

الإدارة المحلية تعلن حالة الطوارئ، استعداداً للحالة الجوية

عمان

أعلنت وزارة الإدارة المحلية حالة الطوارئ الخفيفة/ المتوسطة في مناطق شمال ووسط المملكة، وحالة الطوارئ المتوسطة في جنوب وشرق المملكة، بدءاً من الجمعة وحسب تطورات الحالة الجوية.

وطلبت الوزارة من غرف الطوارئ الـ (100) في البلديات، وغرف الطوارئ الـ (20) في مجالس الخدمات المشتركة وغرفة الطوارئ الرئيسية في الوزارة، التعامل الفوري مع أي أحداث طارئة قد تصاحب الحالة الجوية، وإبلاغ غرفة الطوارئ الرئيسية في عمان بالتطورات أولاً بأول عن طريق نظام الطوارئ الخاص بالوزارة.

ووجهت وزارة الإدارة المحلية البلديات ومجالس الخدمات المشتركة ومديريات الشؤون البلدية إلى التأكد من جاهزية الأليات والمعدات وفرق الطوارئ ومستلزمات الإمداد في الحالات الطارئة، إضافة إلى متابعة الأوضاع في المناطق الساخنة ومجاري الأودية والسيول والعبارات والطرق الرئيسية مبكراً وباستمرار، ومعالجة أي حوادث بشكل فوري. ودعت الوزارة البلديات ومجالس الخدمات المشتركة ومديريات الشؤون البلدية في مختلف محافظات وألوية المملكة إلى التنسيق والتعاون الكامل مع الحكام الإداريين وغرف العمليات والطوارئ الأخرى التابعة لوزارة الأشغال العامة والداخلية والدفاع المدني والقوات المسلحة الأردنية وأمانة عمان الكبرى وغيرها، وتقديم الأليات والمعدات والكوادر والإمكانات المتاحة لديها للمساعدة في مواجهة الحالات والأحداث الطارئة التي ترافق الحالة الجوية، وإعلان أرقام غرف الطوارئ للمواطنين في مختلف وسائل الإعلام وعلى مواقع التواصل الاجتماعي.

ودعت وزارة الإدارة المحلية، المواطنين الذين يقطنون بالقرب من مناطق مجاري الأودية والسيول والبيور الساخنة في فصل الشتاء، إلى ضرورة الابتعاد عن هذه المناطق حفاظاً على حياتهم وحيات أسرهم وعائلاتهم. كما طلبت الوزارة من البلديات تقفد مراكز الإيواء الطارئة التابعة لها، تحسباً لأي حالات طارئة ستتعامل معها غرف الطوارئ التابعة لها، أو غرف الطوارئ الأخرى.

وأهابت الوزارة بالمواطنين بالتعاون الكامل مع تعليمات التعامل مع الحالة الجوية، وعدم التردد بالاتصال مع غرفة الطوارئ الرئيسية في الوزارة بعمان على رقم هاتف (064641393) للإبلاغ عن أي حالة طارئة بسبب الحالة الجوية تحتاج إلى تدخل البلديات ومجالس الخدمات المشتركة.

مديرية الأمن العام تدعو للتعامل الآمن مع الظروف الجوية السائدة بالمملكة

عمان

جددت مديرية الأمن العام تحذيراتها بضرورة التعامل الآمن خلال الظروف الجوية السائدة في المملكة.

وأكدت المديرية، أن العاملين في الإدارات المرورية انتشروا منذ ساعات الصباح الباكر لكشف جميع الطرق والتأكد من خلوها من أي عائق وضمان الرقابة المرورية والحفاظ على سلامة المرور على كافة طرق المملكة الداخلية والخارجية. وأضافت، أن الحركة الصباحية ليوم الجمعة كانت ضمن المعتاد على الطرق الخارجية، مشيرة إلى أن تغيير المسرب بشكل مفاجئ وعدم أخذ الاحتياطات اللازمة أثناء القيادة والتتابع أهم مسببات الحوادث المرورية على الطرق الخارجية.

وبينت المديرية، أن الرقابة المرورية ضبعت خلال الـ 24 ساعة الماضية عدة سرعات قياسية لا تتناسب مع ظروف القيادة في ظل الأحوال الجوية السائدة الأمر الذي يزيد من نسب التعرض للحوادث أو التسبب بها ويرفع من خطورتها.

ووجدت مديرية الأمن العام تحذيراتها لمستخدمي الطرق من خطر تشكل الضباب وتشكل السيول في الأودية والأماكن المنخفضة، داعية السائقين إلى أخذ الحيطة والحذر من خطر الانزلاقات على الطرق الخارجية، وعدم ارتكاب المخالفات الخطرة المسببة للحوادث.

وأكدت المديرية ضرورة الاستخدام الآمن لوسائل التدفئة وتهوية المنزل بين الفترة والأخرى، داعية إلى الاتصال برقم الطوارئ الموحد 911 إذا دعت الحاجة لذلك، حيث أن جميع غرف العمليات الرئيسية مدامة على مدار الساعة ودورياتها منتشرة على كافة الطرق لمساعدة المواطنين.

مكافحة المخدرات تضبط 191 شخصاً في 115 قضية خلال اسبوع

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات، مستمرين وبقوة في عملياتهم النوعية لملاحقة أشكال التعامل بالمواد المخدرة كافة، وتوجيهات متشددة من القيادات الأمنية.

وأكد الناطق الإعلامي أنه خلال هذا الأسبوع ومن تاريخ 15 ولغاية 21 كانون الأول الحالي، تم التعامل مع 115 قضية للاتجار وترويج المواد المخدرة. ألقى القبض خلالها على 191 شخصاً من تجار ومروجي تلك المواد ومهم أشخاص مصنّفون بالخاطرين، وجررت إحالتهم جميعاً لمحاكمة عام محكمة أمن الدولة.

وبين أنه تم خلال تلك القضايا ضبط 12 كغم من مادة الحشيش المخدرة، و 242 ألف حبة كيتا جون مخدرة و 500 حبة من الحبوب المخدرة، و 1.3 كغم من مادة الكوكايين المخدرة القاتلة، و 200 غرام من مادة الكريستال المخدرة ومجموعة أشغال من مادة المار جوجونا ومجموعة من الأسلحة النارية.

وعلى الصعيد العلاجي بلغت عدد الإدخالات مركز علاج المدمنين التابع لإدارة مكافحة المخدرات هذا الأسبوع 13 حالة ما بين دخول ومرجع. وفي ذات السياق نفذت إدارة مكافحة المخدرات من خلال المحور التوعوي 49 نشاطاً توعوياً لهذا الأسبوع تضمن عدداً من المحاضرات وورش العمل والندوات بالاشتراك مع الجهات والشركاء ذات العلاقة.

وشدّد الناطق الإعلامي على أن عمليات مكافحة المخدرات والحملات الأمنية مستمرة وفي كافة مناطق المملكة بحزم ودون تهاون في ملاحقة وقطع الطريق على كل من يحاول التعامل بالمواد المخدرة من تعاطٍ وترويج واتجار، وتسنخر لذلك كافة الإمكانيات.

انطلاق ورشة حول مشروع الحد والتخفيف من عمل الاطفال

عمان

انطلقت، ورشة اختتام مشروع الحد والتخفيف من عمل الأطفال في القطاعات الخطرة في الأردن التي تعقدتها جمعية تمكين للمساعدة القانونية وحقوق الإنسان بدعم من البرنامج الإقليمي للتنمية والحماية لدعم لبنان، والأردن والعراق. وهدفت الورشة في يومها الأول والتي تستمر على مدى ثلاثة أيام، للتعريف بالمشروع وأبرز مخرجاته، إذ تحدثت فيها المديرية التنفيذية لجمعية تمكين للمساعدة القانونية ليندا كلس عن أهمية وجود استراتيجية متكاملة لحماية الأطفال عن طريق خطة عمل من المفترض أن يشراف على تنفيذها المجلس الوطني لشؤون الأسرة لتكون عملاً متكاملًا بين الجهات ذات العلاقة. ولفتت إلى أن هدف المشروع العام، هو تعزيز القدرات المحلية لإيجاد بيئات تتسم بالوقاية والحماية وتعزيز قنوات سبل العيش في المناطق المستهدفة شمال ووسط وجنوب الأردن.

وبينت كلس، أن البرنامج تضمن عدداً من الأنشطة أبرزها، كسب التأييد لتعزيز القوانين والأنظمة الرامية لعمل الطفل، وتخليص العقوبة على مشغلي ومستغلي الأطفال في التسول، إلى جانب رفع الوعي والإحالات لخدمات الدعم القانوني.

