

الملك سلمان يستقبل الرئيس التركي

تابع ص 7

«القارب اللبناني المنكوب».. فرص العثور على ناجين تتضاءل

تابع ص 7

خلال زيارة غوتيريش.. روسيا تكشف تفاصيل الضربة «عالية الدقة»

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

مورينيو منزعج من إصابة لاعب روما

تلقى جوزيه مورينيو المدير الفني لروما، ضربة موجهة بإصابة هنريك مخيتريان، خلال مواجهة ليستر سيتي، أمس الخميس، في ذهاب نصف نهائي بطولة دوري المؤتمرات الأوروبي. وأصيب مخيتريان في الفخذ، خلال المباراة التي انتهت بالتعادل الإيجابي 1-1. وتشير التقارير الأولية من شبكة «سكاي سبورت»، إلى أن مخيتريان يعاني من إجهاد، وسيغيب عن الملاعب لعدة أسابيع. وعلق مورينيو، خلال حديثه لشبكة DAZN «لا أعرف حالة مخيتريان، لكن طلبه بالتغيير في مباراة بهذا المستوى، فهو أمر لا يُبشر بالخير». ومن المتوقع أن يغيب مخيتريان عن مباراة بولونيا بالكالتشيو الأحد المقبل، ثم مواجهة إياب نصف نهائي دوري المؤتمرات الأوروبي ضد ليستر. وكانت تلك المباراة رقم 43 هذا الموسم لهنريك مخيتريان في مختلف المسابقات، حيث سجل 5 أهداف وصنع 9 آخرين.

السبت
28 رمضان 1443 هـ الموافق 30 نيسان 2022 م
السنة الثامنة
العدد (2727)

سعر النسخة دينار واحد

أوقات الصلاة

الفجر	04:30
الظهر	12:34
العصر	04:13
الغروب	07:16
المغرب	08:39

خلال تلقي الصفدي اتصالا هاتفيا من الأمين العام للأمم المتحدة

بحث جهود إنهاء التوتر واستعادة الهدوء في الأقصى

عمان

واستعادة التهدة، مشيرا إلى أن وقف إسرائيل دخول غير المسلمين إلى الحرم القدسي الشريف خلال الأيام العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك خطوة على الطريق الصحيح نحو ذلك ستسهم بتعزيز جهود التهدة. وأكد الصفدي أيضا ضرورة العمل الفوري والفاعل لإيجاد أفق سياسي حقيقي يعيد الأمل والثقة بجدي العملية السلمية ويحقق تقدما نحو تحقيق السلام العادل على أساس حل الدولتين. وأكد الأمين العام للأمم المتحدة ضرورة كثيف الجهود وتكاتفها للحفاظ على التهدة خصوصا في هذه الأيام المباركة، وعلى ضرورة احترام الوضع التاريخي، ووقف الأعمال الاستفزازية. وأطلع غوتيريش الصفدي على الجهود والاتصالات التي يقوم بها من أجل وقف التصعيد واستعادة التهدة الشاملة. تابع ص 2

تلقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، أمس، اتصالا هاتفيا من الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، جرى خلاله بحث الجهود المبذولة لإنهاء التوتر واستعادة الهدوء في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف. وأكد الصفدي ضرورة احترام إسرائيل الوضع التاريخي والقانوني القائم في الحرم القدسي الشريف وإزالة القيود المفروضة على المصلين وإدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك الأردنية، صاحبة الصلاحية الحصرية في إدارة كل شؤون الحرم القدسي الشريف، سبيلا لإنهاء التوتر

حماس تشيد بجهود الأوقاف الأردنية في خدمة المرابطين والمعتكفين بالأقصى

رام الله

أشادت حركة المقاومة الإسلامية «حماس»، بجهود الأوقاف الأردنية، والدور الذي تؤديه في خدمة المرابطين والمعتكفين بالمسجد الأقصى، بالرغم من التصنيقات والملاحقات من سلطات الاحتلال عليهم.

وقال مسؤول مكتب شؤون القدس في «حماس»، هارون ناصر الدين، بتصريح صحفي، إن «إخواننا في الأوقاف الأردنية يعملون جدهم وحسب استطاعتهم لخدمة المرابطين في الأقصى»، مشيرا إلى أن «هناك عشرات الإبعادات بحق العاملين والحراس التابعين للأوقاف الأردنية، وإصابات بين حراس الأقصى أثناء دفاعهم عن المسجد ووقوفهم بوجه المحتل والمستوطنين».

وأكد أن «الأوقاف الأردنية تقذت العديد من البرامج الدينية لإحياء الاعتكافات في المسجد الأقصى، والقيام بكل الخدمات المطلوبة في ساحة المسجد وداخله للزوار والمرابطين».

وأضاف أن «ما تقوم به الحكومة الإسرائيلية والمستوطنين، هو محاولة تثبيت التقسيم الزمني والمكاني في المسجد الأقصى». وأكد إن «صمود أهلنا في القدس والمرابطين أحبط مخططاتهم إلى الآن»، معترزا عن أمه بأن يواصل المرابطون دفاعهم عن المسجد الأقصى وإفشال هذه المحاولات».

عشرات الإصابات جراء اعتداء الاحتلال

على المصلين والمعتكفين في الأقصى

عمان

أصيب عشرات المعتكفين والمصلين، اليوم الجمعة، بالرصاص المعدن المغلف بالمطاط وقنابل الغاز، خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي المسجد الأقصى المبارك.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال اعتدت بعد صلاة الفجر، على المصلين والمعتكفين في المسجد الأقصى بعد اقتحامه من جهة باب المغاربة، واعتلت الأسطح الملاصقة له، وأطلقت قنابل الصوت والغاز بتاجهم، ما أدى إلى عشرات الإصابات في صفوفهم.

وأضافت، أن قوات الاحتلال أعاققت عمل طواقم الإسعاف التابعة لجمعية الهلال الأحمر في الأقصى.

وقالت جمعية الهلال الأحمر، إن اثنين وأربعين مصليا ومعتكفا أصيبوا خلال اقتحام قوات الاحتلال للمسجد الأقصى المبارك. وأشارت إلى أن طواقمها قدمت الإسعافات الأولية للمصابين، ونقلت 22 منهم لمستشفى المقاصد.

وأكدت الجمعية، أن قوات الاحتلال منعت طواقمها من دخول المسجد الأقصى في بداية المواجهات، وأصيب أحد أفرادها برضوض إثر اعتداء قوات الاحتلال عليه بالضرب.

الصحفيين تجدد عقد التأمين

الصحي مع شركة جلوب ميد

عمان

قرر مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين خلال اجتماع له الجمعة، في مقر النقابة برئاسة النقيب الزميل ركان السعيدة وحضور أعضاء المجلس تجديد عقد التأمين الصحي مع شركة (جلوب ميد) لمدة ستة تأمينية واحدة، وفق الناطق الإعلامي للنقابة الزميل علي فريحات.

الهيئة العامة للصحفيين تصادق

على التقريرين المالي والإداري

عمان

صادقت الهيئة العامة لنقابة الصحفيين الأردنيين في اجتماعها الذي عقد الجمعة في مقر النقابة، برئاسة النقيب الزميل ركان السعيدة وحضور عدد من الزملاء أعضاء الهيئة العامة، على التقريرين المالي والإداري.

وناقش الاجتماع جدول الأعمال المتضمن التقارير الإدارية والمالية والمهنية المتعلقة بأعمال المجلس وتصديق الحسابات الختامية عن عام 2021 وأقرار موازنة العام 2022. واستعرض الزميل السعيدة في معرض رده على بعض الملاحظات التي تقدم بها العديد من الزملاء، الإنجازات التي تحققت في التقريرين المالي والإداري، مبدئا استعداد المجلس للأخذ بمقترحات الاجتماع من أجل رفع سوية المهنة وخدمة الزملاء في الهيئة العامة ومتابعة المشاكل التي تواجه الصحفيين والمؤسسات الصحفية.

وأقترح المجلس عدة قضايا تهم المهنة وزيادة المكتسبات للزملاء وتحسين أوضاع الصحفيين ومتابعة قضايا الصحفيين والمؤسسات الصحفية.

كما تم تشكيل لجنة متابعة موضوع التأمين الصحي، حيث تم انتخاب لجنة مؤلفة من خمسة زملاء وهم: معاذ البطوش ويزيد كنعان وجمال العلوي ونبيل الحرمان وياسر عواد.

وطالب عدد من أعضاء الهيئة العامة خلال الاجتماع برفع التصحيبات المستحقة على الصحف على أن يضمنها عدد المنح في الجامعات وتحسين التأمين الصحي وتحسين دخل النقابة من الأكشاك وغيرها.

واستعادة التهدة، مشيرا إلى أن وقف إسرائيل دخول غير المسلمين إلى الحرم القدسي الشريف خلال الأيام العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك خطوة على الطريق الصحيح نحو ذلك ستسهم بتعزيز جهود التهدة. وأكد الصفدي أيضا ضرورة العمل الفوري والفاعل لإيجاد أفق سياسي حقيقي يعيد الأمل والثقة بجدي العملية السلمية ويحقق تقدما نحو تحقيق السلام العادل على أساس حل الدولتين. وأكد الأمين العام للأمم المتحدة ضرورة كثيف الجهود وتكاتفها للحفاظ على التهدة خصوصا في هذه الأيام المباركة، وعلى ضرورة احترام الوضع التاريخي، ووقف الأعمال الاستفزازية. وأطلع غوتيريش الصفدي على الجهود والاتصالات التي يقوم بها من أجل وقف التصعيد واستعادة التهدة الشاملة. تابع ص 2

تلقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، أمس، اتصالا هاتفيا من الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، جرى خلاله بحث الجهود المبذولة لإنهاء التوتر واستعادة الهدوء في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف. وأكد الصفدي ضرورة احترام إسرائيل الوضع التاريخي والقانوني القائم في الحرم القدسي الشريف وإزالة القيود المفروضة على المصلين وإدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك الأردنية، صاحبة الصلاحية الحصرية في إدارة كل شؤون الحرم القدسي الشريف، سبيلا لإنهاء التوتر

مندوبا عن الملك..

الأمير مرعد بن رعد يرعى المجلس العلمي الهاشمي

عمان



مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير مرعد بن رعد كبير الأمناء أعمال المجلس العلمي الهاشمي السابع بعد المئة، الرابع لهذا العام الجمعة، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في العاصمة عمان.

وتحدث في المجلس الذي أداره فضيلة إمام مسجد المغفور له بإذن الله تعالى جلالة الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه، الدكتور محمد بني مفرج، وحمل عنوان «الساعة، أماراتها وأحوالها»، كل من أمين عام المجمع الفقهي الإسلامي الدولي في جدة الأستاذ الدكتور قطب مصطفى سانو، وعميد كلية الدعوة وأصول الدين في جامعة العلوم الإسلامية الدكتور محمد خليل النويهي.

وقال الدكتور قطب سانو، إن الوصول إلى الفهم الصحيح والسليم يستوجب الوقوف مع تعريف الساعة والعلامات والشروط للساعة، وأبعاد تلك الشروط وأهميتها.

وأشار إلى أن أهل العلم بالفقه، والأصول يذهبون في تعريف الساعة إلى أنها عبارة عن مجموعة عوامل وأحداث وظواهر، فإذا كان وقوعها فأنها تسمى علامات الصغرى، وتظهر قرب وقوع العلامات الكبرى للساعة.

