

خلال أقل من أسبوعين ادخلنا أكثر من ٢٨٠ شاشة مساعدات غذائية

المبيضين: لن نسمح أن نكون ساحة حرب لأحد

نريد أن يطمئن الأردنيون بأن كل ما نقوم به من أجل الحفاظ على أمن المواطن والوطن



*الطلعات الجوية
احترافية وستسهر وفقاً للظروف والمعطيات التي تقدرها القوات المسلحة الأردنية

الإسرائيلي الإسرائيلي على الساحة الأردنية، "لقد كنا واضحين، لن نسمح أن تكون ساحة حرب لأحد، ونحن نراقب الوضع عن كثب، ولم نرصد خلال الساعات الماضية أية محاولات للاقترب من سماننا. هنا يطمئنا ونرجو أن يمي الجميع أن هذا موقف أردني ثابت ويجب التعامل معه.."

التفاصيل ص «٢»

قال وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور مهند مبيضين "نحن معنيون أولاً وأخيراً بحفظ أمن وطننا وسلامة المواطنين. في كل ما حدث ويحدث... يهمننا منع أي تعد على حدودنا أو المساس بسيادة أراضينا أو أجواننا وبحرنا.."

وأضاف رداً على سؤال لقناة المملكة امس، حول أثر التصعيد

الانباط-عمان

أكد ضرورة خفض التصعيد الخطير الذي تشهده المنطقة الصفدي: الأردن لن يسمح بخرق الأجواء الأردنية من قبل إيران أو إسرائيل



بعد أنباء عن هجمة إسرائيلية ضد إيران، أن الأردن لن يسمح بخرق الأجواء الأردنية من قبل إيران أو إسرائيل. وأبلغ الصفدي نظيره الإيراني ضرورة عدم خرق أجوائه

التفاصيل ص «٢»

الأردن لن يسمح بإحاطته ساحة صراع بين إيران وإسرائيل وتعريض أمنه وسلامته مواطنيه للخطر.

وأكد الصفدي، في اتصال هاتفى مع نظيره الإيراني حسين أمير عبدالمهيان،

الانباط-وكالات
أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، امس، ضرورة خفض التصعيد الخطير الذي تشهده المنطقة، وأعاد التشديد على أن

مسيرات في عمان والمحافظات تنديداً بالعدوان الفاشم على غزة



انطلقت بعد صلاة امس الجمعة في العاصمة عمان ومختلف محافظات المملكة، مسيرات شاركت فيها فاعليات شعبية وشبابية تنديداً ورفضاً للعدوان الإسرائيلي المتواصل على أبناء الشعب الفلسطيني في قطاع غزة والضفة الغربية.

وطالب المشاركون في المسيرات الذين يمثلون مختلف أطراف المجتمع الأردني، المجتمع الدولي بتحمل مسؤوليته،

التفاصيل ص «٢»

تأجيل اجتماع الهيئة العامة للقناة الصحفية لعدم اكتمال النصاب

الانباط-عمان
أعلن مجلس نقابة الصحفيين امس الجمعة، عن تأجيل اجتماع الهيئة العامة السنوي العادي لعدم اكتمال النصاب القانوني بحضور عدد من أعضاء المجلس.

وقال نقيب الصحفيين الزميل راكان السعيدة، إنه نظراً لعدم اكتمال

التفاصيل ص «٢»

ورشة عمل عن تعزيز دور المرأة بالعمل السياسي

الانباط-جرش
نفذ مركز شابات بلبلا التابع لمديرية الشباب في محافظة جرش، ورشة عمل حول تعزيز دور المرأة بالانتخابات البرلمانية، بمشاركة 30 شابة.

وقال الأكاديمي من جامعة جدارا الدكتور صايل الخطابية، إن موضوع مشاركة المرأة في صنع القرار والعمل

التفاصيل ص «٢»

الأهمية بسمة بنت طلال ترعى فعاليات البر والإحسان بهميج حطين والإفطار لهجرة أم الحسين

الانباط-عمان
سلمت سمو الأميرة بسمة بنت طلال، رئيسة اللجنة العليا لحملة البر والإحسان، أمس، طروداً غذائية لـ 250 أسرة عفيفة في مخيم حطين بمحافظة الزرقاء، وهدايا وملابس العيد لـ 100 طفل في المنطقة.

وقالت سموها خلال تقديم المساعدات في مقر لجنة تحسين خدمات مخيم حطين، بحضور محافظ الزرقاء حسين الجبور،

ميدليف: على المجتمع الدولي التعاون مع الدول المستضيفة لتوفير الخدمات للاجئين

الانباط-عمان
قال المدير القطري لمنظمة أوكسفام في الأردن، ديمتري ميدليف، إن على المجتمع الدولي عدم التوقف عن دعم اللاجئين، وإن الواجب الإنساني يتطلب التعاون مع الدول المستضيفة لتوفير الخدمات للاجئين ومساعدتهم في التغلب على الظروف التي فرضت عليهم.

وأضاف في مقابلة مع وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن على جميع الجهات المعنية تخصيص الدعم لهذه الفئة استناداً للقانون الإنساني الدولي، مشيراً إلى أن أزمة اللجوء ما زالت تحتاج إلى المزيد من التعاون الدولي، طالما أنها لم تجد حلاً جذرياً لغاية هذه اللحظة.

التفاصيل ص «٢»

الفيديو الأمريكي مخالف للميثاق.. دول عربية ومنظمات إقليمية تأسف لعجز مجلس الأمن عن تمكين فلسطين من العضوية الكاملة

محللون: فرص الاحتلال لإقامة حكم عسكري مؤقت في قطاع غزة «معدومة»



الانباط-وكالات
أعلنت دول عربية ومنظمات إقليمية عن أسفها لاستخدام أمريكا حق النقض "الفيتو" في مجلس الأمن، ضد المشروع العربي لحول فلسطين على العضوية الكاملة في الأمم المتحدة. أعربت جمهورية مصر العربية عن أسفها البالغ إزاء عجز مجلس الأمن، على خلفية استخدام الولايات المتحدة لحق النقض (الفيتو)، عن إصدار قرار يُمكن دولة فلسطين من الحصول على العضوية الكاملة في الأمم المتحدة، وذلك في توقيت حرج تمر فيه القضية الفلسطينية بمفترق طرق يحتم على الدول تحمل مسؤوليتها التاريخية باتخاذ موقف داعم للحقوق الفلسطينية، وخلق أفق سياسي حقيقي.

التفاصيل ص «٣»

الانباط-وكالات
أكد محللون أن كل محاولات الاحتلال الإسرائيلي لإقامة حكم عسكري مؤقت في قطاع غزة ستبوء بالفشل الذريع، كما أنه لا توجد حتى الآن أي جهة فلسطينية أو عربية أو إقليمية قبلت بإدارة شؤون القطاع عوضاً

عن حركة "حماس"، وقال الكاتب صلاح أبو العز "لقد درس" إن "فرص الاحتلال في إقامة حكم عسكري في غزة صعب جداً، لعدة أسباب، أهمها: المنفعة المجتمعية التي تم العمل عليها من المقاومة

التفاصيل ص «٣»

أمريكا من يغذي الإرهاب طوال ٧٥ عاماً في المنطقة.. لافروف: «أهمروا بتشكيل دولة إسرائيل ونسوا تشكيل دولة فلسطين»

الانباط-وكالات
قال وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف، إن انتشار الإرهاب والتطرف في الشرق الأوسط يغذيها بالدرجة الأولى أن

الولايات المتحدة والغرب لم يحلوا هذه المشكلة منذ أكثر من 75 عاماً.

وأضاف لافروف في مقابلة

التفاصيل ص «٣»

تأجيل اجتماع الهيئة العامة لنقابة الصحفيين لعدم اكتمال النصاب

الانباط-عمان

القانوني سيتم عقد الاجتماع الثاني يوم الجمعة المقبل الموافق ٢٦ نيسان عند الساعة العاشرة صباحاً في مقر النقابة بمن حضر. وأشار إلى أن عدد الحضور للاجتماع اليوم بلغ ٢٦ زميلاً من أصل ٩٩٦، مبيناً أن النصاب القانوني للاجتماع النصف زائد ١.

أعلن مجلس نقابة الصحفيين امس الجمعة، عن تأجيل اجتماع الهيئة العامة السنوي العادي لعدم اكتمال النصاب القانوني بحضور عدد من أعضاء المجلس. وقال نقيب الصحفيين الزميل راكان السعيدة، إنه نظراً لعدم اكتمال النصاب

ارتفاع الرقم القياسي العام لأسعار أسهم بورصة عمان

الانباط-عمان

مليون دينار، الأسبوع السابق، بنسبة ارتفاع ١٦٤ بالمئة، فيما بلغ حجم التداول الإجمالي الأسبوعي نحو ٢٧,٩ مليون دينار، مقارنة مع ٤,٢ مليون دينار للأسبوع السابق. كما بلغ عدد الأسهم المتداولة التي سجلتها البورصة خلال الأسبوع الماضي ١٧ مليون سهم نفذت من خلال ١٣١٩٣ صفقة.

ارتفع الرقم القياسي العام لأسعار الأسهم المدرجة في بورصة عمان، بنسبة ٠,٧٧ بالمئة، لينتهي تداولات الأسبوع عند مستوى ٢٤٥٩ نقطة. وبلغ المعدل اليومي لحجم التداول في بورصة عمان خلال الأسبوع الماضي نحو ٥,٦ مليون دينار، مقارنة مع ٢,١

ورشة توعوية عن إدارة المشاريع

الصفيرة في مركز شبابات سهل حوران

الانباط-الرمثا

والتكنولوجيا بالإضافة إلى مهارة إدارة الوقت التي تعد من أهم مهارات إدارة المشاريع الصغيرة بالإضافة لإدارة وسائل التواصل الاجتماعي وخدمة العملاء. وأكدت الصقور، وجود أهداف واضحة ومحددة، من خلال فهم للسوق وتحديد فئة العملاء، ورأس المال، ودراسة الجدوى والمخاطر والتحديات مع وضع خطط بديلة لتعديل المسار، وتغيير آلية العمل بأي لحظة وبأي ظرف طارئ، كما تشمل معرفة التشريعات القانونية والتنفيذ والمرافعة الدائمة والمستمرة لعمليات الإنتاج والنتائج الخاصة بالمشروع لضمان سير العمل وفق الخطط الموضوعية وتحقيقه.