رئيس مجلس النواب: الأردنيون يقفون صفًا واحدًا خلف قيادتهم والجيش والأجهزة الأمنية



بإذن الله، ما يمر به اليوم من تحديات ضاغطة، فنحن لدينا مقومات الثبات والقوة، والأردنيون يختلفون أحياناً، لكنهم لا يختلفون على وطنهم وأمنه واستقراره، ولن يسمحوا بالتعدي على الدولة وهيبته. من جهته، قال النائب خير أبو صعبيلك، إن تماسك الأردنيين ووحدة نسجهم الوطني شكلت

سداً منيعاً بوجه الإرهاب الغادر، مؤكداً أن الأردنيين بوعيهم والتفاهم خلف قيادتهم وجيشهم وأجهزتهم فوثوا الفرصة على أصحاب الفتن الذين أرادوا التئيل من أمن واستقرار الوطن. وأضاف، أبو صعبيلك: في هذا المقام نعزي جلالة الملك المفدى بإرتقاء كوكبة من فرسان رجال الأمن شهداء فداء لهذا الوطن، الكرامة والعزة.

أمطار غزيرة جنوبي المملكة وتحذيرات من خطر جريان السيول

عمان

وتبقى الأجواء اليوم السبت باردة نسبياً وغائمة جزئياً إلى غائمة مع سقوط زخات خفيفة من المطر في أجزاء متفرقة من المملكة خاصة في الأجزاء الغربية، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة.

وتتأثر المملكة، يوم الأحد بمنخفض جوي يتمركز فوق جزيرة قبرص وتكون الأجواء باردة نسبياً وغائمة جزئياً إلى غائمة خاصة في شمال ووسط المملكة ويتوقع سقوط زخات خفيفة من المطر في شمال المملكة تمتد تدريجياً إلى المناطق الوسطى من المملكة، ومن خطر الشرقية قد يصحبها الرعد أحياناً، كما ويتوقع أن تمتد الهطولات إلى أجزاء من المناطق الجنوبية الغربية، وتكون الرياح غربية معتدلة السرعة تتشط أحياناً.

وبحسب النشرة المحدثة للأرصاء الجوية، يتوقع أن تكون الهطولات ولفترة محدودة غزيرة أحياناً في المناطق الجنوبية والشرقية من المملكة، والرياح شمالية شرقية معتدلة السرعة تنشط أحياناً.

وحذرت إدارة الأرصاد الجوية في الوقت الذي جدت فيه مديرية الأمن العام تحذيراتها من الظروف الجوية السائدة، من خطر تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة أثناء النهار في المناطق الجنوبية والشرقية وأجزاء من المناطق الوسطى من المملكة، ومن خطر تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب تشكل الضباب والغيوم الملامسة لسطح الأرض فوق المرتفعات الجبلية والسهول، ومن خطر الانزلاق على الطرقات التي قد تشهد هطولاً مطرياً.

جلسة حوارية حول فرص الشباب في رؤية التحديث الاقتصادي

عمان

للمو الاقتصادي يهدف استيعاب تحدي توفير مليون فرصة عمل جديدة للأردنيين خلال العقد المقبل، من خلال تحديد محركات التشغيل والنمو الاقتصادي.

وشددت الخبيرة في السياسات البيئية والاقتصاد الأخضر، المهندسة ربي الزعبي، على موضوع «الاستدامة في محركات النمو الاقتصادي»، لما لها تأثير في تحريك عجلة الاقتصاد الأردني، مشيرة إلى أن أمام الشباب والنساء فرص متعددة يستطيعون الوصول إليها واستغلالها، خاصة بما يتعلق بصناعة المياه والبيئة والاقتصاد الأخضر.

وتحدثت الباحثة في المعهد الدولي لإدارة المياه، مها الزعبي، حول تقاطعية العلاقة بين التحديات البيئية والمائية والزراعية والتغير المناخي، مع مشكلة انخفاض النمو الاقتصادي،

عقدت منظمة النهضة العربية للديمقراطية والتنمية (أرض)، جلسة حوارية بعنوان «أين فرصة الشباب في رؤية التحديث الاقتصادي؟»، في إطار سلسلة جلسات حوارية تعقد ضمن منتدى التنمية البشرية والاقتصادية (هدف)، التابع للمنظمة.

وأوضح الخبير الاقتصادي، الدكتور رعد التل، الذي أدار الحوار، أن رؤية التحديث الاقتصادي، تعتمد على ركيزتين رئيسيتين، هما: ركيزة النمو الاقتصادي (إطلاق كامل الإمكانيات)، وركيزة جودة الحياة (النهوض بنوعية الحياة). وأشار وزير الاستثمار الأسبق، مهندس شحادة، إلى أن الرؤية تشتمل على 366 مبادرة في القطاعات المختلفة، وتندرج تحت 8 محركات

دورة تدريبية لمنتسبي مبادرة بصمات شبابية في العقبة



اختتم المركز الوطني لحقوق الإنسان، دورة تدريبية ضمن سلسلة دورات تستهدف منتسبي مبادرة «بصمات شبابية» في محافظة العقبة. وركزت الدورة التي انعقدت لمدة يومين، حسب بيان المركز، على عدد من المحاور والموضوعات، منها: الشريعة الدولية لحقوق الإنسان، ومفاهيم حقوق الإنسان، واتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، واتفاقية حقوق الطفل، إضافة إلى دور المركز وآلية عمله ونطاق اختصاصه بموجب قانونه وصلاحياته.

وبين المركز أن الدورة تأتي ضمن أنشطة المركز بمناسبة اليوم العالمي لحقوق الإنسان، وفي إطار دوره التوعوي بأهمية قضايا حقوق الإنسان، وتعزيز ثقافتها لدى المجتمع المحلي بكافة فئاته، يشار إلى أن إدارة التوعية والتدريب في المركز الوطني لحقوق الإنسان عقدت دورات مماثلة في عدد من محافظات المملكة.

تخريج 250 متدربة على مهن الخياط والتطريز والأشغال اليدوية

عمان

رعى مساعد أمين عام وزارة التنمية الاجتماعية لشؤون التنمية والمحافظات عامر حياصات، مندوباً عن وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، الحفل الذي أقيم على مسرح الوزارة، بالتعاون مع جمعية مؤسسة يد العون للإغاثة والتنمية حفل تخريج 250 متدربة ممن أتممن دورات تدريبية في مجال الخياطة والتطريز والأشغال اليدوية.

وقال حياصات، إن وزارة التنمية الاجتماعية تعمل وتدعم على الدوام جميع المبادرات التي تأخذ على عاتقها التدريب على المهن المختلفة لما لها من أثر كبير في حياة الأسر، وبما يعكس ذلك على ظروفهم الاقتصادية، إضافة إلى زرع قيم وثقافة العمل في نفوس أبنائنا والذي بدوره سيعمل على صقل شخصيتهم وتطوير مهاراتهم لاستمرار الارتقاء بهمهم وصولاً إلى تأسيس أعمالهم الخاصة التي يديرونها بأنفسهم.

وأوضح، أن ما نراه من هذه الكوكبة الخريجة ممن أتممن التدريب على مهن الخياطة والتطريز والأشغال اليدوية وغيرها، هي مدعاة للفخر بهذا الإنجاز الذي يسطر نجاحاً تلو الآخر، في تعليم بناتنا مهن يعشن منها وينفقن على أسرهن، ويعملن على تحسين ظروفهن الاقتصادية.

وأكد مسؤول برنامج التدريب في جمعية مؤسسة يد العون للإغاثة والتنمية خالد العقاد، حرص الجمعية على استمرار التدريب والتأهيل للفتيات من الأسر العفيفة واللاجئة، لمساعدتهن على مساعدة أنفسهن وأسرن في التغلب على الظروف الاقتصادية وتأمين مهن خاصة بهن للاعتماد على النفس.

وفي نهاية الحفل، تم توزيع الشهادات والهدايا على الخريجات في الدورات التدريبية لمهن الخياطة والتطريز والأشغال اليدوية.

ورشة حول العلاج الجذلي السلوكي في الصحة النفسية

عمان

نظمت شركة البيان للبحوث والتطوير، تدريباً مكثفاً حول العلاج الجذلي السلوكي في مجال الصحة النفسية، بمشاركة 55 مختص في المجال في العاصمة عمان.

وقالت الشركة، في بيان لها، إن العلاج الجذلي السلوكي (DBT)، يعتبر من أحدث طرق العلاج النفسية التي اثبت مدى فعاليتها علمياً وعملياً لعلاج مجموعة من الأمراض النفسية، منها اضطراب الشخصية الحدية، واضطراب ما بعد الصدمة والإدمان والسلوك الانتحاري، واضطرابات الأكل وغيرها.