كما أشار إلى أن النبي عليه الصلاة

والسلام، أبلغ أن الساعة لن تقوم إلا إذا ظهرت عشر علامات كبرى متعلقة بخروج الشمس والدخان، وظهور الدجال، وغيرها، مشيرا إلى أن إلى أن أي علامة خارج العشرة تدرج ضمن العلامات الصغرى.

وبين، أن الحديث المعروف بحديث جبريل جاء بأربع روايات ولكن أشهرها رواية عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وتحدثت عن أربعة محاور، منها محور الساعة وعلاماتها الصغرى.

من العلوم المهمة في هذا العصر. تابع ص 2

الكسبي: التزام الأردن بتقديم التقرير الطوعي للأجندة الحضرية

عمان

نحو الإزدهار الحضري المستدام. وشدد، على توافق محاور الأجندة الحضرية الجديدة والتوجهات والمبادرات التي التزمت بها المملكة مع الرؤية الاستراتيجية طويلة المدى للأردن للسنوات العشر 2015 - 2025، لترسم طريقا للمستقبل وتحدد الإطار العام المتكامل الذي سيحكم السياسات الاقتصادية والاجتماعية القائمة على إتاحة الفرص للجميع، وذلك إدراكا لضعف الضغوط التي يواجهها الأردن، على بنيته التحتية والخدماتية، نتيجة للزاعات في المنطقة والأعداد الكبيرة من اللاجئين، التي أدت إلى ارتفاع معدلات الفقر والبطالة، إضافة إلى الندرة الحادة والمزمنة في قطاعي المياه والطاقة ضمن التصنيفات المحلية والدولية، مشيرا إلى أن نقاشي جائحة كورونا، القت بظلالها على أغلب أهداف التنمية المستدامة. وأكد الكسبي، أن الأردن واستجابة لتلك التحديات، فقد وضعت رؤية الأردن 2025 على قائمة أولوياتها تطوير منظومة الحماية الاجتماعية، بهدف رفع المعاناة عن الفئات الأقل دخلا، حيث أطلقت الحكومة الأردنية «استراتيجية الحماية الاجتماعية» (2015-2025) والتي تضمنت محاور لتعزيز العمل اللائق، وتطوير منظومة الضمان الاجتماعي، وتحسين فرص حصول الفقراء على السكن اللائق والمزود بالمرافق والخدمات في كافة محافظات المملكة. تابع ص 2

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، خلال مشاركته باجتماع الجمعية العامة للأمم المتحدة الذي عقد في نيويورك مساء أول أمس تحت عنوان «تقييم الأجندة الحضرية الجديدة»، مساء أمس، التزام الأردن بتقديم التقرير الطوعي للأجندة الحضرية.

وقال في كلمة له، إن الحكومة الأردنية، التزمت بتنفيذ أهداف التنمية المستدامة حتى عام 2030، واتفاقية باريس للمناخ، والأجندة الحضرية الجديدة، والتي شكلت مجتمعاً مرجعيات أساسية لتوجهات المملكة

الحرية النيابية تثنى قرار الإفراج

عن موقوفين إداريين

عمان

ثمنت لجنة الحرية النيابية قرار وزير الداخلية، مازن الفراهي، بالإفراج عن 546 موقوفا إداريا من غير الموقوفين من طالبى الخواتم والأتاوات، وقالت اللجنة، في بيان صحفي أصدرته على لسان رئيسها، النائب عبدالله أبو زيد، إن لجنة الحرية النيابية عقدت في الفترة الماضية عدة اجتماعات تمحورت أجزاء منها حول المطالبة بالإفراج عن مثل تلك الفئات. وأوضحت أن هذا القرار من شأنه إتاحة الفرصة للمفرج عنهم لتمكينهم من مزاولة حياتهم الطبيعية بين أسرهم وعائلاتهم، فضلا عن أنه يأتي بمناسبة قرب حلول عيد الفطر السعيد.

وكان الوزير الفراهي أوعز للحكام الإداريين بالإفراج عن 546 موقوفا إداريا من غير الموقوفين من طالبى الخواتم والأتاوات.

خطه أمنية ومرورية مع

دخول إجازة عيد الفطر

عمان

قال مدير الامن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، إن ثقة القيادة الهاشمية الحكيمية، والتوجهات الملكية المستمرة، هي الحافز والدافع الدائم لنا للعمل والبلد والعبء وتقديم أفضل الخدمات الأمنية وأجودها. ونقل مدير الأمن العام تهنئة جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، لكافة مرتبات الأمن العام بمناسبة حلول عيد الفطر السعيد، وشكر جلالته جهودهم الميدانية الأمنية والإنسانية المبذولة خلال الشهر الفضيل. جاء ذلك خلال الاجتماع الأمني الذي ترأسه مدير الأمن العام بحضور مساعديه وكبار ضباط المديرية، لمناقشة الخطط الأمنية والبرورية التي أطلقتها المديرية بمناسبة عيد الفطر السعيد، وخلال الإجازة في الأيام الأخيرة من شهر رمضان. ووجه الحواتمة إلى ضرورة توفير الخدمة الأمنية والمرورية الفضلى للمواطنين والتسهيل عليهم وحمايتهم، شددًا على تسخير كافة إمكانيات مديرية الدفاع المدني ووضعها على أهبة الاستعداد للاستجابة لأي طارئ، ووضع الخطط المساندة والمشاركة مع باقي التشكيلات. تابع ص 2

التحالف يطلق سراح 163 أسيرا حوثيا

وكالات

أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، الخميس، أنه سيطلق سراح 163 أسيرا حوثيا، ممن شاركوا في العمليات القتالية ضد السعودية، وفقا لوكالة الأنباء السعودية (واس).

وأوضح المتحدث باسم التحالف العميد الركن تركي المالكي، أن قيادة القوات المشتركة للتحالف بدأت إنهاء إجراءات إطلاق سراح الأسرى الـ163 بالتنسيق مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، لينقلوا إلى صنعاء». وقال المالكي إن الخطوة «امتداد للمبادرات الإنسانية السابقة، ودعم لكافة الجهود والمساعى لإنهاء الأزمة اليمنية وإحلال السلام، ووجود الأمم المتحدة لتثبيت الهدنة الحالية».

كما أضاف أن إطلاق سراح الأسرى يأتي لهتهئة أجواء الحوار بين الأطراف اليمنية، وتسهيل إنهاء ملف الأسرى والمحتجزين والشهداء انسجاما مع القيم الإسلامية والمبادئ الإنسانية والتقاليد العربية الأصيلة، وما نص عليه القانون الدولي الإنساني المتمثل في نصوص وأحكام اتفاقية جنيف الثالثة والمتوقف تنفيذها منذ عام 2018 باتفاقية ستوكهولم».

واختتم بالتأكيد على أن «ملف إنهاء تبادل الأسرى والشهداء محل اهتمام القيادة السياسية والعسكرية التي تؤكد على الدوام التعامل بهذا الملف من منطلقات إنسانية صرفة، بعيدا عن الحسابات أو المكاسب السياسية والعسكرية».

متدون يستعرضون فضل

الأيام الأخيرة من رمضان

محلي

تظمت كلية الفقه المالكي بجامعة العلوم الإسلامية العالمية ندوة بعنوان نفحات إيمانية، وذلك تحت رعاية رئيس الجامعة الدكتور محمد علي الخلايلة وبالتعاون مع رابطة علماء الأردن، وبحضور وزير الأوقاف الأسبق الدكتور هائل داود.

وأدار عميد كلية الفقه الشافعي الدكتور أمجد رشيد الندوة بحضور أستاذ الحديث في الجامعة الدكتور حمدي مراد ورئيس قسم الفقه وأصوله في كلية الشريعة نوح القضاة للشريعة والقانون والدكتور محمد الفاعوري.

وأشار الدكتور الفاعوري إلى فضل ومكانة العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك، ووجوب العمل الصالح بهذه الأيام المباركة وعمارها بالأعمال الصالحة والقربات إلى الله تعالى، وخصوصاً في العشر الأواخر من شهر الفضل لما لها من فضل، والتي تتمثل في وجود ليلة القدر في هذه الأيام المباركة.

وفي سياق آخر، تحدث الدكتور الفاعوري عن غزوة بدر وأثرها على التاريخ الإسلامي والفضل الحسن بالله تعالى والاتكال عليه ودورها في رسالة سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام إلى البشرية.

بدوره، تناول الدكتور مراد الحديث عن مكانة البيت المقدس وكيفية الدفاع عنه وواجب المسلمين تجاهه ومكانته الخاصة لدى المسلمين كونه مسرى النبي عليه الصلاة والسلام وقبلة المسلمين الأولى، وتطرق للحديث عن ليلة القدر مؤكداً وجوب التقرب بالأعمال المحببة إلى الله تعالى، والتعاون ما بين الناس وادخال السرور إلى قلوبهم بالإفناق وتقديم الصدقات بالسر والعلن، لأن أجرها مضاعف وخصوصاً في هذه الأيام المباركة.

مديرية الأمن العام تنفذ خطتها الأمنية

والمرورية مع دخول إجازة عيد الفطر

عمان

قال مدير الامن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، إن ثقة القيادة الهاشمية الحكيمية، والتوجيهات الملكية المستمرة، هي الحافز والدافع الدائم لنا للعمل والبذل والعطاء وتقديم أفضل الخدمات الأمنية وأجودها.

ونقل مدير الأمن العام تهنئة جلالته الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، لكافة مرتبات الأمن العام بمناسبة حلول عيد الفطر السعيد، وشكر جلالته جهودهم الميدانية الأمنية والإنسانية المبذولة خلال الشهر الفضيل.

جاء ذلك خلال الاجتماع الأمني الذي ترأسه مدير الأمن العام بحضور مساعديه وكبار ضباط المديرية، لمناقشة الخطط الأمنية والمرورية التي أطلقتها المديرية بمناسبة عيد الفطر السعيد، وخلال الإجازة في الأيام الأخيرة من شهر رمضان.

ووجه الحواتمة إلى ضرورة توفير الخدمة الأمنية والمرورية الفضلى للمواطنين والتسهيل عليهم وحميتهم، مشدداً على تسخير كافة إمكانيات مديرية الدفاع المدني ووضعها على أهبة الاستعداد للاستجابة لأي طارئ، ووضع الخطط المساندة والمشاركة مع باقي التشكيلات.

وشكر اللواء الركن الحواتمة كافة منتسبي الأمن العام لما بذلوه من جهود استثنائية، في أداء الواجبات الأمنية والإنسانية خلال شهر رمضان المبارك، معرباً عن تقديره للعمل المستمر في كافة الظروف والأوقات، الأمر الذي انعكس على الثقة الكبيرة بين رجال الأمن والمواطنين.

واستمع مدير الأمن العام لإيجاز قدمه مساعد مدير الأمن العام للعمليات والتدريب، العميد أيمن العوايشة، بين خلاله أبرز معالم الخطة الأمنية والمرورية، وأهدافها، والواجبات المنفذة من خلالها.

وفي نهاية الإيجاز، تحدث القادة والمديرون من كافة التشكيلات ومن مختلف الأقاليم والمحافظات، والحاضرون عبر تقنية الاتصال المرئي، عن أهم الاستعدادات لتنفيذ الواجبات الموكلة إليهم، كل ضمن اختصاصه.

حوارية تطالب بدعم المشهد الثقافي

ليكون رافداً للاقتصاد الوطني

عمان

عقدت منظمة النهضة العربية للديمقراطية والتنمية (أرض) جلسة حوارية مع اللجنة الثقافية في شبكة شباب النهضة حول علاقة الثقافة والاقتصاد، بهدف إتاحة الفرصة أمام الأجيال القادمة للتفاعل والتواصل مع أهل الخبرة والمعرفة وتبادل الآراء وفهم احتياجاتهم.