نظم مركز شباب وشابات سهل حوران المدجج، ورشة بعنوان إدارة المشاريع الصغيرة، بمشاركة ٢٠ شابة من المركز ضمن الفئة العمرية ١٨-٢٠ عاماً. وقدمت المدربة إيمان الصقور شرحاً عن تعريف إدارة المشاريع ومراحلها الخمس، من بدء المشروع وتليها مرحلة التخطيط للمشروع، والمرحلة الثالثة تنفيذ المشروع، ومن ثم المراقبة والتحكم وأخيراً مرحلة إغلاق المشروع. وبينت الصقور، أهم المهارات اللازمة لإدارة المشاريع الصغيرة والمتوسطة مهارات التنظيم، مهارات التواصل

ورشة عمل عن تعزيز دور المرأة بالعمل السياسي

الانباط-جرش

في مجال الديمقراطية وحقوق الإنسان والمواطنة. وأشار الخطابية خلال الورشة بحضور مدير الشباب الدكتور حمزة العقيلي، إلى أهمية مشاركة المرأة في الحياة السياسية، والوصول إلى مواقع صنع القرار والمواقع القيادية في العمل النقابي والبرلماني والحزبي، مبيّناً أن المرأة تعد شريكاً أساسياً وفاعلاً بجانب الرجل في الحياة العامة والحياة السياسية.

نفذ مركز شابات بلبليل التابع لمديرية الشباب في محافظة جرش، ورشة عمل حول تعزيز دور المرأة بالانتخابات البرلمانية، بمشاركة ٣٠ شابة. وقال الأكاديمي من جامعة جدارا الدكتور صائب الخطابية، إن موضوع مشاركة المرأة في صنع القرار والعمل السياسي، ما زال يستحوذ على اهتمام الغالبية المثقفة في المجتمع والناشطين

توقيع كتاب «أئين الروح» للكاتبة مي

الصالح في إربد

الانباط-إربد

مشيرة إلى المتناقضات التي جعلت منه مبللاً بالحنين والاشفاق، وأسئلة الروح التي أتعبها الفقد والرحيل بفضدان الوالد، الذي كان القدوة والمعلم والسند ومصدر الحنان. الكاتبة ناديا بني سلامة، أشارت إلى أن الخواطر أمثالات بالحزن الموشح بالسواد، مبيّنة أن الكاتبة أجادت في نقل إحساسها بكل صدق، ليجد القارئ نفسه منغمساً بجمالية الطرح والفكر عند الصالح. كما قرأت مجموعة من نصوص الكتاب. وفي ختام الأمسية قدمت الصالح قصيدة من الكتاب، شاكراً منتدى الجياد ونادي الفنانين على تنظيم الحفل. كما وزع راعي الحفل الأديب شريف الزعبي والأديب جروان المعاني الدرود على المشاركين والحفّتي بها.

أقام منتدى الجياد للثقافة والتنمية في مقر نادي الفنانين بإربد، حفلاً لتوقيع كتاب بعنوان: "أئين الروح"، للكاتبة عضو المنتدى مي الصالح. خلال الحفل الذي أداره الكاتب حسن أبو هنية، تحدث الدكتور الشاعر إبراهيم الطيار عن جماليات الكتاب، ومواطن الجمال في بناء الخاطرة عند الكاتبة، والصور الشعرية المشبعة في نصوص الصالح التي صورت عشق الفتاة لوالدها، وال عاطفة الراقية في بناء السرد الوصفي والحسي لديها. وقدمت الكاتبة الروائية أريج صايغ الخصاونة، قراءة للنصوص التي أوردتها الصالح في أئين الروح، وما ذهبت إليه من تناسق وتماسك في بناء السرد بالكتاب،

إغلاق ملحميتين في عجلون

لمخالفتها الشروط الصحية

الانباط-عجلون

إن اللجنة وبالتنسيق مع الجهات المعنية بالصحة والبيئة من الإدارة الملكية لحماية البيئة، ومؤسسة الغذاء والدواء والصحة تنفيذ جولات مستمرة لضمان سلامة المواد الغذائية حفاظاً على صحة المواطنين. وأشار إلى أن الجولات تشمل البؤر البيئية مثل الينابيع ومصادر المياه والمقالع، مبيّناً أن اللجنة تتعامل مع كافة الملاحظات والشكاوى التي ترد إليها أولاً بأول حفاظاً على الصحة والسلامة العامة.

وبناء قدراتهم لضمان استدامة مشروعاتهم وتوفير الدخل المناسب لهم ولأسرهم وتحسين كفاءة مشروعاتهم لتصبح أكثر استدامة مالياً، وتسويقها بشكل علمي، وتشبيكهم مع مؤسسات حاضنة لزيادة فرص نجاحهم مستقبلاً. وأكد ميدليف أن جميع البرامج والمشاريع التي تنفذها منظمة أوكسفام في الأردن تتواءم وخطط الحكومة الأردنية من حيث الاستجابة لدعم اللاجئين وتشارك في مجموعات العمل التي تسعى لتطوير خطة الاستجابة، حيث تقدم المشورة والدعم وتبادل الخبرات، وتستند أيضاً العديد من برامجها لتحقيق أهداف التنمية المستدامة. وقال إن أوكسفام في الأردن تعمل على استراتيجية مدتها خمس سنوات، تتضمن ثلاث ركائز أساسية: العدالة بين الجنسين، والعدالة المناخية، العدالة الاقتصادية، حيث تسعى الركائز جميعها لدعم التنمية والاقتصاد الأردني والموارد البشرية في مجالات الدعم الإنساني للاجئين والتأهب للكوارث والفرص التشغيلية.

خلال أقل من أسبوعين ادخلنا أكثر من ٢٨٠ شاحنة مساعدات غذائية

المبعضين: لن نسمح أن نكون ساحة حرب لأحد

نريد أن يطمئن الأردنيون بأن كل ما نقوم به من أجل الحفاظ على أمن المواطنين والوطن

- الطلعات الجوية احترازية وستستمر وفقاً للظروف والمعطيات التي تقدرها القوات المسلحة الأردنية
- الحياة تسير بشكل طبيعي ولا يوجد ما يستدعي القلق في انتظام الحياة اليومية وسيرورة العمل



الانباط-عمان

كنا واضحين، لن نسمح أن تكون ساحة حرب لأحد، ونحن نراقب الوضع عن كثب، ولم نرصد خلال الساعات الماضية أية محاولات للاقترب من سمانتا. هذا يطمئنا ونرجو أن يعي الجميع أن هذا موقف أردني ثابت ويجب التعامل معه.. وقال إن الحياة تسير بشكل طبيعي ولا يوجد ما يستدعي القلق في انتظام الحياة اليومية وسيرورة العمل، وكما قلنا منذ أيام، أن الطلعات الجوية التي ينفذها سلاح الجو الملكي الأردني هي احترازية وستستمر وفقاً للظروف والمعطيات التي

تقدرها القوات المسلحة الأردنية. وتمنى المبعضين من الجميع عدم تداول الإشاعات، مضيفاً "نحن على تواصل مستمر مع وسائل الإعلام نزودها أولاً بأول بالمعلومات، القوات المسلحة أصدرت بيانين حول الطلعات الجوية. وكذلك فعلت الحكومة. نريد أن يطمئن الأردنيون بأن كل ما نقوم به من أجل الحفاظ على أمن المواطن والوطن.. وفي رده على سؤال حول ارتفاع وتيرة المساعدات الأردنية لغزة خلال الأسابيع الماضية، قال المبعضين، نحن نحت ابتداء وبشكل مستمر ودائم على وقف إطلاق

النار وهذا العدوان الغاشم على أهلنا في غزة لا بد أن ينتهي ويجب العمل على تسهيل دخول المساعدات بشكل دائم وكاف، ونحن نعمل جاهدين في هذا الجانب على الاستمرار في تقديم يد العون للأهل والأشقاء في فلسطين، منات الشاحنات وعشرات الطائرات التي أرسلها الأردن. خلال أقل من أسبوعين تمكنا بإدخال أكثر من ٢٨٠ شاحنة مساعدات غذائية، يجب تكثيف الضغط الدولي بهذا الاتجاه بالتوازي مع الضغط السياسي لوقف الحرب على غزة واستعادة مسار السلام.

أكد ضرورة خفض التصعيد الخطير الذي تشهده المنطقة

الصفدي: الأردن لن يسمح بخرق الأجواء الأردنية

من قبل إيران أو إسرائيل

التصعيد الحالي لا يخدم إلا بدفع الانتباه بعيداً عن العدوان الإسرائيلي على غزة

الانباط-وكالات



أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، امس، ضرورة خفض التصعيد الخطير الذي تشهده المنطقة، وأعاد التشديد على أن الأردن لن يسمح بإحالاته ساحة صراع بين إيران وإسرائيل وتعريض أمنه وسلامة مواطنيه للخطر.

وأكد الصفدي، في اتصال هاتفى مع نظيره الإيراني حسين أمير عبدالكهنان، بعد أنباء عن هجمة إسرائيلية ضد إيران، أن الأردن لن يسمح بخرق الأجواء الأردنية من قبل إيران أو إسرائيل.

