

لهذا لم يتمكنوا من الفرار... معلومة حزينة عن مذبحه تكساس

تابع ص7

فاجعة قبالة سواحل تونس.. العشرات في عداد المفقودين

تابع ص7

تزامنا مع زيارة بايدن.. مناورات صينية روسية تشعل الأجواء

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الأوقاف تعلن ترتيبات الحج اليوم

عمان

قررت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية تأجيل موعد عقد المؤتمر الصحفي للإعلان عن الترتيبات المتعلقة بموسم الحج للعام 1443 هـ إلى اليوم الخميس في تمام الساعة (12) ظهراً في قاعة المؤتمرات الكبرى في مسجد الشهيد الملك المؤسس - العبدني.

أوقات الصلاة

الفجر	04:10
الظهر	12:33
العصر	04:13
المغرب	07:29
العشاء	08:56

25 جوان 1443 هـ الموافق 26 أيار 2022 م

الخميس

السنة الثامنة

العدد (2747)

سعر النسخة دينار واحد

الخارجية تعزي بضحايا

اطلاق نار بمدرسة أميركية

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أحر تعازيها وصادق مواساتها لحكومة وشعب الولايات المتحدة الأميركية الصديقة بضحايا حادثة إطلاق النار التي وقعت الثلاثاء داخل مدرسة بولاية تكساس، وأسفرت عن وقوع عدد من الضحايا والإصابات، غاليبتهم من الأطفال. وأكدت الوزارة تضامناً المملكة مع الولايات المتحدة الأميركية الصديقة، مُعربة عن تعازيها لأسر الضحايا، والتمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

التربية توضح آلية الاختبار

الوطني لضبط نوعية التعليم

عمان

قالت وزارة التربية والتعليم إن الاختبار الوطني لضبط نوعية التعليم هو اختبار مرحلة يجري إعداده وفق مهارات التعلم الأساسية الممتدة من الصف الخامس لغاية الثامن.

جاء ذلك رداً على ما تناقلته بعض وسائل الإعلام بأن الاختبار الوطني، والذي عقد هذا العام لطلبة الصف الثامن الأساسي في المباحث الأساسية الأربعة (اللغة العربية والإنجليزية والرياضيات والعلوم)، أن بعض فقراته الاختبارية كانت من خارج المنهاج وبعض فقراته من مناهج قديمة.

وأشار مدير إدارة الامتحانات والاختبارات الدكتور محمد كنانة في بيان صحفي اليوم الأربعاء، إلى أنه وفق نتائج التعلم الأساسية المستهدفة في تلك الصفوف: فإن الامتحان غير مرتبط بمنهاج صف معين، ومن الخطأ أن يحكم عليه بوصفه اختباراً تحصيلياً للصف الثامن.

ولفت إلى أن طلبة الصف الثامن لهذا العام كانوا قد تعرضوا خلال مدة دراستهم من الصف الخامس إلى مناهج مطورة وغير مطورة، وذلك وفق الخطة الزمنية التي يتبعها المركز الوطني لتطوير المناهج. وأكد أن الاختبار الذي تجريه الوزارة يجري بحرفية عالية منذ سنوات طويلة ويهدف إلى قياس مدى امتلاك الطلبة لمهارات التعلم الأساسية، ومستوى أدائهم بدلالة مؤشرات الأداء، والنتائج التعليمية المستهدفة، داعياً إلى أخذ المعلومة من مصدرها.

بلغ يلغي شرط إلزامية

ارتداء الكمامة

عمان

أصدر رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة بلاغاً الأربعاء، ألغى بموجب شرط إلزامية ارتداء الكمامة بشكل كامل في الأماكن المفتوحة والمغلقة. وتالياً نص البلاغ: استناداً لأحكام البند (ثالثاً) من أمر الدفاع رقم (36) لسنة 2022، أقرر إصدار البلاغ التالي: يُعطل البند (أولاً) من أمر الدفاع رقم (36) لسنة 2022 على النحو التالي: أولاً: بإلغاء عبارة (مع الالتزام بارتداء الكمامة) الواردة في الفقرة (1) منه. ثانياً: بإلغاء نص الفقرة (5) منه والاستعاضة عنه بما يلي: «5-الدخول والتواجد في الأماكن المفتوحة والمغلقة دون اشتراط ارتداء الكمامة».

إلغاء شهادة التأمين الصحي ضد كورونا وعدم إلزامية طلب الفحص لدخول المستشفيات

عمان

قرر وزير الصحة بالوكالة، وزير الداخلية مازن الفراهي، الأربعاء، وبناءً على توصيات اللجنة الوطنية للأوبئة إلغاء طلب شهادة التأمين الصحي ضد كورونا للقادمين إلى الأردن.

وتضمن القرار استمرار إعطاء مطاعيم كوفيد - 19 لجميع الفئات العمرية المستهدفة من جرعة أولى وثانية وثالثة، والتشجيع على إعطاء الجرعة الرابعة بعد وضع معايير واضحة لهذه الجرعة، وخصوصاً بعد مضي ستة أشهر على أخذ الجرعة الثالثة منها.

كما تضمن القرار التعميم على جميع المستشفيات والمراكز الصحية في المملكة بعدم إلزامية طلب فحص PCR لغايات إدخال المستشفيات أو مراجعة المراكز الصحية، أما في الحالات الطارئة والمشتبهة بإصابتها بالفيروس فيمكن إجراء الفحص السريع للتحري عن الفيروس (RAT).

الدغفي يستذكر تضحيات

الاردنيين لنيل الاستقلال

عمان

هنأ رئيس مجلس النواب المحامي عبد الكريم الدغفي جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين وولي عهده الأمين الأمير الحسين بن عبدالله، بمناسبة عيد الاستقلال السادس والسبعين، واستذكر الدغفي في كلمة مسجلة، تضحيات الأردنيين في سبيل نيل حريتهم واستقلالهم منذ مطلع القرن الماضي والتي كانت الثورة العربية الكبرى المحطة المهمة التي أسست لمسار الاستقلال الوطني والذي توج بإعلان استقلال المملكة في 25 أيار 1946.» وأكد أن الأردن بقيادة الهاشمية تمكن من بناء دولة حديثة وعصرية، بنظام ملكي دستوري، حفظ التوازن ما بين السلطات وضمن استقرار البلاد وسلامة بنيانها الوطني والدستوري وهو ما نسيمه شرعية الإنجاز لنظامنا الدستوري يضاف الى الشرعية التاريخية والدينية.

الملك يهنئ أبناء الوطن وبناته في خطابه بعيد الاستقلال

الملك: اطلاق رؤية اقتصادية متكاملة خلال أيام

الملك: الأردن الجديد سيكون ملكاً للأجيال الشابة.
الملك: الأردن قصة الكفاح والعطاء المجبولة بالدم والعرق.
الملك: الأردن لم يحد طيلة قرن من الزمان عن ثوابته.
الملك: تلزم مسارات التحديث والإصلاح شرط لا بد منه.
الملك: أنجزنا فصلاً جديداً من فصول البناء والتطوير.
الملك: نتطلع إلى وقف العمل بأوامر الدفاع خلال الأشهر القليلة المقبلة.
الملك: برنامج تطوير القطاع العام هدفه الارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين.
الملك: الأردن يسعى جاهداً لاحتواء تداعيات الأزمات العالمية على أمنه القومي.
الملك: منظومة التحديث السياسي توفر لشبابنا فرصة للمشاركة في بناء الحياة الحزبية متجاوزين مخاوف العاصي.

عمان

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني أبناء الوطن وبناته بمناسبة عيد استقلال المملكة السادس والسبعين.

وأكد جلالة الملك، في خطاب وجهه الأربعاء بهذه المناسبة، اعتزازه بالأردنيين والأردنيات وثقته بعزيمتهم

وقدرتهم على تحقيق أعظم الإنجازات، مثمناً دور حماة الوطن والمسيرة أبناء القوات المسلحة والأجهزة الأمنية. وتالياً نص الخطاب: «بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيدنا محمد النبي العربي الهاشمي الأئمين، أيها الإخوة والأخوات، الأردنيون والأردنيات الأعزاء، السلام

عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد، فهذا هو الأردن، في عيد استقلاله السادس والسبعين. ويسرني أن أتوجه بالتهنئة لكل أردني وأردنية، وهم يحتفلون بهذه المناسبة لأول مرة في المنوية الثانية من عمر وطننا العزيز. الأردن، قصة الكفاح والعطاء المجبولة بالدم والعرق، مسيرة

الأردنيين جميعاً، جنوداً وعمالاً ومزارعين، وكفاءات في كل الميادين، وبنية مؤسسات وطنية رائدة. من حقنا أن نحتفل باستقلال الأردن. الأردن الذي صمد في وجه التحديات، وظل على عهد الآباء والأجداد، سيداً حراً يحمي أرضه وشعبه، ويصون كرامة الإنسان وحرية وحقوقه، ويقف إلى جانب أمته

جلالته ينعم على كوكبة من أبناء الأردن وبناته ومؤسستين وطنيتين بأوسمة ملكية

الملك يري الاحتفال الوطني بعيد الاستقلال ال 76

عمان

رعى جلالة الملك عبدالله الثاني في باحة قصر الحسينية، الأربعاء، الاحتفال الوطني بمناسبة عيد استقلال المملكة الأردنية الهاشمية، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد.

وأنعم جلالة الملك، خلال الاحتفال، على كوكبة من أبناء الأردن وبناته من مختلف القطاعات، ووزارة الخارجية وشؤون المغتربين ومديرية الخدمات الطبية الملكية، بأوسمة ملكية تقديراً لدورهم الكبير وثقتهم في خدمة الوطن والمواطنين، وإسهاماتهم في تحقيق الإنجازات. ولدى وصول جلالة الملك موقع الاحتفال محاطاً بالموكب الأحمر، المخصص للمناسبات

الرسمية والاحتفالات الوطنية، أطلقت المدفعية إحدى وعشرين طلقة، واستعرض جلالته حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، فيما عزفت الموسيقى السلام الملكي. وشهد جلالته والحضور فقرات تجسد أهمية مناسبة الاستقلال في وجدان الأردنيين ومسيرة تقدم دولتهم، التي اختطها القادة الهاشميون وتراكم فيها الإنجاز والبناء. وعكست تلك الفقرات التي قدمها شباب وشابات روح الإصرار والتطلع لمستقبل الأردن الجديد، والذي سيكون ملكاً للأجيال الشابة. واشتمل الاحتفال الذي حضره أصحاب السمو الأمراء والأميرات، والسادة الأشراف، ورؤساء السلطات، على عروض مرئية تناولت رؤية تحديث الدولة ضمن مسارات

سياسية واقتصادية وإدارية متوازية، ونبذة عن المكرمين وأبرز الإنجازات التي حققوها، لينالوا التكريم الملكي بهذا اليوم الوطني الكبير. وقدمت مجموعة من الفنانين الأردنيين فقرات غنائية، عبرت عن الروح الأردنية المتطلعة دوماً للريادة والصدارة، وتغنّت بالوطن وقيادته. وخلال الاحتفال، أنعم جلالة الملك بوسام الاستقلال من الدرجة الأولى، على وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، وتقديراً لدورها الدبلوماسية الكبير وإسهاماتها في الحفاظ على مصالح المملكة ومواطنيها في الخارج، والحرص على إقامة التواصل معهم، فضلاً عن جهودها الرامية لتحقيق السلم والأمن إقليمياً ودولياً.