وقال الدكتور يوسف منصور، إن التدريب النوعي للشابات والشباب ليسمحوا قادرين على الاعتماد على أنفسهم، بحسن الجانب الاقتصادي للدول ويزيد من إنتاجها واعتمادها على ذاتها، معتبراً أن الصناعات الإبداعية مثل الأفلام والشعر والرواية والإنتاج الموسيقي التي تنمو بسرعة في كل أنحاء العالم، ما تزال في بلدنا تسير بشكل بطيء.

من جهته، أكد منسق اللجنة الثقافية في الشبكة، الفنان والموزع الموسيقي سبيرو جلدة، أن شبكة شباب النهضة، تهدف إلى أن تكون منبراً لتوحيد جهود الشباب العربي الذي يؤمن بالتغيير الاجتماعي والثقافي والسياسي.

وأشارت الشابة، ما حزبون، إلى أهمية إيصال أصوات الفنانين للدولة وإيقاعها بدعم الأنشطة الفنية والثقافية، وخصوصاً المهرجانات الموسيقية.

وفيما يخص الدراما الأردنية، يؤكد عضو اللجنة، عبد الهادي الركب، ضرورة إفراح المجال أمام المبدعين الشباب والأخذ بأيديهم نحو الدراما والسينما لكي يستطيعوا المنافسة عربياً.

وقال العازف الموسيقي، ماهر حنحن، «كعاملين في الموسيقى والفن نصطدم دائماً في عملية إنجاز المشاريع الثقافية والموسيقية»، مطالباً الحكومة وثقافة الفنانين، بضرورة تبني مشاريعهم وفهم احتياجاتهم. بدورها، اعتبرت المذيعة، يارا جويان، أن «هناك مشكلة كبيرة تواجه الموسيقيين، تتمثل بحدودية تسليط الضوء عليهم في المجالات الإذاعية والتلفزيونية»، ما يعكس سلباً على إيصال أصواتهم ومطالباتهم لأصحاب القرار.

مندوباً عن الملك..

الأمير مرعد بن رعد يرعى المجلس العلمي الهاشمي السابع بعد المئة



عمان

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير مرعد بن رعد كبير الأمراء أعمال المجلس العلمي الهاشمي السابع بعد المئة، الرابع لهذا العام الجمعة، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في العاصمة عمان.

وتحدث في المجلس الذي أداره فضيلة إمام مسجد المغفور له بإذن الله تعالى جلالته الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه، الدكتور محمد بني مفرج، وحمل عنوان «الساعة»، أماراتها وأحوالها»، كل من أمين عام المجمع الفقهي الإسلامي الدولي في جدة الأستاذ الدكتور قطب مصطفى سانو، وعميد كلية الدعوة وأصول الدين في جامعة العلوم الإسلامية الدكتور محمد خليل النويهي.

وقال الدكتور قطب سانو، إن الوصول إلى الفهم الصحيح والسليم يستوجب الوقوف مع تعريف الساعة والعلامات والشروط للساعة، وأبعاد تلك الشروط وأهميتها.

وأشار إلى أن أهل العلم بالفقه، والأصول يذهبون في تعريف الساعة إلى أنها عبارة عن مجموعة عوامل وأحداث وظواهر، فإذا كان وقوعها فأنها تسمى علامات الصغرى، وتظهر قرب وقوع العلامات الكبرى للساعة.

كما أشار إلى أن النبي عليه الصلاة والسلام، أبلغ أن الساعة لن تقوم إلا إذا ظهرت عشر علامات كبرى متعلقة بخروج الشمس والدخان، وظهور الدجال، وغيرها، مشيراً إلى أن أي علامة خارج العشرة تندرج ضمن العلامات الصغرى.

وبين، أن الحديث المعروف بحديث جبريل جاء بأربع روايات ولكن أشهرها رواية عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وتحدث عن أربعة محاور، منها محور الساعة وعلاماتها الصغرى.

واستشهد الدكتور قطب سانو، بآيات من القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة في الحديث عن الساعة وأماراتها، مشيراً إلى أن من أمارات الساعة الواردة بحديث جبريل، أن الحفاة العراة يتناولون بالبنيان، وأسياد الناس، وكذلك فساد الناس، والبرياء وفساد الأذى، والنمذ وأسناد الأمر لغير أهله، مبيناً أن علم الساعة من العلوم الشرعية، وهو من العلوم المهمة في هذا العصر.

من جانبه تحدث الدكتور محمد النويهي عن أحوال الساعة، موضحاً أن الإيمان بيوم القيامة مرتبط بالإيمان بالله تعالى، حيث قرنت بالله تعالى في القرآن الكريم في 19 موضعاً.

وأشار النويهي إلى أنه يجب أن تثبت حقيقت الاشارات، حيث أن الاشارات ممكنة عقلاً، وكذلك الدليل النقلي في الاشارات، ما يتوجب الإيمان بها، مبيناً أن سيدنا عيسى عليه السلام شرط من أشراف الساعة.

وبين، أن الأثر التربوي لاشراط الساعة، عشر علامات كبرى متعلقة بخروج الشمس والدخان، وظهور الدجال، وغيرها، مشيراً إلى أن أي علامة خارج العشرة تندرج ضمن العلامات الصغرى.

وتوفر الظروف المناسبة واللازمة لتطوير الطاقة المتجددة، بهدف تنوع مصادر الطاقة والحد من تداعيات التغير المناخي. إلى ذلك، ألقى الكسبي، نيابة عن أمين عمان الدكتور يوسف الشوربة، كلمة أكد فيها أن عمان كمثيلاتها من المدن العالمية تواجه العديد من التحديات الحضارية المتمثلة بالمو السكاني المتزايد نتيجة مباشرة موجات اللجوء المتكررة وأثار التغير المناخي، حيث أصبح عدد سكان عمان حوالي 4 ملايين نسمة، مشيراً إلى أنه ما نسبته حوالي 43 بالمئة، من سكان الأردن في عمان، ما تسبب بالضغط على البنية التحتية والخدمات.

وقال، إن أمانة عمان الكبرى تسعى بشكل متواصل لتحسين أداؤها ورفع مستوى خدماتها من خلال ربط خططها الاستراتيجية مع أهداف التنمية المستدامة والخطة الحضارية الجديدة، حيث تدعم أمانة عمان جهود الحكومة في التقدم نحو تنفيذ الأهداف المتعلقة بالتنمية المستدامة كافة وعلى رأسها الهدف رقم 11 المتعلق بجعل المدن آمنة وشاملة ومستدامة ومرنة.

وأضاف، أن الأمانة شاركت بإعداد تقرير تنفيذ الخطة الحضارية الجديدة على المستوى الوطني مع باقي الأمانة مع وزارات ومؤسسات القطاع الخاص، وأشاد بالتعاون القائم مع لجنة الأمم المتحدة للشؤون الاقتصادية والاجتماعية الإسكوا (وبرنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية (الهيايات) ودعمه لأمانة عمان لإعداد الاستعراض الطوعي المحلي مدينة عمان، والذي سيتم إطلاقه في شهر

الصفدي يبحث مع غوتيريش جهود إنهاء

التوتر واستعادة الهدوء في المسجد الأقصى

عمان

تلقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، امس، اتصالاً هاتفياً من الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، جرى خلاله بحث الجهود المبذولة لإنهاء التوتر واستعادة الهدوء في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف.

وأكد الصفدي ضرورة احترام إسرائيل الوضع التاريخي والقانوني القائم في الحرم القدسي الشريف وإزالة القيود المفروضة على المصلين وإدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك الأردنية، صاحبة الصلاحية الحصرية في إدارة كل شؤون الحرم القدسي الشريف، سبيلاً لإنهاء التوتر واستعادة الهدوء، مشيراً إلى أن وقف إسرائيل دخول غير المسلمين إلى الحرم القدسي الشريف خلال الأيام العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك خطوة على الطريق الصحيح نحو ذلك ستسهل بتعزيز جهود التهدئة، وأكد الصفدي أيضاً ضرورة العمل الفوري والفاعل لإيجاد أفق سياسي حقيقي يعيد الأمل والثقة بجسدى العملية السلمية ويحقق تقدماً نحو تحقيق السلام العادل على أساس حل الدولتين. وأكد الأمين العام للأمم المتحدة ضرورة تكثيف الجهود وتكاتفها للحفاظ على التهدئة خصوصاً في هذه الأيام المباركة، وعلى ضرورة احترام الوضع التاريخي، ووقف الأعمال الاستفزازية.

وأطلع غوتيريش الصفدي على الجهود والاتصالات التي يقوم بها من أجل وقف التصعيد واستعادة التهدئة الشاملة، وثمن الصفدي موقف الأمين العام الداعي لاحترام الوضع التاريخي في المقدسات، وجهوده المستهدفة استعادة التهدئة الشاملة، وتفعيل العملية السلمية لتحقيق السلام على أساس حل الدولتين.

منظمة رسل السلام ومبادرة لك

الكرامة يقيمون حفل إفطار خيري

عمان

أقامت منظمة «رسل السلام» بالتعاون مع «مبادرة لك الكرامة» مساء أول أمس، حفل إفطار خيري في كنيسة دير اللاتين بماركا الشمالية بحضور المجتمع المحلي وأطفال أيتام. ويأتي حفل الإفطار، بمناسبة الشهر الفضيل وعودة جلالته الملك عبدالله الثاني سالماً إلى أرض الوطن، وترسيخاً للوئام ونشر المحبة وعمل الخير.

وعلى هامش حفل الإفطار، قدمت مبادرة بصمة شباب الخير ومركز الشرق الأوسط للسمع والتوازن الهاديا للأطفال وعمال الوطن، وساعات طبية مجانية وخصومات على الفحوص السمعية.

وسام ياباني رفيع المستوى

للعين المجالي

عمان

قررت الحكومة اليابانية منح «وسام الشمس المشرقة – النجمة الذهبية والفضية»، لعضو مجلس الأعيان ووزير الداخلية الأسبق العين حسين المجالي.

وقالت السفارة اليابانية في عمان ببيان صحفي إن هذا القرار يأتي تعبيراً عن أسى درجات التقدير والامتنان من اليابان لمساهمة العين المجالي في تعزيز العلاقات الثنائية بين اليابان والأردن، وخاصة جهوده لحماية ومساعدة المواطنين اليابانيين.

وأشارت إلى أن وزير خارجية اليابان هاياشي يوشيماسا، بعث برقية تهنئة إلى العين المجالي، معرباً له عن أسى آيات التهنئة على منحة الوسام تقديراً لمساهماته المتميزة.

الإدارة المحلية توجه بوضع برنامج

لإدامة أعمال النظافة خلال عطلة العيد

عمان

وجهت وزارة الإدارة المحلية البلديات ومجالس الخدمات المشتركة في المملكة إلى وضع برنامج عمل مكثف وشامل ومتكامل لإدامة أعمال النظافة خلال عطلة عيد الفطر السعيد، التي ستشهد كثافة في مرطادي وزوار المنتزهات والحدائق العامة والغابات والمناطق السياحية والأثرية، الأمر الذي سيؤدي لتراكم النفايات وتكدسها بتلك المواقع. وطلبت الوزارة بتعميم وجهته إلى رؤساء البلديات ومجالس الخدمات المشتركة، بأن يشرفوا شخصياً على برنامج العمل، وتكليف المدراء والمسؤولين والمختصين بالمتابعة اليومية لفرق عمل النظافة العاملة في الميدان، قبل وخلال عطلة العيد، ويعد عطلة العيد، نظراً لأهمية إدامة عمل النظافة بهذه الفترة.

