



قيمة استهلاكك أقل من
112 دينار* ؟
سجل للاستفادة من الدعم
kahraba.gov.jo



الأنباط
www.alanbat.net
يومية - سياسية - مستقلة

السبت ٢٧ شوال ١٤٤٣ هـ - الموافق ٢٨ أيار ٢٠٢٢ م - العدد ٢٠٥٨ - السمر ٢٥٠ - السنة السادسة عشرة

الخصاونة يشارك في الاجتماعات الثلاثية الأردنية الإماراتية المصرية للتكامل الصناعي في أبو ظبي



مديولي وعدد من المسؤولين في دولة الإمارات العربية المتحدة اتفاقاً ثلاثياً لأقامة شراكة استراتيجية تدعم وتمزز التكامل الصناعي في البلدان الشقيقة الثلاث . ويضم الوفد الأردني المشارك في الاجتماعات وزير الصناعة والتجارة والتنمية يوسف الشمالي ووزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول والسفير الأردني لدى دولة الإمارات العربية المتحدة نزار الحباشنة. التفاصيل ص «٢»

الانباط- أبو ظبي
يشارك رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في اجتماعات التعاون الثلاثي الأردني الإماراتي المصري للتكامل الصناعي التي تبدأ في العاصمة الإماراتية أبو ظبي غدا السبت. ومن المنتظر، أن يوقع الأردن والإمارات ومصر في ختام الاجتماعات بعد غد الأحد بحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة ورئيس مجلس الوزراء المصري الدكتور مصطفى

تأهب «إسرائيلي» وتحذير فلسطيني .. السيناريوهات المحتملة لـ مسيرة الأعلام بالقدس المحتلة



والحقوق الوطنية؛ فإن الطرف الآخر ماض أيضا في وضع اللمسات الأخيرة على التحضيرات، بما في ذلك رفع جاهزية الشرطة الإسرائيلية بتفريع ٣ آلاف عنصر لتوفير الحماية للمحتفلين بالقدس. التفاصيل ص «٣»

من باب العامود والحي الإسلامي باتجاه حائط البراق سيؤدي إلى تضيير الأوضاع ورغم تحذير حركة المقاومة الإسلامية (حماس) قادة الاحتلال من أي حسابات خاطئة في القدس والأقصى ، وتأكيدها المضي بكل قوة في الدفاع عن القدس والمسجد

الانباط-وكالات
ما زالت احتفالات ما يعرف بيوم توحيد القدس ، وبالتحديد الاحتفالية الأبرز المتمثلة في مسيرة الأعلام الإسرائيلية تحتل مساحة خاصة فلسطينيا وإسرائيليا وحتى دوليا مع استمرار التحذيرات من أن مرور المسيرة

أمين عام وزارة الصحة تلقى بيان دول إقليم شرق المتوسط حول الأمراض غير السارية في جنيف

أيام مضت. واستعرضت لدى لقائهما مديرة الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية الدكتورة ديفورا كاسيل واقع خدمات الصحة النفسية في وزارة الصحة الأردنية واحتياجاتها، وأشارت إلى أن الأردن يُعتبر البلد الوحيد في الإقليم الذي شارك في مبادرة مدير عام المنظمة للصحة النفسية. التفاصيل ص «٢»

الانباط- عمان
أفقت أمين عام وزارة الصحة للشؤون الإدارية والفنية الدكتورة الهام خريسات، بيان الدول الأعضاء في إقليم شرق المتوسط حول الأمراض غير السارية ومكافحتها والمدرج على جدول أعمال اجتماعات الدورة العادية الخامسة والسبعين لجمعية الصحة العالمية التي تختتم أعمالها يوم غد السبت في جنيف بمشاركة ١٩٤ دولة. وقالت وزارة الصحة في بيان صحفي امس، إن الدكتورة خريسات التي ترأست وفد المملكة لاستكمال مشاركته في اجتماعات جمعية الصحة العالمية عقدت عدة لقاءات ثنائية على هامش اجتماعات الجمعية بعد مغادرة وزير الصحة الدكتور فراس الهواري جنيف إلى عمان عقب ترأسه الوفد لخمس

الطبيعية. وأستعرض الفايز، جهود الأردن في مجال دعم الطيران العارض ومنخفض التكاليف وتكثيف الرحلات الجوية من العديد من الوجهات، وتوجه الوزارة نحو اسواق جديدة مثل كندا واميركا اللاتينية والعديد من الدول الأوروبية مثل بريطانيا ومانيا. التفاصيل ص «٢»

ليفربول وريال مدريد وأحلام الفوز باللقب الاوروبي

باريس ليكون النهائي الأول الذي يجمع بين الفريقين في هذه البطولة. ويلتقي الفريقان السبت على ملعب "أستاد دو برنس" في ثالث مواجهة بينهما بنهائي البطولة، وهو الثاني بينهما في غضون اخره موسم. وتمثل هذه المباراة واحدة من المواجهات الكلاسيكية المثيرة على الساحة الأوروبية. التفاصيل ص «٤»

باريس - وكالات
بعد ٤١ عاما من استضافة المواجهة الحاسمة بين الفريقين، ستكون العاصمة الفرنسية هي خشية المسرح مجددا لواجهة من أبرز المواجهات في نهائي دوري أبطال أوروبا، عندما يلتقي ليفربول نظيره ريال مدريد السبت، وكان الفريقان التقيا في نهائي البطولة عام ١٩٨١ على استاد "بارك دو برنس" أو "حديقة الأمراء" في

تستسلم الكليتان وينقل الدم ثم يتوقف القلب.. هذا ما يحصل لجسم الإنسان بعد أيام قليلة بلا ماء

الانباط-وكالات
يحدث الجفاف بسرعة، مما يؤدي إلى العطش الشديد والتعب، وفي النهاية فشل الأعضاء والموت. قد ينتقل الشخص من الشعور بالعطش والخمول قليلا في اليوم الأول بدون ماء إلى فشل الأعضاء في بضعة أيام. العيش بلا ماء أيام فقط كقاعدة عامة، يمكن لأي شخص أن يعيش بدون ماء لمدة ٣ أيام تقريبا. التفاصيل ص «٥»

يحتاج جسم الإنسان إلى كمية كبيرة من الماء ليعمل بشكل صحيح، ويمكن للإنسان العيش بلا ماء بضعة أيام فقط. تلعب العديد من العوامل الأخرى، مثل مستويات نشاط الشخص وبيئته دورا أساسيا، لذلك لا توجد طريقة موثوقة لمعرفة مدى سرعة وفاة الشخص بسبب الجفاف.

استمرار تأثير الكتلة الهوائية الحارة السبت

الانباط-عمان
الحرارة في مناطق الأغوار والبحر الميت ومدينة العقبة وتظهر كميات من السحب على ارتفاعات متوسطة وعالية قد يتخللها سحب ركامية شرق المملكة عصر ومساء السبت بحيث توجد احتمالية لهطول زخات محلية من الأمطار في بعض المناطق. التفاصيل ص «٢»

يُتوقع بمشبية الله أن يستمر تأثير المملكة بالكتلة الهوائية الحارة يوم السبت، لذا تبقى درجات الحرارة لتكون أعلى مُعدلاتها مثل هذا الوقت من العام بـعدة درجات مئوية، ويكون الطقس حاراً خلال ساعات الظهيرة والعصر في مختلف مناطق المملكة، بينما يكون شديد

خزان من الأمراض المعدية المستجدة قصة المختبر الأمريكي للأبحاث البيولوجية في إندونيسيا



الانباط-وكالات
إندونيسيا وصفها سفير الولايات المتحدة الأمريكية السابق في جاكارتا، كاميرون هيوم، بأنها خزان من الأمراض المعدية المستجدة، وذلك بسبب الأبحاث البيولوجية لبلاده داخلها، فيما كافح بعض أبنائها ضد المبعث الأمريكي في مختبر بيولوجي هو الأخطر على الإطلاق نامرو ٢ فيبدأ أن أطلقت روسيا تحقيقاً في الأبحاث البيولوجية التي أجرتها الولايات المتحدة في أوكرانيا، أثرت شكوك مماثلة في أجزاء أخرى من العالم، بما في ذلك إندونيسيا، التي أغلقت سلطاتها رسمياً أخطر المختبرات الأمريكية البيولوجية وهو نامرو ٢ لكن السؤال: هل حقا انتهى العيث الأمريكي البيولوجي في إندونيسيا بإغلاق نامرو ٢ رسمياً؟ التفاصيل ص «٣»

البرلمان العربي يحذر من خطورة مسيرة الأعلام بالقدس الأحد المقبل

الانباط-وكالات
واستنكر البرلمان العربي ما أعلنته جماعات المستوطنين المتطرفين باقتحام باحات المسجد الأقصى المبارك وممارسة الطقوس التلمودية ورفع الأعلام فيما يسمى بيوم توحيد القدس، بقرار إسرائيلي وحماية جيش الاحتلال. التفاصيل ص «٣»

حذر البرلمان العربي، امس الجمعة من خطورة وتداعيات مسيرة الأعلام التي ينظمها الاحتلال الإسرائيلي الأحد المقبل بالقدس، على أمن واستقرار المنطقة، في تحدٍ صاهر واستفزازي للشعب الفلسطيني، والأمتين العربية والإسلامية

تظاهرة في كاليفورنيا رفضاً لزيارة رئيس بلديتها إسرائيل

الانباط-وكالات
تستمر الاحتجاجات في مدينة بيركلي بولاية كاليفورنيا الأمريكية، رفضاً لزيارة رئيس بلديتها، جيسي إريغونين، إلى إسرائيل بدعوة من منظمة يهودية، بعد جريمة اغتيال الاحتلال للصحفية شيرين أبو عاقلة بأيام وانطلقت حملة إلكترونية لجمع