وأبلغ الصفدي نظيره الإيراني ضرورة عدم خرق أجوائه، مشيراً إلى أن الأردن لم ولن يسمح لإسرائيل خرق أجوائه في استهداف إيران، ولن يسمح

لإيران خرق أجوائه أيضاً. وشدد الصفدي على أن التصعيد الحالي لا يخدم إلا بدفع الانتباه بعيداً

مسيرات في عمان والمحافظات تنديدا بالعدوان الغاشم على غزة

الانباط-عمان

انطلقت بعد صلاة امس الجمعة في العاصمة عمان ومختلف محافظات المملكة، مسيرات شاركت فيها فاعليات شعبية وشبابية تنديداً ورفضاً للعدوان الإسرائيلي المتواصل على أبناء الشعب الفلسطيني في قطاع غزة والضفة الغربية، وطالب المشاركون في المسيرات الذين يمثلون مختلف أطراف المجتمع الأردني،

المجتمع الدولي بتحمل مسؤوليته وردع إسرائيل من ارتكاب المزيد من الجرائم ضد المدنيين العزل في غزة والضفة الغربية وضرورة احترام القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، منددين بأزواجية المعايير الدولية تجاه القضية الفلسطينية. واستنكر المشاركون الصمت الدولي الذي يتجاهل المذابح والمجازر المتواصلة التي ترتكبها آلة القتل والتدمير

والتهجير الإسرائيلي بشتى صنوفها ضد الشعب الفلسطيني، وخاصة في قطاع غزة، مؤكداً أهمية مساندة الدول العربية وكل الشعوب وقبائدها السياسية للفلسطينيين وحقوقهم المشروع والضغوط على إسرائيل لوقف حربها على غزة. وحيال المشاركون صمود الشعب الفلسطيني وتضحياته في الدفاع عن أرضه وهويته ووجوده وحقه المشروع بإقامة

ميدليف: على المجتمع الدولي التعاون مع الدول المستضيفة

لتوفير الخدمات للاجئين

الانباط-عمان

قال المدير القطري لمنظمة أوكسفام في الأردن، ديمتري ميدليف، إن على المجتمع الدولي عدم التوقف عن دعم اللاجئين، وإن الواجب الإنساني يتطلب التعاون مع الدول المستضيفة لتوفير الخدمات للاجئين ومساعدتهم في التغلب على الظروف التي فرضت عليهم.

وأضاف في مقابلة مع وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن على جميع الجهات المعنية تخصيص الدعم لهذه الفئة استناداً للقانون الإنساني الدولي، مشيراً إلى أن أزمة اللجوء ما زالت تحتاج إلى المزيد من التعاون الدولي، طالما أنها لم تجد حلاً جذرياً لغاية هذه اللحظة.

وأكد أن الأردن من الدول التي تواجه ضغطاً كبيراً لتوفير الخدمات للاجئين بسبب تقليص الدعم الإنساني على المستوى العالمي، مبيّناً أن حركات اللجوء التي شهدت البلاد واستقبالها لأعداد كبيرة من دول الجوار تحتاج لمساندة عالية. وقال إن "اللجوء يعد تحدياً كبيراً وتجربة

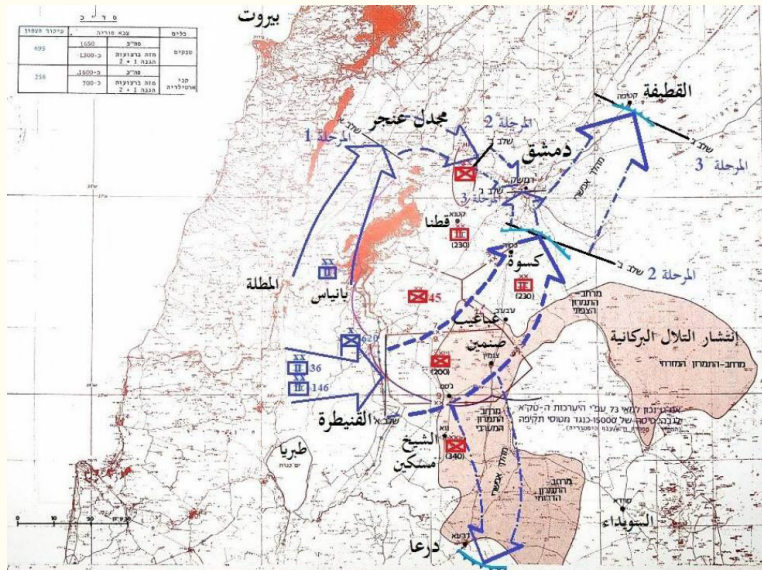
مأساوية، يضر للاجئين من منازلهم ويهددهم، تاركين وراءهم ما أحيوه، وإن استضافتهم تعد مسؤولية وتحدياً كبيراً، لأن تدفق أعداد كبيرة من الناس يصنع ضغطاً على اقتصاد الدول والمجتمعات المستضيفة والخدمات بأنواعها.. ووجه ميدليف رسالة إلى العالم بأن لا يغفل عن التحديات المرتبطة باللجوء وحقوق اللاجئين والدول المستضيفة في الاستجابة إلى احتياجاتهم وتوفير الحلول المستدامة، موضحاً أنه لا يجب التخلي عنهم على حساب الاستجابة إلى الكوارث العالمية الجديدة التي صنعها الإنسان أو خلفتها الطبيعة، أو الصراعات، لأن أزمة اللجوء باتت تستنزف الدول المستضيفة، وتعرض عليها أعباء إضافية قد لا تستطيع تحملها مستقبلاً.

وبيّن ميدليف أن منظمة أوكسفام سعت منذ فترة طويلة إلى توفير الخدمات للاجئين وتوفير الدعم لهذه الفئة بطرق مختلفة، ونفذت برامج عديدة في سبيل تحقيق العيش الآمن لهم سعياً للوصول إلى أهدافها الرامية لإنهاء الفقر والظلم عبر العالم، ومحاربة عدم

المساواة بين الناس وحدث التغيير الإيجابي في المجتمعات واستدامة السلام والأمن. واستعرض ميدليف أبرز البرامج والمشاريع التي تنفذها أوكسفام في الأردن من خلال اتفاقية التعاون مع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ضمن مشروع "تحويل النفايات إلى طاقة" الذي يتم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي والوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية، حيث ركزت الاتفاقية خلال السنوات الأخيرة على مخيم الزعتري ومحافظة المشرق، إذ تقوم المنظمة بإدارة النفايات الصلبة وإعادة تدوير نحو ٣٠ طناً من النفايات يومياً، وتسعى لاستدامة النظافة في البقعة الجغرافية المقام عليها مخيم الزعتري وبلديات الفرخ (الخالدية ورحاب وأم الجمال والزعتري ومنشية السلطة). وبيّن أن المنظمة نفذت مشروعات متعددة في مجال العدالة الاقتصادية والمناخية، ووفرت فرصاً لتمويل المشروعات الصغيرة والمتوسطة في الأردن، حيث ركزت هذه المنح على المشروعات التي يقودها الشباب والنساء



تفاصيل العملية العسكرية الإسرائيلية الكودية «الذئب» ١٩٧٣ لإحتلال دمشق عبر سهل البقاع



خريطة عملية "الذئب" 1973 لإحتلال دمشق مع بعض الترجمات باللغة العربية

لجريدة "الديار" في هذا السياق، أنه لوحظ أنه بعد مرور ١٠ سنوات على "حرب أكتوبر ١٩٧٣"، نشر قسم التاريخ في هيئة الأركان العامة لجيش العدو الإسرائيلي أطلساً سرياً، من الحجم الكبير بحوي ٨٢ خريطة وبيان معلومات يتضمن معلومات مثيرة ومفصلة حول هذه الحرب. ولعل هذه الخرائط هي من أكثرها تفصيلاً لسار العمليات العسكرية. وقد تمت طباعة نحو ١٠٠٠ نسخة مرقمة بشكل أحادي لهذا الأطلس الذي سمي بالعبرية "حرب يوم كيبور". وقد طبع على الغلاف بأنه "سري"، كما حذر من عدم تسريبه إلا للأشخاص المعنيين بالإطلاع عليه.

وفي الذكرى الخمسين، على ما أضاف، والتي صادفت في تشرين الأول من العام ٢٠٢٣، المتصرم، قامت سلطات العدو بنشر الكثير من الوثائق والحقائق التاريخية الجديدة حول هذه الحرب، وكان هذا الأطلس من بينها. وفي العادة، فإن مثل هذه الأطالس ترفق معها كتاباً يشرح هذه الخرائط والعلامات عليها بشكل مسهب. ولكن يبدو أن السماح بالنشر لم يشمل

الانباط-وكالات

يبدو أن لمسار العمليات العسكرية الإسرائيلية مخططات وخرائط محددة، يسعى العدو إلى إبقائها "سرية" منعاً لكشفها أو الإطلاح عليها من قبل المقاومة التي تبقى جاهزة للتصدّي لها، وغالباً ما يظهر أنها بنت ساعتها، وتتعلق بالظروف المحيطة بها، غير أنها خلاف ذلك تماماً إذ يتم العمل على التخطيط لها على مدى سنوات قبل القيام بها، أو تعديل بعض مساراتها في الربع ساعة الأخيرة. وقد لجأ العدو الإسرائيلي أخيراً بحجة "حرب غزة المفتوحة على جبهات عدة"، إلى ضرب التفصيلة الإيرانية في دمشق، وردت عليه طهران من خلال إطلاق سرب السيكرات والصواريخ، وأثبتت قدرتها على شنّ الحرب الفعلية على إسرائيل فيما لو شامت ذلك، ويُنتظر على الرد الإسرائيلي على الرد. فكيف يُخطّط العدو لعملياته العسكرية خارج الأراضي الفلسطينية وما هي نواياه وطموحاته الفعلية؟

يقول السفير الدكتور بسام النعماني

الانباط-وكالات

أكد محللون أن كل محاولات الاحتلال الإسرائيلي لإقامة حكم عسكري مؤقت في قطاع غزة ستبوء بالفشل الذريع، كما أنه لا توجد حتى الآن أي جهة فلسطينية أو عربية أو إقليمية قبلت بإدارة شؤون القطاع عوضاً عن حركة "حماس". وقال الكاتب صلاح أبو العزّل "قدس برس" إن "فرص الاحتلال في إقامة حكم عسكري في غزة صعد، جدا بعد أسباب، أهمها: اللغة المجتمعية التي تم العمل عليها من المقاومة خلال الـ ١٧ عاماً التي حكمت فيها القطاع، حيث أوجدت جدار حماية مجتمعي متماسك إلى حد كبير وينسبة جيدة تؤهل المقاومة من السيطرة وعدم فقدان البعد الاستراتيجي فوق الأرض، رغم صعوبة الأحداث الجارية حالياً والضربات القوية التي وجهها الاحتلال لهذه المنظمة، وهذا شيء لا يمكن تكراره أو تجاوزه.