كما طلبت من البلديات والمجالس أن يتضمن برنامج العمل أيضاً إزالة الأعشاب ضمن المناطق الحضارية والسكنية والساحات العامة وجوانب الطرق الداخلية والخارجية والجُزر الوسطية والأطراف، لإبرازها بالشكل اللائق والمحافظة على نظافتها، إلى جانب الحد من اشتعال الحرائق فيها، والتي قد تصل إلى الغابات والمحميات الطبيعية.

وتضمن التعميم الطلب من البلديات والمجالس الاهتمام أيضاً بنظافة المقابر والعناية بها وإزالة الأعشاب الموجودة فيها، والتي تزداد في عطلة العيد أعداد زوارها كذلك. وتمتد وزارة الإدارة المحلية على المواطنين والزوار والسياح التعاون مع كوادر البلديات ومجالس الخدمات المشتركة بعدم الإلقاء العشوائي للنفايات بهذه المناطق، والتأكد من تجميعها في أكياس خاصة ووضعها في الأماكن المخصصة للنفايات، مؤكدة بأن هذه البلديات والمجالس تحتاج إلى تعاون الجميع في المحافظة على جمال ونظافة المدن والقرى والأرياف والبادية.

الكسبي يؤكد التزام الأردن بتقديم

التقرير الطوعي للأجندة الحضارية

عمان



تموز من العام الحالي، ليكون أول استعراض محلي مدينة عربية يتم تنفيذه.

وأشار إلى أن الاستعراض الطوعي المحلي لمدينة عمان يهدف إلى تعزيز قدرات المراقبة على التنمية المحلية، وتعزيز الحوار الدولي مع مدن أخرى في العالم، المساهمة في صياغة استراتيجية طويلة الأجل لتوطين وتحقيق أهداف التنمية المستدامة حتى عام 2030، حيث يأتي اعاده بالتزامن مع تقديم الحكومة لاستعراض الطوعي الوطني الثاني، الأمر الذي سيضمن التوافق ما بين الخطط الوطنية والمحلية ويعزز جهود الدولة الأردنية في تحقيق التنمية لمواطنيها ويساهم في التنمية العالمية.

وقال، إن أمانة عمان الكبرى تسعى بشكل متواصل لتحسين أداؤها ورفع مستوى خدماتها من خلال ربط خططها الاستراتيجية مع أهداف التنمية المستدامة والخطة الحضارية الجديدة، حيث تدعم أمانة عمان جهود الحكومة في التقدم نحو تنفيذ الأهداف المتعلقة بالتنمية المستدامة كافة وعلى رأسها الهدف رقم 11 المتعلق بجعل المدن آمنة وشاملة ومستدامة ومرنة.

وأضاف، أن الأمانة شاركت بإعداد تقرير تنفيذ الخطة الحضارية الجديدة على المستوى الوطني مع باقي الأمانة مع وزارات ومؤسسات القطاع الخاص، وأشاد بالتعاون القائم مع لجنة الأمم المتحدة للشؤون الاقتصادية والاجتماعية الإسكوا (وبرنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية (الهيايات) ودعمه لأمانة عمان لإعداد الاستعراض الطوعي المحلي مدينة عمان، والذي سيتم إطلاقه في شهر

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، خلال مشاركته باجتماع الجمعية العامة للأمم المتحدة الذي عقد في نيويورك مساء أول أمس تحت عنوان «تقييم الأجندة الحضارية الجديدة»، مساء أمس، التزام الأردن بتقديم التقرير الطوعي للأجندة الحضارية.

وقال في كلمة له، إن الحكومة الأردنية، التزمت بتنفيذ أهداف التنمية المستدامة حتى عام 2030، واتفاقية باريس للمناخ، والأجندة الحضارية الجديدة، والتي شكلت مجتمع مرجعية أساسية لتوجيهات المملكة نحو الازدهار الحضري المستدام.

وشدد، على توافق محاور الأجندة الحضارية الجديدة والتوجهات والمبادرات التي التزمت بها المملكة مع الرؤية الاستراتيجية طويلة المدى لسأردن لسنوات العشر 2015 - 2025، لترسم طريقاً للمستقبل وتحدد الإطار العام المتكامل الذي سيجسم السياسات الاقتصادية والاجتماعية القائمة على إتاحة الفرص للجميع، وذلك إدراكاً لخضامة الضغوط التي يواجهها الأردن، على بنيتها التحتية والخدماتية، نتيجة للنزاعات في المنطقة والأعداد الكبيرة من اللاجئين، التي أدت إلى ارتفاع معدلات الفقر والبطالة، إضافة إلى الندرة الحادة والمزمنة في قطاعي المياه والطاقة ضمن التصنيفات المحلية والدولية، مشيراً إلى أن نقشي جانحة كورونا، أقت بظلالها على أغلب أهداف التنمية المستدامة.

وأكد الكسبي، أن الأردن واستجابة لتلك التحديات، فقد وضعت رؤية الأردن 2025 على قائمة أولوياتها تطوير منظومة الحماية الاجتماعية، بهدف رفع المعاناة عن الفئات الأقل دخلاً، حيث أطلقت الحكومة الأردنية «استراتيجية الحماية الاجتماعية» (2015 - 2025) والتي تضمنت محاور لتعزيز العمل اللائق، وتطوير منظومة الضمان الاجتماعي، وتحسين فرص حصول الفقراء على السكن اللائق والمزود بالمرافق والخدمات في كافة محافظات المملكة.

كما تسلط الاستراتيجية الوطنية للطاقة (2020 - 2030) - بحسب وزير الأشغال، الضوء على الإجراءات الرئيسية، والتي يمكن أن

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 وتقطيع 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

الاصابات 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 ٢٠٠٠٠٠٠ 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 معه حول 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 المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

إذا فتمت 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

كثيرون 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 تتحققوا 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 للجيران. 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 بملامحة 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 بال مزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرفقة 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 "لحالات الطوارئ"

يميل الكثيرون إلى "تخزين" 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، تتحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوق

العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلا فإنها لن تكون فعالة، فإذا كان هناك خط في منتصف القرص للقطع – فيجب قطع القرص بالخط المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملاً، إذا لم يخبرك الطبيب غير ذلك.

عند قطع القرص في مكان غير الخط أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خط القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدهون، ناهيك عن الطعام المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والأهم لانتظار أربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي رد 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 مذيب. 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

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 للغذاء 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 نخائج 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.

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 الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

القائمين 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

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونونغ 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 الـ أسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات

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 إيونونغ 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 الـ أسيتالدهيد (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 إيونونغ 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 الـ أسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات

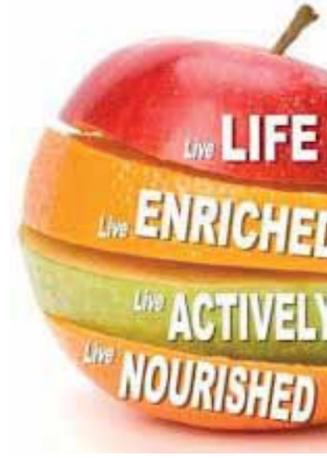
يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠.٠٠٠ شخص وقد تمت

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

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



نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى 12 أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل المضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذاً بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن ينسب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (400 ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداءً من سبوعين إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).
الدهن أو الدهم والأحماض الدهنية
إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيانات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل المضائرة بما في ذلك ولادة الرضيع الخفضي الوزن عند الميلاد. وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من 20% من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البيانات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد حددت من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضيع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيانات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتمينات والمعادن
إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداية والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكمل مدخول الكالسيوم ويحد وبالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

تشير الفوليك والحديد
حضر الفوليك والحديد على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العيب على الأقل إلى عوز الحديد.

وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى 12 أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل المضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

ويُعد عوز الحديد، وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوقاية باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البيانات إلى أن استخدام مكملات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود بزيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. وتتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية. ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كاف. فيتامين ألف

يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويقل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما قد يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين وزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيانات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن. فيتامين دي

من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية الغنية. ويعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالانسجبة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيانات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع ما زالت محدودة.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن. زنك

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزميمة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البيانات المتاحة بأن توفير جرعة الزنك المكمل أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا ينجح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام 2011 أن نحو 75% من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين".

وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك أن عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين. وأضاف جرجيك: "كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة خللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي. واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكفء وسرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو 60 دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

من المعروف أن فيتامين D ضروري جداً بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً. كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره 54 سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجره أخصائيو طب الكلى أن بنية

وذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرتتين، كما أن فيتامين (C)

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

يُعد الجزر مشروباً طبيعياً مفيداً، يعمل جيداً على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين من السكر، وبعدها يصفى المزيج ويؤخذ منه 1-2 ملعقة كبيرة من العصير عدة مرات في اليومين من الاستخدام المنتظم.

ويعمل جيداً على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين من السكر، وبعدها يصفى المزيج ويؤخذ منه 1-2 ملعقة كبيرة من العصير عدة مرات في اليومين من الاستخدام المنتظم.

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و

5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على 5 حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزجة: 1- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحبوب السائل، وزيت الزيتون، وضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. على أن هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضفي إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجد وممتع للبشرة. 4- يحارب التلوث: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضفي إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجد وممتع للبشرة. 4- يحارب التلوث: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

نمو الطفل "child development process"

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب الفردانية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب الفردانية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب الفردانية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في



القرحة - Ulcers

القرحة، فهي عديده وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإن التوتر، والإطعمة الغنية بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بقرحة المعدة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

خُرقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرق في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء ضاحجة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء - وهي قرحة في المريء - وهو الأنبوب الواصل من الفم إلى المعدة - إلا أن أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي - وهو الشعور بالحرق في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء - والذي يُمكن أن الشخص المصاب يتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل، والالام الحاصبة لعملية البلع،

العلامات المؤدرة بخطر وجود القرحة لا شك أن التهابات الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابلاً للتئج بسهولة، إلا أن للتهابات الخارجية جانباً شمرقاً لا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية المضوية؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك التهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أن لها جميعها قاسماً مشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

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



يقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتضت وتبعته هذه النظرية، فربما نتمكن من تجنب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيسمح 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 للتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة
ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سنتناول 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.

فوضى في الجسم
ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلاً: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة، ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

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 بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا نتشيخ 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".

لحياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات" هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحثه 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.

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. فشراب 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. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول الأطعمة المصنعة 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.

ويقول 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 وتسبب 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.

ويقول 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 تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد آلياته الخلوية بالوقود".

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: "يعد 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.

مادة لتقييم بيئة البكتيريا
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

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".

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".
وأشار ساميون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "نمتج الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

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".
وأشار ساميون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "نمتج الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

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

التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.
خطر داهم
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،



لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



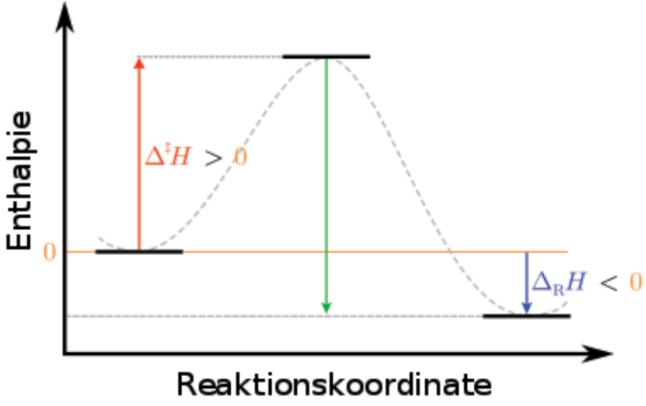
يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.
يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو التغيرات 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.

