

مندوبا عن «جلالة الملك عبدالله الثاني»

الخصاونة يكرم ١٠٠ شركة أردنية رائدة في التشغيل



تصل إلى ١٥ بالمئة من إجمالي فرص العمل المستحدثة سنويا في الاقتصاد الوطني. وأكد، أن الشراكة بين القطاعين العام والخاص، أثبتت نجاعتها في حل الكثير من القضايا والمعوقات التي تواجه القطاع الصناعي، كما أسهمت في تعزيز تنافسيته في السوق المحلية وأسواق التصدير. ودعا الجفبير الحكومة إلى إعادة النظر في هيكله النظام الجمركي، بهدف تحفيز الطلب المحلي، والإسهام في الحد من التهرب الجمركي والتجنب الضريبي.

الاقتصاد كافة، تؤكد على دور القطاع الخاص والأهمية الاستراتيجية للاستثمار في تحفيز النمو الاقتصادي وأهمية رأس المال البشري من خلال الاستثمار في تدريب وتطوير مهارات العمالة، بما يسهم في رفع كفاءة العمل وزيادة الإنتاجية. ولفت إلى أن القطاع الصناعي، قادر على النمو والتوسع واستغلال الفرص الاستثمارية حال إطلاق العنان لقدراته وتمكينه، إذ يعد من أول وأكبر القطاعات الاقتصادية توفيراً لفرص العمل بنسبة

منشأة صناعية جعلت من تشغيل الأيدي العاملة الأردنية أولوية في استراتيجياتها، لتسهم ليس فقط بتشغيل العمالة الأردنية والحد من ارتفاع معدلات البطالة، بل لتلعب دوراً مهماً في بناء مجتمع قوي ومزدهر. وأكد ضرورة إيجاد حلول جذرية تضمن توليد فرص عمل جديدة وتشغيل الأيدي العاملة الأردنية، بما يعزز النهوض بالاقتصاد الوطني وتحقيق التنمية المستدامة. وأضاف، أن المدارس المؤسسة لعم

- الشاهلي: القطاع الصناعي حقق نسبة نمو ٤ بالمئة رغم العوامل المعاكسة
- الجفبير: القطاع الصناعي من أكبر القطاعات الاقتصادية توفيراً لفرص العمل

الانباط - عمان

نمو وصلت نحو ٤ بالمئة خلال الربع الأول من العام الحالي، رغم العوامل المعاكسة وتبعاتها على سلاسل التوريد وتباينات الأسعار، ووصلت صادراته إلى أكثر من ١٥٠ سوقاً حول العالم بقيمة زادت على ٧ مليارات دينار، وموظف وطائف تقريبا ٢٦٥ ألف عامل في ١٥ ألف منشأة. وأضاف، أن إنجازات الصناعة الوطنية، تأتي في سياق تحديسي متكامل أطلقه جلالة الملك عبدالله الثاني، يشمل الحياة السياسية والعامية والاقتصادية، بالشراكة مع القطاع الخاص من حيث تطوير السياسات والتشريعات والأدوات التمكينية. وأكد، أن للشراكة بين القطاعين العام والخاص، ثمار واضحة، منها إطلاق السياسة الصناعية للأعوام ٢٠٢٤-٢٠٢٨، لتمكين الصناعة المحلية، وتشجيع المصنعين على الابتكار والإبداع، في إطار زمني محدد لتحقيق الأهداف. ولفت الشاهلي إلى إطلاق صندوق دعم وتطوير الصناعة، الذي يسهم في تحفيز عبء تكاليف الإنتاج، على نحو ٢٩٥ منشأة صناعية

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، امس احتفالية يوم الصناعة الأردنية «رود التشغيل»، وكرم ١٠٠ شركة أردنية، حققت تميزاً في تشغيل الأيدي العاملة المحلية لديها. وقال وزير الصناعة والتجارة والتموين، يوسف الشاهلي، إن السمة الأبرز التي تميز الصناعة الوطنية، خاصة خلال السنوات الخمس الأخيرة، هي المرونة والقدرة على استيعاب الصدمات والتعلم. وأضاف خلال الاحتفالية التي نظمتها غرفة صناعة عمان، إن مرونة القطاع الصناعي ظهرت جلية في قدرته على تجاوز الآثار الاقتصادية لجائحة كورونا، والحرب الروسية الأوكرانية، ومارافقتهما من اضطراب في سلاسل التوريد، وارتفاع تكاليف النقل، وتجاوز تبعات الاقتصادية لعدم الاستقرار الإقليمي، بسبب العدوان الإسرائيلي الغاشم على قطاع غزة. وأشار إلى أن القطاع الصناعي، حقق نسبة

وزير الخارجية يدعو الاتحاد الأوروبي لاتخاذ خطوات رادعة ضد استمرار العدوان الإسرائيلي

الصفدي: لا شيء يبرر لعجز المجتمع الدولي لاتخاذ خطوات صارمة

- فرض عقوبات على المسؤولين الإسرائيليين المتطرفين العنصريين
- التصدي لاستمرار بناء المستوطنات وتوسعتها في الأراضي الفلسطينية



والعنصرية، ويدعمون إرهاب المستوطنين، وينتهكون حرمة القديسات في القدس المحتلة، ويخرقون الوضع التاريخي والقانوني القائم في القديسات الإسلامية والمسيحية، مؤكداً إدانة اقتحام الوزير الإسرائيلي العنصري المتطرف بن غفير المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، التي تعتبر خرقاً فاضحاً

الفلسطينيين في غزة، والضفة الغربية، وخرقوا اتفاقاً للقانون الدولي، والقانون الدولي الإنساني وتعرض الأمن والسلم الدوليين للخطر. وشدد على ضرورة فرض الاتحاد الأوروبي عقوبات على المسؤولين الإسرائيليين المتطرفين العنصريين الذين يروجون خطاب الكراهية

الانباط - عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، امس الخميس، اتصالاً هاتفياً مع الممثل الأعلى للثلاثون الخارجية والسياسية الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل.

وأكد الصفدي، خلال الاتصال، ضرورة اتخاذ الاتحاد الأوروبي خطوات عملية وراعية ضد استمرار إسرائيل في عدوانها على قطاع غزة، واستباحة حقوق الشعب الفلسطيني في الضفة الغربية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وانتهاك حرمة القديسات الإسلامية والمسيحية في القدس، وخرقوا اتفاقاً للقانون الدولي، والقانون الدولي الإنساني والتي تدفع المنطقة إلى هاوية حرب إقليمية. وقال الصفدي، إن لا شيء يبرر استمرار عجز المجتمع الدولي، ومؤسساته من اتخاذ خطوات صارمة تقضي وقف جرائم الحرب التي ترتكبها إسرائيل ضد

الانباط - عمان

نظمت مؤسسة نهر الأردن، ورشة عمل لمناقشة تحديات وفرص قطاع التوظيف، ضمن مشروع «الاستثمار بالمجترات الصغيرة وانتشار الأسر الريفية من الفقر، المنفذ من قبل المؤسسة بإشراف وزارة الزراعة، وبدعم من الصندوق الدولي للتنمية الزراعية.

أكد مدير عام المؤسسة التعاونية الأردنية عبد الفتاح الشلبي، الذي أفتتح الورشة، أن المشروع يسعى للمساهمة في الحد من

الفقر وتعزيز مفهوم الأمن الغذائي، من خلال تحسين إنتاجية المجترات الصغيرة ومساعدة اللاجئين السوريين والمجتمعات المستضيفة. وأوضح أن المشروع جاء ضمن المساعي الحكومية في تحقيق الأولويات الاستراتيجية في خطة النمو الاقتصادي للأعوام (٢٠١٨-٢٠٢٢)، لتحقيق ما نسبته ٥ بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي من خلال تنمية القطاع الزراعي. بدورها، أشارت المديرية العامة للمؤسسة إنعام البريشي، إلى أهمية الورشة في البحث

«ورشة» عمل تناقش تحديات وفرص قطاع التوظيف

عن حلول مشكلة البطالة، إلى جانب مناقشة تحديات سوق العمل التي يعاني منها القطاع الاقتصادي المحلي. وأكدت على الشراكة الفاعلة بين المؤسسات الحكومية والدولية المانحة، في تأهيل الشباب لسوق العمل، وذلك بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص وأصحاب العمل. وهدفت الورشة، إلى المساهمة في سد الفجوات بين متطلبات سوق العمل ومهارات التوظيف، حيث تم استعراض ومناقشة التحديات والفرص الموجودة في قطاع

التوظيف في الأردن، بحضور الأطراف المعنية من منظمات ومؤسسات حكومية شريكة، إضافة إلى أصحاب العمل، للخروج بتوصيات وحلول ذات صلة. وتنفذ مؤسسة نهر الأردن مشروع «الاستثمار في المجترات الصغيرة»، في ٦ محافظات هي: (عمان ومادبا وجرش وعجلون وإربد والمفرق)، بهدف تخفيض نسبة الفقر وتعزيز الأمن الغذائي من خلال تحسين قطاع المجترات الصغيرة وتمكين اللاجئين السوريين والمجتمعات المستضيفة عبر تنفيذ مشاريع مستدامة مدرة للدخل.

بتوجيهات ملكية سامية

«القوات المسلحة» تشارك في إخماد الحرائق في اليونان



الانباط - عمان

MI_26، تابعة سلاح الجو الملكي، مزودة بطواقم مخصصة للمشاركة في جهود إطفاء الحرائق بمختلف أنحاء البلاد. يشار إلى أن القوات المسلحة تشارك باستمرار في تقديم المساعدات اللازمة للدول الشقيقة والصديقة المتضررة جراء الكوارث الطبيعية في إطار الجهد الإنساني الذي تقوم به.