الشوابة يفتتح حدائق الجببيرة ضمن

الاحتفالات بعيد الاستقلال 76

عمان

افتتح أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة، مهرجان حدائق الجببيرة ضمن احتفالات المملكة بعيد الاستقلال الـ 76 الذي صادف الأربعاء.

وقال أمين عمان إن افتتاح حدائق الجببيرة كمنزلة عام اعتباراً من اليوم يأتي تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني للاحتفاء بهذه المناسبة الوطنية العزيرة بمزيد من الإنجازات الميدانية التي تخدم المواطنين.

وأضاف أن أمانة عمان ستستكمل جميع الأعمال التي تخدم مرتادي الحدائق من ملاعب ومرافق مؤهلة لاستقبال العائلات، داعياً المواطنين لحضور الفعاليات التي تقام بمناسبة عيد الاستقلال اعتباراً من مساء اليوم وتستمر حتى يوم السبت المقبل في حدائق الملك عبدالله الثاني بالمقابلين، وحدائق الجببيرة، والساحة الهاشمية والدرج الروماني وسط العاصمة. وكانت أمانة عمان تأهيل حدائق الجببيرة البالغة مساحتها 55 دونماً والتي كانت تشغلها مدينة الجببيرة الترويحية سابقاً، فنقذت أعمال البنية التحتية للحدائق من صيانة للممرات والأرصفة والشوارع والإضاءة والعباب الأطفال والوحدات الصحية وغيرها. وتتضمن فعاليات حدائق الجببيرة التي تبدأ من الساعة 10 صباحاً تستمر حتى 10 مساءً، أنشطة وفقرات متنوعة تناسب جميع أفراد العائلة كالعاب ومسابقات كرنفالية وسينما خارجية تعرض أفلاماً للأطفال وفقرات ترفيهية، بالإضافة إلى عروض موسيقية، العاب خفة اليد، وأزياء تنكرية.

الهواري: الأردن يدرك أهمية السلام في

المحددات الاجتماعية للصحة العامة

عمان

ثانية كمدبر عام لمنظمة الصحة العالمية لمدة 5 سنوات تبدأ رسمياً في السادس عشر من آب القادم.

والتقى الهواري على هامش أعمال اجتماعات جمعية الصحة العالمية ووزير الصحة الألماني كارل لاوتريخ، حيث جرى استعراض العلاقات الثنائية بين الأردن والمانيا في مختلف المجالات الصحية بهدف تعزيز أوجه التعاون الثنائي إلى جانب بحث أولويات الرعاية الصحية والجهود المبذولة لتحسين الخدمات المقدمة في هذا المجال.

كما التقى الهواري كلا من وزير الصحة اللبناني الدكتور فراس الأبيض ووزير الصحة السوري الدكتور حسن الغباش. وتعتبر جمعية الصحة العالمية التي تعقد اجتماعها لهذه الدورة تحت شعار «الصحة من أجل السلام، والسلام من أجل الصحة» أعلى جهاز لاتخاذ القرار في منظمة الصحة العالمية، ويحضر اجتماعها وفود من 194 دولة هم أعضاء من منظمة الصحة العالمية.

تقديم الخدمات الصحية لهم معاملة المواطنين وذلك للتخفيف من الآثار السلبية على حياتهم وصحتهم.

وقال وزير الصحة فراس الهواري إن الأردن يرفع دوماً شعار الصحة من أجل السلام، وقد أثبت ذلك من خلال ما وضعه من خطط وبرامج لمعالجة الآثار الصحية والاجتماعية والاقتصادية لوباء كورونا، مشيراً إلى أن برنامج التطعيم ضد فيروس كورونا الذي أطلقه الأردن في كانون الثاني 2021 يعتبر مثالا حيا على ذلك.

وأوضح أن الأردن وفر من خلال حملاته للتطعيم ضد كورونا الوصول العادل والمجاني للمطعم لكل شخص مقيم على أراضي المملكة بما في ذلك اللاجئين ودون تمييز، كما سعى إلى تهيئة الاحتياجات اللازمة لمكافحة جائحة كورونا وتوفير العناية الصحية للمصابين بالفيروس وبشكل شمولي. وشارك الوزير الهواري مساء أمس في انتخاب الدكتور تيدروس أدهانوم لولاية

قال وزير الصحة فراس الهواري إن الأردن «يدرك تماماً أهمية السلام كأحد أهم المحددات الاجتماعية للصحة العامة»، مشيراً إلى أن الاستقرار السياسي الذي يتمتع به كان له الدور الأكبر في جعله موطناً حاضناً للجمع ومقصداً للرعاية الصحية المتميزة. وأشار الهواري في كلمة الأردن في أعمال اجتماعات جمعية الصحة العالمية المنعقدة حالياً في دورتها الخامسة والسبعين في جنيف إلى أن الأردن يعتبر من أكثر الدول التي مارست عملياً مبادرة «الصحة من أجل السلام» من خلال استجابته للكثير من القضايا كاستقباله لموجات اللجوء المتكررة وما فرضته هذه الموجات من حتمية التوسع في خدمات الرعاية الصحية المقدمة للمواطنين لتشمّل اللاجئين. وبحسب بيان لوزارة الصحة أكد الهواري أنه يتم معاملة اللاجئين في الأردن من حيث

الملك يهنئ أبناء الوطن وبناته في خطابه بعيد الاستقلال

الملك: الأردن الجديد سيكون ملكاً للأجيال الشابة

الملك: الأردن قصة الكفاح والعطاء المجبولة بالدم والعرق
الملك: الأردن لم يحد طيلة قرن من الزمان عن ثوابته
الملك: تلزم مسارات التحديث والإصلاح شرط لا بد منه
الملك: أنجزنا إصلاحاً جديداً من فصول البناء والتطوير
الملك: نتطلع إلى وقف العمل بأوامر الدفاع خلال الأشهر القليلة المقبلة
الملك: سيتم إطلاق خلال أيام رؤية اقتصادية متكاملة لتكون وثيقة مرجعية شاملة
الملك: برنامج تطوير القطاع العام هدفه الارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين
الملك: الأردن يسعى جاهداً لاكتواء تداعيات الأزمات العالمية على أمنه القومي
الملك: منظومة التحديث السياسي توفر لشبابنا فرصة للمشاركة في بناء الحياة الحزبية متجاوزين مخاوف العاصي



ويعتبر كرامة الإنسان وحرية وحقوقه، ويقف إلى جانب أمته العربية وقضاياها، وعلى رأسها حق الشعب الفلسطيني الشقيق في قيام دولته المستقلة، على ترابه الوطني، ويحيي كل مستجير من أبناء أمته، ويواصل حمل أمانة المسؤولية، النابعة من الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف.

الأردن، الذي لم يحد طيلة قرن من الزمان عن ثوابته، وهو يواكب التطور ويمضي إلى الأمام، في تحقيق طموحات شعبه في التحديث والتغيير، وثائقاً مستقراً وأماناً، بوحدته وشعبه وقوة جيشه واليأس وأجهزته الأمنية الساهرة على أمن الوطن والمواطن، وحماية المنجزات.

وفي عالم يشهد اليوم أزمات سياسية واقتصادية غير مسبوقة، منذ عقود طويلة، يسعى الأردن جاهداً لاكتواء تداعياتها على أمنه القومي، معتمداً على رصيده من السمعة والمكانة الدولية المتميزة، وحرصه على تعزيز العلاقات مع أشقائه العرب، لبناء منظومة واحدة، تكفل تحقيق متطلبات الأمن الاقتصادي، كأساس لاستقرار المجتمعات وازدهارها.

أيها الإخوة والأخوات، لقد أنجزنا فصلاً جديداً من فصول البناء والتطوير، فقد اكتملت منظومة التشريعات الخاصة بالتحديث السياسي، لنبدأ معها مرحلة انتقالية مهمة، لبناء

حياة حزبية وبرلمانية، هدفها الأساس، التنافس البرامجي على خدمة الأردنيين، في ظل مؤسسات تشريعية وتنفيذية قوية، ودولة عمادها سيادة القانون على الجميع، دون محاباة أو تمييز.

فسأردن الجديد، سيكون ملكاً للأجيال الشابة، وهي التي ترسم له معالم الطريق، بقوة طموحها وعلمها، والانفتاح على المستقبل وحركة التطور العالمية، التي لا مكان فيها لشعب يتخلف عن ركبها.

منظومة التحديث السياسي، توفر لشبابنا فرصة للمشاركة في بناء الحياة الحزبية والمشاركة السياسية، متجاوزين مخاوف الماضي، في ظل تشريعات تصون حقوقهم، وتعبد الطريق أمامهم لصنع التغيير.

الإخوة الأعزاء، لا يقتل مسار التحديث، دون اقتصاد قوي، يرفع من معدلات النمو، ويخلق فرص العمل، ولذلك سنطلق خلال الأيام القادمة، رؤية اقتصادية متكاملة للسنوات المقبلة، لتكون وثيقة مرجعية شاملة.

استعمل الحكومة قبل نهاية الشهر المقبل على إنجاز برنامج لتطوير القطاع العام، هدفه الأساس، الارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين، وتسهيل الإجراءات البيروقراطية، ورفع كفاءة العاملين، والسير قدماً في برنامج الحكومة الإلكترونية.

إن تلاحم المسارات الثلاثة للتحديث

عمان

هنا جلالة الملك عبدالله الثاني أبناء الوطن وبناته بمناسبة عيد استقلال المملكة السادس والسبعين.

وأكد جلالة الملك، في خطاب وجهه الأرباب بهذه المناسبة، اعترازه بالأردنيين والأردنيات وثقته بعزيمتهم وقدرتهم على تحقيق أعظم الإنجازات، مثمناً دور حماة الوطن والمسيرة أبناء القوات المسلحة والأجهزة الأمنية.

وتالياً نص الخطاب: «بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيدنا محمد النبي العربي الهاشمي الأمين، أيها الإخوة والأخوات، الأردنيون والأردنيات الأعزاء، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد، فهذا هو الأردن، في عيد استقلاله السادس والسبعين. ويسرني أن أتوجه بالتهنئة لكل أردني وأردنية، وهم يحتفلون بهذه المناسبة لأول مرة في المنية الثانية من عمر وطننا العزيز.

الأردن، قصة الكفاح والعطاء المجبولة بالدم والعرق، مسيرة الأردنيين جميعاً، جنوداً وعمالاً ومزارعين، وكفاءات في كل الميادين، وبنات مؤسسات وطنية رائدة.

نحن حفنا أن نحفل باستقلال الأردن. الأردن الذي صمد في وجه التحديات، وظل على عهد الآباء والأجداد، سيداً حراً يحمي أرضه وشعبه،

الفايز يؤكد استراتيجية العلاقات الأردنية الصينية

عمان

أكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز عمق ومتانة العلاقات الأردنية الصينية، وصفها بالاستراتيجية القائمة على الاحترام المتبادل والمصالح المشتركة، وأن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يسعى باستمرار إلى تعزيزها بمختلف المجالات وخاصة الاقتصادية والاستثمارية منها.