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 الإرهاق والإرهاق 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.

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.
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

الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة الانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في عمق طاقة مورس الكامنة) مُثَلَّة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز التنشيط. تنطبق معادلة الطاقة الحرة لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى

بالتقريب، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز بالطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز. لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كافتراق من الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من الجوانب؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً؛ بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد المُمتزة تتموضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد المُمتزة في الإمتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح،

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (٥) على سبيل المثال، يستطيع الأكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~٤eV) مع الفلزات، مثل Cu(١١٠)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢. الامتزاز الكيميائي-التفكك

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تقفل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هجرته الأنكين على مغز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين وللأكسجين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل- وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التآجب

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل- وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التآجب

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل- وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التآجب

سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد تزيق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات منشطة k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

اصابة الانسان هناك نوعين من التحقيقات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB1 خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تعلق قد تختلف في يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ، وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى ال AFB1-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة اسابيع أو أشهر .

اصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد .^{١٩}

بعض المقالات ابدت اقتراحاتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin .^{٢٠}

لا معلومات تشير إلى توقعات تطبي أن الكلاب ستخضع لاحقا إلى مرض ناجم عن ال Aflatoxin

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يشكل glutathione-S- الرومي و نقص ^{١٨}

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يشكل glutathione-S- الرومي و نقص ^{١٨}

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يشكل glutathione-S- الرومي و نقص ^{١٨}

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يشكل glutathione-S- الرومي و نقص ^{١٨}

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يشكل glutathione-S- الرومي و نقص ^{١٨}

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يشكل glutathione-S- الرومي و نقص ^{١٨}

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يشكل glutathione-S- الرومي و نقص ^{١٨}

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يشكل glutathione-S- الرومي و نقص ^{١٨}



الاصحاب المضاعف (double fertilization)

الاصحاب المضاعف هو عملية الاصحاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغفلة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالأمشاج الأنثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكورية (النطف). يبدأ عمداً لتتعلق حبة اللقاح بمسبم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبية وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.

أحد النطف سيخصب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصحاب المضاعف هو عملية الاصحاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغفلة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالأمشاج الأنثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكورية (النطف). يبدأ عمداً لتتعلق حبة اللقاح بمسبم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبية وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.

أحد النطف سيخصب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصحاب المضاعف هو عملية الاصحاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغفلة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالأمشاج الأنثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكورية (النطف). يبدأ عمداً لتتعلق حبة اللقاح بمسبم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبية وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.

أحد النطف سيخصب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

خلال زيارة غوتيريش.. روسيا تكشف تفاصيل الضربة «عالية الدقة»



وكالات

بالقرب من الحدود مع بيلاروسيا، وفاستيف جنوب غرب العاصمة. وقال عمدة أوديسا جنوبي أوكرانيا إن الدفاعات الجوية اعترضت صواريخ. وأعلنت السلطات الأوكرانية أيضاً عن قصف روسي مكثف في دونباس - قلب الصناعة الشرقي الذي يقول الكرملين إنه هدفه الرئيسي - وبالقرب من خاركيف، وهي مدينة تقع في شمال شرقي البلاد خارج دونباس ينظر إليها على أنها ضرورية للهجوم.

في مدينة ماريوبول الساحلية الجنوبية المدمرة، تحصن مقاتلون أوكرانيون في مصنع الصلب الذي يمثل آخر جيب للمقاومة، وقالوا إن القصف المركز أدى إلى مقتل وإصابة المزيد من الأشخاص.

وحذرت السلطات من أن نقص المياه الصالحة للشرب داخل المدينة قد يؤدي إلى تفشي الأمراض الفتاكة مثل الكوليرا والدوسنتاريا.

صاروخ يوم أمس، اكتشفوا بقايا شخص قتل» في الغارة. من جانبه، قال الأمين العام للأمم المتحدة إن أوكرانيا أصبحت «بؤرة ألم لا يطاق» - وهو وصف تأكد بعد ذلك بوقت قصير عندما شنت موسكو أول ضربة على العاصمة منذ انسحاب القوات الروسية قبل أسابيع.

وقصفت روسيا أهدافا في جميع أنحاء أوكرانيا، الخميس، بما في ذلك الهجوم على كيف الذي استهدف مبنى سكنيا مرتفعا ومبنى آخر وأصاب 10 أشخاص، وفقا لخدمات الطوارئ الأوكرانية.

جاء القصف بعد ساعة فقط من عقد الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي مؤتمرا صحفيا مع الأمين العام للأمم المتحدة، الذي قام بجولة تفقدية للدمار في كيف والأماكن المحيطة بها وأدان الهجمات على المدنيين.

في الوقت نفسه، وردت تقارير عن انفجارات في سكني في منطقة شيفتشينيفسكي حيث سقط

أكدت وزارة الدفاع الروسية، الجمعة، أنها نفذت ضربة جوية على كيف «عالية الدقة» خلال زيارة الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش للعاصمة الأوكرانية.

وقالت الوزارة خلال إحاطتها اليومية حول الصراع في أوكرانيا «دمرت أسلحة جوية بعيدة المدى وعالية الدقة لقوات الجو الروسية مباني شركة أرتيوم للصواريخ والفضاء في كيف.. وأعلنت أوكرانيا أن شخصا قتل في القصف الروسي الذي استهدف وسط العاصمة كيف في اليوم السابق خلال زيارة كان يقوم بها الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش.

وأوضح رئيس بلدية كيف فيتالي كلينشكو في بيان على وسائل التواصل الاجتماعي: «المسجون الذين يواصلون البحث وإزالة الأنقاض من مبنى سكني في منطقة شيفتشينيفسكي حيث سقط

«القارب اللبناني المنكوب».. فرص العثور على ناجين تتضاءل

بيروت

غرق «قارب الموت» قرب شاطئ طرابلس وعمليات الإنقاذ، في مشهد مروّع ومشاهد قاسية.

وتسّمع في الفيديو أصوات استغاثة النساء والأطفال وسط جهود عناصر الجيش اللبناني لإنقاذهم.

يذكر أنّ عمليات البحث عن ضحايا الحادثة تتواصل لليوم الخامس على التوالي، وتشارك فيها وحدات من الجيش إلى جانب وحدة من قوات اليونيفيل.

ويعتقد أنّ الزورق الغارق عالق في قاع البحر على عمق 400 متر، وتحتجز فيه جثث مفقودين من الركاب.

وتقول مصادر مطلعة أنّ الجيش يحتاج إلى المزيد من الدعم بالآلات المتخصصة لإتمام المهمة.

ولا يزال التحقيق جارياً في ملابس قضية غرق القارب، وهناك مهرب سوري الجنسية محتجز، بينما يتم البحث عن مهربين آخرين متهَمين بالضلوع في تضليل الركاب.

وغرق القارب في 23 أبريل، وعلى متنه عشرات المهاجرين غير الشرعيين نحو إيطاليا، معظمهم من اللبنانيين، وبينهم فلسطينيون وسوريون وأغلبهم من النساء والأطفال.

وتمكن الجيش اللبناني من إنقاذ 45 منهم، وانتشل جثامين 6 آخرين.

وبعد تضارب الروايات بشكل كبير خلال الأيام الماضية حول الأعداد الدقيقة لركاب القارب المنكوب، بدأت فصص المفقودين تظهر للعيان، وترجح تقديرات رسمية أن عددهم لا يقل عن 23 شخصاً.

الجثث لليوم»، وقالت: «الاعتصام الذي نفذته العائلة الخميس للتأكيد على ضرورة سحب الجثث وتسليمها للعائلة والأهم إجراء تحقيق شفاف». وتابعت: «ببساطة نحن نصدق الناجين».

وانتقدت مرعب تعاطي بعض الإعلام المحلي «الخجول» مع الحادثة الممّعة، الذي يؤكد أن مدينة طرابلس «مصنفة من الفتنة العاشرة لدى الدولة اللبنانية».

وقالت: «عرض بعض وسائل الإعلام المحلية الميثية تسجيلاً قديماً على أنه مشابه للحادثة الحالية من شأنه أن يحرف القضية عن مسارها الحقيقي وسط تخوف من المتاجرة بقضية الجثث المفقودة».

وأضافت مرعب: «فوجئت العائلة بسفر أفراد منها، وعرفت بالخبر من وسائل الإعلام، وكانت ستفرض مشروع السفر من الأساس».

وختمت: «من قام بعملية تهريب المهاجرين كان برفقهم، وقد يكون أخطأ بزيادة الحموله وعدد الركاب، ولكن المؤكد أن المربح أغرق ولم يفرغ من تلقاء نفسه».

وقالت مصادر المديرية العامة للدفاع المدني لموقع سكاي نيوز عربية أنه «لليوم الخامس على التوالي، تواصل عناصر من وحدة الإنقاذ البحري في الدفاع المدني ومن المراكز البرية المجاورة، العمل لموازرة الوحدات البحرية في الجيش اللبناني، في عمليات البحث والإنقاذ والمسح الشامل برأ وبحراً عن المفقودين».

ومساء الخميس انتشر مقطع فيديو جديد على مواقع التواصل الاجتماعي يظهر لحظات

يتفاعل الحدث المفجع الذي تجلّى في غرق «قارب الموت»، وأدى إلى سقوط عدد من الضحايا قبل أسبوع من حلول عيد الفطر في بحر شمال لبنان.

ورجحت مصادر طبية لموقع «سكاي نيوز عربية» صعوبة العثور على ناجين بعد مرور 6 ليل على الفاجعة التي أودت بحياة ما لا يقل عن عشرين شخصاً معظمهم من النساء والأطفال.

ويرفع أهالي الضحايا الصوت عالياً للعمل على سحب جثث أبنائهم التي لا زالت غارقة في الماء بأسرع ما يمكن.

ويشهد مدخل مرفأ طرابلس اعتصامات يومية لأهالي الضحايا والمفقودين، كان آخرها الخميس، ومنها عائلة مرعب التي لا زالت جثث نساءها وأطفالها مجهولة المصير والمكان.

وقالت قريبة الضحايا الصحافية نسرين مرعب في حديث مع «موقع سكاي نيوز عربية»: «لليلة السادسة على التوالي لا زالت جثث اثنتين من بنات عمي وأولادهن إضافة إلى أقاربهن مجهولة المصير، بينما تقول الدولة إنها تقوم بواجبها». وأضافت مرعب: «بالنسبة إلينا كعائلة نعتبر الدولة متعاسفة عن القيام بواجبها، فما تقوم به ليس كافياً، وبحسب المعلومات التي حوزتُنا أن النساء والأطفال كانوا داخل مقصورة الزورق، بينما كان الرجال على سطح الزورق، وهذا يسهل عملية البحث، وأوضحنا أن «عدد مفقودين عائلة مرعب 8 بنين نساء وأطفال».

استغربت مرعب «عدم القدرة على سحب

الملك سلمان يستقبل الرئيس التركي



الرئيس التركي. كما اجتمع الأمير محمد بن سلمان، في قصر السلام بجدة مساء الخميس، مع الرئيس التركي. وجرى خلال الاجتماع استعراض العلاقات السعودية

المملكة، فيما أبدى الرئيس التركي سعاده زيارة المملكة، ولقائه الملك سلمان وولي العهد. وقد أقام العاهل السعودي مآدبة عشاء رسمية تكريماً

استقبال العاهل السعودي الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، في قصر السلام بجدة مساء الخميس، الرئيس التركي رجب طيب أردوغان.