التوقع لدعوة إريغونين للتبديد بحريمة اغتيال أبو عاقلة ، والاعتذار للفلسطينيين لتجاهل حقوقهم وكرامتهم ونظم أبناء الجاليات الفلسطينية والعربية ونشطاء السلام في الولاية مظاهرة رفضاً للزيارة، التي وصفوها بأنها تشكل دعماً لإسرائيل. التفاصيل ص «٣»

الخصاونة يشارك في الاجتماعات الثلاثية الأردنية الإماراتية المصرية للتكامل الصناعي في أبو ظبي

الانباط- أبو ظبي

يشارك رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في اجتماعات التعاون الثلاثي الأردني الإماراتي المصري للتكامل الصناعي التي تبدأ في العاصمة الإماراتية أبو ظبي غدا السبت. ومن المنتظر، أن يوقع الأردن والإمارات ومصر في ختام الاجتماعات بعد غد الأحد بحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة ورئيس مجلس الوزراء المصري الدكتور مصطفى مدبولي وعدد من المسؤولين في دولة الإمارات العربية المتحدة إضافة لثلاثيا لأقامة



شراكة استراتيجية تدعم وتعزز التكامل الصناعي في البلدان الشقيقة الثلاث. ويضم الوفد الأردني المشاركون في الاجتماعات وزير الصناعة والتجارة والتموين يوسف الشمالي ووزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول والسفير الأردني لدى دولة الإمارات العربية المتحدة نصار الحباشنة وأمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطرانة ورئيس غرفة صناعة الأردن فتحي الجغبير ورئيس غرفة تجارة الأردن نائل الكباريتي وعددًا من ممثلي القطاعات والمؤسسات الصناعية والتجارية والاستثمارية في القطاعين العام والخاص.

الفايز يلتقي نائب وزير السياحة القبرصي والوفد المرافق

الانباط- عمان

التقى وزير السياحة والآثار نايف حميدي الفايز، في مقر الوزارة، نائب وزير السياحة القبرصي سفاوس بيرديوس والوفد المرافق، بحضور السفير القبرصي في الأردن ميخائيلس إيوانو، ومدير عام هيئة تنشيط السياحة الدكتور عبدالرزاق عربيات، ومستشار الوزير هشام العبادي. وجرى خلال اللقاء الذي حضر جانباً منه رئيس جمعية الضفادق عبد الحكيم الهندي، ورئيس جمعية المطاعم السياحية عصام فخر الدين، بحث أوجه التعاون بين الجانبين لتنشيط السياحة البيئية وزيادة عدد السياح في ظل الغاء كافة الإجراءات الصحية التي فرضتها جائحة كورونا وعودة السياحة والسفر لمستوياتها الطبيعية. وأستعرض الفايز، جهود الأردن في مجال دعم الطيران العارض ومنخفض التكاليف وتكثيف الرحلات الجوية من



تقدم تجارب أصيلة من الثقافة المحلية القبرصي. وبين أن هذه التجارب جرى العمل على تمكينها ودعمها لضمان عملها ضمن معايير احترافية، حيث ساهمت إلى حد كبير في زيادة اقبال المواطنين على

الانخراط بالعمل السياحي، والحد من الهجرة العكسية للعدد. وأكد الجانبان، استعدادهما لتبادل الخبرات والمعارف لتطوير وتنشيط السياحة في البلدين.

أمين عام وزارة الصحة تلقي بيان دول إقليم شرق المتوسط حول الأضرار غير السارية في جنيف

الانباط- عمان

أثقت أمين عام وزارة الصحة للشؤون الإدارية والفنية الدكتورة إهام خريسات، بيان الدول الأعضاء في إقليم شرق المتوسط حول الأمراض غير السارية ومكافحتها المدرج على جدول أعمال اجتماعات الدورة العادية الخامسة والسبعين لجمعية الصحة العالمية التي تحتتم أعمالها يوم غد السبت في جنيف بمشاركة 194 دولة.

وقالت وزارة الصحة في بيان صحفي أمس، إن الدكتورة خريسات التي ترأست وفد المملكة لاستكمال مشاركته في اجتماعات جمعية الصحة العالمية عقدت عدة لقاءات ثنائية على هامش اجتماعات الجمعية بعد مغادرة وزير الصحة الدكتور فراس الهواري جنيف إلى عمان عقب ترأسه الوفد لخمس أيام مضت. واستعرضت لدى لقائها مديرة الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية الدكتورة ديفورا كاسيل واقع خدمات الصحة النفسية في وزارة الصحة الأردنية



وأبرزت التحديات التي تواجه تنفيذ الاستراتيجية والخطة وما تم تنفيذه على أرض الواقع لمواجهة هذه التحديات من حيث توفير التدريب اللازم وفتح الاختصاصات الطبية الفرعية الجديدة لتلبية احتياجات الوزارة ومواجهة تبعات جائحة كورونا وغيرها من الإجراءات المتخذة.

كما عرضت خلال لقائها بمدير الموارد البشرية في المنظمة الدكتور جيم كامل استراتيجية الوزارة للموارد البشرية وخططها للتدريب والتعليم المستمر

الانباط- عمان

كما التقت خريسات بفريق من العاملين في الأمراض غير السارية في المقر الرئيسي لمنظمة الصحة العالمية، وبحث معهم بحضور مدير إدارة المشاريع والتخطيط والتعاون الدولي ومدير مديرية الأمراض غير السارية في الوزارة سبل التعاون لوضع خطة استراتيجية وطنية للأمراض غير السارية تضم مختلف الأطراف ذات العلاقة، تمهيدا لاجتماع رئاسي حول الأمراض غير السارية في الجمعية العامة للأمم المتحدة في 2022.

من جهتها، أكدت المديرة كاسيل اهتمام منظمة الصحة العالمية بتقديم الدعم الفني للوزارة من خلال البدء بمراجعة واقع الحال والتركيز على الأولويات وبناء قدرات العاملين وإدماج خدمات الصحة النفسية في الرعاية الصحية الأولية. فيما استعرض الدكتور كامل أهم الخطوات القادمة للتعاون المستقبلي لدعم وزارة الصحة في تنفيذ استراتيجيتها للموارد البشرية وخططها التدريبية.

تقرير حالة البلاد يطالب بالحفاظ على تنافسية الاستثمار

الانباط- عمان

ونوه إلى ضرورة تحديد أنشطة وقطاعات ومشاريع ذات أولوية لجذب الاستثمار، وربطها مع منظومة حوافز استثمارية، على أن تراعى درجة التقيد الاقتصادي، وحجم الاستثمار، وفرص العمل المستحدثة للأردنيين، والمستوى التكنولوجي، والقيمة المضافة العالية للاقتصاد الوطني، إضافة إلى جغرافية الاستثمار وتوجيهه للمناطق الأقل حظا. وأوصى بتعزيز المكون التكنولوجي وعمليات البحث والتطوير من خلال توجيه جهود صناديق البحث العلمي وتوجيهها نحو تعزيز الابتكار والتطوير في الأنشطة الاقتصادية، وزيادة الاتفاق على هذه الصناديق. وأكد ضرورة رفع القدرات الفنية والبشرية للمعنيين بالتعامل مع المستثمرين وخاصة غير الأردنيين منهم من خلال إنشاء وحدة متخصصة بمتابعة قضايا المستثمرين في هيئة الاستثمار، ومركز اتصال متخصص. كما أوصى بتفعيل قوانين ضمان الحقوق بالأموال المنقولة، والعمل على إنشاء شركات رأس المال المغامر بهدف دعم الشركات الريادية بما يضمن نموها واستمراريتها.

طالب تقرير حالة البلاد 2021، الذي يصدره المجلس الاقتصادي والاجتماعي، بتوفير حزمة من الحوافز الاستثمارية النوعية للحفاظ على تنافسية المستثمرين الحاليين وضمان جذب الاستثمارات الجديدة المحلية والأجنبية. ودعا إلى تأسيس بيئة لجذب الاستثمار، تضمن توحيد مرجعيات الاستثمار من خلال تشريعية خُلافة، وإعادة هيكلة العمليات الحكومية وتبسيط الإجراءات، وتفعيل الحكومة الالكترونية. وأكد أهمية الربط الإلكتروني بين الجهات المختلفة المعنية بالمواقفات لتسجيل الشركات والمؤسسات الفردية، ومنح التراخيص للمشاريع الاستثمارية، وتوحيد تصنيف غايات الأنشطة الاقتصادية فيما بينها. وأشار التقرير الصادر أخيرا إلى تفعيل دور النافذة الاستثمارية لغايات تبسيط الإجراءات ومنح الصلاحيات لممثلي الجهات الحكومية في النافذة، لتكون أعلى مديلا لها مثل هذا الوقت على طلبات المستثمرين والمواقفات عليها.