وقال الفايز خلال مباحثات أجراها الأربعاء عبر تقنية الاتصال المرئي، مع رئيس المجلس الوطني لنواب الشعب الصيني في تشان شو، إن العلاقات بين البلدين الصديقين، والتي مضى عليها اليوم 45 عاماً، استمرت في التطور على جميع المستويات حتى أصبحت الصين ثالث أكبر شريك تجاري للأردن.

وأضاف، «إن علاقتنا الثنائية انتقلت من مرحلة العلاقات العادية بين الدول، إلى مستوى الشراكة الاستراتيجية، بفضل حرص جلالة الملك عبدالله الثاني، والرئيس الصيني شي جين بينغ على تطويرها وتعزيزها، وتوسيع آفاق التعاون في مختلف المجالات، وخاصة السياسية والاقتصادية».

وأشار الفايز إلى علاقات الصداقة القوية بين جلالة الملك عبدالله الثاني والرئيس الصيني شي جين بينغ، والتي كان لها الأثر الكبير في بناء علاقات راسخة ومتينة بين البلدين، وهما يحرصان باستمرار على تمتينها والبناء عليها بمختلف المجالات، مشيراً إلى أن العلاقات الأردنية الصينية شكلت نموذجاً للشراكة بين الدول ذات الحضارات والأنظمة المختلفة.

وأوضح أن هناك لقاءات واتصالات دائمة ومتواصلة بين جلالة الملك والرئيس الصيني للتشاور والتنسيق حول مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، وخاصة القضايا العربية العادلة، وعلى رأسها القضية الفلسطينية.

وشن الفايز مواقف الصين الداعمة للقضايا العربية العادلة، ولوقوف جلالة الملك المتعلقة بصرفه إيجاباً تسوية سياسية للقضية الفلسطينية، وفق القرارات الشرعية وحل الدولتين، وإقامة دولة فلسطينية مستقلة ذات سيادة كاملة على حدود الرابع من حزيران لعام 1967، وعاصمتها القدس الشرقية، وتأكيد الصين الدائم أن أي خطة منفصلة عن مسار السلام في الشرق الأوسط، لن تحقق السلام الدائم في المنطقة.

وبخصوص الدعم الصيني للأردن، قال الفايز، «إننا في الأردن نشن مواقف الصين الداعمة للمملكة بمختلف المجالات وخاصة الاقتصادية والاستثمارية، مما يجعله مطلقاً للآمال والاستثمارات الإقليمية والعالمية، سيما وأنه يرتبط، باتفاقيات تجارية حرة إقليمية ودولية مهمة، إلى جانب احتضانه لعدد من المناطق الاقتصادية والتنموية والحررة والصناعية ومجمعات الأعمال، بدورة أعرب رئيس المجلس الوطني لنواب الشعب الصيني في تشان شو عن تقديره العميق للدور الفريد والقوي، الذي يقوم به جلالة الملك عبدالله الثاني لإنهاء صراعات وأزمات المنطقة، كما أعرب عن تقديره لحكمة جلالة التي جعلت من الأردن واحة أمن واستقرار وسط محيط تعمه الفوضى، مؤكداً دعم بلاده للجهود الأردنية بقيادة جلالة الملك على مختلف الصعد الرامية إلى تعزيز الأمن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط.

حالة البلاد 2021 يوصي بتعزيز شفافية الانفاق العام

عمان (بترا-مشهور الشخانية)

وتوجه الى ضرورة العمل على إيجاد نظام متكامل لمراقبة الاداء وتقييمه لتحسين عملية إعداد الموازنة بما ينسجم مع الأهداف المرجوة من تطبيق الموازنة الموجهة بالنتائج ويتطلب ذلك استكمال دائرة الموازنة العامة وتفعيل نظام المتابعة والتقييم للوقوف على أداء برامج الاتفاق العام في ظل المستهدفات ومؤشرات الاداء الموضوعية، بما يؤدي إلى إدارة كفؤة للموارد المالية المتاحة.

وأوصى التقرير كذلك بالتوسع في استكشاف الموارد الطبيعية واستثمارها (نخض، وغاز، وصخر زيتي، وطاقات متجددة، معادن وأخرى) لرفع الخزينة بإيرادات جديدة تسمح بتسريع الإصلاح الهيكلي في جانب الإيرادات العامة للدولة.

وأكد أهمية وضع خطة متوسطة المدى تحدد الوقت الزمني اللازم لاستعادة شركة الكهرباء الوطنية التوازن المالي.

ودعا إلى تفعيل نافذة السجل الوطني للمشاريع الاستثمارية العامة بما يضمن مراجعة المشاريع الحكومية المراد إدراجها في الموازنة السنوية للدولة، مع التحقق من إمكانية تنفيذها.

وأكد ضرورة توقيع تغطيتين مئويتين سنوياً من شكل دوري على قطاع واحد أو أكثر، مثل: الصحة والتعليم، أو الطاقة والمياه، أو الصناعة والزراعة وتكنولوجيا المعلومات... الخ، من منطلق اعتبارها قطاعات رائدة سنوية، لتقود النمو الاقتصادي، وتصبح جدوى المشاريع الرأسمالية أكثر تركيزاً.

الضريبية المقدمة للمكلفين (القائمة الذهبية، ولجنة التسويات الضريبية) وتوحيد الإدارة الضريبية والجبرية لكافة مناطق المملكة بما في ذلك محافظة العقبة.

وأشار إلى أهمية إحداث زيادة تدريجية في النفقات الرأسمالية إلى إجمالي الانفاق لتتراوح بين 15 بالمئة إلى 20 بالمئة خلال الخمس سنوات القادمة من خلال مأسسة إدارة استثمارات الحكومة، وتعميق تطبيق الشراكة مع القطاع الخاص، بإنشاء وحدة لإدارة جميع الاستثمارات الحكومية العامة في رئاسة الوزراء بالشراكة مع القطاع الخاص وتوزيع المشاريع على محافظات المملكة.

وطالب بإنشاء وحدة في وزارة المالية لتعزيز القدرات في مجال إدارة الدين العام، والتنبؤ بالمستهدفات المالية، وإدارة المخاطر المالية المحتملة.

وأوصى بتخفيض نسبة خدمة الدين العام إلى الناتج المحلي الإجمالي، من خلال إعادة جدولة الديون المتأقده عليها، والوصول إلى مصادر تمويل جديدة ميسرة، وتخفيض نسبة الدين الخارجي إلى الصادرات من السلع والخدمات بواقع تغطيتين مئويتين سنوياً من عام 2022، وتقلص النفقات الرأسمالية على النفقات التي تؤدي إلى زيادة التكوين الرأسمالي الحكومي، ونقل أي نفقات رأسمالية ذات طبيعة جارية إلى النفقات الجارية وخاصة المرتبطة بإدارة المياهي والمشاريع والإنشاءات والصيانة والتأثيث والأجهزة.

مذكرة تفاهم بين مؤسسة ولي العهد وأكاديمية يوركا للتعليم التكنولوجي

عمان

وقعت مؤسسة ولي العهد، مذكرة تفاهم مع أكاديمية يوركا للتعليم التكنولوجي، تهدف إلى تعزيز قدرات الشباب والشابات في قضايا التعليم والتكنولوجيا.

ووقع المذكرة عن مؤسسة ولي العهد المدير التنفيذي الدكتور تامر منكو، وعن أكاديمية يوركا مؤسسها المهندسة أفنان علي.

ونصت المذكرة التي تم توقيعها في مقر مؤسسة ولي العهد، إلى العمل بشكل مشترك على التعريف ببرامج الفرقيين وتقديم فرص تعليمية وتمكينية مختلفة من خلال البرامج والمبادرات المقدمة من خلالها مثل برنامج «مليون مبرمج أردني»، و«مصنع الأفكار» من مبادرات مؤسسة ولي العهد و«مشروع أفرقة الكوماندوز الأردنية» الذي تقدمه أكاديمية يوركا.

و عبرت الدكتورة منكو في بيان الأربعاء، عن سعادتها بشراكة العمل، وقالت: «نؤمن في المؤسسة بالتشاركية ونعمل على تعزيزها مع مختلف الجهات العاملة في القطاع الشبابي».

وأضافت، «ستمكننا هذه الشراكة من توسيع دائرة التواصل مع الشباب والشابات، حيث سيقوم شركاء العمل بتعريف المستفيدين من الأكاديمية بمبادرات المؤسسة وتحفيزهم على الانخراط والمشاركة بها، كما نسقون نحن من جهتنا باستقطاب المميزين منهم للانخراط في المبادرات».

من جهتها، قالت المهندسة علي «إننا نؤمن أن نجاحنا في تكوين نواة لجيل أردني مبتكر ومبدع في التكنولوجيا هو ثمرة تعاون مشترك مع العديد من المؤسسات الرائدة مثل مؤسسة ولي العهد، وستعاون معنا وبما يوفر فرصاً في التعليم التكنولوجي لطلبة المدارس سواء أكان في مشروع الكوماندوز أو المشروع الوطني التكنولوجي وبما يؤهل الطلبة لوظائف المستقبل».

يشار إلى أن أكاديمية يوركا هي أكاديمية تقنية تهدف لإعداد الأطفال من سن 6 إلى 16 عاماً خطوة بخطوة ليكونوا مبتكرين ومهندسين، وتعتمد الأكاديمية على برنامج علمي مختص بالتعليم التكنولوجي والهندسة، يعتبر الأول من نوعه في الأردن والوطن العربي.

الشبول: الأردن تغلب على الكثير من التحديات خلال 76 عاماً من الاستقلال

عمان

وأشار الشبول إلى أن ما شهدته بعض دول العالم العربي خلال السنوات الماضية من التواحي الأمنية والاقتصادية، جعلنا في اعتزاز وفخر بقيادتنا الهاشمية على مدار 76 عاماً من الاستقلال و100 عام من تاريخ الدولة.

والمستقبل سيقوم على أكتافهم». وأشار الشبول إلى أن هناك مسارين متلازمين للإصلاح السياسي، هما الإصلاح الاقتصادي والتحديث الإداري، موضحاً أن الحكومة ستطلق حزمة تشكل رؤية واضحة للمسار الاقتصادي خلال الفترة المقبلة، من ضمنها مشروع قانون الاستثمار الجديد. وحول التحديث الإداري، أشار الشبول إلى أن المشروعات الاقتصادية التي ستعلن عنها الحكومة تتطلب رافعة إدارية وتحديث وتطوير أجهزة الدولة والعاملين فيها، من خلال دمج مؤسسات ووزارات.

كما أشار إلى أن عيد الاستقلال يترافق مع ظروف إقليمية غاية في التعقيد، من ضمنها أزمات دولية أثرت أيضاً على أسعار المواد الأساسية وأجور الشحن، وأثرت أيضاً على مؤشرات الأردن التي بدأت تعطي نتائج جيدة بعد التعافي من تداعيات جائحة كورونا.