وأشارت إلى أن المشاركين تلقوا عبر جلسات مكثفة معرفة عملية بالعلاج الجذلي السلوكي، وإرشادات حول كيفية تطبيقه بشكل فعال في إعدادات العلاج الخاصة بهم.

وركز التدريب على إنشاء برامج العلاج الجذلي السلوكي الشاملة والمهارات السريرية اللازمة لتوفير العلاج للأشخاص الذين يعانون من مشاكل مختلفة، حيث هدف التدريب إلى بناء إتقان أكاديمي في تطبيق العلاج الجذلي السلوكي مع المرضى، ودعم الفرق لتطوير وتنفيذ برامجهم، وبناء الخبرة في تحديد برامج العلاج الفعالة.

وحصل المتدربون في نهاية الدورة بجزئتها الأول والثاني على شهادة معتمدة من Behavioral Tech، والتي تخولهم ممارسة العلاج الجذلي السلوكي عيادياً وكليينيكياً.

وتعد الشركة الممثل الوحيد والحصري للمعهد المؤسس للعلاج الجذلي السلوكي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ونفذت الدورة في العاصمة عمان بطريقة مدمجة بين الفيديو المرئي والحضور الشخصي.

120 مهندسا ومهندسة يؤدون اليمين القانونية في الكرك

عمان

أدى 120 مهندسا ومهندسة، اليمين القانونية لنقابة المهندسين في محافظة الكرك.

وأكد عضو مجلس النقابة ورئيس الشعبة الميكانيكية، الدكتور المهندس إبراهيم العدوان، بحضور أمين عام النقابة المهندس علي ناصر، دور المهندسين الشباب في تنمية وتطوير مهنة الهندسة ومواكبة التطور السريع في جميع المجالات، مبيناً جهود النقابة في تصدير الكفاءات والخبرات الهندسية، وفتح آفاق عمل جديد للشباب. وأشار العدوان إلى تعديلات صندوق التقاعد، والصعوبات التي يواجهها المجلس في تأمين الرواتب التقاعدية للزملاء بشكل شهري منتظم، مبيناً أن المجلس سيستكمل زيارته وجولاته خلال الفترة المقبلة في جميع فروع النقابة بالمحافظات للوصول إلى صيغة توافقية من الأطياف كافة، لتمكين الصندوق من الوفاء بالتزاماته تجاه الزملاء المتقاعدين.

من جانبه، أشار رئيس مجلس فرع الكرك، المهندس وسام المجالي، إلى ضرورة العمل على مراجعة شاملة لنظام ممارسة المهنة وصولاً لنظام يغطي التخصصات كافة، ويربط التراخيص في القطاعات والمؤسسات بأعداد المهندسين العاملين وبما يعزز من إيجاد فرص العمل من خلال النظام والقانون، ويمكن النقابة من لعب دور أكبر في سوق العمل.

ولفت إلى أهميه رفع المستوى العلمي والعملية للمهندسين، وتطوير أدائهم لمواكبة التطورات الهائلة في سوق العمل والبحث عن الفرص التي تلبى طموحاتهم وفتح آفاق جديدة لعمل المهندسين.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/12/27 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعترض من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بلبلا، مدخل كفرخ الشرفي وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة جرش.
وعن كفرنجية - حي ابو النجم، وسط وغرب كفرنجية، الجوارين لسجد خالد بن الوليد، الجوارين لمركز شباب كفرنجية من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الثالثة والنصف عصراً وعن الحي الشمالي طريق كفرنجية، شارع مكة المكرمة، غرب قلعة الرضي من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.
وعن فاع طريق المرقع بعد مئث حوشاً من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المفرق.
قسم العلاقات العامة

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



أحد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً. وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني لاكتشافات مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، كتلف فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

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

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

ويقال بروفيسور روتري: "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 مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا" لأن الميتوكوندريا هي أجزاء هامة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

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

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

حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

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
• تحور المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
• ضعف الميتوكوندريا
• تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لتهاب الخلايا السليمة
• استنفاد الخلايا الجذعية
• اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

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



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

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

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 حتمية، حيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

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

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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا
ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شيوا قانغ وكو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات الدقيقة، ثم معها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

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

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

• إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. 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 الأطعمة المصنعة على الفور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو الحنطة السوداء.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

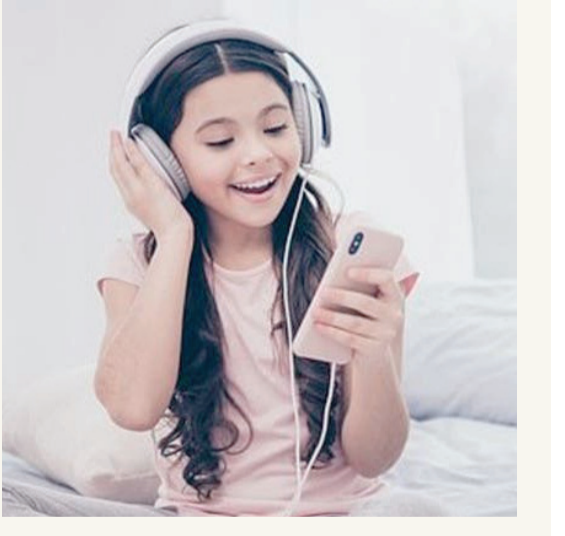
المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال.

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

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

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

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



لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

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

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

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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج

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

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

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

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



سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة.

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟
كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية- فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد ينشأ عن تناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد؛

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، ويرأبها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات!

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات. قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولها بشكل صحيح، ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكيتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله. فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الألم بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشنج، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

عندما تشترون دواءً مسكناً للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم أية تساؤلات – فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي.

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

يميل الكثيرون إلى "تخزين" الأدوية لتكون في المنزل، في تناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة).

لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تتحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوة

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

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

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.

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

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

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

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

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

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

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح.

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

بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis).

تصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

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

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

إذا كان لديك التهاب في منطقة

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة

كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration).

في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي.

حقوق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل:

إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً.

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

وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

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

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

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر،

إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة

وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

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

ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل: التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين

المساعدة في النزول بالوزن مكافحة الجعاسيد وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام

الوقاية من الإصابة بالإمساك.

الجلد وليست الطماطم الخضراء. الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي أثر على تقصص حجم السرطان.

وعقب الباحثون أن الطماطم لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الأمراض.

فوائد الطماطم

الجلد وليست الطماطم الخضراء. الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي أثر على تقصص حجم السرطان.

وعقب الباحثون أن الطماطم لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الأمراض.

فوائد الطماطم

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

ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بوفرة الطماطم قلت فرص إصابتهن بالأورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً.

وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

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

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

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

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

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

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

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

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

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

من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات على جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتهن بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرهن.

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

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

ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

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

من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات على جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتهن بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرهن.

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

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

ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

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

من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات على جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتهن بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرهن.

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

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

ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

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

من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات على جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتهن بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرهن.

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

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

ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسييتالدهيد.

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

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

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

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

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسييتالدهيد.

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

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

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

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

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



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

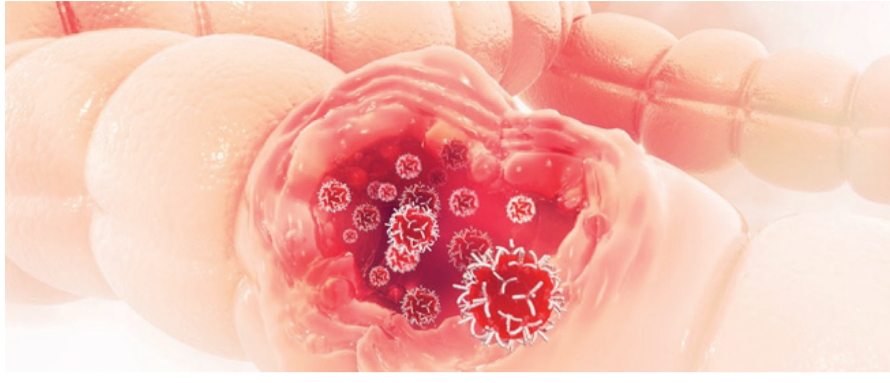
ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

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

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

من

ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



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

كل ستة سيصابون بالسرطان. هذا وأوضح التقرير عدداً من المعطيات المهمة والضرورية، من بينها أن غنى بعض الدول يزيد من أعداد المصابين بالسرطان الناتج عن نمط الحياة، في حين أنه بالدول الفقيرة تكون حالات الإصابة ناتجة عن الفقر. ومن أجل التوصل إلى هذه النتائج، درس الباحثون ما يقارب الـ 36 نوعاً من السرطان في 180 دولة حول العالم. ومن خلال هذه الدراسة، وجد الباحثون بعض النقاط الهامة، والتي تتمثل في: سرطان الرئة، والنحدي لدى النساء، والأمعاء مسؤولون عن ثلث حالات الإصابة بالسرطان والعالم والوفيات. يعد سرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإناث في 28 دولة حول العالم. يعتبر التدخين المسبب الأول للإصابة بسرطان الرئة حول العالم وبين صفوف النساء أيضاً. وأيضاً، أسوأ الدول إصابة هي الولايات المتحدة الأمريكية، هنغاريا، الدنمارك، الصين ونيوزيلاندا. ووجد التقرير أن أكثر حالات الوفاة والإصابة بالسرطان لهذا العام تتركز في اسيا.

البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

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

تحذير من نوع معين من العسل

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

هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

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



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

تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

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

تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصندوق العالمي لبحوث السرطان الدولية. ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول. وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف 56,100 بالغاً، تراوحت أعمارهم بين 30-79 سنة، وتم تتبعهم لفترة 9 سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب 1,031 شخصاً بسرطان المريء

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

بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

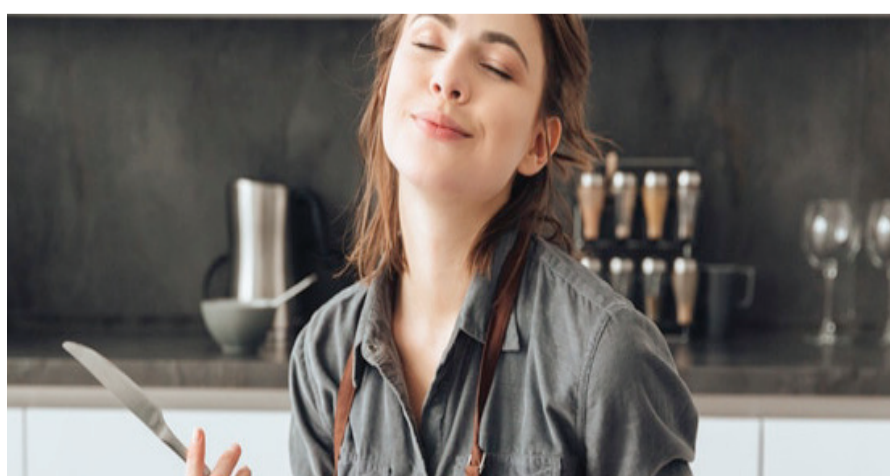
من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب آثار سلبية عديدة على الصحة. هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن طريق غليها وطحنها، كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي، بالإضافة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

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

تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

تعزيز صحة الحيوانات المنوية يعد من أكثر الأمور المهمة لدى الرجال، فهل بالإمكان القيام بذلك عن طريق تناول المكسرات؟ شاركفرد تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية كشفت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (European Society of Human Reproduction and Embryology) أن تناول المكسرات بشكل منتظم من شأنه أن يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية. حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن الرجال الذين يتناولون ما يقارب الحفنتين من المكسرات (اللوز والجوز والبنندق) يومياً لمدة أسبوعين، تحسّن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها. وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتدخين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي، مؤكداً على أن التغذية تلعب دوراً هاماً في هذا الموضوع. ومن أجل التوصل إلى النتائج، استهدف الباحثون 119 رجلاً بحالة صحية جيدة، تراوحت أعمارهم بين 18-35 عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين على النحو التالي: المجموعة الأولى: تم إضافة 60 غراماً من المكسرات إلى نظامهم الغذائي اليومي. المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي. ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً: ازداد تعداد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة 14% حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ارتفعت بحوالي 4% حركة الحيوانات المنوية تحسنت بنسبة 6%

تناول السمك يعزز الصحة



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

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

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً.

وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداءً من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنباً شخضت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدون أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبغ قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبغ وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيانات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبغ يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المضاعفة في الوزن عند الميلاد.

وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه.

وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد. وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين في أي المراحل التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢:٥ من محتوى الطاقة الإجمالية إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

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

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

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

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

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدرجات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

السريعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن بأستراليا، جوزو جريجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

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

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

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء الفعز وسرعة أداء التمارين. وأضاف جريجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

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

ونؤد الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليته. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكثدية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

من المعروف أن فيتامين D ضروري جداً بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً. كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

الجزر . مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للباغم

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

يعمل جيداً على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين صغيرتين من الجزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء،

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

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

لطالما سمعنا كثيراً منذ نعومة أظافرننا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلمغ المزجج؟ هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "بيلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. -٥ بقي من الجفاف:

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن تضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الوز الحلو للحصول على مفعول مجدّد ومنمّق للبشرة.

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

٣- يعطي بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى قتل مده على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٢- يخفف من توسع المسام:

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

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

يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ مليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، و٩ نقاط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

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

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

”child development process“ نمو الطفل

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

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

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،



مراحل النمو للأطفال



المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

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

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

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

القرحة – Ulcers

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

المرىء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألم المصاحبة لعملية البلع،

النتشة يؤكد أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات

✦رام الله

أكد الأمين العام للمؤتمر الوطني الشعبي للقدس اللواء بلال النتشة، أهمية الوصاية الهاشمية في الحفاظ على المقدسات الإسلامية والمسيحية بمدينة القدس المحتلة، لاسيما المسجد الأقصى المبارك، من أطماع الاحتلال الإسرائيلي والمستوطنين المتطرفين.

جاء ذلك خلال لقائه، سفير المملكة الأردنية الهاشمية في فلسطين عصام البدور في مقر السفارة بمدينة رام الله.

واستعرض النتشة مع السفير الأردني التحديات التي يواجهها المقدسيون في ظل تصاعد وتيرة الانتهاكات والاعتداءات الإسرائيلية بحق المواطنين وأراضيهم وممتلكاتهم ومقدساتهم في المدينة المقدسة المحتلة.

وأثنى السفير البدور، من جهته، على الدور الكبير والمهم الذي يقوم به المؤتمر الوطني الشعبي للقدس في دعم وتعزيز صمود المواطنين المقدسيين في ظل ما يتعرضون له من سياسات احتلالية و عنصرية.

وأكد دعم الأردن المتواصل للشعب الفلسطيني وقضيته العادلة على الصعد والمجالات كافة.

مجموعة السبع تجمع مساعدات بقيمة ٣٢ مليار دولار لدعم أوكرانيا

✦عمان

قال وزير مالية "مجموعة الدول السبع الصناعية الكبرى"، في بيان مشترك، إن دول "المجموعة" جمعت نحو ٣٢ مليار دولار لتمويل ودعم أوكرانيا اقتصاديا العام المقبل، وأنهم مستعدون لتقديم المزيد إذا لزم الأمر.

وقال الوزراء: "مازلنا ملتزمين بقوة بمعالجة احتياجات التمويل العاجلة لأوكرانيا".

وشجع الوزراء المانحين الآخرين على زيادة مساهماتهم في الدولة التي مزقتها الحرب.

وجاء في البيان الذي نقلته وكالات أنباء عالمية، أن تعهد "مجموعة السبع" البالغ ٣٢ مليار دولار يشمل ١٩ ملياراً من الاتحاد الأوروبي.

وقال بيان وزراء الولايات المتحدة وكندا واليابان وألمانيا وفرنسا وإيطاليا وبريطانيا، إن أوكرانيا حصلت على المبلغ بالكامل، أو في طريقها للحصول عليه.

وقال وزير المالية الألماني، كريستيان ليندنر، إن دعم أوكرانيا بعد الغزو الروسي ما زال يمثل أولوية لـ "مجموعة السبع".

وحسب وزارة المالية الألمانية، قدمت دول السبع هذا العام أيضا مساعدات بقيمة ٣٢,٧ مليار دولار لمساعدة الميزانية الأوكرانية.

وتسلم ألمانيا، التي تولت رئاسة المجموعة هذا العام، القيادة إلى اليابان عام ٢٠٢٣.

لجنة السياسة النقدية للبنك المركزي المصري، ترفع سعر الفائدة ٣ بالمئة

✦القاهرة

قررت لجنة السياسة النقدية للبنك المركزي المصري اليوم الخميس، رفع سعر الفائدة ٣٪.

كما تم رفع عائد الإيداع والإقراض وسعر العملية الرئيسية للبنك المركزي بواقع ٣٠٠ نقطة أساس ليصل إلى ١٦,٢٥ بالمئة، إلى ١٧,٢٥ بالمئة و١٦,٧٥ بالمئة، على الترتيب، كما تم رفع سعر الائتمان والخصم بواقع ٣٠٠ نقطة أساس ليصل إلى ١٦,٧٥ بالمئة.

