

روسيا «تجبر» الأسرى الأوكرانيين على هذه الأعمال

تابع ص 7

خطوة مفاجئة.. الصدر يمنح خصومه فرصة تشكيل حكومة عراقية

تابع ص 7

مقتل محتج سوداني مع دخول المظاهرات شهرها السادس

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



الفيفا يصد مصر بشأن إعادة مباراة السنغال

تحدث وفد الاتحاد المصري، الذي تواجد في اجتماع كونجرس الفيفا، حول الأمور المؤسفة التي تعرض لها منتخب الفرانقة في لقاء السنغال. وبلغ منتخب السنغال، كأس العالم 2022، على حساب خصمه المصري، بركات الترجيح، الثلاثة الماضي. وتكون الوفد المصري من جمال علام رئيس الجبالية، وحازم إمام وعامر حسين من أعضاء مجلس الإدارة. وبحسب مصدر في الاتحاد المصري لكوورة، فإن اتحاد الكرة فاتح مسؤولي الفيفا، في الأمور التي تعرض لها منتخب مصر. وقال المصدر «مسؤولي الفيفا أكدوا للوفد المصري، صعوبة إعادة اللقاء، لأن هذا الأمر يحدث فقط في حالة الظروف القهرية أو وقوع أعمال شغب أو مخالفة في تطبيق القانون من جانب الحكم». تابع ص 8

أوقات الصلاة

الضحى	05:07
الظهر	12:41
العصر	04:12
المغرب	06:58
العشاء	08:16

السبت
السنة الثامنة
العدد (2699)
250 فلس

30 نيسان 1443 هـ الموافق 2 نيسان 2022م

العطاء النهائي للناقل الوطني في النصف الثاني من 2023

عمان

قال وزير التخطيط والتعاون الدولي، ناصر الشريدة، إن مشروع الناقل الوطني للمياه مطروح كعطاء تنافسي، وإن الكلفة النهائية للمشروع تحدد بناء على التنافس بين الشركات المؤهلة للدخول في هذا العطاء.

وأضاف الشريدة، خلال مؤتمر صحفي خصص للإعلان عن نتائج تعهدات الدول المانحة والتمويل لمشروع الناقل الوطني، «نأمل بأن تكون الكلفة النهائية ضمن أقل ما يمكن لتمكيننا من تعزيز الجدوى لهذا المشروع، مشيراً إلى أنه تمكنا من توفير 744 مليون دولار عبر المنح».

وأشار إلى أن الهدف زيادة المنح المقدمة لهذا المشروع، وذلك لتخفيض كلفة المشروع على الخزينة العامة، بالتالي تخفيض كلفة المتر المعب من المياه المحلاة التي تنتج عن هذا المشروع. وكشف الشريدة، في رد على استفسارات وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى أنه سيحال العطاء لهذا المشروع بشكل نهائي في نصف الثاني من العام المقبل 2023، مبيناً أنه سيجري البدء بتنفيذه مع نهاية عام 2023، مطلع عام 2024. تابع ص 2

صرف المخصصات المالية للحاصلين على المنح من أبناء الشمال والوسط

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن صرف المخصصات المالية الشهرية للطلبة الحاصلين على منح أبناء الشمال والوسط والمقبولين في الأعوام الماضية 2020 و2021 وما قبل في جامعات إقليم الجنوب.

وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهدي الخطيب، إن طلبية جامعات (الحسين بن طلال، أردنية العقبة، البلقاء التطبيقية كليتي الشوكب والعقبة) تم صرف مخصصات الفصل الأول -2021، وطلبة جامعة الطفيلة التقنية تم صرف مخصصات الفصل الصيفي، 2021-2022 والفصل الأول 2022-2021. ودعا الخطيب جميع الطلبة إلى مراجعة فروع البنوك المعتمدة في جامعاتهم لاستلام هذه المخصصات، مؤكداً حرص الوزارة على مصلحة الطلبة وصرف هذه المخصصات قبل حلول شهر رمضان المبارك.

تطبيق التعرف الكهربي الجديدة واستمرار استقبال طلبات الدعم

عمان

أكدت هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، استمرار استقبال طلبات الاستفادة من التعرف الكهربي المدعومة في القطاع المنزلي على الموقع الإلكتروني kahraba.gov.jo، معلنة بدء تطبيق تعرفه الكهربي الجديدة الجمعة.

وقالت الهيئة، إن استحقاق الدعم غير مرتبط بكمية الاستهلاك وفي حال زيادة كمية الاستهلاك الشهري لمستحقي الدعم على (600) كيلو واط ساعة، فإنه سيستمر بالاستفادة من الدعم المطبق على الشرائح الأولى المدعومة، وقد ترتفع فاتورته قليلاً وبحد أقصى (10) دنانير، وربما تتخض بنسب قليلة اعتماداً على كمية الاستهلاك. وبحسب الناطق الإعلامي لوزارة الطاقة والثروة المعدنية مشهور أبو عيد، فإن التعرف المدعومة لها 3 شرائح وسعر لكل تعرفه وهي: من 1-300 كيلو واط ساعة، 50 فلساً لكل كيلو واط ساعة، ومن 301-600 كيلو واط ساعة، 100 فلس لكل كيلو واط ساعة، وأكثر من 600 كيلو واط ساعة، 200 فلس لكل كيلو واط ساعة، وهي الشرائح التي يعيها الاستفادة من الدعم.تابع ص 2

إطلاق دراسة الإطار العام للمساواة بين الجنسين

عمان

أطلق المجلس الاقتصادي والاجتماعي بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة دراسة تحت عنوان «الإطار العام للمساواة بين الجنسين (النوع الاجتماعي) في الأردن 2022».

وتهدف الدراسة التي أطلقت برعاية وزير الشؤون السياسية والبرلمانية/رئيس اللجنة الوزارية لتصكين المرأة المهندس موسى المعايطة، إلى استعراض واقع المرأة الأردنية. واستندت الدراسة إلى التشريعات الوطنية النافذة والتي لها علاقة بتعزيز واقع المرأة الأردنية ودورها المجتمعي، وخاصة التحديات الهيكلية التي تواجهها على المستوى التشريعي أو القانوني.

وتضمنت الدراسة مراجعة واقع الأداء الفعلي للمرأة مقارنة مع الرجل فيما يتعلق ببعض المؤشرات الاقتصادية والاجتماعية، وخرجت بعدد من التوصيات المساهمة في تعزيز مكانة المرأة ودورها في المجالات قيد الدراسة.

وقال الوزير المعايطة أن تحديث المنظومة السياسية تضمنت العديد من التعديلات الدستورية والقانونية الهادفة الى تمكين النساء وبما يضمن لهن التمثيل العادل في الأحزاب ومجلس النواب، مشيراً الى ان المرأة والشباب هما المستفيد الأكثر من تحديث المنظومة السياسية.تابع ص 2

مفتي عام المملكة يعلن الأحد غرة شهر رمضان المبارك

الملك يهنئ بحلول شهر رمضان المبارك

عمان

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني في تغريدة الجمعة على (تويتر) الشعب الأردني والأمم العربية والإسلامية بحلول شهر رمضان المبارك.

وقال جلالاته في التغريدة «بحلول شهر الصيام والقيام، نحمد الله أن بلغنا رمضان ونسأله عز وجل أن يبارك لنا فيه، وينعم بالخير على وطننا وأمتنا، ويتقبل منا الطاعات وصالح الأعمال. كل عام وأنتم بخير».

وأعلن سماحة مفتي عام المملكة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، خلال فعالية رصد هلال رمضان التي اقامتها دائرة الافتاء العام مساء الجمعة، أن يوم غد الأحد، الموافق الثالث من شهر نيسان هو أول أيام شهر رمضان المبارك.

ورفع سماحته بهذه المناسبة إلى جلالة الملك عبد الله الثاني، وولي عهده الأمير الحسين بن عبد الله

الثاني والأسرة الهاشمية والشعب الأردني أسمى آيات التهنية والتبريك بحلول شهر رمضان المبارك، داعياً الله تعالى بأن يحفظ الأردن قيادة وشعباً وأن يجعل الله هذا الشهر شهر خير وبركة وأن يرفع عنا الوباء والبلاء وان يجنبنا الأسقام والأمراض على الأممين العربية والإسلامية. وقال سماحته، إن دائرة الافتاء قامت ممثلة بلجانها الشرعية والعلمية وبالتعاون مع الدوائر المختصة برصد هلال رمضان المبارك لعام 1443 هـ، حيث لم يثبت رؤية هلال رمضان في هذه الليلة. وأضاف سماحته، أن مجلس الافتاء والبحوث والدراسات الإسلامية اجتمع، وبعد أن اطلع على نتائج التحري لتولد هلال رمضان المبارك وتتبوع حركاته وأطواره ثبت لدى المجلس أن اليوم السبت الموافق الثاني من نيسان لعام 2022 للميلاد، هو المتم لشهر شعبان، بحيث يكون يوم الأحد الثالث من نيسان لعام 2022 هو الأول من شهر رمضان المبارك.

اتلاف 50 طناً من المواد الغذائية المخالفة خلال أسبوع

عمان

المؤسسة، إن الفرق الرقابية المختصة التابعة للمؤسسة نفذت خلال الحملة التي لا تزال مستمرة ما مجموعه 700 جولة رقابية لمستودعات المواد الغذائية توزعت على مختلف محافظات المملكة، كما أتلفت كمية من المواد الغذائية المخالفة قدرت بنحو 50 طناً من المواد الصلبة و 634.5 لتر من المواد الغذائية السائلة خلال الأسبوع الماضي. وتأتي الحملة، بحسب البيان، استمراراً للجهود الرقابية الدورية التي تنفذها فرق

الكشف مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، عن مواصلة المؤسسة تنفيذ حملتها الرقابية على مستودعات المواد الغذائية وأسواق الجملة والمولات للتأكد من صلاحية الأغذية وظروف تخزينها وانسحاب المواد الغذائية الآمنة وحسب خطة المؤسسة الرقابية الخاصة بشهر رمضان المبارك. وقال مهيدات، وفق بيان صادر عن

63 مرشحاً لانتخابات المحامين منهم 10 لمركز النقيب

عمان

أغلقت نقابة المحامين باب الترشح لانتخاباتها التي ستجري في أيار المقبل، والتي كانت قد فتحت باب الترشح لها منتصف شهر آذار الحالي. وترشح 10 محامين للمنافسة على موقع النقيب، فيما ترشح للمنافسة على عضوية مجلس النقابة المكون من 10 مقاعد 53 محامياً ومحامية.