جدة

استقبال العاهل السعودي الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، في قصر السلام بجدة مساء الخميس، الرئيس التركي رجب طيب أردوغان.

كما كان في استقبال الرئيس أردوغان، الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، وفق ما ذكرت وكالة الأنباء السعودية «واس».

وقد أجريت للرئيس التركي، مراسم استقبال رسمية، حيث عزف السلامان الوطنيان للبلدين.

عقب ذلك صحب الملك سلمان الرئيس أردوغان، إلى صالة الاستقبال الرئيسية بالديوان الملكي. وقد رحب العاهل السعودي بأردوغان والوفد المرافق له في

السعودية.. المحكمة العليا تدعو لتحري هلال شوال في هذا الموعد

الرياض

دعت المحكمة العليا في السعودية، عموم المسلمين في جميع أنحاء البلاد إلى تحري رؤية هلال شهر شوال مساء التاسع والعشرين من شهر رمضان لهذا العام، الذي يوافق السبت المقبل، وفق ما أوردت وكالة الأنباء السعودية الرسمية «واس».

وقالت «واس» إنه نظراً لما تضمنه قرار المحكمة العليا السعودية، فإن المحكمة «ترغب إلى عموم المسلمين في جميع أنحاء المملكة تحري رؤية هلال شهر شوال مساء يوم السبت التاسع والعشرين من شهر رمضان لهذا العام 1443هـ - حسب تقويم أم القرى - الموافق 30 / 4 / 2022م».

وأضافت: «ترجو المحكمة العليا ممن يراه بالعين المجردة أو بواسطة المناظير إبلاغ أقرب محكمة إليه، وتسجيل شهادته إليها، أو الاتصال بأقرب مركز لمساعدته في الوصول إلى أقرب محكمة».

وتابعت: «تأمل المحكمة من لديه القدرة على الترائي الاهتمام بالأمر، والانضمام إلى اللجان المشكلة في المناطق لهذا الغرض، واحتساب الأجر والمشاركة فيه لما فيه من التعاون على البر والتقوى، والنفع لعموم المسلمين».

قانون كندي لملاحقة المدنيين خارج نطاق الكرة الأرضية

وكالات

أقر النواب الكنديون، الخميس، مشروع قانون يتضمن تعديلات على القانون الجنائي لتتيح السماح بمحاكمات في شأن الجرائم المرتكبة على القمر أو في الفضاء.

ووردت التعديلات ضمن مشروع قانون من 443 صفحة يتناول أساساً الموازنة.

ويصن أحد التعديلات على أنّ «أي عضو في طاقم فضائي كندي يرتكب خارج كندا وأثناء رحلة فضائية (...) أي عمل، أكان فعلاً أو امتناعاً عن فعل، يشكل لو ارتكب داخل الأراضي الكندية جريمة يعاقب عليها القانون، وتعتبر وكأنه ارتكب هذه الفعل في كندا».

ويهدف نص المشروع الذي أقره مجلس العموم بغالبية 181 صوتاً مقابل 144، إلى السماح بالملاحقات القضائية المرتبطة بجرائم حدثت خلال الرحلات الفضائية أو على سطح القمر.

وبالإضافة إلى المواطنين الكنديين، ستلحق السلطات الكندية قضائياً أعضاء الطاقم الأجنبي في حال ارتكبوا أفعالاً «تعرض حياة أحد أفراد الطاقم الكندي أو سلامته للخطر» أو إذ ارتكبوا هذه الأفعال داخل مركبة كندية.

وتأتي الموافقة على الاقتراح في ظل المشاركة المتوقعة لرائد فضاء كندي للرحلة الأولى في رحلة فضائية إلى مدار القمر في 24 مايو 2024، في إطار مشروع بناء المحطة القمرية المستقبلية «غايتواي» بمبادرة من وكالة الفضاء الأميركية ناسا.

وسيكون رائد الفضاء واحداً من طاقم «أرتيميس 2»، وهي أول مهمة مأهولة إلى القمر منذ عام 1972.

بعد قرارات جريئة.. كيف ستحافظ ألمانيا على مصالحها مع روسيا؟

برلين

رغم أن سياسة برلين اتسمت بالتحفظ حتى الآن في حرب أوكرانيا، إلا أنها اتخذت أخيراً خطوة في اتجاه مد كيف بأسلحة ثقيلة، ما يثير التساؤل عن انعكاس التحول على علاقتها بموسكو التي تزودها بالنفط والغاز.

وأعلنت وزيرة الدفاع الألمانية، كريستينه لامبريشت، استعداد بلادها لتسليم دبابات «غيبارد» لأوكرانيا، موهبة إلى أن شركة «كراوس-مافاي فيغمان» الألمانية حصلت على الموافقة لبيع الدبابات. وأشارت إلى تعاون مع واشنطن لتدريب جنود أوكرانيين في أراضيها على استخدام أنظمة مدفعية، واستكمال التدريبات على مدافع هاوتزر ذاتية الدفع بمعاونة هولندا، بجانب توفير الذخيرة.

وجاءت تصريحات وزيرة الدفاع خلال مشاركتها في مؤتمر دولي حول أوكرانيا في قاعدة «رامشتاين» الجوية الأميركية بولاية راينلاند-بفالتس الألمانية، حيث دعا وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن ممثلين من 40 دولة للمشاركة فيه.

وأقيم المؤتمر، الثلاثاء، لتأمين أوكرانيا على المدى الطويل، وتوفير احتياجاتها الدفاعية باعتبارها خط دفاع عن أوروبا شرقاً أمام روسيا. موافقة برلين على إرسال دبابات إشارة لتغير في سياستها، حيث يرى جاسم محمد، خبير قضايا الأمن الدولي، أن القرار رسالة تأكيد من ألمانيا على موقفها الداعم لدول أوروبا وواشنطن في الأزمة الأوكرانية.

ويعد اتفاقها مع المستشار الألماني أولاف شولتز، بإرسال 1000 سلاح مضاد للدبابات و500 سلاح مضاد للطائرات، و14 آلية مدرعة و9 مدافع هاوتزر لأوكرانيا، ورفضه إرسال أسلحة ثقيلة مثل الطائرات والدبابات، تعالت الأصوات داخل ألمانيا خارجها لتوفير دعم عسكري أكبر وكيف.

لذا، يعتبر محمد في حديثه لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن الخطوة الألمانية نتيجة ضغوط تعرض لها شولتز من واشنطن وأوكرانيا وأوروبا الشرقية، إضافة لحزبي المسيحي الديمقراطي والديمقراطي الحر. مع انتقاد ألمانيا على الدعم العسكري لأوكرانيا، تواتت العروض من شركات الأسلحة، وطرحَت شركة «راينمتال» بيع 88 دبابة «ليوبارد»، مستعملة إلى أوكرانيا، مع تدريب الجنود الأوكرانيين في ألمانيا على قطع الغيار والإصلاحات وقاعدة الخدمات والذخيرة.

وأعلنت «كراوس مافي فيغمان» توريد 100 مدفع «هاوتزر»، ذاتي الدفع، وعرضت «راينمتال» توريد 100 مدرعة «ماردر» لنقل الجنود.

ويشير محمد، إلى ضرورة الفصل بين طبيعة الأسلحة التي ترسلها ألمانيا من مستودعات الأسلحة، والأسلحة التي تطلبها من مصانع ألمانية وأوروبية لتنفيذ صفقات إنتاج معدات ثقيلة.

ورغم الإعلان عن هذه الصفقات، إلا أن شولتز يبقى مدركاً لأهمية ألا تمتد إلى حرب عالمية تورط بلاده فيها، وتصبح في مواجهة مباشرة مع موسكو، لذا يقدم الدعم عبر طرف ثالث وتصبح الصفقات متناورة لأنه لا يريد تسريع تسليم هذه الأسلحة مباشرة، بحسب محمد.

وأكدت زاسكي إسكين، رئيسة الحزب الاشتراكي الديمقراطي بألمانيا، أن إمدادات السلاح الألماني المباشرة لأوكرانيا غير واردة حالياً، نظراً لقلّة خبرة الجنود الأوكرانيين في استخدامه.

حرصت ألمانيا على توضيح موقفها لروسيا، عبر تأكيد وزير العدل ماركو بوشمان، بأن تسليم أسلحة ثقيلة لأوكرانيا لن يكون دخولا في الحرب ضد موسكو.

وفي وقت سابق، حذرت موسكو من نشوب حرب عالمية، معتبرة إرسال أسلحة إلى أوكرانيا تأجيجاً للصراع، وهدد وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف بأن الأسلحة الغربية لأوكرانيا ستكون هدفاً مشروعاً.

ويوضح محمد، أن المؤتمر الدولي حول أوكرانيا هو مؤتمر أميركي خالص، لا يتعلق بالنتائج أو ألمانيا، وبرلين لا تتحمل عواقب تلك الاجتماعات، فهي تحاول موازنة الأمور مع موسكو، مع المحافظة على موقفها داخل الناتو وأوروبا، مستبعدة وقوع صدام بين موسكو وبرلين بعد خطوة تسليم كيف.

منظمة العمل الدولية: 3 ملايين عامل يموتون سنوياً بسبب الحوادث والأمراض المهنية

عمان

ذكرت منظمة العمل الدولية في تقرير جديد نشر الخميس، أن ما يقرب من ثلاثة ملايين عامل يموتون كل عام بسبب الحوادث والأمراض المهنية، ويعاني مئات الملايين من إصابات غير مميتة في العمل.

وبيّن التقرير، أن التعلم من جائحة كوفيد-19، أظهر كيف أن الحوار الفعال بين أصحاب العمل والعمال والحكومات، هو أفضل طريقة لتعزيز السلامة والصحة في العمل، كما أنه قد يساعد بمنع ملايين الوفيات، وفقاً للتقرير، الذي صدر في اليوم العالمي للسلامة والصحة في العمل، ونقله مركز أخبار الأمم المتحدة.

وقال المدير العام لمنظمة العمل الدولية، غي رايدر، إن السلامة والصحة المهنية لا تزالان في طليعة الاستجابة الوطنية حتى مع استمرار البلدان في التصدي لتأثير كوفيد-19 - والانتعاش غير المتكافئ، ويجب تطبيق الدروس المستفادة من هذه الأزمة حول أهمية الحوار الاجتماعي لتعزيز السلامة والصحة على المستوى الوطني ومستوى مكان العمل في سياقات أخرى، وهذا من شأنه أن يساعد في الحد من المستوى غير المقبول للوفيات والأمراض المهنية التي تحدث كل عام.. ووجد التقرير، الذي يحمل عنوان «تعزيز الحوار الاجتماعي نحو ثقافة السلامة والصحة»، أنه خلال الجائحة، كانت الحكومات التي أعطت الأولوية للمشاركة النشطة لمنظمات أصحاب العمل والعمال في حوكمة السلامة والصحة المهنية، قادرة على تطوير وتنفيذ قوانين وسياسات وتدخلات الطوارئ.

كان التعاون أمراً بالغ الأهمية لضمان أن هذه التدابير مقبولة ومدعومة من قبل أرباب العمل والعمال، مما يعني أنه من المرجح أن يتم تنفيذها بشكل فعال في الممارسة العملية.

وتنتيجة لذلك، تبنت العديد من البلدان متطلبات قانونية تغطي مجالات مثل تدابير منع حالات كوفيد-19 - والتعامل معها في مكان العمل، وترتيبات العمل عن بعد.