وأكد الشبول أن الأردن يعد بهذه الصورة الجميلة والنادرة نموذجاً في المنطقة يشهد له القاصي والداني، لافتاً إلى أن المنوية الجديدة من عمر الدولة تركز على العديد من المسارات، أولها الإصلاح السياسي، الذي بدأ برؤية ملكية واضحة من خلال تحديث المنظومة السياسية، عبر إقرار قانوني الانتخاب والأحزاب السياسية والتعديلات الدستورية المرتبطة بها.

وأكد الشبول أن تحديث المنظومة السياسية من قوانين الانتخاب والأحزاب والتعديلات الدستورية، أعطت للشباب دوراً أساسياً، من حيث تخفيض سن الترشح للانتخاب، وزادت من نسبة تمثيلهم في الأحزاب. وأكد خلال المقابلة أن «الشباب هم عماد المستقبل وعماد التغيير، ونحن فخورون بشبابنا الذين يقومون بمبادرات وريادية على المستوى الداخلي والخارجي في التكنولوجيا، وشبابنا هم الأمل

قال وزير الدولة لشؤون الإعلام، الناطق الرسمي باسم الحكومة، فيصل الشبول إن الأردن، بقيادته الهاشمية الحكيمة، تغلب على الكثير من التحديات والعواصف منذ تأسيسه قبل مئة عام، ومنذ استقلاله قبل 76 عاماً. وأشار الشبول خلال مقابلة مع التلفزيون الأردني بمناسبة الاحتفال بعيد استقلال المملكة السادس والسبعين اليوم الأربعاء، إلى أن الاحتفال بهذه المناسبة هذا العام، يأخذ طابعاً خاصاً لأنه يتزامن مع دخولنا المنوية الثانية من عمر الدولة تحت عنوان (الانتقال نحو مستقبل جديد).

وقال الشبول في هذا الصدد: «تحدث عن دولة عصرية بنيت من النذرة، وشعب يأبائه واجداده له بصمات تاريخية على مستوى المنطقة، وقيادة بصيرة مبدعة، قادت السفينة بكل مهارة رغم كل العواصف».

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



هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الابتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصاً أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيراً بسيطاً، لكنه معقد تماماً، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت روتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التقدم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجزاء تتعرض للانهيار والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأناض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنًا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور روتري؟ الإجابة تعود إلى حبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يقدم 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، فضلًا عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

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

وحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني لاكتشافات 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.

ويقول العلماء إنه تم التوصل إلى استراتيجيات 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 مع بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا نتشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلًا: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟"

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلًا: "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 الوراثة التي يتم اختبارها حالياً للتحقق 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 الحقيقية 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 سكاى" 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 لو 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 الفور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفور 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 الحبوب الكاملة.

عنصر مشترك

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

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

علامة مميزة

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

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

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 لإنتاج منتج من الميكروبات المقاومة، وبظهور اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج. إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "بعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية". كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

الدقيقة، ثم معها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

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 "دايلي 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 تعتبر 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

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

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

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

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

محتوى إعلامي يواكب التطور

وأشار سايمون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع 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

الدراسة، 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. ونه 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،



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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 النوبات 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.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تقلها 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 عملية الإرساق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للبحرثين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدم التركيز أيضاً.

٣- اضبط المهام الإضافية

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودتك 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 حاسوبك في المنزل حتى

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم 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، ويرأبها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات!

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠,٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب أمناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلام 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 بصديق 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 قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الألم
يشكل 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 التشنج، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشنوج 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 نذكر 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 بملامنة 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 تسببون بالمزيد 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 هناك 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 بالقوة
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 يخبركم 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 تريدون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.

تعزيزات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.

إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً.

ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة ووقتاً بنسبة ٧٥٪.

في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جولساً بنسبة ٢٢٪.

في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جولساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪.

في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح.

إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة

بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis).

تصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.

إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة.

إذا كان لديك التهاب في منطقة

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة

كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration).

في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي.

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 فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً.

بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة،

حذر التقرير المصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة

بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة سبباً بالضرر.

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرحب 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 يخطوي 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 يلحقون

الضرر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر

كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشفى إذ استدعى الضرر

الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية؛ أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية.

هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد.

أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون.

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي 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 تساعدكم 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 الجعاجع وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام الوقاية من الإصابة بالإسماك.

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 الباحثون أن الطماطم لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة

طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الأمراض.

فوائد الطماطم

جميع الفئران تعرضت لأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد.

ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بوفرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالأورام 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 القانمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضمر الناتج عن أشعة الشمس.

في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بوفرة الطماطم يومياً ولمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم. وأفاد الباحثون أن

بحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟

شاركفرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان

الجلد بشكل كبير.

وأشار الباحثون القانمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضمر الناتج عن أشعة الشمس.

في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بوفرة الطماطم يومياً ولمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم. وأفاد الباحثون أن

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 تعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم أو شكل أو لون أو ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع أنحاء الجسم للتأكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسم. النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى

ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بتسع مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠.

من امتلك ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات على جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

اكتشاف ما إذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها.

كيف جرت الدراسة؟
استهدف الباحثون بدراستهم ٣,٥٩٤ امرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة.

ووجد الباحثون ما يلي:
عدد الشامات الموجودة على

القائمون على الدراسة من جامعة King's College London

أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسياً في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سايامون 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 بأن 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 (الضالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma. وأشار الباحثون

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسييتالدهيد.

هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية.

وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان.

وينصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا

أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة.

وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الساسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسييتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات



متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً.

ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي.

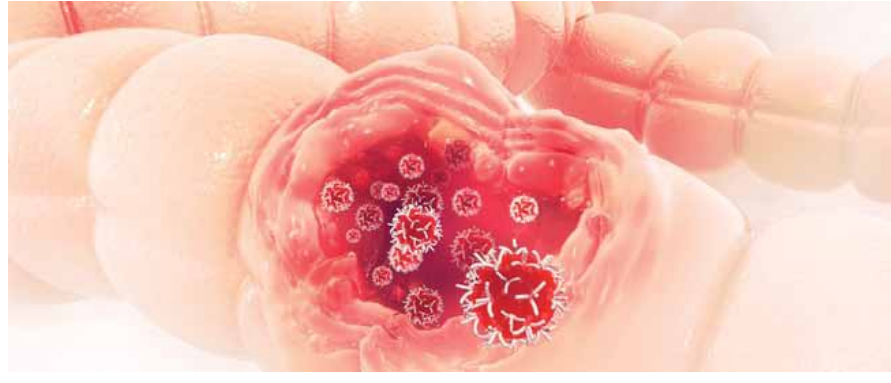
ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١,٠٠٠ شخص وقد تمت

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

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

ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل 18.1 مليون حالة جديدة ووفاة 9.6 مليون إصابة خلال هذا العام. وأشار التقرير الذي قامت به (The International Agency for Research on Cancer) أنه سجل إصابة 14.1 مليون إصابة و 8.2 مليون حالة وفاة بالسرطان في عام 2012 في العالم، إلا أن الارتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ. حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وإمرأة من

كل ستة سيصابون بالسرطان. هذا وأوضح التقرير عدداً من المعطيات المهمة والضرورية، من بينها أن غنى بعض الدول يزيد من أعداد المصابين بالسرطان الناتج عن نمط الحياة، في حين أنه بالدول الفقيرة تكون حالات الإصابة ناتجة عن الفقر. ومن أجل التوصل إلى هذه النتائج، درس الباحثون ما يقارب الـ 36 نوعاً من السرطان في 180 دولة حول العالم. ومن خلال هذه الدراسة، وجد الباحثون بعض النقاط الهامة، والتي تتمثل في: سرطان الرئة، والذي لدى النساء، والأمعاء مسؤولون عن ثلث حالات الإصابة بالسرطان والعالم والوفيات. يعد سرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإناث في 28 دولة حول

هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سرعة التحضير تسبب الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على مادة تدعى (E-621)، خاطئة ولا دليل لها من الصحة. وأضافت ان مادة جلوتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-621) تعد من أحد المضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية. ويتم استخدام هذه المادة كمعزز للنكهة في الأغذية، ولم يثبت بالأدلة العلمية حتى الان علاقتها بالإصابة بمرض السرطان. أضرار الشعيرية سريعة التحضير في المقابل، هناك بعض الأضرار المرتبطة بتناول الشعيرية سريعة التحضير، وأهمها: احتوائها على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية والصوديوم، بالإضافة إلى الألوان الصناعية والمواد الحافظة. وجود مادة البروبيلين غليكول (Propylene glycol) التي تهدف إلى حفظ الرطوبة في الشعيرية سريعة التحضير، والتي أضافت الأبحاث العلمية أنها قد تسبب الضرر للكبد والكلى. من شأن تناول الشعيرية سريعة التحضير أن تسبب زيادة في الوزن. في حال تم تناول الشعيرية سريعة التحضير بشكل مستمر، فأنها قد ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بالكوليسترول المرتفع. قد يساهم تناولها في ارتفاع ضغط الدم نتيجة للمحتوى العالي من الصوديوم.



عروف منذ سنوات عن الشعيرية سريعة التحضير بأنها مسببة للسرطان، ولكن ماذا أشارت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية حول الموضوع؟ شاركَغرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية

تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصدوق العالمي لبحوث السرطان الدولية. ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول. وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتتمتع الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف 56,100 بالغاً، تراوحت أعمارهم بين 30-79 سنة، وتم تتبعهم لفترة 9 سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب 1,331 شخصاً بسرطان المريء

في فصل الشتاء يكثر تناول الشاي ساخن بهدف تدفئة النفس والجسم، ولكن هل ينطوي ذلك على بعض المشاكل الصحية؟ شاركَغرد تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان. كشفت نتائج دراسة علمية جديدة نشرت في المجلة (Annals of Internal Medicine) أن تناول الشاي الساخن قد ينطوي على

بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب آثار سلبية عديدة على الصحة. هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن طريق غليها وطحنها، كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى التهاب البنكرياس. أما في الدراسة الحالية، فقد لاحظ الباحثون إن خلاصة بذور الأفوكادو تعمل على قمع الإصابة بالالتهابات، وهذا يعني انخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المتعلقة بالالتهاب مثل: التهاب المفاصل السرطان أمراض القلب. وأكد الباحثون أن الدور الأساسي والخطوة التالية يجب أن تكون في تجربة هذه البذور على الحيوانات من أجل تأكيد النتائج.

في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً. شاركَغرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة. كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة. حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة (Penn State University) أن خلاصة بذرة الأفوكادو تعمل على خفض خطر الإصابة بالالتهابات. وأوضح الباحثون إن هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كقطع أو دواء يتم صنعه

تناول السمك يعزز الصحة



إضافة إلى: انخفاض حوالي 10٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب. انخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 6٪ انخفاض خطر الوفاة نتيجة الإصابة بالالتهاب الرئوي بنسبة 20٪ انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة 37٪. أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي: انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 10٪ انخفاض خطر الوفاة بالزهايمر بنسبة 38٪ وأكس الباحثون أنه وللمتعة بفوائد تناول السمك يجب عدم طهيها بطريقةقلي.

للسمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أن الخصائص التغذوية يدعون لتناوله بشكل منتظم، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك. شاركَغرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطيل عمره. فالأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا 3. وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة

البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

قد تتجنب تناول البصل بسبب رائحة الفم المرتبطة به، لكن بعد هذا الخبر ستغير رأيك بالتأكيد. شاركَغرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) أن تناول البصل من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن الخضراوات الثومية، والتي تشمل البصل والثوم بأنواعها المختلفة، تساعد في الحماية بشكل ملحوظ من الإصابة بسرطان الأمعاء، وبالتالي تعزيز صحتها. حيث توصل الباحثون إلى هذه الدراسة بعد أن استهدفوا أكثر من 1,600 مشتركاً، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة وصلت إلى 79٪ تقريباً. وأوضح الباحثون أن هناك مواد نشطة في هذه الخضراوات والتي قد وجد أن لها دور في الحماية من الإصابة من سرطان البروستاتا والذئ أيضاً. هذا وتزيد فرص الحماية من هذه السرطانات مع زيادة كمية الخضراوات المتناولة يومياً من هذا النوع تحديداً. وأخيراً أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن عليها يقلل من نسبة المواد المغذية، بينما تناولها نيئة بعد الطريقة الأفضل للتمتع بالفوائد الصحية المرتبطة بها.

تحذير من نوع معين من العسل

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل. شاركَغرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية حذرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية من نوع معين من منتجات العسل الذي يباع في المملكة العربية السعودية. وأشارت أن منتج العسل من العلامة التجارية (Ghost honey) المصنوع في المملكة الأردنية الهاشمية من الضروري التخلص منه. وأوضحت الهيئة في البيان الذي نشرته على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، أن هذا المنتج لا يحتوي على أي تاريخ صلاحية أو رقم تشغيل، وأن الشركة المصنعة له

تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعل له العديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عيونك؟ شاركَغرد تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر كشفت نتائج دراسة نشرت في المجلة العلمية (The American Journal of Clinical Nutrition) أن تناول حبة واحدة من البرتقال يوميًا من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى 60٪ تقريباً. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age - related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشاراً لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ 50 عاماً وما فوق، ولكن تناول البرتقال قد يحميهم من ذلك. وفسر الباحثون أن هذه العلاقة تأتي نتيجة احتواء البرتقال على الكثير من الفلافونويدات (flavonoids) والتي تعزز صحة العيون وتحميها من الإصابة بالمرض سابق الذكر. وتعتبر الفلافونويدات من مضادات الأكسدة القوية والتي تمتاز بخصائص مضادة للالتهاب، تعمل على تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم. وبالرغم من تواجد هذه الفلافونويدات في الكثير من الفواكه والخضراوات، إلا أنه من غير الواضح بعد العلاقة بين تواجد في البرتقال وحماية العيون من العمى. هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف 2,037 بالغاً، وصل معدل أعمارهم إلى 49 سنة.

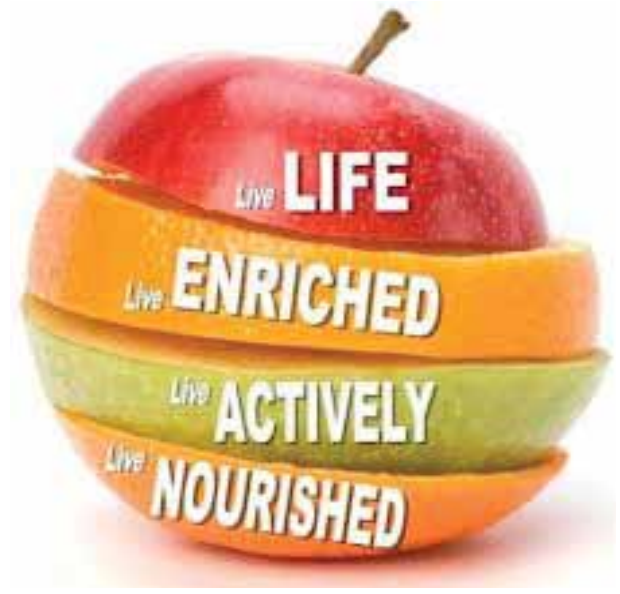
تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

تعزيز صحة الحيوانات المنوية يعد من أكثر الأمور المهمة لدى الرجال، فهل بالإمكان القيام بذلك عن طريق تناول المكسرات؟ شاركَغرد تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية كشفت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (European Society of Human Reproduction and Embryology) أن تناول المكسرات بشكل منتظم من شأنه أن يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية. حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن الرجال الذين يتناولون ما يقارب الحفنتين من المكسرات (اللوز والجوز والبنندق) يومياً لمدة أسبوعين، تحسّن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها. وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتدخين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي، مؤكداً على ان التغذية تلعب دوراً هاماً في هذا الموضوع.

تعزيز صحة الحيوانات المنوية

ومن أجل التوصل إلى النتائج، استهدف الباحثون 119 رجلاً بحالة صحية جيدة، تراوحت أعمارهم بين 18-35 عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين على النحو التالي: المجموعة الأولى: تم إضافة 60 غراماً من المكسرات إلى نظامهم الغذائي اليومي. المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي. ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً: ازداد تعداد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة 14٪ حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ارتفعت بحوالي 4٪ حركة الحيوانات المنوية تحسنت بنسبة 6٪

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 ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل الضائرة. 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 شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتعد 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 (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداءً من سعيهن 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 النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدون أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتباع 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 ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتباع 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 ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتباع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المضاعفة 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 الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢:٥ 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 تحد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولا سيما في صفوف النساء الحوامل 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 بالفاعلية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتامينات 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، يخل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البدانة 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.

حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العيب على الأقل إلى عوز الحديد.

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدرجات. 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 ميلبورن بأستراليا، جوزو جريجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين. وعام ٢٠٠٤، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جريجيك

لروبيرتز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جريجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة خللت عدد دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الفعز وسرعة أداء التمارين. وأضاف جريجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ 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 ٥٤ 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 أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم هرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلاً فيتامين D على مدى السنوات

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

الجزر . مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للباغم

لطالما سمعنا كثيراً منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزجج؟

هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "بيلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كتلك الموجودة في أدوية السعال.

فالجوز من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و

K وكذلك 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 الرئتين، كما أن فيتامين (C)

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 ملعقةين من السكر، وبعدها ينضج في الفرن حتى يصبح طرياً. وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والخواص الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزجة:

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبيض نفاق من عصير الليمون الذي يساعد على التأم الندبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٢- يخفّف من توسع المسام: يمكن للمسّام المتوسّعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الحميرة الكيماوية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع مدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعثي بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن تضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجدّد ومنعّم للبشرة.

٤- يحارب التلوث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ مليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، و٩ نقاط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعق خلال الليل.

تتأماً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبة المفرداتية، وهماً وأولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السّنة الثالثة، يعيل الأطفال إلى استخدام جُمْل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمْل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعنّن قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنهُ من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبإطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتخصّن الذاكرة قصيرة المدى وسطوة الذاكرة سريعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

”child development process“ نموّ الطفل

يستخدم مصطلح نموّ الطّفّل للدّلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو اللّسنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

والـ ١٣ سنة. فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفّل بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضّاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون



الصحيّة فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتّخزين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تمّ تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

حرقّة في المِعْدَة، غثيان، ألم في الصّدر وتقيؤ الدماء. قرحة المِعْدَة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوّة بالقرحة الهضميّة (Peptic ulcers)، والتي تتعدّد أعراضها، لكنّ الفرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقّة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التّجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، وجود دمّاء مصاحبة للبراز، صعوبة التّفنّس، حدوث تغيّرات في الشّهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، فإنّ التوتّر العاطفيّ في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعنّان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

القرحة، وهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، فإنّ التوتّر العاطفيّ في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعنّان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

القرحة – Ulcers

العلامات المُنبذرة بخَطَر وجود القرحة لا شك أنّ الانتهاب الخارجي المفتوح يكوّن مؤلماً وقابلاً للتّهبّئ بسهولة، إلا أنّ للانتهابات الخارجيّة جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضّمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الانتهابات تحقّقياً في حال كانت داخلية، ولعلّ أشهر تلك الانتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدّد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مُشترِكاً واحدًا، وهو كونها مزعجة جداً وإضافيّة لتربصها بالجميع بغضّ النظر عن الاختلافات في الحالة

الصحيّة فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتّخزين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تمّ تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

حرقّة في المِعْدَة، غثيان، ألم في الصّدر وتقيؤ الدماء. قرحة المِعْدَة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوّة بالقرحة الهضميّة (Peptic ulcers)، والتي تتعدّد أعراضها، لكنّ الفرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقّة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التّجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، وجود دمّاء مصاحبة للبراز، صعوبة التّفنّس، حدوث تغيّرات في الشّهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، فإنّ التوتّر العاطفيّ في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعنّان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

القرحة، وهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، فإنّ التوتّر العاطفيّ في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعنّان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

روسيا.. «قرار جديد» يزيد عدد أفراد الجيش

موسكو

وافق النواب الروس على مشروع قانون يُلغى حدود السن للجنود الذين ينضمون إلى الجيش وهو ما يمكن أن يكون وسيلة لقوات المسلحة الروسية لزيادة عدد أفراد الجيش.

وأقر مجلس النواب الروسي مشروع القانون في جميع القراءات الثلاثة له، الأربعاء، لإلغاء حد 40 عاما للروس الذين يوقعون عقودهم العسكرية الطوعية الأولى.

وقال رئيس لجنة الدفاع بمجلس الدوما، أندريه كارتابولوف، إن هذا الإجراء سوف يجعل من الأسهل توظيف أشخاص لديهم «تخصصات حسب الطلب».

وأشار وصف مشروع القانون على موقع البرلمان على الإنترنت إلى أن المجددين الأكبر سناً يمكن أن يكونوا مناسبين لتشغيل أسلحة دقيقة أو العمل في وظائف هندسية أو طبية.

كانت السلطات الروسية قالت إن الجنود المتعاقدين المتطوعين فقط هم الذين يتم إرسالهم للقتال في أوكرانيا، على الرغم من أن السلطات أقرت بأن بعض المجددين الإلزاميين أرسلوا إلى القتال عن طريق الخطأ في المراحل المبكرة من الحرب.

واعتمد الجيش الروسي في السنوات الأخيرة على المتطوعين بشكل متزايد.

ويجب أن يخضع جميع الرجال الروس، الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و27 عاما للخدمة العسكرية الإجبارية لمدة عام واحد.

ويتجنب الكثيرون التجنيد الإجباري من خلال التأجيل عبر الالتحاق بالكليات الجامعية أو الحصول على إعفاءات أخرى.

أميركا تكشف اسم «العقل المدبر» لمحاولة اغتيال بوش الابن

وكالات

أعلنت السلطات الأميركية أنها اعتقلت، عرقياً مرتبباً بتنظيم داعش، ووجهت إليه تهمة التحضير لمحاولة اغتيال الرئيس الأسبق جورج بوش الابن.

وقالت النيابة العامة في أوهايو في بيان، إن شهاب أحمد شهاب (52 عاماً)، متهم بمساعدة ودعم مؤامرة تهدف إلى قتل الرئيس الأسبق للولايات المتحدة جورج دبليو بوش.

وأوضح البيان أن شهاب حاول تجنيد عراقيين آخرين وإحضارهم لتنفيذ الهجوم وأجرى عمليات استكشاف واستطلاع في دالاس بولاية تكساس قرب أماكن مرتبطة بالرئيس الجمهوري الأسبق (2001-2009)، ووصل شهاب بشكل قانوني إلى الولايات المتحدة عام 2020 بتأشيرة سياحية، وأقام بين كولومبوس في ولاية أوهايو شمالي البلاد وإنديانابوليس، قبل أن يطلب اللجوء.

كما حاول التماس مساعدة رجل، اعتقد أنه عراقي، على الهجرة إلى الولايات المتحدة مقابل مبلغ مالي.

وأوضحت النيابة العامة أنه «في أكتوبر وديسمبر 2021 تلقى شهاب عشرات آلاف الدولارات» لتأمين وصول هذا الشخص الذي «كان في الحقيقة مختلفاً»، مشيرة إلى أن «التواصل كان منسقاً تحت إدارة مكتب التحقيقات الفدرالي». وجاء في وثيقة نشرها مكتب التحقيقات الفدرالي، الثلاثاء، أن أفراد الفريق «أرادوا قتل الرئيس الأسبق بوش لأنه برأيهم مسؤول عن مقتل العديد من العراقيين» بعد تدخله العسكري في العراق الذي بدأ عام 2003. وأبلغ شهاب رجلاً كان في الواقع مخبراً لمكتب التحقيقات الفدرالي عن عنصرين سابقين في الاستخبارات العراقية كان يفترض أن ينفذا عملية اغتيال بوش بمساعدة عناصر من تنظيم داعش ومجموعة تسمى «الراشد».

السودان.. الأمم المتحدة تحذر من مخاطر وأميركا تلوح بعقوبات

الخرطوم

حذر فولكر بيرتس، الممثل الخاص للأمم العام للأمم المتحدة إلى السودان، من مخاطر تحييد الأوضاع العامة في السودان، بما في ذلك الاستقرار السياسي والاجتماعي والاقتصادي، ومن إضاعة فرصة تخفيف الديون والدعم الدولي إذا لم يتم التوصل بنهاية يونيو إلى حل للأزمة التي تعيشها البلاد منذ نحو 7 أشهر.

يأتي هذا بعد يوم واحد من تلويح الولايات المتحدة الأميركية بمعايكة الشركات والأفراد الذين يتعاملون مع شركات تتبع للجيش وقوات أمنية سودانية أخرى. وقال بيرتس في إحاطة قدمها، أمام مجلس الأمن الدولي، إن عملية تسهيل الحوار التي تقودها آلية ثلاثية مكونة من الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي ومجموعة الإيقاد، لن تنتج إلا في بيئة مواتية لبناء الثقة، تشمل وقف العنف والانتهاكات ضد المتظاهرين وإلغاء حالة الطوارئ وإطلاق سراح المعتقلين، موضحاً أن السلطات أفرجت عن 86 محتجزاً، لكن قرابة 110 آخرين ما زالوا محتجزين في أماكن مختلفة. وأضاف: «بينما يواصل السودان مواجهة المزيد من عدم اليقين، هناك أطراف منفتحة أكثر على الحوار، لكن في الجانب الآخر يواصل بعض أصحاب المصلحة الرئيسيين رفض المحادثات المباشرة مع نظرائهم الآخرين أو يفضلون المشاركة بشكل غير مباشر». وأشار إلى أن هناك «مفسدون» لا يريدون للمعلبية الانتقالية أن تستكمل.

وأوضح أن الآلية الثلاثية بدأت عملية محادثات غير مباشرة، تشمل مسائل أساسية مثل تكوين الأجهزة الدستورية الرئيسية والعلاقة المستقبلية بين المكونين العسكري والمدني وآلية ومعايير اختيار رئيس الوزراء.

وقال بيرتس إن الجمود السياسي يتسبب في خسائر اجتماعية واقتصادية فاحشة مع تزايد الاحتياجات الإنسانية واستمرار ارتفاع أسعار السلع الأساسية، في ظل فرض المانحين قيوداً على المساعدات. ويعيش السودان أزمة سياسية وأمنية خانقة في ظل الاحتجاجات المتواصلة ضد الإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر الماضي.

لهذا لم يتمكنوا من الفرار... معلومة

حزينة عن مذبحة تكساس

تكساس



كشف مسؤول في قوة إنفاذ القانون بالولايات المتحدة، الأربعاء، عن تفاصيل جديدة تخص الهجوم الدامي على مدرسة ابتدائية في ولاية تكساس، الذي أسفر عن مقتل 21 شخصاً.

وذكر الليفتنانت كريستوفر أوليفاريز، مسؤول إدارة السلامة العامة، لشبكة «سي إن إن» الأميركية أن كل الضحايا كانوا طلاباً في الصف الرابع في مدرسة روب الابتدائية في يوفالدي، والتي تبعد حوالي 135 كيلومتراً غربى سان أنطونيو. ولقي 19 طفلاً ومعلمين اثنين حتفهم في إطلاق النار الذي وقع الثلاثاء.

وأعلن حاكم ولاية تكساس غريغ أبوت عن هوية المهاجم، ويدعى سلفادور راموس (18 عاماً)، وقال إنه من سكان يوفالدي.

وذكرت صحيفة «واشنطن بوست» الأميركية أن المهاجم الذي قتل 19 طفلاً في مدرسة ابتدائية في تكساس عانى من التنمر في المدرسة الثانوية وعلى مواقع التواصل الاجتماعي وأثناء ممارسته ألعاب الفيديو بسبب مشاكل في النطق وكنته، كما ترك منزل والدته بسبب تناولها المخدرات.

ويُغرق هذا الهجوم الولايات المتحدة مرة جديدة في مأسى عمليات إطلاق النار في الأوساط التعليمية مع ما يرافق ذلك من مشاهد مروعة

الاجتماعي وأثناء ممارسته ألعاب الفيديو بسبب مشاكل في النطق وكنته، كما ترك منزل والدته بسبب تناولها المخدرات.

ويُغرق هذا الهجوم الولايات المتحدة مرة جديدة في مأسى عمليات إطلاق النار في الأوساط التعليمية مع ما يرافق ذلك من مشاهد مروعة

فاجعة قبالة سواحل تونس..

العشرات في عداد المفقودين

تونس

تعرض زورقهم المطاطي المستغل في عملية هجرة غير نظامية للغرق حوالي 6 أميال بحرية جنوب شرق جزيرة قرقة، التابعة لمحافظة صفاقس.

كذلك، أنقذت قوات من جيش البحر 8 آخرين وانتشل جثة واحدة، حسب البيان.

ومع تحسن الأحوال الجوية تتزايد وتيرة محاولات الهجرة غير القانونية من تونسيتين وآخرين من جنسيات إفريقيا جنوب الصحراء من السواحل التونسية نحو السواحل الأوروبية.

وكانت أنقذت قوات خفر السواحل التونسية 44 مهاجراً غير قانوني وانتشلت 3 جثث بينما ما زال 10 في عداد المفقودين إثر غرق مركبهم قبالة السواحل الشرقية التونسية، على ما

اعتبر 76 شخصاً في عداد المفقودين إثر غرق مركب قبالة سواحل تونس الشرقية بعدما أبحر من مدينة زوارة الليبية وعلى متنه 100 مهاجر، على ما أعلن خفر السواحل التونسيين الأربعاء.

وأكد الناطق الرسمي باسم خفر السواحل حسام الدين الجبالي في بيان أنه تم إنقاذ 24 مهاجراً فيما عمليات البحث جارية عن باقي المفقودين قبالة سواحل محافظة صفاقس (جنوب-شرق) حيث غرق القارب المطاط ليل الأحد الاثنين.

وأكد خفر السواحل أنه انقذ «صباح 24 مايو 16 مجتازاً من جنسيات مختلفة إفريقية وأسيوية كان قد

تزامنا مع زيارة بايدن.. مناورات

صينية روسية تشعل الأجواء

وكالات

فيما يتصاعد التوتر بين واشنطن على وقع زيارة الرئيس الأميركي جو بايدن، لمنطقة جنوب شرق آسيا، وتحديدًا اليابان وكوريا الجنوبية، وحضور قمة تحالف كواد الرباعي الذي يضم علاوه على بلاده كل من أستراليا والهند واليابان والتي انعقدت بطوكيو، وتصريحاته المثيرة للجدل حول استعداد واشنطن للتدخل عسكرياً ضد بكين في حال مهاجمتها لتايوان.

وفي تطور لافت في مستوى التنسيق العسكري والسياسي بين الروس والصينيين، أجرت طائرات روسية وصينية تدريبات مشتركة لتسيير دوريات في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، وفق ما أعلنت وزارة الدفاع الروسية، الثلاثاء.

وقالت الوزارة في بيان، إن التدريبات المشتركة استمرت 13 ساعة فوق بحر اليابان وبحر الصين الشرقي، وشاركت فيها قاذفات استراتيجيّة روسية من طراز توبوليف تو95- وطائرات صينية من طراز شيان-إتش6.

ويرى خبراء عسكريون أن هذه المناورات التي تمت فيما كان الرئيس الأميركي يعقد قمة مع قادة تحالف كواد، والتي تقسّر صينيًا كحشد للحلفاء لتطبيق الصين ومزاحمتها في مناطق نفوذها التقليدية في جنوب وشرق آسيا وفي عموم منطقة المحيطين الهندي والهادئ، هي تأتي كرد مشترك من موسكو وبكين على التحركات الأميركية في هذا الجزء من العالم.

ما يعكس وفقهم أننا أمام تشابك وتداخل معقد للملفات الدولية الساخنة، ولا سيما ملفي الأزمة الأوكرانية والمواجهة الروسية الأطلسية على وقعها، ولف تايوان والمواجهة الصينية مع واشنطن وحليفاتها في المنطقة كطوكيو وسول.

ولإحاطة بخلفيات ما يحدث وتداعياته، على مجمل المشهد الدولي وتوازناته، لا سيما في منطقة جنوب وشرق آسيا، يقول الخبير العسكري محمد

صالح الحربي لموقع «سكاى نيوز عربية»: «لا بد من معرض الحديث عن هذا التطور اللافت ولفهم مقدماته، من الإشارة إلى ما تم في يوم 4 فبراير الماضي، أثناء زيارة الرئيس الروسي فلاديمير بوتن للصين واجتماعه مع نظيره الصيني شي جين بينغ، في بكين وإعلانها حقبة جديدة في العلاقات الدولية، ووضع حد للهيمنة الأميركية، معلنين شراكة بلا حدود بين الجانبين، مشدين على أن موسكو وبكين تعارضان أي توسع للحلف الأطلنسي مستقبلا، وعلى هذا الأساس دعمت بكين مطالبة موسكو بضرورة عدم ضم أوكرانيا لحلف الناتو، ومن جانبها أبدت روسيا دعماً للموقف الصيني المشدّد على أن تايوان جزء لا يتجزأ من الصين الواحدة».

أما بالنسبة للمناورات الحالية بين الصين وروسيا، يقول الحربي: «فهي تمثل على ما يبدو ردا على اجتماع تحالف كواد الرباعي بين الولايات المتحدة والهند وأستراليا واليابان في طوكيو، ولإظهار توازن الرد، ورفضاً للمواقف التي أبداها الرئيس الأميركي بايدن، وتصريحه بأن واشنطن ستدخل عسكرياً ضد الصين في حال مهاجمتها لتايوان، رغم أن مساعدي بايدن حاولوا فيما بعد تدارك الموقف، ولهذا فهذه المناورات مؤشّر واضح إلى الدعم الروسي للصين في مواجهة الولايات المتحدة، لكن الصين رغم ذلك تبقى حريصة على مراعاة مبدأ التوازن في حلحلة المشاكل والأزمات».

بدوره يقول الأستاذ في كلية الاستشراف بمدرسة موسكو العليا للاقتصاد رامي القليوبي في حوار مع «سكاى نيوز عربية»: «من اللافت أن هذه المناورات تمثل أول تحليق مشترك للقاذفات الإستراتيجية الروسية والصينية، منذ بدء العملية العسكرية في أوكرانيا، كما لا يمكن قراءتها بشكل منفصل عن زيارة بايدن إلى منطقة جنوب شرق آسيا ولقائه مع قادة دول تحالف كواد الرباعي الذي تعتبره الصين منافضاً لها».

وتشكل هذه التدريبات أيضاً، يضيف الخبير في الشؤون الروسية: «رسالة قوية تؤكد متانة

وهو ما نفتحه وزارة الدفاع الصينية، الأربعاء، مؤكدة أن الطائرات الروسية والصينية لم تنتهك المجال الجوي لدول أخرى خلال الدوريات المشتركة. وقال الممثل الرسمي لوزارة الدفاع الصينية وو تشيان، في مؤتمر صحفي: «الالتزام بالطائرات الروسية والصينية بصرامة بقواعد القانون الدولي ذات الصلة خلال الدوريات، ولم تنتهك المجال الجوي لبلدان أخرى».

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٩ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطلر من خلالها اى فصل التيار الكهربائي عن شارع جنين، الجوارين لمدرسة طولة، شارع الخليل، شارع الصير، شارع القدس وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا وعن طريق الحصن شرق مستشفى الراهبات، شارع ابو راشد من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن الطرود قرب مسجد الانفال، الطرود شرق البلد، لعمدة شمال معاوية في محافظة اربد.

وعن النجر منطقة صرمة واي النجر شرق جرش، لعمدة الرز جنوب البلد، الرياشي الشارع الرئيسي من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في محافظة جرش.

وعن منطقة روضة الأمير محمد شمال البلد من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثانية ظهرا وعن النجيلة وسط البلد من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الحرق.

قسم العلاقات العامة

منتخب تحت 23 يلتقي نظيره القطري اليوم

يلتقي المنتخب الوطني لكرة القدم تحت سن 23 نظيره القطري مساء اليوم الخميس، في المباراة الودية التي تقام في الدوحة. وتأتي هذه المباراة في إطار المعسكر التدريبي الذي يجريه المنتخب الوطني في قطر، استعداداً للمشاركة في نهائيات آسيا لمنتخب 23 التي تقام في أوزبكستان اعتباراً من الأربعاء المقبل. وكان المنتخب الوطني تحت 23 تعادل مع نظيره القطري ودياً بنتيجة 1-1 في المباراة التي جرت الأحد الماضي في إطار المعسكر التدريبي، بانتظار المباراة الودية الثانية التي تجري اليوم.

300 لاعب ولاعبة يشاركون في بطولة الاستقلال للكراتيه

ينفذ اتحاد الكراتيه، يوم الجمعة المقبل، بطولة الاستقلال بمشاركة 300 لاعب ولاعبة يمثلون عدداً من المراكز المنتسبة للاتحاد. وأعلن رئيس اتحاد الكراتيه مارتن قطب، في بيان صحفي الأربعاء، أن البطولة تنطلق عند الساعة التاسعة صباحاً، في صالة مركز الأمير راشد لألعاب الدفاع عن النفس بمدينة الحسين للشباب، ويشارك فيها فئة الشباب والنشئين لكلا الجنسين.

شباب العاصمة تحتفل بعيد الاستقلال

احتفلت مديرية شباب محافظة العاصمة والمراكز التابعة لها بمناسبة عيد الاستقلال، ونفذت أنشطة ثقافية واجتماعية واقتصادية، وجاهيا وعبر الاتصال المرئي.

ووفقاً لبيان المديرية نفذ مركز شباب لواء سحاب النموذجي احتفالاً بالعيد السادس والاستقلال للمملكة، بحضور مديرة شباب محافظة العاصمة سناء أبو عباس ومشاركة 40 شابة.

أكدت أبو عباس أن الأردنيين يستذكرون معركة الإيجال السابقة في سبيل تحقيق حرية البلاد وحرية الشعب وتطوير البلاد والنهوض بها. وأشارت إلى أن عيد الاستقلال هو يوم تاريخي في مسيرة الأردن، وتاريخ اشراق شمس الحرية في سماء الأردن، مشيرة إلى أن لعيد الاستقلال هذا العام اهمية خاصة لتزامنه مع احتفال الأردنيين بمئوية الدولة الأردنية.

كما انطلقت في مركز شباب القويسمة بطولة الاستقلال بمشاركة 6 فرق كروية في لواء، واشتمل حفل افتتاح البطولة على اغانٍ واهراج احتفالاً بعيد الاستقلال، فيما نظم مركز شباب ماركا ورشة توعوية حول آفة المخدرات واثرها على المجتمع عبر تطبيق «زووم»، بمشاركة 30 شابة. وتحدث الملازم وليد القرعان من الشرطة المجتمعية - مركز امن الناصر، عن الاضرار التي تلحقها المخدرات بأنواعها بالجهاز العصبي والأمراض الناتجة عن التعاطي واسباب انتشارها كرفقاء السوء، وضعف الوازع الديني، والتفكك الاسري وغيرها.

واستعرض الدور الذي تقوم به ادارة مكافحة المخدرات ومركز معالجة الامان في اعادة تأهيل متعاطي المخدرات كفرد صالح في المجتمع، وقالت رئيسة المركز تهاني بني عيسى، ان هذه المحاضرة تأتي ضمن خطط ونشاطات المركز التوعوية التي تهدف الى تحصين الشباب من مختلف الظواهر السلبية على مجتمعتنا. ولقبت الى ان المركز سوف يعقد المزيد من المحاضرات والندوات التوعوية إضافة الى إقامة بعض النشاطات الميدانية ومنها المشاركة بحملات نظافة شاملة وسط مدينة عنجرة والمشاركة بأعمال تطوعية أخرى.

لابورتا: باريس يستعد للاعبين.. ومن لا يحب نيمار؟

يرى خوان لابورتا، رئيس نادي برشلونة، أن اللاعبين يفضلون التوقيع لباريس سان جيرمان، بسبب المال، مؤكداً أنهم يوقعون عقوداً عيوديتهم. وقال لابورتا، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «سبورت» الإسبانية: «تجدد مبابي لباريس بهذا المبلغ الخرافي يشوه السوق». وأضاف: «ينتهي الأمر بالانتقال من أجل المال، وأولئك الذين يوقعون لباريس سان جيرمان قد وقعوا تقريبا على عيوديتهم، وهذا يتعارض مع مبادئ الاتحاد الأوروبي».

وتابع: «لقد تأثر منافسنا المباشر ريال مدريد في ملف تعزيز صفوفه، لكننا نهتم أكثر بأنفسنا أكثر من منافسينا، وسارت الأمور على ما يرام». وعن إمكانية عودة نيمار، علق: «من لا يحب نيمار؟ إنه لاعب استثنائي، لكن كل الذين يريدون العودة إلى برشلونة يجب أن يكونوا أحراراً، لأننا لسنا في وضع يسمح لنا بتتفيذ عمليات شراء لهذا النوع من اللاعبين». وأتم: «بعد ذلك، سيكون القرار فنياً، حول إذا كان بإمكان اللاعب التواجد في مشروع برشلونة الجديد أم لا».

الفيصلي يشكل لجنة التسويق

قررت اللجنة الإدارية المؤقتة لنادي الفيصلي، تشكيل لجنة التسويق برئاسة زيد مزاهرة.

وتضم اللجنة بعضويتها كل من: باسم الغلايبي، ليث الطويل، عماد الربيعي، رعد فاخوري، عمار السعودي. ويعتبر تشكيل اللجنة التسويقية في الأندية المحترفة أمر غاية في الأهمية وبخاصة في ظل الأزمة المالية التي تعاني منها بعد جائحة كورونا واقتصار الحضور الجماهيري للمباريات في الموسم الماضي على نسب محدودة. ولم يصدر عن النادي الفيصلي حتى الآن أي قرار بشأن هوية المدير الإداري لفريق كرة القدم.

وكان فريق الفيصلي قد أنهى الجولة السابعة من بطولة دوري المحترفين برصيد «15» نقطة متأخراً بفارق الأهداف فقط عن الحسين إربد «المتصدر».

مارسيلال يعود إلى مانشستر يونايتد

أكد خوسيه كاسترو، رئيس إشبيلية، أن ناديه لن يحول عقد إعارته الفرنسي أنطوني مارسيال، إلى انتقال دائم هذا الصيف. وانتقل مارسيال إلى إشبيلية، في يناير/كانون الثاني الماضي على سبيل الإعارة، مع خيار الشراء في نهاية الموسم.

وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فقد رحل مارسيال عن مانشستر يونايتد لأنه لم يحصل على فرصة للمشاركة في وجود كريستيانو رونالدو، حيث شارك في 8 مباريات فقط. ولوسوء حظه، طارت الإصابات مارسيال في إسبانيا، حيث لم يسجل سوى مرة وحيدة طوال 12 مباراة.

وأضافت الصحيفة، أن إشبيلية يرى أن مارسيال لا يستحق 40% من راتبه الأسبوعي البالغ 240 ألف جنيه إسترليني. وأكد رئيس النادي الأندلسي: «مارسيال سيعود إلى مانشستر يونايتد».

وأضاف: «لقد اتفقتنا عليه أمواً كثيرة، لكننا لم تعط لنا العائد».

الرياضيون يحتفلون بعيد الاستقلال وكلهم أمل بتحقيق المزيد من الانجازات



اردي بمسيرة المملكة منذ استقلالها وحتى الآن. وقال: الدولة الأردنية وضعت قواعد ثابتة منذ تأسيسها وحتى الآن، مستفيدة من حكمة الهاشميين بقيادة عميد آل هاشم جلالة الملك عبدالله الثاني الذي يعد الداعم الأول للرياضة والرياضيين، مؤكداً أن الاحتفال بهذه المناسبة العظيمة يحتم على كل فرد بذل جهوداً مضاعفة لمواصلة بناء الأردن الحديث والمتميز في جميع المجالات. من جهته، أكد رئيس نادي عجلون رجائي الصمادي، أن الاحتفال بعيد الاستقلال يعد فرصة مناسبة لتعزيز الإيجابيات ومعالجة السلبيات في الطريق نحو مزيد من الإنجازات على مختلف الصعد.

للتايكواندو فارس العساف، فقد أكد أن الرياضة الأردنية ممنونة للقيادة الهاشمية الحريصة على دعم المنتخب الوطني، ما أسهم برفع علم الوطن عالياً في مختلف المحافل الدولية. وأشار العساف إلى أن استقبال جلالة الملك عبدالله الثاني لمنتخب التايكواندو عند تحقيق العديد من الإنجازات، شكل حافزاً معنوياً لتحقيق بطولات أخرى، وهو ما تم تجسيده على أرض الواقع. لافتاً إلى أن الإنجازات الرياضية جزء لا يتجزأ من صور مراحل تطور الدولة الأردنية القوية بقيادة الهاشمية وشعبها المعطاء. بدوره، هنأ مدير اتحاد الكراتيه مصطفى الفاعوري جلالة الملك والشعب الأردني بذكرى الاستقلال، معبراً عن فخره واعتزازه كرياضي

باستقبال جلالة الملك لهم في الكثير من المناسبات، ما منحهم دافعا معنوياً أكبر. أما نجم الكرة الأردنية السابق حاتم عقل، الذي يعمل حالياً مدرباً لفريق الفيصلي، فقد أكد أن الاحتفال بالاستقلال يعد مناسبة للتعبير عن الفخر والاعتزاز بالأردن وقيادته الهاشمية، ويشكل دافعا للجمع لبذل المزيد من الجهد لمواصلة بناء المملكة التي تحظى باحترام وتقدير العالم. ولفت عقل إلى أن الإنجازات الرياضية التي تحققت عبر السنوات الماضية، شاهد أكد على مراحل تطور المملكة منذ الاستقلال وحتى الآن، متمنياً مزيداً من التآلق للأردن في جميع القطاعات. أما المدير الفني للمنتخب الوطني

أكد نجوم الرياضة الأردنية، أن الاحتفال بالعيد السادس والسبعين لاستقلال المملكة الأردنية الهاشمية، الذي صادف الأربعاء، يشكل حافزاً للجمع لمواصلة المشوار والمساهمة في بناء جميع القطاعات في المملكة، بما في ذلك القطاع الرياضي والشبابي.

وعبر رياضيون عن سعادتهم بالتطور الكبير الذي تشهده المملكة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، وخاصة في مجال الرياضة والشباب، حيث المنتخب الوطني في مختلف الألعاب تضمي ببقعة في مشاركتها الخارجية، وتسهم برفع علم الوطن عالياً على مختلف الصعد، مستمدة الثقة والدعم من جلالة الملك.

وهنا الرياضيون في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، جلالة الملك عبدالله الثاني بمناسبة عيد الاستقلال، مستذكراً العديد من الإنجازات الرياضية التي واكبها على مدار السنوات الماضية، والتي تمثل الواقع المتطور للقطاع الرياضي والشبابي منذ الاستقلال، والذي يسير بخطى ثابتة نحو مزيد من الإنجازات.

وقال أمين عام اتحاد الإعلام الرياضي الأردني محمد قدرتي حسن، الشاهد على الكثير من الإنجازات الرياضية منذ عهد جلالة المغفور له بإذن الله الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه، أن الواقع الرياضي الأردني شاهد على التطور الذي يعيشه الأردن، من خلال الإنجازات التي حققتها المنتخب الوطني والأندية في مختلف الألعاب.

وأضاف: تحتفل بعيد الاستقلال السادس والسبعين، وكلنا أمل بمزيد من الإنجازات، مؤكداً أن الاحتفال بهذه المناسبة العظيمة يشكل دافعا إضافياً لمزيد من الجد والاجتهاد بحثاً عن إنجازات أخرى.

وقال: الرياضة الأردنية استفادت من الدعم الكبير الذي يوليه جلالتهم للرياضة والرياضيين، مستذكراً الكثير من المواقف التي أسهمت بتحفيز نجوم الرياضة الأردنية الذين عبروا عن فخرهم

اتحاد الطائرة يسحب قرعة كأس الأردن

الذي ينطلق خلال شهر تموز المقبل، حيث تلعب الفرق الثمانية المصنفة بالدرجة الممتازة وهي (شباب الحسين والوحدات ووادي موسى والتعاون والكرمل والبقعة ودير علا وشباب العودة) في المرحلة الأولى من 1 ولغاية 8، وفي المرحلة الثانية تلعب الفرق الحاصلة على المراكز من 1 ولغاية 4 وفق نظام الدوري الكامل من مرحلتين (الذهاب والإياب)، بينما تلعب الفرق الحاصلة على المراكز من 5 ولغاية 8 لقاءات من مرحلة واحدة (تصف دوري).

يشار إلى أن الفرق الثمانية تأخذ النقاط التي جمعتها في المرحلة الأولى، إلى المرحلة الثانية سواء في اللقاءات التي تحدد المراكز من 1 ولغاية 4، أو المراكز من 5 ولغاية 8.

توزعت فرق أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة المشاركة في بطولة كأس الأردن، والتي تنطلق اعتباراً من 23 حزيران المقبل، إلى مجموعتين، وذلك بعد القرعة التي سحبت في مقر الاتحاد بمدينة الحسين للشباب بحضور نائب رئيس اتحاد اللعبة جهاد قطيشات.

ووضعت القرعة فريق الوحدات على رأس المجموعة الأولى بصفته حامل لقب النسخته الماضية، فيما جاء إلى جانبه وبالقرعة فرق وادي موسى والتعاون والكرمل، بينما ضمت المجموعة الثانية فرق شباب الحسين والبقعة ودير علا وشباب العودة. وفي مواجهات دور المجموعات، يلتقي الوحدات مع وادي موسى، ثم يلتقي

طاقم أردني في مهام تحكيمية أسيوية ودولية

اختار الاتحاد الآسيوي لكرة القدم طاقم حكام أردني؛ لقيادة مباريات المجموعة السادسة لتصفيات كأس آسيا 2023، والتي تقام خلال الفترة 8-14 حزيران المقبل في قرغيزستان.

وبحسب الموقع الرسمي للاتحاد الأردني لكرة القدم، سمي الاتحاد الآسيوي الحكام محمد مفيد للساحة، ويساعده حمزة أبو عبيد، لقيادة مباريات المجموعة السادسة، والتي تضم منتخباً ميمار، سنغافورة، طاجيكستان، إلى جانب قرغيزستان المستضيف.

كما اختار الاتحاد الدولي «فيفا» مقيم الحكام عوني حسونة للإشراف على حكام مباراة الملحق الآسيوي المؤهل إلى كأس العالم 2022، والتي تقام في 7 حزيران المقبل، بين الإمارات وأستراليا في الدوحة. في المقابل، أسند الاتحاد الآسيوي لكرة القدم مهمة الإشراف على حكام المجموعة الثامنة لكأس الاتحاد الآسيوي 2022، لمقيم الحكام عمر بشناوي، والتي تقام خلال الفترة 24 - 30 حزيران المقبل في ماليزيا، وتضم أندية كوالالمبور من ماليزيا، وماكاسار من إندونيسيا، وتامبينس من سنغافورة.

واختار الاتحاد مقيم الحكام حسونة للإشراف على حكام المجموعة الخامسة لكأس الاتحاد الآسيوي، والتي تقام خلال الفترة 24 - 30 حزيران المقبل في طاجيكستان، وتضم أندية آين أسير من تركمانستان، وسكا بومير من طاجيكستان، وسوغديانا من أوزبكستان، ونيفيشي من قرغيزستان.

ارسنال يعلن تجديد عقد النني

أعلن ارسنال، رسمياً، الأربعاء، تجديد عقد لاعب وسطه المصري محمد النني.

وكان من المفترض أن ينتهي عقد النني (29 عاماً) مع ارسنال، بنهاية الموسم الجاري، قبل التوصل لاتفاق بشأن التجديد. وأصدر ارسنال، بياناً مقتضباً عبر موقعه الرسمي، يعلن من خلاله تجديد عقد النني، دون الإشارة إلى مدة العقد الجديد. لكن فابريزو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، كشف أن مدة عقد النني الجديد مع ارسنال هي موسم واحد فقط، حتى صيف 2023، مع خيار التمديد لموسم آخر.

وقال النني، في تصريحات للموقع الرسمي لارسنال، عقب التجديد: «أحب هذا النادي وأشعر بأني جزء من هذه العائلة».

وأضاف: «أريد الاستمرار في هذا النادي الرائع ومع هذه العائلة الرائعة.. أنا سعيد ومتحمس جداً للمستقبل».

رد حاسم من فينيسيوس على اهتمام سان جيرمان

رد البرازيلي فينيسيوس جونيور، نجم ريال مدريد، على اهتمام باريس سان جيرمان، بطل فرنسا، بالتعاقد معه خلال الانتقالات الصيفية المقبلة.

ويرتبط فينيسيوس جونيور بعقد مع ريال مدريد حتى 30 يونيو/حزيران 2024.

وقال فينيسيوس، خلال تصريحات نقلها خبير الانتقالات الشهير، فابريزيو رومانو عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»: «اهتمام باريس سان جيرمان بضمي؟ أريد البقاء في ريال مدريد، وأنا قريب من تجديد عقدي».

المفاوضات لتجديد عقد فينيسيوس جونيور حتى صيف 2028.

وظهر تطور فينيسيوس الثلاث هذا الموسم، تحت قيادة الإيطالي كارلو أنشيلوتي، إذ شارك في 51 مباراةً بمختلف المسابقات، وسجل 21 هدفاً وصنع 20 حتى الآن. ويستعد النجم البرازيلي لخوض نهائي دوري أبطال أوروبا مع فريقه أمام ليفربول السبت المقبل.



تياجو يغيب عن مران ليفربول

غاب عن اخر مباريات ليفربول، إضافة للمهاجم المصري محمد صلاح، الذي لعب آخر نصف ساعة أمام وولفرهامبتون وسجل هدفاً.

وكان مران اليوم هو الأول للفريق الإنجليزي بقيادة مدربه الألماني يورجن كلوب، منذ خسارته لقب البريميرليج بفارق نقطة عن مانشستر سيتي، يوم الأحد الماضي.

ولم يتمكن تياجو من حضور المران الجماعي، لتبدو مشاركته في نهائي دوري الأبطال مع ليفربول الذي يبحث عن لقبه السابع في التشامبيونزليج، محل شك، أمام ريال مدريد، صاحب الرقم القياسي في عدد مرات الفوز باللقب (13 مرة).

بينما شارك في المران قائد خط الدفاع، الهولندي فيرجيل فان دايك، الذي كان قد تغيب لاعب وسط ليفربول، تياجو ألكانتارا، عن مران الفريق الجماعي اليوم الأربعاء، وذلك قبل 3 أيام على نهائي دوري أبطال أوروبا ضد ريال مدريد.

وكان لاعب الوسط الإسباني قد أصيب خلال مباراة «الريدز» الأخيرة ضد وولفرهامبتون في البريميرليج، واضطر لمغادرة الملعب بسبب مشكلات عضلية.

رئيس هيئة التحرير «المدير العام، محمود الضطفاطه

رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان- شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

تصدر عن شركة صدى الشعب

السبب

بومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

مقسم التحرير: 5065525
فاكس التحرير: 5065522
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان: 5056222
فاكس الاعلان: 5056223
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com