وأضاف "الاحتلال يرفض أي وجود فلسطيني لإدارة القطاع، حتى لو كان من السلطة الفلسطينية للأسباب التي ذكرت سابقاً، التي من شأنها أن تُفقد هذه الإدارة السيطرة في لحظات وتقلب الأمور لصالح المقاومة، وتابع "إذا اعتقد البعض خاطئاً أن الأمور قد خرجت عن السيطرة

ولم تعد لإدارة غزة السابقة أي وجود، وأن عناصر الأمن والمقاومة نزّلوا تحت الأرض ولن يعودوا، فعليه إعادة حساباته جيداً، والحدث الأخير بإلقاء المقاومة القبض على مجموعة من ضباط جهاز المخابرات الفلسطينية الذين أرسلهم ماجد فرج إلى غزة لحاولة إيجاد بديل عن حماس، خير مثال..

وعرج أبو العزّل إلى التاريخ، قائلاً "تاريخياً لم يسجل في القطاع أي سيطرة تامة لا لاحتلال ولا إلى السلطة حتى وهي في عجزها... القطاع كان يسارياً ثورياً واقتبال إسلامياً جهادياً ولم يكن يوماً في صالح أي قوة تسابير الاحتلال..

وفي رده على سؤال، عن عدم موافقة أي منظمة إقليمية أو دولية للعمل في قطاع غزة، أضحى أن "المنظمة الإقليمية لا توافق لأنها لا ترغب في إضاعة أرباحها على كاهلها والوضع الحالي اصلا بطبيعته الحالية يحمل أعباء كبيرة جداً، وأهمها لعبه الاقتصادي الهش الذي تخشيت خلف قشوره كل دول العالم"، واستدرك "الانتهيار الاقتصادي الذي تم ترحيله من عام ٢٠٠٨ كان من العروف أنه سينتهي إلى فترة وتعثرى. ومنذ عام ٢٠١٨ والاقتصاد العالمي في انحدار ملحوظ. كما أن التحالفات العالمية والإقليمية تتبدل

هذا الكتاب "الشارح"، وقد سمح المتحدث الرسمي لجيش العدو بنشر نحو ٤٣ خريطة وبيان إستراتيجي من هذا الأطلس، أي ما يقارب نصف عدد الخرائط الموجودة فيه، واعتبر بأن هذا النشر لا يشكل خطراً على الأمن القومي الإسرائيلي.

ولكن يبدو أن الرقابة العسكرية للعدو الإسرائيلي قد تراخت بعض الشيء، على ما يشرح النعماني، فقامت بعض المدونات على الإنترنت بنشر سائر الخرائط الأخرى في الأطلس، ومنها خريطة العملية العسكرية الكودية "الذئب" (أو "قيوت" باللغة الإنكليزية) لإحتلال دمشق والتصدّم حتى القطية. والأخيرة بلدة تقع على نحو ٦٠ كلم شمال العاصمة السورية، و"القيوت" هو حيوان صغير من فصيلة الذئب لا يوجد إلا في القارة الأمريكية الشمالية. وتاريخ التحضيرات لهذه العملية مؤرخة في أيار من العام ١٩٧٣، أي قبل اندلاع الحرب بخمسة أشهر. وفي كل الكتب التي صدرت عن حرب أكتوبر في الخمسين سنة الأخيرة، لم يتم التطرق إلى هذه العملية أو إلى اسمها لا من قريب ولا من بعيد. ولم يتم الإشارة إليها، لا بواسطة مؤرخي العدو ولا بواسطة المؤرخين العرب.

والثير من الجانب اللبناني، على ما أوضح، أن الخريطة تظهر أن المرحلة الأولى من العملية العسكرية تبدأ بهجوم مزدوج، الأول بواسطة فرقتي المشاة ٣٦ و١٤٦ على جبهة القنيطرة في الجولان في إختراق محدود لخط وقف إطلاق النار ١٩٦٧ وذلك في مواجهة فرقتي المشاة السوريتين ٢٠٠ و٢٣٠. أما الهجوم الثاني فينبطق في التوقيت نفسه، بواسطة فرقة مشاة شمالاً (غير واضح رقمها على الخريطة المرفقة) انطلاقاً من إصبع الجليل (المنطقة الممتدة من المطلة إلى نابلس). وتعتبر هذه القوة سهول البقاع حتى تصل إلى خط يبعد مئات الأمتار عن مجدل عنجر. وفي المرحلة الثانية من العملية "قيوت"، يتقدم العدو الإسرائيلي إلى مجدل عنجر ثم ينحرف شرقاً على طريق بيروت- دمشق الدولي إلى خط بالقرب من

الديماس (التي تقع على نحو ٢٠ كلم غرب العاصمة). وعلى جبهة القنيطرة، ينقسم جناح العدو إلى اثنين: الأول يتجه شمالاً حتى خط يقع شمال كسوة. والثاني يتوجه جنوباً إلى درعا على الحدود السورية الأردنية. وفي المرحلة الثالثة والأخيرة من عملية "القيوت"، يتقدم العدو من الديماس إلى دمشق، كما يواصل التقدم من صحنايا إلى القطية.

وأكد السفير النعماني أن هذه هي أهم معالم الخطة "الذئب" أو "القيوت" من ١٩٧٣ التي لم نشر إليها أي من مؤرخي العدو أو من المؤرخين العرب طوال الخمسين سنة الماضية في كل كتاباتهم عن "حرب أكتوبر". علماً بأنها نشرت في وثيقة رسمية صادرة عن هيئة أركان جيش العدو الإسرائيلي.

أولاً، لماذا، وفي وثيقة سرية عن حرب أكتوبر، ينشر العدو خطة لإحتلال دمشق عن طريق الدخول إلى سهل البقاع ولبنان في الأصل، لم يشارك في هذه الحرب؟ وهو طالما اعتبر نفسه جبهة مساندة لا مجابهة. لماذا هذا الإستسهال للعدو في إقحام لبنان في حرب إقليمية؟ ثم أن الكثير من الدول تجزئ أكثر من خطة عسكرية واحدة. فمن المؤكد أن "القيوت" لم تكن الخطة الوحيدة الموجودة في ترسانة العدو ومحفوظاته، فهناك خطط أخرى في جيمته. فلماذا إختار هذه الخطة بالذات ونشرها في الأطلس المذكور، ولو على سبيل "السرية"؟

ثانياً، هل كان من المستحيل على جيش العدو بتوقفه العدي، وإسلحته الأميركية المتقدمة، حصر هجومه على العاصمة دمشق من جهة القنيطرة والتي لا تبعد إلا نحو ٦٠ كلم عن خط وقف إطلاق النار؟ وهذا ما حصل بالفعل أثناء سير العمليات في العام ١٩٧٣، حيث تقدم العدو إلى سعسع، وتوقف عندها. ما يطرح التساؤل نفسه مرة أخرى اليوم، لماذا الإصرار على إقحام الجبهة اللبنانية؟ أما الظلم التاريخي الواقع على تطلعات لشعب فلسطيني.

وقال فييرا، خلال جلسة لمجلس الأمن الدولي، للتصويت على منح فلسطين العضوية الكاملة في الأمم المتحدة، أنه "بينما نتعقد الجلسة للنتظر مجدداً في النزاع الإسرائيلي الفلسطيني، فإننا يجب أن نواجه العنف المتصاعد في غزة بالإضافة إلى الأزمة الإنسانية التي تتكشف هناك بلا هوادة.

وأضاف، أنه "يجب أن نستمع إلى دعوة الرئيس لولا دا سيلفا، في أن لا نظل عاجزين عن العمل أمام هذه المسألة والمعاناة في غزة والتي لا يجب أن نقبلها كأمر معتمد، منوهاً أن ذلك لا يصب في مصلحة أحد.. كما حذر وزير الخارجية البرازيلي، أن "العالم قد شهد هذا الأسبوع بما لا يدع مجالاً للشك إمكانية لتساع النزاع في الشرق الأوسط، وقد ظهرت أفكار مروعة عن الدمار الذي يمكن أن يصيب بلدان مختلفة هناك إلى جانب الأزمات التي تتكشف شيئاً فشيئاً في المنطقة ككل.. وشهد فييرا على أن "مستوى الدمار الذي لحق بقطاع غزة غير مسبوق ولم تسلم المدارس والمستشفيات والمساجد والكنائس والقبور والمرافق الإنسانية من الاستهداف"، مضيفاً "نحن نشعر بالانزعاج الشديد بسبب التقارير التي تتحدث عن انعدام مستوى الأمن الغذائي الذي يعاني منه سكان غزة"، مشدداً على أن "هذا لا مثيل له في أي مكان في العالم، واعتبر أن "ما شهدناه من خسائر مدنية في غزة لا مثيل له، لقد زاد عدد الشهداء من ٢٣ ألفاً بينهم ٤ آلاف طفل، لقد شعرنا بالجزع بسبب أن ٢,٢ مليون نازح يحتاجون إلى مساعداتهم الضرورية.