مستوطنون متطرفون يجرفون مساحات من الأراضي في نابلس

رام الله

جرف مستوطنون متطرفون، مساحات واسعة من أراضي بلدي سبسطية والناقورة، شمال غرب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة.

وقال رئيس بلدية سبسطية، محمد عازم، «منذ ساعات الصباح الباكر، باشر المستوطنون أعمال تجريف قرب شارع نابلس جنين، من أراضي غرب بلدة سبسطية حوض 4، والناقورة حوض 12.. وأشار عازم إلى أن تلك الأراضي هي ملكيات خاصة لمواطني البلديتين، ويملكون «كواشين» خاصة بها. وأضاف عازم أن التجريف يأتي بغرض توسعة مستوطنة «شافية شمرن» الجامعة على أراضي المواطنين الفلسطينيين في المنطقة.

مستوطنون متطرفون يجرفون مساحات من الأراضي في نابلس

رام الله

جرف مستوطنون متطرفون، مساحات واسعة من أراضي بلدي سبسطية والناقورة، شمال غرب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة.

وقال رئيس بلدية سبسطية، محمد عازم، «منذ ساعات الصباح الباكر، باشر المستوطنون أعمال تجريف قرب شارع نابلس جنين، من أراضي غرب بلدة سبسطية حوض 4، والناقورة حوض 12.. وأشار عازم إلى أن تلك الأراضي هي ملكيات خاصة لمواطني البلديتين، ويملكون «كواشين» خاصة بها. وأضاف عازم أن التجريف يأتي بغرض توسعة مستوطنة «شافية شمرن» الجامعة على أراضي المواطنين الفلسطينيين في المنطقة.

رغم إحباط «غزوة رمضان».. ما الذي يجذب الإرهاب في العراق؟

بغداد

رغم إعلان رئيس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي إحباط هجمات إرهابية على بغداد، بحذر خبراء أمنيين من أن ظروف العراق ما زالت مناخاً مغرباً للجماعات المنظرقة مع استمرار صراع التكتلات السياسية، وتعدّد البعض عدم تسليح الجيش بما يلزم.

وتعقب بغداد منذ أسبوعين استغفارا أمنياً منذ تودع تنظيم داعش الإرهابي بـ«الغار» لزعميه السابق أبو إبراهيم القرشي الذي قتلته غارة أميركية قنصلية في أربيل الماضي.

وأجبت القوات الأمنية «غزوة رمضان» - الخاصة بعمليات داعش - في مدن الأنبار وصلاح الدين وديالى ضمن الجولة الثانية لعملية «الإرادة الصلبة» العملية العسكرية التي أطلقتها الحكومة 28 مارس، وتركزت حملات «الإرادة الصلبة» في صحراء الجزيرة والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

وعقب هذه الحملات، أعلن الكاظمي، الثلاثاء، أن القوات «أجبت هجمات إرهابية لتنظيم داعش على بغداد»، وذلك «بعملية نوعية». وقتلت قوات قيادة عمليات بغداد انتحاريين، منهم محمد صدام المشهاني، المسؤول الإداري والأمني لداعش في بغداد، قبل تفجير نفسه داخلها. ومع نجاح العمليات الأمنية، إلا أن خبراء عراقيون يحذرون من أن الجمود السياسي نتيجة فشل تشكيل الحكومة يعكس على الأمن القومي، حيث تتسبب الجماعات الإرهابية في ظل الجزيرة

والبادية غرباً، ومناطق التماس الحدودي مع سوريا والمدن الغربية والشمالية التي تشهد توتراً أمنياً وطائفياً بين وقت وآخر.

شركة كهرباء محافظة اردب المساهمة العامة المحدودة
Khorram Ardeb Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اردب يوم الثلاثاء الموافق 2022/4/10 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: الصريح الحي الجنوبي، منطقة اشارة الصريح، منطقة مدرسة الحصن المهنية من الساعة العاشرة صباحا ونهاية الساعة الثانية ظهرا وعن المناطق التالية: الحصن الحي الشرقي، حي كلية الحصن، شمال مثلث الحصن، البيت العمور، اشارة الصريح، الحصن الشارع الرئيسي، مسجد قطار وجاوريته، بلدية الحصن وجاوريها، سوق الحصن من الساعة الثامنة صباحا ونهاية الساعة الثانية عشر ظهرا في محافظة اردب.

وعن المناطق التالية: ام اللؤلؤ، صرد من الساعة التاسعة والنصف صباحا ونهاية الساعة الرابعة عصرا وعن الغلادية قرب مدرسة البنات من الساعة التاسعة صباحا ونهاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الشرق.

قسم العلاقات العامة

حكام أردنيان للمشاركة بإدارة بطولة العالم للشابات لكرة اليد

اختار الاتحاد الدولي لكرة اليد، الحكيمين الأردنيين أكرم الزيات وياسر عواد للمشاركة في إدارة لقاءات بطولة العالم للشابات التي تقام في سلوفينيا العام الحالي.

وسبق للزيات وعواد الظهور في عدد من البطولات القارية، الأمر الذي ساهم بعملية الاختيار بعد نجاحهما عبر التقييم الدولي.

كيف أشعل نصف نهائي دوري الأبطال صراع الأهلي وريال مدريد؟

ريال مدريد الإسباني هو النادي الأكثر تتويجا ببطولة دوري الأبطال في أوروبا، الأمر نفسه في إفريقيا مع النادي الأهلي المصري، الزعامة القارية وضعت العملاقين في منافسة مشتعلة.

الفريق الملكي الإسباني فاز بلقب دوري أبطال أوروبا 13 مرة، وحصد المارده الأحمر لقب دوري أبطال إفريقيا 10 مرات، ووصل الفريقان هذا الموسم إلى نصف نهائي البطولة ذاتها في القارتين.

توج النادي الأهلي بلقب «الأكثر حصداً للألقاب القارية في العالم» عام 2014، بعد فوزه ببطولة الكونفدرالية الإفريقية، وانتزع اللقب من إيه سي ميلان الإيطالي.

فترة من التائق عاشتها قلعة النادي الأهلي بالجزيرة حتى 2020، تزامنت مع فترة مزدهرة في العاصمة الإسبانية، ليحصد ريال مدريد الأهلي من لقبه ويصبح الأكثر تتويجا عالمياً.

فوز ريال مدريد بثلاث بطولات متتالية لدوري أبطال أوروبا، وحصده بطولات كأس السوبر ومونديال الأندية، كان كفيلاً بإحاطة الأهلي من على قمة الأكثر تتويجا بالألقاب العالمية.

الأهلي احتفل بلقب الأكثر تتويجا قبل فترة نجاح ريال مدريد، ولاقي الاحتفال أصداء واسعة في وسائل الإعلام العالمية، وخاصة إيطاليا وإسبانيا، لوجود ميلان وبرشلونة وريال مدريد في المنافسة.

وقال أيمن جيلبرتو، المحلل الفني بقتاة النادي الأهلي، في حديث لموقع «سكاي نيوز عربية»، إن المنافسة مع ريال مدريد ازدادت اشتعالاً بعد وصول الفريقين إلى نصف النهائي في دوري أبطال إفريقيا وأوروبا هذا الموسم.

وأضاف أيمن: «كل جمهور الأهلي المصري الذي يعيش ريال مدريد توقف عن تشجيع الفريق الإسباني حتى لا يبتعد بصدارة الأكثر تتويجا عالمياً ويؤثر ذلك سلباً على النادي الأهلي».

ريال مدريد حصد 26 بطولة قارية، مقابل 24 للنادي الأهلي، ويطمح العملاق المصري إلى ملاحقة ريال مدريد، إذا فاز بلقب دوري أبطال إفريقيا هذا الموسم، وفشل ريال مدريد في التتويج ببطولة أوروبا.

وتابع أيمن: «الأهلي بحاجة للفوز بدوري الأبطال ثم السوبر الإفريقي لمعادلة ريال مدريد، لكن التفوق عليه بتحقيق لقب مونديال الأندية خلال أشهر سيكون في غاية الصعوبة، الأندية الإفريقية ما زالت بعيدة عن الفوز بالمونديال».

وأنتهى أيمن: «اللقب الأكثر تتويجا بالألقاب القارية هو لقب شرقي لكن له قيمة تسويقية هائلة، إيه سي ميلان الإيطالي كان يجني الكثير من الأموال بهذا الشعاع، من خلال الرعاية وحملات التسويق، وهو ما يفسر سبب رغبة الأهلي الكبيرة في استعادة ذلك الشعاع مجدداً».

ترتيب الأندية الأكثر تتويجا بالبطولات القارية:

- 1 - ريال مدريد (إسبانيا) 26 لقباً
- 2 - الأهلي (مصر) 24 لقباً
- 3 - بوكا جونيورز (الأرجنتين) 22 لقباً
- 4 - برشلونة (إسبانيا) 20 لقباً
- 5 - إنديبندينتي (الأرجنتين) 20 لقباً
- 6 - إيه سي ميلان (إيطاليا) 18 لقباً
- 7 - ليفربول (إنجلترا) 14 لقباً
- 8 - ساوباولو (البرازيل) 12 لقباً
- 9 - ييفر بيت (الأرجنتين) 12 لقباً
- 10 - الزمالك (مصر) 11 لقباً

الرمثا يقسو على الجزيرة في الدوري الأردني

فاز الرمثا على ضيفه الجزيرة بنتيجة 3-1، الخميس، على استاد الحسن ياريد، في إطار الجولة الرابعة لدوري المحترفين الأردني. سجل ثلاثية الرمثا، علي عزازية وحسان الزحراوي وبشار ذيابات في الدقائق 33 و63 و70.

وأحرز هدف الجزيرة، حمزة الصيفي في الدقيقة 89.

وقفز فريق الرمثا نحو المركز الثاني برصيد 6 نقاط، متقدماً بفارق الأهداف عن شباب الأردن.

واستقر الجزيرة في المركز قبل الأخير برصيد نقطة وحيدة. وتتواصل الجمعة، مواجهات الجولة الرابعة بقاء وحيد يجمع مغير السرحان مع شباب العقبة، على استاد الأمير محمد بالزرقاء.

تمديد عمل اللجنة المؤقتة للحسين إريد

قرر وزير الشباب الأردني محمد النابلسي، تمديد عمل اللجنة المؤقتة لنادي الحسين إريد برئاسة المهندس عامر أبو عبيد، حتى 18 أغسطس/ آب المقبل.

وكانت اللجنة المؤقتة للحسين إريد، قد قامت طوال الفترة الماضية بالمطلوب منها، خاصة فيما يتعلق بفريق كرة القدم.

وتم تعزيز صفوف فريق كرة القدم، بكونية من نجوم الكرة الأردنية، واستقطاب محترفين أجانب مميزين.

وقامت اللجنة المؤقتة بالتعاقد مع أكثر من شركة راعية، بهدف تأمين كافة مستلزمات فريق كرة القدم.

ويتصدر الحسين إريد، جدول ترتيب دوري المحترفين برصيد 7 نقاط، ويعتبر من أكثر الفرق المرشحة للمنافسة على اللقب.

لاييزج يطارد ليفربول في سباق 2022

نجح لايزج الألماني، من التعثر خارج أرضه بفوز قاتل على حساب ضيفه جلاسكو ريجرز بهدف دون رد، الخميس، في هاب نصف نهائي الدوري الأوروبي.

وانتصر عبر لاعبه الإسباني أنجيلينو.