وأوضحت لجنة السياسة النقدية أسباب رفع سعر الفائدة بنسبة ٣٪ لسبب تراجع توقعات الأسعار العالمية للسلع الأساسية بشكل مطيف مقارنة بالتوقعات التي تم عرضها على لجنة السياسة النقدية في اجتماعها السابق.

وجاء معدل التضخم السنوي للسلع الغذائية مدفوعاً بشكل أساسي بارتفاع معدل التضخم للسلع الغذائية الأساسية منذ بداية عام ٢٠٢٢.

ونتيجة لتلك التطورات، بات من المتوقع أن يتخطى المعدل السنوي للتضخم العام مستواه المستهدف والمعلن عنه مسبقاً من قبل البنك المركزي والبالغ ٧ بالمئة ٢ نقطة مئوية في المتوسط خلال الربع الرابع من عام ٢٠٢٢.

✦باريس

قال الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون، إنه سيقطع مبادرات في الأسابيع المقبلة لدعم لبنان، لكنه نفى أن تكون على شكل مؤتمر دولي لدعم هذا البلد العربي الغارق في أزمت سياسية واقتصادية متفاقمة.

وجاء كلام ماكرون في حديث أدلى به لصحف "النهار" و"لوموند" و"وول ستريت جورنال" على متن طائرة الرئاسة الفرنسية التي نقلته من عمان إلى باريس، بعد اختتام مشاركته في قمة "بغداد ٢ للتعاون والشراكة"، التي استضافها الأردن.

وصرح ماكرون: "ستعمل على مشاريع ملموسة فقد تطرقت مع العاهل الأردني إلى مشروع في قطاع الكهرباء للبنان..

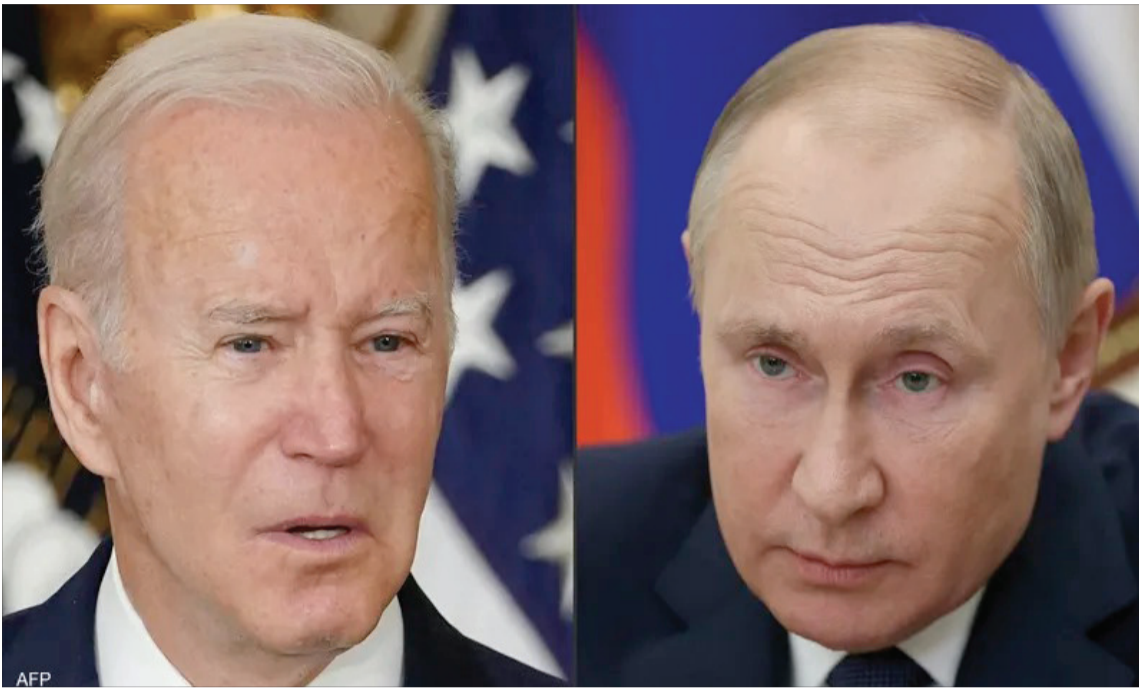
وأضاف: "ما يهمني هو اللبنانيين واللبنانيات لأن الطبقة السياسية التي تعيش على حساب البلد ليس لها الشجاعة للتغيير..

وأعرب عن استيائه من تصرف هذه الطبقة وعن شكوكه ببطاقة الشعب اللبناني لدفعها لتغيير، لذا يريد المساهمة في إيجاد حل سياسي بديل عبر إقامة مشاريع ملموسة وينس الوقت عدم التساهل مع الطبقة

السياسية.

ورداً على سؤال حول ما إذا كان يؤيد قائد الجيش للرئاسة في لبنان، قال إن فرنسا لن تدخل في لعبة الأسماء للرئاسة، لأنها سبق وتدخلت مرات كثيرة في الماضي وقد فشلت مرات.

هل يلتقي بايدن وبوتين؟ توضيح من الكرملين يحسم الجدل



✦وكالات

كشف المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف، الجمعة، عن عدم وجود اتصالات بين روسيا والولايات المتحدة حول إمكانية لقاء بين الرئيسين فلاديمير بوتين وجو بايدن.

ونفى بيسكوف أي اتصالات بين واشنطن وموسكو لترتيب لقاء بين رئيسي البلدين، مؤكداً أن أنه لا علم لبلاده بأعداد أوكرانيا لأي خطة سلام جديدة.

وأضاف: "موسكو استمعت إلى تصريحات فلاديمير زيلينسكي حول التسوية، لكن تلك التصريحات لم تراع

الحقائق الفعلية على الأرض..

وتابع رداً على سؤال حول انخفاض وتيرة توريد المعدات العسكرية من قبل الاتحاد الأوروبي إلى كييف قائلاً: "روسيا تركز تقدماً في تحقيق أحد أهداف العملية الخاصة المتمثلة في نزع السلاح من أوكرانيا..

قال دبلوماسي روسي كبير، الجمعة، إن المحادثات بشأن الضمانات الأمنية لروسيا لا يمكن أن تتم في ظل بقاء مديريين من حلف شمال الأطلسي و "مرتزقة" في أوكرانيا.

بينما تتواصل إمدادات الأسلحة الغربية إلى كييف.

وفي مقابلة مع وكالة تاس الروسية

للأنباء، قال ألكسندر دارتشيف رئيس إدارة أميركا الشمالية بوزارة الخارجية الروسية إن المحادثات ستكون سابقة لأوانها "إلى أن يتوقف تدفق الأسلحة والتمويل لنظام فولوديمير زيلينسكي، وينسحب الجنود المرتزقة والمدربون التابعون لأميركا وحلف شمال الأطلسي..

وخلال الأسابيع الماضية أكد المسؤولون الروس بشكل متزايد على افتقارهم على المحادثات بشأن أوكرانيا لكنهم استبعدوا أن يكون زيلينسكي مهتماً بالتوصل إلى تسوية سلمية.

رعب في باريس.. رصاص عشوائي يوقع ضحايا والمشتبه «له سوابق»

✦باريس

عاشت العاصمة الفرنسية، ظهر يوم الجمعة، جواً مرعباً، إثر قيام شخص في الستين من العمر، بإطلاق النار على نحو عشوائي، مما أسفر عن مقتل ثلاثة أشخاص وجرح أربعة آخرين، في الدائرة العاشرة من باريس.

وبحسب قناة "بي إف إم الفرنسية، فإن الشرطة تمكن من توقيف المشتبه فيه، بينما يوجد اثنان من المصابين في حالة حرجة للغاية.

وجرى إطلاق النار في شارع يوجد به مركز ثقافي كردي، فيما لم تتضح بعد أسباب حادث إطلاق النار الذي خلف حالة من الهلع في المكان.

وأعلنت النيابة العامة في باريس، فتح تحقيق بشأن "أعمال قتل وعنف متعمدة وخطرة"، موضحة أنه تم إسناد مهمة التحقيق للدائرة الثانية في الشرطة القضائية.

وأشار المصدر إلى أن المشتبه فيه الذي جرى توقيفه، في عمر يتراوح بين الستين



والسبعين، وهو رهن الاعتقال المؤقت في الوقت الحالي، أو ما يعرف في القانون الفرنسي بالحراسة النظرية.

وذكرت صحيفة "لا كروا" أن المشتبه فيه فرنسي الجنس، وسبق أن تورط في محاولات قتل، إحداها في ٢٠١٦ والأخرى في ٢٠٢١.