وأكد فييرا، أن "ما يحدث في قطاع غزة من تدمير للخدمات الصحية والبنى التحتية السلم المنشود.

وختم البيان: "تجدد الوزارة مطالبة المملكة باضطلاع المجتمع الدولي بمسؤوليته تجاه وقف اعتداءات الاحتلال الإسرائيلي على المدنيين في قطاع غزة، ودعم حق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره وإقامة دولته الفلسطينية على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية وفقاً لمبادرة السلام العربية والقرارات الدولية ذات الصلة. وأعربت منظمة التعاون الإسلامي عن أسفها الشديد لفشل مجلس الأمن الدولي في الاضطلاع بمسؤولياته تجاه منح دولة فلسطين العضوية الكاملة في الأمم المتحدة. في الوقت الذي يتعرض فيه الشعب الفلسطيني لأقسى درجات العدوان والاضطهاد، والإبادة الجماعية.

وقالت وزير الخارجية والمغتربين السورية في بيان يوم الجمعة: "سوريا تدين قيام الولايات المتحدة الأمريكية باستخدام 'الفيوتو' ضد مشروع القرار الذي تقدمت به الجزائر الشقيقة أمام مجلس الأمن لمنع فلسطين العضوية الكاملة في الأمم المتحدة.

أمريكا من يغذي الإرهاب طوال ٧0 عاماً في المنطقة..

لافروف: «أمرؤا بتشكيل دولة إسرائيل ونسوا تشكيل دولة فلسطين»

الانباط-وكالات

قال وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف، إن انتشار الإرهاب والتطرف في الشرق الأوسط يغذي بالدرجة الأولى أن الولايات المتحدة والغرب لم يحلوا هذه المشكلة منذ أكثر من ٧٥ عاماً.

وأضاف لافروف في مقابلة مع وكالة "سبوتنيك" أمس الجمعة، "أمرؤا بتشكيل الدولة الإسرائيلية ونسوا تشكيل الدولة الفلسطينية، وتابع "الاعتراف بالدولة الفلسطينية هو الحل الوحيد لجميع مشاكل الشرق الأوسط.

وقال لافروف: كانت هناك أخطاء من قبل القيادة الفلسطينية حتى خلال وجود ياسر عرفات، عندما عملت الرباعية الدولية للتسوية الفلسطينية، فإن مجلس الأمن، وإقتراح من الرباعية، اتخذوا قرارا برسم خارطة طريق لإقامة الدولة الفلسطينية، وتم الاتفاق على الأراضي مع الوضع في الاعتبار التغييرات على الأرض.

وأضاف، يقول نتنياهو إنه لن يعمل على

وزير الخارجية البرازيلي: يجب رفع الظلم التاريخي الواقع على الشعب الفلسطيني

الانباط-وكالات

وقال وزير الخارجية البرازيلي، ماورو فييرا، إن بلاده تشجع مجلس الأمن على حصول فلسطين

على عضوية كاملة في الأمم المتحدة وتدعو الأسرة الدولية في الأمم المتحدة، إلى رفع الظلم التاريخي الواقع على

تطلعات لشعب فلسطيني. وقال فييرا، خلال جلسة لمجلس الأمن الدولي، للتصويت على منح فلسطين العضوية الكاملة في الأمم المتحدة، أنه "بينما نتعقد الجلسة للنتظر مجدداً في النزاع الإسرائيلي الفلسطيني، فإننا يجب أن نواجه العنف المتصاعد في غزة بالإضافة إلى الأزمة الإنسانية التي تتكشف هناك بلا هوادة.

وأضاف، أنه "يجب أن نستمع إلى دعوة الرئيس لولا دا سيلفا، في أن لا نظل عاجزين عن

العمل أمام هذه المسألة والمعاناة في غزة والتي لا يجب أن نقبلها كأمر معتمد، منوهاً أن ذلك لا يصب في مصلحة أحد.. كما حذر وزير الخارجية البرازيلي، أن "العالم قد شهد هذا الأسبوع بما لا يدع مجالاً للشك إمكانية لتساع النزاع في الشرق الأوسط، وقد ظهرت أفكار مروعة عن الدمار الذي يمكن أن يصيب بلدان مختلفة هناك إلى جانب الأزمات التي تتكشف شيئاً فشيئاً في المنطقة ككل.. وشهد فييرا على أن "مستوى الدمار الذي لحق بقطاع غزة غير مسبوق ولم تسلم المدارس والمستشفيات والمساجد والكنائس والقبور والمرافق الإنسانية من الاستهداف"، مضيفاً "نحن نشعر بالانزعاج الشديد بسبب التقارير التي تتحدث عن انعدام مستوى الأمن الغذائي الذي يعاني منه سكان غزة"، مشدداً على أن "هذا لا مثيل له في أي مكان في العالم، واعتبر أن "ما شهدناه من خسائر مدنية في غزة لا مثيل له، لقد زاد عدد الشهداء من ٢٣ ألفاً بينهم ٤ آلاف طفل، لقد شعرنا بالجزع بسبب أن ٢,٢ مليون نازح يحتاجون إلى مساعداتهم الضرورية.

وأكد فييرا، أن "ما يحدث في قطاع غزة من تدمير للخدمات الصحية والبنى التحتية السلم المنشود.

دول عربية ومنظمات إقليمية تأسف لعجز مجلس الأمن عن تهكين فلسطين من العضوية الكاملة

الانباط-وكالات

أعلنت دول عربية ومنظمات إقليمية عن أسفها لاستخدام أمريكا حق النقض "الفيتو" في مجلس الأمن، ضد المشروع العربي لحول فلسطين على العضوية الكاملة في الأمم المتحدة.

أعربت جمهورية مصر العربية عن أسفها البالغ إثر عجز مجلس الأمن، على خلفية استخدام الولايات المتحدة لحق النقض (الفيتو)، عن إصدار قرار يُمكن دولة فلسطين من الحصول على العضوية الكاملة في الأمم المتحدة، وذلك في توقيت حرج ضمير فيه القضية الفلسطينية بمقتضى طرق يحتم على الدول تحمل مسؤوليتها التاريخية باتخاذ موقف داعم للحقوق الفلسطينية، وخلق أفق سياسي حقيقي، لإعادة إطلاق عملية السلام بهدف التسوية النهائية للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين.

وأكدت، في بيان صدر عن وزارة الخارجية المصرية يوم الجمعة، أن الاعتراف بالدولة الفلسطينية وإقرار عضويتها الكاملة بالأمر المتخذ هو حق أصيل للشعب الفلسطيني، الذي عاش من الاحتلال الإسرائيلي على مدار أكثر من ٧٠ عاماً، وخطوة هامة على مسار تنفيذ أحكام القانون الدولي، وقرارات الشرعية الدولية المتعارف عليها، لإرساء حل الدولتين، والحفاظ على حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة وغير القابلة للتصرف، مؤكدة حتمية تمكينه بصورة كاملة من ممارسة كافة حقوقه الشرعية.

كما اعتبرت إعادة إقرار حق الشعب الفلسطيني في الاعتراف بدولته لا يتماشى مع المسؤولية القانونية والتاريخية الملقاة على عاتق المجتمع

الدولي تجاه إنهاء الاحتلال، والتوصل إلى حل نهائي وعادل للقضية الفلسطينية.

وطالبت جمهورية مصر العربية الأطراف الدولية الداعمة للسلام للاعتراف بالدولة الفلسطينية، والتعامل بالمسؤولية المطلوبة مع الطرف الراهن في إعادة الأمل في إحياء العملية السلام، على أسس جادة، تفضي إلى إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة، القابلة للحياة، ومتصلة الأراضي، على حدود عام ١٩٦٧، وعاصمتها القدس الشرقية، تعيش في سلام جنباً إلى جنب مع الفلسطينيين في المنطقة في العيش بأمن، واستقرار.

علقت وزارة الخارجية السعودية على فشل مجلس الأمن الدولي في اعتماد مشروع قرار يقبول العضوية الكاملة لدولة فلسطين في الأمم المتحدة. وجاء في بيان الوزارة: "عرب وزارة الخارجية

عن أسف المملكة العربية السعودية لفشل مجلس الأمن الدولي في اعتماد مشروع قرار يقبول العضوية الكاملة لدولة فلسطين في الأمم المتحدة. وأكدت الوزارة أن "إعاقبة قبول العضوية الكاملة لدولة فلسطين في الأمم المتحدة يسهم في تكريس

تعتت الاحتلال الاسرائيلي واستمرار انتهاكاته لقواعد القانون الدولي دون وادع، ولن يقربنا من

تصريحات جوفاء لا أساس لها على الأرض.

الفيتو الأمريكي مخالف للميثاق ..

بمساهم في تحقيق السلام والاستقرار، وبمهد لتطبيق حل الدولتين وعبرت المنظمة عن تقديرها لمواقف الدول التي أيدت مشروع القرار، ما يدل على وقوفها إلى جانب الحق والعدالة والحرية والسلام، ورفضها سياسات الاحتلال الاستعماري والإسرائيلي.

كما عدت في الوقت ذاته الدول التي رفضت أو امتنعت عن التصويت على القرار إلى مراجعة وتصويب مواقفها، بما ينسجم مع التزاماتها، بموجب القانون الدولي، وميثاق الأمم المتحدة، وقراراتها ذات الصلة.

وأذنت سوريا، استخدام الولايات المتحدة لحق النقض "الفيوتو" في مجلس الأمن الدولي، وذلك لمنع فلسطين من الحصول على العضوية الكاملة في الأمم المتحدة.