استمرار تأثير الكتلة الهوائية الحارة السبت

الانباط- عمان

الميت في مدينة العقبة وتكون الرياح شرقية خفيفة إلى معتدلة السرعة تنشط أحيانا في المناطق الجنوبية، وتحول الرياح الى شمالية غربية مُعتدلة السرعة، تنشط أحيانا خلال ساعات العصر والمساء تكون مُثيرة للأتربة والغبار

يُتوقع بمشيئة الله أن يستمر تأثر المملكة بالكتلة الهوائية الحارة يوم السبت، لذا تبقى درجات الحرارة لتكون أعلى مُعدلاتها مثل هذا الوقت من العام بعبء درجات مئوية، ويكون الطقس حارا خلال ساعات الظهيرة والعصر في مختلف مناطق المملكة، بينما يكون شديد الحرارة في مناطق الأغوار والبحر الميت ومدينة العقبة

تبقى درجات الحرارة الليلية مُرتفعة مقارنة مع الليالي السابقة، ويكون الطقس دافئا في ساعات الليل في مختلف المناطق ومائلا للحرارة في الأغوار والبحر الميت ومدينة العقبة، لكن يميل الطقس للإعتدال في أوقات مُتأخرة من الليل وخلال الفجر في اجزاء من السهول والأودية وتكون الرياح شمالية غربية إلى شمالية شرقية مُعتدلة السرعة، تنشط أحيانا خاصة أول الليل في جنوب وشرق المملكة وتكون مُثيرة للأتربة والغبار في تلك المناطق

وتظهر كميات من السُحب على ارتفاعات مُتوسطة وعالية قد يتخللها سُحب ركامية شرق المملكة عصر ومساء السبت بحيث توجد احتمالية لهطول زخات محلية من الأمطار في بعض المناطق

وتكون درجات الحرارة العُظمى حول مُنتصف الثلاثينيات مئوية في المدن الرئيسية بما فيها العاصمة عمان وقد تتجاوز ذلك في بعض المدن والاحياء، بينما تكون في مطلع الأربعينيات مئوية في الأغوار والبحر

مديريات الشباب تنفذ أنشطة متعددة في المحافظات

الانباط- عمان

كفرسوم الثانوية للبنات بالتعاون مع قسم المباحث الجنائية في لواء بني كنانة، جلسة حوارية توعوية إرشادية حول "الجرائم الإلكترونية" بحضور أعضاء المركز ومجموعة من طالبات المدرسة.

واصلت مديريات الشباب والمراكز التابعة لها تنفيذ الجلسات التوعوية والأنشطة الشبابية والثقافية والصحية وجاهيا وعبر وسائل الاتصال المرئي.

وتهدف الجلسة الحوارية إلى تعزيز معرفة جيل الشباب بالخدمات الأمنية، وحماية خصوصية وأمن المواطن، بالإضافة إلى ضرورة توعية الشباب من الوقوع في الأخطاء الإلكترونية.

ووفقا لبيان وزارة الشباب امس الجمعة، نظمت مديرية المبادرات التطوعية في وزارة الشباب بالتعاون مع برنامج هندرة للتدريب والتطوير ورشة تدريبية بعنوان "التدخلات التنموية" بمشاركة 40 شابا وشابة، ومنفذ مركز شباب سخرة التابع لمديرية شباب عجلون، مبادرة بيئية توعوية بعنوان "همة ولة"، بمشاركة 20 شابا.

وأشار رئيس المركز حمود بني نصر إلى مفهوم المبادرات التطوعية، وإدارة العمل التطوعي التي من شأنها تعزيز مفاهيم الانتماء وحماية البيئة، بالإضافة إلى تبني السلوكيات السليمة في التعامل مع النفايات، باعتبارها ركيزة أساسية لدعم السياحة والتصدي لمشكلة النفايات بهدف الوصول إلى مجتمع بيئي صحي.

واختتم مركز شباب الطبية بطولة الاستقلال للعبة "البيبي فوت"، بمشاركة 20 شابا من أعضاء المركز، والتي استمرت ثلاث أيام.

ونفذ مركز شباب القصر التابع لمديرية شباب الكرك، بالتعاون مع مدرسة القصر الثانوية للبنات، ورشة توعوية بعنوان "إنجازات المرأة في عهد جلالة الملك عبدالله الثاني"، بمشاركة 20 طالبة.

ويهدف المسكر إلى تقديم الدعم اللازم للشباب واليا فعين ليصبحوا رياديين، بالإضافة لتطوير أفكارهم لمشاريع مستدامة مع بناء قدراتهم الفنية في زيادة الأعمال الاجتماعية وإدارة المشاريع.

كما نفذ مركز شباب كفرنسوم التابع لمديرية شباب إربد، بمدرسة ومحطات الألعاب التفاعلية، والألعاب الهوائية. وتمن المواطنين للأمانة، إتاحة هذه المساحة للاحتفال بالعيد السادس والسبعين لاستقلال المملكة وسط أجواء كرنفالية وفعاليات تناسب شرائح المجتمع كافة، وكذلك إعادة تأهيل الحدائق وافتتاحها كمتنزه عام لخدمتهم.

ويهدف المسكر إلى تقديم الدعم اللازم للشباب واليا فعين ليصبحوا رياديين، بالإضافة لتطوير أفكارهم لمشاريع مستدامة مع بناء قدراتهم الفنية في زيادة الأعمال الاجتماعية وإدارة المشاريع.

واختتم مركز شباب الطبية بطولة الاستقلال للعبة "البيبي فوت"، بمشاركة 20 شابا من أعضاء المركز، والتي استمرت ثلاث أيام.

ويهدف المسكر إلى تقديم الدعم اللازم للشباب واليا فعين ليصبحوا رياديين، بالإضافة لتطوير أفكارهم لمشاريع مستدامة مع بناء قدراتهم الفنية في زيادة الأعمال الاجتماعية وإدارة المشاريع.

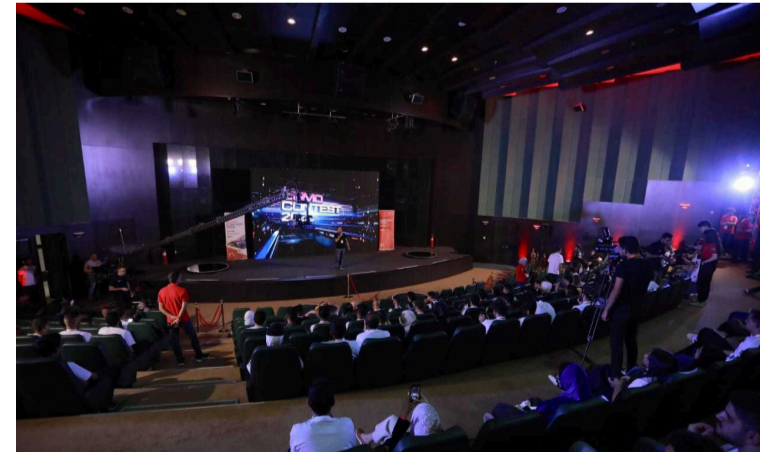
كما نفذ مركز شباب كفرنسوم التابع لمديرية شباب إربد، بمدرسة ومحطات الألعاب التفاعلية، والألعاب الهوائية. وتمن المواطنين للأمانة، إتاحة هذه المساحة للاحتفال بالعيد السادس والسبعين لاستقلال المملكة وسط أجواء كرنفالية وفعاليات تناسب شرائح المجتمع كافة، وكذلك إعادة تأهيل الحدائق وافتتاحها كمتنزه عام لخدمتهم.

ويهدف المسكر إلى تقديم الدعم اللازم للشباب واليا فعين ليصبحوا رياديين، بالإضافة لتطوير أفكارهم لمشاريع مستدامة مع بناء قدراتهم الفنية في زيادة الأعمال الاجتماعية وإدارة المشاريع.

الحسين التقنية تقيم مسابقة وطنية لروبوتات السومو

الانباط- عمان

أقامت جامعة الحسين التقنية إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد، المسابقة الوطنية الأولى لروبوتات السومو لطلبة الجامعات الأردنية والمدارس في مقر جامعة الحسين التقنية، داخل مجمع الملك الحسين للأعمال في عمان. وشارك في المسابقة أكثر من 100 فريق، كل فريق مكون من 3 طلاب، بإدارة لجنة تحكيم وطنية مثلت الأكاديميين المختصين في مجال مسابقات الروبوتات. وحضر افتتاح المسابقة الوطنية، رئيس جامعة الحسين التقنية الدكتور إسماعيل الحنطلي وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في الجامعة.



الروبوتات في الجامعة برئاسة المهندس عز

وتأتي هذه المسابقة كمبادرة من نادي

الأمانة تواصل احتفالاتها بعيد الاستقلال

وعرض لفرقة أمانة عمان، ومسابقات وجوائز، وقدم الفنان يحيى صويص والفنانة زين عوض أغاني وطنية لاقت تفاعلا كبيرا من الحضور. وفي الساحة الهاشمية تواصل معرض المنتجات الحرفية والأشغال التراثية والمبازارات للجمعيات الأردنية مع فعاليات الرسم على الوجه وقرعات المشي على العصي ومحطات نغخ البالونات،

وطنية وعروض من الفلكلور الأردني، بحضور حشد كبير من المواطنين. وعلى مسرح الأوديون، جرى عرض شخصيات كروتونية ومسرحية للأطفال (أردنا بيتنا)، وحفلات موسيقية (دي جي)، ومسرحية "سجل أنا عربي" لفنان حسين طبيشات (العم غافل). وشهد مسرح المدرج الروماني معروضات لفرقة الحسين الموسيقية،

الانباط- عمان

واصلت أمانة عمان الكبرى، في الساحة الهاشمية والمدرج الروماني ومسرح الأوديون وحدائق الجبيهة، احتفالاتها بمناسبة عيد الاستقلال ٧٦. وأشتملت الأمسيات العمانية التي حضرها أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة، على معروضات موسيقية وأغان

تأهب «إسرائيلي» وتحذير فلسطيني •• السيناريوهات المحتملة - مسيرة الأعلام بالقدس المحتلة



