلى أن نقص

فيتامين B١٢ يرتبط ببعض حالات الاكتئاب. ويصرف النظر عن مشاكل الصحة النفسية، يمكن أن يؤثر نقص فيتامين B١٢ أيضاً على الوظائف الإدراكية، مما يؤدي إلى مشاكل في الذاكرة وصعوبة التركيز وتقلبات المزاج.
. سرعة ضربات القلب
يمكن أن يؤدي انخفاض عدد كرات الدم الحمراء في الجسم إلى بدء القلب في النبض بشكل أسرع، لأن الجسم يحاول التأكد من وصول كمية كافية من الأكسجين إلى جميع الأعضاء.
. مشاكل في الرؤية
يؤدي نقص فيتامين B١٢ إلى تلف العصب البصري مما يمكن أن يسبب اضطرابات في الرؤية. يجب أن يتم إجراء فحص فوري لأنه في الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر.

عناصر غذائية ضرورية لصحة ونمو المراهقين

الانباط-وكالات

يؤثر تناول الطعام في أوقات محددة وبشكل منتظم بشكل إيجابي على الصحة بصفة عامة، على التنقيض فإن اضطرابات تناول الطعام تؤدي للبدانة أو النحافة وتترك تأثيراً سلبياً على صحة الجسم ككل. ولأن النمو والتطور في مرحلة البلوغ أو عبر مرحلة المراهقة يكون بنسب سريعة للغاية، فإن الحاجة للعناصر الغذائية المفيدة يكون متزايداً. وبحسب ما نشره موقع Health Shots، ينصح الخبراء بتضمين العناصر الغذائية التالية ضمن النظام

الغذائي للمراهقين ليكون صحياً ومثالياً.
البروتين الخالي من الدهون
توفر المصادر مثل الدجاج والديك الرومي والأسماك والتوفو والبقوليات البروتين الخالي من الدهون الضروري لنمو العضلات والأنسجة.
الدهون الصحية
تعد الدهون الصحية ضرورية لصحة القلب وخفض نسبة الكوليسترول وتنظيم نسبة السكر في الدم بشكل أفضل، أي أنها، بعبارة أخرى، تعزز النمو.
منتجات الألبان

يعد الكالسيوم عنصر ضروري لنمو العظام. لذا، يجب اختيار أنواع حليب قليلة الدسم أو منتجات الألبان مثل الزبادي أو الحليب النباتي المدعم، الحبوب الكاملة
توفر الأطعمة مثل خبز الحبوب الكاملة والأرز الأسمر والكيوي والشوفان الكربوهيدرات المعقدة للطاقة المستدامة والألياف لصحة الجهاز الهضمي والعديد من الفيتامينات والمعادن.
الفواكه والخضراوات
هي عناصر غذائية مليئة بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. لتوفير مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية،

ينبغي أن يتناول المراهق خضراوات وفواكه ذات ألوان متعددة، مثل التوت والسبانخ والجزر والبرنقال.
الأطعمة الغنية بالحديد
يساعد الحديد في التكوين الطبيعي لخلايا الدم الحمراء ويعزز وظيفة الهيموغلوبين، الذي يحمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.
المكسرات والبدوز
تحتوي المكسرات والبدوز على نسبة عالية من العناصر الغذائية الأساسية والدهون الصحية والبروتين. يمنح اللوز والجوز وبادوز الشيا وبادوز الكتان فوائد متعددة للدماغ والنمو بشكل عام.