بتوجيهات ملكية سامية، شاركت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بمكافحة حرائق الغابات في جمهورية اليونان، والتي نجمت عن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة. وأرسلت القوات المسلحة طائرتين من نوع «إير تراكتور»، وطائرة من نوع

رئيس هيئة الأركان يتفقد جاهزية مؤتمر ومعرض سوفكس ٢٠٢٤

الانباط - عمان

وأشد اللواء الركن الحنيطي بالجهود القائمة لإنهاء التحضيرات بالجدول الزمني المحدد لهذا المعرض العسكري الدولي، والذي يعد فرصة ثمينة للالتقاء مع الدول الشقيقة والصديقة في مجال البحث وتطوير الصناعات الدفاعية، وآخر ما وصل إليه هذا القطاع. يشار إلى أن مؤتمر ومعرض العمليات الخاصة سوفكس تأسس عام 1996 بتوجيهات ملكية سامية، ويعد الأكبر من نوعه على مستوى العالم، ويتضمن جلسات نقاشية وندوات شاملة يتحدث فيها كبار المسؤولين العسكريين والمدنيين من مختلف دول وجيوش العالم، للاستفادة من الخبرات المتبادلة في مجال العمليات الخاصة والصناعات الدفاعية بين الدول المشاركة.

تفقد رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، امس الخميس، التحضيرات والتجهيزات النهائية لمؤتمر ومعرض العمليات الخاصة سوفكس 2024، والذي سيقام في الأول من أيلول المقبل بنسخته الرابعة عشرة، في منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة. وجال اللواء الركن الحنيطي، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة في مختلف أقسام وأجنحة المعرض، وأطلعوا على التحضيرات النهائية لإقامته، إضافة إلى استعداد جاهزية تشكيلات القوات المسلحة المشاركة بالتمرين الذي سينفذ خلال المعرض.

الأردن والإمارات يبحثان التداعيات الخطيرة لاقتحامات المتطرفين الإسرائيليين المسجد الأقصى

الانباط - عمان

بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مع سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، امس الخميس، التداعيات

الخطيرة للاقتحامات والانتهاكات التي أقدم عليها المتطرفون الإسرائيليون في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، يوم الثلاثاء الماضي. وأدان الوزيران، خلال اتصال هاتفى، هذه الاقتحامات، وخصوصاً اقتحام الوزير العنصري المتطرف إيتامار بن غفير للمسجد الأقصى

المبارك/ الحرم القدسي الشريف باعتباره تصعيداً خطيراً يرفع التوتر ويؤجج الصراع في الوقت الذي تشهد فيه المنطقة تصعيداً خطيراً. ويحث الوزيران الخطوات المشتركة لمواجهة هذه الانتهاكات وحشد موقف دولي يرفض احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها.

وأكد سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان، أهمية احترام الوصاية الهاشمية التاريخية ودورها في رعاية وحماية القديسات الإسلامية والمسيحية في القدس. وشدد على ضرورة عدم المساس بصلاحيات إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون

والمقدسات الإسلامية الأردنية صاحبة الصلاحيات الحصرية في إدارة جميع شؤون المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف. كما أكد سموه تضامناً دولة الإمارات الكامل ووقوفها إلى جانب الأردن ومع الإجراءات كافة التي يتخذها في الحفاظ على الأماكن المقدسة.

كما شدد الوزيران على ضرورة التوصل إلى وقف فوري لإطلاق النار وإنهاء الكارثة الإنسانية في غزة، والالتزام بالقانون الدولي ووقف الإجراءات اللاشعورية في كل الأرض الفلسطينية المحتلة، وأكد دعمها للجهود التي تقوم بها مصر وقطر والولايات المتحدة للتوصل لصفقة تبادل.

بدء العمل التجريبي بجمرك التجارة الإلكترونية والبريد السريع



الأنباط - عمان

من بداية أيلول المقبل، وقالت الشركة في بيان أمس الخميس، انه تمت المباشرة بتهيئة المركز على عدة مراحل منذ بداية حزيران الماضي بأعلى المعايير والوصفات العالمية المعتمدة من دائرة الجمارك الأردنية.

أعلنت شركة البريد الأردني، بدء العمل التجريبي بمركز جمرك التجارة الإلكترونية والبريد السريع بالمقابلين، الذي من المقرر افتتاحه رسمياً اعتباراً

ارتفاع أسعار الذهب عالمياً



الأنباط - عمان

وارتفعت العقود الأميركية الآجلة للذهب 0.4 بالمئة إلى 2490.10 دولار، وبالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، ارتفعت الفضة في المعاملات الفورية 0.4 بالمئة إلى 27.7 دولار للأوقية، وزاد البلاتين 1.1 بالمئة إلى 930 دولاراً، بينما هبط البلاتين 0.6 بالمئة إلى 929.75 دولار.

ارتفعت أسعار الذهب عالمياً أمس الخميس، بدعم من تراجع الدولار وعوائد سندات الخزينة الأميركية. وبحسب بلومبيرغ الاقتصادية، زاد الذهب في المعاملات الفورية 0.2 بالمئة إلى 2452.69 دولار للأوقية «الأونصة».

ارتفاع أسعار النفط عالمياً



الأنباط - عمان

لبرميل، وزاد خام غرب تكساس، الوسيط الأميركي، 23 سنتاً، أو 0.3 بالمئة، إلى 77.21 دولاراً لبرميل. وأظهرت بيانات إدارة معلومات الطاقة الأميركية أمس الأربعاء، أن مخزونات النفط الخام الأميركية ارتفعت 1.4 مليون برميل في الأسبوع المنتهي في التاسع من آب، مقارنة بتقديرات لانخفاض 2.2 مليون برميل، لترتفع للمرة الأولى منذ أواخر حزيران الماضي.

ارتفعت أسعار النفط، أمس الخميس عالمياً، لتعوض بعض الخسائر التي عاينها في الجلسة السابقة، وسط آمال بان يعزز خفض أسعار الفائدة الأميركية المحتمل النشاط الاقتصادي والطلب على الوقود. وبحسب بلومبيرغ الاقتصادية، صعدت العقود الآجلة لخام برنت 17 سنتاً، بما يعادل 0.2 بالمئة إلى 79.93 دولار

بورصة عمان تغلق على انخفاض

الأنباط - عمان

3.6 مليون دينار، نتيجة تنفيذ 2169 صفقة، وولدي مقارنة أسعار الإغلاق للشركات المتداولة أسهمها، تبين أن 26 شركة أظهرت انخفاضاً بأسعار أسهمها، بينما ارتفعت أسعار أسهم 30 شركة، واستقرت أسعار أسهم 27 شركة أخرى.

أغلقت بورصة عمان تداولاتها أمس الخميس على انخفاض بنسبة 0.16 بالمئة إلى مستوى 2410 نقطة. وبلغت كمية الأسهم المتداولة نحو 6.1 مليون سهم، بقيمة إجمالية بلغت نحو

الشهالي يت رأس اجتمع الهيئة العليا لهمنة المحاسبة القانونية



الأنباط - عمان

يساهم في الارتقاء مهنة المحاسبة القانونية وتحقيق الأهداف المرجوة. وصادقت الهيئة على منح إجازة مزاول مهنة المحاسبة القانونية للأشخاص الذين استكملوا كافة متطلبات والشروط اللازمة للحصول على ترخيص المهنة وعددهم (٦) والذين سبق وأن قاموا بحلف اليمين وفقاً لأحكام الفقرة (أ) من المادة (٢٤) من القانون. ونظرت الهيئة العليا أصولياً بالاعتراضات المقدمة لها باعتبارها الجهة صاحبة الصلاحية للنظر في تلك الاعتراضات وفقاً لأحكام الفقرة (د) من المادة (هـ) من قانون تنظيم مهنة المحاسبة القانونية

الخاصة بالانتخابات القادمة لمجلس إدارة جمعية المحاسبين القانونيين الأردنيين وتشكيل مجلس إدارة من أفراد ذوي خبرة ومهارات متنوعة في مجال المحاسبة القانونية لضمان اتخاذ قرارات مستنيرة ومبنية على أساس معرفي قوي ولضمان فعالية واستدامة الجمعية والقيام بدورها بشكل فعال وبمهنيتها. وشد على أهمية وضع سياسات واضحة للحوكمة تغطي كافة جوانب عمل الجمعية، بما في ذلك عمليات اتخاذ القرار، والإشراف، والتقييم. وتطبيق هذه المبادئ يعزز من فعالية عمل الجمعية ويعزز ثقة الأعضاء والمجتمع في مهنيتها ونزاهتها، مما

وأكد الشهالي على دور الهيئة العليا للمهنة الحيوي في تنظيم وتنمية مهنة المحاسبة القانونية في الأردن من حيث اعتماد معايير المحاسبة ومعايير تدقيق الحسابات الواجبة التطبيق والتي تتماشى مع التغيرات الاقتصادية والتكنولوجية، والتي تمارس صلاحيات المصادقة على منح إجازة المزاول بناء على تسبب لجنة الترخيص بالإضافة الى النظر في الاعتراضات المقدمة على قرارات المجلس، واصدار التشريعات اللازمة المتعلقة بالمهنة وكافة الامور الخاصة بها. كما أكد ضرورة تنظيم موضوع الحوكمة والشفافية في الإجراءات

ترأس وزير الصناعة والتجارة والتموين يوسف الشهالي / رئيس الهيئة العليا لهمنة المحاسبة القانونية أمس الخميس اجتماع الهيئة العليا لهمنة المحاسبة القانونية تم خلاله مناقشة عددا من الموضوعات التي تخص مهنة المحاسبة القانونية وأموال قانونية وإجرائية. وتضمن للجنة محافظ البنك المركزي ورئيس ديوان المحاسبة ورئيس هيئة الأوراق المالية ومراقب عام الشركات ورئيس جمعية المحاسبين القانونيين وعدد من المختصين.