الانباط-وكالات

هذه التحضيرات قوبلت باجتماع عاجل للفضائل الفلسطينية والغرفة المشتركة في القدس، وبالتحديد الاحتفالية الأبرز المتمثلة في مسيرة الأعلام الإسرائيلية تحتل مساحة خاصة فلسطينيا وإسرائيليا وحتى دوليا مع استمرار التحذيرات من أن مرور المسيرة من باب العمود والحي الإسلامي باتجاه حائط البراق سيؤدي إلى تدمير الأوضاع ورغم تحذير حركة المقاومة الإسلامية (حماس) قادة الاحتلال من أي حسابات خاطئة في القدس والأقصى، وتأكيدا المضي بكل قوة في الدفاع عن القدس والمسجد والحقوق الوطنية؛ فإن الطرف الآخر ماض أيضا في وضع المراسم الأخرى على التحضيرات، بما في ذلك رفع جاهزية الشرطة الإسرائيلية بتفريغ ٣ آلاف عنصر لتوفير الحماية للمحتفلين بالقدس

وقال رئيس لجنة أهالي الأسرى المقدسيين أمجد أبو عصب للجزيرة نت إن عددا من الموقوفين تم تمديد اعتقالهم على أن يفرج عنهم مساء الأحد المقبل مع انتهاء الاحتفالات وأضاف أن الهدف من ذلك واضح بتعمد تحييد المؤثرين اجتماعيا ممن كان لهم دور في التصدي لاعتداءات المستوطنين في الأقصى والقدس سابقا الكاتب والباحث في شؤون القدس مازن الجعبري تحدث عن سيناريوهات التصعيد المحتملة في حال أصر المستوطنون الأمني والسياسي الإسرائيلي على عدم تغيير مسار مسيرة الأعلام، قائلا إن هناك إصرارا على عدم الرضوخ للتهديدات الفلسطينية وعلى مرور المتطرفين من باب العمود والحي الإسلامي بالبلدة القديمة ويرجع الجعبري ذلك إلى عدة أسباب؛ منها الشعور الإسرائيلي العام بخيبة الأمل خلال الفترة الماضية في القدس خاصة خلال شهر رمضان وفي جنازتي شيرين أبو عاقلة والشاب وليد الشريف، مما سبب إرباكا لقضية السيادة على القدس السبب الثاني الذي يدفع الحكومة الإسرائيلية لإبقاء مسار المسيرة التقليدي هو شعورها بأنها هشة أمام اتهامات المعارضة والمستوطنين بعد سلسلة من العمليات التي أوقعت قتلى في الداخل الفلسطيني، وبالتالي تريد إخماد الأصوات التي تنادي بإسقاطها التصعيد خيار متاح هذا التعتت يجعل سيناريو الذهاب نحو مواجهة جديدة مع غزة قريبا، خاصة في ظل استمرار التهديدات القادمة من فصائل المقاومة هناك، رغم أن المستوى

السياسي حركة حماس ليست لديه رغبة في التوجه إلى مواجهة مع إسرائيل يقول الجعبري المقاومة الفلسطينية لا تريد أن تُنهى معادلة الردع التي حققتها في معركة سيف القدس، كما لا تريد أن تهتز صورتها أمام الفلسطينيين في الضفة الغربية والقدس في حال تجاهلت الرد على مسيرة الأعلام وقد يلجأ الاحتلال -وفقا للجعبري- لسيناريو آخر لا متصا ص غضب الفلسطينيين عبر السماح لعدد محدود من المستوطنين المشاركين في مسيرة الأعلام بالوصول لباب العمود، بحيث لا يتخطى عددهم ٥٠٠ مشارك ترافقهم قوة مسلحة كبيرة تحرس على مرورهم من دون احتكاك مع الفلسطينيين في المكان وتأمين وصولهم لحائط البراق بسهولة وحسب التحضيرات المعلنه، فمن المقرر أن ينقسم المستوطنون إلى نحو ٨ آلاف يدخلون البلدة القديمة من باب العمود، وعدد مماثل من باب الخليل وصولا إلى حائط البراق ولم يستبعد في سيناريو ثالث أن يكون رد المقاومة الفلسطينية في غزة محدودا عبر إطلاق بضعة صواريخ نحو أراض فارغة في غلاف غزة، وترد إسرائيل ردا محدودا في المقابل، مؤكدا أن مجريات الأحداث منذ صباح الأحد القادم حتى عصره ستحدد طبيعة رد الفعل من الجانب الفلسطيني يذكر أن مسيرة رقصه الأعلام الإسرائيلية تنظم في ما يعرف بيوم توحيد القدس الذي يحيي فيه إسرائيل ذكرى احتلالها الشطر الشرقي من القدس عام ١٩٦٧، استمتمالا لاحتلالها المدينة والسيطرة على الأماكن المقدسة فيها

البرلمان العربي يحذر من خطورة مسيرة الأعلام بالقدس الأحد المقبل

الانباط-وكالات

إسرائيلي وحماية جيش الاحتلال، مشدداً على أنه اعتداء على المقدسات الإسلامية وأكد أن ما يجري في القدس من هدم للمنازل وتشريد الأهالي وحملة الاعتقالات واقتحامات الأقصى يأتي في سياق التصعيد الإسرائيلي المتواصل، والذي يتنافى مع الأعراف وكافة المواثيق الدولية وطالب البرلمان العربي المجتمع الدولي والمنظمات الدولية باتخاذ الإجراءات اللازمة لوقف هذه الممارسات والاستفزازات التي تمارسها قوات الاحتلال والمستوطنين؛ لتجنب تداعياتها على أمن واستقرار المنطقة

حذر البرلمان العربي، امس الجمعة من خطورة وتداعيات مسيرة الأعلام التي ينظمها الاحتلال الإسرائيلي الأحد المقبل بالقدس، على أمن واستقرار المنطقة، في تحد لسافر واستفزازي للشعب الفلسطيني، والأمم العربية والإسلامية واستنكر البرلمان العربي ما أعلنته جماعات المستوطنين المتطرفين باقتحام باحات المسجد الأقصى المبارك وممارسة الطقوس التلمودية ورفع الأعلام فيما يسمى بيوم توحيد القدس، بقرار

خطيب الأقصى يحذر من المساس بالمقدسات الإسلامية



الانباط-وكالات

وأكد الشيخ صبري، أن من حق كل مسلم أن يحتفك بالمسجد الأقصى، موضحاً أن الاعتكاف غير مشروط في رمضان فهو مستون في جميع الأوقات وقال : لا يحق للاحتلال أن يتدخل بشؤون المسجد ويمنع الاعتكاف، وقد حاول سابقا بمنع المسلمين من الاعتكاف وحصل المصادمات، لذا فعلى الإحتلال أن يرفع يده عن الأقصى وأن لا يحتك بالشباب والمعتكفين

حذر خطيب المسجد الأقصى المبارك، الشيخ عكرمة صبري، امس الجمعة، سلطات الاحتلال الإسرائيلي، من المساس بالمقدسات الإسلامية، وعلى رأسها المسجد الأقصى المبارك وقبة الصخرة المشرفة في الأيام القادمة وشدد على أن المقدسين باقون في مدينتهم ولن يقبلوا المس بحرمه المسجد الشريف، داعيا للاستمرار في شد الرحال

خزان من الأمراض المعدية المستجدة قصة المختبر الأمريكي للأبحاث البيولوجية في إندونيسيا

الانباط-وكالات



إندونيسيا وصفها سفير الولايات المتحدة الأمريكية السابق في جاكرتا، كامرون هيوم، بأنها خزان من الأمراض المعدية المستجدة، وذلك بسبب الأبحاث البيولوجية لبلاده داخلها، فيما كافح بعض أبنائها ضد العبث الأمريكي في مختبر بيولوجي هو الأخطر على الإطلاق نامرو ٢ فبعد أن أطلقت روسيا تحقيقاً في الأبحاث البيولوجية التي أجرتها الولايات المتحدة في أوكرانيا، أثيرت شكوك مماثلة في أجزاء أخرى من العالم، بما في ذلك إندونيسيا، التي أغلقت سلطاتها رسمياً أخطر المختبرات الأمريكية البيولوجية وهو نامرو ٢ لكن السؤال: هل حقاً انتهى العبث الأمريكي البيولوجي في إندونيسيا بإغلاق نامرو ٢ رسمياً أم أن أبواباً أخرى غير رسمية ما زالت مفتوحة بعيداً عن أعين السلطات؛ ولماذا يثار الموضوع مرة أخرى الآن، بعد مرور كل هذا الوقت على إغلاق نامرو ٢؟

التي كانت وزيراً للصحة من ٢٠٠٤ إلى ٢٠٠٩، أخبرت سبوتنيك أن مساعدة الولايات المتحدة في التغلب على الأمراض كانت ضئيلة وقالت: على الرغم من أنهم ركزوا على الملاريا والسيل، فإن النتائج على مدى ٤٠ عاماً في إندونيسيا، لم تكن مهمة ، مضافة أن الاتفاقية الأمريكية الإندونيسية الخاصة بالمختبر انتهت في عام ١٩٨٠ وبحسب تأكيد سوباري ل سبوتنيك ، فلم يكن الأداء الضعيف للمختبر قطعاً هو ما جعلها تشعر بالقلق حيال المنشأة، ففي ذلك الوقت، كانت الوزارة السابقة قلقة أيضاً بشأن عدم وجود مشاركة متساوية للموظفين الإندونيسيين في المشروع، والأهم من ذلك احتمال قيام الدبلوماسيين الأمريكيين بتفريب عينات معدية من إندونيسيا إلى الولايات المتحدة لاستخدامها في الأبحاث العسكرية