وقالت وزارة الخارجية والمغتربين السورية في بيان يوم الجمعة: "سوريا تدين قيام الولايات المتحدة الأمريكية باستخدام 'الفيوتو' ضد مشروع القرار الذي تقدمت به الجزائر الشقيقة أمام مجلس الأمن لمنع فلسطين العضوية الكاملة في الأمم المتحدة.

وأضافت الخارجية: "إن قيام الولايات المتحدة الأمريكية بإعاقفة مجلس الأمن عن تحمل مسؤوليته التاريخية في دعم حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة يمثل وصمة عار أخرى تضاف إلى سجلها الحافل في ضرب وتقويض أسس العمل الدولي الجماعي، وانحيازها الأعمى لصالح كيان الاحتلال الإسرائيلي.

وتابعت: "تؤكد الجمهورية العربية السورية على أن منح إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة

أولمبي الكرة يستعد لمواجهة إندونيسيا بأهل الفوز والتأهل



الدوحة - أحمد الخلايلة - موفد اتحاد الإعلام الرياضي

كانت أبرزها الإدارة الضعيفة للوقت حيث كان هنالك مبالغة باحتساب ١٠ دقائق وقت بدل ضائع عن أحداث الشوط الثاني. كما تم الحديث عن خطأ واضح لصالح منتخبنا في الشوط الأول وسبق تسجيل الهدف الأول لقطر كما ان احتساب الفاول الذي جاء منه الهدف الثاني لم يكن صحيحاً وان حكم الساحة احتسبه بالرغم من عدم رفع راية المساعد القريب للحالة. فيما كان التوجه لاعتماد صحة هدف منتخب قطر الثاني وعدم وجود أي خطأ قبل تسجيل الهدف بعد سقوط عون المحارمة، الذي كان قبل تنفيذ الركلة، وان

العودة للفار كانت للتأكد من وجود حالة تسلل.. أكد عبد لله ابو زرع المدير الفني لمنتخبنا الأولي ان الانتصار وحده هو الذي سيدعم حظوظ منتخبنا لبلوغ الدور القادم حيث ستكون مطالبين بالفوز على منتخب إندونيسيا بغية الوصول إلى النقطة الرابعة وتعزيز فرصة التأهل والنظر كذلك إلى نتيجة مباراة أستراليا وقطر. وأشاد ابو زرع بتطور منتخب إندونيسيا وانه استحق الانتصار على أستراليا وان ملامح القوة الإندونيسية ظهرت منذ المباراة الأولى التي خسرها أمام منتخب قطر ٢-٠. وأكد المدير الفني لمنتخبنا على نسيان مباراة قطر والتركيز على مواجهة إندونيسيا بالقيام بما يلزم من تحليل المنافس لإيجاد الحلول للخروج بالهدف المنشود، وتجهيز اللاعبين فنياً ونفسياً معولاً على رغبة لاعبيها، والذي اعتبرهم رجال المرحلة الحاسمة .. مدرب المنتخب الإندونيسي الجنوبي تاي يونغ وفي تصريحات صحفية، أوضح أنه سيستعد جيداً للمواجهة المقبلة أمام المنتخب الأردني القوي، حيث يطمح للتمسك بأمال العيور للدور المقبل وسيعمل على التجهيز بالصورة الجيدة من أجل المحافظة على حظوظ المنتخب بمواصلة مشواره في البطولة .. وأكد البرتغالي الفيديو فاني مدرب المنتخب القطري الأولي لكرة القدم انه لن يقوم بتغيير التشكيلة في المواجهة الثالثة أمام المنتخب الأسترالي رغم ضمان العيور إلى الدور الثاني، مؤكداً أن منتخبه يبحث عن انتصار ثالث توالياً من أجل إنهاء الدور الأول بالعلامة الكاملة وصدارة المجموعة.. يعتمد الاتحاد الآسيوي اللجوء إلى المواجهات المباشرة بين المنتخبات في حال التساوي بالنقاط وتم يعتمد فارق الأهداف، وبالتالي تتلخص حسابات الأولي بالفوز أولاً على إندونيسيا التي تمتلك اللعب على فرصتي التعادل والفوز وانتظار ما ستؤول إليه نتيجة مباراة قطر وأستراليا. .. وتقام الجولة الثالثة والأخيرة من منافسات المجموعة يوم الأحد المقبل، وتقام المباراتين في نفس التوقيت حيث يعود منتخبنا إلى ملعب عبد الله بن خليفة بنادي الدحيل بينما تستقبل قطر منتخب أستراليا على ملعب جاسم بن حمد. ويشار إلى أن المنتخبات الحاصلة على المركز الثلاثة في البطولة تتأهل من أجل تمثيل قارة آسيا في دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٢٤ في باريس، في حين ينتقل صاحب المركز الرابع لخوض مباراة

الاهلي يفوز على الوحدات استعداداً للدوري



الانباط - عمان

المباراة "أحمد الجعدي ومهند أبو طه وعامر جاموس وعرفات الحاح ودانيال عفانة" لتواجههم مع المنتخب الأبي، ومحمد أبو زريق ويوسف أبو الجزر وأسن العوضات بسبب الإصابة. وسبق للأهلي أن تعادل مع الوحدات ودياً خلال فترة التوقف الماضية (١-١)، كما تعادلاً (٠-٠) في إياب دوري المحترفين. ويحتل الوحدات المركز الثالث على سلم ترتيب الفرق برصيد ٣٢ نقطة، ويأتي الأهلي في المركز العاشر برصيد ١٤ نقطة.

واصل الأهلي نتائجه الإيجابية أمام الوحدات وتغلب عليه (٢-١). في المواجهة الودية التي أقيمت الخميس على ملعب الوحدات، ضمن تحضيرات الفريقين لاستكمال مشوارهما ضمن بطولة دوري المحترفين. وتقدم الأهلي عن طريق ركلة جزاء سجلها خالد الدردور، ورد الوحدات بدأت الطريقة عن طريق فراس شلباية، قبل أن يمنح خالد صياحين التقدم للأهلي. وغاب عن الوحدات في

بنزيمها يحتفل بتأهل ريال مدريد اللوروي



جدة - وكالات

لإنقاذ موسمه الأول في السعودية. ورغم ذلك، لم ينس بنزيمها، الاحتفال بتأهل ريال مدريد المثير على حساب مانشستر سيتي إلى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. وانتزع الملكي، تأهلاً صعباً بركلات الترجيح من ملعب "الاتحاد"، بعد تعادل الفريقين بنتيجة ٤-٤ في مجموع مباريات الذهاب والإياب. ونشر بنزيمها، مقطع فيديو عبر حسابه على سناب شات، وهو يحتسي القهوة العربية، فيما أرفق مقطعاً صوتياً يقول "هذا هو مدريد.. ويعد بنزيمها من أساطير ريال مدريد، إذ مثل العملاق الإسباني لمدة ١٤ عاماً في الفترة من ٢٠٠٩ حتى ٢٠٢٣، قبل أن ينتقل لاتحاد جدة.

تناسى كريم بنزيمها مهاجم اتحاد جدة، أزمته مع العميد، وحرص على الاحتفال بتأهل فريقه السابق ريال مدريد في دوري أبطال أوروبا. ولا يعيش بنزيمها أفضل أوقاته مع العميد، إذ يتعرض لسيل من الانتقادات، على خلفية تراجع مستواه بشكل كبير، مما يهدد الفريق بموسم صيفي. وخسر بنزيمها مع بطولات مع الاتحاد هذا الموسم (الدوري السعودي والبطولة العربية للأندية والسوبر السعودي ودوري أبطال آسيا وكأس العالم للأندية) ويعول كريم بنزيمها على كأس خادم الحرمين،

اختبارات قوية للفرق العربية بدوري أبطال افريقيا

القاهرة - وكالات

الشحات. ويضع السويسري مارسيل كولر المدير الفني للأهلي، رهانه على المهاجم الفلسطيني وسام أبو علي، بجانب عودة الجنوب أفريقي بيرسي تاور، وخبرات عمرو السويبة ومحمود كهربا، وتائق الحارس مصطفى شويبر. في الوقت ذاته، يسعى مازيمبي بقيادة مديره الفني السنغالي لامين ندي، لتحقيق الفوز على حساب الأهلي. ويخوض الترجي التونسي، مواجهة مرتقبة ضد ضيفه صن داونز الجنوب أفريقي، في اختبار صعب لأبناء باب سوية، أملاً في الوصول لنهائي البطولة. ويقود الترجي، المدرب البرتغالي ميغيل كارادوروز، الذي يراهن على عناصره المميزة، وتحديداً يان ساس وياسين مرياح وزكريا العايب. ويأمل صن داونز بقيادة مديره الفني رولاني موكونا، العودة من تونس بنتيجة إيجابية لبلوغ النهائي القاري. ويسعى أصحاب الردها الأضفر لهز شباك الترجي، بالرهان على أبرز اللاعبين بيتر شاولييلي ومارسيلو أئيندي ولوكاس ريبيري والحارس المتألق روينيون ويليامز.