بحث آليات توفير التمويل لمشاريع النقل الجماعي



الأنباط - عمان

وأكد المسؤولون خلال الاجتماع، الذي حضره المهندسون المعنيون بالمشاريع من الوزارات الشريكة وأمانة عمان، ضرورة التنسيق المشترك والعمل بروح الفريق الواحد على جميع مراحل تصميم وتنفيذ المشاريع لضمان دقة وجودة العمل.

وتضمنت المشاريع التي تمت مناقشتها، عرض مشروع حافلات التردد السريع وتطوير شارع الملك عبدالله الثاني ومشروع النقل بين عمان والسلط، وطريقة تمويلها والجدول الزمني لتنفيذ واستكمال هذه المشاريع.

سبل وآليات توفير التمويل لمشاريع النقل الجماعي داخل عمان وخارجها. واطلع الوزراء وأمين عمان خلال اجتماع عقد في وزارة النقل أمس الخميس، على عرض مفصل لمراحل مشاريع النقل الجماعي، سواء المنجز منها أو الجاري إنشائها.

بحث وزراء الأشغال العامة والإسكان ماهر أبو السمّن، والنقل وسام التهنتوني، والبيئة معاوية الردايدة، والتخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان وأمين عمان يوسف الشواربة،

الروابدة تتفقد مديرية عمل السلط ومكتب دير علا



الأنباط - عمان

وجهدهم. وأكدت أن الوزارة حريصة على تقديم أفضل الخدمات للمراجعين بالسرعة الممكنة، خاصة أن مكتب دير علا يقدم جُل خدماته للقطاع الزراعي.

للمواطنين بشكل عام وللمزارعين على وجه الخصوص، إضافة إلى ملاحظات بعض المراجعين، داعية إلى تبسيط وتسريع الخدمات المقدمة، وعدم تأخير إنجاز المعاملات حرصاً على وقتهم

مديرية عمل السلط ومكتب عمل دير علا. واستمعت الروابدة، إلى إيجاز من مديري مديرية السلط ومكتب دير علا، حول الخدمات التي تقدم

اطلعت وزيرة العمل ناديا الروابدة، أمس الخميس، على سير العمل والخدمات المقدمة للمواطنين، في

الاغتصاب بسجون الاحتلال.. محاولة صهيونية

لقتل الروح الفلسطينية

الانباط-وكالات

توجهوا إلى قاعدة بيت ليد، حيث يتم استجواب الجنود. ووقعت اضطرابات أثناء جلسة الاستماع في المحكمة العليا، واعتبر المدافعون عن الجنود أنّ المحكمة «هدية للسنوار».

دافع وزير المالية الإسرائيلي بتسلئيل سموتريتش عن الجنود المعتصبين، وطالب في منشور على «أكس»، بفتح تحقيق جنائي فوري لتحديد مسرّي الفيديو المتداول الذي «يهدف إلى إيذاء جنود الاحتياط، وتسبب في ضرر هائل لإسرائيل في العالم، وتطبيق أقصى درجات القانون ضدهم». أما وزير «الأمن الوطني»، إيتمار بن غفير، فاعتبر أنّ «الاغتصاب الجماعي جائز، إذا تم تنفيذه لأمن الدولة».

لاحقاً، أفردت قناة ١٢ الإسرائيلية هواءها لمناقشة تأييد ورفض اغتصاب الأسرى. أما القناة الـ ١٤، فقد استضافت الجندي المعتصب، الذي ظهر ملثماً، ليدافع عن القوات الإسرائيلية، وقد وصفها بأنها «الجيش الصحي»، مشيداً بتحرك اليمين المتطرف المدافع عن الاغتصاب.

وفي التاسع من آب (أغسطس)، نشر الجندي المعتصب فيديو يكشف فيه عن وجهه، بعدما خرج «بريناً» من هذه القضية، إذ وصلت الوحشية الإسرائيلية إلى حد أن يناقش علناً الحق بالاغتصاب، كنمط إجرامي جديد، وتبناه في المعتصبي.

الاغتصاب في المسجون محط نقاش وجدل في دول عدة، لكن الأفظع في الحالة الفلسطينية هو نقاشه في البرامج التلفزيونية الإسرائيلية، كأنه فعل طبيعي، والصدمة تتفاوت بين الفعل

ومناقشته، إذ تُرمى حقوق الإنسان، وحقوق السجناء جانباً، ويوجد المجرمون من يبير فطهم. الفيديو المسرب أشار هذه الموجة من ردود الفعل، وشكّل صدمة، بفعل تصويره وعرضه، فيما الاغتصاب في السجون الإسرائيلية ليس بجديد. إذ تعود أولى تقارير الاغتصاب في السجون الإسرائيلية إلى ما بين الأعوام ١٩٤٨ و١٩٦٧. ومع ارتفاع عدد الأسرى بعد النكسة عام ١٩٦٧، ازدادت التقارير حول الاعتداءات الجنسية التي تعرض لها الأسرى الفلسطينيون. وبعد عام ١٩٨٠، بدأت منظمات حقوق الإنسان بتوثيق الانتهاكات في السجون الإسرائيلية، وجمعت شهادات لأسرى سابقين، وأجرت تحقيقات حول ظروف السجون. مع ذلك، كانت التقارير الشاملة التي تركز على الاغتصاب والعنف الجنسي في البداية نادرة، وأول تقرير بارز حول العنف الجنسي في السجون الإسرائيلية، نشرته منظمة العفو الدولية عام ١٩٨٩، تناول أشكالاً مختلفة من الإساءة، بما في ذلك العنف الجنسي الممارس على الأسرى الفلسطينيين.

فعل الاغتصاب محاولة لفرض سلطة فرد على الآخر، من منطلق القول بأن المعتصب يملك القوة والقدرة على تحديد مسار العملية الجنسية بما يلبي رغباته، الجنسية والسادية. هي عملية تتفوق، وهي تمارس عادةً على النساء والأطفال، على اعتبار أنّ الذكر هو من يملك القرار بالعملية الجنسية، لإشباع رغباته هو، وهنا يكون الطرف المعتصب هو مجرّد متلقٍ خاضع لرغبات المعتصب.

استخدم الاغتصاب والتحرش الجنسي في السجون كآلية تعذيب، وتعدّ على حدود الأفراد الشخصية، وانتهاك خصوصيتهم، وخصوصاً ضمن إطار المفهوم المجتمعي للعرض، ووسيلة فرض الهيمنة والسيطرة على الأفراد أو الجماعات. عبر ارتكاب العنف الجنسي، يفرض الجاني سلطته على الضحية. والسجن مؤسسة هرمية، كما المؤسسات العسكرية، تشكل أرضية لممارسة الاغتصاب كأداة عقابية. كما أنّ التهديد أو الفعل الفعلي للاغتصاب، يعمل كأداة قوية للترهيب. هو يخلق حالة من الخوف والعجز، ما يساعد على قمع أي معارضة، ويحافظ على السيطرة على الجماعات المهتمشة أو الخاضعة. في المؤسسات مثل السجون، يمكن أن يؤدي استخدام الاغتصاب إلى ضبط أي حالة مقاومة، والحفاظ على النظام. عبر ترسيخ الخوف من الاغتصاب أو احتمال حصوله. ويعيد أحد أنماط الإساءة المنهجية الأوسع، المعززة لهياكل السلطة القائمة. وعندما يسمح بالاغتصاب، ويتم تبريره، والاغتياب، يصبح جزءاً من السيطرة المنهجية، ويؤدي إلى التطبيع معه، ليصبح قاعدة متبعة.

في كتابها «هل السجون عفا عليها الزمن؟»، تضع الكاتبة والنسوية أنجيلا ديفيس العنف في السجون ضمن سياق تاريخي واجتماعي. ترى أن توسع السجون، أدى إلى ارتفاع نسب العنف، بما في ذلك الجنسي، ما يعكس الاتجاهات الاجتماعية الأوسع نحو الممارسات العقابية والاستيعابية. وترى دافيس أنّ السجون أداة للسيطر

كل شيء مباح لدى إسرائيل من القتل والتجهير وصولاً إلى الاغتصاب. في ١٣ آب (أغسطس)، أعلن المتحدث العسكري عن تحويل تسعة جنود متهمين باغتصاب أسير فلسطيني، إلى السجن المنزلي، في معسكر «سيدي تيمان، في صحراء النقب. تجري التحقيقات في القضية منذ أسبوعين، فيما سُرّب مقطع فيديو، عرض على قناة ١٢ الإسرائيلية في ٦ آب (أغسطس)، يظهر اغتصاب الأسرى الفلسطينيين في معتقل «سيدي تيمان». انتشر المقطع الذي يظهر عدداً من الأسرى الفلسطينيين المزدنين عرأة على الأرض، يلتفترب أحد الجنود ويأخذ أحد الأسرى، ويقوده إلى جانب حائط حيث تعرض لاغتصاب شرطي بواسطة فنيصب معدني. واستخدم الجنود دروعهم لإخفاء هويتهم عن الكاميرا. وحشية الاعتداء أدت إلى نقل الأسير إلى المستشفى، حيث لم يعد قادراً على السير. وكان قد اعتقل عشرة جنود في النهاية بتهمة الاغتصاب في ٢٩ حزيران (يونيو)، واعتقل جندي آخر في اليوم التالي بشبهة ضرب الفلسطينيين المحتجزين. ينتمي الجنود إلى وحدة «قوة ١٠٠، المكلفة بحراسة سجن «سيدي تيمان». وفي الرابع من آب، أفرج عن ثلاثة جنود، وفيهم أفرج عن اثنين، بفعل التظاهرات أمام المعتقل تضامناً مع الجنود.