مع قاعدة بيانات تسلسلية في مختبر لوس ألاموس الوطني، المعروف بتصميم أول قنبلة نووية في العالم، مما أثار غضب الإندونيسيين ومخاوفهم كذلك من إمكانية تحويل المرض المعدى إلى سلاح كوزيرة، قامت سوباري بزيارة مفاجئة إلى نامرو ٢ في عام ٢٠٠٨، وتحدثت إلى الصحافة حول افتقار المختبر للشفافية وحقيقة أنه لم يشارك نتائج عمله مع الحكومة الإندونيسية في سياق متصل، فإن أحد الصحفيين الإندونيسيين يدعى هنري ، والذي يعمل في وسيلة إعلامية إندونيسية رئيسية، أكد ل سبوتنيك أنه في الوقت الذي كانت فيه هذه القصة تصدّر عناوين الصحف في جميع أنحاء البلاد، كاد مختبر نامرو ٢ أن يحوط قال هنري إنه ذهب لتغطية الحريق، ورأى رجلين يبدو أنهما أجنبيان في وسط الفوضى يمتغان الصحفيين من دخول المجمع يقول: بدا الأمر كما لو أن الحريق كان في الجزء الإداري من نامرو، حيث يتم الاحتفاظ بجميع المستندات، لم أعر اهتماماً كبيراً لهذه الحقيقة في ذلك الوقت، ولكن بعد فوات الأوان قد يبدو الأمر كما لو أن شخصاً ما أراد إخفاء شيء ما كما تسبب بتدقيق إندونيسيا -خاصة الوزارة سوباري- في عام ٢٠٠٩ في إزعاج واشتغل، فقد كشف تسريب آلاف البرقيات الدبلوماسية الأمريكية بواسطة موقع ويكيليكس لغويان أستاذ في عام ٢٠١٠ أن السفارة الأمريكية في جاكرتا أرسلت مئات التحديثات حول نامرو ٢ ووجودها للحفاظ على سمعتها وشتت البعثة الدبلوماسية وإدارة نامرو هجوماً ضد المعلومات الخاطئة في عام ٢٠٠٨

تظاهرة في كاليفورنيا رفضاً لزيارة رئيس بلديتها إسرائيل



الانباط-وكالات

جرائم بحق الشعب الفلسطيني وتصاعدت بتنظيم وقيادات احتجاجية أمام مقر البلدية، بمشاركة أساتذة في الجامعات المحلية، وأعضاء من جمعيات ومنظمات حقوقية أمريكية وطالب المشاركة رئيس البلدية بضرورة انضمامه لحركة مقاطعة إسرائيل BDS ، والتواصل مع الفلسطينيين الذين يعيشون في ظل نظام الفصل العنصري في فلسطين وادانت الدول العربية والعالمية اغتيال شيرين أبو عاقلة برصاص الجيش، ودعا لإجراء تحقيق شفاف ومستقل في الواقعة، الولايات المتحدة إلى إجراء تحقيق شفاف حول مقتل أبو عاقلة التي تحمل الجنسية الأمريكية

تستمر الاحتجاجات في مدينة بيركلي بولاية كاليفورنيا الأمريكية، رفضاً لزيارة رئيس بلديتها، جيسي أريغون، إلى إسرائيل بدعوة من منظمة يهودية، بعد جريمة اغتيال الاحتلال للصحفية شيرين أبو عاقلة بأيام وانطلقت حملة إلكترونية لجمع التوقيعات لدعوة أريغون للتنديد بجريمة اغتيال أبو عاقلة، والاعتذار للفلسطينيين لتجاهل حقوقهم وكرامتهم ونظم أبناء الجاليات الفلسطينية والعربية ونشطاء السلام في الولاية مظاهرة رفضاً للزيارة، التي وصفوها بأنها تشكل دعماً لإسرائيل في ظل ما تمارسه من

رغم خطورة وضعه.. الاحتلال يرفض التماس المعتقل عاودة

الانباط-وكالات

ويحسب النادى، يعاني عاودة من أوجاع حادة في المفاصل، وآلام في الرأس وفور قوي وعدم وضوح في الرؤية، ولا يستطيع المشي، ويتنقل على كرسي متحرك ويواصل خليل عاودة (٤٠ عاماً) من الخليل إضرابه عن الطعام لليوم ٨٦، إلى جانب رفيقه راند ريان (٢٧ عاماً) من القدس المحتلة الذي يواصل إضرابه لليوم ٥٠، رفضاً لاعتقالهما الإداري في السبائك، حذرت هيئة شؤون الأسرى والمحررين، من تدهور الحالة الصحية للأسير المضرب عن الطعام راند ريان

رفضت محكمة الاحتلال الإسرائيلي مجدداً التماس المعتقل الإداري خليل عاودة، الثلاثاء الماضي، مجدداً إلى إعادة سجن الرملة، رغم وضعه الصحي الخطير جداً، وذلك بعد يوم من قرار المحكمة العليا لدى الاحتلال بنقله الى المستشفى بشكل عاجل، نظراً لحالته الصحية الحرجة

مساعد الرئيس الروسي: ما يحدث في أوكرانيا يأتي نتيجة تشويه للتاريخ

الانباط-وكالات

صرح فلاديمير ميدفيديف، مساعد الرئيس الروسي، ورئيس الجمعية التاريخية العسكرية الروسية بأن الأحداث التي تجري حالياً في أوكرانيا هي نتيجة تشويه للتاريخ. وقال ميدفيديف في الجلسة العامة

لندوة عموم روسيا لقادة الفروع الإقليمية للجمعية التاريخية العسكرية الروسية؛ "في أوكرانيا، من المستحيل عدم ذكر الأحداث التي تفتق للغاية كل واحد منا،

ونحن نرى نجاح (تتويهم التاريخي). نرى على مدى أجيال غسيل الأدمغة بتاريخ بديل لا تعتبر فيه روسيا كأخ، بل كعدو

تأجيل اجتماع ادارة الجزيرة مع الجماهير



©2022 kooora.com

الانباط - عمان

حزيران المقبل، في مقر النادي بمنطقة غمندان، وتوسع إدارة الجزيرة جاهداً، إلى فك عقوبة حرمان النادي من قبل الفيفا من التعاقد مع أي لاعب، بسبب وجود شكوى ضده من محترفين سابقين.

وخاض الجزيرة في بطولة الدوري الأردني للمحترفين، هذا الموسم، ٧ مواجهات وجمع ه نقاط فقط، ليحتل المركز قبل الأخير.

قررت إدارة نادي الجزيرة تأجيل اجتماعها مع جماهير فريق كرة القدم، الذي كان مقرراً عقده السبت، وقال المركز الإعلامي للجزيرة، إن تأجيل الاجتماع جاء بسبب ارتباط رئيس وأعضاء مجلس إدارة النادي باجتماعات تنسيقية طارئة، وتقرر تأجيل الاجتماع لثمة عقده في ٤ يونيو/

رينارد يواصل قيادة المنتخب السعودي



الرياض - وكالات

إعلان التجديد مع المدرب الفرنسي، وكان المدرب الفرنسي الذي خاص تجارب عدة مع منتخبات زامبيا وكوت ديفوار والمغرب، قد تولى الإدارة الفنية للأخضر منذ بداية التصفيات الآسيوية.

ويتواجد المنتخب السعودي في المجموعة الثالثة بالمونديال، إلى جانب منتخبات الأرجنتين وبولندا والمكسيك.

أعلن الاتحاد السعودي تجديد عقد الفرنسي هيريه رينارد حتى عام ٢٠٢٧، على رأس الجهاز الفني لقيادة المنتخب السعودي الذي يستعد لخوض مونديال كأس العالم.

وأرفق حساب المنتخب السعودي على تويتر، مقطع فيديو قصير

جانجيين تفجر مفاجأة كبرى في فرنسا



باريس - وكالات

خمس أعوام، عقب تعرضها لإصابة خطيرة في الركبة وستلقتي جانجيين في الدور الثالث مع الرومانية إرينا كامبليا بيجو، التي تغلبت على الروسية إيكاترينا ألكسندروفها ٦/٦ و ٣/٦ و ٤/٦.

وفازت الإسبانية بالوبا بادوسا، المصنفة الرابعة، على السلوفينية كايا يوفان ٥/٧ و ٦/٣ و ٦/٢. ولحقت الأمريكية جيسكا بيجولا، المصنفة ١١ للبطولة، بركب التأهلات للدور الثالث، بفوزها على الأوكرانية أنيلينا كاليينا ١/٦ و ٧/٥ و ٤/٦. وحجزت الكازاخية إيلينا رايباكينيا، المصنفة ١٦ للبطولة، مقعدها في الدور الثالث بالفوز على الأمريكية كاتي فوليتنس، ٦/٤ و ٦/٠. وتغلبت الروسية داريا كستينا، المصنفة ٢٠ للبطولة، على المكسيكية فيرناندا كونتريراس جوميز ٦/٠ و ٦/٢، بينما فازت الروسية الأخرى فيرونكا كودميرتوفا، المصنفة ٢٩ للبطولة، على الصربية الكسندرا كرينيش ٣/٦ و ٣/٦.