تنطلق مساء السبت، منافسات جولة الذهاب لنصف نهائي دوري أبطال أفريقيا، بمواجهة الأهلي المصري حامل اللقب، في ضيافة مازيمبي الكونغولي. فيما يستضيف الترجي التونسي، منافسه ماميلودي صن داونز الجنوب أفريقي يحل الأهلي، ضيفاً على مازيمبي، في مواجهة مرتقبة على ملعب الأخير بمدينة لوبومباشي، في حدث غائب منذ ٢٠١٢، حين تقابل الفريقان لأول مرة في دور المجموعات بدوري أبطال الأهلي حامل اللقب سيسر بخطى ثابتة في دوري الأبطال، بعدما تصدر مجموعته، ولكنه على النقيض يواجه صعوبات كبيرة في مشواره بالدوري المحلي بعد تراجع النتائج والخسارة الأخيرة ضد الزمالك في القمة المصرية. ويعاني الأهلي من غيابات بالجملة بسبب الإصابات، وعلى رأسها حارس المرمى محمد الشناوي، وإمام عاشور وياسر إبراهيم والماني أليو ديانج ومرسان عطية وحسين

اتحاد المصارعة يفوز بجائزة الأفضل اسيويا



الانباط - عمان

الإعلامي المهندس عبدالله قطيشات حول هذه الجائزة: "هذه شهادة كبيرة من الاتحادين الآسيوي والدولي، وتقدير صادق لحجم الإنجازات الأخيرة المحققة للاتحاد الأردني للمصارعة، والتي لم تتحقق لولا الدعم الكبير الذي تقدمه اللجنة الأولمبية برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن الحسين، والذي لعب دوراً واضحاً في تفعيل علاقاته القوية مع الاتحاد الدولي وتحويل سلسلة من الإنجازات القارية والدولية إلى أرض المملكة الأردنية الهاشمية.."

التي أظهرها الأردن في إدارة الفعاليات الرياضية الضخمة، وبما يحفز الاتحاد الأردني للمصارعة على مواصلة السير بخطواته الثابتة والمدرسة نحو تطبيق خطته المتعلقة بالتنوير واستدامة اللعبة. وأكد العمولة: "نمضي بخطوات ثابتة ضمن توجيهات سيدي سمو الأمير فيصل بن الحسين العظم في تطوير جميع أركان رياضة المصارعة ورفع رايات الوطن عالياً وخفاقة في سماء جميع المحافل.. بدوره، قال نائب رئيس الاتحاد الأردني للمصارعة والناطق

قررت الهيئة العامة للاتحاد الآسيوي للمصارعة وبترتيب من المكتب التنفيذي لها، منح الاتحاد الأردني للمصارعة، جائزة أفضل الاتحادات الأهلية إنجازاً وتطوراً عن القارة الآسيوية، وذلك بحضور رئيس الاتحاد الدولي للمصارعة، المصري نيناو لافويتش. وجاء هذا التكريم؛ خلال حضور رئيس الاتحاد الأردني للمصارعة المهندس محمد العواملة وأمين سر الاتحاد الدكتور مظفر العبدلات لاجتماعات المكتب التنفيذي للاتحاد الآسيوي في جمهورية فيرجيستات، وذلك على هامش استضافتها لبطولة آسيا "باريس ٢٠٢٤"، وتوجه رئيس الاتحاد الدولي للمصارعة، المصري نيناو لافويتش، بالشكر الكبير إلى الاتحاد الأردني للمصارعة على جهوده الملموسة في تطوير اللعبة وزيادة رعة انتشارها محلياً وعلى مستوى دول منطقة الشرق الأوسط والخليج العربي، مثنياً في الوقت ذاته النجاح التنظيمي الباهر في استضافة المملكة لبطولتي آسيا والعالم عن فئتي الناشئين والشباب وللجنسين خلال العام الماضي. من جانبه، أشاد الكازاخستاني دولت ترليخانوف رئيس الاتحاد الآسيوي للمصارعة وعضو مجلس إدارة الاتحاد الدولي للمصارعة، بالنهضة الكبيرة التي أحدثها الاتحاد الأردني للمصارعة على مستوى رياضته، مؤكداً أن الأردن بات يشكل انموذجاً للنجاح ومثالاً يحتذى به لاتحادات الدول كافة الباحثة عن تطوير رياضة المصارعة لديها. وبارك رئيس الاتحاد الأردني للمصارعة المهندس محمد العواملة، حصول الأردن على هذه الجائزة، التي تعكس القدرات الفنية واللوجستية الكبيرة

فوز الحسين والعقبة على الرمثا والمغير وديا



الانباط - عمان

فاز فريق الحسين إربد على نظيره الرمثا، بهدف دون رد، في المباراة الودية التي جرت الخميس، على ملعب زبدة. هدف اللقاء الوحيد حمل توقيع اللاعب عبد الله العطار في الشوط

هييما يسجل ثلاثية ودية امام معان

الانباط - عمان

للاعب معان عون المحارمة للسبب نفسه. ويعيش الفيصلي الذي يستعد لمواجهة الأهلي في الجولة ١٧ من دوري المحترفين، معنويات عالية بعد نتائجه المثالية في مرحلة الإياب، وتقليص الفارق مع الحسين إربد المتصدر إلى ه نقاط. على صعيد متصل، أُنجزت إدارة الفيصلي متطلبات الحصول على الرخصة الآسيوية، عقب إنهاء القضايا المالية العالقة والتي صدرت بحققها أحكام من قبل لجنة أوضاع اللاعبين في الاتحاد الأردني.

تألق نجم الفيصلي يوسف ابو جلبوش الملقب صيصا عندما سجل ثلاثة اهداف لفريقه الذي تفوق على معان بنتيجة (٣-٠). في المواجهة الودية التي أقيمت الخميس، ضمن تحضيرات الفريقين لاستكمال مشوارهما ضمن بطولة دوري المحترفين الأردني. وغاب عن الفيصلي رباعي المنتخب الأولمبي "فيصل أبو شنب ورزق بني هاني وبكر كلبونة وعارف الحاح"، كما غاب





تخلص من 12 عادة لتتعم بالسعادة بعد التقاعد

الابتباط-وكالات

فترة التقاعد هي مكافأة عن كل تلك السنوات من العمل الشاق. وللاستمتاع حقاً بهذه المرحلة العمرية، لا يقتصر الأمر على مجرد توفير ما يكفي من المدخرات أو البقاء قريباً من العائلة، ويحسب ما جاء في تقرير نشره موقع Global English Editing. يتعلق الأمر أيضاً بالتخلص من بعض العادات، التي يمكن أن تمنع من التمتع بالسعادة الكاملة، كما يلي:

1. الإنفاق بدون ميزانية التقاعد يعني أن هناك الكثير من وقت الفراغ، والذي يمكن في كثير من الأحيان أن يُترجم إلى مزيد من الإنفاق، سواء كان الإنفاق على الهوايات أو السفر أو مجرد الانغماس في العلاج بالترنزة. لكن يجب تذكر أنه في مرحلة التقاعد يكون الدخل ثابتاً وأن أي إنفاق بدون ميزانية محددة المعالم يمكن أن يؤدي إلى استنزاف مدخرات التقاعد بسرعة. لذا، فإنه من الضروري إعداد ميزانية تلبى الاحتياجات وبعض الكماليات والالتزام بها، دون إنفاق الكثير من المال.
2. تجاهل الحالة الصحية إن الصحة هي الثروة الحقيقية وهي مقولة تزداد أهميتها أثناء التقاعد، لأنه مع التقدم في العمر، يحتاج الجسم إلى مزيد من الرعاية والاهتمام. إن تجاهل الحالة الصحية خلال تلك المرحلة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل لاحقاً. ينبغي الالتزام بإجراء الفحوصات المنتظمة واتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية اليومية لتحسين نوعية الحياة.
3. البقاء عالقاً في الماضي إن التقاعد هو فصل جديد في حياة الإنسان. لكن في بعض الأحيان، ينشغل البعض بما هو غير موجود لدرجة أنه ينسى الاستمتاع بما هو موجود. لا ينبغي قضاء الكثير من الوقت في استرجاع ذكريات أيام العمل وافتقاد المهام والواجبات والأعيان. إن العيش في الماضي يعوق الاستمتاع الكامل بالحاضر. لقد حان الوقت لاستكشاف هوايات جديدة والسفر وقضاء الوقت مع الأصدقاء والاسترخاء.
4. عزل النفس يمكن أن يشعر المرء أثناء فترة التقاعد أحياناً ببعض الوحدة، خاصة إذا كان معتاداً على بيئة عمل مزدحم. لكن عزل النفس ليس هو الحل، فوفقاً للأبحاث، يمكن أن تؤدي العزلة الاجتماعية إلى مشاكل صحية جسدية وعقلية. وبالتالي، فإنه من المهم البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع.
5. عدم التعبير عن المشاعر خلال سنوات العمل، غالباً ما يضع البعض عواطفهم في مرتبة متأخرة، لأنهم يكونون مشغولون جداً بالعمل المهني لدرجة أنهم ينسون التعبير عن مشاعرهم لن يهيمونهم أكثر. بعد التقاعد، يكون هناك الوقت والفرصة للتواصل الحقيقي مع الأبناء والتعبير عن مدى التقدير لهم. إن التقاعد هو وقت للتعلم والحب واحترام العواطف.
6. مقاومة التكنولوجيا يمكن أن تكون التكنولوجيا مخيفة، خاصة إذا كان الشخص يحاول اللحاق بالركب بعد البقاء على هامش طوال حياته. لكن سرعان ما سيركز الشخص أنه يفقد جمال العالم الموجود خارج نافذته. إن الخروج للتمتع بأشعة الشمس واستنشاق الهواء النقي يجلب إحساساً بالسلام والسعادة لا يمكن أن يضاهيه أي نشاط داخلي.
7. تجاهل العالم التقاعد لا يعني أن الشخص سيقفل الباب أمام العالم، بل إنه من المهم أن يظل على اطلاع بما يحدث حوله. قد يبدو من الأسهل أن ينزل الشخص ويعيش في فقائه الخاصة، في حين أن البقاء على اطلاع بالأحداث الجارية يقيه مشغولاً ويحفظ عقله ويمنحه الكثير للتحدث عنه مع الأصدقاء والعائلة.
8. تخطي وجبة الفطور وجبة الفطور هي أهم وجبة في اليوم، كما أن تخطيها يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. أثناء التقاعد، قد يكون من المحزن النوم وتخطي وجبة الفطور، أو استبدالها بفنجان من القهوة. لكن وجبة الفطور الغذائية تساعد في بدء عملية التمثيل الغذائي وتمنح الطاقة التي يحتاجها الشخص للاستمتاع بيومه.
9. التوقع على الأريكة إن المحتمل أن يستمتع البعض بفكرة البقاء في المنزل وقراءة الكتب المفضلة ومشاهدة البرامج التلفزيونية. لكن سرعان ما سيركز الشخص أنه يفقد جمال العالم الموجود خارج نافذته. إن الخروج للتمتع بأشعة الشمس واستنشاق الهواء النقي يجلب إحساساً بالسلام والسعادة لا يمكن أن يضاهيه أي نشاط داخلي.
10. تأجيل خلطط السفر إذا واصل الشخص تأجيل خلطط سفره، فربما يجد نفسه قريباً غير قادر على الاستمتاع بها بسبب مشكلات صحية أو قيود أخرى. تمثل فترة التقاعد فرصة لاستكشاف العالم. إن المبادرة بحزم الحفلات وحجز التذاكر تعد بالكثير من المتعة والمفاجآت الشيقة.
11. الخوف من التغيير يمكن أن يكون التغيير مخيفاً، خاصة عندما يقضي الشخص حياته في اتباع روتين معين. لكن التغيير أمر لا مفر منه أيضاً، وأحياناً يكون للأفضل. يعد التقاعد تغييراً كبيراً وابتداءً لثلاثين من حياة العمل المألوفة إلى وتيرة حياة أكثر استرخاءً. يمكن أن يكون الأمر غير مريح في البداية، ولكنه أيضاً فرصة لاستكشاف أشياء جديدة وتعلم مهارات جديدة والنمو كشخص.
12. القسوة على النفس أحد أكثر العادات الضارة هو الإفراط في انتقاد الذات. لقد عمل المرء بجد طوال حياته، وبذل قصارى جهده، وعند بلوغ سن التقاعد يحين الوقت لمنح النفس بعض الفضل. لا مجال للنقد الذاتي في تلك المرحلة وإصدار الأحكام القاسية، فما كان قد كان. إنه وقت الاحتفال بالإنجازات واحترامها والاستمتاع بالرحمة الذاتية.