فور انتشار خبر اعتقال الجنود الإسرائيليين، توجهت مجموعات يمينية متطرفة، بعضها ضم وزراء كحوميين، للمطالبة بالإفراج عنهم. ثم

الانباط-وكالات

قال رئيس السلطة الفلسطينية محمود عباس، أمس الخميس، إنه قرر «التوجه مع جميع أعضاء القيادة الفلسطينية إلى قطاع غزة، داعياً إلى تأمين وصولهم اليه».

ودعا عباس في كلمة ألقاها باجتماع الجمعية العامة للبرلمان التركي، بحضور الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، زعماء العالم والأمين العام للأمم المتحدة إلى زيارة غزة.

وأكد أنه «ستوجه بعد قطاع غزة إلى مدينة القدس»، مضيفاً أن «هدف إسرائيل الحقيقي من

حرب الإبادة في غزة والضفة الغربية والقدس هو اجثبات الوجود الفلسطيني من أرض وطننا، والتجهير القسري للفلسطينيين من جديد، وهو ما لن يكون أبداً مهما فعلوا، ومهما حاولوا». وقال: «جنتكم أحمل الالم وآمال شعبنا الفلسطيني الذي يعيش الألم الكبير والتكبة المتواصلة منذ عام ١٩٤٨، ويواجه جرائم الاحتلال وغياب العدالة الدولية، متمسكاً بأرضه ووطنه ومقدساته وحقوقه الوطنية الثابتة».

وأضرب عباس، عن «استغرابه من صمت المجتمع الدولي أمام المجازر اليومية التي يرتكها الاحتلال في مراكز الإيواء، والتي كان منها مجرزة

مدرسة التابعين، التي راح ضحيتها أكثر من مئة شهيد».

وشدد على أن «غزة جزء أصيل من الدولة الفلسطينية الواحدة الموحدة، وأنه لا دولة في غزة، ولا دولة دون غزة، وشعبنا لن يتكسر ولن يستسلم، وسنعيد بناء غزة، ونضمد جراح شعبنا بسواعد أبنائنا، ومساندة إسرائيل العربية والإسلامية وأحرار العالم، في ظل دولتنا الفلسطينية المستقلة، وعاصمتها القدس الشرقية، مهما طال الزمن، ومهما عظمت التضحيات».

كما أكد أن «القتلة ومجرمي الحرب لن يفلتوا أبداً من العقاب على ما اقترفوه وما زالوا، من

جرائم لن تسقط بالتقادم».

ويواصل جيش الاحتلال الإسرائيلي منذ السابع من تشرين الأول/أكتوبر الماضي، عدوانه على قطاع غزة، بمساندة أمريكية وأوروبية، حيث تصف طائراته محيط المستشفيات والبنيات والأبراج ومنازل المدنيين الفلسطينيين وتدمرها فوق رؤوس ساكنيها، ويمنع دخول المواد والغذاء والدواء والوقود.

وأدى العدوان المستمر للاحتلال على غزة إلى استشهاد ٤٠ ألفاً وخمسة شهداء، وإصابة أكثر من ٩٢ ألفاً و٤٠١ آخرين، ونزوح ٩٠٪ من سكان القطاع، بحسب بيانات منظمة الأمم المتحدة.

عباس: قررت التوجه مع جميع أعضاء القيادة الفلسطينية

إلى قطاع غزة

الانباط-وكالات

استقالت رئيسة جامعة كولومبيا الأمريكية نعمت شفيق من منصبها، أمس الخميس، بعد أشهر من الاحتجاجات الطلابية المناهضة للحرب الإسرائيلية والمساندة لقطاع غزة.

جاء ذلك في رسالة وجهتها بالبريد الإلكتروني إلى الموظفين والطلاب، كما نشرتها على موقعها الإلكتروني الخاص بالجامعة.

وتأتي الاستقالة بعد عام واحد من توليها المنصب، تحت ضغوط احتجاجات واسعة مطالبة بوقف الحرب التي تشنها إسرائيل على القطاع، تخليها اعتقال مئات الطلاب بتهمة التمادي على ممتلكات الغير لرفضهم فض خيام الاعتصام.

وقالت شفيق: «أكتب إليكم بحزن لأخبركم

أنتي سأستقيل من منصب رئيس جامعة كولومبيا بدءاً من ١٤ أغسطس/آب ٢٠٢٤».

وأضافت أن «فترة الاضطرابات، التي شهدتها الجامعة أحدثت خسائر فادحة، لعائلتها، دون توضيح أكثر.

وتابعت: «خلال الصيف، تمكنت من التفكير وقررت أن انتقالي في هذه المرحلة من شأنه أن يمكن جامعة كولومبيا من تجاوز التحديات التي تنتظرها، أعلن هذا الآن حتى يمكن تولي القيادة الجديدة قبل بدء الفصل الدراسي الجديد».

وأردفت شفيق: «حاولت أن أسلك مساراً يدعم المبادئ الأكاديمية ويعامل الجميع بالإنصاف، وكان الأمر محزناً بالنسبة لجمع الجامعة، وبالنسبة لي كريس وعلى المستوى الشخصي. أن أجد نفسي وزملائي وطلابنا موضوعاً للتهديدات والإساءة، وفق تعبيرها.

في ٢٤ مايو/ أيار الماضي، دعا أكاديميون بجامعة كولومبيا إلى حجب الثقة عن شفيق، على خلفية طلبها تدخل الشرطة لفض مخيم الطلاب المناهض للحرب الإسرائيلية على غزة، أسفر عن اعتقال نحو ٣٠٠ شخص.

في ١٨ أبريل/ نيسان الماضي، بدأ طلاب رافضون للحرب الإسرائيلية على قطاع غزة اعتصاماً بحرم جامعة كولومبيا في نيويورك، مطالبين بإدائها بوقف تعاونها الأكاديمي مع الجامعات الإسرائيلية وسحب استثماراتها في شركات تدعم احتلال الأراضي الفلسطينية.

ومع تدخل قوات الشرطة واعتقال عشرات الطلاب، توسعت حالة الغضب لتمتد المظاهرات إلى عشرات الجامعات في الولايات المتحدة، منها جامعات رائدة مثل هارفارد، وجورج واشنطن، ونيويورك، وييل، ومعهد ماساتشوستس

للتكنولوجيا، نورث كارولينا، فويلت بالقمع، واتسع الحراك الطلابي غير المسبوق في دعم فلسطين بالولايات المتحدة، إلى جامعات بدول مثل فرنسا وبريطانيا وألمانيا وكندا والهند شهدت جميعها مظاهرات داعمة لنظيراتها بالجامعات الأمريكية ومطالبات بوقف الحرب على غزة.

وبدعم أمريكي، تشن إسرائيل حرباً على غزة خلفت أكثر من ١٣٢ ألف قتيل وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على ١٠ آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قاتلة.

وقعت استهانة بالجمع الدولي، تواصل إسرائيل الحرب متجاهلة لقراري مجلس الأمن الدولي بوقفها فوراً، وأوامر محكمة العدل الدولية باتخاذ تدابير لمنع أعمال الإبادة الجماعية ولتحسين الوضع الإنساني الكارثي بغزة.

الحرب على غزة الأكثر دموية خلال القرن الـ ٢١

الانباط-وكالات

الحرب على غزة الأكثر دموية خلال القرن الـ ٢١ نازحون فلسطينيون يفقدون مدينة خان يونس بعد أوامر إخلاء إسرائيلية (الأوروبية) قالت صحيفة هآرتس إن الحرب الإسرائيلية المتواصلة على قطاع غزة منذ ٧ أكتوبر/تشرين الأول الماضي تعد ضمن أكثر الحروب دموية منذ بداية القرن الـ ٢١، وأشارت إلى أن الجيش الإسرائيلي قتل كثيراً من الفلسطينيين في المناطق التي سبق أن أعلن أنها آمنة.

وقالت الصحيفة في تحقيق نشرته مساء أمس الأربعاء إن رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو دأب على اتهام المجتمع الدولي بالانحياز في موقفه من الحرب على قطاع غزة، مدعيًا أنه يتجاهل الصراعات الأخرى والكوارث الإنسانية.

وضربت الصحيفة أمثلة على ذلك، منها قول نتنياهو في يناير/كانون الثاني الماضي تعليقا على الدعوى القضائية التي رفعتها جنوب أفريقيا ضد إسرائيل في محكمة العدل

الدولية تتهمها بارتكاب إبادة جماعية في غزة «أين كانت جنوب أفريقيا عندما قُتل الملايين أو أجبروا على النزوح من ديارهم في سوريا واليمن».

وأوضحت أن التمتع في عدد القتلى في قطاع غزة يتكشف أن هذه الحرب من أكثر الحروب دموية منذ بداية القرن، خاصة إذا نظرت إلى معدل الوفيات ونسبة القتلى من عامة الناس.

وأشارت إلى أن نحو ٤٠ ألف شخص قتلوا في قطاع غزة منذ خلال ١٠ أشهر من الحرب، وهو ما يمثل نسبة ٢٪ من مجموع السكان البالغ نحو مليوني نسمة، وأوضحت أن هذا الرقم غير متعاد في عصر الحروب بالإنصاف، وكان بعد الحرب العالمية الثانية (١٩٣٩-١٩٤٥). استهداف المناطق الآمنة وبتأمن استهداف الجيش الإسرائيلي النازحين، قالت الصحيفة إنه على الرغم من أن معظم سكان قطاع غزة أصبحوا نازحين في فراهم إلى المناطق التي يصفها الجيش الإسرائيلي بأنها آمنة لا يجدي نفعاً، إذ قُتل الكثيرون في هذه المناطق أيضاً.

وسبق أن استهدف الجيش الإسرائيلي

أكثر من مرة النازحين الفلسطينيين الذين فروا من العمليات العسكرية إلى مناطق زعمت تل أبيب أنها آمنة، لكنهم لم يسلموا من الاستهداف الإسرائيلي الذي أوقع مئات القتلى والجرحى، أغلبيتهم من الأطفال والنساء.

ولفتت هآرتس إلى أنه منذ بداية الحرب درست العديد من المنظمات الدولية وكذلك الحكومات وسائل الإعلام مدى مصداقية أرقام القتلى التي تنشرها وزارة الصحة في غزة، وهناك إجماع واسع على أنها موثوقة.

وفي أحدث إحصائية نشرتها وزارة الصحة بغزة أمس فقد استشهد ٣٩ ألفاً و٥٥٥ فلسطينياً وأصيب ٩٢ ألفاً و٢٩٤ جرحاء حرب إسرائيل على القطاع، كما تجاوز عدد المفقودين تحت الأنقاض ١٠ آلاف شخص.

وأوضحت الصحيفة أن الحرب في غزة تسببت في وفيات أكثر من بعض الأحداث التي أثارها المجتمع الدولي في السنوات الأخيرة.

ودللت على ذلك بأنه خلال الإبادة الجماعية للروهينغا في ميانمار على سبيل المثال قُتل نحو ٥٥ ألف شخص، بحسب الأمم

متحدة.

وبمقارنة أخرى، قالت هآرتس «على سبيل المثال في يوغوسلافيا، ومن أبرز الساحات هناك كانت البوسنة». وفي أسوأ أعوامها (١٩٩١) بلغ متوسط عدد الوفيات شهريا ٢٠٩٧، وبلغ إجمالي عدد الوفيات ٤٤ سنوات هناك ٦٣ ألفاً».

٤ آلاف شهيد شهريا وخلصت هآرتس إلى أن متوسط معدل القتلى في القطاع يقدر بنحو ٤ آلاف شهريا، مما يجعل الحرب على غزة ضمن الحروب المتصدرة من حيث عدد الضحايا منذ بداية القرن الـ ٢١.

وفيما يتعلق بالفوارق بين غزة وبقية المناطق، قالت الصحيفة الإسرائيلية إن «الفارق الأكثر وضوحا بين حروب القرن الـ ٢١ الأخرى وما يحدث في غزة هو مساحة منطقة القتال والبالغة ٣٦٠٠ كيلومترا مربعا، وعدم قدرة السكان الذين لا يشاركون في القتال على الهروب من القتال، وقيل كل شيء معدل الضحايا من مجموع السكان».

وقالت إن الأوضاع المعيشية صعبة للغاية في المناطق التي يقول الجيش الإسرائيلي

الأونروا: يجب وقف الحرب لتستعيد

نساء غزة بعضا من كرامتهن

الانباط-وكالات

سلط المفوض العام لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين «الأونروا»، فيليب لازاريني، أمس الخميس، الضوء على معاناة النساء في غزة بعد ١٠ أشهر من الحرب، مشددا على ضرورة وقف إطلاق النار بالقطاع «حتى تستعيد كل امرأة وفتاة فيه بعضا من كرامتهن».

جاء ذلك في منشور له عبر منصة إكس، بين خلاله بعضا مما تعانيه النساء في غزة بعد ١٠ أشهر من الحرب وقال لازاريني: «قد تقضي النساء والفتيات في كثير من الأحيان أشهرا دون الاستحمام، والمروور بعدة دورات شهرية دون غسل، وأضاف: «يتحتم عليهن قسص شعورهن قصيرا جدا بسبب القمل، ونقص الشامبو، وعدم كفاية المياه أو الأمشاط».

وتابع لازاريني: «قال العديد منهن إنهن لا يشعرن بالأمان، ولا يتمتعن بالخصوصية أو الكرامة في الملاجئ المكتظة ومواقع النزوح، ويتجنبن الذهاب إلى المراحيض، وبالتالي يتجنبن تناول

الطعام أو شرب الماء».

وأشار إلى أن «بعض النساء يرتدين غطاء الرأس نفسه منذ ١٠ أشهر، وبحسب مفوض الأونروا، تقول النساء في غزة لفرق الوكالة الأممية إنهن «يكافحن من أجل رؤية أظنهن كنساء».

وعلق على ذلك بالقول: «هنا جانب آخر من جوانب تعميق نزاع الصفة الإنسانية عنهن بسبب هذه الحرب، وشدد على ضرورة «وقف إطلاق النار لتستعيد كل فتاة وامرأة في غزة بعضاً من كرامتهن».

وبدعم أمريكي، تشن إسرائيل حرباً على غزة خلفت أكثر من ١٣٢ ألف قتيل وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على ١٠ آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قاتلة.

وفي استهانة بالمجتمع الدولي، تواصل إسرائيل الحرب متجاهلة لقراري مجلس الأمن الدولي بوقفها فوراً، وأوامر محكمة العدل الدولية باتخاذ تدابير لمنع أعمال الإبادة الجماعية ولتحسين الوضع الإنساني الكارثي بغزة.

الاحتلال استخدم أسيراً من غزة

درعاً بشرياً لمدة ٤٠ يوماً

الانباط-وكالات

أعلنت هيئة الأسرى ونادي الأسير أن قوات الاحتلال استخدمت أسيراً من غزة درعاً بشرياً لمدة ٤٠ يوماً.

وقالت الهيئة إن «قوات الاحتلال أجبرت الأسير على ارتداء الزي العسكري وضعوا عليه كاميرا وترافقه طائرة مسيرة»، وأنه في حال رفض الأسير كان يتعرض للضرب الوحشي».

وذكرت الهيئة أن الأسير «حرم الأسير من الأكل وقضاء الحاجات الأساسية»، وأنه

أصيب بطلق ناري ومنعه الجنود لفترة من العلاج».

زوروا موقعنا الإخباري على شبكة الانترنت لمشاهدة البث المباشر ومتابعة آخر الأخبار، كما يمكنكم الاشتراك في خدمة الوائس أب وتلغرام وتذليل تطبيقاتنا الخاصة بأجهزة الأندرويد. بالإضافة إلى ذلك، يمكنكم زيارة شبكة البرامج لتابعة آخر خطابات السيد حسن نصر الله حفظه الله ومشاهدة نشراتنا الإخبارية وبقاعة وذكرت الهيئة أن الأسير «حرم الأسير من البرامج والمسلسلات والأفلام وغيرها».

هدان: محمد الضيف بخير

والتواصل مستمر مع يحيى السنوار

في غزة

الانباط-وكالات

نفى القيادي في حركة «حماس»، أسامة حمدان، أن يكون قائد الجناح العسكري للحركة، محمد الضيف، قد استشهد في قصف إسرائيلي في غزة.

وقال أسامة حمدان إن قائد كتائب القسام محمد ضيف، على قيد الحياة، واتهم حمدان الكيان الإسرائيلي بتكثيف هجماته على قادة حماس بعد أن وافقت الحركة من حيث المبدأ على الاقتراح الأخير لوقف إطلاق النار.

ونفى حمدان ما تروج له بعض وسائل الإعلام عن صعوبة التواصل مع قيادة

الحركة وعلى رأسها الأخ المجاهد رئيس الحركة يحيى السنوار.

وقال حمدان أمس الخميس: «ذكرت في تصريحاتي التي صدرت عني أمس أنه بحكم طبيعة المعركة والعدوان الصهيوني هناك بعض الصعوبات، ولكن التواصل دائم ويحقق المصالح المرجوة وإدارة الحركة تتم على نحو جيد».

وذكر القيادي حمدان أن قيادة الحركة تتابع مع الأخ المجاهد أبو إبراهيم السنوار عملية استكمال ترتيبات العمل القيادي، والأمور تسير بطريقة سلسة، وربما تأخذ بعض الوقت للضرورات الأمنية».

الأطفال، في واحدة من أسوأ الكوارث الإنسانية بالعالم، إذ كشفت وزارة الصحة في القطاع أمس الأربعاء أن الجيش الإسرائيلي قتل ١١٥ طفلا من حديثي الولادة منذ بداية الحرب، وذلك بعد استشهاد الرضيعين إيسل وإيسر اللذين ولدا في ١٠ أغسطس/آب الجاري.

كما ارتفع عدد ضحايا الجوع وسوء التغذية جراء حرب إسرائيل على قطاع غزة أمس إلى ٢٧ فلسطينياً -بينهم أطفال- وذلك بعد وفاة الطفلة ليئا الشيخ خليل البالغة من العمر ٤ سنوات في مستشفى شهداء الأقصى وسط القطاع جراء الحرب والحصار.

وسبق أن أعلن جهاز الدفاع المدني في غزة أمس الأربعاء مقتل متضررين من طواقمه برصاص الجيش الإسرائيلي في مدينة رفح جنوبي القطاع، مما يرفع الحصيلة إلى ٨٢ منذ بداية الحرب.

وفي استهانة بالمجتمع الدولي تواصل إسرائيل الحرب متجاهلة لقرار مجلس الأمن الدولي بوقفها فوراً وأوامر محكمة العدل الدولية باتخاذ تدابير لمنع أعمال الإبادة الجماعية وتحسين الوضع الإنساني الكارثي في غزة.

منتخب شباب الطائرة يواجه لبنان بغرب آسيا

الانباط - عمان

غرب آسيا الثانية لكرة الطائرة التي تستضيفها الإمارات العربية المتحدة، وأجرى المنتخب الوطني للشباب تمرينه الأول في جامعة الإمارات العربية الأربعاء، استعداداً لخوض منافسات البطولة.

يلتقي المنتخب الوطني للشباب للكرة الطائرة نظيره اللبناني، في المباراة التي تقام الجمعة في مدينة العين الإماراتية. وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات بطولة

العساف يؤكد

تفوق التايكواندو الاردنية



الانباط - عمان

أولمبياد ريو 2016 وطوكيو 2021 وباريس 2024 يؤكد أن هذه اللعبة تعد سلة الميداليات الأردنية في البطولات الكبرى، كما أنها تضاعف من مسؤوليتنا نحو مزيد من التقدم. وقال إن اتحاد التايكواندو يواصل وضع الخطط الاستراتيجية لمواصلة الحفاظ على الق اللعبة بحثاً عن مزيد من الإنجازات في الفترة المقبلة، لافتاً إلى وجود مواهب في الأردن قادرة على المضي قدماً وحمل الراية لسنوات مقبلة.

أكد المدير الفني للمنتخب الوطني للتايكواندو فارس العساف، أن حصول المنتخب على ميدالية فضية في أولمبياد باريس، التي اختتمت أخيراً عن طريق الصلابة زيد مصطفي، يؤكد تفوق التايكواندو الأردنية في العالم. وأشار العساف إلى أن استمرارية منتخب التايكواندو في حصد الميداليات في

مبابي يحتفل باللقب الاول



مدير - وكالات

وبيلينجهام إضافة إلى صورتين بالكأس. وكتب كيليان: «اللقب الأول مع أفضل نادٍ في العالم، هيا بنا لتحقيق المزيد... هلا مدريد». وسجل كيليان مبابي هدفة الأول بالتفصيل الملكي ليساهم في فوز ريال مدريد على أتلانتا بهدفين دون رد. يذكر أن مبابي (25 عاماً) انتقل إلى ريال مدريد هذا الصيف قادماً من باريس سان جيرمان الفرنسي بصفحة انتقال حر. ووقع قائد «الديوك» على عقد مع الميرينجي مدته 5 مواسم ينتهي في صيف 2029.

احتفل كيليان مبابي نجم ريال مدريد بظهوره الأول مع الفريق خلال مواجهة المخدر، وهو ما أيدته تحريات جهة البحث. وشهد فجر يوم الأحد الماضي القبض على فتوح وإحائه للنيابة العامة، إثر حادث سير على طريق القاهرة - الإسكندرية الصحراوي. وكان مجلس الزمالة، قرر تشكيل غرفة عمليات، من مجلس الإدارة والمستشارين القانونيين في النادي، لتابعة حالة أحمد فتوح. وكلف مجلس إدارة الزمالة فريقاً قانونياً بالدفاع عن أحمد فتوح صاحب الـ 26 عاماً، والحضور معه أمام جهات التحقيق.

أبو علي يقترب من لقب المهداف



القاهرة - وكالات

الأخيرة في الدوري. وبعد مايلي، يأتي مهاجم بلدية المحلة حسام أشرف في المركز الثالث على قائمة الهدافين، حيث يمتلك في رصيده 14 هدفاً، ويحتاج إلى تسجيل 5 أهداف في شباك الزمالة، في المباراة التي ستقام يوم الأحد المقبل في الجولة الأخيرة من الدوري، وهي مهمة تبدو صعبة للغاية، مما يجعل أبو علي قاب قوسين أو أدنى من التتويج بلقب هدف الدوري المصري. وحال فاز وسام أبو علي بلقب هدف الدوري المصري سيكون أول لاعب فلسطيني يحصل على هذا اللقب. وسيصبح أبو علي ثالث لاعب أجنبي في تاريخ الأهلي يفوز بلقب الهداف بعد الأتوني أمادو فلافيو والمغربي وليد أزارو.

اقترح الفلسطيني وسام أبو علي مهاجم الأهلي من لقب تاريخي في الدوري المصري للموسم الحالي 2023 - 2024. وأصبح أبو علي قريباً من حسم لقب هدف الدوري المصري في موسم الأول بعد انضمامه خلال شهر يناير الماضي قادماً من سيريوس السويدي. وسجل وسام أبو علي 18 هدفاً خلال 19 مباراة بالدوري المصري ليصبح على بعد خطوات من حسم لقب الهداف بعدما توقف رصيده أقرب منافسيه الكونغولي فيستون مايلي مهاجم بيراميدز عند 17 نقطة، وذلك مع لعب بيراميدز مباراة

الفيصلي بمواجهة مثيرة امام السلط .. والانظار لديربي الشمال

الانباط - عمان

تواصل مساء الجمعة منافسات الأسبوع الثاني من الدوري الأردني للمحترفين CFI موسم 2024/2025 بإقامة مباراتين حيث يستقبل السلط ضيفه الفيصلي عند السادسة مساء الجمعة على ملعب السلط، فيما يحل الحسين ضيفاً على الرمثا عند الـ 8:40 مساء على ستاد الحسن.

في المباراة الأولى يسعى الفيصلي للعودة من ملعب السلط بالنقاط الثلاثة بعد التعثر الذي صادفه أمام عمان وصار لزاماً عليه أن لا يضرط بالفوز حتى لا يبتعد عن المنافسة مبكراً وهو ما يدركه الجهاز الفني بقيادة المدرب احمد هائل الذي يسعى لوضع التشكيلة المناسبة لحسم الفوز وقد يكون للمهاجم السنغالي الجديد ديدو دور في بعض مراحل اللقاء وأن وصل إلى الهجازية المطلوبة لا سيما وأن الفيصلي يفتقد للمهاجم الذي يستثمر الفرص أمام المرمى... بدوره فإن فريق السلط يدرك جيداً أهمية مواصلة الانتصارات مستغلاً الحالة المعنوية المرتفعة للاعبيه ورغبتهم في مواصلة نتائجهم الإيجابية بعد



منتخب الناشئات

يفوز على نظيره السوري

الانباط - عمان

بدأت المباراة متكافئة منذ انطلاقها، وكانت الهجمات متبادلة بين الفريقين، ومع مرور الوقت، استحوذ المنتخب على أجواء اللقاء، وتمكن من تسجيل هدف الفوز عبر هيا أبو علي د.3. ويتجدد اللقاء بين المنتخبين، عند الرابعة عصر السبت على ذات الملعب.

ويتطلع الاتحاد الأردني من خلال توفير المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للمنتخب الوطني النسوي 17، إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم للمنتخب، للمضي قدماً في الاستحقاقات المقبلة.

تغلب المنتخب الوطني النسوي 17 على نظيره السوري ودياً 1-0، في اللقاء الذي جمعهما على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، استعداداً للاستحقاقات القادمة. مثل المنتخب باللقاء: ريناتا الهديانية، إيمان الطميري، ليان الضمور، ريتال سلامة، سدين الضامن، ملك سلامة، عليا حماد، هيا أبو علي (جنا الصري)، دانا أبو هزيم، جيداً كمال (ميرا جزار)، لين أبو حلوة.



أحالة لاعب الزمالة فتوح الى محكمة الجنايات

القاهرة - وكالات

فتنشرت أشلاؤه بداخل السيارة وعلى جنبات الطريق وحدثت وفاته.

وزادت: «كما ثبت بتقرير مصلحة الطب الشرعي احتواء العينة المأخوذة من المتهم على المادة المخدرة المشار إليها.

هذا وقد استجوبت النيابة العامة المتهم، وتحققاً لدفاعه قامت بسؤال الطبيب الشرعي بالتحقيقات، والذي جزم - وفق الثابت بتقرير فحص العينة - بتعاطي المتهم لجورح الحشيش المخدر، وهو ما أيدته تحريات جهة البحث. وشهد فجر يوم الأحد الماضي القبض على فتوح وإحائه للنيابة العامة، إثر حادث سير على طريق القاهرة - الإسكندرية الصحراوي. وكان مجلس الزمالة، قرر تشكيل غرفة عمليات، من مجلس الإدارة والمستشارين القانونيين في النادي، لتابعة حالة أحمد فتوح. وكلف مجلس إدارة الزمالة فريقاً قانونياً بالدفاع عن أحمد فتوح صاحب الـ 26 عاماً، والحضور معه أمام جهات التحقيق.

أمرت النيابة العامة، بإحالة أحمد فتوح الظهير الأيسر لنادي الزمالة، إلى محكمة الجنايات بتهمة تعاطي مخدر الحشيش والقتل الخطأ. وجاء بيان النيابة العامة على النحو التالي: «أمرت النيابة العامة بإحالة المتهم/ أحمد محمد أبو الفتوح - لاعب كرة القدم - إلى محكمة الجنايات المختصة، لحاكمته فيما نسب إليه من إحرازه جوهر الحشيش المخدر بقصد التعاطي، وتسببه خطأ في قتل المجني عليه/ السيد أحمد السيد، حال قيادته سيارة تحت تأثير ذلك المخدر وبحالة ينجم عنها الخطر... وأردفت: «حيث ثبت بتحقيقات النيابة العامة أن المتهم قاد سيارته بأحد الطرق السالحيية بسرعة هائلة جاوزت السرعة المقررة قانوناً تحت تأثير تعاطي جوهر الحشيش المخدر، فصد المجني عليه حال عبوره الطريق،



أوساكا تشارك ببطولة امريكا للتنس

اميركا - وكالات

التصنيف العالمي. وتحتل أوساكا حالياً المركز الـ 40 بالتصنيف العالمي، وكانت أفضل نتائجها هذا الموسم، بلوغ دور الثمانية في بطولتي الدوحة وهيرتوجينوش.