وأفادت شبكة «أوبتا» للإحصائيات، أن لايزج ينافس ليفربول من ناحية نسبة الانتصارات بين فرق الدوريات الأوروبية الخمس الكبرى منذ بداية 2022.

وأشارت إلى بلوغ نسبة انتصارات لايزج 73%، ليأتي ثانياً خلف ليفربول، الذي حقق النسبة الأعلى 78%.

وحقق لايزج 16 انتصاراً بكافة البطولات منذ بداية العام الحالي، أكثر من أي فريق ألماني آخر.

الوحدات يعود للأردن ويحدد موعد استعداده للدوري



عاد وفد نادي الوحدات الأردني من السعودية الخميس بعد انتهاء مشاركة الفريق في دوري أبطال آسيا. وودع الوحدات دور المجموعات لمنطقة الغرب، الذي اختتمته بتعادله مع ناساف الأوزبكي 2-2 في الدمام، حيث أقيمت منافسات المجموعة الخامسة.

وكان في استقبال الوفد أمين السرس عوض الأسمر، ومدير نشاط الكرة زياد شلباية، وعضو مجلس الإدارة عبد الرحمن النجار.

كما حضر عدد من جماهير الوحدات استقبال الفريق، وأشادوا بالعروض القوية التي قدموها. ومن المنتظر أن يدخل الوحدات للراحة الجمعة، ويبدأ تدريباته السبت على ملعب مجمع النادي في غمدان.

ويستعد الوحدات لمواجهة شباب الأردن، الأربعاء المقبل، في ستاد عمان الدولي لحساب الجولة الرابعة من دوري المحترفين.

وكان الوحدات قريباً من التأهل لولا تقريظه

الريان القطري يرد على أبناء رحيل خاميس للدوري السعودي



كشفت حمد العزني المتحدث الرسمي لنادي الريان القطري حقيقة رحيل النجم الدولي الكولومبي خاميس رودريجز عن الفريق.

وتردد في الأيام القليلة الماضية أن رودريجز اقترب من الانتقال إلى الدوري السعودي للمحترفين بداية من الموسم القادم.

وقال العزني في تصريحات لبرنامج ملعب SBC السعودية «خاميس موجود معنا منذ مباراتنا الأولى في البطولة الآسيوية، لكنه مصاب ولا يدعي الإصابة وليس مختفياً كما يتردد في بعض الصحف».

وأضاف «اللاعب جاء من منتخب بلاده بإصابتة وغاب بسببها عن مباراتي الجولة الأولى والثانية، وتعافى منها لاحقاً، لكنه لم يكن جاهزاً ليلقيا لمباراة الجولة الثالثة (الذهاب) ضد الشارقة».

وأوضح أنهم جهزوه لإياب ضد الشارقة «لكنه أصيب قبلها ببلية في المرن وأجرى أشعة وفحوصات طبية أوضحت أنه يعاني من إصابة جديدة تحتاج راحة 3 أسابيع».

وأكد «هذا كل ما حدث، وخاميس رودريجز

آمال يونايته بالتأهل لدوري الأبطال تتبخر بالتعادل مع تشلسي



لكن الفريق اللندني كان الطرف الأفضل طيلة اللقاء والخروج بنقطة من المواجهة مع فريق المدرب الألماني توماس توخل كان أكثر ما يمنح أن يطغى إليه «الشياطين الحمر» استناداً إلى مجريات اللقاء. وأدرك كريستيانو رونالدو التعادل 1-1 ليونايته، بعد أن وضع ماركوس أونسو تشلسي في المقدمة في ملعب أولد ترافورد في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. وبعد أن أخفق تشلسي في ترجمة سلسلة من الفرص إلى أهداف في الشوط الأول، تقدم الفريق اللندني بتسديدة أونسو بالقدم اليسرى من داخل المنطقة، لكن في غضون دقيقتين فقط،

أدرك يونايته التعادل بعد أن أرسل نيمايا ماتيتش الكرة إلى رونالدو ليسيتر عليها بشكل رائع في المنطقة ويضعها في شبك الحارس إدوار مندي. واقترب تشلسي من حسم نتيجة المباراة لصالحه في الدقيقة 79 حين هب ميسون ماونت الكرة بشكل رائع لريس جيس، لكن تسديدة الظهير يقدمه اليسرى اصطدمت بالقاظم. وأبقت هذه النتيجة تشلسي في المركز الثالث برصيد 66 نقطة من 33 مباراة، بينما يحتل يونايته المركز السادس برصيد 55 نقطة من 35 مباراة متأخراً بخمس نقاط عن أرسنال الرابع الذي لعب 33 مباراة.

لابورتا يجرب ورقة مينديز لضم نجم سيلتا فيجو

اجتمعت إدارة نادي برشلونة ببعض رجال وكيل اللاعبين الشهير خورخي مينديز، لترتيب جزء من ملف صفقات الموسم المقبل. وبحسب صحيفة «موندو ديپورتيفو» الإسبانية، فإنه خلال المحادثات بين الطرفين، طرح اسم ظهير أيسر لخلافة جودي ألبا، وتعزيز هذا المركز الذي يبدو ثغرة واضحة في برشلونة في المواسم القليلة الماضية.

وأشارت الصحيفة إلى أن مسؤولي برشلونة أبدوا إعجابهم باللاعب خافي جالان الظهير الأيسر لفريق سيلتا فيجو.

وأضافت «مينديز ورجاله لا يملكون حق تمثيل اللاعب، لكنهم سيعملون على التعاون مع لينضم لشركة الوكيل الشهير، وإتمام انتقاله لبرشلونة، في ظل العلاقة الجيدة بين مينديز وخوان لابورتا رئيس بلوجرانا».

وأشارت الصحيفة إلى أن خافي جالان يعرف بالفعل بشأن اهتمام برشلونة بضمه.

وأوضحت «كانت هناك اتصالات معه من قبل النادي الكتالوني، لكن لم تتحدث الإدارة مع سيلتا فيجو بشكل مباشر، في انتظار نهاية مسابقة الليجا، وأزمة اللعب المالي النظيف».

روديجر يتنازل لإنجاز اتفاقه المالي مع ريال مدريد

كشف تقرير صحفي إسباني عن تفاصيل الصفقة المرتقبة، بانتقال الأثري أنطونيو روديجر مدافع تشيلسي، لصفوف ريال مدريد مجاناً بحلول الصيف المقبل.

ورفض روديجر تجديد عقده مع تشيلسي، الذي ينتهي بختام الموسم الحالي، وتوصل لاتفاق شفهي مع ريال مدريد.

وبحسب صحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن روديجر سيحصل على 9 ملايين يورو صافية كراتب سنوي، «وهو مبلغ أقل مما كان يريد في بداية المفاوضات».

وأضافت «على الرغم من عدم وجود اتفاق نهائي حول مدة العقد، لكنه سيكون 4 مواسم مع إمكانية وضع بند التمديد لموسم اختياري».

وبينت الصحيفة أن روديجر «سيحصل على مكافأة توقيع بقيمة 8 ملايين يورو، وسيحصل وكيله على عمولة قدرها 15 مليون يورو».

وكانت تقارير صحيفة إسبانية قد أفادت بأن الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، قد منح إدارة الميرنجي الضوء الأخضر لحسم صفقة روديجر.

كيف يمضي رونالدو وميسي نحو نهائي القرن؟

بدأ العد التنازلي لانطلاق بطولة كأس العالم 2022، التي ستقام في الأراضي العربية ومنطقة الشرق الأوسط لأول مرة بتاريخ، نهاية العام الجاري.

وتتعلق النسخة 22 للمونديال في قطر، يوم 21 نوفمبر/ تشرين المقبل، لبُعد الستار عليها يوم 18 من ديسمبر/ كانون أول.

ومن المحتمل أن تشهد تلك النسخة نهائياً تاريخياً بين الثنائي الأسطوري كريستيانو رونالدو، وليونيل ميسي، ليكون خير نهاية لأعظم صراع فئائي في ملاعب الساحرة المستديرة على الإطلاق.

ويلقى كووورة الضوء على الاحتمالات التي قد تؤدي لنهائي القرن بين منتخب البرتغال، بقيادة رونالدو، والأرجنتين، بقيادة ميسي، على النحو التالي:

أسفرت القرعة التي أجراها الاتحاد الدولي لكرة القدم قبل بضعة أسابيع عن وقوع الأرجنتين على رأس المجموعة الثالثة رفقة السعودية، والمكسيك، وبولندا.

أما المنتخب البرتغالي، فقد وضعت القرعة في المجموعة الثامنة، إلى جوار غانا، وأوروغواي، وكوريا الجنوبية.

وهناك طريق وحيد نحو نهائي القرن المحتمل، وهو نجاح ميسي ورونالدو في قيادة كلا المنتخبين للتأهل إلى دور ال16 بعد تصدر مجموعتهما.

وحال تصدر كلا المنتخبين المجموعتين، فإن رونالدو وميسي، لن يلتقيا بكافة الأدوار الإقصائية حتى الوصول للمباراة النهائية.

ويعني ذلك أن نهائي القرن الذي يتناهى كثير، سيحدث حال قدرة البرتغال والأرجنتين على الفوز بكافة مبارياتهما منذ بداية المونديال حتى المربع الذهبي.

صدام المربع الذهبي

لكن طريق رونالدو وميسي قد يتقاطع قبل نهائي كأس العالم، حال فشل أي منهما في تصدر مجموعته.

فإذا تصدرت الأرجنتين مجموعتها وتأملت البرتغال كوصيف، فإن رونالدو وميسي قد يلتقيان حينها في نصف النهائي حال عبورهما دوري ال16، والدأ تواليًا.

أما حال تصدرت البرتغال مجموعتها، وتأملت الأرجنتين بعد احتلال المركز الثاني في الدور الأول، فإن الصدام سيكون حينها أيضاً في المربع الذهبي دون تغيير.

لكن ماذا إن فشل كلا المنتخبين في تصدر المجموعتين، وتأملتا إلى ثمن النهائي كوصيف؟، في تلك الحالة لن يتغير شيء، وسيكون الصدام حينها في نصف النهائي أيضاً، ما يعني أن الصدام سيحدث قبل المباراة النهائية بكافة الأحوال في حال فشل أحدهما أو كلاهما في تصدر مجموعته. وبذلك، سيصبح الطريق الوحيد نحو نهائي القرن هو قدرة الفريقين على تصدر المجموعتين، والمضي قدماً في المونديال حتى المباراة الختامية.

الشكوك تحوم حول فلورينزي في ميلان

قال تقرير صحفي إيطالي إن إدارة نادي ميلان يساورها الشكوك بشأن لاعب الفريق اليساندرو فلورينزي.

وانضم فلورينزي لصفوف ميلان على سبيل الإعارة قادماً من روما، في بداية الموسم الجاري.

ويخضع فلورينزي للعلاج حالياً من إصابة في العضروف المفصلي، تعرض لها خلال التعادل السلبى ضد بولونيا في الكالتشيو.

وعاد اللاعب الإيطالي للتدريبات أخيراً، إذ يستعد للمشاركة ضد هيلاس فيرونا يوم 8 مايو/ أيار المقبل.

وبحسب موقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي فإن ميلان كان مستعداً للدخول في مفاوضات مع روما لحسم الصفقة بعقد دائم قبل الإصابة الأخيرة، لكن حالياً باتوا أكثر تردداً في حالة شك.

وأضاف التقرير «يريد ميلان أن يرى كيف سيلعب فلورينزي حتى نهاية الموسم، قبل اتخاذ القرار النهائي، خاصة أن لا نية لدى روما لتقليل قيمة خيار الشراء التي تبلغ 4.5 مليون يورو».