الصحة العالمية تتخوف من تفشي إنفلونزا الطيور بين البشر.. «أخطر من كوفيد 19»

الابتباط-وكالات



الإصابات البشرية التي تحدث، لأن هذا هو المكان الذي سيحدث فيه التكيف مع الفيروس. وأكد أن الجهود جارية لتطوير اللقاحات والعلاجات لفيروس H5N1. وشدد على الحاجة إلى ضمان أن تتمتع السلطات الصحية الإقليمية والوطنية في جميع أنحاء العالم بالقدرة على تشخيص الفيروس. ورجح أنه في ظل هذه الجهود، "إذا وصل فيروس H5N1 إلى البشر وانتقل من إنسان إلى آخر"، فإن العالم سيكون "مضيقاً جداً". وضع يسمح له بالاستجابة الفورية". وحث على الوصول العادل إلى اللقاحات والعلاجات ووسائل التشخيص.

تظهر فيها نتيجة اختبار بشرية إيجابية لإنفلونزا الطيور في البلاد، وجاءت بعد أن أصاب الفيروس قطعانا تعرضت على ما يبدو لطيور برية في تكساس وكانساس وولايات أخرى. وأضافت منظمة الصحة العالمية أنه يبدو أيضاً أن هذه هي أول إصابة بشرية بسلسلة فيروس الإنفلونزا أ (H5N1) من خلال الاتصال بحيوان تديي مصاب. وقال فرارو: "عندما تنضم إلى مجموعة الثدييات، فإنك تقترب من البشر". محذراً من أن "هذا الفيروس يبحث فقط عن مضيفين جدد. إنه مصدر قلق حقيقي". ودعا فرارو إلى تعزيز المراقبة، مشدداً على أنه "من المهم للغاية فهم عدد

أنه سيكون أكثر فتكا من "كوفيد-19". وأشار فرارو إلى أنه في مئات الحالات التي أصيب فيها البشر بالعدوى عن طريق الاتصال بالحيوانات، فإن "معدل الوفيات يرتفع بشكل غير عادي". وقالت منظمة الصحة العالمية إنها سجلت منذ بداية عام 2023 وحتى الأول من أبريل هذا العام 463 حالة وفاة من بين 889 حالة إصابة بشرية في 23 دولة، ما رفع معدل الوفيات إلى 52%. وفي تطور مثير للقلق، قالت السلطات الأمريكية في وقت سابق من هذا الشهر إن شخصاً في تكساس يتعافى من إنفلونزا الطيور بعد تعرضه لألبان الماشية. وهذه هي الحالة الثانية فقط التي

لنسف دهون البطن.. جربوا مزيج بذور الشيا والقرفة

الابتباط-وكالات

القولون العصبي. في الواقع، يمكن أن يساعد القوام الشبيه بالهلام الذي تشكل عند خلط بذور الشيا مع السوائل في تهدئة الجهاز الهضمي وتخفيف الانزعاج المرتبط بالقولون العصبي، ولكن من الضروري أن يبدأ الأفراد المصابون بالقولون العصبي بكميات صغيرة من بذور الشيا ويزيدون تناولها تدريجياً لتجنب تفاقم الاحتمال للأعراض مثل الانتفاخ أو الغازات. يجب تناول بذور الشيا باعتدال والنظر في أي حساسية محتملة قبل دمجها في النظام الغذائي. هذا وعلى الرغم من أنه من المعروف أنه يساعد على خفض مستويات السكر في الدم، إلا أنه يجب استهلاك ماء القرفة بحذر من قبل الأفراد الذين يتناولون أدوية تسيل الدم، لأنه قد يزيد من خطر النزيف. كما ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من حساسية القرفة أو الذين يعانون من أمراض الكبد تجنبها، كما هو الحال دائماً، من الأفضل استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية للحصول نصيحة شخصية حول فقدان الوزن والتغذية.

الشيا في تعزيز الشعور بالامتلاء والشبع، مما يساعد في إدارة الوزن وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام، وعلى عكس بعض البذور الأخرى، مثل بذور الكتان، لا تحتاج بذور الشيا إلى طحنها قبل تناولها للاستفادة من فوائدها الغذائية، لأن قشرتها الخارجية سهلة الهضم، تتميز القرفة بقدرتها الطبيعية على تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يؤدي إلى تقليل الرغبة الشديدة والشهية، كما تعزز عملية التمثيل الغذائي، مما يساعد على تسكير الكربوهيدرات والدهون والبروتينات. وتدعم خصائص القرفة المضادة للأكسدة الصحة العامة وإدارة الوزن عند دمجها مع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة. كما تعتبر بذور الشيا مفيدة للأفراد، الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي IBS، نظراً لاحتوائها العالي من الألياف وفقدتها على تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي. يمكن للألياف القابلة للذوبان في بذور الشيا أن تساعد في تنظيم حركات الأمعاء وتقليل أعراض الإمساك، وهو مصدر قلق شائع لمرضى

للذوبان، مما يساعد على تحسين عملية الهضم ويعزز انتظام الأمعاء، ويساعد في تطهير القولون ويساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. كما تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة وهي حملة بأحماض أوميغا-3 الدهنية الصحية للقلب، وخاصة حمض ألفا لينولينيك ALA، الذي يدعم صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق الحد من الالتهابات وخفض مستويات الكوليسترول في الدم. كما أن مضادات الأكسدة مثل البوليفينول والفلافونويد الموجودة في بذور الشيا تساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي والالتهابات، وحماية الخلايا من التلف وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتحتوي بذور الشيا على المانان مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والنتغينز، والتي تعتبر ضرورية لصحة العظام ووظيفة العضلات بما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور. ونظراً لاحتوائها العالي من الألياف والبروتين، يمكن أن تساعد بذور

لصحتكم.. ابتعدوا عن تناول هذه الأجزاء من الدجاج

الابتباط-وكالات



الطفيليات والبكتيريا على سطحه. 6- أرجل الدجاج الإفراط في تناول أرجل الدجاج قد يؤدي إلى زيادة الوزن، إضافة إلى ذلك، تبقى العديد من الهرمونات في أقدام الدجاج، والتي إذا تم تناولها يمكن أن تضر بالصحة. 7- مؤخرة الدجاج وهو الجزء الأخطر والذي يجب تجنبه في الدجاج، لأنه يحتوي على كمية هائلة من البكتيريا أو السموم التي تؤثر سلباً عند دخولها إلى جسم الإنسان.

الثالثة: 1- رئة الدجاج تحتوي رئة الدجاج على الكثير من الطفيليات والبكتيريا، التي لا يمكن القضاء عليها حتى عن طريق المعالجة الحرارية، نظراً لمقاومتها لدرجات الحرارة المرتفعة. 2- رقبة الدجاج تحتوي على عقد ليمفاوية تحتوي على سموم وبكتيريا، والاستهلاك المتكرر لرقبة الدجاج قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

رغم فوائد لحم الدجاج الجملة إلا أن هناك أجزاء منه ينصح بعدم تناولها إطلاقاً لما تحمله من أضرار لجسمك قد تسبب في إصابتك بأمراض خطيرة من بينها السرطان، حسب ما جاء في موقع "هيلث لاين". ويعد لحم الدجاج من الأطعمة القيمة، إذ يحتوي على كميات عالية من البروتين والدهون والكربوهيدرات، إضافة إلى أنه يحتوي أيضاً على عدد من الفيتامينات التي تمد الجسم بالطاقة التي يحتاجها. وبحسب الموقع المعني بالصحة، فإن أهم فوائد تناول الدجاج تشمل ما يلي: