الاتحاد الأوروبي يجري تعديلات في ميثاق الهجرة واللجوء



قرار برلماني: أسطورة الجيش الألماني تعود للواجهة

العثور على حطام سفينة حربية بريطانية غرقت عام 1682 قبالة ساحل نورفولك

عثر على حطام السفينة الحربية الملكية البريطانية «إتش إم إس جلوسستر» التي غرقت عام 1682 وكانت تقل على متنها ملك البلاد المستقبلي في ذلك الوقت جيمس ستيوارت قبالة ساحل نورفولك. وقالت صحيفة «الغارديان» اليوم الجمعة، أنه تم العثور على حطام السفينة من قبل الأخوين جوليان ولينكولن بارنويل مع آخرين، وذلك بعد أربع سنوات من البحث غطى مساحة تزيد عن 5000 ميل بحري. وأشارت إلى أن غرق السفينة كان قد أسفر عن مقتل ما بين 130 إلى 250 من أفراد الطاقم والركاب، مضيفة أن

09:20 سعر النسخة دينار واحد

تابع ص۷

السنة الثامنة

العدد (2763)

إثيوبيا: مستعدون لاستئناف مفاوضات

السد مع مصر والسودان

أوقات الصلاة

04:16

45 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى

أدى عشرات الآلاف من الفلسطينيين صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومداخل البلدة القديمة في القدس. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو 45 ألفاً أدوا

صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى المبارك. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقاتهم الشخصية، ومنعت العشرات من دخول المسجد واعتقلت بعضهم . وأشارت (وفا) إلى أن عددا من المصلين كشفوا عن آثار تشققات في أرضية المسجد الأقصى من جهة باب الحديد، جراء منع قوات الاحتلال لجنة إعمار المسجد من ترميمها. وكانت دعوات أطلقت في الضفة الغربية، بما فيها القدس، وداخل أراضي عام الـ 48، لشد الرحال إلى المسجد الأقصى المبارك، لأداء صلاة الجمعة في رحابه، ردا على اقتحامات المستوطنين واستفزازاتهم.

أعطال فنية تؤخر ضخ المياه فى اليادودة والرصيفة

أعلنت شركة مياه الأردن (مياهنا) إن أعطالا فنية قاهرة بسبب كسر خط رئيسي في اليادودة، إلى جانب أعطال فنية في الرصيفة وبعض المصادر المائية؛ أدت إلى تأخر الضخ لمناطق في اليادودة والرصيفة. وقالت الشركة في بيان صحفى الجمعة، إنها ستتابع الأوضاع في هذه

المناطق، حيث ستتأثر جزئيا بسبب وقف ضخ المياه من بعض المصادر. وأكدت شركة مياهنا، أنها ستبذل كافة الجهود الممكنة لاستئناف الضخ وإعادة الأمور إلى طبيعتها في هذه المناطق وحسب الدور المعد مسبقاً حال إنهاء الأعمال الفنية وعودة المصادر المائية إلى العمل ليتم الضخ للمناطق حسب الدور، مناشدة الجميع تفهم مثل هذه الظروف الخارجة عن الإرادة . وأوضحت، أن المناطق المتأثرة جراء هذه التوقفات هي مناطق عمان: اليادودة، جاوا، خريبة السوق، مناطق الرصيفة: عوجان، أم جراده، الجبل الشمالي، حي الرشيد المنخفض جعفر المنخفض،

بحث تطوير العمل الجمركى بين الأردن والسعودية

بحث السفير السعودي لدى المملكة نايف بن بندر السديري مع رئيس النيابة العامة في دائرة الجمارك محمد أبو رمان سبل تعزيز التعاون المشترك. كما جرى خلال اللقاء بحث مجالات فتح قنوات للتواصل وتبادل الخبرات لتطوير العمل الجمركى بشكل يسهم بتسهيل حركة التجارة بين البلدين الشقيقين. كما ناقش الجانبان المسائل التي تتعلق بالتعاون الإداري المتبادل، وتطوير التعاون في الشؤون الجمركية.

الصين تدق طبول الحرب.. وتتوعد بسحق أي مخطط بشأن تايوان

أكد المتحدث باسم وزارة الدفاع الصينية، الجمعة، أن بكين لن تتردد في شن حرب بسبب قضية تايوان، كما توعدت بيسحق» أي «مخطط للاستقلال» في الجزيرة. وتأتى التصريحات عقب اجتماع وزيرا دفاع الولايات المتحدة والصين في أول محادثات مباشرة بينهما منذ تولي إدارة الرئيس جو بايدن السلطة، في محاولة لضمان عدم امتداد التوترات الأوسع بين البلدين إلى حوادث سوء تفاهم أو رسائل خاطئة على الصعيد العسكري. والتقى وزيرا الدفاع الأميركي لويد أوستن والصيني الجنرال ويفنغ خه في سنغافورة على هامش حوار شانغريلا، الاجتماع الأمنى الرئيسي في آسيا. وقال وزير الدفاع الأميركي لنظيره الصيني إن علي، الصين «الامتناع عن القيام بأي خطوات إضافية حيال تايوان تزعزع الاستقرار». بدوره، تعهّد وي بأن الصين «ستسحق إلى أشلاء أي مخطط لاستقلال تايوان وتؤكد بحزم على وحدة الوطن الأم»، وفق ما نقلت عنه وزارة الدفاع الصينية. وشهدت العلاقات بين الصين والولايات المتحدة توترا مع عدم توافق أكبر اقتصادين في العالم حول كل ما يتعلق بقضايا بدءا من سيادة تايوان وسجل الصين في مجال حقوق الإنسان إلى نشاط بكين العسكري في بحر الصين الجنوبي.

سوريا: إسرائيل هاجمت مواقع جنوبي العاصمة دمشق

دمشق

نقلت وسائل إعلام رسمية سورية عن مسؤول عسكري قوله، إن هجوما إسرائيليا استهدف مواقع جنوبي العاصمة دمشق، في ساعة مبكرة من صباح اليوم الجمعة. وأضاف المسؤول أن الدفاعات الجوية السورية اعترضت الصواريخ، وأسقطت معظمها، لكن الهجوم تسبب في إصابة مدني وبعض الأضرار المادية. وقال المسؤول: «في تمام الساعة 4:20 من فجر اليوم نفذ العدو الإسرائيلي عدوانا جويا برشقات من الصواريخ من اتجاه الجو لان السوري المحتل مستهدفا بعض النقاط جنوب مدينة دمشق».

وأضاف: «وقد تصدت وسائط دفاعنا الجوي لصواريخ العدوان، وأسقطت معظمها، وأدى العدوان إلى إصابة مواطن مدني بجروح ووقوع بعض الخسائر المادية».

جيمس نجا بعد أن تأخر في مغادرة السفينة حتى اللحظة الأخيرة.

بتضحيات جندنا البواسل تعلو رایــات الأردن الحبيب

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني، اعتزازه وافتخاره بتضحيات جندنا البواسل، رفاق السلاح وسياج الوطن، وبهم تعلو رايات الأردن الحبيب.

وقال جلالته في تغريدة على «تويتر» الجمعة، «جندنا البواسل، رفاق السلاح وسياج الوطن، بكم أعتز وأفتخر، وبتضحياتكم تعلو رايات الأردن الحبيب، حماكم الله عاملين ومتقاعدين في كل مواقعكم، وحفظكم للأردن درعاً ولرسالة الثورة العربية الكبرى أمناء

بدأت جائزة محمد بن زايد لأفضل معلم

في دورتها الرابعة، تقييم الأعمال المشاركة

بالجائزة (التقييم المكتبى) كمرحلة أولى، يليها

مقابلات شخصية مع المعلمين المرشحين، لتحديد

قائمة بأفضل المشاركات المقدمة، وأخيرا التقييم

النهائي الذي يتضمن إرسال استبيان، ومقابلة

مديري المدارس وزملاء المعلم المرشح وطلبته.

وبحسب بيان صدر عن وزارة التربية والتعليم،

يشرف على عمليات التقييم لجان تحكيمية

يتمتع أعضاؤها بالخبرة والدراية والكفاءة

الواسعة في مجال العمل التربوي، وتتم على

خطوات ومراحل أولها مرحلة التقييم المكتبى،



المستقبلي في المعلمين المنتسبين على سلك

التعليم في الدول المشاركة وتحفيزهم على العمل

والإبداع، وتقديم أفضل أداء ينعكس إيجابا

على المجتمعات المدرسية وتوفير بيئة حاضنة

للإبداع، موضحاً أن المعلم ركيزة التطوير

وسيظل يحظى بالرعاية ليبقى دائما ممتلكاً

مفاتيح الإبداع والتقدم التربوي، وهذه فلسفة

محمد السرحان أن الجائزة في دورتها الرابعة

2019، في حين أن 98 % من خريجيها

يعملون في القطاع الخاص، 95 منهم مديرون

الرفاعي، بحسب بيان صحفي للجامعة، أن

الإنجاز ثمرة مستحقة، جرى العمل لترجمته

على أرض الواقع عبر سنوات من الجهود،

وحسب خطة استراتيجية استندت إلى أسس

واءمت بين تخصصات الجامعة وحاجات

إلى ذلك أكّد رئيس الجامعة الدكتور مشهور

لشركات محلية ودولية.

بدوره، أكد منسق الجائزة في الأردن

الجائزة التي انبثقت عنها.

بدء التسجيل لبرنامج تدريب خريجي الصحافة بالإعلام الصحي

أعلنت الجمعية الملكية للتوعية الصحية الجمعة، عن بدء التسجيل لبرنامج تدريب عدد من خريجي الصحافة والإعلام في الجامعات الأردنية في مجال الإعلام الصحي، الذي ينفذ بالتعاون والشراكة مع معهد الإعلام الأردني.

ويعد البرنامج الذي يستهدف تدريب 40 من الشباب والشابات الأردنيين من خريجي الصحافة والإعلام ممن لم يمض على تخرجهم أكثر من 4 أعوام، نتيجة تعاون وشراكة بين الحكومة والجمعية الملكية للتوعية الصحية، بهدف الارتقاء بنوعية التغطية الإعلامية المتعلقة بالصحة، وتوفير فرص تدريب مدفوعة التكاليف لخريجي الصحافة والإعلام تمكنهم من الحصول على تجربة علمية وعملية مميزة والمنافسة للدخول لسوق العمل، وكما يحرص البرنامج على توازن تمثيل النوع الاجتماعي بين المستفيدين وعلى المشاركة من مختلف المحافظات، خصوصاً لقلة فرص العمل الإعلامية فيها.

وبينت الجمعية أن التسجيل للبرنامج سيكون على الرابط الإلكتروني (https://forms.office.com/r/LveqKbUUM5) موضحة أن هناك عدداً من الشروط للتقديم من أبرزها: أن يكون المتقدم من خريجي تخصص الصحافة والإعلام ومضى على تخرجه من 3 إلى 4 أعوام، ولا يعمل حالياً في أية وظيفة. تابع ص2

ترسيم الحدود البحرية بين لبنان وإسرائيل بانتظار وسيط واشنطن

تترقب الأوساط اللبنانية حدوث «انفراجة قريبة»، من شأنها أن تؤدى إلى استئناف المفاوضات غير المباشرة بين لبنان وإسرائيل حول ترسيم حدودهما البحرية المتنازع عليها، وذلك أثناء زيارة الوسيط الأميركي، آموس هوكشتاين، المقررة لبيروت مساء الاثنين المقبل.

وتأتي هذه الزيارة بالتزامن مع ارتفاع حدة التوتر المحفوف بالمخاطر على جانبي الحدود، منذ وصول الباخرة اليونانية «إنرجان باور»، مطلع الأسبوع الجاري، إلى حقل كاريش الواقع عند الخط 29، المدرج في أجندة التفاوض غير المباشر بين لبنان وإسرائيل.

وكان الجانب الإسرائيلي قد أعلن أن الباخرة اليونانية المخصصة للحفر والاستخراج تمركزت على مسافة كيلومترات جنوب حقل كاريش، وأن أعمالها ستنحصر بما وراء الخط 29 الذي يفاوض عليه لبنان، مما فُسر بأنه التزام بضوابط التفاوض، وكذلك بضوابط القانون الدولي التي تعتبر الخط 23 هو الحدود القصوى لحقوق لبنان، ستنادا إلى وثيقة لبنانية رسمية معتمدة في الأمم المتحدة.

وأدى هذا التطور إلى حث الرئيس اللبناني، ميشال عون، ورئيس حكومة تصريف الأعمال، نجيب ميقاتي، على الإستراع في دعوة هوكشتاين للحضور إلى بيروت لاستئناف جولات التفاوض.

وتعليقا على هذه التطورات، اعتبر الكاتب الصحفى والمحلل السياسي، سركيس أبو زيد، أن إسرائيل «استغلت الظروف الإقليمية والدولية الناجمة عن انشغال العالم بالحرب الدائرة في أوكرانيا، إذ لم يعد لبنان مركز اهتمام».

وقال أبو زيد لموقع «سكاي نيوز عربية»: «لبنان يمر حاليا في مرحلة إرباك وفوضى اقتصادية ومالية وعدم بلورة الوضع داخل مجلس النواب، بمعنى أنه يفتقر إلى أكثرية واضحة وصريحة تتخذ القرارات، وقد استفادت إسرائيل من هذه الحالة اللبنانية والإقليمية والدولية لفرض أمر واقع جديد، من ناحية استخراج النفط وفرض شروطها في عملية ترسيم الحدود».

ونوه أبو زيد إلى أن «ردود الفعل التي حصلت، والتخوف من اشتعال حرب، ساعد على تحرك بعض القوى داخل إسرائيل من أجل احتواء هذا الموضوع وعدم الذهاب إلى مواجهة عسكرية».

كما أشار إلى أن «الموقف الرسمى اللبناني، خاصة موقف الرؤساء الثلاثة، يحتمل نوعا من الالتباس وعدم الوضوح، وربما في عمليات المفاوضة والعمل الدبلوماسي، الالتباس البناء يمكن أن يكون مفيدا أحيانا، لكن في الحالة اللبنانية من المفترض أن يتم اتخاذ موقف واضح وصريح، للمساعدة على حصول التفاف شعبي وسياسي حول الموقف الرسمى اللبناني بما يعطيه قوة وفعالية».

وختم أبو زيد حديثه لموقع «سكاى نيوز عربية، بالقول: «أمامنا العديد من الأصوات والمبادرات من أجل توحيد الموقف اللبناني ومن أجل العودة إلى المفاوضات، وذلك من أجل احتواء الأزمة وعدم الذهاب إلى مواجهة عسكرية يكون لها خطورة على الجميع، خاصة أن الوضع الاقتصادي والمالي في إسرائيل ولبنان يحتم إيجاد حل دبلوماسي وسياسى منصف، يشكل مخرجا للأزمة الاقتصادية والمالية التي يعاني

وكانت الجولات الخمس الأخيرة من المفاوضات غير المباشرة بين الوفدين اللبناني والإسرائيلي، قد تمت بموجب المرسوم 6433 للعام 2011، الذي حدد الحقوق اللبنانية في المناطق البحرية المتنازع عليها بمساحة تبلغ 860 كيلومترا مربعا، وفقًا للخرائط التي سلمها لبنان حينها للأمم المتحدة في نيويورك.

لكن الوفد العسكري اللبناني طالب لاحقا بإضافة 1430 كيلومترا مربعا إلى المساحة المذكورة بسبب «عدم دقة الخرائط القديمة»، على حد قوله، مما أدى إلى توقّف المفاوضات في مايو 2021.

وكانت الولايات المتحدة قد عبرت في الماضى عن رغبتها في حث الجانبين اللبناني والإسرائيلي على التفاوض بشكل مباشر، في ضوء الجهود التي بذلها الدبلوماسي الأميركي فريدريك هوف (2010 -2012) بهذا الخصوص. ويرى المتابعون لهذا الملف، أن ما يُعرف ب»خط هوف»، «كاد أن يصبح أمرا واقعا، لو أن الجانب اللبناني تجاوب مع اقتراح حمله الدبلوماسي الأميركي (وقتذاك) من تل أبيب إلى بيروت، والذي لو قبل به لبنان وإن بشكل مؤقت، كان سيجعل الجانب الإسرائيلي يتراجع بما يقارب الستين في المئة من مساحة الـ860 كلم مربع، بينما تبقى نسبة الأربعين في المئة من هذه المساحة، أي 310 كيلومترات مربعة على حالها، من دون أن يستثمر فيها الجانبان.

جائزة محمد بن زايد لأفضل معلم تبدأ تقييم المشاركات

حيث تخضع طلبات المعلمين المتقدمين للجائزة إلى التقييم إلكترونيا لتحقيق أقصى درجات

وتنتقل الجائزة بعد ذلك إلى مرحلة إجراء مقابلات شخصية مع المشاركين، إذ تتم مقابلة المترشحين في دولهم، وبعد ذلك يتم إعداد قائمة بالمعلمين ممن يمتلكون تجارب تربوية ملهمة ومميزة، يلى ذلك المرحلة الأخيرة والتي يتم وفقها اختيار أفضل المشاركات للمعلمين الذين تميزت مشاركاتهم بالإبداع وتحقيق الأثر

حمد الدرمكي إن الجائزة تمضى بخطى حثيثة

الدقة وكفاءة وفعالية العملية التقييمية.

التربوي الإيجابي ضمن وسطهم التربوي.

من جانبه، قال أمين عام الجائزة الدكتور

نحو الريادة من خلال أهدافها، لاسيما الاستثمار

(الحالية) شهدت إقبالا كبيرا من قبل المعلمين للمشاركة بها، لافتا إلى تأهل مجموعة مميزة من المعلمين لمرحلة المقابلات، والتي تقام في هذه

جامعة الأميرة سميّة الثانية محليا حسب تصنيف الجامعات

معايير، السمعة الأكاديمية، الطلبة الدولين،

والسمعة لدى أرباب العمل الذي يؤشر إلى

عمان

عمّان

حلت جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا في المرتبة الثانية محليا بعد الجامعة الأردنية في كافة محاور التصنيف العالمي للجامعات (2023-QS) وضمن الفئة (800-1000) وفي المركز الثالث والسبعين عالميا (الأول محليا) بمؤشر توظيف خريجيها حسب النتائج التي أعلنت أمس في جامعة chandigarh الهندية. كما وسجلت الجامعة تقدماً ملحوظا في

تميز خريجي الجامعة في أسواق العمل المحلية والعالمية، كما وارتقت إلى الفئة 401-450 في حقل علم الحاسوب ونظم المعلومات حسب

العام الماضي نسبة توظيف بلغت 96 % من خريجيها خلال الستة أشهر الأولى لتخرجهم،

الجامعة، التي أنشئت عام 1991، حقّقت

وكانت 90 % في عام 2020، و89 في ومتطلبات أسواق العمل.تابع ص

الخارجية تدين الاعتداءات الفستمرة على أملاك بطريركية الروم الارثوذكس

دانت وزارة الخارجية وشوون المغتربين، الاعتداءات المستمرة للمجموعات الاستيطانية على أملاك بطريركية الروم الأرثوذكس، مُحذرةً من تبعات قرار المحكمة العليا الإسرائيلية الأخير على أملاك الكنيسة والوجود المسيحى في القدس الشرقية المحتلة، ومؤكدة عدم اعترافها بسلطة المحاكم الإسرائيلية في الأراضى الفلسطينية المحتلة

وأكد الناطق الرسمى باسم الوزارة

السفير هيثم أبو الفول رفض المملكة المطلق لجميع الإجراءات التى تستهدف تغيير هوية وطابع القدس الشرقية المحتلة بما فيها البلدة القديمة، وتغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها بما في ذلك الأملاك والأوقاف الإسلامية والمسيحية، ووقوف المملكة إلى جانب المقدسيين والكنيسة الأرثوذكسية ضد اعتداءات المستوطنين.

والقانوني لمدينة القدس لتكون مفتاحاً للسلام ورمزاً للتسامح والوئام.

الحكومة الإسرائيلية المسؤولية عن استمرار اعتداءات المستوطنين وانتهاكات الوضع القائم، وشدّد على أن الأردن وانطلاقًا من الوصاية الهاشمية التاريخية على الأماكن المُقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، سيستمر بالقيام بكل الخطوات الممكنة لحماية المقدسات والحفاظ على الوضع التاريخي

وحمّل الناطق الرسمي باسم الوزارة

وزير البيئة يلتقى الرئيس التنفيذي للمجلس

الأعلى للبيئة في مملكة البحرين

بحث وزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة مع المبعوث

الخاص لشؤون المناخ والرئيس التنفيذي للمجلس الأعلى

للبيئة في مملكة البحرين الدكتور محمد بن مبارك بن دينة،

مجالات تعزيز التعاون بين البلدين الشقيقين بمجال حماية

كما جرى خلال اللقاء الذي جاء على هامش اجتماعات

مؤتمر الطاقة المستقبلية بين منطقة الشرق الأوسط وشمال

أفريقيا وأوروبا في البحر الميت، بحث توحيد الجهود العربية

للتصدي للأزمات التي يعاني منها كوكب الأرض، وهي التغير

التوثيق الملكى يعرض وثيقة

بمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى

عرض مركز التوثيق الملكي الأردني الهاشمي، بمناسبة

الذكرى السادسة بعد المئة لقيام الثورة العربية الكبرى، وثيقة

تتضمن المنشور الهاشمي الثالث للشريف الحسين بن على،

والصادر بتاريخ 4 صفر 1335، الذي بين فيه الحالة التي

آلت إليها البلاد العربية بعد سيطرة الاتحاديين على السلطة.

في افتتاحية العدد الحادي و الثلاثين من جريدة القبلة، أكد

على امتثال الشريف لواجبه الوطنى واضطلاعه بمسؤولياته

وأشار الشريف فيه إلى مسؤولية حزب الاتحاد، والترقى

بعد وصولهم للسلطة عما حصل في البلاد من تجاوزات وظلم

وطغيان، مبينا أنهم «أضاعوا في بضع سنوات ما تزيد مساحته

عن مساحة بضع ممالك في أوروبا» وعاثوا فساداً في العراق

والشام والجزيرة العربية، مما استوجب الوقوف في وجههم وردعهم عن غيهم عملاً بسيرة سيدنا محمد صلى الله عليه

وأعرب الشريف في المنشور عن فخره واعتزازه بالأمة

العربية التى سعت لدحر الظلم عنها واستعادة حكمها بنفسها،

مبيناً أن مقاليد أمور الحكم أصبحت بيد أبناء الأمة الذين

سيحرصون على إدارة البلاد والنهوض بها لما فيه خيرها

وعزها واستقلالها، عبر انتهاج الطريق القويم، والمتمثل

وفي معرض حديثه عن التحالفات، أكد الشريف أن العلاقات

مع الحلفاء قائمة على المصلحة المتبادلة، واعترافهم بضرورة

وجود حكومة إسلامية مستقلة، داعيا أبناء الأمة للبناء

والنهوض، والحرص على التعليم بمختلف حقوله، لتنمية

الردايدة: البيئة مؤشر على

تقدم ورفاه الشعوب

بالتناصح والتعاضد وتغليب المصلحة الوطنية والقومية.

وسلم وأخذاً بأحاديثه الشريفة.

وأوضح المركز، في بيان، أن المنشور الذي جرى نشره

المناخي، والتلوث وفقدان التنوع الحيوي.

الجمعية الملكية للتوعية الصحية تعلن بدء التسجيل لبرنامج تدريب خريجى الصحافة بالإعلام الصحى

أعلنت الجمعية الملكية للتوعية الصحية الجمعة، عن بدء التسجيل لبرنامج تدريب عدد من خريجي الصحافة والإعلام في الجامعات الأردنية في مجال الإعلام الصحي، الذي ينفذ بالتعاون والشراكة مع معهد الإعلام الأردني.

ويعد البرنامج الذي يستهدف تدريب 40 من الشباب والشابات الأردنيين من خريجي الصحافة والإعلام ممن لم يمض على تخرجهم أكثر من 4 أعوام، نتيجة تعاون وشراكة بين الحكومة والجمعية الملكية للتوعية الصحية، بهدف الارتقاء بنوعية التغطية الإعلامية المتعلقة بالصحة، وتوفير فرص تدريب مدفوعة التكاليف لخريجي الصحافة والإعلام تمكنهم من الحصول على تجربة علمية وعملية مميزة والمنافسة للدخول لسوق العمل، وكما يحرص البرنامج على توازن تمثيل النوع الاجتماعي بين المستفيدين وعلى المشاركة من مختلف المحافظات، خصوصاً لقلة فرص العمل الإعلامية فيها.

وبينت الجمعية أن التسجيل للبرنامج سيكون على الرابط الإلكتروني (https://forms.office.com/r/LveqKbUUM5) موضحة أن هناك عدداً من الشروط للتقديم من أبرزها: أن يكون المتقدم من خريجى تخصص الصحافة والإعلام ومضى على تخرجه من 3 إلى 4 أعوام، ولا يعمل حالباً في أية وظبفة.

ويشتمل تصميم التدريب على مرحلتين: الأولى نظرية، يعدها وينفذها معهد الإعلام الأردني، وتركز على الاتصال الصحي والصحافة الصحية، وكتابة التقارير الصحفية والتغطية الإعلامية للقضايا الصحية، ومهارات اختيار المصادر العلمية الموثوقة وفهم محتواها، إضافة إلى أخلاقيات الإتصال والإعلام الصحى، وتستمر لمدة عشرة

أما المرحلة الثانية فستكون عملية، من خلال فرص تدريب مدفوعة التكاليف وممولة من البرنامج لمدة ستة أشهر في مؤسسات إعلامية، تتيح للمتدربين التطبيق العملى لأساسيات العمل الصحفي والإعلامي وإنتاج محتوى إعلامي يركز على مواضيع الصحة.

وكان وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، رعى توقيع إتفاقية بين الجمعية الملكية للتوعية الصحبة ومعهد الإعلام الأردني في نيسان الماضي، لتدريب عدد من خريجي الصحافة والإعلام في الجامعات الأردنية في مجال الإعلام الصحي.

اختتام فعاليات الدورة 115 للمجلس الدولى للزيتون

اختتم وزير الزراعة ورئيس المجلس الدولي للزيتون، المهندس خالد الحنيفات، في عمان فعاليات الدورة 115 للمجلس الدولي للزيتون. وشهدت الفعاليات حضورا دوليا واسعا وصل إلى 46 دولة، إضافة

لى عدد من المنظمات الدولية والسفراء والخبراء المحليين والدوليين. وثمن الحنيفات المشاركة الواسعة ومدى سعادة الأردن بهذه لاستضافة وموقع الرئاسة للمجلس الدولي للزيتون، مشيرا إلى الجهود التى بذلت من قبل كوادر وزارة الزراعة والتى عملت خلال أسابيع على تنظيم وتنفيذ أكثر من حدث دولى كان الأول قبل أيام، وهو المنتدى العالمي التاسع للأرض والذي شارك فيه 800 مشارك من 76 دولة ومنظمات دولية وخبراء.

وأضاف الحنيفات أن الأردن مهتم لكل ما يدعم الجهد العالمي في خدمة القطاع الزراعي وتحقيق الأمن الغذائي وتبادل الخبرات والتعاون والتشاركية التّي تخدم البشرية، خاصةً في ظل المتغيرات العالمية والإقليمة والأزمات الممتدة وضرورة التكاتف ووضع الخطط والاستراتيجيات التي تخدمنا جميعا .

وبين الحنيفات أن قطاع الزيتون من أهم القطاعات في الأردن والإقليم والعالم، ويلعب دورا بارزا في سلم الأمن الغذائي، وأيضا الغطاء الأخضر والبعد البيئي الناتج عن هذه الزراعة المهمة، مشيرا إلى أنه وفي هذا الإطار سيجري العمل ومن خلال موقع الأردن في المجلس على متابعة التعاون في تنفيذ مخرجات الندوات العلمية واجتماعات المجلس. من جانبه، ثمن المدير التنفيذي للمجلس الدولي للزيتون، عبداللطيف غديرة، الجهود التي بذلت من قبل الحكومة الأردنية ووزارة الزراعة إنجاح هذه الدورة وإخراجها بهذه الصورة الممنزة والنتائج المهمة للدورة 115، وهذا ساعد في توجه عدد كبير من الدول للتقدم للانضمام للمجلس. وأضاف غديرة أن الوزارة استطاعت في وقت قليل تنظيم أكثر من حدث دولي وبمخرجات تخدم التعاون الدولي والتشاركية في خدمة

عمل الأعيان تطلع على برنامج التشغيل الوطنى

التقت لجنة العمل والتنمية الاجتماعية في مجلس الأعيان، برئاسة مقرر اللجنة المهندس عبد الرحيم البقاعي، وزير العمل نايف استيتية. وقال العن البقاعي إن اللقاء يهدف إلى الاطلاع على ما تتضمنه خطة الوزارة من برامج هادفة لتعزيز فرص العمل من خلال التشاركية مع القطاع الخاص، وتنظيم سوق العمل، إلى جانب الاطلاع على برنامج لتشغيل الوطني (2022).

وقال الوزير استيتية إن برنامج التشغيل الوطني، الذي تم إطلاقه خلال شهر نيسان الماضي، يهدف إلى توفير 60 ألف فرصة عمل بالتعاون مع القطاع الخاص.

وأكد أن الوزارة تحرص على الحد من البطالة من خلال العمل بتشاركية مع القطاع الخاص، لافتًا إلى أنه بتوجيهات من جلالة الملك عبدالله الثاني سيجري العمل على زيادة الفروع الإنتاجية في جميع المحافظات، وذلك بهدف تخفيف مستوى البطالة.

وبين الوزير استيتية أهمية العمل على تذليل الصعاب أمام توفير فرص عمل للشباب الأردنيين من خلال التنسيق والتعاون بين جميع المؤسسات المعنية عبر تسهيل وتخفيف الإجراءات المتبعة لتلبية احتياجات الصناعات والأسواق.

الفايز يطلع على مسار الإنجاز في الخطة الوطنية للزراعة المستدامة

أطلع وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات

خلال لقائه في مبنى الوزارة رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز ورئيس لجنة الزراعة والمياه في مجلس الأعيان الدكتور عاكف الزعبي، والعين اللواء فاضل الحمود، على مسار الإنجاز ضمن الخطة الوطنية للزراعة المستدامة 2022 وبين الحنيفات، أن الوزارة وضمن خطة

التنفيذ والتمويل، قد أنتهت من الربع الثاني وحققت انجازاً في أغلب الأنشطة والمبادرات والبرامج وخاصة على صعيد التسويق والاستثمار بالشراكة مع القطاع الخاص والصناعات الغذائية والحصاد المائي والتحريج .

وأكد الحنيفات، توفر التمويل لأغلب مسارات العمل وتناغم الخطة مع المشاريع الدولية والإهتمام الحكومي في التعامل مع الملف الزراعي كأولوية . من جانبه، ثمن الفايز الجهود المبذولة لتطبيق الخطة، مشيرا إلى متابعة مجلس الأعيان لمسار التنفيذ والمراجعة الدائمة للتحديثات والإنجاز وصولا إلى تطبيق أمثل يضمن نهضة وتنظيم القطاع وإرساء بنية تحتية متينة تتماشى



مع رؤية التطوير والتحديث الاقتصادية.

كما تم مناقشة، أغلب محاور الخطة الوطنية نقاط التنفيذ والتوجهات القادمة.

للزراعة المستدامة من قبل الأعدان والوقوف على

جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا بالمرتبة الثانية

محليا حسب التصنيف العالمي للجامعات

حلت جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا في المرتبة الثانية محليا بعد الجامعة الأردنية في كافة محاور التصنيف العالمي للجامعات (2023-QS) وضمن الفئة ((2023-QS)وفي المركز الثالث والسبعين عالميا (الأول محليا) بمؤشر توظيف خريجيها حسب النتائج التي أعلنت أمس في جامعة chandigarh

كما وسجلت الجامعة تقدماً ملحوظا في معايير، السمعة الأكاديمية، الطلبة الدوليين، والسمعة لدى أرباب العمل الذي يؤشر إلى تميز خريجي الجامعة في أسواق العمل المحلية والعالمية، كما وارتقت إلى الفئة 401-450 في حقل علم الحاسوب ونظم المعلومات حسب هذا

الجامعة، التي أنشئت عام 1991، حقّقت العام الماضى نسبة توظيف بلغت 96 % من

خريجيها خلال الستة أشهر الأولى لتخرجهم، وكانت 90 $^{\circ}$ في عام 2020، و $^{\circ}$ في 2019، في حين أن 98 % من خريجيها يعملون في القطاع الخاص، 95 منهم مديرون لشركات محلية ودولية.

إلى ذلك أكّد رئيس الجامعة الدكتور مشهور الرفاعي، بحسب بيان صحفى للجامعة، أن الإنجاز ثمرة مستحقة، جرى العمل لترجمته على أرضس الواقع عبر سنوات من الجهود، وحسب خطة استراتيجية استندت إلى أسس واءمت بين تخصصات الجامعة وحاجات ومتطلبات أسواق العمل.

كما وبيّن أن خريج الجامعة غدا رقماً صعباً في ميادين المنافسة على الوظائف، نظراً لما يمتلكه من معارف ومهارات عملية وحياتية تؤهله أن يكون مطلوبا للتوظيف، ذاكراً أن كثيرا من خريجي الجامعة يعملون في كبرى الشركات المحلية والعالمية .

وأشبار الرفاعي إلى أن الجامعة، التي تقيم مؤتمرا سنويا للمواءمة بين تخصصاتها ومتطلبات أسلواق العمل الحديثة، وتعقد ملتقى فصليا يجمع خريجيها وطلبتها مع أرباب العمل، تحت شعار «وظيفتي من جامعتي»، تسعى إلى أن تكون ضمن أفضل 500 جامعة في التصنيفات العالمية خلال السنوات القادمة. يشار إلى أن الجامعة حصلت على النجوم

الخمس في جميع محاور التقييم العالمي QS STARS RATING 2022 وفي حقل التعليم والتعلّم الإلكتروني. كما أن مجلة التعليم العالمية أدرجت كلية الملك طلال لتكنولوجيا الأعمال في الجامعة ضمن أفضل 10 كليات أعمال في آسيا ومنطقة المحيط الهادئ (الباسيفيك) لهذا العام عقب استطلاع أجرته لآراء الخريجين وأرباب العمل من حيث جاهزية الطلبة للانخراط في أسواق العمل، وما يحصلون عليه من معارف ومهارات.

أطلقت وزارة البيئة وبالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي والإدارة الملكية لحماية البيئة والسياحة، حملة «خلى كيسك بسيارتك» والتى تهدف الى توزيع أكياس متعددة الاستخدام على السيارات لجمع النفايات داخلها بدلا من

وأكد وزير البيئة معاوية الردايدة في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) اليوم الخميس، أن البيئة مكون أساسي للنهضة والتطور ومؤشر على تقدم ورفاه الشعوب، وتحقيق تنمية مستدامة يساهم بها الجميع، لافتا الى عزم الوزارة إيصال رسالتها التوعوية الى شرائح المجتمع كافة وعبر مختلف الإجراءات، ومن خلال وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي، لترسيخ منظومة القيم والسلوك الصحيح وبما يتفق مع موروثنا الحضاري.

ولفت الردايدة الى ان منظومة العمل البيئي تعد على سلم الأولويات الوطنية، الامر الذي يستلزم التوسع في إدخال البعد البيئي في خطط التنمية الاقتصادية والثقافية والاجتماعية بالشكل الذي يحقق أكبر مشاركة بين القطاعين العام والخاص ومؤسسات المجتمع المدنى في الحفاظ على البيئة والمقدرات الوطنية من التلوث والاستنزاف لأثرها البالغ في دعم ورفد الاقتصاد الوطني .

وأضاف، إنه سيتم بموجب هذه الحملة، توجيه دعوة إلى شرائح المجتمع كافة والجمعيات والمنظمات المدنية، للمشاركة الفاعلة في عملية إنشاء صفحات توعية تتضمن رسائل توعوية عن أهداف الحملة، وحقائق علمية عن الكلفة المالية المترتبة على الدولة جراء الإلقاء العشوائي للنفايات، والآثار الصحبة والبيئية والاقتصادية والاجتماعية، إضافة الى توضيح العقوبات والغرامات المنصوص عليها في القانون الاطاري لإدارة النفايات بحق المخالفين.

و أوضح أن الحملة ستغطى محافظات المملكة كافة للحصول على أفضل النتائج وبما يضمن تفاعل الفئات المستهدفة وذلك بابتكار وتصميم رسائل توعوية تترسخ في أذهان المواطنين، لتعزيز الوعى المجتمعي تجاه البيئة واستدامة عناصرها.

وكانت الحملة استهدفت مناطق في كل من مادبا وإربد والعاصمة، الظليل، الأغوار الشمالية، معان الطفيلة، البترا، وادي موسى، الكرك، عجلون، البلقاء، الزرقاء.

المجلس البلدى للأطفال يحتفل بالأعياد الوطنية



احتفل المجلس البلدي للأطفال التابع لأمانة عمان الكبرى الجمعة في حدائق الحسين بالأعياد الوطنية، بحضور نائب أمين عمان محمد رسمى القيسى. وقالت مدير دائرة المرافق والبرامج الاجتماعية المهندسة غيداء الحديد، إن تنظيم الحفل من قبل أعضاء المجلس البلدى من أطفال عمان، يأتى تعبيراً عن الإنتماء للوطن والولاء لقائده جلالة الملك عبدالله الثاني.

وتضمن برنامج الحفل عرضا لبيت التراث من مقتنيات قديمة تمثل التراث الأردني لأدوات منزلية وأزياء شعبية فلكلورية، مثلما تضمن

معرضا لصور عمان القديمة، ومعزوفات موسيقية لفرقة الأمن العام، كما أطلق أعضاء المجلس البلدي مجسما للعلم الأردني مكونا من بالونات بألوان العلم زينت سماء عمان، إضافة

وعروض فلكلورية وطنية).

الى فقرة شعرية.

وقدم أطفال المجلس وصلة غنائية من الفلكلور الأردني، ووصلة غنائية وطنية، بالإضافة إلى فعاليات كراميش (ألعاب خفة، فقرات كوميدية واستعراضية للمهرجين، ومسرح دمى، مسابقات بعنوان أردنا بلد الحضارة، كذلك توزيع الهدايا على الأطفال،

البلدية للأطفال أداة ووسيلة لتعزيز مشاركتهم في صناعة القرارات وحشد الدعم والتأبيد والمناصرة لجعل حاجات وحقوق واهتمامات الأطفال من أولويات بلديات المدن وبما يحقق المصلحة الفضلى للأطفال وخلق أماكن آمنة ليتطوروا فيها في مدينة عمان.

وفي نهاية الحفل الذي حضره نائب مدير المدينة للتنمية المجتمعية حاتم الهملان وزع القيسى الهدايا على الأطفال الفائزين في مسابقة القرآن الكريم.

يشار إلى أن أمانة عمان أطلقت المجلس

البلدى للاطفال عام 2009، وتعتبر المجالس

التربية تكرم المشاركين في مشروع بيئتي الأجمل

كرمت أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون الإدارية والمالية الدكتورة نجوى قبيلات المشاركين في مشروع بيئتى الأجمل في إقليم الوسط، الذي تنفذه جمعية جائزة الملكة رانيا العبدالله للتميز التربوي.

وأكدت الدكتورة قبيلات في كلمة لها خلال حفل التكريم، الذي أقيم على مدرج الحسن بن طلال في الجامعة الأردنية، أن الشراكة الحقيقية بين وزارة التربية والتعليم وجمعية جائزة الملكة رائيا العبداش ومخرجاتها، وما انبثق عنها من مشاريع ريادية

داعمة ممثلة بمشروع بيئتى الأجمل، تستند إلى تبادل الخبرات والدعم الفعال الذي تتبناه وزارة التربية؛ لتفعيل وانجاح مستوى التواصل الحقيقي بين المديرية والمدرسة والمجتمع المحلى وصولا نحو بيئة تعليمية اجتماعية مناسبة لتعلم الطلبة في المجالات المعرفية والمهارية والقيمية.

وقالت إن هذه الشراكة، تأتى تجسيدا للنهج الملكي الداعم للعملية التربوية ومؤسساتها المختلفة من خلال فتح آفاق متجددة للتميز والإبداع التربوي الريادي، ونشر ثقافة العمل والابتكار، وتطوير منظومة التعليم

والمشاريع المنبثقة عنها، وتجسيدا للدعم المتواصل والمتابعة الحثيثة للمبدعين والمتميزين في المؤسسة التربوية، مؤكدة أن المشروع يعد أيضا انموذجا مصغرا لجهود جمعية الملكة رانيا العبدالله وترجمة عملية لمأسسة الجائزة ومخرجاتها. وأوضحت الدكتورة قبيلات أن مشروع بيئتى

الإستراتيجية بين وزارة التربية والتعليم والجمعية

الأجمل، مر في مراحل وإجراءات مؤسسية متسلسلة ضمن إجراءات وأدوات فاعلة كان لها الأثر الواضح في توفير بيئة مدرسية تربوية محفزة، تتسم بالنظام

من جانبها قالت المدير التنفيذي لجمعية جائزة الملكة رانيا العبدالله للتميز التربوي لبنى طوقان، إن هذا الإحتفاء بالمشاركين هو احتفاء بالعزيمة والقيادة في مشروع بيئتي الأجمل، وهو انطلاقة للإحتفالات على مستوى المديريات في الإقليم.

وأضافت طوقان أن المشروع حقق بناء على نتائج دراسة أجريت عام 2017، نتائج متعددة منها تعزيز انتماء الطلبة لمدارسهم، وتعزيز روح المبادرة لديهم، فيما زاد من أواصير العلاقة بين الطلبة والمعلمين ومجتمعاتهم ككل.

حذر التقرير الصعادر بشكل

خاص من تقنية معينة، وهي

الاستلقاء على على ظهرك وجعل

شخص اخر يقوم بإزالة شعر العانة

بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير

أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر

الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر.

يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر

تقنية صحية لإزالة شعر العانة

هي عبر استخدام أشعة الليزر،

إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح

وبدرجة حسرارة مناسبة ومن

قبل محترف في مركز متخصص

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً

وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

نتيجة إزالة شعر العانة

ومرخص.

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة. شاركغرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

كشفت دراسية 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 لمن 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 ستاسى لويب 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 امريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات! حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠،٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا

يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب امناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام 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 تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل 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، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغى كليا عمل القرص

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا 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 "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم - فكروا في

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون

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 الالم 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 يؤدى إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

على سبيل المثال، الأسبرين بمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما لكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب.

لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضا، فيتوجب عليكم أن تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشويش، ومن المعروف أن ردات الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصا واحدا فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس

تقاسم الأدوية مع الآخرين

غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران. علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج

هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معينة ولشخص معين من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملائمة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص.

ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويتكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالمزيد من الضرر في نهاية

عدم التحدث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرفقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائما بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلا.

عند وصولكم للمنزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هنالك من تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا

عندما تشترون دواءً مسكنا للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم اية تساؤلات - فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي. تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

يميل الكثيرون إلى "تخزين" الأدوية لتكون في المنزل، في متناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما

تنتهى صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة). لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارّة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية،

تحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

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 كاملا، إذا لم

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

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

وتناول المضادات الحيوية! أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

الإصبابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة

.(Laceration)

والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة

الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة

بعض الجراحات التى اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة لا

في المرتبة الثانية: الحروق

الأمراض المنقولة جنسياً.

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة

ووجد التقرير العديد من

يزيد وبشكل كبير من فرص التقاط

تضرروا من إزالة شعر العانة،

غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis).

نصائح لإزالة شعر العانة دون احرص على أن تكون شفرة

الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل. إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريميات إزالية الشبعين، أحرص على اختيار نوع مخصص للبشرة

الحساسة. إذا كان لديك التهاب في منطقة

العانة من أي نوع، قم بمعالجته 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 وقوفاً بنسبة ٧٠٪. في المرتبة الثانية: إزالة شعر

العانة جلوساً بنسبة ٢٢٪. في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جلوساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪. في المرتبة الرابعة: إزالة شعر

العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة

تعلميات للكشف عن حساسية العطور

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات.

شاركغرد تعلميات للكشف عن حساسية

نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بعض التعليمات التى تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

خطيرة على الصحة. وأشارت الهيئة في منشور على حسابها

الرسمى في موقع التواصيل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعى، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص

ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:

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

أولاً والانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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.

تناول الطماطم يوميا يحارب سرطان الجلد

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

شاركغرد تناول الطماطم يومياً

يحارب سرطان الجلد كشيفت نتائج دراسية جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن

يقلل من خطر الإصبابة بسرطان

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسية أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن

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

البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الحلد ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتى تناولت بودرة الطماطم قلت فرص إصابتها بسالأورام المميتة

جميع الفئران تعرضت للأشعة فوق

بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التى أثرت على الإصابة بسرطان

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 الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحى والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الامراض.

فوائد الطماطم

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل: تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات

الوقاية من هشاشة العظام الوقاية من الإصابة بالإمساك.

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟

شاركغرد كثرة الشامات على الندراع اليمنى يرفع خطر الإصابة

بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخسالات) على الذراع اليمني من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد

امات قد تكون دليلاً على الغصابة Kingʻs College London الشامات في منطقة معينة من الجسم ارتفاع خطر الإصابة بسرطان أن سرطان الجلد مسؤول عن اكثر الوفيات بالسرطان، وأكسدوا بأن الشامات تعتبر أمسراً اساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد

عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض.وتبعا لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسية الدكتورة سايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تودي إلى ارتفاع خطر الإصبابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما melanoma. وأشار الباحثون بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟

استهدف الباحثون بدراستهم ٣،٥٩٤ إمرأة، 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 التجرية نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة.

نحن نعلم من وقت سابف بان القائمون على الدراسة من جامعة اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على مقارنة مع الأجسزاء الأخسري من الجسد.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 امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمني، كان اجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات

وأوضىح الباحثون أن هذه راسية والنتائج قد تكون دليلا ومؤشراً إلى ضعرورة اعتماد عدد الشيامات في تشخيص الإصبابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن تعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ

في حجم او شكل او لون او ملمس

الشامات الموجودة". واكدت بأنه

يجب النظر إلى جميع انحاء الجسم

للتاكد من ظهور شامات جديدة

وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط

على الذراع اليمني.

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



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

خطر الإصابة بسرطان الجلد

إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصبابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات شاركغرد دراسة جديدة تشير من ثلاث دراسات كبيرة أجريت إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي. ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً على ٢١٠،٠٠٠ شخص وقد تمت

متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً. ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون

النبيذ الأحمر على مضادات

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

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وإرتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب

من وراء هذه العلاقة.

وأفساد الباحشون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الاسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء

الأكسدة والتى بدورها تقلل من فاعلية الأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير

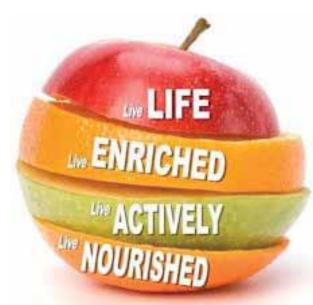
تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهنالك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشئأن أضدرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر

الإصابة بسرطان الجلد وأنواع

محددة ولكنها تؤثر على من

عديدة أخرى من السرطان. وينصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



الإيجابية للحمل.

ينبغى لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني

إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبى أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض

الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع وتشير البينات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجُود ارتباط بن استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاع والابتسار وانخفاض

الدهنية أوميجاً ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبتسرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

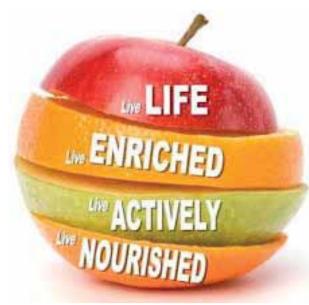
الحمل ويحسِّن حصائل الحمل.

والبروتين المُتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحملي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكمّلات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيّنات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يختل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرع الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالى من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل

حمض الفوليك و الحديد

الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز



ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات

إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات

إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن

التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز

الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثرا سلباً

وقد أشارت أحدث البينات إلى أن استخدام مكمِّلات

يُعد البود ضرورياً للنمو الصحى لمخ الجنين وصغار

الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة

أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين بالقدر الكافي من اليود.

من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كاف من اليود، توصى منظمة الصحة العالمية واليونيسيف

بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض

البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم.

وتشير البيّنات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ

الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل

والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل

باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على

يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف

المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف

إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من

العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد

يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما

قد يؤدى في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض

والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب

الأطفال، بما في ذلك الحصية وحالات العدوى المسيية

فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ

ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفيسيولوجية في حجم

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات

صغيرة من مكمِّلات فيتامين ألف للنساء الحوامل على

أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير

من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات

الريتينول المصلى في الفترة الأخيرة من الحمل ومن

أعراض العشى الليلي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن

التكميل بفيتامين ألف أثناء الحُمل لا يؤدي إلى الحد من

مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضّع.

الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك

وينبغى تشجيع النساء الحوامل على تلقى التغذية

من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض

العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات.

وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة

الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض

ويُعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء

الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه

بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاع وداء

السكري الحملي والابتسار وحالات أخرى تتعلق

ويحسن تعاطى مكمِّلات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر

هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير

الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكمِّلات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم

وينبغى تشجيع النساء الحوامل على تلقى التغذية

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب

البروتينات والنمو مما يعنى أن توفير قدر كاف من

الزنك أمر يكتسى أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة

الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى

الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات

الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر

حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكملة

أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة

قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا

يكبح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي

تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتعاج.

بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك

فيتامين ً ألف

الدم خلال هذه الفترة.

نظام غذائي صحي ومتوازن.

ومنتجات الأغذية المغنَّاة.

والرضيع مازالت محدودة.

نظام غذائي صحى ومتوازن.

فيتامين دي

ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول

ومعظم الأغذية تحتوى على قدر منخفض نسبباً

الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز

على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين.

الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

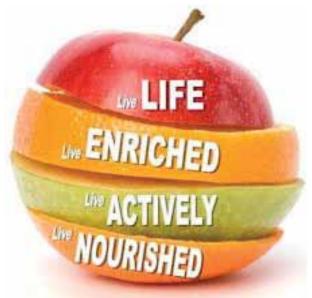
والعبوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنيوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبى مثل السنسنة

وتشير البيّنات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترّة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت

إن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الحنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصائل الحمل الضائرة بما في



تلعب 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 حصائل الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تعد فترة مهمة للتدخلات التى تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصائل

المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً.

والعديدة اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات

وتشير البينات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المحملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٠٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء

وتدل البينات المتاحة حالباً على أن مكمّلات الطاقة

الفيتامينات والمعادن

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

تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء

الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفسراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما.

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن

تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين

الرياضية قد يحسن أداء مجموعة

وكتب الباحثون في دورية (الطب

واسعة من التدريبات.

كشفت دراسسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

الكندية من خالال مقال نشرته

إشراف الطبيب.

مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التى أساسها فيتامين D في الصيدليات خطرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت

السرعة والطاقة والقوة والتحمل.

من جهته، قال قائد فريق البحث

من جامعة فيكتوريا في ملبورن

بأستراليا، جوزو جرجيك، إن

"المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت

دراسية ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٤٥ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسیا، حیث کان یقضی وقتا طويلا على الشاطئ، ما تسبب في

مفاجأة . . الكافيين قد يؤثر إيجابا على الرياضة

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمنية يحتوى

على مستويات مرتفعة من الكافيين"

وعسام ٢٠٠٤، رُفع الكافيين

من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة

المنشطات كمادة محظور تناولها

خلال المنافسات.وذكر جرجيك

ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجسراء فحص موسع

وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين ${
m D}$ على مدى السنوات

ومفصيل، اتضيح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثرين في دمه مرتفع جدا. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D.

لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ

ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين

الرياضيين ولا توجد مؤشرات على

انحسار ذلك".كما أجـرى جرجيك

وزمسلاؤه مراجعة شاملة لنتائج

مراجعات سابقة حللت عدة دراسات

تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولفترات 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.

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على

واكتشفوا أن الكافس عزز قدرة

وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة

يكون لتناول كوبين من القهوة قبل

نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير

العضلات على التحمل وقوتها وأداء

القفز وسرعة أداء التمارين.

قوي لدى معظم الأفراد".

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم

هذا ما یؤکده تقریر نشره موقع لديلى هيلث" المعنى بالصحة عن مشروب سحری یعتمد علی

كيميائية كتلك الموجودة في أدوية فالجرر من الخصراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة

والفيتامينات كفيتامين A و C و

الجزر وبعض المكونات الأخرى

ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة

الدم وعلاج السكري. البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد ويعلم خبراء التغذية جيدا منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دورا كبيرا في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية

المناعي للجسم. أيضا في الحد من ارتفاع ضغط كما عليك هو طهى نصف كيلو

ولتحضير أفضل مشروب من الجسزر المقطع مع ملعقتين صغيرتين من الجنزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء،

وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد يعمل جيدا على تعزيز الجهاز Kسحري للقضاء على السعال، كل

ثم خلط المزيج في الخيلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يوميا لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C)

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التى تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرات بما فيها الحسّاسة. تعرّفوا فيما يلي على ه حلول يقدّمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميليّة المزعجة.

١– يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفى خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم 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 توسّع المسام: يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على

البشرات الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، ملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبّق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنيّة، على أن يتم شطفه

بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٣- يعتنى بالبشرة الفاقدة للحيوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحيوية إلى

عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفى تدليك البشرة بحركات دائريّة بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد

ومنعّم للبشرة. ٤ – يحارب التلوّث: 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 ٥- يقى من الجفاف:

> تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومى للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحيوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة

قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو،

٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسى،

والمنقاط من زيت الفيتامين E. يُنصح

بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة

مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال

"child development process" نهوّ الطّفل



يُستخدم مصطلح نمو الطّفل للدّلالة والـ١٣ سنة. على تطوُّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطُّفولة. ويشير مصطلح الطُّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءًا من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

العلامات المنذرة بخطر وجود

القرحة لا شكَ أنَّ الالتهاب الخارجي

المفتوح يكون مؤلمًا وقابلاً للتهيج

بسهولة، إلا أنَّ للالتهابات الخارجية

جانبًا مُشرقًا ألا وهو حقيقة كونها

مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل

علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل

استخدام الضمادات أو الأدوية

الموضعيّة؛ في المُقابل، يـزدادُ أمر

الالتهابات تعقيدًا في حال كانت

داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات

وأكثرها إزعاجًا هو القرحة. تتعددُ

أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها،

إلا أنَّ لها جميعها قاسمًا مُشتركًا

واحسدًا، وهنو كونها مزعجة جداً

إضافة لتربصها بالجميع بغض

النظر عن الاختلافات في الحالة

فيما يأتى نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامةً على انتهاء مرحلة الرّضياع وبدء مرحلة الطّفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للّغة

في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون

الصحية فيما بينهم. يستعرضُ هذا

المقال أشهر أنواع القُرحة، أسبابها

على الرغم من قلة عدد الإصابات

بالقرحة في المرىء - وهو الأنبوب

الواصل من الفم إلى المعدة - إلا أنَّ

أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر

شيوعًا فهو الارتجاع المريئي - وهو

الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة

بين المعدة والمريء - والذي يُمكن أن

يتسبب بقرحة يبلغُ طولها ٢,٥ سم في

المريء، قد يستهين البعضُ بهذا الأمر

ظنّاً منهم أنه لن يتسبب بأذي فعلى،

إلا أنَّهُ قد يؤدي إلى تآكل بطانة المرىء

لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع

المريئي لأحماض المعدة دونما علاج.

يصاب الأشخاص بالقرحة

وأعراضها.قُرحة المريء

متزايدًا للتراكيب المفرداتية، وفهمًا أوّليًّا لقواعد اللغة وبناء الجملة. وببلوغهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيُتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

تناميًا مستمرًّا للمفردات، واستخدامًا الذَّاكرة.ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار

في مرحلة الطُّفولة المحكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحوير بيئتهم وتغيير المعلومات التى يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطَّفولة المتأخرة (٧-١٢ سنة). وباطراد، تزداد سعة الذّاكرة لديهم لتُسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولمّا تتحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة

بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دورًا مهمًّا، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورُهم. عاملٌ آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب الهويّة الجنسانية (الجندريّة) الدور الأكثر أهميّة للوعى بالذّات، وعادةً ما تظهر بعمر

الثلاث سنوات. إنّ بداية التغيّرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطُّفولة وبداية مرحلة جديدة: وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في المراهقة.

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعًا

هو الاستخدام طويل المدى لبعض

تُدعى بقرحة الاثنى عشر.

في المسريء بفعل أسسباب أخسرى

القرْحَة – Ulcers

أيضًا، مثل تناول أدويـةً مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العَوزُ المناعي البشري (AIDS). قد يكون مرض النُهَام (Bulimia nervosa) سببًا من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التى يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثُم إتباعها بما يُعرف بعملية

التطهير ويعنى ذلك التّخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المرىء أعراض عدة، مثل: المشاكل والآلام المُصاحبة لعملية البلع،

أسبباب الإصبابة بهذا النوع من

وتقبؤ الدماء.

تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضميّة (Peptic ulcers)، والتى تتعدد أعراضها، لكن العَرض الأكثر شيوعًا هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهى تقيؤ الدم، وجود دماء مُصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات الجزء العلوى من الأمْعَاء الدقيقة في الشهية وفقدان الوزن. أما عن

حُرْقَة في المُعدَة، غثيان، ألم في الصدر

قرحةُ المُعدَة والأمعاء الدقيقة مسكنات الألم التى لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية يُمكن إدراج نوعا القرحة هذيّن ibuprofen) الأيبوبروفين medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنَّ التّوتر والأطعمة الغنية بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلامًا. تُدعى القرحة الهضمية بـ قُرْحَةُ المَعددة عندما يكون موطنها هو المُعدَة، في حين أن تلك الموجودة في

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلا: "الشيخوخة هي التقادم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجنزاء 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 الأنقاض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلا: لذلك وبشكل أساسى، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضي في الجسم

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

ويقول بروفيسور رونتري "وبالتاني، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحا "باستثناء ما فعله □ الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحا".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

- عدم الاستقرار الجينى الناجم عن تلف بالحمض
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ"التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صبيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
 - تحرر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية • ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا

 - - استنفاد الخلايا الحذعبة
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات

تفاصيل معقدة ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعا وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخرا، وتأتى على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حدا أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفليك Hayflick، وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.

ويقول بروفيسور رونتري: "لقد كان من المعتاد اعتبار

تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبلوغ 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 مؤخرا وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء مُهمّة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقى الخلية.

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

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 الإيبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقا لعلم ما فوق الجينات أو الإيبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسى العوامل الخارجية والبيئية التي تنشّط أو تثبّط عمل البينات، تعنى فقد الخلايا القدرة على كيفيّة القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإيبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسى على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

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

الكثيرون يشتكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضى 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 المثلي. وعلى ذمة موقع "بولدّ سكاي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتى:

إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحبذا لو كان دافئا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية

الأيض ويقلل من الشهية. تناول أطعمة مصنعة على الفطور

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

طور فريق علمى 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 "دايلى 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 وقائى 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 تعاطى الأدوية يسرع وتيرة عملية الشَّفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً

إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو



حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية.

بسبب "التخمين".



ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية . . بهذه الطريقة

بجودة حياة الأطفال.

خطر داهم

توتر وقلق

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 شياو قانغ كو وفريقه البحثى بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعانى من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـE.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد

الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإنزيم ينتج عن 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

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

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية

من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها

على أسرتهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل

وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال

على مستوى العالم

أصبحت حاليا على مستوى العالم تقريبا، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقا لنتائج

نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورصدت الدراسة أيضا أنه بحلول عمر ۱۱ عامًا، یکون لدی تسعة من کل ۱۰ أطفال جهازهم

يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما

التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية

الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع

للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين

شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون

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

بأنهم أقل إنتاجية وتفقدهم التركيز أيضاً.

٣- اضبط المهام الإضافية

مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

كما أوضحت الدراسة أيضا أن ملكية الهاتف المحمول

بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش

دقيقة كل يوم في المراسلة وألعاب ومتابعة مقاطع فيديو وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة على موقع "يوتيوب". محتوى إعلامي يواكب التطور وأشار سايمون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضًا بالإنترنت. وبشكل

عام، يقضى الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠

وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاما بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريبًا يوميًا. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

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 تؤشر إلى ظهور

حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيرا ليناسب أساليب العرض الجديدة. يوتيوب الأكثر شعيية

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

لتجنب الإرهاق في العمل . . إليك هذه النصائح

يقضى معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر في المكتب عادة فقط لا تنقلها معك إلى المنزل. بأداء الموظفين وصحتهم.

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

فيما يلى 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 حاسبك في المنزل حتى

يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر ٢ - قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها

الشرايين مرتفعة جدًا، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم . . وطرق الوقاية والعلاج

كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدى ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنويا. ووفقا لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج كوست الطبى، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسى 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.



الأنواع المُمتزة كيميائياً، بتشكيل

روابط مع بعضها البعض، يُلتفظُ (

القوى بن الماز وسطح الركيزة يخلق الامتزاز أو الاستجذاب أو الادمصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى المُمتَز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز) . وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو السذرات التى تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولا. يجمع مصطلح اشتراب كلا العمليتين : الامتصاص واالإمتنزاز (أو الأدمصاص). العملية العكسية وهم لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز. وتركيب السطح.

> الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذى يتضمن تفاعلا كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزّة، و تتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، و تأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاذب

السموم الفطرية سامة ومسرطنة

بسبب الكيماويات التي تنتجها و

aspergillus flavus and

وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات

في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة

. مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة

القطن والدخان والفول السوداني والارز

وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح

ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما

تمت معالجة الاطعمة من السموم

الفطرية وجدت مشبعة في الاطعمة بشكل

عام ووجدت في كل من اغذية الانسان

والحيوانات الاليفة وايضا غذاء حيوانات

المزرعة . الحيوانات التي تتغذا على

الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها

ومنتجات ألبانها ملوثة بالسموم الفطرية

التركيبة الكيميائية لأفلاتوكسين ب١

مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا

السبب لوجود نسبة عالية من عينة

السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض

الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في

البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن

السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف

النمو وتأخر التطور .، ﴾٣ ﴿ وفشل الكبد

ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

الدواجن في الباكستان ١٠٠٠

، وسرطان الكبد.

الامتزاز الكيميائي

نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزة و مهاجمة السطح، و من المقبول تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل

فولت الكتروني لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف SR تحمى السطح مجموعات H. طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية

> تستلزم هدرجنه الألكين على محفز صلب امتزازا كيميائيا لجزيئي الهيدروجين وللألكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. الاستخدامات

المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط المُمتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

تجميع ذاتى أحادي الطبقات يتشكل التجميع الذاتى أحادى الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائيا مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن على ذلك؛ الثيول (RS-H) مُمتز الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٥,٠ على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية رواسط Au-SRقونة، وتُحرر

يُنتز) المنتج من السطح .

المرصوصة بشكل كثيف. علم حركة الامتزاز كنموذج على الامتنزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز

تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُمتزة لتتلامس مع السطح. من الضبروري أن تُحصر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكمومي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. و إذا

على السطح، مُشكّلة طلائع مربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كمومياً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندها فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تُمتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع

التصادم المطاطى؛ فسوف تلتصق

أن التغير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة و ضغط ثابتين، ولأن الجسيم الحر مقيد إلى السطح - ما لم تكن اللذرة السطحية متحركة كثيرا- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعنى أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالبا؛ مما يعنى تفاعلاً طارداً للحرارة. . خُصِّصَ الامتزاز الفيزيائي كطاقة لينارد-جونز الكامنة، بينما خُصِّصَ الامتزاز

أثبت الديناميكا الحرارية العامة

الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غييس على التفاعلات:

الكيميائي كطاقة مورس الكامنة.

نقطة للانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكامنة) مُمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة النمذحة

لأجهزة الامتزاز الكيميائي

يوجد هنالك نقطة تجاوز بين الامتزاز

الكيميائي و الامتزاز الفيزيائي؛ تعنى

التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية، يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المُشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز، لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسبط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كاقتران في الموقع:

حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

بالطاقة لمعادلة شرودنغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيسون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضى أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، و أي اعتبارات أخرى

 $\Delta_{\rm R}H < 0$

يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمور-هنشلود التى يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إلى-ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً:

بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي-حيث أن المهواد المُمتزة تتموضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد المُمتزة في الإمتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح،

Reaktionskoordinate

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح.(٥)

Enthalpie

على سبيل المثال، يستطيع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~٤eV) مع الفلزات، مثل ۱۱۰)Cu)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزة، و من الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢ .الامتزاز الكيميائي-التفكك

سموم فطرية (Aflatoxin)

الاكثر شيوعا من فطريات "الاعشاب

الضيارة " وهي واسبعة الانتشيار في

الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من

الفطريات لا يشدر الى وجود مستويات

ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin

لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات

mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال

تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات

طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو

الموطن الاصلى لل Aspergillus

في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والتبن

، والحبوب التي تعرضت لتدهور من

microbiological الكائنات الدقيقة

deterioration ، لكنها ايضا تغزو

جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت

لها الطروف المناسبة لتنمو . تشمل

هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن

٧٪ "مختلف عليه") وارتفاع درجة

الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية

Aflatoxin من جميع المحاصيل

الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة

من مثل زبدة الفول السوداني و القنب

. وهنالك سلع اساسية ملوثة بانتظان

بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل

الكسافا ، الفلفل الحار ، والذرة ، وبذرة

القطن و الدخن والفول السوداني والارز

وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح

ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة

للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني

تم العثور على نواتج التحول الناتجة من

ال Aflatoxin في البيض ومنتجات

الالبان و اللحوم وهده عند تغذية

ودت دراسات اجریت فی کل من کینیا

ومالى أن الممارسات السائدة لتجفيف

وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي

للحد من التعرض لل Āflatoxin

♦١١﴿المحاصيل العضوية التي لا يتم

التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون

Aflatoxin أكثر عرضة للتلوث قي ال

علم الامراض Pathology

لا يوجد نوع من الحبوانات في مأمن

من الاثار السمية الحادة الناتحة من

السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر

البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة

السموم الفطرية ال Aflatoxin

ونادرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال

لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص

Aflatoxin الحاد ﴾١٣﴿.

الحيوانات بالحبوب الملوثة ١٠

لظروف ضاغطة مثل الجفاف .



مأمن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان

ضرارا m۱

يتخلل من خلال الجلد 🏈 🍕

ادارة الغذاء والسدواء الولايات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة

استسم الستسمسوم التقطريسة ≱aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات &mold التي تنتجها

>v∢ >Mycotoxin∢

شروط الاصابة الانواع الرئيسية للسموم الفطرية

وعمليات استقلابها

التي تسبب العفن (molds) مثل

عملية استقلابها في الكبد الى الايبوكسيد او ((aspergillus parasiticus الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسى

♦٦﴿ ادارة الغداء والدواء الولايات

لتذكير كاجراء وقائى لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة.

بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم

السموم الفطرية بلعها اكثر شبوعا لكن النوع الاكثر سمية الفطر b۱ حيث

المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي ٢٠- ppb ٣٠٠

وقد صبيغ ذلك في حسوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشافه كمسبب لمرض تركيا " Turkey X disease والسموم الفطرية پAflatoxin ﴿ من أحد التجمعات الرئيسية للسموم

السلموم الفطرية تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي

على الاقل هنالك ١٤ صنف مختلف

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدى الى توقف النمو وتأخر التطور ، بالاضافة الى الاعراض المذكورة ادناه 74

التعرض لسيموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي، والذي يؤدي في وقت لاحق الى الى تليف الكبد ، أو سرطان الكبد .

وأعسراضس الفشيل الكبدي تظهر بنزيف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة

﴿بحاجة لمصدر □. التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin بمكن ان يقتحم ال DNA و وتتم ألكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين Pow ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير الى signaling apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكودون ٢٤٩ للجين ٣٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من

القواعد القريبة ١٤٨﴿مزمن ، وتعرض السريري ، لا يودي الى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد. ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم اخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثديات هو الكبد ، وبتالى تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكيد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء ،الظروف البيئية التي تشجع نمو

العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥٤ واتباع نظام غذائي منتظم بما في ذالك الخضار مثل الجزر ، والجزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin

Aflatoxin É۱ یمکن ان یسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الحمل الفيروسى في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧٠﴿ ١٨٠﴿

Aflatoxin . رعاية الأعراض والعنابة الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب ﴾ dextrose

﴿ وفيتامينات منشطة k وفيتامين ب،

وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . اصابة الانسان

هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في

الطريقة الاولة ... هي في قياس ال guanine adduct -AFB عينة البول . ووجوده يشير لتعرض الى Aflatoxin B۱ خلال ۲۶ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسطوب فقط

الاصابة الجديدة مع ذالك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال guanine-AFB التي تقاس قد تختلف من يوم لاخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية

لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى albumin-AFB۱ في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .

اصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي الى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من اللسموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات

مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . ١٩﴿ بعض المقالات ابدت اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠- ppb جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع الى أشهر لتطور السموم

الفطرية ال Aflatoxin الفطرية ال لا معلومات تشير الى توقعات تغطى أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم

عن ال Aflatoxin الديك الرومى للغاية معرضة

للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايتوكروم ٢٤٥٠ وهو التمثيل Mediated الوسيط metabolism للسم الفطري Aflatoxin B۱ ف كبد الديك الرومي و نقص -glutathione-s

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطرى transferase توسط ازالة السموم.

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصبابة بالسموم الفطرية ال mg / kg(६∉Aflatoxin B\ signal dose ﴾ جرعة واحدة وظهور تشوهات متطورة في ذريتهم . ﴾٢٣﴿ فِي عام ٢٠٠٥ أكتشبفت ﴾ Diamond Pet Food ﴿ السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون،ساوث كارولينا ♦٥٧﴿ ﴾٢٤﴿ في ٢٣ ولاية أشارت ﴾ Diamond Pet Food ﴿ تطوعيا أن المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تفحص منها أكثر من ٢٧٠٠ من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط اثنتان من بيانات التاريخ لغذاء كلبين من الكبار تشكل بتاريخ " أفضلها " ٣،٤،٥،١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون

سامة. ١٦٨﴿

قائمة من التفشى مصمادر دولية من زبدة الفول السوداني التجارية ، زيوت الطبخ (مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم) ومستحضرات التجميل عرفت كملوثة في السموم الفطرية ال Aflatoxin .

> TV & > TA & > T9 & في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) الى جانب قياس الطيف الكتلى mass spectrometry (LC-MS MS) بالاضافة الى المزيد من الطرق التحليلية أظهرت أن المعدل ٤٨٪ الى ٨٠٪ من العينات المنتجة المختارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية Aflatoxin . ف كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تجاوز ال Aflatoxin الحدود الامنة للادارة الامريكية للغذاء والدواء (FDA) أو وكالات تنظيمية أخرى . ١٩٠٠ ١٩٩ ﴿

♦٢٨﴿ ٢٠٠٣ كينيا: التسمم الحاد، ١٢٠ شخص توفي ١٣٧﴿ ١٣٩﴿ شهر ۲ - شهر ۳ من عام ۲۰۱۳: رومانيا ، صربيا ، كرواتيا الموردة الى اوروبا الغربية _ التلوث بالسموم الفطرية

۲۰۱۳ Aflatoxin شهر ۲ من عام ۲۰۱۳ : منطقة لوا تلوثت 💸٣٣﴿

عام ۲۰۱۶ (ساریة للان) : نبیال وبنغلادش ، التعرض لحديثى الولادة حيث وجدت في الحبل السري ١٣١٠

(double fertilization) الاخصاب المضاعف

الاخصىاب المضماعف في

تم التقرير عنها. □٣○

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضاعف

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الاخصاب المضاغف هو عملية اخصاب الجاميتي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة معقدة تحدث في النبانات الزهرية (النباتات الكروموسومية والبويضية أحادية مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنشوى أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى ايضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكربلة، عضو التكاثر الأنشوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة النقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرر النَطْف في الطور الجاميتي الأنثوي.

أحد النُطَف سيخصب الخلية البيضية

بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

المجموعة الكروموسومية سيتحدان لتكوين الزايجوت ثنائى المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديتا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميتي الأنثوي يشكلان نواة ثلاثية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثى). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية.الخلية الكبرى للطور الجاميتى الأنثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الثمرة التي تحمي

البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها.

□١○السنواتان من الخلية المركزية

من الأم في الجنين. الأنثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخيل النبات. بعض الجينات

الأم(الأنسويسة القطبية) التي تساهم في

الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوى

من نفس ناتج الانقسام المنصف الذي أنتج

البويضة. المشاركة من الأم في التركيب

من هذه السموم توجد في الطبيعة ♦٨﴿

Aflatoxin B۱ وهو الاكثر سمية

Aspergillus من

flavus and Aspergillus

Aflatoxin M، تظهر ف

مرق التخمير ال Aspergillus

M۲ لکن هي و النوع parasiticus

ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد ب

Aspergillus flavus and ينتجها

Aspergillus تنتجها ال Gr

and By Aflatoxin By

and Aflatoxin Gv

Aflatoxin M۱ مستقلب من

Aflatoxin B۱ في الانسان والحبوان

(التعرض في مستويات NG قد تأتى

Aflatoxin M۲ المستقلبة من

(AFQ))Aflatoxin Q

المستقلب من AFB۱ في خارج الكيد

Aflatoxin by ف الحليب الماشية

التي تتغذا على الطعام الملوث ﴾ ٩ ﴿

استعداد للفقاريات الاعلى ﴾ ١٠ ﴿

Aflatoxicol

and By Aflatoxin B

Aspergillus parasiticus

parasiticus

parasiticus

من حليب الام)

الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية في السدراسسسات الحسديثسة الشي أجريت على نبات Arabidopsis thaliana،هجرة النواة الذكرية داخل الجاميت الانثوي، في الاتصاد مع النواة

تحديدها أيضاً. □٢٥ دلائسل عن الإخصصاب المسزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

التى تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم

arabidopsisالمحتويات الجينى للاندوسبيرم ثلاثى المجموعة نبذة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضاغف قبل أكثر Sergei Nawaschin، من قرن على يد ق كييف □٤۞،الامبراطورية الروسية،

و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكتشاف بشكل مستقل عن الآخس. □ە Cilium martagon و Fritillaria tenella نياتات استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاغف،التى أجريت باستخدام المجهر الضوئى القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أى جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح . □١٥ الاخصاب المضاعف في المختبر

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص

عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور

المجهر الالكتروني ، العديد من الاسئلة

أجيبت. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة

الاخصياب المضياغف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئى وأيضا الجوانب الاخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميت الذكري والانثوي هو حصرالنطف في انبوب اللقاح والبويضة في

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازه بالفعل في نباتات الخشخاش. □٧٥ انبات اللقاح، دخول انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت" تلقيح انبوب الاختبار".

التراكيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب

الطور الجاميتي الانثوي الطور الجاميتي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مغطاة البذور يسمى احياناً الكيس الجنيني. الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكربلة. محيطاً بالطور الجاميتي

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى النقير. الطور الجاميتي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائى المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية

منصفاً، منتجة أربع خلايا بوغية انثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تنجو. الخلية البوغية الأنثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان انوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

الخلية البوغية الأم تنقسم انقساما

السودان... الحرية والتغيير تتمسك بحكم مدنى ووقف حوار الثلاثية

الخرطوم

أكد تحالف قوى الحرية والتغيير -المجلس المركزي- في اجتماعه مع ممثلي الجيش في مجلس السبيادة السبوداني، الخميس، على 5 شروط رئيسية لإنهاء

ومن أبرز هذه الشروط إنهاء إجراءات الخامس والعشرين من أكتوبر وتسليم السلطة للمدنيين وتوحيد الجيش وإبعاده عن الحياة السياسية وإنهاء المسار الحالى لحوار الآلية الثلاثية المكونة من الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي ومجموعة

وبحسب بيان صادر عن التحالف، فقد جاء الاجتماع بطلب من مولي في، مساعدة وزير الخارجية الأميركية التى تجري منذ الأحد مباحثات في الخرطوم لحل الأزمة المستفحلة في البلاد منذ أكثر من 7 أشهر.

واوضحت قوى الحرية والتغيير أن الاجتماع الذي عقد بمقر سكن السفير السبعودي في الخرطوم، ناقش إنهاء إحراءات 25 أكتوبر، وكل ما ترتب عليها من آثار، وتسليم السلطة للمدنيين، والتنفيذ الفورى لتهدئة المناخ الديمقراطي، ووقف إحراءات الآلية الثلاثية في جَمع قوى مؤيدة للإحراءات وعناصر النظام السابق في العملية السياسية.

وأشار البيان إلى أن الاجتماع جاء بعد رفض قيادة الحرية والتغيير المشاركة في الاجتماع الافتتاحي للحوار الأربعاء.

وأوضىح أن قوى الحرية والتغيير اعتمدت ثلاثة وسائل للتصدى لإجراءات الخامس والعشرين من أكتوبر، تشمل الثورة الشعبية الجماهيرية والتضامن الدولي والإقليمى والحل السياسى المفضى لتسليم السلطة للمدنيين.



الثورة الرئيسية الأخرى، مثل تجمع المهنيين ولجان المقاومة عن الاجتماع الافتتاحى للحوار السوداني الذي ترعاه الآلية الثلاثية

الفتاح البرهان. وأثار غياب قوى الحرية والتغيير وقوى نجاح الحوار في الوصول إلى اتفاق لحل

هاجم وزير الخارجية الروسى سيرغى لافروف، الجمعة، حلف شمال

وقال لافروف: «عرضنا مرارا على زملائنا في الناتو بدء حوار وإنشاء آليات للتفاعل لكن أعضاء الناتو رفضوا الأمر بتعنت وغطرسة». وأضاف: «ما زلنا منفتحين على الحوار لكن رقصة التانغو بحاجة إلى

اثنين، فيما يتابع شركاؤنا الغربيون رقصة البريك دانس بمفردهم حاليا». وحذر: «بات من الواضح للجميع أن الناتو لم يعد بإمكانه تقرير مصير أوروبا». ومعلقا على على عقوبات الرئيس الأوكراني فلودومبر زيلينسكي ضده وضد بوتن وغيره من السياسيين الروس، وصف لافروف الإجراءات بأنها «لا فائدة منها. لا أعتقد أنها تستحق القيام بأي خطوة ملموسة من جانبنا «. كما علق على حكم الإعدام الصادر من قبل السلطات الانفصالية في دونيتسك بحق مقاتلين أجانب في أوكرانيا، بينهم مغربى: «تستند كافة الإجراءات إلى تشريعات مجلس النواب الشعبى في الوقت الحالي هناك، كون الجرائم المتحدث عنها ارتكبت على أراضىي جمهورية دونيتسك الشعبية. أفضل عدم التطاول على عمل النظام القضائي لمجلس النواب

مفوضية اللاجئين: ارتفاع حاد بعدد الضحايا المصاجرين واللاجئين عبر المتوسط إلى أوروبا

أظهر تقرير أصدرته مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين، البحر المتوسط نحو أوروبا، إلا أن عدد الضحايا شهد ارتفاعا حادا.

العابرون، داعية الدول إلى اتخاذ تدابير لحمايتهم.

ووفق تقرير إحصائي أصدرته مفوضية اللاجئين بعنوان «لا نهاية في الأفق» انه في حين أن الأعداد المبلغ عنها للاجئين والمهاجرين الذين يعبرون البحر المتوسط إلى أوروبا أقل مما كانت عليه في 2015، أصبحت الرحلات أكثر فتكا من ذي قبل. وقالت المتحدثة باسم مفوضية اللاجئين، شابيا مانتو بتصريحات صحفية أوردها مركز أخبار الأمم المتحدة اليوم الجمعة، إن عدد الضحايا شهد ارتفاعا حادا في العام الماضى، حيث تم تسجيل 3231 وفاة أو فقدان في البحر المتوسط وشمال غرب المحيط الأطلسي، مع 1881 في عام 2020، و 1510 في عام 2019، وأكثر من 2227 في عام 2018.

قال رئيس الاتحاد الإفريقي، رئيس السنغال ماكي سال، إن إفريقيا

وفي إشارة إلى اجتماعه الأسبوع الماضي مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في العاصمة موسكو، قال سال، إنه طلب من بوتين مساعدة إفريقيا في الحصول على الأسمدة والحبوب.

وأكد أنه دعا خلال الاجتماع أيضا إلى إنهاء الحرب على أوكرانيا.

تحذير لافروف.. ما بين «رقصة» الناتو وإعدام المقاتل المغربى

الأطلسى (الناتو) ودول الغرب، بسبب «غطرستها» في التعامل مع الأزمة الروسية – الأوكرانية. وخلال مؤتمر صحفى في العاصمة الأرمينية يريفان، في ختام اجتماع مجلس وزراء خارجية دول معاهدة الأمن الجماعي، أكد لافروف أن روسيا منفتحة للحوار مع الغرب.

أنه على الرغم من انخفاض عدد حالات عبور المهاجرين واللاجئين عبر وحذرت المفوضية من التجارب والمخاطر المروّعة التي يواجهها

رئيس الإتحاد الأفريقي: سنواجه مجاعة خطيرة إذا لم تستأنف صادرات القمح من أوكرانيا

ستواجه مجاعة «خطيرة للغاية»، إذا لم تُستأنف صادرات القمح من أوكرانيا إلى القارة. وذكر سال، الليلة الماضية في تصريحات لإذاعة فرنسا الدولية، أن المجاعة «قد تزعزع استقرار القارة»، مشيراً إلى أنه «نظرا لأن مصارفنا مرتبطة في الغالب بالمصارف الأوروبية، فلا يمكنها الدفع كما اعتادت» مقابل المنتجات الروسية.

وتنتج روسيا وأوكرانيا 30 بالمئة من إمدادات القمح العالمية، لكن الحبوب ظلَّت عالقة في موانئ أوكرانيا بسبب الحصار الروسى، بينما عطَّلت العقوبات الغربية على موسكو الصادرات من روسيا .

بيان إن قوى سياسية أساسية تغيبت عن شكوكا حول إمكانية نجاحه الذي شارك فيه فقط الشق العسكري ومحموعة من الأحزاب المشاركة في الاجتماع، وعلى رأسها المجلس المركزي لقوى الحرية والتغيير وحزب الأمة والمكونات الصغيرة المؤيدة للإجراءات التي والحزب الشيوعى السبوداني ومجموعة أعلنها رئيس مجلس السيادة السوداني عبد حقوق المرأة وتجمع المهنيين السودانيين وأقرت الآلية الثلاثية بأنه من غير الممكن ولجان المقاومة.

وفي أول رد فعل على الاجتماع، قال

الأزمة في ظل غياب قوى الثورة الرئيسية

التي قاطعت جلسة الانطلاق الأولى.

وقال الناطق الرسمى باسم الآلية في أبريل 2019، إنه «يجب على الجيش عدم تسليم الحكم للمدنيين مرة أخرى وعدم الاستجابة للإملاءات الغريبة والخارجية». وفي الجانب الآخر، أكد تجمع المهنيين

حزب المؤتمر الوطني -الجناح السياسي

للإخوان- الذي أطاحت به ثورة شعبية في

السودانين، أحد الكيانات الرئيسية التي تقود الحراك الحالى في الشارع السوداني، تمسكه بالتصعيد في الشارع وعدم التفاوض مع الشق العسكري، ومطالبته بتسليم

المسلحة عن الحياة السياسية، محذرا من تشكيل «شراكة عرجاء» مجددا.

السلطة للمدنيين بشكل كامل وإبعاد القوات

«حرب الشوارع» ستحسم سيطرة

روسيا على شرق أوكرانيا

قال مسؤولون إن القوات الأوكرانية تحتفظ بمواقعها في سيفيرودونيتسك مع احتدام القتال في الشوارع، وتواصل القصف ليل نهار، بينما تضغط روسيا للسيطرة على المدينة المدمرة والأساسية

سيفيرودونيتسك ومدينة ليسيتشانسك الواقعة على الضفة

المقابلة لها على نهر سيفيرسكي دونيتس، هما آخر الأراضي التي

تسيطر عليها أوكرانيا في إقليم لوغانسك الذي تسعى موسكو جاهدة

وقال سكرتير مجلس الأمن الأوكراني أوليكسى دانيلوف، الخميس،

وتقول أوكرانيا إن أملها الوحيد لتحويل الدفة لصالحها في المدينة

وفي تحديث نادر للموقف في سيفيرودونيتسك، قال بيترو كوسيك قائد كتيبة سفوبودا الأوكرانية للحرس الوطنى، إن الأوكرانيين يستدرجون الروس لقتال شوارع لتحييد الميزة النسبية للمدفعية

الروسية. وأضاف في مقابلة تلفزيونية: «أمس كان يوما ناجحا

بالنسبة لنا. نفذنا هجوما مضادا وفي بعض المناطق تمكنا من إجبارهم

على التقهقر لحى أو حيين. وفي بعض المناطق أجبرونا على التراجع

لكن لبناية أو اثنتين». وفي الجنوب، حيث تحاول روسيا فرض

حكمها على منطقة من الأراضي المحتلة تمتد عبر منطقتي خيرسون

وزابوريجيا، قالت وزارة الدفاع الأوكرانية إنها استعادت مناطق

وقال الرئيس فولوديمير زيلينسكي في خطاب، مساء الخميس،

إن أوكرانيا حققت «بعض التطورات الإيجابية في منطقة زابوريجيا،

فضيحة بـ«700 مليون دولار»

تهز العراق.. 41 متورطا

كشفت هيئة النزاهة العراقية، الخميس، في بيان عن «عملية

اختلاس كبيرة» في مصارف حكومية، و«تزوير وتلاعب وغسل

أموال»، بقيمة ناهزت 700 مليون دولار من المال العام، تورط فيها

وحلّ العراق في المرتبة 157 (من أصل 180 دولة) في ترتيب

وأعلنت الهيئة، وهي هيئة حكومية معنية بمكافحة الفساد، في

بيانها أن فريقاً تحقيقياً قامت بتشكيله توصّل إلى وجود «اختلاس

مبلغ كبير من المال العام، من خلال التزوير والتحريف والتلاعب وغسل الأموال واستغلال المناصب والتلاعب في القيود المصرفية

وقالت الهيئة إن التلاعب حصل في فرع المصرف الزراعي في محافظة ميسان الجنوبية و4 من فروع مصرف الرشيد في ميسان وبغداد. وبلغت قيمة الاختلاس حوالي 926 مليار دينار عراقي، من

ولفتت إلى أنّ الفريق التحقيقي «قام بمراجعة وتدقيق البيانات

الماليّة الخاصّة بالمصارف المذكورة، وحصر المبلغ، واستحصال

الأدلة والوثائق، وتحديد المُتَّهمين المُتورِّطين البالغ عددهم (41) من

وأفاد مسؤول في الهيئة لفرانس برس، فضّل عدم الكشف عن

وفي سبتمبر 2020، اعتقلت الأجهزة الأمنية في بغداد المدير العام

وخلال التظاهرات الشعبية الكبرى في خريف 2019، اعتصم

وغالبًا ما تستهدف المحاكمات في قضايا الفساد في حال حصلت،

آلاف المتظاهرين في الشوارع مدى أشهر للتنديد بتدهور الخدمات

مسؤولين في مراكز ثانوية. ففي يناير، حُكم على مسؤول كبير في وزارة

لأسباب فنية.. تعليق الرحلات

الجوية في مطار دمشق

تقرر تعليق الرحلات الجوية من وإلى مطار دمشق الدولي،

وقالت وزارة النقل إن تعليق الرحلات جاء «نتيجة توقف عمل

إلا أن موظفاً في المطار صرح لـ»فرانس برس» دون الكشف عن

هويته: «تأثر المطار بالقصف الإسرائيلي واضطررنا الى تأجيل كافة

الرحلات»، تزامناً مع تأكيد مسؤول في شركة طيران عربية في المطار أن

واستهدف هجوم إسرائيلي مواقع جنوبي العاصمة دمشق، في

واعترضت الدفاعات الجوية السورية الصواريخ، وأسقطت

وقال مسؤول سوري: «في تمام الساعة 4:20 من فجر اليوم نفذ

معظمها، لكن الهجوم تسبب في إصابة مدني وبعض الأضرار المادية.

العدو الإسرائيلي عدوانا جويا برشقات من الصواريخ من اتجاه

الجو لان السوري المحتل مستهدفا بعض النقاط جنوب مدينة دمشق». وأضاف: «وقد تصدت وسائط دفاعنا الجوي لصواريخ العدوان،

وأسقطت معظمها، وأدى العدوان إلى إصابة مواطن مدني بجروح

الجمعة، نتيجة توقف بعض التجهيزات الفنية، وفقا لما نقلته الوكالة

العربية السورية للأنباء عن وزارة النقل في خطوة أعقبت قصفاً

العامة ويطالة الشياب وكذلك الفساد المستشري وأوحهه المتعددة.

هويته، بأن هذا التقرير نتيجة تحقيقات أطلقت في العام 2019،

وأضاف أن «مذكرات توقيف سوف ترسل بحقّ الـ41 متهماً».

للمصرف الزراعي بتهم اختلاس مع 10 موظفين آخرين.

الكهرباء بالسجن 6 سنوات بتهمة الرشوة.

بعض التجهيزات الفنية عن الخدمة».

ساعة مبكرة من صباح الجمعة.

«القصف الإسرائيلي استهدف مدرج الهبوط».

وإدخال تعزيزات أرصدة وهميّة على حسابات الزبائن».

مُوظَّفي فروع المصرف والزبائن من شركات وأفراد».

دون أن تحدد المدة التي حصل فيها ذلك.

البلدان الأكثر فسادا، بحسب مؤشر منظمة الشفافية الدولية للعام

نحو 41 شخصاً من موظفين وزبائن وشركات وأفراد.

حيث نجحنا في تعطيل خطط المحتلين». ولم يذكر تفاصيل.

جديدة في هجوم مضاد في منطقة خبرسون.

إن الوضع «بالغ التعقيد» وإن القوات الروسية تركز كل قوتها على

الصناعية الصغيرة هو تزويدها بالمزيد من المدفعية للتصدي للقوة

لهدفها المتمثل في السيطرة على شرق أوكرانيا.

للسبطرة عليه في إطار أهدافها الأساسية من الحرب.

العسكرية الروسية الهائلة.

وقال مجلس الأمن الدولي قبل نحو أسبوعين إن هنالك مخاطر تحيط بالأوضاع العامة في السودان، بما في ذلك الاستقرار السياسي والاجتماعي والاقتصادي، محذرا من إضاعة فرصة تخفيف الديون والدعم الدولي إذا لم يتم التوصل بحلول منتصف

يونيو الحالى إلى حل للازمة.

إثيوبيا: مستعدون لاستئناف مفاوضات السد مع مصر والسودان

صرح مسؤول إثيوبي بارز بأن بلاده على استعداد لاستئناف المفاوضات مع مصر والسودان بشأن سد النهضة المثير للجدل والذى سيكون أكبر محطة للطاقة الكهرومائية في إفريقيا.

جاء تعليق سيليشي بيكيلي، المفاوض الإثيوبي السابق بشأن السد والسفير الحالى لدى الولايات المتحدة، خلال اجتماع مع المبعوث الأمريكي الخاص الجديد إلى القرن الأفريقي ، مايك هامر.

وذكر بيان صادر عن الخارجية الإثيوبية يوم الجمعة ان تصريحات السفير تسلط الضوء على "اهتمام إثيوبيا باستئناف المفاوضات الثلاثية التي يقودها الاتحاد الأفريقي بشأن سد النهضة الإثيوبي".

ومن المتوقع أن يوفر المشروع، الذي تبلغ تكلفته عدة مليارات من الدولارات، الكهرباء لملايين الإثيوبيين.

وفشلت عدة جولات سابقة من المفاوضات بين إثيوبيا ومصر والسودان. وتخشى مصر أن يؤدي الملء السريع

ملزم في حالة حدوث نزاع.

واعلنت إثيوبيا في فبراير شباط شباط إنها بدأت في إنتاج الكهرباء من

المتحدّث باسم الخارجية الاثيوبية، دينا الثالثة سيتم في موعده هذا العام. وأضاف "قلنا منذ بدء بناء السد أن

المحادثات الثلاثية ستستمر".

للسد إلى تقليص حصتها من مياه نهر النيل، وتسعى إلى ابرام اتفاق قانوني

وفي وقت سابق من الجمعة قال مفتى، للصحفيين إن ملء السد للمرة

قرار برلماني: أسطورة الجيش الألماني تعود للواجهة

عمان

تحاوز صندوق بقيمة 100 مليار يورو (107 مليار دولار) لتعزيز الجيش الألماني، عقبة تشريعية نهائية، الجمعة، بحصوله على موافقة مجلس الشيوخ. ويمهد القرار الطريق أمام الحكومة للمضى قدما في حملة شراء ضخمة، أعلن عنها المستشار أولاف شولتز، بعد وقت قصير من الحملة العسكرية الروسية على أوكرانيا.

ووقعت الغرفة العليا في البرلمان الألماني، التي تمثل 16 حكومة ولاية ألمانية، على الخطة بعد أسبوع من منح مجلس النواب موافقته، وفق ما

توصل وزراء داخلية دول الاتحاد

الأوروبي بعد 21 شهرا من المفاوضات إلى

«اتفاق سياسي» الجمعة، في لوكسمبورغ

بشأن موضوع الهجرة واللجوء والتى

تعتبره الرئاسة الفرنسية إحدى الأولويات

وقال وزير داخلية فرنسا ن جيرالد

دارمانني» أعتقد أن ما حدث في بيلاروسيا

وأوكرانيا، مختلف تمامًا عما حدث في البحر

الأبيض المتوسط، وعمل على خلق حساسية

مختلفة، من الواضح الآن، أن الجميع قلقون

القصوى لمجلس الاتحاد الأوروبي.

ذكرت وكالة «أسوشييتد برس».

مفاوضات مطولة مع كتلة الاتحاد المعارضة الرئيسية، لتأمن دعم واسع قبل التصويت. بعد 3 أيام من الحرب في أوكرانيا. وقال إن ألمانيا

الأطلسي تخلفت ألمانيا عنه).

وأجبرى الائتلاف الحاكم بزعامة شولتز

وأعلن شولتز عن الصندوق في 27 فبراير، «ستنفق الآن أكثر من 2 بالمئة من ناتجها المحلى الإجمالي على الدفاع (وهو هدف لحلف شمال

واتفقت الحكومة والمعارضة على أن الإنفاق الدفاعي سيحقق هدف 2 بالمئة «بمتوسط متعدد

طائرة مقاتلة من طراز «لوكهيد مارتن إف 35»،

السنوات»، بمساعدة الصندوق الخاص. ويقر مسبؤ ولون سأن الجيش الألماني، البوندسفير، عانى لسنوات من الإهمال، خاصة من

المعدات القديمة التي تعمل بشكل سيء.

ومن بين أشياء أخرى على «قائمة التسوق»، قالت وزارة الدفاع إنها ستشتري 60 مروحية نقل من طراز «تشينوك - 47 إف»، من صنع شركة

وتريد الحكومة أيضا شراء ما يصل إلى 35 لتحل محل طائرات «تورنادو» القديمة.

الاتحاد الأوروبي يجري تعديلات في ميثاق الهجرة واللجوء

فإن من أهم القرارات التي توصل إليها المجلس الأوروبى ضرورة حماية الحدود الأوروبية عن طريق توسع عمل فرونتكس أو الوكالة الأوروبية لحرس الحدود

رئيسية وهي: استضافة نسبة من المهاجرين

وفقا لما نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية،

والسواحل وزيادة عدد العاملين بها إلى 10 آلاف موظف إضافي، لحماية الحدود الخارجية لمنطقة شنغن بحلول عام 2027. وسيتم إلغاء حصص اللاجئين الإلزامية لدول أعضياء الاتحاد الأوروبي، ولكن التضامن يبقى إلزاميًا بين ثلاث خيارات

التى يتدفق منها اللاجئين. ويأمل بعض السوزراء أن تساعد

اللجوء السوريين.

على أراضيهم والتكفل المالي لعودة اللاجئين المرفوضين، وتقديم مساعدات مالية للدولة

التعديلات الجديدة بوضع حد لمعايير الاتحاد الأوروبي المزدوجة تجاه اللاجئين غير الأوروبيين، كما تأمل المجموعة النهائية المختلطة من المقترحات التشريعية والتوصيات بطمأنة دول أوروبية مثل اليونان وإسبانيا وإيطاليا والتى تشكو أنها تُركت وحيدة لاستقبال الآلاف من طالبي

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة إعلان فصل التيار الكهربائي

ووقوع بعض الخسائر المادية».

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢٦/١/١ باجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: شمال شارع حوارة قرب مركز القدس الطبي، شارع موتة، شارع جيبوتي، منطقة الروضة، حي الزهراء، شارع الدكتور فاروق التل، المجاوريين لعمارة الريان ١٠، المجاوريين لعمارة نذير وادريس الدواغرة من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة اربد. وعن منطقة الرمثا طريق الطره من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا ين

وعن المناطق التائية: المفرق اول طريق الخالدية، فاع، الخناصري، الحرش، ثغرة الجب، حي الامير عبدالله، صناعية المفرق، المطلة، مغير السرحان، الحرفوشية من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المناطق المتالية؛ المنصورة، العمراء، الغدير الابيض من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة المفرق . قسم العلاقات العامة

الزعبى يكشف حجم مديونية الرمثا

قال خالد الزعبي رئيس نادي الرمثا، إن الحملة متواصلة لجمع التبرعات، من أجل فك عقوبة الحرمان الصادرة من الفيفا، نظرا لعدم

وأضاف الزعبى في تصريحات لقناة رؤيا «لفك عقوبة إيقاف

وتابع «كذلك ثمة مستحقات لقضايا تخص لاعبين محليين تصل

إلى 300 ألف دينار». وأضاف «مجمل مديونية نادي الرمثا يبلغ

مليوني و600 ألف دينار». وقدر الزعبي، دور جماهير الرمثا في

التكاتف حول حملة التبرعات والمساهمة في توفير المبلغ المستحق،

بهدف فك عقوبة الحرمان. ولفت إلى أن ثمة أخطاء في التعامل مع ملف

القيد، يجب أن نسدد 340 ألف دولار للذين تقدموا بشكاوى ضد

تسلم عدد من اللاعبين والمدربين لمستحقاتهم المالية.

وانشستر بونابتد بعلن رحيل 6 لاعس

وذكر النادى الإنجليزي، عبر موقعه الرسمي، أن اللاعبين الذين ستنتهي عقودهم سيرحلون فور نهايتها، مما يعنى مغادرة كل من: إدينسون كافاني، لي جرانت، جيسي لينجارد، خوان ماتا، نيمانيا ماتيتش،

كما سيرحل 5 لاعبين عن أكاديمية الفريق، يوم 30 حزيران/يونيو الجاري، عندما تنتهي عقودهم.

وحصل الثلاثي «ديماني ميلور، ريس ديفيني، كونور ستانلي» على دعم لإيجاد أندية جديدة.

الأوروبي ضد أستانا في عام 2019، ليشارك بذلك مع كل فرق مانشستر

الماضى، بسبب الإصابة.

ويظل الحارس على تواصل مع النادي، حيث سيبدأ المرحلة الجديدة

التنمية المهنية، عقب اعتزاله اللعب.

بیل پرد بحسم علی عرض خیتافی

كشف جاريث بيل، قائد منتخب ويلز، اللاعب السابق لريال مدريد منذ عام 2013 الجمعة، في مؤتمر صحفى، حقيقة الانضمام إلى نادي خيتافي. وبعد يومين من إعلان أنخيل توريس، رئيس خيتافي، عرضه على الجناح الويلزي للموسم المقبل، استبعد اللاعب ذلك بشكل حاسم أمام وسائل الاعلام عشية المباراة أمام بلجيكا في دوري الأمم.

وأكد بيل، 32 عامًا، أنه سيتخذ قرارًا حول مستقبله بعد العطلة عقب

وتابع: «أتمني إمكانية الاستمتاع بالعطلة، واتخاذ قرار بعد ذلك حول النادي الذي أريد ألعب فيه والتواجد في أفضل حالة بدنية ممكنة لخوض

وأعرب بيل عن تأييد تعاقد اتحاد بلاده لفترة طويلة مع مدرب المنتخب بوب بيج والذي تم مد التعاقد معه، لكن حتى الآن حتى نهاية

وأضاف «أعتقد أنه المدرب الذي يجب أن يبقى لفترة طويلة. لا

تحديد موعد ديربى الرجاء والوداد

حددت لحنة المسابقات التابعة لرأبطة المحترفين بالدوري المغربي، وتقرر أن يجرى الديربي يوم الخميس المقبل، بملعب محمد الخامس

ويحتل الوداد صدارة الدوري المغربي برصيد 53 نقطة، بينما يحل الرجاء ثانيا ب49 نقطة، وذلك قبل 6 جولات على نهاية المسابقة. يشار إلى أن الديربي سيجرى في نفس اليوم الذي يعقد فيه الرجاء جمعيته العمومية الاستثنائية، لاختيار رئيس جديد، بعد أن قرر أنيس محفوظ تقديم استقالته، حيث يبقى البدراوي المرشح الوحيد لرئاسة

الفريق البيضاوي.

رنسا فی دوری امم اوروبا، مصا

ففي الدقيقة 68، سقط ألابا على أرض الملعب متأثرا بآلام في عضلة الفخذ الأيسر، وطالب الجهاز الفنى باستبداله على الفور.

ريال مدريد، حيث أشرك مكانه كيفن دانسو.

مارسيل سابيتزر، لاعب وسط بايرن ميونخ، وذلك حينما كانت النتيجة تشير لتقدم النمسا بهدف سجله وايمان، في الدقيقة 37.

68 مليون إسترليني، يجانب 17 مليونا إضافات.

بايرن ميونخ، حيث يريد المدرب يورجن كلوب، تحسين هجوم فريقه. وأبدى نونيز، إعجابه بمنشور لمهاجم ليفربول، روبرتو فيرمينو، عبر إنستجرام، وأكدت تقارير أنه يتابع المهاجم البرازيلي على منصات

وافق بالفعل على البنود الشخصية لانتقاله إلى قلعة أنفيلد.

المتتخب الوطنى يتطلع لتفادى مفاجآت إندونيسيا

يخوض منتخب الأردن، اليوم السبت،

ويتصدر منتخب الأردن، مجموعته

مواجهة مرتقبة ضد إندونيسيا، على ستاد

جابر الأحمد الدولي في الكويت، في ثاني

0-2 برصىيد 3 نقاط بعد فوزه

نبيال، متقدمًا بفارق الأهداف عن منافسه

ويبحث الأردن وإندونيسيا عن الفوز

فقط، من أجل فض الشراكة النقطية وتعزيز

حظوظهما في حسم التأهل لكأس آسيا 2023.

كل محموعة، بحانب أفضل 5 منتخبات تحتل

وتنص لوائح التصفيات على تأهل بطل

يتعامل منتخب الأردن مع معطيات مباراة

أكد روبرتو مانشيني، مدرب إيطاليا، صعوبة

مواجهة إنجلترا بدوري الأمم الأوروبية، غدًا

السبت، مسلطًا الضوء في الوقت ذاته على فرص

وقال مانشيني في المؤتمر الصحفي الخاص

بالمباراة: «ستكون مباراة صعبة، كما هو الحال

دائمًا عند مواجهة إنجلترا. لا أعرف ما إذا كانوا

سيتعاملون مع المباراة بصورة انتقامية؛ بسبب

اليورو، لكن هذا بالطبع لقاء مختلف تمامًا عن

اليورو، كما أنه سيكون بدون حضور جماهيرى».

سنقرر ذلك بعد الحصة التدريبية اليوم. هناك

من لعب مباراتين على التوالي، وعلينا وضع ذلك

ضرب الأسترالي نيك كيريوس موعدا في

نصف نهائي بطولة شتوتجارت المفتوحة، مع

البريطاني أندى موراي بتغلبه على المجرى

مارتون فوكسوفيكس، الذي قرر الانسحاب من

البطولة رغم عدم ظهور بوادر إصابات بدنية

المجموعة الأولى.