«قاعدة صينية» أشعلت التوتر.. جزر سليمان تحسم الجدل

وكالات

قال رئيس وزراء جزر سليمان ماناسيه سوغافاره، الجمعة، إن حكومته لن تسمح ببناء قاعدة عسكرية صينية على أراضي بلاده «طالما هي في السلطة» مدافعا عن اتفاق أمني معلق مع بكين.

ومؤكدا ما أعلنه أمام برلمان هونيارا في وقت سابق هذا الأسبوع، قلل سوغافاره من أهمية مخاوف أن تسمح الاتفاقية بتواجد قاعدة صينية في جنوب الهادئ معتبرا تلك التقارير «معلومات مضللة يروج لها معلقون مناهضون للحكومة».

وإذا كانت الصين تسعى لإقامة قاعدة عسكرية لها في الهادئ «لقامت بذلك إما مع بابوا غينيا الجديدة أو فيجي» كما قال في بيان أكد فيه أن الدولتين هما من أوائل الدول في جنوب الهادئ التي أقامت علاقات ثنائية مع بكين. وأضاف: «تدرك الحكومة التداعيات الأمنية لاستقبال قاعدة عسكرية، ولن نتهاون في السماح بمثل تلك الخطوة طالما هي في السلطة».

وتنص الاتفاقية، وفق مسودة سربت الأسبوع الماضي، على إجراءات تسمح بانتشار أمني وعسكري صيني في الجزيرة التي تشهد اضطرابات والواقعة في جنوب المحيط الهادئ.

وتضمنت مقترحا بأن إجراء زيارات للسفن والقيام بعمليات تموين لوجستية والتوقف والعبور في جزر سليمان.

وتسمح أيضا للشرطة الصينية المسلحة بالانتشار بناء على طلب من جزر سليمان لإرساء «النظام الاجتماعي».

ويُسمح «لقوات الصين» بحماية «سلامة الأفراد الصينيين»، و«مشاريع كبرى في جزر سليمان».

ومن دون الموافقة الخطية للطرف الآخر لا يمكن لأي منهما الكشف عن المهمات.

غير أن تصريحات سوغافاره لم تهدئ مخاوف الحلفاء الغربيين، وقارن وزير الدفاع الأسترالي بيتر داتو الاجتياح الروسي لأوكرانيا بالطموح الصيني في المنطقة.

وقال لشبكة سكاي نيوز أستراليا: «أتفهم واحترم وجهة نظر رئيس الوزراء سوغافاره، لكن اعتقد أن علينا أن نكون حذرين جدا هنا لأن الصينيين يبذلون جهوداً حثيثة للغاية».

وأضاف: «التكتيكات التي ينشرونها في جزر صغيرة لافتة، وأستراليا فعلت الكثير كل عام، لكن الصين بالتأكيد تسلك مسارا هنا، واعتقد أن الرئيس زيلينسكي يفهم ذلك». والدولة البالغ عدد سكانها 800 ألف نسمة شهدت اضطرابات سياسية واجتماعية، والعديد من السكان يعيشون في فقر.تابع ص 7

الصناعة والتجارة تحذر من تجاوز السقوف السعرية للدجاج

عمان

الأسواق ستكتف الحملات الرقابية في مختلف مناطق المملكة، ومتابعة التزام أصحاب المزارع والمزارعين بالأسعار الواردة في السقوف السعرية. وقال الشمالي في تصريح صحفي إن الوزارة رصدت عدم التزام من قبل بعض سلاسل التزويد الخاصة بالدجاج الطازج ودجاج الثقافات بالسقوف السعرية المحددة؛ ما يعد مخالفة صريحة لأحكام قانون الصناعة والتجارة الذي يحظر البيع بسعر أعلى من السقف السعري المحدد. وأكد الشمالي أن الوزارة ستطبق العقوبات الواردة في

قرار وزير الصناعة والتجارة والتموين يوسف الشمالي تخفيض السقوف السعرية للدجاج الطازج بمقدار 15 قرشا للكيلو لتصبح للمستهلك دينارين بدلا من دينارين و15 قرشا. وحذر الشمالي من عدم الالتزام بالسقوف السعرية المحددة للدجاج الطازج والمباع أيضا من خلال الثقافات، مبينا أن الوزارة ستحيل كل من يتجاوز السقوف السعرية المحددة من سلاسل التوريد كافة إلى النائب العام. وأشار إلى أن فرق الرقابة على

الأسواق ستكتف الحملات الرقابية في مختلف مناطق المملكة، ومتابعة التزام أصحاب المزارع والمزارعين بالأسعار الواردة في السقوف السعرية. وقال الشمالي في تصريح صحفي إن الوزارة رصدت عدم التزام من قبل بعض سلاسل التزويد الخاصة بالدجاج الطازج ودجاج الثقافات بالسقوف السعرية المحددة؛ ما يعد مخالفة صريحة لأحكام قانون الصناعة والتجارة الذي يحظر البيع بسعر أعلى من السقف السعري المحدد. وأكد الشمالي أن الوزارة ستطبق العقوبات الواردة في

اختتام ورشة تدريبية حول الطرق الحديثة لإدارة نفقات علاج مرض السرطان

عمان

اختتمت فعاليات الورشة التدريبية، التي نظمتها وزارة الصحة في مجال الطرق الحديثة لإدارة نفقات علاج مرض السرطان، بالتعاون مع شركة الأدوية العالمية MSD.

وقالت أمين عام وزارة الصحة الدكتورة الهام خريسات خلال افتتاح أعمال الورشة التي حضرها العديد من مسؤولي الوزارة وأعضاء اللجنة المركزية للصيدلية والعلاجات والصيداليتين المعنيين في هذا المجال، إن الطلب على خدمات الرعاية الصحية في ازدياد مستمر، وأن هناك زيادة في الاتفاق على الرعاية الصحية، مما يحتم علينا اتخاذ إجراءات مبنية على أسس علمية صحيحة، من أهمها أسس الاقتصاد الصحي، وذلك ليتمكن القطاع الصحي من الاستغلال الأمثل للموارد المالية المتاحة، ولا سيما فيما يتعلق بالأمراض التي تعتبر علاجاتها مكلفة مثل مرض السرطان. وأكدت خريسات ضرورة الاقتصاد الصحي، مبيّنة أنه أصبح جزء لا يتجزأ من منظومة صناعة القرارات، وخاصة القرارات المتعلقة بشراء الأدوية والأجهزة واللوازم الطبية. بدورة، قام مدير إدارة التأمين الصحي الدكتور نايل الدعوان، إن الاستعانة بأسس الاقتصاد الصحي يعد ضرورة، وذلك في ظل ما يتحملة التأمين الصحي المدني من أعباء كبيرة، خاصة في معالجة مرضى السرطان. وأشارت مديرة مديرية الصيدلة والصيدلة السريرية الدكتورة زينا هلوسة، إلى أهمية الاستثمار في الصحة باعتبار صحة المواطن هي أهم أولويات الوزارة، مؤكداً ضرورة استخدام الأسس العلمية في عملية انتقاء الأدوية وإدخالها إلى قائمة الأدوية المقررة في وزارة الصحة. وقال مدير الشؤون الخارجية في شركة الأدوية العالمية حسن بيبي، إن الشركة تسعى دوماً إلى تعزيز الشراكة مع القطاع العام، وخاصة وزارة الصحة، مثلما تسعى إلى تقديم الدعم في مجالات التدريب والتعليم لضمان وصول المريض إلى الأدوية والعلاج من خلال النظر إلى قيمة العلاج الذي سيؤثر بشكل إيجابي على المرضى.

وزير التخطيط: العطاء النهائي لمشروع الناقل الوطني في النصف الثاني من 2023

عمان

قال وزير التخطيط والتعاون الدولي، ناصر الشريدة، إن مشروع الناقل الوطني للمياه مطروح كخطوة تنافسية، وإن الكلفة النهائية للمشروع تحدد بناءً على التنافس بين الشركات المؤهلة للدخول في هذا العطاء. وأضاف الشريدة، خلال مؤتمر صحفي خصص للإعلان عن نتائج تعديلات الدول المناحة والممولة لمشروع الناقل الوطني، «أمل بأن تكون الكلفة النهائية ضمن أقل ما يمكن لتمكيننا من تعزيز الجدوى لهذا المشروع، مشيراً إلى أنه تمكّن من توفير 744 مليون دولار عبر المنح». وأشار إلى أن الهدف زيادة المنح المقدمة لهذا المشروع، وذلك لتخفيض كلفة المشروع على الخزينة العامة، بالتالي تخفيض كلفة المتر المكعب من المياه المحلاة التي تنتج عن هذا المشروع، وكشف الشريدة، في رد على استفسارات وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى أنه سيحال العطاء لهذا المشروع بشكل نهائي في نصف الثاني من العام المقبل 2023، مبيناً أنه سيجري البدء بتنفيذه مع نهاية عام 2023، مطلع عام 2024.

وذكر أنه من المتوقع أن تحصل على أول متر مكعب من هذا المشروع مع نهاية عام 2026 بداية عام 2027. وبين أن العطاء التأهيلي للمشروع تقدم له عدد من الشركات وائتلافات عالمية والمحلية، حيث جرى تصنيفهم إلى 5 شركات مؤهلة وجرى الإعلان عنها على موقع وزارة المياه والري، وقال: إن هناك اهتماماً من قبل عدد من البنوك التجارية لتوفير التمويل مباشرة للشركة التي سيحال المشروع عليها، مضيفاً أنه سيكون بين الشركة التي ستفوز بالعطاء والبنوك التجارية الأردنية.

إطلاق مشروع التغيير المناخي والتنمية المستدامة ودور النقابات العمالية

عمان

أطلق الاتحاد العام لنقابات عمال الأردن، بالتعاون مع مؤسسة فريدريش إيرت، مشروع «التغيير المناخي والتنمية المستدامة ودور النقابات العمالية» - الجيل الثاني، خلال ورشة تدريبية حول التغيير المناخي ومدى تأثيره على سوق العمل المحلي، والتي استمرت لمدة يومين، بحضور ممثلين عن النقابات العمالية ومشاركة الخبير الأردني في التغيير المناخي بشار زيتون. وبحسب بيان صادر عن الاتحاد العام، فإن المشروع يتكون من محورين: محور تدريب النقابيين ويتضمن عقد 5 ورش تدريبية عن الانتقال العادل والتغيير المناخي والتنمية المستدامة والعمل اللائق والتخطيط الاستراتيجي، أما المحور الثاني فهو استكمال العمل التشبيك بين النقابات العمالية وأصحاب المصلحة، بهدف التأكد من إعطاء احتياجات عمال الأردن أولوية على أجندة الحكومة والمؤسسات المحلية والدولية ذات العلاقة. وقال رئيس الاتحاد مازن المعايطة، في كلمة الافتتاح التي ألقاها نيابة عنه، رئيس لجنة الشباب في الاتحاد فخري العجاردة، إن الاتحاد العام يعطي الأولوية للمواضيع المتعلقة بأوضاع العمال وسبل عيشهم تماشياً مع أهداف التنمية المستدامة، مشيراً إلى أن الاتحاد أطلق نحو أسبوعين ورقة موقف حول التغيير المناخي وأولويات الانتقال العادل. من جهته، قال مدير البرامج في مؤسسة فريدريش إيرت، يوسف إبراهيم، إن النقابات العمالية تلعب دوراً فاعلاً بتوعية العمال بتأثيرات التغيير المناخي على سوق العمل وأمناء التوظيف، موضحاً، أن المشروع يهدف إلى رفع وعي النقابيين وتنميتها بأهمية مطالبه النقابيين بتطوير برامج من أجل تخفيف آثار تغيير المناخ والتكيف معه. وأشار إلى أن الاتحاد العام لنقابات عمال الأردن، أطلق منتصف العام الماضي، مشروع «التغيير المناخي والتنمية المستدامة - دور النقابات العمالية»، بالتعاون مع مؤسسة فريدريش إيرت - مكتب عمان، ومشاركة الخبير الأردني بشار زيتون.

تجديد الشراكة بين مؤسسة إيليا نقل ومختبرات مدلاب الطبية لتقديم منح جامعية



عمان

أبرمت مؤسسة إيليا نقل ومختبرات «مدلاب» الطبية، اتفاقية تجديدان من خلالها الشراكة الاستراتيجية بينهما. وبحسب الاتفاقية ستقدم مختبرات «مدلاب» منحاً جامعية لعدد من طلبة المؤسسة في جامعات أردنية كومية، وذلك بتغطية رسوم دراستهم وحصروفهم الشهري للمواصلات طوال فترة دراستهم، كما ستقوم مؤسسة إيليا نقل بدورها بإشراك الطلبة في كافة برامجها التطويرية وكذلك التدريبات المنهجية واللامنهجية لتنمية مهاراتهم وتهيأتهم لدخول سوق العمل. ووقع الاتفاقية عن مؤسسة إيليا نقل رئيس مجلس الأمناء غسان نقل، وعن مختبرات «مدلاب» الطبية رئيسها التنفيذي الدكتور حسيب صهيون. وأعرب غسان نقل، عن اعتزازه بتجديد وتوسيع الشراكة مع مختبرات «مدلاب» الطبية، ممثلاً دعم «مدلاب» وحرصها على المساهمة في التنمية المحلية وخدمة القطاعين

الشبابي والتعليمي. كما نوه إلى أن مثل تلك الشراكة مع «مدلاب»، يدعم جهود المؤسسة في مسعاها لمساعدة الطلبة الذين لا تمكنهم ظروفهم الاقتصادية من إكمال تعليمهم الجامعي، مشيراً إلى أن الطلاب سيتمكنون من خلال التدريب الوظيفي في مختبرات «مدلاب» من الاستفادة من الخبرات العملية ما يتسق مع رسالة المؤسسة التي تحرص على تمكين الشباب من الاحتكاك مع ذوي الخبرة والحصول على تجربة عملية قبل الانخراط فعلياً في سوق العمل.

من جانبه، قال الدكتور حسيب صهيون: «فخر بشراكتنا المستدامة مع مؤسسة إيليا نقل بتقديم منح دراسية لطلاب جامعيين والمتابعة معهم والوقوف معهم خطوة بخطوة ليكونوا جاهزين لسوق العمل، وكل هذا يأتي تماشياً مع رؤيتنا لدعم فئة الشباب كونهم المستقبل». وأشار إلى أن مؤسسة إيليا نقل تهدف منذ

بدء تطبيق التعرف الكهربية الجديدة واستمرار استقبال طلبات الدعم

عمان

استهلاكهم بين (201-600) ك.و.س شهرياً، وذلك لضمان تحديد أثر التعرف على الفواتير الشهرية ويستقنى من هذا الدعم اشتراكات عدادات الخدمات الخاصة بالقطاع المنزلي (العمارات السكنية). أما النوع الثاني من الدعم فيسكن حسب الاستهلاك وذلك بالتدرج بشرائح التعرف التي تم تخفيضها من سبع إلى ثلاث شرائح لتشمّل (1-300) كيلو واط ساعة (50 فلساً لكل كيلو واط ساعة شهرياً، ومن (301-600) كيلو واط ساعة (100) فلس لكل كيلو واط ساعة شهرياً، وأكثر من (600) كيلو واط ساعة (200) فلس لكل كيلو واط ساعة شهرياً. وفيما يتعلق بمالكي أنظمة الطاقة المتجددة سيتم معاملة مشتركي أنظمة الطاقة المتجددة من أصحاب المشاريع الصغيرة بقدرة 3,6 كيلو واط شهرياً أو أقل، كما في معاملة الشرائح المدعومة ولكن بدون الخصم (الثابت) على فاتورة الكهرباء. وبحسب منشورات هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن لتوضيح احتساب فاتورة الكهرباء حسب التعرف الجديدة يمكن لمن يقل استهلاكه الشهري عن 937 (ك.و.س)، الاستفادة من دعم الكهرباء.

وبحسب المنشورات فإن قيمة استهلاك الكهرباء الشهرية لـ 100 (ك.و.س) 2.50 دينار بالتعرف المدعومة و 12 دينار للتعرف غير المدعومة، و 200 (ك.و.س) 7.50 دينار مدعومة و 24 ديناراً غير مدعومة، (ك.و.س) 13 ديناراً مدعومة و 36 ديناراً غير مدعومة، 400 (ك.و.س) 23 ديناراً مدعومة و 48 ديناراً غير مدعومة، 500 (ك.و.س) 33 ديناراً مدعومة و 60 ديناراً غير مدعومة، 600 (ك.و.س) 43 ديناراً مدعومة و 72 ديناراً غير مدعومة، 700 (ك.و.س) 65 ديناراً مدعومة و 84 ديناراً غير مدعومة، 800 (ك.و.س) 85 ديناراً مدعومة و 96 ديناراً غير مدعومة، 900 (ك.و.س) 105 دنانير مدعومة و 108 دنانير غير مدعومة، 937 (ك.و.س) 112.40 دينار مدعومة و 112.44 دينار غير مدعومة.

يشار إلى نسبة المشتركين في شريحة الكهرباء الأولى من 1 إلى 300 (ك.و.س) بلغت 58 بالمائة والتي حددت تعرفتها بخمسين فلساً. وبلغت نسبة المشتركين بالشرائح الثانية من 301 إلى 600 (ك.و.س) 35 بالمائة والتي حددت تعرفتها بـ 100 فلس.

أما نسبة المشتركين بالشرائح الثالثة والتي تزيد على 600 (ك.و.س) فس بلغت 7 بالمائة والتي حددت تعرفتها بـ 200 فلس.

وبحسب التعرف الكهربية للقطاعات الاقتصادية، تم التخفيض على القطاع التجاري لمن يستهلك أكثر من 2000 كيلو واط شهرياً من 175 فلساً (ك.و.س) إلى 152 فلساً، والإبقاء على التعرف للاستهلاك من 1 إلى 2000 (ك.و.س) وبالبالغة 120 فلساً. وفيما يتعلق بالقطاع الصناعي تم تخفيض التعرف بنسب متفاوتة حسب نوع الاشتراك (صناعي صغير، متوسط، كبير، استخراجي)، حيث تم تخفيض التعرف النهائية للصناعي المتوسط من 79 فلساً لكل كيلو واط ساعة شهرياً إلى 68 فلساً، والإبقاء على التعرف الليلية، كما هي 65 فلساً وإلغاء تعرفه الحمل الأقصى البالغة (2) دينار لكل كيلو واط/شهر.

وبالنسبة للقطاع الصناعي الصغير، فإن الاستهلاك من 1 إلى 10 آلاف كيلو واط ساعة ستخفف تعرفته من 61 فلساً لتصبح 60 فلساً، كما ستخفف للاستهلاك أكثر من 10 آلاف كيلو واط ساعة شهرياً من 71 فلساً لتصبح 68 فلساً.

إطلاق دراسة الإطار العام للمساواة بين الجنسين

عمان

أطلق المجلس الاقتصادي والاجتماعي بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة دراسة تحت عنوان «الإطار العام للمساواة بين الجنسين (النوع الاجتماعي) في الأردن 2022».

وتهدف الدراسة التي أطلقت برعاية وزير الشؤون السياسية والبرلمانية/رئيس اللجنة الوزارية لتمكين المرأة المهندس موسى المعايطة، إلى استعراض واقع المرأة الأردنية.

واستندت الدراسة إلى التشريعات الوطنية النافذة والتي لها علاقة بتعزيز واقع المرأة الأردنية ودورها المجتمعي، وخاصة التحديات الهيكلية التي تواجهها على المستوى التشريعي أو القانوني.

وتضمنت الدراسة مراجعة واقع الأداء الفعلي للمرأة مقارنة مع الرجل فيما يتعلق ببعض المؤشرات الاقتصادية والاجتماعية، وخرجت بعدد من التوصيات للمساهمة في تعزيز مكانة المرأة ودورها في المجالات قيد الدراسة.

وقال الوزير المعايطة أن تحديث المنظومة السياسية تضمنت العديد من التعديلات الدستورية والقانونية الهادفة إلى تمكين النساء وبما يضمن لهن التمثيل العادل في الأحزاب ومجلس النواب، مشيراً إلى أن المرأة والشباب هما المستفيد الأكثر من تحديث المنظومة السياسية.

واضاف، ان تعزيز المساواة بين الجنسين في مختلف المجالات هو أحد أولويات الحكومة لتحقيق التنمية المستدامة.

واكد المعايطة اهمية تعزيز مشاركة المرأة وتمكينها في مختلف المجالات وانخراطها في مواقع صنع القرار، منوها الى ضرورة تحقيق استقلالها الاقتصادي ومشاركتها في سوق العمل.

وقال رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي الدكتور موسى شتيوي ان المجلس يقوم بالعمل على مختلف القضايا الاقتصادية والاجتماعية؛ انطلاقاً من دوره الاستشاري ورؤيته المنمطة بتشكيل إطار وطني للحوار وبناء التوافق بين الشركاء الاجتماعيين، من خلال إشراك ممثلي الهيئات العامة والخاصة والخبرات المهنية في مناقشة التشريعات والسياسات ذات الأولوية ومراجعتها.

واضاف، من بين القضايا ذات الأولوية التي يسعى المجلس للعمل عليها منذ نشأته وتأسيسه؛ قضايا المرأة والنوع الاجتماعي وكيفية ربطها بأهداف التنمية المستدامة، خاصة الهدف الخامس (المساواة بين الجنسين).

وأعرب عن امله في ان يكون التقرير رافداً للجهود المبذولة من الجهات المختلفة لدعم صنع القرار وأن يكون مرجعاً للباحثين في مجال دراسات المرأة، من خلال تقديمه تحليلاً معمقاً على المستوى الوطني، خاصة وأنه يتضمن مقارنات كمية ونوعية حول الفروقات بين الرجال والنساء، ضمن البيئة الاقتصادية والاجتماعية الأردنية لتعزيز مساهمة المرأة الأردنية على مختلف الصعد.

وقال ممثل مكتب هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الأردن زياد الشيخ ان اطلاق التقرير يؤكد الاهمية التي توليها الجهات الرسمية الأردنية للمرأة، مشيراً إلى ان هيئة الأمم المتحدة تنظر بالاهتمام إلى الجهود التي تبذل من أجل تمكين المرأة وتعزيز مشاركتها في مختلف الجوانب.

وأشار إلى ان الجهود الأردنية تؤكد تطبيق الالتزامات الدولية بخصوص تحقيق المساواة وتعزيز حقوق ومكانة المرأة الأردنية، مؤكداً التزام الهيئة بدعم تلك الجهود لتعزيز وتمكين المرأة.

واوصت الدراسة باستكمال مراجعة التشريعات الوطنية وتنقيتها من المواد التي تميز ضد المرأة، وإقرار قانون خاص بالمساواة وعدم التمييز، وزيادة نسبة تمثيل النساء ضمن كوارر الأحزاب الأردنية، وتعديل نظام الخدمة المدنية، ومساواة الموظفة بالموظف في منح العلاوات العائلية، وتعديل قوانين النقابات المهنية والعمالية وغرف الصناعة والتجارة والشركات والبنوك لتتص على حصة محددة لضمان تمثيل النساء، والمراجعة الدورية والمستمرة للمناهج المدرسية والجامعية لترسيخ مفاهيم حقوق الإنسان وحقوق المرأة.

كما اوصت بتوفير البيانات التفصيلية حول العنف المبني على الجندر، والعمر والجنسية والمحافظة، وسد الفجوات في البيانات غير المتاحة مثل البيانات المتعلقة بالمرأة والبيئة، والنساء الفقيرات، ومراجعة الإحصاءات الخاصة بالأردن والواردة في التقارير الدولية، والتأكد من مصدريها ودقتها وتحديثها، واصدار نشرات دورية والترويج لاستخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي حول الإحصاءات والمسوحات المراجعة للجندر، ومواءمة المؤشرات الوطنية مع مؤشرات أهداف التنمية المستدامة، وتحديثها وتطويرها باستمرار.

منظمة النهضة العربية تحيي ذكرى يوم الأرض.. وتبرز كفاح المرأة الفلسطينية

عمان



ويتهى بيوم الأرض»، وفي الحديث عن سيرة وكتب محاسن الإمام، قال: إنها قرأت الضمير المستتر حول التاريخ النضالي للمرأة العربية والفلسطينية على وجه الخصوص منذ كتاب «نساء من نور»، وحتى «كفاح نساء فلسطين»، محاولة أن تثبت بأن قضية المرأة هي قضية وطن وليس مجرد النفاخر بمكائنها الاجتماعية وعدد المناصب التي نالتها. بدورها؛ أكدت محاسن الإمام، أنها حاولت من خلال هذا الكتاب الاستمرار في توثيق نضال المرأة الفلسطينية وجهودها في سبيل تحرير أرضها، حيث يتتبع الكتاب تاريخ الفلسطينيين منذ بداية الاحتلال وحتى عهد التمييز، معربة عن اعتزازها الكبير بنساء حي الشيخ جراح، حيث لم يسعها الوقت لتضمين بطولاتهن في الكتاب. وأكدت أنها لا تحصر نفسها في هوية واحدة، فهي عربية

للتذكير بأهمية الأرض والحفاظ على موروثها وغرس الانتماء لها منذ مرحلة الطفولة وعلى امتداد الأجيال وأكدت الطراوة، على أن يوم الأرض فرصة للتذكير بحق العرب الأصيل في فلسطين موضحاً أن الكتاب يذكرنا بقصص مترابطة حول نضال المرأة الأردنية التي وقعت جنباً إلى جانب مع شقيقتها الفلسطينية، راجعاً بالذاكرة إلى منتصف القرن الماضي حين بدأت الحركات النضالية لنساء الأردن اللواتي طالبن بنصرة الحق الفلسطيني. وقال النائب السابق خالد رمضان أن فلسطين ليست وطناً للفلسطيني فقط، فالعراقي يعتبرها وطنه، وكذلك السوري واللبناني، فما بالك بالأردني الذي حملها في قلبه أينما ولى وجهه. وبحسبه: «لو اكتفينا بأذار شهر واحد لثقي عن السنة كلها، فليس صدفة أنه يبدأ بالمرأة ثم يمر بالكرامة والأم،

أحببت منظمة النهضة العربية للديمقراطية والتنمية (أرض) ذكرى يوم الأرض الفلسطيني، من خلال فعالية خاصة، تضمنت قراءة في كتاب «كفاح نساء فلسطين» بحضور مؤلفته محاسن الإمام، في حين قدم له قراءة النائب السابق خالد رمضان، والصحفي أحمد فراس الطراوة، وأدار الحوار رئيس ملقى النهضة العربي الثقافي بالسر الطراوة. كما تضمنت الفعالية وفق بيان صدر عن أرض عرض فيديو أنتجته اللجنة الثقافية لشبكة شباب النهضة التابعة لمنظمة النهضة (أرض)، وهو يجمع بين أغنيته «إحنا إيل صحنينا الشمس من نومها» و «نشأنا بعشوقن الأرض»، اللتين كتب كلماتها الشاعر الأردني حيدر محمود، مع إعادة توزيعهما.

وهذا ما تحاول محاسن الإمام توثيقه في مؤلفاتها.

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك! شاركفرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة؛ نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحون بالخطر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية؛ أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). نصح إزالته شعر العانة دون ضرر. احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل. إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة. إذا كان لديك التهاب في منطقة

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration). في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من قرص النقاط الأمراض المنقولة جنسياً. بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة، وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة سبباً بالضرر. أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص. أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك! شاركفرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة؛ نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحون بالخطر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية؛ أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليك ما وجدته هذه الدراسة. شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟ كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية - فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد؛ وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات! حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠,٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب امناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه. مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات. قد تستعين بصدقي جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولوه بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم. إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى الطبيب للتشاور مع هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء. كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكيتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم - فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم. في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرफقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله. فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة. شرب الكحول مع مسكنات الألم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً. حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم - فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت. دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى كثيرين يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية. على سبيل المثال، الأسبرين يمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما الكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب. لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضاً، فيتوجب عليكم أن تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض. القيادة تحت تأثير الأدوية ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشويش، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصاً واحداً فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجريران. علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية. هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معينة ولشخص معين من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملائمة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص. ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويةكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالمزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي عدم قراءة نشرة التعليمات المرफقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائماً بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلاً. عند وصولكم للمنزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هنالك من تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي. عندما تشترون دواءً مسكناً للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم أية تساؤلات - فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي. تخزين مسكنات الألم "لتحزين" الأدوية لتكون في المنزل، في تناول اليد عند الحاجة، المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة). لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تحقروا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها. كسر الأقراص بالقوق

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والأهم الانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية. هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد. أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل: التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون. لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيّب. كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

خطيرة على الصحة. وأشارت الهيئة في منشور على حسابها الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعي، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص سلباً. ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للدواء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للدواء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل: تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة الوقاية من هشاشة العظام الوقاية من الإصابة بالإسكاسك.