وستشارك أندريسكو في فلاشينج ميدوز ببطاقة دعوة بعد أن توجت باللقب في 2019 بالفوز على الأسطورة الأمريكية سيرينا ويليامز في النهائي. وعادت أندريسكو للملاعب هذا الصيف بعد غياب تسعة أشهر بسبب الإصابة في الظهر، وبلغت الدور الثالث في بطولة فرسا المفتوحة.

أما تيم فيشارك في آخر بطولة جراندي سلام في مسيرته قبل الاعتزال في نهاية الموسم، علماً بأنه فاز بلقب فلاشينج ميدوز في 2020. كما يعود لفافرينكا (39 عاماً) إلى بطولة أمريكا المفتوحة بعد 8 أعوام من تتويجه باللقب على حساب الصربي نوفاك ديوكوفيتش.

حصلت اليابانية نومومي أوساكا الفائزة مرتين بلقب بطولة أمريكا المفتوحة للتنس، وثلاثة أبطال سابقين، هم السويدي ستان فافرينكا والنمساوي دومينيك تيم والكندية بيانكا أندريسكو، على بطاقات دعوة (وايلد كارد) للمشاركة في النسخة المقبلة من أمريكا المفتوحة.

وكانت أوساكا، التي خسرت في الدور الأخير من التصفيات المؤهلة لبطولة سينسيناتي المفتوحة، فازت بلقبها الأول من أصل أربعة ألقاب في بطولات الجراندي سلام الأربع الكبرى، عبر بطولة أمريكا المفتوحة في 2018 ثم فازت باللقب مجدداً بعدها بعامين. وعادت أوساكا إلى المنافسات هذا الموسم بعد ولادة طفلها العام الماضي، لكنها تواجه صعوبة شديدة في استعادة مستواها المعهود، الذي قادها لتصدر



ست عادات هامة للآباء تجعل المنزل هادئاً.. تعرّف عليها

الانباط-وكالات

ثانياً، ابدأ بالملاحظة الإيجابية، حيث يقول ديكس إنه "للحصول على المزيد من السلوك الراجع، فإن (الملاحظة الإيجابية) هي الأداة الأكثر فعالية، لاحظ سلوك طفلك الراجع وأخبره عندما تراه، حدد خمس ملاحظات إيجابية كل يوم، افعل ذلك عمداً وبشكل ثابت كل يوم لمدة أسبوع ولا تتوقف أبداً، وهذا سوف يعزز من سلوك طفلك.

ثالثاً، ضع ثلاث قواعد رئيسية، حيث يؤكد ديكس أن عليك وضع ثلاث قواعد، وهي: اللطف، والاهتمام، والتعاون. أشر إلى هذه القواعد في كل مرة تلاحظ فيها سلوكاً إيجابياً وعندما تصحح سلوكاً، اجعل كل شيء منطقياً وعقلانياً.

ويضيف ديكس: "لا يحتاج طفلك إلى ٥٠ قاعدة لـ ٥ سنوات. إنه يحتاج إلى ثلاث قواعد يمكن تدريسها في ٥٠ موقفاً مختلفاً. القواعد البسيطة فعالة. يحتاج الانساق إلى حدود واضحة ولا تنسى وإشار إليها يومياً".

رابعاً، اللغة مهمة، حيث يؤكد ديكس أن استجابتك الثابتة لسلوك طفلك تحتاج إلى التدريب. ابدأ باستخدام عبارة (لقد لاحظت...)، كلما قيمت بتصحيح سلوك ما، مثل: "لقد لاحظت أنك لم تنظف"، "لقد لاحظت أنك فعلت كذا وكذا"، حيث أنه لا يوجد لوم أو حكم في عبارة "لقد لاحظت"، فهي لا توجع الخلافات أو تشجع على الاستجابة الدفاعية، وتتأكد عبار "لقد لاحظت" على البقاء هادئاً ومتسقاً حتى عندما يبدأ السلوك في التذبذب.

خامساً، اطرح الأسئلة، حيث إن إصلاح الثقة هو الجزء الأقل جذابة في دعم طفلك على التصرف، لكنه أمر بالغ الأهمية لتعلمه. والعقوبة ليست معلماً فعالاً. وإنما المحادثات التصالحية هي العملة الفعالة. وتوقف عن ربط سلوك طفلك بباطمئنتك. علمهم أن ينظروا إلى سلوكهم، واطرح عليهم الأسئلة لتشجيعهم على التأمل. لا تصر على الاعتذار ولكن أسأهم لفهم ما حدث؟ ماذا كنت تفكر حينها؟ من تأثر؟ كيف يمكننا تصحيح الأمور؟ ماذا عن المرة القادمة؟

سادساً، كن متسقاً. فالاتساق أمر مهم، وإذا كنت والداً ليبرالياً في لحظة ومطالب بالانضباط العسكري في اللحظة التالية، فسوف يراك طفلك شخصاً لا يمكن التنبؤ به وغير آمن.

للحماية من ارتفاع ضغط الدم.. نصائح لا تقدر بثمن

الانباط-وكالات

تؤثر على واحد من كل ثلاثة بالغين على مستوى العالم، ولكن يمكن السيطرة على ضغط دم شخص واحد فقط من كل خمسة مرضى.

وأشارت دكتورة تاسكين إلى أن منظمة الصحة العالمية ترى أنه يمكن إنقاذ ٧٦ مليون حياة بحلول عام ٢٠٥٠ إذا تمكنت من زيادة معدلات التحكم في حالات ارتفاع ضغط الدم على مستوى العالم. وحول ما يحدث بالضبط في جسم الإنسان عندما يعاني من ارتفاع ضغط الدم، شرت دكتورة تاسكين أنه توجد أوعية في الجسم تسمى الشرايين والتي تحمل الدم المؤكسج (الحمل بالأوكسجين) إلى أعضاء الجسم. عندما يحدث ارتفاع ضغط الدم، فإنه يزيد من سماكة هذه الشرايين أو يجعلها متيبسة أو تحتوي على جلطات صغرى. وتنتقل هذه الجلطات في الواقع إلى القلب أو الدماغ وتسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

يشتهر ارتفاع ضغط الدم باسم "القاتل الصامت"، لأنه لا تظهر لوجوده أي أعراض على الإطلاق. لذا، يمكن أن يتجول الشخص وهو يشعر أنه بخير تماماً ثم يكشف فجأة أنه يعاني من ارتفاع ضغط الدم. ويمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى حالات مميتة مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الكلى ولكنه لا يسبب أي أعراض على الإطلاق، وفقاً لما ذكرته دكتورة تاسكين خان، مسؤولة بإدارة أمراض القلب والأوعية الدموية بمنظمة الصحة العالمية. وأضافت دكتورة تاسكين خان في لقاء أجرته معه فيصميتا جويتا سميت، في إطار إحدى حلقات "العلوم في خمس"، التي تبثها منظمة الصحة العالمية على منصاتها الرسمية، قائلة إن ارتفاع ضغط الدم، في الواقع، يعد حالة شائعة جداً،

تفتتح على منظر لقبية الصخرة في مدينة القدس وكنائسها، وفي العمق رغايات البناء التي تحيل إلى هيمنة المحتل، في محاولة لتقديم عمل أيقوني تكون المدينة المقدسة عنصرأ أساسياً فيه يكثف التراجميد الفلسطينية. نسخ مختلفة من العمل فينبذا فنانون فلسطينيون لكن ربما لم تثل حظاً من الانتشار، منهم سوسن رشماوي وزكي بابون. اختار بعضهم أن تتطابق مع اللوحة الأصلية التي تصور حادثة تاريخية وقعت على أرض فلسطين ولا تزال رمزيتها حاضرة، وآخرون غلبوا المكان الفلسطيني على العشاء نفسه. ولكن مهما كان من أمر، يبقى العشاء هو العصر الأناسي لأطفال غزة الذين يُعايقون بالتجوع بما هو جزء من حرب الإبادة التي تجارها "إسرائيل" منذ عام ١٩٤٨.

بحسب المروييات الدينية، اتخذت تصفلات العشاء الأخير بعداً أوسع للتعبير عن المأساة التي تمتد منذ نحو ثمانية عقود، فذهب بها الفنان الفلسطيني سليمان منصور إلى الحنين إلى زمن ماضي، حيث يظهر في لوحته التي رسمها عام ١٩٩٤، اثنا عشر رجلاً من الرفيق الفلسطيني يزيهم التقليدي، يجتمعون فوق سطح منزلهم وتظلمهم دالية العنب، لتناول طعامهم، تحيط بهم خضرة المكان ووداعته وسكينته قبل أن يدنسه الاحتلال. بعد ذلك بحوالي عقدين، رسم الفنان الفلسطيني وديع خالد اللوحة باسمي ذاته، وسعيد رسم السيد العشاء يحيط به حواربه على مائدة فارغة، يتحدثون دون أن تتوضّع ملاعق وجوههم، لكن الفرقة بجدرانها الغامقة

يعبرون صراخاً وألماً عن جوعهم، وهي من أعمال معرض الفنانة الذي افتتح السبت الماضي في المركز الثقافي ببلدة كفر ياسيف في الجليل المحتل، تحت عنوان "بالعاء السمك"، لكن الصمت المطبق في اللوحة بدأ صادماً ومؤثراً في مئات التعليقات حولها. عبرت اللوحة كما قدمها الفنان الإيراني عن رفض العدوان متظوران مختلفان للعمل ذاته الذي استدخلته الذاكرة التشكيلية الفلسطينية منذ زمن. لتعدد مستويات دلالاته في النسخة الأصلية لدافنشي التي رسمها بين عامي ١٤٩٥ و١٤٩٨، الطم، والذي يبدأ عادة في الأربعينيات من العمر عندما تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة، ترتبط بزيادة الوزن في المتوسط حوالي ٣ كلغ. يوضح الأطباء والباحثون أن السبب الرئيسي هو انخفاض هرمون الاستروجين الذي يحدث مع انقطاع الطمث. كما أشارت الدراسات إلى أهمية هرمون الاستروجين في التحكم بوزن الجسم. توصلت إحدى الدراسات، التي ركزت على النساء فوق سن الأربعين، إلى أن النساء اللاتي تناولن أدوية لمنع مبايضهن من إنتاج هرمون الاستروجين لمدة ٢٤ أسبوعاً اكتسبن أكثر من ١,٥ كلغ من الدهون. ورجحت بعض الأبحاث أن هرمون الاستروجين يمكن أن يؤثر على الدوافع لممارسة الرياضة. كشفت نتائج إحدى الدراسات أن النساء اللاتي لديهن هرمون الاستروجين يمارسن نشاطاً بدنياً أكثر قوة وانتظاماً من أولئك اللاتي تناولن أدوية لوقف هرمون الاستروجين.

