

انطلاق المؤتمر الاقتصادي العربي الطريق الى النفط في بيروت

تابع ص7

كأس العالم بقطر توظيف للدبلوماسية الرياضية في تعزيز العلاقات بين الدول

تابع ص7

مجلس كنائس رام الله يشيد بدور الملك في الحفاظ على المقدسات

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

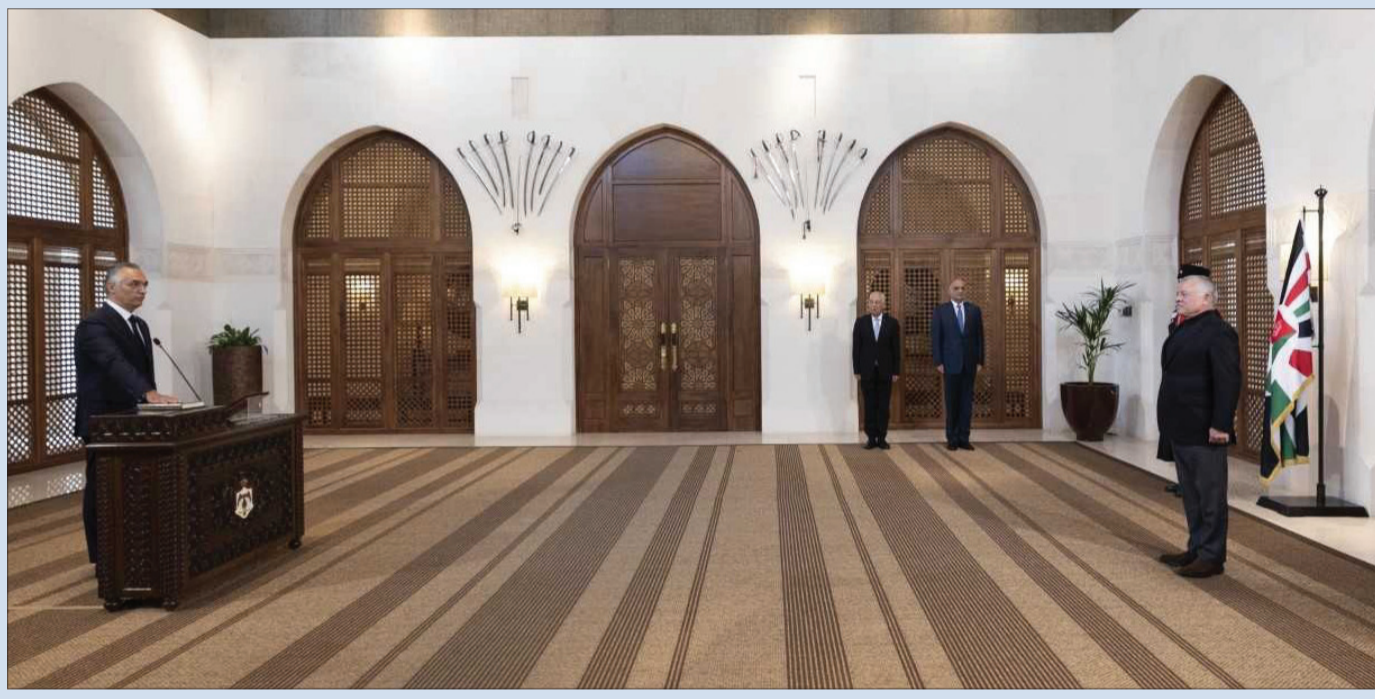
الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الملك يبحث هاتفياً مع سلطان عمان العلاقات الثنائية

عمان

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالاً هاتفياً مع أخيه جلالة السلطان هيثم بن طارق، سلطان عمان الشقيقة. وجرى خلال الاتصال التأكيد على عمق العلاقات الأخوية التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توسيع التعاون في مختلف المجالات. وتناول الاتصال القضايا ذات الاهتمام المشترك، وآخر المستجدات على الساحتين الإقليمية والدولية.



عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية، الخميس، بالموافقة على إجراء تعديل على حكومة الدكتور بشر هاني الخصاونة، وتاليا نص الإرادة:

«نحن عبدالله الثاني ابن الحسين، ملك المملكة الأردنية الهاشمية، بمقتضى المادة 35 من الدستور، وبناء على تنسيب رئيس الوزراء، أأمر بما هو آت: يعين معالي السيد مكرم مصطفى عبدالكريم القبسي، وزيراً للسياحة والآثار. صدر عن قصرنا وردان العامر في 28 جمادى الأولى من سنة 1444 هجرية، الموافق 22 من كانون الأول لسنة 2022 ميلادية». وأدى الوزير القبسي اليمين الدستورية أمام جلالة الملك، في قصر الحسينية.

وحضر أداء اليمين الدستورية رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، ورئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي.

وكانت صدرت الإرادة الملكية السامية بالموافقة على قبول استقالة معالي السيد نايف حميدي محمد الفايز، وزير السياحة والآثار من منصبه اعتباراً من تاريخ 2022/12/22.

إرادة ملكية بإجراء تعديل على حكومة الدكتور الخصاونة

الفايز رئيساً لمجلس مفوضي العقبة

عمان

قرّر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها، الخميس، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، تعيين نايف حميدي الفايز رئيساً لمجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.

كما قرّر المجلس إنهاء عضويّة نايف البخيت كرئيس لمجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة وذلك بقبول استقالته.

وأعرب رئيس الوزراء عن شكره للفايز على جهوده الكبيرة التي بذلها خلال تولّيه موقع وزير السياحة والآثار متمنياً له التوفيق في موقعه الجديد، كما قدّم الشكر للبخيت على جهوده خلال عمله رئيساً لمجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة. وهنأ رئيس الوزراء، خلال الجلسة، الوزير مكرم القبسي بمناسبة صدور الإرادة الملكية السامية بتعيينه وزيراً للسياحة والآثار، متمنياً له التوفيق والنجاح.

وجدان أبو الهيجاء رئيسة لجامعة الأميرة سمية

عمان

قرر مجلس التعليم العالي في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، الموافقة على تعيين الدكتورة وجدان أبو الهيجاء رئيسة لجامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا لمدة 4 سنوات اعتباراً من 22/12/2022، وذلك بناءً على تنسيب مجلس أمناء الجامعة.

كما قرر المجلس عدم الموافقة على استحداث فرع لكلية الدراسات العليا التابعة لجامعة آل البيت في عمان.

تغير المناخ يربك العراق...

والبنك الدولي يدخل على الخط

بغداد

تتفاقم تأثيرات التغير المناخي في العراق، وسط دعوات دولية إلى تطوير الوضع، فيما كشف وزير النفط في البلاد، حيان عبد الغني، أن العراق يسعى لمنع حرق الغاز الطبيعي المصاحب بشكل نهائي، خلال 4 سنوات، وما زال العراق يحرق بعض الغاز المستخرج إلى جانب النفط الخام، بسبب عدم توفر المنشآت اللازمة لمعالجته وتحويله إلى وقود للاستهلاك المحلي أو للتصدير.

التنوع البيولوجي يضع حداً للتغير المناخي؟ وكان البنك الدولي قد شدد على أن العراق يواجه تحدياً مناخياً طارئاً ينبغي التصدي له، والتوجه نحو نموذج تنمية أكثر اخضراراً ومراعاة للبيئة، لسياً عبر تنوع اقتصاده وتقليل اعتماده على الكربون. وأكد ممثل البنك الدولي، ريتشارد عبد النور، قبل أيام، في تصريحات لوكالة الأنباء العراقية، أن العراق يعد ثاني بلدان العالم من حيث احتراق الغاز، فيما طرح حلاً لحلولا لخفض انبعاثات النفط والاحتراق الغازي. وقال إن «التقرير بشأن التحول المناخي والتنمية في العراق، أشار إلى تأثر البلاد بالتغير المناخي وارتفاع درجات الحرارة وانخفاض الموارد المائية التي تعتمد عليها البلاد ليس لأغراض الشرب فقط، وإنما في الجانب الاقتصادي والزراعي والأمن الغذائي».

وأضاف أن «العراق يمتلك موارد نظفية كبيرة ومهمة، وبالتالي لديه انبعاثات كربونية على مستوى عال، وهناك حلول كبيرة لخفض الانبعاثات في الجانب النفطي والاحتراق الغازي»، مبيّناً أن «العراق يعد ثاني بلد في العالم لديه نسبة عالية لاحتراق الغاز». وأشار ممثل البنك الدولي إلى أن «الحلول تتضمن الاستفادة من الغاز في إنتاج الكهرباء، وخلق فرص عمل، فضلاً عن استعمال الطاقة المتجددة والتنظيف»، لافتاً إلى «وجود فرص كبيرة في العراق لتنمية هذا القطاع والذي سيؤدي لانخفاض الانبعاثات وخلق نمو قطاع غير نفطي ومهم لاقتصاد العراق». يرى خبراء بيئيون أن تشخيص البنك الدولي ومقترحاته لتدارك الخطر البيئي والمناخي العاصف ببلاد الرافدين، يقدم فرصة لتضاريف الجهود المحلي والدولي لمكافحة تأثيرات التغير المناخي الشديدة على العراق، والتي تهدد مختلف قطاعات الحياة والإنتاج في البلاد.

وضع النقاط على الحروف يقول الخبير البيئي والمناخي العراقي أيمن هيثم قدوري، في حديث مع موقع «سكاي نيوز عربية»: «البنك الدولي وضع النقاط على الحروف وأعد الحقائق المثبتة حول التدهور البيئي والمناخي العراقي، من خلال تقرير المناخ والتنمية الصادر عنه في نوفمبر الماضي».

اقرار مشروع نظام مساءلة رؤساء وأعضاء مجالس المحافظات والمجالس البلدية

عمان



قرّر مجلس الوزراء، في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، الموافقة على الأسباب الموجبة لمشروع نظام مساءلة رؤساء وأعضاء مجالس المحافظات والمجالس البلدية لسنة 2022م؛ تمهيداً لإرساله إلى ديوان التشريع والرأي لاستكمال إجراءات إصداره حسب الأصول، مع إعطائه صفة الاستعجال.