ونقلت صحيفة "لوموند" الفرنسية عن مصدر في الشرطة دون ذكر اسمه، أن السلطات تمكنت من السيطرة على الوضع، مما يعني زوال الخطر في المكان.

في غضون ذلك، لم تتضح بعد دوافع الشخص الذي أطلق النار، فيما كانت العاصمة الفرنسية قد شهدت عدداً من الحوادث خلال السنوات الماضية، وبعضها كان هجمات إرهابية.

✦وكالات

عثرت السلطات الليبية على مقبرة جماعية في مدينة درنة شمال شرق البلاد، لأشخاص قتلوا على يد تنظيم داعش الإرهابي، إبان فترة سيطرته على المدينة قبل نحو ٨ أعوام.

واستخرج أفراد جمعية الهلال الأحمر الليبي حتى الآن جثتين من الموقع في منطقة "تسكت"، وذلك بحضور أفراد النيابة العسكرية والطب الشرعي.

وجرى التعرف على أول جثة كمكتشفة، وهو أحد عناصر جهاز الشرطة الزراعية في المدينة، ولید دومة بالسوس، الذي خُطف على يد العناصر الإرهابية في العام ٢٠١٤. وفق المسؤول بإدارة الشؤون القانونية في المجلس البلدي درنة، سفيان بالسوس.

كما أعلن فرع الإدارة العامة للدعم المركزي في درنة، في بيان، أن اللجنة الأخرى لعنصر إبراهيم الشارف العقوبي، الذي خُطف في ٢٢ ديسمبر العام ٢٠١٤، قبل أن يعثر على رفاتهِ ويتقرر دفنها الخميس، في تاريخ مماثل، لكن بعد مرور ٨ أعوام على الواقعة.

المغرب.. مساجد خضراء لمواجهة التغير المناخي

✦الدار البيضاء

يسعى المغرب يوماً بعد الآخر إلى زيادة الاعتماد على الطاقات المتجددة لتلبية حاجيات مختلف مؤسسات ومرافق المملكة من الطاقة النظيفة.

في إطار هذا التوجه اعتمدت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية برنامجاً خاصاً بالنجاعة الطاقية في المساجد، حيث تم تجهيز أكثر من ٦٠٠٠ مسجداً بمعدات النجاعة الطاقية بمختلف جهات المملكة.

ويهدف هذا البرنامج إلى ترشيد استعمال الطاقة بدور العبادة من خلال استخدام الصابيح الاقتصادية والاعتماد على الطاقة الشمسية في تسخين المياه مع تركيب الألواح الكهربائية التي تعمل على تحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كهربائية.

المغرب.. مساجد خضراء لمواجهة التغير المناخي وتعتبر وزارة الشؤون الإسلامية واحدة من المؤسسات الوزارية التي انخرطت في الاستراتيجية الطاقية للمغرب، حيث تسعى المملكة إلى رفع نسبة الاعتماد على الطاقات المتجددة إلى ٥٢ بالمئة مع حلول العام ٢٠٣٠، إلى جانب تقليص انبعاثات الغازات الدفيئة إلى ٤٥,٥ بالمئة.

مسجد أخضر

ويبلغ عدد المساجد التي تم تجهيزها بمعدات النجاعة الطاقية إلى حدود اليوم ٦٠٤٨ مسجداً، فيما ينتظر أن يتم تجهيز ١٩٨٠ مسجداً إضافياً قبل نهاية سنة ٢٠٢٣. وأوضح وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية أحمد توفيق أنه تم اعتماد برنامج خاص يحمل اسم علامة الجودة "مسجد أخضر" تمنح للمساجد التي تم تزويدها بمعدات النجاعة الطاقية.

وأبرز الوزير خلال مداخلة له بمجلس المستشارين (الفرقة الثانية) أنه تم لحد الآن تصنيف ومنح هذه علامة "مسجد أخضر" لـ ١٠٠٠ مسجد مجهز بمعدات النجاعة الطاقية.

اقتصاد الطاقة

ويقول مدير مديرية المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية عبد العزيز الدريوش إن تأهيل الطاقة لمساجد المملكة التي يبلغ عددها أكثر من ٥٢ ألف مسجد، يندرج في إطار الاستراتيجية الطاقية الوطنية والسعي نحو مستقبل مستدام للطاقة.

ويضيف الدريوش في تصريح لموقع "سكايا نيوز عربية" أن برنامج النجاعة الطاقية في المساجد الذي يستخدم تقنيات تساهم في تخفيض استهلاك الطاقة، يتوخى بلوغ اقتصاد الطاقة بنسبة تبلغ ٤٠ بالمئة من الاستهلاك وهو ما يمثل ٤٦ ألف ميغاواط سنوياً ويساهم في الاقتصاد في النفقات. ويوضح المسؤول بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، أن تحسين استعمال الطاقة وبلوغ تلك الأرقام بالاعتماد على مصادر طاقة نظيفة سيمكن من الحد من انبعاثات ٢٤ ألف طن من ثاني أكسيد الكربون في الهواء الذي يساهم في الحد من التلوث.

ويشير الدريوش، إلى أن هذا البرنامج يهدف إلى تجهيز ١٢٠٠٠ مسجد بمصابيح اقتصادية واستخدام الألواح الشمسية في تسخين المياه في ٢٠٠٠ مسجد إلى جانب تزويد ١٠٠٠ مسجد بالأواح كهروضوئية لإنتاج الطاقة الكهربائية.

ويلفت المتحدث إلى أن برنامج النجاعة الطاقية في المساجد يهدف أيضاً إلى تكوين العاملين في وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية والمكلفين بتركيب وصيانة المعدات، إلى جانب تكوين وتحسين الأمانة والمرشدين والمرشحات من أجل العمل على توعية المواطنين بأهمية ترشيد استهلاك الطاقة.

ويؤكد عدد من خبراء البيئة، على أن من شأن مثل هذه البرامج والمبادرات المساهمة في التحسيس بأهمية الترشيد المعقل للطاقة في مختلف القطاعات الوزارية والمرافق العامة.

يؤكد محمد بن عبو، الخبير في الهندسة البيئية وتغير المناخ، أن برنامج التأهيل الطاقية للمساجد يعتبر من البرامج الطموحة في مجال النجاعة الطاقية بالمملكة.

ويضيف بن عبو في تصريح لـ "سكايا نيوز عربية" أن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تقدم نموذجاً يتحدى به على مستوى ترشيد استعمال الطاقة، وهو ما يتماشى مع التزامات المملكة في ما يخص خفض انبعاثات الكربون وتحقيق الانتقال الطاقية.

ويشير الخبير في تغير المناخ، إلى أهمية استفاضة مختلف القطاعات الوزارية والمؤسسات العامة من تجربة وزارة الشؤون الإسلامية في استعمال الطاقة النظيفة داخل المؤسسات والمرافق التابعة لها. ويشدد بن عبو على أن الاعتماد على الطاقات النظيفة لا ينبغي أن يقتصر فقط على الاستخدامات المرتبطة بالإدارة، داعياً إلى توسيع استعمالها لتشمل وسائل النقل المستدام في جميع المصالح الإدارية بمختلف جهات المملكة.

اكتشافات جديدة.. مقبرة جماعية لضحايا «داعش» في ليبيا

"ثلاثة إعدامات واضحة" وترهيب السكان في غياب سلطة الدولة والقانون.

في السابع من مايو العام ٢٠١٨، أطلق الجيش الوطني الليبي عملية للقضاء على الإرهابيين في المدينة الساحلية، التي يقطنها ١٥٠ ألف نسمة، ثم أعلن قائد الجيش المشير خليفة حفتر في ٢٩ يونيو من العام نفسه تحرير المدينة.

ظلت درنة طوال سنوات تعاني تحت سيطرة الإرهابيين، فكان الأهالي كارهانين في أيديهم، كما يقول الكاتب الصحفي الحسن الميسوري، الذي ينحدر من المدينة، وكان شاهداً على ما واجهته من أهوال على يد الجماعات المتطرفة التي جرى استغلالها من البعض سياسياً.

وفر الغطاء السياسي الذي أدى إلى طيل أمد بقاء المتطرفين في المشهد، بعدما كان ينعته بـ "الثور" والحارثين لأجل بناء الدولة، وهم في الأصل لا يؤمنون بالدولة المدنية ولا بالديمقراطية، بحسب متابعين، لكن "الإخوان" استغلواهم في مساعدهم للتمكين، ومن أجل مخططهم حينها للبقاء في السلطة، مستغلين حالة الفوضى التي تسببت فيها التنظيمات الإرهابية.

مقابر جماعية

في ١٦ نوفمبر ٢٠١٨، عثر الهلال الأحمر في ليبيا على مقبرة جماعية في المدينة، تضم ٢٢ جثة، تعود لجنود، أغلبهم من مدينة ترهونة، قام إرهابيون بتصفيتهم رمياً بالرصاص، وذلك في واقعة تعود إلى عام ٢٠١١.

بعدها بنحو عامين، انتشل أفراد الجمعية ٣٤ جثة من مقبرة جماعية بمنطقة الفتاح في درنة يعتقد بأنها خاصة بمقاتلين لـ "داعش" قتلوا خلال المواجهات التي دارت في المدينة خلال الفترة بين العامين ٢٠١٥ و٢٠١٦.

حقبية الإرهابيين

في أواخر ٢٠١٤، سيطر التنظيم على مساحة واسعة من مدينة درنة ومحيطها، عبر ما يُسمى بـ "مجلس شورى شباب الإسلام" التابع لتنظيم القاعدة، وصدر حينها تقرير من منظمة "هيومن رايتس ووتش" كشف وقوع جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية التي ارتكبتها الإرهابيون في المدينة، شملت

ماكرون: سأطلق مبادرات جديدة لدعم لبنان خلال أسابيع



وتابع: "لبنان يحتاج إلى رئيس ورئيس حكومة نزيهين"، وقال إنه يريد مساعدة رئيس الحكومة نجيب ميقاتي الذي يبذل رغم كل شيء جهوداً للقيام بما يتمكن ولا يتنازل للذين اغتوا ويريدون البقاء والابتزاز

السلط يلغي احتفالاته بلقبه
الدوري وكأس الأردن لكرة اليد

وكالات

أصدر نادي السلط الجمعة، بياناً، قرر فيه إلغاء احتفالاته بفوز فريق كرة اليد بلقبه الدوري وكأس الأردن.

وجاء في البيان الذي نشر على الصفحة الرسمية لنادي السلط في فيس بوك: "تضامنا مع أبناء وطننا وعائلاتنا الأردنية وحدادنا على أرواح شهداء الواجب أبناء جهاز الأمن العام والقوات المسلحة الأردنية، وحيث إن الأردن بقيادته وأبنائه يمثلون جسداً واحداً، فقد قررت إدارة نادي السلط الرياضي إلغاء كافة الاحتفالات المقررة بمناسبة تتويج نادي السلط لكرة اليد بطلاً لدوري كرة اليد وكأس الأردن".

وأوضح البيان: "سيتم الاقتصار على التتويج المقرر عقب مباراة فريقي السلط والعربي، غدا السبت في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب.

وختم البيان: "نسال الله العلي القدير أن يتغمد شهداء الواجب بواسع رحمته، وأن يشفي المصابين من أبناء الأمن العام وأن يديم علينا الأمن والأمان، حمى الله الأردن قيادة وشعباً".

منتخب الكراتيه
في المركز الثاني آسيويا

عمان

احتل المنتخب الوطني للكراتيه للرجال فوق سن ١٨ عاماً /ذكور وناث، المركز الثاني في التجميع العام آسيويا، وفق الموقع الرسمي للاتحاد الآسيوي للعبة.

كما احتل منتخب الناشئين والشباب تحت سن ٢١ المركز الخامس بالتجميع العام على صعيد الترتيب الآسيوي. وجاء هذا الترتيب، بعد التألق اللافت لمنتخبات الكراتيه في البطولة الآسيوية التي اختتمت الثلاثاء الماضي في أوزبكستان، وشهدت تحقيق المنتخب الوطني ١٦ ميدالية ملونة.

اتحاد غرب آسيا يشيد بنجاح
تنظيم بطولة الطائرة للسيدات

وكالات

اعرب رئيس وأعضاء مجلس إدارة اتحاد غرب آسيا لكرة الطائرة، عن تقديرهم لأسرة الاتحاد الأردني للعبة، للاستضافة المثالية لبطولة غرب آسيا للسيدات التي اختتمت في عمان أخيراً بمشاركة ١٠ دول.

واعتبر رئيس اتحاد غرب آسيا علي الكواري خلال اتصال مرثي مع نائب رئيس الاتحاد الأردني جهاد قطيشات، أن الأردن نجح بامتياز بتنظيم بطولة غرب آسيا للسيدات الذي ذهب لقبها للمنتخب اللبناني، مشيراً إلى أن البطولة نجحت في التنظيم إلى جانب النجاح الفني للمنافسات.

من جهته، عرض قطيشات تحفيزيات الاتحاد الأردني الخاصة باستضافة بطولة الأندية الأولى لغرب آسيا والمقررة في الفترة من ٧ و١٨ آذار العام المقبل.

باتنا يثير مخاوف دونيس
قبل مواجهة الشباب

وكالات

فرض اليوناني جورجوس دونيس المدير الفني للفريق، تدريبات خاصة خلال المراتم التي أقيم مساء اليوم الجمعة، على ملعب النادي الريفي بالأحساء.

جاء ذلك عقب مواجهة الطائي، الخميس، ضمن ثمن نهائي كأس خادم الحرمين الشريفين، والتي كسبها النموذجي بركلات الترجيح، وتأهل إلى الدور ربع النهائي لمواجهة الهلال.

وقسم دونيس اللاعبين إلى مجموعتين، ضمت الأولى للاعبين الذين شاركوا بصفة أساسية في لقاء أمس وخضعت هذه المجموعة لتدريبات استرجاعية بالدوران حول مساحة كامل الملعب وبعض التدريبات اللياقية.

في المقابل، خضعت المجموعة الأخرى لتدريبات اعتيادية تنوعت ما بين اللياقة والتكتيك، واختتمت الحصة التدريبية بمناورة على ثلث مساحة الملعب.

ويتخوف دونيس من غياب نجمه المغربي مراد باتنا، عن المباراة المقبلة في دوري روشن أمام الشباب، يوم الإثنين المقبل، بعد أن غاب باتنا عن التدريبات، إثر خضوعه لكشف طبي في موضع إصابته التي تعرض لها في مباراة الطائي.

٩ سنوات من الخروج الشبابي
المر في كأس الملك

وكالات

غادر الشباب الأدوار الإقصائية لمسابقة كأس الملك، للسنة التاسعة على التوالي، وهذه المرة بعد أن خسر بضربات الترجيح أمام اتحاد جدة بنتيجة ٤-٣، بعد أن انتهى الوقتان الأصلي والإضافي بالتعادل ١-١، مساء أمس على ملعب مدينة الملك عبد الله بجدة في دور ال١٦.

وهل الشباب في المحافظة على آماله بتحقيق البطولة الغائبة عن خزائنه منذ عام ٢٠١٤.

وللمرة الرابعة يقادر الشباب البطولة من دور ال١٦، بعد نسخ ٢٠١٦ أمام الرائد، ثم ضد التعاون في ٢٠١٩، وفي ٢٠٢١ أمام القادسية، والاتحاد أمس.

وهذه المرة الثانية التي يغادر فيها من أمام العميد، بعد نسخة ٢٠١٨ لكن الأولى كانت في دور ال٨ على ذات الملعب، وخرج أمام التعاون أيضا من دور ال٨، في نسخة ٢٠١٥.

وكانت أسوأ نتائج فريق الشباب في البطولة باخر ٩ مواسم، خروجه على يد نادي وجم من الدرجة الثانية، في دور ٣٢ بموسم ٢٠١٧، ثم مفادرتة من أمام الشعله من الدرجة الأولى، في ذات الدور، موسم ٢٠٢٠.

أما أفضل مرحلة وصل لها، كانت الموسم الماضي، عندما نجح ببلوغ الدور نصف النهائي قبل أن يخسر من الهلال بهدفين مقابل هدف.

ويملك الشباب في رصيده ٣ بطولات من كأس الملك حققها في مواسم ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ - ٢٠١٤. ويشار إلى أن آخر بطولة حققها الشباب كانت السوبر السعودي موسم ٢٠١٤، أمام النصر بضربات الترجيح.

كم عدد العروض التي تلقاها
ميسي بعد التتويج بكأس العالم؟

وكالات

في ضمه لاعتبارات عديدة. وأوضحت أن ميسي يشعر بالارتياح حاليا داخل العاصمة الفرنسية، ويوفر له سان جيرمان فرصة الاحتكاك على مستوى عال في البطولات الأوروبية، رغم بلوغه ٣٥ عاماً بخلاف القوة الاقتصادية الكبيرة للنادي الباريسي.

أشارت أيضا "لنا فان التفكير في مغامرة اللعب بالدوري الأمريكي لن تكون مغرية لميسي في الوقت الحالي". وأكدت أنه من جانب نادي برشلونه الإسباني، فإن هناك محادثات بين

مسيه لاعتبارات عديدة. وأوضحت أن ميسي يشعر بالارتياح حاليا داخل العاصمة الفرنسية، ويوفر له سان جيرمان فرصة الاحتكاك على مستوى عال في البطولات الأوروبية، رغم بلوغه ٣٥ عاماً بخلاف القوة الاقتصادية الكبيرة للنادي الباريسي.