فجرت الفرنسية المغمورة لوليا جانجيين مفاجأة كبيرة، حيث أطاحت بالتيشيكية كارولينا بليسكوفا، المصنفة الثامنة، من الدور الثاني للبطولة فرنسا المفتوحة للتنس (رولان جاروس وفازت جانجيين، المصنفة ٢٢٧ على العالم، التي تشارك في رولان جاروس ببطاقة دعوة (وايلد كارد)، على بليسكوفا وصيفة النسخة الماضية لبطولة ويمبلدون، بنتيجة ٦/٢ و ٦/٢. وباتت جانجيين (٢٦ عاماً) اللاعبة صاحبة أدنى مركز في التصنيف العالمي، التي تحققت الفوز أمام إحدى المصنفات العشر الأوائل على العالم، في بطولة فرنسا المفتوحة، منذ فوز كونشيتا مارتينيز على لوري ماكنيل في ١٩٨٨ ويعتبر هذا الفوز بمثابة الإنجاز الأكبر لجانجيين، التي كانت تتمتع بالموهبة خلال مشاركتها في بطولات الشباب، لكنها ابتعدت عن ملاعب التنس لنحو

ليفربول وريال مدريد وأحلام الفوز باللقب الاوروبي

في فوز ليفربول باللقب الأوروبي في الموسم التالي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ ثم بلقب الدوري الإنجليزي في ٢٠٢٠، والذي كان أول لقب لليفربول في الدوري المحلي في غضون ٣٠ عاماً. ولكن ليفربول فقد فرصة الفوز بلقب الدوري الإنجليزي هذا الموسم بعدما قلب مانشستر سيتي تأخره بهدفين نظيفين إلى فوز ثمين (٢-٣) على أستون فيلا في المرحلة الأخيرة من المسابقة، وأحرز ليفربول ثنائية الكأس المحلية (كأس إنجلترا وكأس رابطة المحترفين الإنجليزية) لصالحه هذا الموسم، كما فاز نجمه المصري محمد صلاح بجائزتي هداف الدوري الإنجليزي (منافسة مع سون) وأكثر اللاعبين صناعة للأهداف في المسابقة نفسها هذا الموسم، ولم تقتصر مكاسب ليفربول من هذا الموسم على ذلك، بل فاز مديره الفني الألماني يورجن كلوب بجائزة أفضل مدرب في الدوري الإنجليزي هذا الموسم لتكون المرة الثانية التي يحرز فيها هذه الجائزة. وقال كلوب إن المواجهة مع الريال صعبة دائماً وتبدو وكأنها الأولى نظراً لأن الفريق الإسباني من طراز عالمي ويمثل نادياً عالمياً ويدرك كيف يكسب المباريات. ويعاني كلوب من مخاوف كبيرة بسبب إصابة لاعب خط وسطه تياجو ألكانتارا، الذي سبق له مواجهة الريال عدة مرات عندما كان لاعبا في صفوف برشلونة. كما يخشى كلوب من تأثير الإجهاد على لاعبيه بعد موسم شاق على المستوى المحلي، وعلى التقيض، كانت الفرصة سانحة أمام الريال ومديره الفني الإيطالي كارلو أنشيلوتي لنح بعض اللاعبين قسماً من الراحة بعد حسم لقب الدوري الإسباني في نهاية نيسان/أبريل الماضي. ويعود الفضل الكبير في حسم الفريق للقب الدوري الإسباني مبكراً وكذلك في بلوغ النهائي الأوروبي إلى هذا الموسم الاستثنائي لهامجه الفرنسي كريم بنزيما. وسبق لأنشيلوتي الفوز باللقب الأوروبي مع ميلان الإيطالي في ٢٠٠٣ و ٢٠٠٧. وجاء الفوز في ٢٠٠٧ على حساب ليفربول بالذات. وكان أنشيلوتي نجح أيضاً خلال ولايته الأولى مع الريال في قيادة الفريق للقب دوري الأبطال عام ٢٠١٤. وإذا فاز الريال باللقب سيصبح أنشيلوتي أول مدرب يتوج بلقب دوري الأبطال ٤ مرات، علماً بأنه أصبح أول مدرب يفوز بلقب الدوري مرة واحدة على الأقل في كل من الدوريات اله الكبرى (إسبانيا وإيطاليا وإنجلترا وألمانيا وفرنسا).



باريس - وكالات

النهائي الأوروبي بعد أقل من أسبوع على ختام مسيرته في الدوري الإنجليزي هذا الموسم حيث حل الفريق ثانياً في جدول البطولة بفارق نقطة واحدة خلف مانشستر سيتي. وفي المقابل، حسم الريال لقب الدوري الإسباني قبل نهاية الموسم بأربع مراحل كاملة، ما منح الفريق فرصة لا لتقاط الأنفاس والاستعداد بشكل أكثر هدوءاً للنهائي الأوروبي. ويستحوذ الريال على الرقم القياسي لعدد مرات التتويج بلقب البطولة برصيد ١٣ لقباً كان أحدثها في ٢٠١٨ على حساب ليفربول نفسه. وفي المقابل، توج ليفربول باللقب ٦ مرات سابقة كان أحدثها في ٢٠١٩ بعد الفوز على توتنهام ٢-٠ في نهائي إنجليزي خالص للبطولة ويختلف وضع ليفربول كثيراً الآن عما كان عليه قبل ٤ سنوات عندما خسر أمام الريال (١-٣)؛ خاصة وأن الفريق يعتمد حالياً على حارس مرمرى مميز وقادر على الذود عن مرماه بشكل رائع في مواجهة هجوم الريال القوي، وهو البرازيلي أليسون بيكر. وكان الحارس الألماني لوريس كاروس أحد أسباب الهزيمة التي مني بها ليفربول في نهائي ٢٠١٨، ولعب بيكر دور بارزا

بعد ٤١ عاماً من استضافة المواجهة الحاسمة بين الفريقين، ستكون العاصمة الفرنسية هي خشية المسرح مجدداً لواجهة من أبرز المواجهات في نهائي دوري أبطال أوروبا، عندما يلتقي ليفربول نظيره ريال مدريد السبت. وكان الفريقان التقيا في نهائي البطولة عام ١٩٨١ على استاد "بارك دو برنس" أو "حديقة الأمراء" في باريس ليكون النهائي الأول الذي يجمع بين الفريقين في هذه البطولة. ويلتقي الفريقان السبت على ملعب "استاد دو برنس" في ثالث مواجهة بينهما بنهائي البطولة، وهو الثاني بينهما في غضون آخره موسم، وتمثل هذه المباراة واحدة من المواجهات الكلاسيكية المثيرة على الساحة الأوروبية نظراً لتاريخ وقوة الفريقين وخبرة كل منهما في البطولة. وظل المستوى المتميز الذي قدمه كل من الفريقين هذا الموسم، سواء على المستوى المحلي أو الأوروبي، يصعب التكهن بهوية الفائز في هذه المواجهة. ويخوض ليفربول

منتخبنا الاولمبي يفوز على قطر ويغادر الى اوزبكستان



الانباط - عمان

مواجهات الدور الأول بلقاء أستراليا ٧ منه على ملعب لوكوموتيف في طشقند. وتعد النهائيات الآسيوية القادمة، غير

اللقاء، الفاخوري، مهند أبو طه، يزن عبد العال، هادي الحوراني، يوسف أبو الجزر (شوقي القزعة)، إبراهيم سعادة، (نزار الرشيدان) فضل هيكل، هاني، الشنباينة (حمزة الصيفي)، صباحين (عبد الرحمن أبو الكاس)، محمد أبو رزق وكان المنتخب تعادل مع نظيره القطري ١-١. في اللقاء الودي الأول الذي جمعهما الاثنين الماضي. ومن المنتظر أن يغادر وفد المنتخب إلى أوزبكستان مساء السبت مع اختتام معسكر الدوحة. وكانت قرعة نهائيات كأس آسيا (٢٣) وضعت المنتخب في المجموعة الثانية إلى جانب أستراليا والعراق والكويت، ويفتتح المنتخب مشواره في النهائيات بمواجهة العراق ١ حزيران المقبل على الملعب المركزي في مدينة كارشي، قبل أن يلتقي الكويت ٤ من الشهر ذاته على ذات الملعب، ليختتم

فاز المنتخب الوطني ٢٣ على نظيره القطري ٣-٢، في اللقاء الذي أقيم مساء الخميس على ستاد الجنوب في الدوحة، ضمن تحضيرات الفريقين لخوض نهائيات كأس آسيا في أوزبكستان مطلع الشهر المقبل. وسجل أهداف المنتخب خالد صباحين (١٨)، أمين الشناينة (٢٥)، وعمر هاني (٢٧)، فيما تصدى عبدالله الفاخوري لركلة جزاء خلال الشوط الأول وقدم المنتخب عرضاً مميزاً خلال شوطي المباراة التي جرت بحضور عضو الهيئة التنفيذية للاتحاد محمد سمارة ومدرب منتخب النشامى عدنان حمد، بعد تقدمه بثلاثية مقابل هدف مع انتهاء الشوط الأول، قبل أن يتعاقب "القطري" النتيجة في الثاني. مثل المنتخب خلال

اتحاد الكرة يعاقب الفيصلي والوحدات بالفراغات

الانباط - عمان

عبر الموقع الرسمي للاتحاد الأردني، كما يلي: - تخريم نادي الفيصلي مبلغ (١٠٠٠٠) دينار بسبب رفضه التحاق اللاعب أمين فريد محمد الشناينة. تخريم نادي الفيصلي مبلغ (١٠٠٠٠) دينار بسبب رفضه التحاق اللاعب نزار محمود أحمد الرشيدان. تخريم نادي الفيصلي مبلغ (١٠٠٠٠) دينار بسبب رفضه التحاق اللاعب حسام علي محمد أبوالذهب. تخريم نادي الوحدات مبلغ (١٠٠٠٠) دينار بسبب رفضه التحاق اللاعب مهند محمود صالح أبوطه. تخريم نادي الوحدات مبلغ (١٠٠٠٠) دينار بسبب رفضه التحاق اللاعب مالك محمد حسن علان.