الجلد وليست الطماطم الخضراء. الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان. وعقب إصابتها بالاورام المميتة بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الامراض. فوائد الطماطم

جميع الفئران تعرضت لأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد. ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بودرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالاورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس. في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بودرة الطماطم يومياً وبمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم. وأفاد الباحثون أن

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟ شاركفرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن نعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك وإخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم أو شكل أو لون أو ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع أنحاء الجسم للتأكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسم. النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بستة مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠ من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات على جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

اكتشاف ما إذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣,٥٩٤ امرأة، وقامت بعد المعروض بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كمر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

القائمون على الدراسة في جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسياً في الإصابة بسرطان الجلد، فكما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سسايون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شاركفرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma. وأشار الباحثون

دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات

متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً. ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي. ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد شاركفرد دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد



الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وينصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

نظرية علمية جديدة.. "حياة بلا أمراض حتى ١٢٠ عاماً"



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما نظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيسمّن من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيخوخة
إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة تستلزم على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ"التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستقلاب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للانتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة
ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سنتنقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتناثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلِك Hayflick. وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.

وقول بروفيسور رونترى: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبويع تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيخوخة) تطلق إشارات ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

علامة مميزة
كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء مُهمّة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

وقول بروفيسور رونترى: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تملك نفس آليات إصلاح التي يتمتع بها الحمض النووي. لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوفر لديه الطاقة اللازمة لتزويد آلياته الخلوية بالوقود".

أحد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إلى استراتيجية تستهدف الآليات الأساسية للشيخوخة بطريقة تمنع الإصابة بأمراض الشيخوخة حتى وإن امتدت حياة الشخص إلى أكثر من ١٠٠ عام.

الشيخوخة مرض يمكن علاجه
من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه. بل وطرح، في سبتمبر ٢٠١٩ خلال لقاء عن بحته وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلاً: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟".

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلاً: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادراً على أن يكون بصحة جيدة، لفترة أطول حتى وقت لاحق في الحياة، وأن الأمل هو أن تكون أجيالنا قادرة على توقع العيش حتى ٩٠ ولعب التنس، أو حتى الوصول إلى ١٠٠ والحصول على مناصب وظيفية متعددة دون إحالة للتقاعد".

حياة طويلة بصحة جيدة
وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات" هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتحقق من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحته العلمي الأخير - وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

عنصر مشترك
ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو "العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتيجة لفقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بقدر المعلومات الإبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقاً لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشأ أو تتخطى عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كبحه القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، ملتما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة، ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.

إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة
وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "بعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج، ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية".

كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دائلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيد استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة. كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حتمية، حيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وفيات بالألاف حول العالم
وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية.

إلى ذلك تعبير الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شيوا قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

احذر منها.. عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك!

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرّب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً أو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرّب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول الأطعمة مصنعة على الفطور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية، ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة وألعاب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".

وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرته عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

توتر وقلق
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال، يعانون أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو التوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دائلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، وصدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريبا، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال.

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

يوتيوب الأكثر شعبية
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".



لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستمر يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنقلها معك إلى المنزل.

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل خطر الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

٣- اضبط المهام الإضافية
حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى

يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو التوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

الأمم المتحدة تجدد الدعوة للحفاظ على الوضع الراهن في القدس الشرقية

عمان

أكدت الأمم المتحدة ضرورة الحفاظ على الوضع القائم المتعلق بالمواع المقدسة في مدينة القدس المحتلة، وتجنب أي أعمال من شأنها أن تزيد التوترات. جاء ذلك ردًا على سؤال خلال المؤتمر الصحفي اليومي من المقر الدائم بنيويورك، يتعلق بتوجه أحد الأعضاء اليمينيين في الكنيست الإسرائيلي إلى الحرم القدسي تحت حماية الشرطة الإسرائيلية، ومع اقتراب شهر رمضان المبارك، وفق ما أوردهاليوم الخميس مركز أخبار الأمم المتحدة. وقال المتحدث الرسمي، ستيفان دوجاريك: «نؤمن بأمرين بشدة من حيث المبدأ وهما «أنه لا يجب اتخاذ أي إجراء من شأنه أن يزيد التوترات وخاصة في شهر تحتفل فيه ثلاث ديانات رئيسية - مع تزامن تقويمها - بأعيادها الرئيسية، ونؤمن دائماً أنه يجب الحفاظ على الوضع القائم المتعلق بالأماكن المقدسة في القدس». وكانت حدة التوترات في مدينة القدس، ارتفعت قبل نحو عام في رمضان الماضي واندلعت اشتباكات عنيفة في محيط المسجد الأقصى، مما دعا الممثل السامي لتتحالف الحضارات التابع للأمم المتحدة، ميغيل أنخيل موراتينوس، لإعراب عن استيائه، وقلقه العميق، وناشد احترام الوضع الراهن للأماكن المقدسة في القدس الشرقية.

قمة افتراضية أوروبية صينية ستدعو بكين إلى الضغط على موسكو

عمان

عقد الاتحاد الأوروبي الجمعة، قمة افتراضية مع الصين على خلفية اللقن المتزايد من تقارب بكين المتواصل مع موسكو وإجهاها عن إدانة العمليات العسكرية الأخيرة على أوكرانيا، بعدما حذر الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي من انتشار الروس في جنوب بلاده. وقال الوزير الفرنسي المكلف الشؤون الأوروبية كليمان بون «سيركز الاجتماع على الدور الذي نحت الصين على ممارسته، أي أن تكون إلى جانب مبادئ القانون الدولي دون غموض وأن تمارس كل التأثير والضغط الضروريين على روسيا، وفق ما نقلت شبكة يورونيوز الأوروبية. ويسمى الاتحاد الأوروبي إلى إقناع الصين بالتخلي عن مساعدة موسكو في مواجهة العقوبات الغربية، خلال قمة افتراضية الجمعة مع بكين. وقال مسؤولون بالاتحاد قريبون من الاستعدادات للقمة، إن أي مساعدة تقدمها الصين لروسيا ستضر بسمعة بكين الدولية وتعرض علاقاتها مع أكبر شركائها التجاريين - أوروبا والولايات المتحدة - للخطر. وستعقد رئيسة المفوضية الأوروبية، أورسولا فون دير لاين ورئيس المجلس الأوروبي شارل ميشيل، محادثات افتراضية مع الرئيس الصيني شي جين بينغ ورئيس مجلس الدولة الصيني في كه تشيانغ.

الاحتلال اعتقل 1400 فلسطيني في الربع الأول من العام الجاري

غزة

قال رئيس وحدة الدراسات والتوثيق في هيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينية عبد الناصر فروانة، إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اعتقلت قرابة (1400) فلسطيني، خلال الثلاثة شهور الماضية، أي في الربع الأول من العام الجاري 2022. وأشار فروانة في تصريح صحفي إلى أن هذا يشكل زيادة قدرها 7 بالمئة عما سُجِّل في ذات الفترة من العام الماضي 2021.

الرئاسة الموريتانية تعلن تشكيل الحكومة الجديدة

وكالات

عين الرئيس الموريتاني محمد ولد الشيخ الغزواني، مساء الخميس، أعضاء حكومته الجديدة التي شهدت تغيير عدد من الوجوه، وفق ما جاء في مرسوم رئاسي. كان رئيس الوزراء محمد ولد بلال قدّم الثلاثاء استقالته قبل إعادة تكليفه الأربعة تشكيل الحكومة الجديدة. وأصبح محمد سالم ولد مزوك وزيراً جديداً للخارجية، تاركا منصب وزير الداخلية الذي حل فيه محله محمد أحمد ولد محمد الأمين، الذي كان مديراً لديوان رئيس الجمهورية. تتميز الحكومة الجديدة بمغايرة وزراء مناصبهم وبرز وجه جديد. وبقي وزراء مكلفون حقايب سيادية، في مناصبهم، وبينهم وزير العدل والشؤون الإسلامية، تضم الحكومة الجديدة 4 نساء مقابل 6 في الفريق الحكومي السابق. وعين الغزواني، يحيى ولد أحمد الوافي، في منصب الوزير الأمين العام لرئاسة الجمهورية. كان الوافي رئيساً للوزراء في عهد الرئيس سيدي ولد الشيخ عبد الله الذي أطاحه انقلاب عام 2009. وأوضح الوافي خلال تلاوته مرسوم تشكيل الحكومة الجديدة أن هذا التغيير جاء «حرصاً من الرئيس على ضخ دماء جديدة في عمل الحكومة ورفع مستوى أداء الإدارة وكفاءتها وقربها من المواطن. ويتولى الغزواني السلطة منذ أغسطس 2019.

الرئيس التونسي يستبعد الانتخابات المبكرة بعد حل البرلمان

تونس

قال الرئيس التونسي قيس سعيد، خلال اجتماع مع رئيسة الحكومة نجلاء بودن في وقت متأخر من مساء الخميس، إن الانتخابات البرلمانية لن تجرى خلال الشهور الثلاثة المقبلة، وذلك حسبما أفاد منشور للرئاسة على فيسبوك. وأصدر سعيد يوم الأربعاء مرسوماً بحل البرلمان التونسي، المعلق منذ العام الماضي، وحل الحزب الدستوري الحر، وهو حزب معارض نشير استطلاعات الرأي إلى أنه سيكون الأكبر في البرلمان إذا أُجريت الانتخابات، سعيد على الدعوة لانتخابات مبكرة في أعقاب حل البرلمان. وقالت عبير موسى، وهي رئيسة الحزب، إنه لا خيار آخر أمام سعيد بموجب الدستور وإن عليه الدعوة لانتخابات في غضون ثلاثة أشهر. وقال سعيد يوم الخميس: «بالأسس يتحدثون ثلاثة أشهر للانتخابات وفقاً للفصل التاسع والثمانين (من الدستور). لا أعلم من أين أتوا بهذه الفتوى».

روسيا «تجبر» الأسرى الأوكرانيين على هذه الأعمال



موسكو

الأمر إلى إصلاح العتاد العسكري في قرى تحيط بالعاصمة كييف. ولم يؤكد هذه المعلومات مصدر مستقل، وينظر البعض إليها على أنها جزء من الحرب الدعائية بين الغرب وأوكرانيا من ناحية، وروسيا من ناحية أخرى. وذكرت «ديلي ميل»، أنه جرى نقل نحو 20 ألف شخص من مدينة ماريوبول الساحلية المحاصرة إلى داخل روسيا، حيث وضعوا داخل «معسكرات عمل»، لكن هذه المرة الأولى التي يذكر فيها وجود مثل هذه المعسكرات داخل أوكرانيا.

وقالت ما تسمى «المبادرة الأوكرانية الإعلامية لحقوق الإنسان» إن الأسرى تعرضوا للتهديد بالنعف، إذا لم يفعلوا ما يقال لهم. وروي أسير فار من قبضة القوات الروسية: «لقد أجبر عدد منا (الأسرى) على حفر الخنادق. لم تكن نأكل إلا عندما كان هناك بعض طعام لدى الحراس، وأعطونا مياه (لشربها) من نظام التدفئة».

«قاعدة صينية» أشعلت التوتر.. جزر سليمان تحسم الجدل

وكالات

أضاف: «التكتيكات التي يشرونها في جزر صغيرة لاقت، وأستراليا فعلت الكثير كل عام، لكن الصين بالتأكد تسلك مسارا هنا، واعتقد أن الرئيس زيلينسكي يفهم ذلك». والدولة البالغ عدد سكانها 800 ألف نسمة شهدت اضطرابات سياسية واجتماعية، والعديد من السكان يعيشون في فقر. في نوفمبر الماضي حاول متظاهرون اقتحام البرلمان وقاموا بأعمال شغب استمرت 3 أيام سقط فيها قتلى، وأحرقوا خلالها مساحة كبيرة من الحي الصيني في هونيارا. ونُشر أكثر من 200 عنصر في إطار قوة حفظ السلام من أستراليا وفيجي وبابوا غينيا الجديدة ونيوزيلندا لإرساء الهدوء وتقاضي سوغافاره الإطاحة به. واندلعت الاحتجاجات رفضاً لحكومة سوغافاره وأجبتها البطالة وخلافات داخلية، كما لعبت المشاعر المناهضة للصين دوراً في ذلك أيضاً. ويعارض مسؤولو جزيرة ماليتا الأكثر تعدداً للسكان، قرار سوغافاره الاعتراف ببكين وقطع العلاقات مع تايوان في 2019.

خطوة مفاجئة.. الصدر يمنح خصومه فرصة تشكيل حكومة عراقية

بغداد

وغير فرهاد علاء الدين، رئيس المجلس الاستشاري العراقي، وهو معيد لبحوث السياسات، قائلاً إن هذا التطور «تحد واضح وجريء» موجه لمنافسيه في حين أنه «اختيار للشركاء». وفاز الصدر، بأكثر عدد من المقاعد في الانتخابات، لكن ليس بما يكفي لإعلان أغلبية برلمانية. وأصبحت الأحزاب المتحالفة مع إيران، بما في ذلك تلك التابعة لرئيس الوزراء السابق نوري المالكي، منافسيه الرئيسيين. وفشلت جلسة البرلمان، السبت الماضي، في بلوغ نصاب الثلثين الضروري لانتخاب رئيس. وقد قاطعه المشرعون المرتبطون بقوى الإطار التنسيقي إلى حد كبير.



العراقية إلى طريق مسدود، في حين لم يتمكن الصدر -الفاخر في الانتخابات- من تشكيل حكومة ائتلافية. وهاجم الصدر خصومه، قائلاً إنهم «عرقوا العملية وما زالوا يعرقلونها». ويختلف الطرفان حول اختيار المرشح لمنصب الرئيس، وهي عقبة قد تمتد أيضاً إلى رئاسة الوزراء.

مقتل محتج سوداني مع دخول المظاهرات شهرها السادس

وكالات

القتلى في حملات الاحتجاج منذ إجراءات 25 أكتوبر إلى 93. وقال مراسل لرويترز إن الآلاف ساروا صوب القصر الرئاسي بوسط الخرطوم وواجهوا إطلاقاً كثيفاً لغاز المسيل للدموع من قوات الأمن. وسمع دوي طلقات نارية، وشُهد مصابون من المحتجين، اثنان منهم على الأقل ملطخان بالدماء، وهم يُحملون بعيداً.

هدوء يسبق العاصفة بخاركيف.. «مايسترو» أوكرانيا يكشف

كييف

أعلن قائد اللواء 92 في القوات الأوكرانية الخميس إن الوضع «مستقر» في خاركيف (شمال شرق) ثاني أكبر مدن أوكرانيا، لكن الجيش الروسي «يعيد تجمع قواته للهجوم» في شرق البلاد وجنوبها.

وصرح الجنرال بافلو «مايسترو» «اعتقدوا (الروس) أنهم سيدخلون إلى أوكرانيا كما فعلوا في شبه جزيرة القرم، لكن ذلك لم ينجح، ولهذا السبب تراجع العدو وهو بصدد إعادة تجمع صفوفه».

وأضاف الجنرال أن الجيش الروسي «يعيد تجمع صفوفه للهجوم ووضع أكبر عدد من القوات في المنطقة باتجاه سلوبوژانشتشنا، الجزء الشمالي الشرقي من البلاد الممتد من خاركيف إلى لوغانسك، وفي ماريوبول».

وأكد الضابط الكبير (47 عاماً) أنه «لا يجب أبد التقليل من شأن العدو».

وكان الرئيس فولوديمير زيلينسكي قد وصف بافلو في 3 مارس بأنه «بطل» لقيادته عمليات الدفاع عن خاركيف في الأيام الأولى للحرب.

وبعد طرده من ضواحي مدينة خاركيف، لا يزال الجيش الروسي متمركزاً على الأطراف الشمالية والشمالية الشرقية للمدينة حيث يقصف بشكل يومي المناطق السكنية الواقعة في مرمى نيرانه.

وتابع الجنرال «مايسترو»، وهو لقب يحمله منذ حرب 2014/2015 في منطقة دونباس شرق البلاد، أن «الوضع في خاركيف مستقر... نحن ندافع عن أنفسنا في كل الاتجاهات ونحاول دحر العدو».

وتعليقاً على استعادة القوات الأوكرانية في وقت سابق من هذا الأسبوع قرية مالا ورغان وطريقاً سريعاً في الضواحي الشرقية حيث تكبد الروس خسائر فادحة، اعتبر الضابط الكبير أنها «عملية كلاسيكية نفذ مظهرها يومياً».

وأكد أن «معنويات قواتنا مرتفعة، نحن هنا على أرضنا ونحمي عائلتنا وانتصارنا ترفع معنوياتنا».

واختتم الجنرال «مايسترو» حديثه قائلاً «إلى القوات الروسية التي تهاجمنا، هذه رسالتنا: احملوا جنودكم، احملوا أطفالكم، واحملوا كل مركباتكم وعودوا إلى دياركم أحياء».

العالم يحبس أنفاسه.. كوريا الشمالية تجهز «مفاجأة نووية»

وكالات

قال مسؤولون ومحللون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية إن هناك مؤشرات متزايدة على أن كوريا الشمالية قد تختبر سلاحاً نووياً قريباً للمرة الأولى منذ 2017 في محاولة لتطوير ترسانتها وزيادة الضغط السياسي.

وأبلغ مسؤولان أميركيان رويترز بأن هناك مؤشرات، بينها أنشطة قرب موقع مفاعل بونجي-ري النووي، على أن بيونغ يانغ ربما تستعد لإجراء اختبار ما على الرغم من عدم وجود توقيت محدد لذلك.

وأكد مسؤول من كوريا الجنوبية أن كوريا الشمالية تتابع نشاط الترميم أحد الأتفاق المستخدمة في الاختبارات النووية. ورفض المتحدث باسم وزارة الدفاع الأميركية (البيتاغون) جون كيربي التعليق هذا الأسبوع، لكنه قال إن واشنطن قلقة بشأن إمكانية إجراء اختبارات جديدة لأنها ستكون فرصة بالنسبة لكوريا الشمالية لتعزيز ترسانتها.

وقال في إفادة صحفية الثلاثاء: «في كل مرة تجري فيها اختبارا تتعلم المزيد. ندر أن هذا برنامج يريدون تطويره. وبالطبع نحن قلقون بشأن الجهود الجارية للقيام بذلك».

ويقول محللون إن إجراء المزيد من الاختبارات قد يساعد كوريا الشمالية على تحقيق أهدافها المعلنة بتصنيع رؤوس نووية أصغر حجماً.

وقد يؤدي استئناف الاختبارات النووية إلى صدمات سياسية في المنطقة، وانضمت الصين وروسيا إلى الولايات المتحدة ودول أخرى أعضاء في مجلس الأمن الدولي في فرض عقوبات على بيونغ يانغ بسبب اختباراتها السابقة، لكن في أعقاب إطلاق كوريا الشمالية صاروخاً باليستياً عبراً للقارات الأسبوع الماضي، أبدت كل من بكين وموسكو احتجاجاً على اتخاذ أي إجراءات جديدة وقالت الدولتان إن العقوبات يجب تخفيفها.

حملة اختبار واسعة للحمض النووي لسكان شانغهاي للحد من انتشار كورونا

بكين

قال الأمين العام لحكومة بلدية شانغهاي الشعبية، ما تشون ليه، إن شانغهاي ستطلق حملة اختبار للحمض النووي بمنطاق غربي نهر هوانغبو، بدءاً من اليوم الجمعة، وذلك وسط تدابير المرحلة الثانية من إجراءات الإدارة المعلقة لتتبع الإصابات المحتملة والحد من انتشار كورونا. وأشار ما تشون ليه خلال مؤتمر صحفي، إلى أن هذه الجولة تشمل 16 مليون شخص، حيث سيخضع 12 حياً لإدارة المعلقة. وبدأت مدينة شانغهاي التي يزيد فيها عدد السكان عن 24 مليون نسمة، الإثنين الماضي تنفيذ إدارة إغلاق مؤقتة تمتد على مرحلتين، لتتبع الإصابات المحتملة والحد من انتشار الفيروس. وأضاف، أن السلطات المعنية ستبدل أقصى الجهود لتعزيز توفير الإمدادات الغذائية، إلى جانب معالجة القضايا المتعلقة بالحصول على المساعدة الطبية، وسجلت شانغهاي 355 إصابة مؤكدة محلية العدوى، و5298 إصابة بدون أعراض يوم الأربعاء الماضي، وفقاً لبيان نُشر على الموقع الإلكتروني الرسمي للجنة الصحة لبلدية شانغهاي. على صعيد متصل، قالت لجنة الصحة الوطنية الصينية، اليوم الجمعة، إن البر الرئيسي الصيني سجل يوم الخميس 1787 حالة إصابة محلية العدوى بكورونا.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/4/5 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين بمنطقة ريمون وسط البلد من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن بلدة جبة من الساعة السابعة صباحاً لغاية الساعة الواحدة ظهراً في محافظة جرش.

وعن المناطق التالية: مضمونة المرفق قرب مصنع البوليسترين من الساعة السابعة صباحاً لغاية الساعة الثانية عشر ظهراً وعن منطقة سهل الدبة من الساعة السابعة صباحاً لغاية الساعة الواحدة ظهراً في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

الحسين إربد يضم الكامبروني جاك زوا

أعلن نادي الحسين إربد، تعاقد رسمياً مع المهاجم الكامبروني جاك زوا، ليتمثل الفريق في الموسم الحالي. ويعتبر جاك زوا (30 عاماً) من أهم الصفقات التي أبرمها الحسين إربد خلال الموسم الحالي، في ظل ما يتمتع به من خبرة وقدرات هجومية. وتوج زوا مع منتخب بلاده بلقب كأس أمم أفريقيا 2017، وسبق له الاحتراف مع بازل وتوج بالدوري السويسري 4 مرات وكأس سويسرا مرتين. ويجيد زوا، اللعب كجناح أو كهداف صريح، مما يمنح المدير الفني أمجد أبو طعيمة، فرصة الاستفادة من قدراته في أكثر من مركز. وكان الحسين إربد قد شارك في بطولة درع الاتحاد، وخرج من الدور قبل النهائي. ويعتبر الحسين إربد من أكثر الأندية المحلية التي أبرمت العديد من التعاقدات المهمة، من أجل العودة للمصنات الترويج بعد غياب.

العملية «السلسلة».. هذا ما سيتقاضاه فيرنانديز بعقده الجديد

جدد مانشستر يونايتد عقد نجمه البرتغالي برونو فيرنانديز، 4 أعوام، مما سيقيه في النادي حتى سن 31 عاماً. وأعلن مانشستر يونايتد تجديد عقد فيرنانديز، ورفع راتبه 70 ألف جنيه استرليني أسبوعياً، أو ما يعادل زيادة أكثر من 3.5 مليون جنيه استرليني سنوياً (زيادة 4 ملايين يورو سنوياً). ويتقاضى فيرنانديز 250 ألف جنيه استرليني أسبوعياً، أو 13 مليون جنيه استرليني سنوياً، بعد أن كان يتقاضى 180 ألف جنيه استرليني أسبوعياً (9.4 مليون جنيه استرليني سنوياً). ووقع فيرنانديز العقد الجديد حتى صيف 2026، وسيبدأ في صيف 2022، مما يعني أنه سيستمر مع «الشياطين الحمر» 4 مواسم إضافية. وحسم مانشستر يونايتد مسألة تجديد عقد برونو فيرنانديز بسرعة كبيرة، ولم تطل المفاوضات كثيراً. ويأتي التجديد «السريع»، وعلى الجانب الآخر ماطلة كبيرة من الفريق ليفرول الإنجليزي في مسألة تجديد عقد نجمه المصري محمد صلاح، وهو ما فتح باب المغاربة بين الفئتين، بين الجماهير.

ليفربول يفاجئ ساديو ماني بشأن عقده.. مصير غامض

كشف جوردن بيزيمير وكيل أعمال الجناح السنغالي ساديو ماني موقف المفاوضات مع نادي ليفرول الإنجليزي من أجل تجديد عقده والاستمرار داخل قلعة الأنفيلد في الفترة المقبلة. ويتنهي عقد ساديو ماني مع نادي ليفرول بنهاية موسم 2023 بعدما انضم إلى الريز قادمًا من ساوثهامبتون في صيف عام 2016. وعلق وكيل أعمال ساديو ماني على تجديد عقد اللاعب السنغالي مع ليفرول عبر موقع «ليفربول إيكو»: «المفاوضات مع مسؤولي الريز من أجل التجديد توقفت في الوقت الحالي». وواصل بيزيمير: «لقد تفاوضنا لمدة طويلة مع نادي ليفرول حول تجديد العقد لكن بشكل مفاجئ توقفت هذه المفاوضات خلال الفترة الأخيرة». وأتم وكيل ماني: «نتتظر نهاية الموسم الجاري حتى نفتح خط المفاوضات مرة أخرى مع ليفرول وتحديد خطوته القادمة». وبذلك فإن ليفرول يواجه خطر خسارة الثاني محمد صلاح وساديو ماني بنهاية الموسم الجاري في حال لم يجدد عقدهما، وذلك لعدم خسارتهما مجاناً بعد نهاية الموسم القادم.

مانشستر يونايتد يجدد عقد برونو

أعلن مانشستر يونايتد، صباح الجمعة، تجديد عقد لاعبه البرتغالي برونو فيرنانديز، حتى صيف 2026. وانضم برونو (27 عاماً) إلى مانشستر يونايتد، في شتاء 2020، قادمًا من سبورتنج لشبونة، بعقد يمتد حتى صيف 2025. ووقع برونو، عقدًا جديدًا، سيقه في المان يونايتد حتى يونيو/حزيران 2026، مع خيار التمديد لعام آخر. وقال اللاعب بعد التجديد «منذ اللحظة التي انضمت فيها إلى يونايتد، كانت لدي علاقة خاصة مع جماهيرنا الرائعة». وتابع «لقد نشأت وأنا أشاهد هذا الفريق، كنت أحلم بالحصول على فرصة اللعب هنا يوماً ما». ونوه «الحلم أصبح حقيقة، أشرف بارتداء قميص مانشستر، والقتال من أجل فريقنا الرائع، هناك الكثير الذي أريد تحقيقه هنا». وأتم «ريد أن أتمنح الجماهير، النجاح الذي يستحقونه. لقد تشاركنا بعض اللحظات الرائعة، لكن الأفضل لم يأت بعد». وكان فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، قد أكد أن برونو سيصبح من أعلى 3 لاعبين أجراً في الفريق. وخاض برونو فيرنانديز، 117 مباراة بقميص مانشستر يونايتد، منذ انضمامه للفريق، حيث سجل 49 هدفاً وصنع 39 آخرين.

الغريمان الإنجليزيان «يراقبان» النجم المصري مرموش

أشارت صحيفة «بيلد» الألمانية، إلى أن اثنين من كبار أندية الدوري الإنجليزي الممتاز، يراقبون مهاجم المنتخب المصري عمر مرموش. وقالت الصحيفة الألمانية إن الغريمان، توتنهام هوتسبر وأرسنال، يراقبان مرموش، لاعب المنتخب المصري ونادي شوتغارت الألماني. ويبلغ مرموش من العمر 23 عاماً، ويمتلك الجنسية المصرية والكندية، ويمثل نادي شوتغارت الألماني، على سبيل الإعارة من فولفسبورغ الألماني، الذي سيعود له في الصيف. وخاض مرموش 17 مباراة بالدوري الألماني هذا الموسم مع «المتذبذب» شوتغارت، كما مثل منتخب «الفراعة» في 10 مباريات، أهمها في كأس الأمم الإفريقية وتصفيات كأس العالم الأخيرة. وقد يضطر فولفسبورغ بيع اللاعب إلى إنجلترا، لأن عقده سينتهي في صيف 2023، مما يعني أن عدم انتقاله الصيف المقبل قد يعني رحيله مجاناً بعدما يعام.

ميلان يكشف عن قميصه الرابع «الاستثنائي»

كشف ميلان رسمياً، الجمعة، عن قميصه الرابع خلال الموسم الحالي، والذي سيرتديه الفريق أمام بولونيا في المباراة المقبلة، يوم الإثنين، ضمن مباريات الجولة الـ 31 من الدوري الإيطالي. وبحسب موقع «فوتبول إيطاليا»، فإن طاقم ميلان الرابع سيكون بالألوان المعتادة، الأحمر والأسود، لكنه يعبر القميص الأكثر أداءً، وأخف وزناً الذي صنفته شركة «يوما»، وهو أول قميص لميلان يُصنع بالتعاون مع علامة تجارية للأزياء. ويتميز قميص ميلان باستخدام تقنية «النرا ويبي» المتكثرة من يو ما؛ حيث يعد النسيج المصمم هندسياً خفيف الوزن، ما يجعل القميص الأكثر أداءً وأخف وزناً، كما يقلل البناء المادي المعتاد رباعي الاتجاهات من الوزن والاحتكاك. ويتصدر ميلان، جدول ترتيب الدوري الإيطالي، برصيد 66 نقطة، قبل 8 جولات من نهاية المسابقة.

قبل قرعة المونديال... أزمة أوكرانيا تصب في مصلحة تونس



قدمت أزمة أوكرانيا خدمة كبيرة للمنتخب التونسي، «عن غير قصد»، قبل قرعة كأس العالم 2022 في الدوحة. وبسبب الحرب الدائرة بين روسيا وأوكرانيا، قرر الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» تأجيل مباراة أوكرانيا وأستراليا في الملحق الأوروبي، والمباراة النهائية المؤهلة للمونديال، بين ويلز والفائز من أوكرانيا وأستراليا. وبسبب هذا التأجيل، وضع المنتخب الأوروبي الأخير في قرعة المونديال، بالمستوى الأخير، لأن هويته لم تتحدد. والأزمة الأوكرانية التي دفعت بالتأجيل، صبت في مصلحة المنتخب التونسي، ففي الوضع الطبيعي، كان «سور قرطاج» في المستوي الرابع والأخير للقرعة، لأن ويلز وأوكرانيا تقع في تصنيف أعلى من تونس. وتأجيل مباريات الملحق الأوروبي، دفع المتأمل بين المنتخبات الأوروبية للمستوى الرابع، بالرغم من أن تصنيفهم يضعهم بأرجحية في المستوى الثالث في الوضع الطبيعي، لكن قرار الفيفا جاء بوضع الملحق منتخب ويلز للبطولة الأوروبية الأخيرة.

رائد عساف يعود لتدريب الوحدات الأردني



أعلن نادي الوحدات الأردني، تعاقد مع رائد عساف، ليتولى مهمة المدير الفني للفريق. وقررت إدارة الوحدات، تعيين رائد علي مديراً عاماً، ورشيد النجار مديراً لحراس المرمى. وقال أمين السروع الأسمر، في تصريحات لموقع الوحدات، إنه تقرر التعاقد مع مدرب اللياقة البدنية البرازيلي إيمانويل، وتعيين رائد العساف محللاً للأداء. وجاء التعاقد مع رائد عساف، بعد فسخ عقد البرازيلي فييرا، إثر الخروج المبكر من بطولة درع الاتحاد. وسبق لعساف، تدريب فريق الوحدات، وخاض أكثر من تجربة تدريبية في فلسطين. ويتأهب الوحدات للمشاركة في بطولة دوري أبطال آسيا، حيث استقر في المجموعة الخامسة بجانب السد القطري والفيصلي السعودي وناسف الأوزبكي. وكانت جماهير الوحدات تمنى النفس بالتعاقد مع مدرب يتمتع بالخبرة في المسابقات الآسيوية، لكن ضيق الوقت والتخطب في تعيين فييرا ثم فسخ عقده بعد شهرين من تسلمه المهمة، حال دون ذلك.

الفيفا يصدد مصر بشأن إعادة مباراة السنغال



تحدث وفد الاتحاد المصري، الذي تواجد في اجتماع كونجرس الفيفا، حول الأمور المؤسفة التي تعرض لها منتخب الفراعة في لقاء السنغال. وبلغ منتخب السنغال، كأس العالم 2022، على حساب خصمه المصري، بركات الترجيح، الثلاثاء الماضي. وتكون الوفد المصري من جمال علام رئيس الجبالية، وحازم إمام وعامر حسين من أعضاء مجلس الإدارة. وبحسب مصدر في الاتحاد المصري لكونغرة، فإن اتحاد الكرة فتح مسئولياً الفيفا، في الأمور التي تعرض لها منتخب مصر. وقال المصدر «مسئولو الفيفا أكدوا للوفد المصري، صعوبة إعادة اللقاء، لأن هذا الأمر يحدث فقط في حالة الظروف القهرية أو وقوع أعمال شغب أو مخالفة في تطبيق القانون من جانب الحكم». وفي نفس السياق، أكد وليد العطار، المدير التنفيذي لاتحاد الكرة، أن اتحاد الكرة ينتظر قرار الفيفا خلال الأيام المقبلة، بعد تقديم الشكوى بشكل رسمي.

التاريخ يبشر الفيصلي قبل مواجهة الرمثا بالسوبر الأردني

تترقب جماهير كرة القدم الأردنية، موعد النسخة الـ 39 من كأس السوبر التي تجمع الرمثا مع الفيصلي، يوم الثلاثاء المقبل، على ستاد عمان الدولي. وتجمع مباراة كأس السوبر، فريق الرمثا بصفته حاملاً للقب دوري المحترفين، والفيصلي الذي كان قد توج الموسم الماضي بكأس الأردن. ورغم أن تحديد هوية بطل كأس السوبر يتم من خلال مباراة واحدة فقط، إلا أن التنوع بها يشكل حافظاً لكافة الفرق بهدف إضافة لقب جديد لسجل بطولاتها.

التي بدأت في 1981، وهو ذات العام الذي شهد انطلاق بطولة كأس الأردن ودرع الاتحاد، لكن لظروف عديدة، لم تقم مباراة كأس السوبر في موسمي 1988، 1999. وظفر فريق الفيصلي بأول لقب لكأس السوبر، عندما فاز على الوحدات بفارق ركلات الترجيح (5-3)، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل (1-1). ويعتبر فريق الفيصلي الأكثر حصداً للقب البطولة حيث توج بها 17 مرة، يليه الوحدات (14)، ثم ظفر بها مرتين كل من الرمثا وشباب الأردن، ومرة واحدة كل من الأهلي والحسين إربد والجزيرة. ومواجهة سادسة ستكون مواجهة الفيصلي والرمثا، السادسة التي تجمعهما في كأس السوبر، وكانت أول مرة بنسخة عام 1982، وفاز فيها الفيصلي بهدف وحيد.

- 1981-: الفيصلي 1 (5) الوحدات 1 (3) - ركلات ترجيح.
- 1982-: الفيصلي 1 الرمثا 1983.0-: الرمثا 1 الوحدات 1
- 1984.0-: الفيصلي 5 الرمثا 1985.2-: الجزيرة 1 عمان 0.
- 1986-: الفيصلي 1 الوحدات 1987.0-: الفيصلي 1 العربي
- 1989.0-: الوحدات 1 (4) الفيصلي 1 (3) - ركلات ترجيح.
- 1990-: الرمثا 3 الفيصلي 1991.0-: الفيصلي 3 الرمثا 1.
- 1992-: الوحدات 1 (4) الرمثا 1 (2) - ركلات ترجيح.
- 1993-: الفيصلي 2 الوحدات 1994.1-: الفيصلي 1 الرمثا 0.
- 1995-: الفيصلي 4 الوحدات 1996.1-: الفيصلي 1
- الوحدات 0 - هدف ذهبي. 1997-: الوحدات 2 الرمثا 0.
- 1998-: الوحدات 4 الرمثا 2000.2-: الوحدات 2 الفيصلي 1.
- 2001-: الوحدات 2 الفيصلي 2002.1-: الفيصلي 3
- الحسين إربد 2003.0-: الحسين إربد 2 الفيصلي 1- هدف ذهبي.
- 2004-: الفيصلي 2 الحسين إربد 2005.1-: الوحدات 2
- الفيصلي 2006.0-: الفيصلي 2 شباب الأردن 0.
- 2007-: شباب الأردن 2 الوحدات 2008.0-: الوحدات 2
- الفيصلي 2009.0-: الوحدات 2 شباب الأردن 1.
- 2010-: الوحدات 1 الفيصلي 0 - أشواط إضافية.
- 2011-: الوحدات 3 منشبة بني حسن 2012.0-: الفيصلي 3 منشبة بني حسن صفر. (عقوبة لعدم حضور الفريق).
- 2013-: شباب الأردن 2 ذات راس 2014.0-: الوحدات 2
- البقة 2015.0-: الفيصلي 1 الوحدات 2016.0-: الأهلي 2
- الوحدات 2017.1-: الفيصلي 1 الجزيرة 2018.1-: الوحدات 2
- الجزيرة 1 2019.1-: الفيصلي 1 (4) الجزيرة 1 (3) - ركلات ترجيح. 2020-: الوحدات 2 الجزيرة 0.

أجويرو: ميسي ليس سعيداً في سان جيرمان

أكد سيرجيو أجويرو، المهاجم الأرجنتيني المعتزل، أن مواطنه ليونيل ميسي، نجم باريس سان جيرمان، ليس سعيداً مع الفريق الفرنسي. وانتقل أجويرو إلى برشلونة في الصيف الماضي، للعب إلى جوار ميسي، قبل أن يرحل البرغوث إلى سان جيرمان. ومن ثم تعرض أجويرو لأزمة قلبية بعد أشهر قليلة أجبرته على الاعتزال. وقال أجويرو، في تصريحات نقلتها صحيفة «أوليه» الأرجنتينية: «ميسي يؤدي بشكل جيد للغاية، ويشعر بسعادة كبيرة مع المنتخب، لأن اللقب الذي كنا نتنتظره أعطى الجميع مزيداً من الفرح». وأضاف المهاجم الأرجنتيني المعتزل: «ميسي حمل هذا المنتخب وهذا الثقل منذ سنوات عديدة لرغبته في الفوز بلقب مع الأرجنتين». وتابع: «مع ميسي نتعامل بشكل جيد لأننا مختلفون، صحيح أن بعض التعليقات السلبية أزعجتنا في الماضي، ولكننا تعلمنا التعايش معها على مر السنين.. لقد قاتلنا وحققنا بطولة عالية». وأتم: «عندما رحل ميسي كنت في حالة سيئة، لأنني أرت اللعب معه في برشلونة، وأعتقد أن ليو لا يقضي وقتاً سعيداً في باريس، لقد كنت غاضباً جداً عندما تعرض لاصفارات الاستهجان».

برشلونة متفائل بتجديد عقد نجمه الشاب

يبدو برشلونة، متفائلاً بالاحتفاظ بأحد نجومه الشباب، الذين لمعوا تحت قيادة المدرب الإسباني تشافي هيرنانديز، الذي تولى قيادة الفريق الكتلالي قبل أشهر قليلة. وقال فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، إن برشلونة اقترب من تجديد عقد لاعبه الشاب جاني. ويتنهي عقد جاني، 17 عاماً، مع برشلونة، بنهاية الموسم المقبل، علماً بأنه يحتوي على شرط جزائي بقيمة 50 مليون يورو فقط. وبدأت المفاوضات بين برشلونة وممثل جاني على مدار الأشهر الماضية، لكنها لم تكتمل لضعف الراتب المعروض على اللاعب. وكتب رومانو، عبر حسابه الرسمي على «فيس بوك»، إن «عقد برشلونة الجديد الذي سيوقعه مع جاني، شبه جاهز منذ ديسمبر/ كانون أول الماضي». وأضاف رومانو، إنها مسألة وقت لإكمال الاقتراح ثم الدخول في التفاوض النهائي.