الانباط-وكالات

يبلغ الوزن ذروته بين سن الأربعين والخامسة والستين مع فقدان كتلة العضلات وتباطؤ عملية التمثيل الغذائي بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء.

لكن بالنسبة للنساء، فإن التغيرات الهرمونية المرتبطة بوصول سن انقطاع الطمث في منتصف العمر تجعل الأمور أسوأ، كما يقول الأطباء والباحثون.

وبحسب ما ورد في تقرير نشرته "وول ستريت جورنال"، يمكن أن يساعد العلاج الهرموني جنباً إلى جنب مع تدريبات القوة والتغيرات الغذائية في تحقيق نتائج أفضل. يقول الباحثون إن العديد من النساء في الأربعينيات والخمسينيات من العمر يلاحظن أن وزنه يبدأ في الزيادة، حتى لو ظلن روتينهن اليومي كما هو، وأن فقدان الوزن يصبح أكثر صعوبة.

من جانبها، توضح دانيلا هورتادو، طبيبة السمنة وأستاذة مساعدة في الطب في مايو كلينيك في ولاية فلوريدا، مستشهدة بالدراسات، إنه بدءاً من منتصف العمر، تتسبب النساء في المتوسط ما بين ٣٠٠ و٦٥٠ غراماً سنوياً.

لماذا يصعب على النساء فقدان الوزن بسهولة؟

كذلك، يمكن أن تساعد التغيرات الغذائية مثل إضافة البروتين وتقليل السكر. تقول الدكتورة جوردان إن تناول المزيد من الألياف يساعد في مستويات الكوليسترول، فضلاً عن إبطاء الطعم، مما يجعل الشخص يشعر بالحيوب.

وتضيف إحدى الطرق السهلة لزيادة الألياف في النظام الغذائي هي إضافة بضع ملاعق من بذور الشيا أو الكتان إلى الزبادي أو الحبوب. من ناحية أخرى، تقول الدكتورة جونساهن بولي إن التحكم في مستويات التوتر يعد أيضاً جزءاً مهماً في السيطرة على وزن الجسم، لأن التوتر الزمّن يرفع مستويات إفراز هرمون الكورتيزول، مما يمكن أن يزيد من مقاومة الأنسولين ويجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة. كما تنصح الدكتورة كايور إذا كانت السيدة تحت سن الأربعين، فينبغي أن تحاول الدخول في سن اليأس بوزن صحي، ويمكن استشارة طبيب للمساعدة في تحديد ذلك. وبالنسبة للنساء، اللاتي يحاولن إنقاص الوزن أثناء فترة الانتقال، يجب أن يضعن توقعات واقعية. إن إنقاص الوزن ليس بالأمر السهل حقاً في هذا الوقت.

الأعراض مثل مشاكل النوم ومشاكل المزاج التي يمكن أن تساهم بشكل غير مباشر في زيادة وزن الجسم. لكن لا يمنع العلاج الهرموني وحده زيادة الوزن في منتصف العمر، حيث يقول الأطباء إن النساء بحاجة أيضاً إلى ممارسة الرياضة وإضافة تدريبات القوة إلى حياتهن، حيث يساعد رفع الأثقال وأشكال أخرى من تدريبات المقاومة في مكافحة فقدان كتلة العضلات.

تقول الدكتورة سيلفيا جونساهن بولي، اختصاصية تغذية في ولاية ماريلاند، تحب "الكثيرات ممارسة تمارين القلب والأوعية الدموية ولكن الأمر يحتاج إلى محاولة الحصول على ٥٠٪ على الأقل من تمارين القلب والأوعية الدموية، ٥٠٪ من تمارين المقاومة". لمكافحة تراكم الوزن في منطقة البطن، تقول الدكتورة جونساهن بولي إن التدريب المتقطع عالي الكثافة، أو HIIT، يمكن أن يكون مفيداً. ولقدان الوزن والحفاظ عليه، يجب أن تهدف السيدة إلى ممارسة ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين الرياضية في الأسبوع، مع ضرورة مراعاة أن الكثيرات ربما يحتاجن إلى ما يقرب من ٣٠٠ إلى ٤٢٠ دقيقة.

وأجسام النساء أثناء فترة انقطاع الطمث تجعلهن أيضاً أكثر عرضة للمضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. فقد بحثت دراسة نشرت نتائجها في دورية EBioMedicine، حالات أكثر من ٦٠٠ امرأة بعد تناول وجبة عالية الدهون والكربوهيدرات لمدة أسبوعين، وكانت صحة التمثيل الغذائي لدى النساء في سن الخمسين وبما بعد أسوأ من صحة النساء في سن ما قبل انقطاع الطمث، بما يشمل ارتفاع مستويات الكوليسترول وضغط الدم، وارتفاع مستويات مقاومة الغلوكوز والأنسولين، والمزيد من اللتهابات.

يقول الأطباء إنه بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن في منتصف العمر، يمكن أن يساعد العلاج الهرموني لانقطاع الطمث، وهو شكل من أشكال هرمون الاستروجين الذي يتم تناوله غالباً مع البروجسترون والذي تمت الموافقة عليه لعلاج الأعراض الشائعة مثل انخفاض الطمث، والحفاظ عليه. كما أن هناك بعض الأدلة على أنه يمكن أن يساعد في عكس بعض إعادة توزيع الدهون إلى البطن التي تحدث أثناء انقطاع الطمث. ويمكن أن يخفف العلاج الهرموني من

وتقول الدكتورة جوردان إن انخفاض مستويات هرمون الاستروجين يرتبط أيضاً بانخفاض حساسية الأنسولين وارتفاع مستويات الكوليسترول، مما يمكن أن يجعل من الصعب بدءاً صادماً ومؤثراً في مئات التعليقات حولها. عبرت اللوحة كما قدمها الفنان الإيراني عن رفض العدوان متظوران مختلفان للعمل ذاته الذي استدخلته الذاكرة التشكيلية الفلسطينية منذ زمن. لتعدد مستويات دلالاته في النسخة الأصلية لدافنشي التي رسمها بين عامي ١٤٩٥ و١٤٩٨، الطم، والذي يبدأ عادة في الأربعينيات من العمر عندما تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة، ترتبط بزيادة الوزن في المتوسط حوالي ٣ كلغ. يوضح الأطباء والباحثون أن السبب الرئيسي هو انخفاض هرمون الاستروجين الذي يحدث مع انقطاع الطمث. كما أشارت الدراسات إلى أهمية هرمون الاستروجين في التحكم بوزن الجسم. توصلت إحدى الدراسات، التي ركزت على النساء فوق سن الأربعين، إلى أن النساء اللاتي تناولن أدوية لمنع مبايضهن من إنتاج هرمون الاستروجين لمدة ٢٤ أسبوعاً اكتسبن أكثر من ١,٥ كلغ من الدهون. ورجحت بعض الأبحاث أن هرمون الاستروجين يمكن أن يؤثر على الدوافع لممارسة الرياضة. كشفت نتائج إحدى الدراسات أن النساء اللاتي لديهن هرمون الاستروجين يمارسن نشاطاً بدنياً أكثر قوة وانتظاماً من أولئك اللاتي تناولن أدوية لوقف هرمون الاستروجين.

كما تقول كاتلين جوردان، كبير الأطباء في مدي هيلث، وهي عبادة رعاية افتراضية للنساء فوق سن الأربعين، إن التغيرات الهرمونية أثناء الوصول إلى سن انقطاع الطمث، والذي يبدأ عادة في الأربعينيات من العمر عندما تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة، ترتبط بزيادة الوزن في المتوسط حوالي ٣ كلغ. يوضح الأطباء والباحثون أن السبب الرئيسي هو انخفاض هرمون الاستروجين الذي يحدث مع انقطاع الطمث. كما أشارت الدراسات إلى أهمية هرمون الاستروجين في التحكم بوزن الجسم. توصلت إحدى الدراسات، التي ركزت على النساء فوق سن الأربعين، إلى أن النساء اللاتي تناولن أدوية لمنع مبايضهن من إنتاج هرمون الاستروجين لمدة ٢٤ أسبوعاً اكتسبن أكثر من ١,٥ كلغ من الدهون. ورجحت بعض الأبحاث أن هرمون الاستروجين يمكن أن يؤثر على الدوافع لممارسة الرياضة. كشفت نتائج إحدى الدراسات أن النساء اللاتي لديهن هرمون الاستروجين يمارسن نشاطاً بدنياً أكثر قوة وانتظاماً من أولئك اللاتي تناولن أدوية لوقف هرمون الاستروجين.