قررت اللجنة التأديبية في اتحاد كرة القدم توقيع غرامات على نادي الفيصلي والوحدات. وغرم الفيصلي ٣٠ ألف دينار، والوحدات ٢٠ ألف دينار، لعدم التحاق لاعبيهم بالمعسكر التدريبي الذي أقامه المنتخب الودي في إسطنبول قبل نحو شهرين. وجاءت العقوبة صادمة، خاصة أن الاتحاد الأردني في حينها أصدر قراراً بالسماح للاعبين المنتخب الأردني بمشاركة فرقها في بطولة القدس والكرامة لتعزيز نجاح المسابقة. وجاء نص قرار العقوبة الصادرة عن اللجنة التأديبية وفقاً للمادة ٤٠ من اللائحة،



يوم مفتوح لممارسة السكواش

الانباط - عمان



أقام الاتحاد الأردني للسكواش يوماً مفتوحاً لممارسة رياضة السكواش، على ملاعبه في مدينة الحسين للشباب وذلك بالتزامن مع احتفالات المملكة بعيد الاستقلال ٧٦. واشتمل هذا اليوم على التعريف برياضة السكواش لوزار الاتحاد الأردني وملاعب السكواش والذين مارسوا هذه الرياضة للمرة الأولى وخاصوا عدد من المباريات التدريبية بإشراف عدد من المدربين الأردنيين. وقال السيد عمرو محسن، رئيس الاتحاد الأردني للسكواش، إلى أن هذه الفعالية تأتي ضمن أجندة الاتحاد لتوسيع قاعدة اللعبة ونشرها على نطاق واسع. وأضاف: "أخترنا هذا اليوم باعتباره هو يوم الاحتفال بعيد استقلال مملكتنا وهو وقت مناسب لممارسة هذه الرياضة والاستفادة من أنه يوم عطلة ودعوة أكبر عدد من الناس لممارسة هذه الرياضة". وأكمل محسن قائلاً: "شهد هذا اليوم مشاركة عدد جيد من اللاعبين من كلا الجنسين سواء من الهواة أو المحترفين، وهذا ما نسعى إليه في الاتحاد من أجل توسيع القاعدة، وزيادة شعبية رياضة السكواش في الأردن".



وتستمر المنيرة

قنبلة موقوتة قادرة على هز دولة بحجم أمريكا.. لماذا يرتكب المراهقون جرائم صادمة؟



الانباط-وكالات

تشتهر مرحلة المراهقة بالعديد من الاضطرابات، سواء كانت نفسية أم سلوكية، أو حتى جسدية، لكن دائماً ما تستوقفنا حالات العنف في سن المراهقة، ونشعر بالصدمة من ارتكاب شخص في مقتبل شبابه أعمالاً تقتصر منها الأبدان.

صحيح أنه لا يمكن أبداً التنبؤ بسلوكيات الآخرين، إلا أن هناك العديد من العوامل التي تجتمع معاً وتؤدي في نهاية المطاف إلى خلق شاب مرافق لديه ميول ودوافع قوية لممارسة العنف، وجرائم إطلاق النار على المدارس في أمريكا ليست بعيدة.

70% من جرائم إطلاق النار العشوائية ارتكبتها مرافقون ذكرت الصحف الأمريكية خلال اليومين الماضيين أن 70% على الأقل من جميع حوادث إطلاق النار في المدارس، التي وقعت منذ عام 1999، نفذها أشخاص تقل أعمارهم عن 18 عاماً، وذلك عند حساب الحالات التي تم فيها تسجيل عمر مطلق النار.

وكان أصغر المجرمين المتورطين في تلك الجرائم طفل يبلغ من العمر 6 سنوات في الصف الأول، أطلق النار على زميلة له في الفصل، عام 2000، بمسدس من عيار 32 ملم، بعد أن قال إنه لا يحبها.

واستناداً إلى الحوادث التي وقعت خلال تلك الفترة وحتى اليوم، كان متوسط عمر مطلق النار على المدارس هو 16 عاماً، باستثناء 86 حالة، حيث يكون عمر مطلق النار غير معروف، وافادت صحيفة Washington Post الأمريكية، أنه في الحالات التي يمكن فيها تحديد مصدر السلاح الناري المستخدم، أحضر أكثر من 85% من مطلقي النار تلك الأسلحة من المنزل، أو حصلوا عليها من خلال الأصدقاء أو الأقارب.

ووقعت واحدة من أكثر الهجمات دموية في أمريكا يوم الثلاثاء، 24 مايو/أيار 2022، حيث جرى إطلاق نار على مدرسة ابتدائية في أوفالدي بولاية تكساس، وتوفي فيها ما لا يقل عن 19 طفلاً، وخصان بالغان.

وكان المشتبه به مراهقاً أمريكياً يبلغ من العمر 18 عاماً.

الانباط-وكالات

وقالت السلطات لصحيفة Houston Chronicle، إن المشتبه به اشترى بنديقتين من طراز AR-15 في اليوم التالي لعيد ميلاده الثامن عشر.

عوامل عديدة تؤدي لخلق مرافق مجرم ويعيداً عن قوانين حق امتلاك السلاح في الولايات المتحدة الأمريكية، التي أتاحت الفرصة لمراهقين في أعمار تتراوح بين 16 و18 سنة فقط، للحصول على سلاح ناري دون عمليات تدقيق في خلفياتهم أو حالتهم النفسية والعقلية، لكن من المثير للاهتمام أن يمتلك أشخاص في هذه السن الحساسية دوافع تدفعهم لارتكاب مثل تلك الجرائم الصادمة.

قد تشير بعض التجارب الحياتية التي يتعرض لها الطفل إلى تضرر نفسيته وقواه العقلية، خاصة إذا لم يتلق الرعاية المتخصصة للتعامل مع الصدمات الكبرى، التي أثرت عليه خلال سنوات الطفولة والمراهقة.

ومع ذلك قد تشير بعض السلوكيات أو الخبرات التي يتعرض لها الطفل إلى قابلية توجهه إلى الجريمة والسلوك العنيف للتعبير عن مشاعره وتنقيس تلك الطاقة المكبوتة وغير المعالجة، لذلك من الضروري دوماً ملاحظة العوامل التي تؤثر بالسلب على الطفل خلال الطفولة والمراهقة، بشكل قد يدفعه إلى العنف، أو حتى تقف وراء سلوكياته التي تستدعي رعاية وعلاج متخصص قبل فوات الأوان.

لماذا يلجأ المراهق إلى العنف؟ وما عوامل الخطورة؟ لسوء الحظ، في متوسط شبه يومي بجميع أنحاء العالم، من المحتمل أن تجد خبيراً صامداً واحداً على الأقل في الأخبار، حول ارتكاب طفل مرافق لجريمة عنيفة.

وتتنوع أسباب العنف، سواء أكان ذلك قتالاً وعمليات تخريبية أم جرائم قتل. في كثير من الأحيان تكون هناك مجموعة متنوعة من العوامل التي تجتمع لدى الطفل في حياته، تزيد احتمالية أن يصبح مرافقاً عنيفاً ومتورطاً في الأعمال الإجرامية.

1- عندما يكون العنف أمراً طبيعياً بالنسبة له

تستسلم الكليتان ويتقلص الدم ثم يتوقف القلب.. هذا ما يحصل لجسم الإنسان بعد أيام قليلة بلا ماء

الانباط-وكالات

يحتاج جسم الإنسان إلى كمية كبيرة من الماء ليعمل بشكل صحيح، ويمكن للإنسان العيش بلا ماء بضعة أيام فقط. تلعب العديد من العوامل الأخرى، مثل مستويات نشاط الشخص وبيئته دوراً أساسياً، لذلك لا توجد طريقة موثوقة لمعرفة مدى سرعة وفاة الشخص بسبب الجفاف.

يحدث الجفاف بسرعة، مما يؤدي إلى العطش الشديد والتعب، وفي النهاية فشل الأعضاء والموت. قد ينتقل الشخص من الشعور بالعطش والجفاف قليلاً في اليوم الأول بدون ماء إلى فشل الأعضاء في بضعة أيام.

العيش بلا ماء أيام فقط كقاعدة عامة، يمكن لأي شخص أن يعيش بدون ماء لمدة 3 أيام تقريباً، بينما يستطيع الجسم أن يحيا بلا طعام لمدة أسابيع، ومع ذلك، تؤثر بعض العوامل، مثل كمية المياه التي يحتاجها الفرد وكيفية استخدامه للماء، على المدة الدقيقة لتحمل الجسم للجفاف الشديد قبل أن تفشل الأعضاء ويتوقف القلب عن العمل.

تشمل العوامل التي قد تؤثر في كمية الماء التي يحتاجها جسم الإنسان، ما يلي:

- السن
- مستويات النشاط
- الصحة العامة
- عوامل جسدية مثل الطول والوزن
- الجنس

كما تؤثر الظروف البيئية على كمية المياه التي يستخدمها الجسم. فالشخص الذي يعيش في مناخ شديد الحرارة يتعرق، ما يؤدي إلى فقدان مزيد من الماء. بينما لا يتعرق الشخص الذي يعيش في ظروف معتدلة المناخ، لذا لا يحتاج الكمية نفسها من الماء في المثال السابق، حسب ما نشره موقع Medical News Today.

العيش بلا ماء ماذا يحدث للجسم إذا لم تشرب الماء؟ إن أكبر مؤشر على حصول الجسم على كمية كافية من الماء في جسمك هو العطش. إذا كنت تشرب عندما تشعر بالعطش، فمن المحتمل أنك تحصل على كمية كافية من الماء بشكل يومي.

ولكن بدون كمية كافية من الماء، ستفترق الأنظمة في الجسم وتتقلص الخلايا بدون ماء كاف. يرسل الدماغ إشارات للجسم ليقوم بالتبول بشكل أقل، وذلك عبر الكليتين اللتين تحتاجان لكمية كافية من الماء للعمل بشكل صحيح.

وبسبب قلة الماء، تستخدم الكلى مزيداً من الطاقة وتتلف الأنسجة؛ الكليتان يجب أن تعملتا لطرد الفضلات من الدم، لكن الجفاف يمنعها لتفانينها من ذلك.

في النهاية، تتوقف الكليتان عن العمل، وقد تتوقف أيضاً أعضاء أخرى، حسب موقع Healthline الطبي.