الأفضل في العام الجاري.

وأضاف: «لم نقرر بعد من سيشارك في اللقاء.

ماريو بالوتيلي للعودة إلى المنتخب.

مواجهاته ضمن تصفيات كأس آسيا.

الإندونيسي الذي هزم الكويت.

المركز الثاني في المجموعات الست.

مواجهة حذرة

نادی إنتر عرضا من باریس سان جيرمان، لضم مدافعه ميلان سكرينيار، محددا في الوقت ذاته، ثمن اللاعب السلوفاكي في حال قرر أي من توتنهام هوتسبير أو تشيلسى الدخول في السباق للظفر

أكدت تقارير إيطالية رفض

لضم سكرينيار مقابل 50 مليون ولن يسمح إنتر لرحيل

> رئيس التحرير عبد اللطيف القرشى

عليه، بينما كان متأخرا بنتيجة 7-6 (7-55) و6-0. واستمر المجرى، المصنف ال عالميا، في المباراة لمدة 53 دقيقة، وقاوم طوال وفي المجموعة الثانية تفوق كيريوس، ليقرر فوكسوفيكس الانسحاب من البطولة. ويغيب الأسترالي، المصنف ال78 عالميا، عن المنافسة منذ أبريل/نيسان الماضي، واليوم حجز مقعده في نصف النهائي، محققا سجله في مسترته على الملاعب العشيية. ويتطلع كيريوس إلى بلوغ النهائى الأول ولبلوغ النهائي، ينبغي على الأسترالي له في الموسم، عبر بوابة شتوتجارت، وإذا تجاوز موراي في نصف النهائي، والذي تغلب حقق هذا الإنجاز فسيكون أول نهائي يخوضه

إنتر يرفض عرض باريس لضم نجمه

مدافعه بثمن منخفض، وذلك على

الرغم من انتهاء عقده في يونيو/

حزيران 2023، كما أكد اللاعب

نفسه في أكثر من مناسبة رغبته في

وبحسب صحيفة «لا جازيتا

ديللو سبورت» الإيطالية، قدم

باريس سان جبرمان عرضا أوليا

البقاء في سان سيرو.

بدوره على اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس بمجموعتین دون رد، بواقع 7-6 (4-7)

العرب وعبد الله نصيب ومحمد أبو حشيش

وتناط مهمة بناء الهجمات إلى بهاء عبد الرحمن ونور الروايدة، وأمامهما يلعب أحمد سمير، ويشغل الأطراف موسى التعمري ومحمد أبو زريق شيرارة، ويتواجد يزن النعيمات كرأس حربة.

قوية تعزز من الخيارات لدى عدنان حمد، يتقدمها صالح راتب وعلى علوان وحمزة الدردور ومحمود مرضي ورجائي عايد.

الغد بحذر كبير، فالأخير أبدى حضورًا طيبًا في المباراة الأولى، وهزم أصحاب الأرض. وإحسان حداد. ولم يقدم منتخب الأردن، الأداء المطلوب

منه في مواجهة نيبال، وحقق فوزًا متأخرًا بعد

هز الشباك في الثلث الأخير من زمن المباراة.

وعمل المدرب العراقى عدنان حمد في

ويملك منتخب الأردن، لاعبين قادرين على

فرض أفضليتهم في حال تم توظيف قدراتهم

بشكل مثالي، والعمل على سرعة التحول من

تغييرات جديدة، وسيتولى يزيد أبو ليلى

مهمة حراسة المرمى، ويلعب أمامه يزن

مانشینی پرشح 3 منتخبات للفوز بالموندیال..

ويحدد شرط عودة بالوتيلى لإيطاليا

وبعدما غير مانشينى التشكيل بصورة

كبيرة بين لقاء ألمانيا (1-1)، ولقاء المجر الذي

حسمه (1-2)، علق: «من الأفضل ألا نغير

التشكيل بالكلية في كل مرة. على سبيل المثال

بریان کریستانتی شارک فی مباراتین خلال 4 أیام

وهناك مباراة أخرى قادمة بعد 3 أيام، ولا نملك

وعن السبب في عدم إحداث ثورة في قائمة

إيطاليا قبل الفشل في التأهل لكأس العالم كما

يفعل في الوقت الراهن: «كان من المستحيل القيام

بذلك مبكرًا. توجنا بالبورو قبل 6 أسابيع من

خوض التصفيات، ومع ذلك بعيدًا عن جيورجيو

كيليني، وليوناردو بونوتشي، كانت أعمار باقى

اللاعبين أقل من 30 عامًا». وتابع: «لسوء الحظ

كيريوس يصطدم بموراي في شتوتجارت

الكثير من الخيارات في وسط الملعب».

ويتوقع أن يدخل الأردن، المباراة دون

الدفاع إلى الهجوم.

اليومن الماضين، على معالجة الأخطاء التي

عانى منها النشامي مثل التسرع والميل للحلول

ويتسلح منتخب الأردن بدكة احتياط

أما منتخب إندونيسيا يتسلح بالثقة والطموح في تحقيق فوز جديد يعزز من فرص تأهله، وسيحاول الاجتهاد في فرض الرقابة على مفاتيح لعب الأردن، والاعتماد على الهجمات المرتدة.

سددنا 40 كرة في الملحق أمام مقدوننيا الشمالية

ولم نسجل، وبالتالي ليس من المنطقى التفكير في

ذلك الآن، لم تكن أعمار اللاعبين حينها 32 و 33

وبالنظر إلى الفرق المرشحة للفوز بكأس

وأتم بالتعليق على فرص ماريو بالوتيلي

في العودة للمنتخب: «أنا أهتم به، واذا قدم

ما كان قادرًا على تقديمه في السابق، سبعود

بالطبع لقائمة إيطاليا، كل شيء وارد حدوثه

في كرة القدم، لكن علينا التركيز على الشباب

وعلى اليورو المقبل، ومن بعده مونديال 2026،

العالم، قال مانشيني: «إنجلترا، وألمانيا،

وإسبانيا، هناك 4 أو 5 فرق قوية للغاية».

عامًا بل 27 و 28 عامًا».

وهدفنا الفوز به».

الاحتراف، مشيرا إلى أن المدرب الجزائري مراد رحموني سيحصل من صندوق الرمثا على 86 ألف دولار، رغم أنه لم يظهر مع الفريق في أي مباراة رسمية.

مصمة مزدوجة للأنصار ضد النحمة يستعد الأنصار لمواجهة النجمة، السبت، ضمن منافسات نهائي بطولة كأس لبنان، في المباراة التي ستقام على ملعب مجمع الرئيس فؤاد شهاب في جونية.

ويطمح الأنصار بقيادة مدربه الأردني عبد الله أبو زمع إلى تسجيل لقب أول مع الفريق الأخضر.

في حين يطمح النجمة بقيادة مدربه التونسى طارق جرايا إلى إنقاذ الموسم من خلال تحقيق البطولة.

ولعل الطموح المشترك للفريقين يتمحور حول المشاركة في بطولة كأس الاتحاد الآسيوي 2023، إلى جانب العهد.

ومن المتوقع أن تكون المواجهة متقاربة بين الأنصار والنجمة، حيث سيفوز الفريق الأقل أخطاءً. وفي حال انتهت المواجهة بالتعادل في الوقت الأصلى سيتم اللجوء

إلى ركلات الترجيح مباشرة. ويتسلح الأنصار بحسن معتوق وحسن شعيتو شبريكو وأحمد حجازى، في حين يتسلح النجمة بعلاء الدين وحسن كوراني وقاسم الزين. ويغيب عن صفوف الأنصار جهاد أيوب للإيقاف، في حين

تحوم الشكوك حول مشاركة عمر الكردى للإصابة. تيباس پثير مخاوف

ليفاندوفسكى وغضب برشلونة

ما زالت الشكوك تحيط بإمكانية انضمام نجم بايرن ميونخ، روبرت ليفاندوفسكي، إلى برشلونة هذا الصيف.

فبجانب رفض النادي البافاري التخلى عن مهاجمه المخضرم، دفعت تصريحات رئيس رابطة الدورى الإسباني، خافيير تيباس، وكيل أعمال ليفاندوفسكي، بيني زهافي، إلى السعي للحصول على تفسيرات من رئيس البارسا، خوان لابورتا.

وكان تيباس قد أصر على أن برشلونة، غير قادر حاليًا على التعاقد مع ليفاندوفسكي، ما لم يتمكن من معالجة مشكلة الأجور

وفي تصريحات سابقة لصحيفة «ماركا» الإسبانية، قال رئيس الليجا: «إنهم (برشلونة) يعرفون ما يتعين عليهم القيام به.. يعرفون جيدًا قواعد التحكم الاقتصادي لدينا ووضعهم المالي».

وأضاف: «القواعد موجودة لتجنب المشاكل الاقتصادية الكبرى.. لا أعرف ما إذا كانوا سيبيعون دي يونج او بيدري».

وفي هذا الصدد، قالت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية، اليوم الجمعة، إن زهافي استفسر من لابورتا، بشأن ما إذا كان هناك أساس لما قاله تبياس.

وذكرت الصحيفة أن لابورتا ومجلس إدارة برشلونة، لم يكونا حينها على علم بتصريحات تيباس.

وتركزت مخاوف ليفاندوفسكي على حقيقة أن رابطة الليجا، لديها قواعد مالية صارمة يجب اتباعها، بخصوص تسجيل التعاقدات الجديدة. لكن الصحيفة أوضحت أن لابورتا طمأن وكيل ليفاندو فسكى بأنه لا داعى للقلق، قبل أن يتحول غضبه نحو تيباس. ولم يتمكن النادي الكتالوني حتى الآن من تسجيل لاعبين، من المقرر أن يضمهما مجاناً، وهما فرانك كيسي وأندرياس كريستنسن.

تحديد موعد إعلان إنتر عن صفقة ديبالا

اقترب الأرجنتيني باولو ديبالا من الانتقال إلى صفوف إنتر ميلان، في صفقة انتقال حر بداية من الموسم الجديد.

وينتهى عقد ديبالا مع يوفنتوس في آخر يونيو/ حزيران الجاري، بينما قرر الطرفان الانفصال. وذكر موقع «توتو ميركاتو ويب» الإيطالى أن الإعلان رسميا عن صفقة انضمام ديبالا إلى إنتر تقترب بشدة، في ظل تلاقى رغبة الطرفين في توقيع العقود.

وأوضح أن «بعض التفاصيل لم تحسم بعد لكنهما أصبحا متقاربين للغاية». وأضاف الموقع أن «جوهرة الأرجنتين سيوقع على عقد يربطه بإنتر لمدة ثلاث سنوات، ومن المتوقع أن يحصل على 6 ملاين يورو إضافة إلى ملبون يورو أخرى في صورة مكافآت». وأكد «من المتوقع أن يغلق مسؤولو إنتر كل التفاصيل المتعلقة بالصفقة بحلول يوم 20 يونيو/ حزيران الجارى، ومن ثم سيعلن النادي تعاقده الرسمي مع ديبالا في اليوم التالي».

برشلونة يطالب كوليبالى بتجاهل سان جيرمان وتشيلسي

طالب مسؤولو برشلونة، مدافع نابولي كاليدو كوليبالي، بالانتظار حتى يتمكن العملاق الكتالوني من ضبط وضعه الاقتصادي، قبل التقدم بعرض لضمه.

ويريد نابولي الحصول على 40 مليون يورو من أجل الموافقة على رحيل مدافعه، الذي يتواجد مع الفريق منذ 8 سنوات، وكان ينظر إليه باعتباره القائد المستقبلي بعد رحيل لورينزو إنسيني.

وينتهي عقد كوليباني في يونيو/حزيران 2023، ولم يتوصل نابولي لاتفاق معه للتجديد. ويحسب «فوتبول إيطاليا»، هناك مفاوضات من باريس سان

جيرمان لضم كوليبالى، كما يرحب تشيلسي بمنحه أجرا سنويا يصل إلى 10 ملايين يورو، ضعف ما يتقاضاه مع نابولي.

ومع ذلك، يبقى برشلونة الخيار الأول لكوليبالى، لكن يعانى الفريق الإسباني لتوفير السيولة المالية لضمه، وبالتالي طالب العملاق الكتالوني المدافع السنغالي بالانتظار ما بين أسبوعين و 3 أسابيع، لحل تلك المشاكل وتقديم عرض لضمه من نابولي.

محمود الفطافطه

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»

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

وأضافت أن إنتر يحدد ثمن

بيع سكرينيار ب70 مليون يورو

على أقل تقدير، وذلك للأندية

الراغبة في ضمه، مشيرة إلم،

أنه من المتوقع أن يرفع الفريق

الفرنسى عرضه في المحاولة

مقسم الاعلان :5056222 فاكس الأعلان: 5056223

المبيل التحريسر: ad@shaabjo.com الميسل الاعسلان: m@shaabjo.com

رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ٢٠١٤/١٢٤٨/د

أصدر مانشستر يونايتد، الجمعة، قائمة بأسماء اللاعبين الراحلين

وشارك ميلور في مباراة واحدة مع الفريق الأول، إذ لعب في الدوري

وأعلن الحارس باول وولستون أنه اضطر للاعتزال، في آيار/مايو

في الوقت نفسه، سيواصل باول ماكشين دوره التدريبي مع مرحلة

وقال بيل في المؤتمر: «لن أنضم إلى خيتافي. هذا أكيد». انتهاء مجموعة مباريات المنتخب الدولية.

أعتقد أن هناك أي شك بين اللاعبين والجمهور. قام بأداء رائع رغم مروره

موعد إجراء ديربي الرجاء والوداد، ضمن الجولة 25 من المسابقة. في الدارالبيضاء دون جمهور، بسبب العقوبة التي أصدرتها اللجنة التأديبية في حق الرجاء، بخوض مباراتين دون جمهور، بسبب أحداث شغب مباراة سريع وادي زم.

وجرى برمجة مباريات الجولة 25، يومى الأربعاء والخميس

واضطر اتحاد الكرة لإيقاف الدوري، لفسح المجال أمام المنتخب المغربي لخوض مباراتي جنوب إفريقيا وليبيريا في التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الإفريقية 2023.

ألابا يغادر مواجهة فرنسا مصابا

غادر ديفيد ألابا، مدافع ريال مدريد، مباراة منتخب بلاده النمسا مع

وأسرع رالف رانجنيك، المدير الفنى لمنتخب النمسا، باستبدال مدافع

وقبل خروجه من الملعب، سلم ألابا شارة قيادة الفريق لزميله

صورة فيرمينو تفضح نوايا نونيز

ألمح مهاجم بنفيكا، داروين نونيز، إلى أنه قد يكون في طريقه إلى صفوف ويستعد ليفربول للتعاقد مع نونيز (22 عاما) في صفقة قياسية قيمتها

ويشغل نونيز، الفراغ الذي سيتركه الانتقال المحتمل لساديو ماني إلى

وضغط نونيز، على زر الإعجاب للقطات التي نشرها فيرمينو بشأن إلقاء كلمة أثناء تواجده في عطلته، عندما زار كنيسة ماناه في ماسيو البرازيلية. وارتبط نجم بنفيكا بالانتقال إلى ليفربول في الأيام الأخيرة، ويقال إنه