ويأتي مشروع النظام على إثر صدور قانون الإدارة المحليّة رقم (22) لسنة 2021م، والذي تضمن إلغاء المجالس المحليّة وتضمين القانون الإشارة لمجالس المحافظات. ويهدف مشروع النظام إلى تحديد الواجبات والالتزامات والمحظورات على رؤساء وأعضاء مجالس المحافظات والمجالس البلدية والإجراءات المترتبة على مخالفتها.

كنعان: قمة البحر الميت عززت الجهود العربية في الدفاع عن القضية الفلسطينية

عمان

ما يجري في فلسطين المحتلة، والقدس تحديداً، من ممارسات الاحتلال الإسرائيلي القمعية والاستيطانية على الصعيد الميداني، والاتجاه السياسي نحو بلورة حكومة إسرائيلية تتصاعد في ظلها سيطرة الأحزاب اليمينية المتطرفة تحتاج إلى وقفة عربية ودولية تلزم إسرائيل بالسلام العادل وتطبيق قرارات الشرعية الدولية والاتفاقيات والمعاهدات، وفي مقدمتها حل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية وعاصمتها القدس الشرقية على حدود عام 1967. وأضاف أن الأردن وعلى مدار تاريخه، يعد منطلقاً إقليمياً ودولياً لانعقاد الكثير من القمم والمبادرات المركزية للتعبير عن المواقف الدبلوماسية الموحدة تجاه الكثير من القضايا، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية وجوهرتها مدينة القدس، وهذه المكانة جاءت بسبب الموقع الجيوسياسي المتميز للأردن، والنظرة الاستشراقية والحكمة السياسية لجلالة الملك عبد الله الثاني، ما شكل بعداً استراتيجياً وقيادياً دولياً مهماً في الدفاع عن القضية الفلسطينية وجوهرتها القدس. تابع ص2

أكد أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبدالله كنعان، أهمية قمة بغداد للتعاون والشراكة (قمة البحر الميت) والقاءات الثنائية التي أقيمت على هامشها، توقيتاً وموضوعاً، لأنها جاءت في سياق تطورات سياسية واقتصادية إقليمية ودولية متسارعة، تتطلب شراكة فعالة لمواجهة التحديات والتغيرات.

وقال كنعان لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن

نقابة الصحفيين تنعى الزميل الموسى

عمان

والإعلام، والمواقف الجليلة التي يشار لها بالبنان. وتقدم مجلس نقابة من آل الفقيد وذويه والأسرة الصحفية بأصدق مشاعر المواساة، داعين الله له بالرحمة. وقال نقيب الصحفيين الزميل راكان السعيدة، إن الفقيد قامه صحفية قدم الكثير للمهنة وترك إرثاً كبيراً من الأخلاق والمواقف والقيم والإنجازات الكبيرة على صعيد الصحافة

نعى مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين ببالحزن والأسى وفاة عضو نقابة الزميل الصحفي والأكاديمي الدكتور عصام سليمان الموسى. واستذكر المجلس مناقب الفقيد طوال مسيرته الصحفية والأكاديمية في مجال الصحافة

نقابة الصحفيين تنعى الزميل العوسي

عمان

نعى مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين ببالح الحزن والأسى وفاة عضو النقابة الزميل الصحفي والأكاديمي الدكتور عصام سليمان العوسي.

واستذكر المجلس مناقب المفيد طوال مسيرته الصحفية والأكاديمية في مجال الصحافة والإعلام، والمواقف الجليلة التي يشار لها بالبنان.

وتقدم مجلس النقابة من آل المفيد وذويه والأسرة الصحفية بأصدق مشاعر المواساة، داعين الله له الرحمة.

وقال نقيب الصحفيين الزميل ركان السعيدة، إن المفيد قامة صحفية قدم الكثير للمهنة وترك إرثا كبيرا من الأخلاق والمواقف والقيم والإنجازات الكبيرة على صعيد الصحافة والإعلام، وصاحب سجل حافل بالتميز والعبء الإعلامي.

وأشار إلى أن المفيد كان ملتزما بالقضايا الوطنية ومخلصا لمهنته وعلى قدر من المسؤولية تجاه المهنة التي حقق فيها الكثير من العمل المميز الذي كان أساسه خدمة الوطن وقضايا المواطنين، فقد كان مثالا للصحفي المهني المتزن الذي يتمتع بطيب المعشر والأخلاق العالية.

والمرحوم المفيد العوسي أكاديمي ورائد من رواد الحركة الإعلامية والثقافية والفكرية الأردنية في جمع ودراسة وتوثيق مسيرة الإعلام الأردني، بالإضافة إلى عضويته في الكثير من اللجان والمؤتمرات العلمية وله العديد من المؤلفات، وهو كاتب مقالات في العديد من الصحف والمواقع الإلكترونية.

وألّف العوسي العديد من الكتب الصحفية والثقافية، منها المدخل في الاتصال الجماهيري، وتطور الصحافة الأردنية والعرب وثورة الاتصال الأولى، وتطوير الثقافة الجماهيرية العربية والإعلام والمجتمع ودراسات في الإعلام الأردني والعربي والدولي والبرقاعة الأبجدية العربية في الثورة الأولى للاتصال والمعلوماتية، وصدرت له ثلاث مجموعات قصصية بعنوان «وستشرق الشمس».

ويعد المفيد العوسي من أوائل الأكاديميين الذين درسوا الصحافة والإعلام في جامعة اليرموك، وترك مآثرات وتاريخا عريقا سبقي ذكرها خالدة بالوجدان وإنجازاتها تطبع بصمة على أرض الوطن لا تنسى.

وزير البيئة يبحث تعزيز التعاون البيئي مع اليابان

عمان

بحث وزير البيئة الدكتور معاوية الرابدة خلال لقائه، الخميس في مكتبه، السفير الياباني الجديد لدى المملكة جيرو أوكوياما.

أطر التنسيق والعمل المشترك في قطاع البيئة، وسبل تعزيز التعاون بينهما حول التغير المناخي.

واستعرض الرابدة، المبادرة التي أطلقها جلالة الملك عبدالله الثاني في مؤتمر «COP-27»، حول مترابطة المناخ -اللاجئين، مؤكدا ضرورة بذل الجهود الدولية لدعمها وتنفيذ محاورها المهمة.

وأكد الجانبان أهمية دفع الجهود الدولية في التمويل المناخي.

تخريج عدد من الدورات في معهد اللغات العسكري

عمان

اختتمت في معهد اللغات العسكري، الخميس، دورات اللغة الإنجليزية للمستوى التأسيسي والمتوسط لضباط وضباط الصف رقم 2022/4 ودورة الخدمات الطبية الملكية الخاصة، بحضور آمر المعهد العقيد الدكتور صالح الخليانة والعقيد رايان كوفمان وعدد من ضباط وضباط صف الجيش الأميركي من مرتبات مركز التدريب المشترك الذين شاركوا بالتدريب اللغوي.

وتعد هذه الدورات من الدورات المكثفة في معهد اللغات، حيث يتلقى فيها الدارس مواضيع متنوعة تتناسب مع مستواه اللغوي على مدى 6 أشهر ويوافق 670 ساعة تدريبية، ويمارس الدارس في هاتين الدورتين مهارات اللغة الإنجليزية (المحادثة، الاستماع، القراءة، الكتابة) بشكل يومي من خلال تمارين مخصصة لهذه الغاية، إضافة إلى ممارسة المحادثة مع متحدثي اللغة من الجانب الأميركي، بهدف تحسين وتطوير النطق والمخزون اللغوي للطلاب والتعرف على الثقافة الأميركية.

وهدفت الدورة الخاصة بمرتبات طاقم التمريض في الخدمات الطبية الملكية إلى تحسين وتطوير المستوى اللغوي للمشاركين، وبما يلائم عمل في المجال الطبي، وعقدت الدورة التي استمرت لمدة شهر بنظام المحاضرات الوجيهة وعن طريق الاتصال المرئي (عن بعد) وبما يضمن سير العمل في أقسام القطاع الطبي العسكري.

يذكر أن معهد اللغات العسكري يعقد 5 دورات في اللغة الإنجليزية، وهي دورات اللغة الإنجليزية للمستوى التأسيسي والمتوسط والمتقدم، ودورة اللغة الإنجليزية المكثفة لحملة شهادة البكالوريوس في اللغة الإنجليزية، ودورة الترجمة التي تتضمن مواضيع عسكرية، دبلوماسية وقانونية، إضافة إلى استخدام أداة الترجمة باستخدام الحاسوب (SDL Trados Studio)، كما يدرّس المعهد 7 لغات أخرى ضمن جناح اللغات الأجنبية، وهي اللغات الألمانية، والإسبانية، والتركية، والصينية، والفرنسية، والعبرية، واليونانية واللغة العربية لغير الناطقين بها.

رئيس النواب يرعى ورشة عن حماية المبلغين والشهود بقضايا الفساد

عمان

قال رئيس مجلس النواب احمد الصفدي إن محاربة الفساد بأشكاله كافة يشكل أولوية وطنية طالما أكد عليها جلالة الملك عبدالله الثاني، وهي مهمة تحتاج لمزيد من الجهود المتواصلة للتصدي لهذه الآفة.

وأضاف الصفدي خلال رعايته الخميس ورشة العمل التدريبية حول تعزيز حماية المبلغين والشهود بقضايا الفساد نظّمها مركز الشفافية الأردني بالتعاون مع محافظة العاصمة، أن «المال العام يجب أن يكون مصونا، والتعدي عليه جريمة بحق الوطن وأهله، ولا بد من محاسبة كل من يعتدي عليه أيا كان».

وأشار إلى أن موضوع ورشة اليوم، يأتي بالترام مع مشاريع التحديث والتطوير التي باشرت بها الدولة الأردنية بتوجيهات ملكية في المسارات السياسية والاقتصادية والإدارية؛ فالإصلاح والتحديث في تلك المسارات يتطلب بالضرورة بذل أقصى الجهود لتطوير الأجهزة الرقابية لمكافحة الفساد وتعزيز سيادة القانون ورفع كفاءة منظومة النزاهة والشفافية والعدالة. وأكد أن الإرادة الصلبة لجلالة الملك وقيادته لمشروعنا الوطني في المسارات المختلفة، تتطلب منا مواصلة الجهود في محاربة الفساد من أجل كسب ثقة المواطن بمؤسسات وأجهزة الدولة، فسيادة القانون وتطبيقه على الجميع يعد ركيزة أساسية لتحقيق الإصلاح الشامل والتنمية المستدامة.

وبيّن أن مجلس النواب وانطلاقاً من دوره الرقابي دستوريا، وعبر لجان المجلس المختلفة، تعهد بالعمل مع الجهات ذات الصلة في حماية المبلغين عن قضايا الفساد.

وقال، إن مجلس النواب وعبر ذراعاه الرقابي



ممثلاً بديوان المحاسبة يمارس سلطاته الدستورية على الجهات الخاضعة له في الرقابة على أعمال السلطة التنفيذية والمؤسسات التابعة لها، لذا فإن المجلس كثيرا ما كان إما مكتشفا أو دالا أو مؤشرا على الكثير من قضايا الفساد، مؤكداً أن مجلس النواب سيولي تقرير ديوان المحاسبة الأهمية القصوى، انطلاقاً من الحرص على مناقشة جميع الاستيضاحات والمخالفات الواردة في التقرير، واتخاذ الإجراءات اللازمة بشأنها.

وفي ختام كلمته وجه الصفدي الحديث لفرسان الشفافية من الشباب الوطني قائلا: أنتم «عماد المشروع الوطني الذي وجه إليه جلالة الملك، فغاية عملية التحديث والتطوير هي إشراك الشباب في عملية صناعة القرار، وأنتم بما تحملون من قدرات وطاقت قادرون على إحداث الأثر

كما دعا إلى «عدم التهوريل أو تعظيم بؤر الفساد

والآثار المشوّه» من جهته، قال امين عام وزارة الثقافة هزاع البربري خلال الورشة، إن الحديث عن النزاهة ومكافحة الفساد أصبح عنوانا بارزا ليس في الأردن فقط بل في معظم دول العالم. وأشار إلى أننا في الأردن نشهد تكاثفا وتعاونا كبيرا بين مؤسسات الدولة، خاصة في مجلس النواب والمؤسسات المعنية لحصر الفساد والتخلص منه نهائيا. ودعا البربري الى عدم تعميم قضايا أو حالات الفساد على مؤسسات بأكملها، مشيرا إلى أن كثيرا من قضايا الفساد التي تشهدها المؤسسات محصورة على ممارسة فردية من شخص أو موظف.

كما دعا إلى «عدم التهوريل أو تعظيم بؤر الفساد

عيد ميلاد الأمير علي بن الحسين اليوم الجمعة

عمان

إنجاز يحققه منتخب عربي على مستوى قارة آسيا، وركز سموه أيضا على تفعيل نشاطات منتخبات الفئات العمرية وتقوية كرة القدم للصغار والناشئين من خلال مراكز الأمير على المنتشرة في المملكة والتي شهد عام 2013 مضاعفة أعدادها واستقدام خبراء للإشراف عليها إلى جانب الكوادر الوطنية الفنية والإدارية.

وفي عام 2014 توج الانتصاد الأردني بجائزة أفضل اتحاد منظور بقارة آسيا، وجاء الإنجاز العالمي الكبير بحصول الأردن على ثقة العالم وفوز المنف الأردني باستضافة نهائيات بطولة كأس العالم للسيدات تحت 17 سنة عام 2016 حيث تكلت البطولة بنجاح باهر، كما استضاف الأردن كأس آسيا للسيدات 2019.

وما زالت إنجازات كرة القدم الأردنية تتوالى تحت قيادة سموه حيث تمكنت منتخباتنا الوطنية بفئاتها العمرية كافة بلا استثناء من بلوغ النهائيات الآسيوية. وفي عام 2000، أسس سموه اتحاد غرب آسيا لكرة القدم، وعمل على زيادة عدد الدول الأعضاء وتوحيد اتحادات كرة القدم في المنطقة وتنظيم بطولات دولية للرجال والسيدات والتواصل مع الاتحادات الإقليمية الأخرى.

وانتخب سموه في السادس من شهر كانون الثاني عام 2011 نائباً لرئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) ممثلاً عن قارة آسيا لمدة أربع سنوات، ومنذ انتخابه ترسخت جهود سموه على ركيزتين أساسيتين هما: تنمية كرة القدم والتنمية الاجتماعية في مختلف أنحاء الأردن، بالإضافة إلى مكافحة الفساد في المنظمة، وترأس لجان المسؤولية الاجتماعية في الاتحادين الدولي والآسيوي، كما شغل منصب نائب رئيس لجنة كرة القدم في الاتحاد الدولي ولجنة الرؤية الآسيوية في الاتحاد الآسيوي، وفي كانون الثاني من 2015، أعلن الأمير علي ترشحه لرئاسة الاتحاد الدولي لكرة القدم.

وأسس سموه عام 2012 مشروع تطوير كرة القدم الآسيوي، وهو مشروع غير ربحي يهدف إلى توفير الاحتياجات الضرورية لجميع الاتحادات الوطنية

ووقبل متابعتها الدراسة في الولايات المتحدة، خدم سمو الأمير علي في القوات الخاصة الأردنية، وحاز على أجنحة المظليين في القفز الحز.

وتم تعيين سموه قائداً لمجموعة الأمن الخاص لجلالة القائد الأعلى في الحرس الملكي عام 1999، وخدم سموه في هذا المنصب حتى 28 كانون الثاني 2008، إلى أن أناط به جلالة الملك عبدالله الثاني مهمة تأسيس وإدارة المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، وتدرج سموه في الرتب العسكرية في القوات المسلحة الأردنية حتى رتبة لواء.

وفي عام 1999 تسلم سمو الأمير علي منصب رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم، ونجح في قيادة المنتخب الأردني للمشاركة بنهائيات كأس العالم للشباب عام 2007، ووصول المنتخب الوطني إلى الدور النهائي من تصفيات كأس العالم عام 2012 لأول مرة في تاريخ كرة القدم الأردنية على الرغم من كل التحديات، كما اجتازت المنتخبات الأردنية تصفيات البطولات الآسيوية الثلاث الكبرى (منتخبات الرجال، الشباب، الناشئين) عدة مرات.

وتحت إدارة الأمير علي، تقدم منتخب السيدات بشكل تدريجي على لائحة تصنيف المنتخبات الصادرة عن الاتحاد الدولي (فيفا) وتأهل لنهائيات كأس آسيا 2014 كأول

كنعان: قمة البحر الميت عززت الجهود العربية في الدفاع عن القضية الفلسطينية

عمان

أكد أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبدالله كنعان، أهمية قمة بغداد للتعاون والشراكة (قمة البحر الميت) وللقاءات الثنائية التي أقيمت على هامشها، توقيتا وموضوعا، لأنها جاءت في سياق تطورات سياسية واقتصادية إقليمية ودولية متسارعة، تتطلب شراكة فعالة لمواجهة التحديات والمتغيرات.

وقال كنعان لوكاله الأبناء الأردنية (بترا) إن ما يجري في فلسطين المحتلة، والقدس تحديدا، من ممارسات الاحتلال الإسرائيلي القمعية والاستيطانية على الصعيد الميداني، والاتجاه السياسي نحو بلورة حكومة إسرائيلية تتصاعد في ظلها سيطرة الأحزاب اليمينية المتطرفة تحتاج إلى وقفة عربية ودولية تلزم إسرائيل بالسلام العادل وتطبيق قرارات الشرعية الدولية والاتفاقيات والمعاهدات، وفي مقدمتها حل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية وعاصمتها القدس الشرقية على حدود عام 1967.

وأضاف أن الأردن وعلى مدار تاريخه، يعد منطلقا إقليميا ودوليا لاتخاذ الكثير من القيم والملتقيات المركزية للتعبير عن المواقف الدبلوماسية الموحدة تجاه الكثير من القضايا، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية وجوهرتها مدينة القدس، وهذه المكانة جاءت بسبب الموقع الجيوسياسي المتميز للأردن، والنظرة الاستشرافية والحكمة السياسية لجلالة الملك عبد الله الثاني، ما شكل بعدا استراتيجيا وقياديا دوليا مهما في الدفاع عن القضية الفلسطينية وجوهرتها القدس.

وبيّن أن قمة البحر الميت جمعت قوى إقليمية ودولية لها تأثيرها على السياسة الدولية؛ مثل الاتحاد الأوروبي وتركيا وإيران وممثلين عن المنظمات الدولية، ما وفر مساحة دولية مهمة لمخاطبة الرأي العام، وبيان تداعيات وخطورة السياسة الاستعمارية الإسرائيلية على زعزعة استقرار المنطقة وضرب السلام والشرعية الدولية عرض الحائط.

وأوضح أن قمة البحر الميت عامل مهم في تقوية الصف العربي وتوحيد مقدراته وإمكاناته وبناء علاقات وروابط استراتيجية دولية من شأنها تعزيز الموقف والجهود العربية في الدفاع عن القضية الفلسطينية وجوهرتها القدس، لافتا إلى أن هذه القمة التاريخية في مضامينها وتوقيتها، رسالة للعالم بأن السلام والاستقرار هو أساس النهضة والتطور.

وتابع أن اللجنة الملكية لشؤون القدس تؤكد الموقف الأردني الثابت والراسخ؛ شعبا وقيادة هاشمية صاحبة الوصاية التاريخية على المقدسات الإسلامية والمسيحية تجاه القضية الفلسطينية ومساندة أهلها، بما في ذلك حمل ملفها في المحافل واللقاءات الدولية كافة.

وطالب كنعان إسرائيل الالتزام بقرارات الشرعية الدولية والعودة إلى المفاوضات على أساس حل الدولتين، والتي عرقلتها سياسة إسرائيل العنصرية، وكذلك التوقف فورا عن ممارسات التهويد والأسرلة التي تزيد من حالة الاحتقان والاستفزاز التي ستقود في حال استمرارها إلى تداعيات لا يمكن التنبؤ بخطورة نتائجها.

اللواء المعاينة يوجّه بتعزيز الأمن وتقديم الخدمات الأمنية خلال أعياد العياد

عمان

تقل مدير الأمن النعام اللواء عبيد الله المعاينة، الخميس، تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، واعتزاز جلالاته بجهود منتسبي الأمن العام لحفظ أمن الوطن. وأشاد المعاينة بحجم الجهود المبذولة، والمهنية والحرفية التي تميزت بها الواجبات المنفذة من مرتبات الأمن العام، معرباً عن شكره للوحدات كافة، التي عملت بمهنية عالية ونزاهة لإنفاذ القانون والحفاظ على أمن الوطن والمواطنين.

وقال: «لن تغيب صور شهدائنا عن أعيننا،



وسيقفون في ضمائرنا داعياً لبذل المزيد من أجل الوطن، في مسيرة مضيئاً بها في ظل القيادة الهاشمية الحكيمة، ولن نحيد عنها، مقدمين لوطننا العمل الخالص، والنية الصادقة، وبمزاملة لا تلتن بل تزداد صلابة وقوة». وأضاف المعاينة: «أن منتسبي الأمن هم أبناء الوطن الذين لن نثنيهم التحديات أو التضحيات ومستمرّون في عملهم وأداء واجباتهم، والوقوف سداً متيناً في وجه كل من يحاول المساس بأمن الوطن».

ووَجّه المعاينة، خلال الاجتماع الأمني الذي ترأسه بحضور كبار القادة والمديرين، إلى البدء بتطبيق الخطط الأمنية والمرورية الهادفة

إلى تعزيز الأمن وتسهيل حركة المواطنين أمام الكنائس خلال فترات أعياد الميلاد، وأقصى معايير الفاعلية والكفاءة العمليّة والإدارية. ولفت إلى ضرورة الاستمرار بتقديم الخدمات الأمنية والإنسانية في المجالات كافة، واتخاذ الإجراءات اللازمة وبالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم للحفاظ على أمن وسلامة سير امتحانات الثانوية العامة.

وأكد المعاينة استمرار التنسيق والمتابعة بحرص لتقديم يد العون والمساعدة للمواطنين في ظل الظروف الجوية المتوقعة في فصل الشتاء، لافتاً إلى أهمية التنسيق مع الشركاء والجهات المعنية، في الواجبات المختلفة.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتسبب من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن حواره الشرقي، وحواره قرب مدرسة نبات حواره، حواره طريق الرمثا وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في محافظة اربد.

وعن المفردات من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن ام الجبال الهي الشمالي منطقة الأبار من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثانية ظهرا وعن مغيب الزعتري بالكامل من الساعة الثانية عشر ظهرا وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة الفرز.

وعن الكبر الهي الجنوبي من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جرش.

وعن عين جنا بالقرب من المسجد الغربي من الساعة التاسعة والنصف صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري.

وحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع
يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة، وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

٢) عصير النعناع
يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود، ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

٣) سلطة النعناع
يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة
وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوةً على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكنتاب والإعياء والغثقان.

وتكشفت الأبحاث أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.



لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأكد الباحثون المتممن إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية.

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة... أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قاتلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشرحوا بـ"تحسن سريري

وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطة".

الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض.

وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطة الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان، وترتبط هذه الحمية مع هشاشة العظام والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن الفارمين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ ٧٩، وجد دول أوروبية، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى ١٠٠٠.

"ضعف الجسم" لدى المسنين
وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

فعدت التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر.

وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر ١٢ إلى ١٦ عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب عند بلوغهم سن ١٨ عاماً.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكنتاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة ٦٠ دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

للمسافر جواً... وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر.

كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
- الموز

ما يجب تجنبه قبل الطيران
أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جواً، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل محضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر
يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر ومن حوله.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توائم

بعد عام على زواجها، وهي في الثانية عشر من عمرها، أنجبت الأوغندية مريم ناباتانزي توأمين، وتبعهما ٥ مجموعات من التوائم، ثم ٤ مجموعات من التوائم الثلاثية، و٥ مجموعات من التوائم الرباعية، ليصبح عدد أبنائها ٣٨ ولدا وبناتا كلهم من التوائم.

ليس هذا فحسب، بل ذات مرة أنجبت مجموعة توائم سداسية، لكنهم ماتوا عقب الولادة وفقا لتقرير أعدته وكالة رويترز.

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها. وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

ووفقا لما تقوله مريم، وبعد أول حالة ولادة للتوائم، توجهت إلى الطبيب الذي أبلغها أن حجم مبيضها كبيران بصورة غير عادية، ونصحها بعدم اللجوء إلى وسائل تحديد النسل عن طريق الأقراص بحجة أن ذلك سيتسبب لها بمشكلات صحية.

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي. ولكن حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "منطرفة" للغاية.

وتقاومت أوضاع مريم سوءا عندما تخلى عنها زوجها وهجرها، بعد فترات من الغيابات الطويلة عن المنزل.

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس.

وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

وكان إيفان ترك الدراسة في المرحلة الثانوية من أجل مساعدة والدته في إعالة أشقائه وشقيقاته.

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسليم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفاتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين، لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

وكانت مريم تريد أن تنجب ٦ أبناء عندما تتزوج، لكن ما حدث فاق رغبتها بكثير.

فإلى جانب الأبناء والبنات الثماني والثلاثين، كانت مريم قد أنجبت مجموعة من التوائم السداسية لكنهم ماتوا عقب الولادة، وإلا لكان أصبح لديها ٤٢ ابنا وبناتا.

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين الذرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مائدة الأسرة.

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

أظهرت مقاطع فيديو، منتشرة على المواقع الاجتماعية، تجمد حيوانات بشكل مروع في كاراخستان، بعد انخفاض كبير في درجات الحرارة.

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كاراخستان، الواقعة بأسيا الوسطى، شهدت انخفاضا كبيرا في درجات الحرارة بلغ "ناقص ٥٦ درجة".

وتظهر مقاطع فيديو أرانب وكلابا مجمدة حتى الموت، بعدما حوصرت في إحدى السيارات.

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنطة التي التقطت بها هذه الفيديوهات.

ودعا ناشطو حقوق الحيوانات السلطات إلى بذل المزيد من الجهود لإنقاذ الحيوانات غير القادرة على مقاومة هذه الظروف الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع القاتل".

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيدهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨" قوتها واشتكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكريتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان أكر قد طلب من غريغوري الوقوف

في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار

وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة

بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع

التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا

أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في

عملية الإنقاذ، وفقا لأوسوثينيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

في ماكول، كابته براندون سوين: "كانت

أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على

قمة الشجرة".

وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة

الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض،

لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في

الشجرة".

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض

التلقائي.

وطلب تشانغ من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبًا

كبيرًا، نتفقا بسبب الخوف من

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

القاضي المحكمة، إن

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الضوضاء التي أحدثها إطلاق

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن

ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار

شوقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية أوامرا بأن يدفع الرجل تعويضا

بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد

أن تسبب احتفاله مطلع العام ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب

نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

السحلية الطائرة يصعب العثور

عليها، فقد بقيت أبحاث عنها مدة

عامين إلى أن وجدت واحدة كانت

تلتهم النمل على شجرة، وفتاة

بدأ نسر يلحق قوتها، مما جعل تلك

السحلية تلجأ إلى التمويه".

أن أجنحتها تعتبر الأغرب، فهي

أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن

أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو

خارج صدرها وجسمها، وليست

كالأجنحة العادية التي نعرفها في

جميع الطيور.

هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما

يطلق عليها البعض دراغون (التنين)

من أنسدر الزواحف في العالم، وليست

موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللائق في هذ النوع من السحالي

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

المغربين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر،

بمحيط يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس

ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة

من قبل.

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين

ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة

الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار

علمي، وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

بمخترين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر،

بمخترين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد

مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على

تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا نفاثا لأوراق الشجر،

أتمنّى مصوّر هندي من النقاط

صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة

مهدة بالانقراض على مستوى

العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل

الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف

بسهولة.

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢

عامًا، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة"

أثناء زيارة مدينة مونودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة

"ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

السحلية تلجأ إلى التمويه".

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن

الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح

مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد

بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة

مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦

أشخاص.

الثواني الأخيرة قبل "منذبة عيد القيامة"

في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم"

والجرحى.

وكشفت الشرطة السريالتيه داهمت هذا

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

ومشرفه والفنيين فيه.

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم

التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من

أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إنشاف

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم

٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم،

معلنين البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر

وإعلنت الحكومة، حالة الطوارئ،

وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت

إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل

عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية

تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عصر من الشرطة السريالتيه يحرس

مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة

الجمعة ووزير الدولة لشؤون الدفاع روان

ويغواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع

السريالتي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة

متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة

التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة

التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين

٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو

ما يعادل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص

الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة

التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار

القانوني في "غرين بييس ميديتران"، نديز

بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى

إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين

العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات

الاستيكت من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة

٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات

العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

بفندق في سريلانكا

وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن

التفجيرات المنسقة على كنانس وفنادق،

وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة

إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع

جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش".

إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر

لتاجر التوابل، يونس إبراهيم. المليونير والد

الانتحاريين في مذبة سريلانكا

الصين لحظر على واردات النفايات

البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير

والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصادر النفايات البلاستيكية عالميا،

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

وكانت الشرطة السريالتيه داهمت هذا

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

ومشرفه والفنيين فيه.

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم

التي وصفت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من

أفرادها في التفجيرات، لروبيرتز، إن إنشاف

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) .

وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته

عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنانس وأربعة

فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا،

وفاجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من

السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريالتيه داهمت هذا

المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح

الجريمة، قالت ربة المنزل السريالتيه فاطمة

فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا

وكأنهم أشخاص طبيون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريالتيه

عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

وقال الشرطة إنها اعتقلت والد الشقيقين،

يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن

من يقف وراء الهجمات، ويونس، وهو تاجر توابل

ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به

الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفليتها:

"كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، المحاط

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبيديل، فستعترض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل. إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن. عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأوكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأوكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاغحة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

الإغماء: أسباب وإسعاف
هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى فقدان المفاجئ، والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الإكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء. ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.
هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي ميكروب؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب. في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، وتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا
لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حويوة يتم وضعها على البشرة في موسم الصيف.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل
تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في تخفيف ألم الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ، إن بقي الشخص قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه
تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.
الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق البكتريا بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٦- حب الشباب العرقية
هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق. هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

وتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

٦- تمزق الغضروف الهلالي
الحركة الصحيحة والمفاغحة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصققة

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

فيإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فنشر لكم أفكارنا عادلتكم.

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

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتضت وتبعث هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح في التقدم في السن". ويردف موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيوخة

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخة، 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 الشيوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

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

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

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

علامة مميزة

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

ويقول بروفيسور رونري: "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 أليائه الخلوية بالوقود".

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

ماهية شيوخة الغلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيوخة الجديدة، قائلًا: "الشيوخة هي القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وينتفج بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأقباض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستفرد قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضمر، ومع التقدم في العمر تزداد وترتكب الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

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

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

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

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

الشيوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. 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، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

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



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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية. إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

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

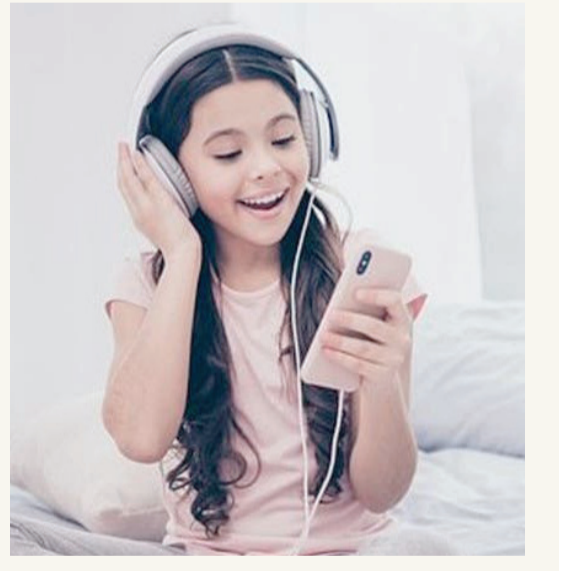
محتوى إعلامي يواكب التطور

وأشار سايمون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و ١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم

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



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

٣- اضبط المهام الإضافية

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل

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

انطلاق المؤتمر الاقتصادي العربي
الطريق الى النفط في بيروت

✦

انطلقت في بيروت الخميس، أعمال المؤتمر الاقتصادي العربي في دورته ٢٨١ تحت عنوان (لبنان، الطريق إلى النفط).

وقال الأمين العام للجامعة العربية أحمد أبو الفيط خلال كلمته في المؤتمر، إن تحقيق الانطلاق الاقتصادي في لبنان مرهون بكسر الانسداد السياسي في ظل وضع لبناني لا يزال أسيراً لدائرة حزبية من المعاناة والألم والتدهور الاقتصادي والجمود السياسي، مشيراً إلى أن الخطوة الأولى على "الطريق إلى النفط"، هي إصلاح النظام المالي والمصرفي وهيكلة الدين العام، بما يمكن من استعادة الثقة في النظام المصرفي، والحفاظ على حقوق المدعين، ولا سيما أصحاب الودائع الصغيرة، ووقف الانهيار في قيمة العملة المحلية.

من جهته، قال رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي، إن الحكومة اللبنانية أنجزت اتفاقية ترسيم الحدود البحرية، وأطلقت عملية الاستكشاف في الرقعة النفطية رقم تسعة، وستقوم الشركات المكلفة بحفر بئر استكشافي العام المقبل.

وأضاف في كلمته خلال المؤتمر أن "استكشاف الغاز سيدر مكاسب اقتصادية مهمة على لبنان، أولاً من خلال جذب الاستثمارات الأجنبية، وتالياً من خلال تعزيز إيرادات الدولة في حال تبين أن الموارد الهيدروكربونية قابلة للتسويق".

استشهاد فلسطيني خلال
اقتحام الاحتلال مدينة نابلس

✦

أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية صباح الخميس استشهاد المواطن احمد عاطف مصطفى دراغمة (٢٢ عاماً)، وإصابة خمسة آخرين بالرصاص الحي، خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي، مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة.

وكانت قوات كبيرة من جيش الاحتلال ترافقها جرافة عسكرية، اقتحمت اليوم المنطقة الشرقية من المدينة لتأمين اقتحام المستوطنين مقام يوسف، وسط اندلاع مواجهات عنيفة واطلاق كثيف لتفجيرات الصوت والغاز، والرصاص الحي والمعدني المغلف بالمطاط.

وبارتقاء الشاب دراغمة يرتفع عدد الشهداء منذ بداية العام إلى ٢٢٤ شهيداً، بينهم ٥٢ في قطاع غزة.

تركيا تنتظر من السويد

«خطوات كبرى» قبل الانضمام للناتو

✦

قال وزير الخارجية التركي، مولود تشاوش أوغلو، الخميس، إن ستوكهولم اتخذت "تدابير إيجابية، لكن بلده ينتظر خطوات كبيرة أخرى، لسحب اعتراضه على انضمام السويد إلى حلف شمال الأطلسي (الناتو).

وصرح تشاوش أوغلو الذي التقى نظيره السويدي توبياس بيلستروم في أنقرة "لا تخشى علينا التدابير الإيجابية المتخذة، لكن ما زال ينبغي تنفيذ خطوات كبيرة أخرى"، وفق "فرانس برس".

منذ مايو، تجمد تركيا مسار انضمام السويد وفنلندا إلى الحلف الأطلسي، مطالبة إياهما بترحيل لاجئين تعتبرهم "إرهابيين". وبالإضافة إلى مسألة ترحيل المعارضين، ندد مولود تشاوش أوغلو بالقيود التي ما زالت قائمة على الصادرات السويدية للتجهيزات العسكرية الطابع.

وقال: "لم تحصل بعد شركاتنا الدفاعية على الضوء الأخضر لاستيراد بعض المنتجات"، وهي خصوصاً قطع محركات مصنعة في السويد.

وحرص الوزير السويدي بيلستروم من جهته على طمأنة نظيره التركي بقوله "رسالتي إلى السيد تشاوش أوغلو والشعب التركي واضحة ومفادها أن السويد تقي بعودها وتآخذها على محمل الجد، ولكنه شدد على "استقلالية النظام القضائي في السويد".

ولفت إلى أن بلده "جعل التعاون أولوية منذ إبرام المذكرة، وقال بيلستروم إن حزب العمال الكردستاني الذي تصنفه أنقرة إرهابياً "قد لا يكون تهديداً بالنسبة لنا لكنه يشكل تهديداً لتركيا ونحن نأخذ المسألة على محمل الجد".

وقال: "نقوم بواجبنا في تطبيق بنود المذكرة، ومن المرتقب أن يتوجه بيلستروم إلى البرلمان التركي ويلتقي برئيس الدولة رجب طيب أردوغان.

مجلس كنائس رام الله يشيد بدور
الملك في الحفاظ على المقدسات

✦

وقدم السفير البذور التهنية بمناسبة عيد الميلاد المجيد، معرباً سعادته لوجوده بين أهله في فلسطين.

وتطرق السفير البذور وأعضاء المجلس إلى العلاقات الأخوية التي تربط الشعبين الأردني والفلسطيني ودعم جلالة الملك عبدالله الثاني الكامل لحق كنائس القدس بمراسمة شعائهم بحرية. من جهتهم أعرب كهنة المدينة عن تقديرهم لمواقف جلالة الملك في الدفاع

كأس العالم بقطر توظيف للدبلوماسية
الرياضية في تعزيز العلاقات بين الدول

✦

السابقة، معلناً أن كرة القدم عززت خلال البطولة "قوتها الفريدة في التوحيد من خلال لم شمل العالم على أساس روح يسودها السلام والتآخي".

وتمكنت قطر من توظيف الدبلوماسية الرياضية في جميع الاتجاهات لتعزيز العلاقات بين الدول، وتقوية التفاهم بين الشعوب مع التعريف في الوقت نفسه بمبادئ الإسلام وقيمه السامية، وإطلاق جماهير كأس العالم ومتابعيه في جميع أنحاء العالم على الثقافة العربية الأصيلة.

وبالتزامن مع استضافتها لكأس العالم القرار الذي اعتمدهته الجمعية العامة للأمم المتحدة في مطلع كانون الأول الجاري بشأن دور الرياضة في تشجيع التسامح والاحترام ومساهمتها في تمكين المرأة والشباب والأفراد والمجتمعات المحلية، وفي بلوغ الأهداف المنشودة في مجالات الصحة البدنية والعقلية والاندماج الاجتماعي.

كما أطلقت قطر أيضاً ائتلاف موجة وحدة، لتعزيز إرث كأس العالم في قطر ٢٠٢٢ على صعيد حماية البيئة، عبر الترويج لمارسات إعادة التدوير، واستخدام المواد المتجددة، والحد من كميات المخلفات التي يجري تحويلها إلى مكبات النفايات. وأكد رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) جياني إنفاتينو أن نسخة قطر ٢٠٢٢ تعد الأفضل من كأس العالم على الإطلاق.

أكد مجلس كنائس رام الله الدور الكبير والعظيم الذي يقوم به جلالة الملك عبد الله الثاني في دعم وحماية ورعاية والحفاظ على المقدسات المسيحية في فلسطين بشكل عام ومدينة القدس المحتلة بشكل خاص. جاء ذلك خلال استقبال مجلس الكنائس برام الله السفير الأردني في فلسطين عصام البذور في دير كنيسة سيدة البشارة للروم المكيين الكاثوليك.

التربية تشارك في الاجتماع
التشاوري للمؤشرات الاستراتيجية
للتنمية في العالم الإسلامي

✦

شارك أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون التعليمية، الدكتور نواف العجارمة، في الاجتماع التشاوري الأول حول المؤشرات الاستراتيجية للتنمية في العالم الإسلامي، مؤخر المعرفة العالمي أنموذجاً، والذي يعقد حالياً في المملكة المغربية الشقيقة.

وتخللت جلسات العمل، التي شارك فيها أمين سر اللجنة الوطنية الأردنية للتربية والثقافة والعلوم ابتسام أيوب، عرضاً لتحديات العملية التعليمية، خاصة فيما يتعلق بالفاقد التعليمي في المهارات الأساسية لدى الطلبة.

وعرض الدكتور العجارمة خلال الاجتماع التجربة الأردنية في إيجاد البرامج التي تعوض الفاقد التعليمي لدى الطلبة، وأبرز التحديات التي تواجه النظام التعليمي، خاصة فيما يتعلق بتبعات الجوء السوري، مؤكداً أن النظام التعليمي في المملكة وبارادة سياسية لا يفقر بين الطلبة الأردنيين والسوريين سواء في المقعد أو المنهج أو الخدمة التعليمية.

وبيّن أن التعليم في الأردن حظي على الدوام باهتمام ودعم القيادة السياسية والجمهور المحلي باعتباره حقاً إنسانياً وركيزة أساسية مهمة على صعيد الاستثمار في الموارد البشرية والقوة الدافعة للتغيير نحو الأفضل، ومطلباً ضرورياً لتحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة، مما يمكن الجهود الوطنية من الاستمرار في تطوير المنظومة التربوية.

وأشار إلى "أننا في الأردن وبالنظر إلى التعليم من حيث واقعه وتحدياته والتطلعات المستقبلية، سعينا إلى تطويره وتجويده، لافتاً إلى أن الوزارة تنفذ خطة لتطوير التعليم في الأردن خلال الفترة من ٢٠١٨-٢٠٢٥؛ تشمل جميع مراحل، بدءاً من التعليم ما قبل المدرسة وصولاً إلى التعليم الجامعي، وترتكز خطة التطوير على محاور ومضامين الخطة الوطنية لتنمية الموارد البشرية ٢٠١٦-٢٠٢٥. وأبرز أعمال الدكتور العجارمة عن شركه لمنظمة الإيسيسكو ممثلة بمديرها وطواقمها لدعمها المستمر للمملكة في جميع المجالات التربوية والعلمية والثقافية، مشيراً إلى علاقات التعاون الوثيق والمستمر فيما بينهما لتنفيذ العديد من المشاريع والأنشطة والبرامج في الجوانب التربوية والثقافية.

إلى ذلك، سيشارك الأمين العام في أعمال الدورة ٤٣ للمجلس التنفيذي لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة، والتي ستعقد يومي غد الجمعة وبعد غد السبت، حيث سيتم مناقشة قضايا متعددة منها: دور الشباب، ومنجزات الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة.

اقتحامات وصلوات استغرافية

للمستوطنين اليهود في المسجد الأقصى

✦

واصل المستوطنون المتطرفون اليهود لليوم الرابع على التوالي، اقتحاماتهم للمسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمناسبة ما يدعى "عيد الأنوار الجانوكا" اليهودي. وقامت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، ان عشرات المستوطنين نفذوا اقتحامات للمسجد الأقصى على شكل مجموعات عبر باب المغاربة، وأدى العديد منهم الصلوات في المسجد وعند باب السلسلة وسط حراسة مشددة من شرطة الاحتلال. ورفضت شرطة الاحتلال قيوداً على دخول الفلسطينيين إلى المسجد، وحظرت دخول حارس الأقصى محمود أبو خروب إلى ساحات المسجد لمدة اسبوع.

غزة: الاحتلال يعتقل فلسطينياً
على حاجز بيت حانون

✦

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي مساء الأربعاء، فلسطينياً من قطاع غزة على حاجز بيت حانون شمال قطاع غزة. وقال رئيس وحدة الدراسات والتوثيق في هيئة شؤون الأسرى الفلسطينية عبد الناصر فروانة، في تصريح اليوم الخميس، إن سلطات الاحتلال اعتقلت مواطناً من خانيونس على حاجز بيت حانون، وقال، إن هذه هي حالة الاعتقال التاسعة منذ بداية العام الحالي لمواطنين من قطاع غزة، عبر معبر بيت حانون.

«الحصار الشامل».. ملامح حرب غير مسبوقة على الإرهاب بالصومال

عن الإرهاب. ووقت إطلاق القناة، قبل شهر، صرح الرئيس الصومالي حسن شيخ محمود في مقر وزارة الاعلام، بأن إطلاق القناة يهدف إلى تقديم رؤية دينية معتدلة تحارب سوء تفسير التيارات الإرهابية للدين، وتعزز الوطنية والقيم النبيلة.

القناة التي تحمل اسم "دلجر"، وتعني "حامي الوطن"، تهتم كذلك بتغطية أخبار المعارك بين القوات الحكومية وعناصر حركة الشباب الإرهابية.

انهايار مستمر

وبالتزامن مع إعلان الحكومة الحرب الفكرية ضد حركة الشباب الإرهابية، تم الإعلان استسلام ٤ من عناصر الحركة، لقوات الجيش في ولاية هيرشيلي، منهم قائد مليشياتها في المعارك التي دارت في محافظة شبيلي الوسطى. كما اعتقلت قوات الجيش ٨ عناصر إرهابية حاولوا الاختباء في الغابات بعد الهزائم التي تكبدوها.

ووفقاً للوكالة الرسمية، استقبلت القوات الحكومية المسلمين، مشيرة إلى التزام الحكومة برعاية المتخلين عن إيديولوجية وأفكار المتطرفين وأفعالهم المنحرفة، في إطار حربها الشرسة ضد الإرهابيين.



✦

مقدشيو الحكومة الصومالية ضد حركة الشباب الإرهابية، أعلنت مقدشيو إغلاق مئات الصفحات الإعلامية بمواقع التواصل الاجتماعي النسوبة إلى ميليشيات الحركة المرتبطة بتنظيم القاعدة.

ويصف الصحفي والباحث الصومالي، محمد جيدي، لموقع "سكاي نيوز عربية" خطوات الحكومة الأخيرة بأنها "حرب نامعة" لحصار الحركة الإرهابية فكريا، وتجميدها.

وتأتي هذه الخطوة بعد إطلاق الحكومة لقناة متخصصة في مكافحة الإرهاب، ونجاح القوات الحكومية في توجيه ضربات عسكرية للحركة، واستعادة بعض أهم المناطق والقواعد الاستراتيجية التي كانت تتمركز فيها، وتجنيف العديد من مواردها المالية.

حصار شامل

أوضح نائب وزير الإعلام والثقافة والسياحة الصومالية، عبد الرحمن يوسف العدالة، ملامح "الحصار الشامل" الذي تنتهجه الحكومة لتطويق الحركة الإرهابية، وذلك عبر تتبع أي خلايا تبث أفكارها وأخبارها الكاذبة.

من ملامح الحصار:

نقلت وكالة الأنباء الرسمية الصومالية عن الوزير قوله: إنه تقرر حجب أكثر من ٦٠٠ صفحة إلكترونية للمليشيات، من خلال تحرك من وزارات الإعلام، والاتصالات، والأمن الداخلي.

المواقع التي جرى حجباها، يفعل تحرك الحكومة، تشمل حسابات مرتبطة بالحركة الإرهابية على جميع وسائل التواصل الاجتماعي "فيسبوك" و"تويتر" و"تيلغرام"

و"تيك توك" و"يوتيوب" ومواقع أخرى. مليشيات الإرهاب ضعفت عسكريا، وإعلاميا، واقتصاديا، منذ بدء العمليات العسكرية التي أطلقها رئيس الجمهورية حسن شيخ محمود ضد المتطرفين.

الحرب الناعمة

الصحفي والباحث الصومالي محمد جيدي يبدو متفألا بنتائج هذه الحرب، مستشهدا بما يلي:

الحرب الصومالية ضد حركة الشباب تستخدم استراتيجية شاملة لحصار الحركة من كافة الجوانب. حكومة حسن شيخ محمود بدأت في حقبة جديدة لردع الحركة فكريا واقتصاديا، وذلك بعد نجاح واسع للقوات الحكومية في الميدان العسكري.

في إطار الحرب الشاملة، ستدفع الحركة ثمن ممارساتها وقوانينها الوحشية التي فرضتها على الصوماليين السنوات الماضية. انشورة الشعبية ضد الحركة تزداد،

الحكومة توظف ذلك بشكل إيجابي؛ حيث توسعت خريطة انتشار الجنود والقوات الأمنية في الأقاليم والمناطق التي اخترقتها عناصر الحركة.

قناة حكومية مضادة

ولتأكيد قلع أفكار الحركة من جذورها، لم تكتف الحكومة بالتحرك لخلق الحسابات ووسائل الإعلام الخاصة بالحركة، في إطار أطلقت قناة تلفزيونية لنشر الأفكار البعيدة

اللجنة الأولمبية تنظم ورشة للتعريف بمشروع تطوير فعالية التنظيم الرياضي

وكالات

بحضور الأميرة عالية بنت الحسين، رئيسة الاتحاد الملكي الأردني للفروسية، نظمت اللجنة الأولمبية الأردنية، ورشة عمل للاتحادات الرياضية، للتعريف بمشروع تطوير فعالية التنظيم الرياضي في الأردن.

وأقيمت الورشة في مبنى أجيال السلام بمدينة الحسين للشباب، واقتنحتها الأمين العام للجنة الأولمبية الأردنية ناصر المجالي، وتخللها التعريف بمشروع "تطوير فعالية التنظيم الرياضي"، والذي أطلق بهدف مأسسة وتطوير أداء الاتحادات الرياضية لضمان استدامة عملها وتعزيز ثقة القائمين عليها والمستفيدين من خدماتها.

ويشتمل المشروع على توفير معايير واضحة وموضوعية وعملية لتصنيف الاتحادات الرياضية، وتوزيع الموارد بشفاافية وعدالة للاتحادات، إلى جانب توفير أداة تساعد الاتحادات على تقييم ممارساتها.

كما تضمنت الورشة شرحاً عن آلية تصنيف الاتحادات، وتوضيحاً عن مسار بناء الكفاءات وتطوير الرياضة، ومسار الأداء العالي والحوكمة.

وفي ذات السياق، قدم مدراء أقسام اللجنة الأولمبية الأردنية، شرحاً فيما يتعلق بالخدمات التي تقدمها أقسام اللجنة للاتحادات الرياضية لتبادل الخبرات، وتعزيز القدرات بما يخدم الرياضة الأردنية وتطورها.

قرعة التصفيات الأولمبية للسيدات تسحب ١٢ الشهر المقبل

وكالات

تسحب عند العاشرة صباح الخميس ١٢ كانون الثاني، في مقر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم بالعاصمة الماليزية كوالالمبور، قرعة الدور الأول من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى أولمبياد باريس ٢٠٢٤، والتي يستقر خلالها المنتخب الوطني النسوي، بالمستوى الثاني.

ويقام الدور الأول بمشاركة ٢٨ منتخباً، حيث يتم تقسيمهم إلى ٧ مجموعات تضم كل منها ٤ منتخبات، وتلعب المنافسات خلال الفترة من ١١ حتى ١١ نيسان المقبل، على أن يتأهل متصدّر كل مجموعة إلى الدور الثاني.

في المقابل، تأهلت منتخبات كوريا الشمالية، اليابان، أستراليا، الصين، وكوريا الجنوبية تلقائياً إلى الدور الثاني، استناداً إلى مركزهم في التصنيف الدولي عن قارة آسيا - الخمسة الأوائل.

وتلعب منافسات الدور الثاني بمشاركة الفرق الـ ١٥ المتأهلة تلقائياً، بالإضافة إلى متصدري المجموعات السبع من الدور الأول، ليتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، بحيث يتأهل أصحاب المركز الأول من كل مجموعة وأفضل فريق يحصل على المركز الثاني، على أن تقام المنافسات خلال الفترة ٢٣ إلى ٣١ تشرين الأول ٢٠٢٣.

ويصعد إلى الدور الثالث ٤ فرق، على أن يتأهل منها فريقين إلى المنافسات الأولمبية للسيدات في باريس ٢٠٢٤.

يذكر أن المنتخب الوطني النسوي حل رابعاً في منافسات الدور الثاني من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠.

وكان المنتخب أقيم مسكراً تدريبياً في تركيا مطلع الشهر الماضي، في إطار تحضيراته للتصفيات الآسيوية المقبلة.

الفارسة بشارات تحقق المركز الثالث في بطولة الرياض للقفز عن الحواجز

وكالات

حققت الفارسة الأردنية ميسم بشارات المركز الثالث في بطولة القفز عن الحواجز والتي أقيمت في العاصمة السعودية الرياض.

وهذا اتحاد الفروسية الملكي الفارسة بحصولها على المركز الثالث ورفع علم الأردن في البطولة، إضافة إلى تأهلها لبطولة العالم التي تقام في مدينة لاس فيجاس الأميركية خلال الفترة من ١٤-١٩ نيسان المقبل.

يذكر أن بطولة القفز عن الحواجز، تصنف من درجة الـ ٥ نجوم وهو أعلى تصنيف في بطولات القفز عن الحواجز.

الفارسة بشارات تحقق المركز الثالث في بطولة الرياض للقفز عن الحواجز

وكالات

حققت الفارسة الأردنية ميسم بشارات المركز الثالث في بطولة القفز عن الحواجز والتي أقيمت في العاصمة السعودية الرياض.

وهذا اتحاد الفروسية الملكي الفارسة بحصولها على المركز الثالث ورفع علم الأردن في البطولة، إضافة إلى تأهلها لبطولة العالم التي تقام في مدينة لاس فيجاس الأميركية خلال الفترة من ١٤-١٩ نيسان المقبل.

يذكر أن بطولة القفز عن الحواجز، تصنف من درجة الـ ٥ نجوم وهو أعلى تصنيف في بطولات القفز عن الحواجز.

اليمامة يلاقي الهلال في قمة الدوري السعودي للسيدات

وكالات

ستكون جماهير كرة القدم النسائية في السعودية على موعد مع قمة الأسبوع التاسع من الدوري الممتاز للسيدات، والتي ستجمع بين فريقي اليمامة والهلال، السبت بالعاصمة الرياض.

وسيكون ملعب معهد إعداد القادة مسرحاً للقمة التي ستؤخر على مشارف لقب الدوري لكلا الفريقين، حيث يتساوى الفريقان بالنقاط برصيد ١٦ نقطة، إلا أن فارق الأهداف يقف بجانب الهلال الذي يحتل المركز الثاني، والثالث لليمامة.

وانتهت المواجهة السابقة بين الفريقين في ٢١ أكتوبر/تشرين أول الماضي، ضمن الأسبوع الثاني من الدوري، بالتعادل السلبي على ملعب كلية العناية الطبية بالرياض.

ويستعد صاحب الأرض اليمامة إلى الاستفادة من عودة حارسته الأساسية ليلى القحطاني، والتي غابت عن اللقاء الأخير أمام فريق شعلة الشرقية، الجمعة الماضي، بسبب تلقيها البطاقة الحمراء في المباراة قبل الأخيرة، ١٠ ديسمبر/كانون أول الجاري، أمام فريق النصر. ويعتمد اليمامة أيضاً على لاعبة الوسط الأردنية مي سويلم، والتي نجحت في تسجيل أول أهدافها في أول مباراة مع فريقها الجديد، خلال الأسبوع الماضي ضد شعلة الشرقية، حيث انتقلت لليمامة من فريق الأهلي الأردني الذي فاز بثباتية الدوري الأردني للمحترفات ٢٠٢٢ وكأس الأردن للسيدات ٢٠٢٢. وسيدخل الضيف الهلال لمباراة القتي ويعينه على غريمه التقليدي النصر، متصدراً جدول الترتيب، الذي يبعثه عنه بظراف ٤ نقاط، حيث يريد الانتصار على اليمامة من أجل استمرار حظوظه بسباق حصد اللقب.

التفاصيل الكاملة لصفقة انتقال رونالدو إلى النصر السعودي



وكالات

أكدت تقارير صحفية، الخميس، أن نادي النصر السعودي حسم بالفعل تفاصيل صفقة التعاقد مع النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، ويتبقى التوقيع الرسمي.

وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية، إن العقد سيكون لمدة سنتين ونصف كعاب، والباقي سيكون سفيراً للملف المشترك بين السعودية ومصر واليونان، من أجل استضافة مونديال ٢٠٣٠.

كما أن الاتفاق تضمن أن يسقط النصر ٣ محترفين أجانب من قائمته لتفادي أي خرق للاتفاق المالي، وسيكون كل من الأرجنتيني بيتي مارتينيز والأويزكي جلال الدين مشاريوف على رأس المغادرين من قائمة النصر.

وأوضحت "ماركا" مراحل المفاوضات بين الطرفين، حيث قدم النصر عرضته المغربي يوم ٢٣ نوفمبر/تشرين ثان الماضي، وبدأ الاتفاق يوم ٥ ديسمبر/كانون أول الجاري، قبل الإعلان عن أن كريستيانو رونالدو قرر بالفعل اللعب لمدة عامين ونصف في السعودية.

وكشفت الصحيفة، أنه على الرغم من أن رونالدو كان على علم بالاتفاق، إلا أنه طلب هامشاً زمنيّاً قبل التوقيع الرسمي، وتابعت "سوف يسقط النصر حوالي

٣ لاعبين سيساعدون في ضمان أن وجود رونالدو، لا يعني خرقاً للرقابة المالية، حيث سيكون ماشاريوف وبيتتي مارتينيز هما المرشحان للمغادرة.

من جانبها أكدت صحيفة "أس" الإسبانية، أن النصر ورونالدو أمّا الاتفاق، على أن ينهي اللاعب مشواره مع الكرة السعودية.

وأضافت "المهاجم البرتغالي سينضم إلى النصر والذي سيلعب معه حتى صيف عام ٢٠٢٥، حتى يبلغ من العمر ٤٠ عاماً"، وهذا ما أكدته مصادر من الفريق العربي الذي اعترف لأول مرة منذ أسابيع أن العملية أوشكت على النجاح.

أجواء تنافسية وحماسية تطلت فعاليات زين الرياضية في ٢٠٢٢

وكالات

نفذت شركة زين الأردن خلال العام الحالي مجموعة من الفعاليات الرياضية للشباب والشابات، غطت خلالها جميع محافظات المملكة، وسط أجواء تفاعلية تخللها التنافس والتحمي والحماس والتشجيع. وكانت أبرز هذه الأنشطة، إطلاق بطولات "جيلنا" لكرة القدم الخماسية للشباب والشابات ضمن الفئة العمرية ١٨ - ٢٩ عاماً، حيث شارك فيها ١٢٠٠ لاعب ولاعبة ضمن ٢٠٠ فريق في منافسات بطولات أقاليم الشمال والوسط والجنوب، حيث قدمت زين خلالها ٢٤ جهاز أيفون ١٣ للاعبين الفرق الفائزة بالمركز الأول في كل بطولة.

وقالت زين الأردن في بيان صحفي، إنها قدمت رعايتها للفعاليات الرياضية ودوري

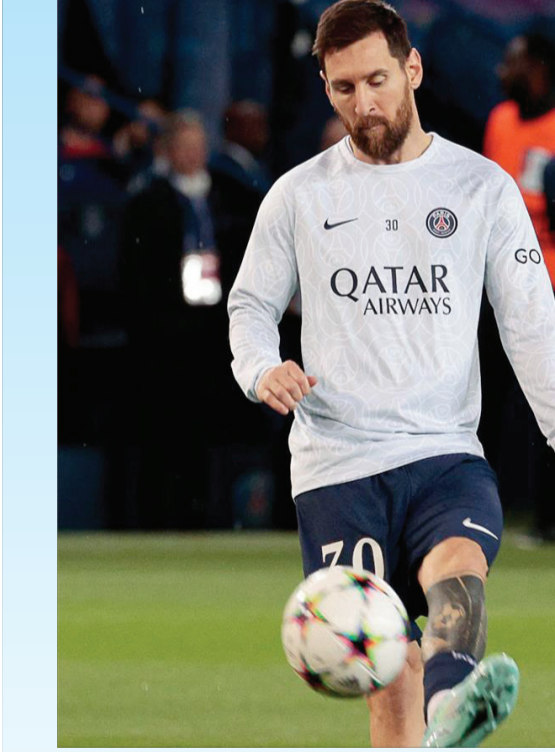
الصغار في عدد من مدارس المملكة، بهدف التشجيع على الرياضة وتنمية مواهب الصغار، حيث تحرص الشركة على إبراز أهمية الرياضة لدى الجيل الجديد عبر إقامة ودعم المنافسات الرياضية المختلفة التي تحظى بإقبال واسع.

كما حرصت زين خلال العام الحالي على إقامة ورعاية مجموعة من الفعاليات الرياضية والشبابية في المملكة، منها منافسات ريد بل كار برك درفت، ورائي Jordan Riders، ورائي أسرة مالكي دراجات هارلي، وماراثون عمان الدولي، إلى جانب مجموعة من الفعاليات المتنوعة التي أقامت زين في عدد من المواقع خلال فترة انعقاد أكثر الأحداث الرياضية مشاهدة في العالم.

وفي إطار حرصها المتواصل على دعم

لابورتا: نريد عودة ميسي.. ولكن

وكالات



إمكانية تأسيس دوري السوبر الأوروبي بقوله "يجب أن يكون اليويفا على طاولة الحكومة معنا، إذا لم يحصل ذلك، يمكننا أن نجد دولة من خارج الاتحاد الأوروبي لتنظيم البطولة، اعتقد أن كرة القدم تحتاجها.. ولفت "أحاول دائماً تشجيع الحوار، حتى مع أولئك الذين يفكرون بشكل مختلف، نحن منفتحون للحديث، دوري السوبر ضروري لاستدامة أندية كرة القدم..

وأتم "دوري السوبر سيفيدنا كثيراً، نشجع الحوار، وربما في غضون عامين يمكن أن يصبح حقيقة".

تحدث خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، بواقعية شديدة، عندما سئل عن إمكانية عودة ليونيل ميسي إلى الفريق الكاتالوني.

وتوجع ميسي مؤخراً بلبق كأس الصائم ٢٠٢٢، مما جعل جمهور برشلونة يتحسم مجدداً حول إمكانية عودة البرغوث.

وقال لابورتا في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" بالأمس كان لدينا لقاء مع وسائل الإعلام، أجرينا محادثات بنبرة هادئة.

وتابع "أتمنى عودة ميسي، لكن لا يمكننا صنع التوقعات، إنه لاعب في باريس، ولديه عقد مع الفريق الفرنسي..

وأضاف "سعداء من أجل تنويع ميسي، لا أريد صنع توقعات صعبة للغاية، تم اللجوء إلى الارتفاع لانقاذ النادي لأنه كان في وضع صعب..

ونوه "الآن الدوري الإسباني وضع الحدود للرافعات، وسيكون من الممكن تنفيذ واحدة من هذه العمليات، لكن لن تكون من أجل التعاقد مع لاعب..

وشدد "بالنسبة لنا، ميسي الأفضل على الإطلاق، مقتنع بأن داخل قلبه تشجيع البرسا، إنه مرجع وسيظل دائماً مرتبطاً ببرشلونة، نود أن يعود، لكن هذا شيء سنرى إمكانية حدوثه..

من ناحية ثانية، تحدث لابورتا عن

ياسين بونو ينافس على جائزة أفضل حارس في العالم

وكالات

وضع الفيفا، أسماء ٧ حراس مرمي، محتمل تتويجهم بجائزة "ذا بيست"، لأفضل حارس في العالم، في الحفل الذي سيقام يوم ٢٧ فبراير/شباط المقبل.

وسيتم النظر إلى الإنجازات التي حققها الحراس في الفترة بين ٨ أغسطس/آب ٢٠٢١، وحتى ١٨ ديسمبر/كانون أول ٢٠٢٢، في الوقت الذي توج فيه السنغالي إدوارد ميندي بالجائزة العام الماضي.

وبالنظر إلى الحراس المحتمل تتويجهم بالجائزة بحسب موقع الفيفا، تواجد البرازيلي أليسون، والذي توج مع ليفربول بلقب كأس الرابطة وكأس الاتحاد الإنجليزي، وسبق وأن توج بالجائزة في ٢٠١٩، ووصل إلى نهائي دوري الأبطال رفقة الريلز.

وضمنت القائمة، المغربي ياسين بونو، والذي كتب التاريخ مع أسود الأطلس ببلوغ نصف نهائي كأس العالم، ولعب دوراً في امتلاك إشبيلية أقوى سجل دفاعي في الدوري الإسباني الموسم الماضي، وتوج بجائزة أفضل حارس في الليجا.

وتواجد في القائمة، تيبو كورتوا، والذي قدم عرضاً مبهراً في نهائي دوري الأبطال أمام ليفربول، وسبق وأن توج بالجائزة في ٢٠١٨.

كما تواجد دومينيك ليفاكوفيتش بعد عروضه المميزة التي قدمها في المونديال رفقة كرواتيا، وتصديه نحو ١١ كرة أكبر عدد من التصديت لحارس في مباراة بالمونديال منذ ٢٠١٤.

وشملت القائمة مايك ماينان حارس ميلان، والذي ساعد الروسونيري على التتويج بلقب الدوري الإيطالي، وتوج بجائزة أفضل حارس في الدوري.

كما ضمت القائمة، الأرجنتيني إميليانو مارتينيز، الذي ساهم في تتويج منتخب بلاده بالمونديال، سواء بتصديه الشهير لافراد كولو مواني لاعب فرنسا، أو تافقه في ركلات الترجيح سواء أمام فرنسا أو هولندا.

أما الحارس الأخير كان مانويل نوير، والذي توج بلقب الدوري الألماني الموسم الماضي، وسبق وأن توج بجائزة "ذا بيست" في عام ٢٠٢٠.

هل انتهكت حقوق لمس كأس العالم في احتفالات الأرجنتين؟

وكالات

شهدت احتفالات المنتخب الأرجنتيني بلقب مونديال ٢٠٢٢ حمل العديد من الشخصيات لكأس العالم، والتقاط الصور التذكارية معها، من بينهم الشيف التركي نصر، ما أثار استياء عدد كبير من المتابعين. ولدى الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" قواعد صارمة فيما يتعلق بالكأس، باعتبارها من أكثر الرموز الرياضية شهرة في العالم، وأيقونة لا تقدر بثمن.

ولا يمكن لمس كأس العالم FIFA الأصلية وحملها، إلا من قبل مجموعة مختارة، تشمل أبطال المنتخب الفائز ورؤساء الدول.

لكن شبكة TYC، الأرجنتينية قالت، اليوم الخميس، إن هذه القاعدة لم تكسر، حيث أن النسخة الأصلية سلمت لقائد منتخب التانجو، ليونيل ميسي، وظلت لمدة ١٥ دقيقة مع اللاعبين على منصة التتويج، وبعد ذلك تم تسليم المنتخب الأرجنتيني نسختين تماثلتين للكأس الأصلية.

وكان حارس المرمى السابق للمنتخب الأرجنتيني، تيري بومبيدو "يطل نسخة ١٩٨٦"، هو المسؤول عن إعادة الكأس الأصلية إلى الحافظة المخصصة لها.

دفعة معنوية لريال مدريد قبل لقاء بلد الوليد

وكالات

عاد اللاعب فيرلاندي ميندي، الذي تدرّب بمفرده لتعرضه لآلام طفيفة، للمران الجماعي لريال مدريد، الخميس، بجانب بقية زملائه، ليستعيد بذلك الوتيرة المعتادة في رابع مران في الأسبوع الملكي.

وعقب الاختبارات البدنية التي جرت على أعضاء الفريق، أكمل ريال مدريد، اليوم الخميس، حصة تدريبية مع تدريبات مختلفة بالكرة.

وغاب عن الحصة التدريبية، إيدر ميليتاو وفينيسيوس جونيور ورودريجو ولوكا مودريتش وأوريولين تشواميني وإدواردو كامافينجا.

ويواصل ريال مدريد، استعدادة قبل ٨ أيام من العودة إلى الليجا، عندما يزور بلد الوليد على ملعب خوسيه زوربيا في الجولة ١٥ من الدوري الإسباني.

إنتر ميلان يفتح الباب أمام رحيل لوتارو

وكالات



ذكر تقرير صحفي إيطالي، أن إنتر ميلان لا يمانع بيع لاعبه الأرجنتيني لوتارو مارتينيز، خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

وتواجد لوتارو، البالغ من العمر ٢٥ عاماً، في قائمة الأرجنتين التي توجت بلقب كأس العالم منذ أيام، وساهم في الهدف الذي سجله ميسي في الوقت الإضافي أمام فرنسا.

كما سجل لوتارو مارتينيز، ركلة الترجيح الحاسمة في ربع نهائي مونديال قطر أمام هولندا.

وبحسب صحيفة "لاجازيتا ديللو سبورت"، فإن إنتر ميلان يرحب بعملية بيع لوتارو، حال وصول عرض بقيمة ١٠٠ مليون يورو.

ولم يمانع إنتر ميلان بيع لوتارو مارتينيز في السنوات الماضية، مقابل ١١١ مليون يورو.

ويدرك إنتر، الحاجة الشديدة إلى بيع أحد نجوم الفريق خلال الصيف المقبل، من أجل حل الأزمة المالية التي يمر بها.

وخاض لوتارو مارتينيز، ٢١ مباراة هذا الموسم رفقة إنتر ميلان في جميع المسابقات، ونجح في تسجيل ٨ أهداف وصناعة ٦ خريين.