يؤثر نقص الماء أيضاً على وظائف الجسم الأخرى ومنها:

- عدم انتظام درجة حرارة الجسم
- انعدام التوازن في الإلكتروليتات
- عدم قدرة المفاصل على العمل
- انتفاخ الدماغ
- ارتفاع الضغط أو انخفاضه
- نوبات
- صدمة نقص حجم الدم
- وأخيراً، الموت

لذا فإن الحفاظ على كمية كافية من الماء في جسمك أمر حيوي، والعطش خير دلالة على كمية الماء التي يجب أن تشربها. وتجدر الإشارة إلى أن التمارين ودرجات الحرارة المرتفعة والمرض تتطلب زيادة كمية تناول الماء.

يلعب تاريخ سوء المعاملة والإهمال والصدمات في حياة الطفل دوراً مهماً في زيادة السلوك العدواني أو العنيف لديه عندما يصبح مرافقاً.

وتشير الأبحاث وفقاً لجمعية Community Psychology لعلم النفس، إلى أن التعرض المستمر للعنف في المنزل ومن قبل الأفراد في المجتمع يجعل العنف أمراً طبيعياً لدى المراهق في نهاية المطاف.

وبالتالي يُعد وجود تاريخ من السلوك العدواني، سواء بين أفراد أسرته وبعضهم البعض، أو ضده بشكل مباشر، دافعاً إلى زيادة خطر تصرف المراهق بعنف وارتكابه للجرائم.

2- انخفاض الذكاء وصعوبات التعلم والإدمان كذلك يُعد المراهقون الذين يعانون من انخفاض معدل الذكاء أو العجز الحركي أو اضطرابات التعلم أكثر عرضة للتصرف بعنف، كما يعتبر نقص الانتباه وفرط النشاط من عوامل الخطر.

إذ تلعب قضايا الصحة العقلية والاضطراب العاطفي دوراً في خلق وتطوير السلوك العنيف، لكن من المهم ملاحظة أن معظم المراهقين المصابين بمرض عقلي لا يصبحون عنيفين بالضرورة أيضاً.

كذلك تزيد المعتقدات العادية للمجتمع والمشاركة في نشاط غير قانوني -مثل تعاطي المخدرات واستهلاك الكحول- من فرص أن يصبح المراهق عندياً وعنيفاً جسدياً.

علاوة على ما سبق، عادة ما يكون الطلاب الذين يكون أداؤهم ضعيفاً أثناء المدرسة الابتدائية معرضين بشكل متزايد لخطر السلوك العنيف أثناء المدرسة الثانوية.

كما أن المراهقين الذين يتروكون المدرسة أو يهربون من حصصهم الدراسية يكونون أكثر عرضة لارتكاب أعمال عنف، وأن يصبحوا ضحايا للعنف كذلك، وفقاً لدراسة منشورة في Frontiers للأبحاث العلمية.

3- عوامل الخطر الأسرية والاجتماعية يمكن للمجتمعات ذات المساكن المتدنية وتدهور الوضع الاقتصادي للأسرة أن يُسهم في شعور الأطفال بأن المجتمع لا يهتم بهم، وفي بعض الأحيان يعبرون عن غضبهم من خلال العنف في سن المراهقة وارتكاب الجريمة.

يمكن أن يؤدي الانضباط غير المتوازن والتربية المضطربة للطفل في زادة فرص تحوله إلى مراهق عنيف ومتورط في الأعمال الإجرامية بأنواع.

ويؤدي التأديب القاسي بشدة، أو التساهل بشكل مفرط، إلى جعل المراهقين يتصرفون بشكل غير قانوني على الأغلب، وفقاً لسوحات واستطلاعات أجراها الخبراء، بحسب موقع Very Well Mind لتصححة النفسية والعقلية.

كما أن الافتقار إلى الإشراف يمنح المراهقين فرصاً أكبر للانضمام إلى العصابات، وتعاطي المخدرات، والانخراط في أعمال العنف والتخريب.

وبشكل أساسي، يؤدي الافتقار إلى الارتباط العاطفي بالوالدين إلى زيادة احتمالية تصدي الطفل لأي سلطة، وبالتالي يرتكب العنف في سن المراهقة.

احذر من السكر والمخبوزات المكررة.. أطعمة تتناولها يومياً تؤثر على هرمون التستوستيرون في الجسم

الانباط-وكالات

يؤثر النظام الغذائي والطعام الذي يأكله الشخص على العديد من جوانب صحته، وليس فقط على محيط الخصر والقدرة على اكتساب أو خسارة الوزن.

وقد يؤثر على بعض مكونات الجسم الأخرى الأكثر دقة وتخصصاً، وضمن ذلك الهرمونات المهمة، إذ قد يؤدي تناول كثير من الأطعمة المعينة إلى خلل بهرمونات الجسم أو زيادة صعوبة استخدام الجسم للهرمونات بشكل صحيح.

وبعض الأطعمة المحددة، مثل الصويا ومنتجات الألبان ودهون معينة أخرى، قد تخفض مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم عند الذكور، ما يهدد مستوى الخصوبة والقدرة على الإنجاب وبناء العضلات والشعور بالطاقة وحتى القدرة الجنسية.

ونظراً إلى أن النظام الغذائي والتستوستيرون مرتبطان بشكل مباشر، نستعرض فيما يلي، بعض الأطعمة التي قد ترغب في شطبها من قائمة البقالة الخاصة بك من الآن فصاعداً.

1- الصويا تحتوي الأطعمة مثل التوفو والإيدامامي وبروتين الصويا على مواد تُدعى "فيتوستروغنز". وتتشابه تلك المادة ذات الأصل النباتي من الناحية الهيكلية مع هرمون الإستروجين الأنثوي، ويمكن أن تعمل بشكل مشابه لها أيضاً.

وعلى الرغم من إجراء أبحاث مكثفة حول فول الصويا ومشتقاته، لا يزال هناك كثير من الجدل حول كيفية تأثيره على هرمونات الجسم لدى الرجال.

وجدت دراسة أجريت عام 2013 ونُشرت بمجلة Journal of American Nutrition للتغذية، أن الرجال الذين يتناولون 20 غراماً من بروتين الصويا المعزول يومياً، لمدة 14 يوماً متصلاً، أصبحت لديهم مستويات هرمون تستوستيرون أقل من أولئك الذين شربوا بروتين السكر والمخبوزات المكررة..

أطعمة تتناولها يومياً تؤثر على هرمون التستوستيرون في الجسم

2- السكر والمنتجات المخبوزة المكررة: السكر والمنتجات المخبوزة المكررة، مثل الخبز الأبيض، والمعجنات، والحلويات، وبشكل يومي، لديهم مستويات منخفضة من هرمون التستوستيرون، ويرتبط هذا النوع من النظام الغذائي أيضاً بزيادة الدهون الحشوية (النوع الذي يتبدل حول البطن) وارتفاع مستويات الأنسولين في الجسم، وهذه المشكلات بدورها يمكن أن تثبط مستويات هرمون التستوستيرون الإجمالي.

3- الدهون المشبعة والأطعمة المصنعة: توجد كميات صغيرة من الدهون المتحولة بشكل طبيعي في اللحوم ومنتجات الألبان، ولكن يمكن أيضاً أن تدخل في نظامك الغذائي من خلال الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة.

وغالبا ما توصف الدهون المتحولة بأنها "زيوت مهدرجة جزئياً" (PHOs). وفي عام 2018، حظرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إضافة الدهون الاصطناعية المتحولة إلى الأطعمة؛ لخطورتها.

يجب أن يكون هذا الحظر ساري المفعول إلى حد كبير في هذه المرحلة، ومع ذلك، لا يزال يُسمح لشركات الأغذية بإدراج الأطعمة التي تحتوي على أقل من 0.5 غرام من الدهون المتحولة لكل حصة. لذلك يمكنك غالباً العثور على بعض

الدهون المتحولة في الأطعمة المقلية، وتزيد الدهون المتحولة من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأيضاً تقلل مستويات هرمون التستوستيرون.

4- السكريات التأثير الذي يمكن أن يُحدثه السكر على الصحة - وضمن ذلك مستويات هرمون التستوستيرون - غالباً ما يكون سلبياً وخطيراً.

ففي دراسة نُشرت عام 2018 بمجلة NCBI للأبحاث العلمية، وأجريت على ذكور تتراوح أعمارهم بين 20 و39 عاماً، وجد الباحثون أن المشاركين الذين شربوا كميات كبيرة من المشروبات المحلاة بالسكر كانت لديهم معدلات من هرمون التستوستيرون.

طرق طبيعية لتعزيز هرمون التستوستيرون

يجب أن تبدأ دائماً بالتحدث إلى الطبيب حول كيفية زيادة هرمون التستوستيرون، ولكن في هذه الأثناء، هناك خطوات يمكنك اتخاذها يمكن أن تساعدك في رفع مستوياته بشكل طبيعي.

فيما يلي، أربعة تغييرات في نمط الحياة يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون لديك، وفقاً لمجلة Men's Journal لصحة الرجال:

التقليل من الإجهاد العام يؤثر الإجهاد على مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم.

وعندما تشعر بالتوتر، يطلق جسمك العنان لهرمون يعرف باسم الكورتيزول. يساعد هذا الهرمون في التعامل مع التوتر، ثم يعود جسمك تدريجياً إلى طبيعته.

ولكن إذا كنت تعاني من الإجهاد المستمر، فإن الكورتيزول موجود دائماً في

التقليل من الإجهاد العام يؤثر الإجهاد على مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم.

وعندما تشعر بالتوتر، يطلق جسمك العنان لهرمون يعرف باسم الكورتيزول. يساعد هذا الهرمون في التعامل مع التوتر، ثم يعود جسمك تدريجياً إلى طبيعته.

ولكن إذا كنت تعاني من الإجهاد المستمر، فإن الكورتيزول موجود دائماً في