أشارت أيضا "لنا فان التفكير في مغامرة اللعب بالدوري الأمريكي لن تكون مغرية لميسي في الوقت الحالي". وأكدت أنه من جانب نادي برشلونه الإسباني، فإن هناك محادثات بين

مسيه لاعتبارات عديدة. وأوضحت أن ميسي يشعر بالارتياح حاليا داخل العاصمة الفرنسية، ويوفر له سان جيرمان فرصة الاحتكاك على مستوى عال في البطولات الأوروبية، رغم بلوغه ٣٥ عاماً بخلاف القوة الاقتصادية الكبيرة للنادي الباريسي.

أشارت أيضا "لنا فان التفكير في مغامرة اللعب بالدوري الأمريكي لن تكون مغرية لميسي في الوقت الحالي". وأكدت أنه من جانب نادي برشلونه الإسباني، فإن هناك محادثات بين

وكالات

كشفت تقرير صحفي عن عدد العروض المقدمة للنجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي بعد تتويجه بكأس العالم ٢٠٢٢ في قطر.

ذكرت صحيفة موندو ديبورتيفو الكتالونية في تقرير لها أن العرض الوحيد الذي تلقاه ميسي، كان من ناديه الحالي باريس سان جيرمان، الذي أعلن رغبته في تجديد التعاقد.

أضافت أن رغبة بي إس جي الواضحة والقوية، أحبطت الأندية الأخرى الراغبة

عرض قطري على طاولة رونالدو

وكالات



أقل قيمة من عرض النصر. ومن المتوقع أن يتخذ مهاجم ريال مدريد ويوفهنتوس السابق، قراره في غضون أيام مع تفضيله البقاء في أوروبا. ولم تتحسن الأمور بالنسبة لرونالدو

أشارت تقارير صحفية مساء الجمعة، إلى حصول النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، على عرضين فقط حتى الآن، بعد فسخ عقده بالتراضي مع مانشستر يونايتد.

ويخطط الأسطورة البالغ من العمر ٣٧ عاماً لخطفه الثانية، بعدما ترك يونايتد، عقب مقابله المثير للجدل مع الصحفي البريطاني الشهير بيير مورجان.

ويستمر رونالدو في الحفاظ على حالة بدنية عالية، حتى يتخذ قراراً بشأن فريقه التالي، لكن هناك نقصا خطيرا في العروض "القابلة للتطبيق" من الأندية الأوروبية الكبرى.

ذكرت صحيفة "تايمز" مساء الجمعة، أن لدى رونالدو عرضاً بقيمة ١٧٣ مليون جنيه إسترليني على الطاولة من نادي النصر السعودي، إضافة إلى عرض آخر من ناد قطري، يحتوي على بنود مالية

التعادل يحسم الودية الثانية
بين أولمبي الأردن وفلسطين

وكالات

فرض التعادل الإيجابي (٢-٢) نفسه على المباراة الودية الثانية التي جمعت منتخب الأردن الأولمبي وضيفه الفلسطيني، مساء الجمعة، على ملعب البترا في مدينة الحسين للشباب.

وجاءت بداية المباراة قوية من الجانب الفلسطيني، الذي ضغط مبكراً بحثاً عن الهدف الأول، الذي سجله في الدقيقة ٢٣ عن طريق زيد قمبر.

وبعد هذا، فرض المنتخب الأردني سيطرته على المباراة، بحثاً عن تعديل النتيجة، لكن دفاع المنافس تصدى لمحاولات الحاج والعمرى، لينتهي الشوط بتقدم الضيوف.

ومع بداية الشوط الثاني، عزز يحيى أبو فارة التقدم للمنتخب الفلسطيني في الدقيقة ٤٩.

لكن الرد جاء سريعاً عن طريق سيف البشايشة بتسجيل هدف تقليص الفارق، قبل أن يدرك عامر أبو جاموس التعادل بعد دقيقتين. ويحتل المنتخب الأردني عن هدف الفوز، الذي كان قريباً، إلا أن

التسرع وسوء الحظ حالاً دون ذلك، لتنتهي المباراة (٢-٢). وأبدى مدرب الأردن عبد الله أبو زمع، رضاه عن مستوى الفريق بالشوط الثاني، مشيداً بروح اللاعبين بعد التأخر بهدفين.

وأضاف في حديثه للموقع الرسمي للاتحاد الأردني: "حققنا الهدف من المواجهتين، وهو الوقوف على جاهزية الفريق، والاطلاع عن قرب على مستوى اللاعبين، حيث قمنا بإشراك أكبر عدد منهم خلال المباراتين..

وتابع: "خرجنا بالعديد من الملاحظات خلال المعسكر الحالي، وسنعمل على تعزيز الإيجابيات التي ظهرت، ومعالجة النقاط السلبية..

يذكر أن المنتخب الأردني تفوق في المواجهة الأولى التي جرت الثلاثاء الماضي بهدف دون رد، حمل توقيع عارف الحاج.

سلة الأرتوذكسي
تهزم أهلي حلب

وكالات

تعرض فريق أهلي حلب السوري، لهزيمة قاسية باهتتاحت منافسات دوري أندية غرب آسيا لكرة السلة، WASL..

وتغلب الأرتوذكسي الأردني على أهلي حلب، بفارق ١٩ نقطة بواقع (٥٩ - ٤٠)، في المباراة التي أقيمت على أرض صالة الجمداية الرياضية.

وانتهى الربع الأول بتأخر أهلي حلب أمام الأرتوذكسي بفارق ٦ نقاط، وكان الفارق في نهاية الربع الثاني ٥ نقاط.

ومع نهاية الربع الثالث زاد الفارق إلى ١٧ نقطة، ووصل الفارق مع نهاية الربع الرابع واللقاء إلى ١٩ نقطة.

وهوّن الجهاز الفني لأهلي حلب بمشاركة الأرتوذكسي الأردني في البطولة ضمن المجموعة التي تضم إلى جانبه فرق ذويها الإيراني وبيروت اللبناني، عوضاً عن أرتوذكسي رام الله الفلسطيني الذي انسحب من البطولة.

وحاول الكادر الفني لأهلي حلب جمع أكبر كم من المعلومات عن الأرتوذكسي الذي يضم محترفين أجانب ولاعبين دوليين في صفوف منتخب الأردن.

حمد الله يبعث رسالة
لجماهير اتحاد جدة

وكالات

بعث المغربي عبد الرزاق حمد الله، نجم اتحاد جدة، رسالة شكر إلى جماهير الفريق، بعد التأهل إلى ربع نهائي بطولة كأس خادم الحرمين.

وتأهل اتحاد جدة إلى دور الثمانية لكأس خادم الحرمين، الخميس، بعد فوزه على ضيفه الشباب (٤-٣) بركلات الترجيح، على ملعب الجوهرة الشعة.

وغرد حمد الله، عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل تويتر، اليوم الجمعة "حمد الله على الفوز والتأهل، شكراً جماهيرنا الغالية..

وأرفق عبد الرزاق حمد الله، مجموعة صور من احتفاله بالهدف الذي سجله أمس الخميس في شبك الشباب.

وسجل حمد الله ٢٢ هدفاً في مسابقة كأس خادم الحرمين، ليعزز رقمه كهداف تاريخي للبطولة منذ عودتها في موسم ٢٠٠٨.

وبات المغربي حمد الله، الأجنبي الوحيد الذي سجل في جميع نسخ كأس خادم الحرمين منذ رفع عدد الأجانب إلى ٨ لاعبين في موسم ٢٠١٨-٢٠١٩.

رئيس الوحدات: لا نستطيع
الآن التعاقد مع لاعبين جدد

وكالات



المقبل، ولا يمكن كشف هويتهم في الوقت الحالي.. وبين حوامدة أن الوحدات خارجية لمدة ٤ شهور ليحصلوا على المال، ويواصلوا اللعب، وضمان المحافظة على جاهزيتهم.. وأعلن: "الوحدات اتفق مع ٤ لاعبين للتوقيع في مايو / أيار

علق الدكتور بشار حوامدة، رئيس نادي الوحدات، على أزمة مواعيد بدء ونهاية بطولة الدوري الأردني الممتاز للموسم المقبل.

وأكد حوامدة، حوامدة، في تصريحات تلفزيونية لقناة "رؤيا" اليوم الجمعة، أن الضبابية ما تزال تغلف تفاصيل الموسم المقبل لكرة القدم الأردنية.

وأوضح أن الأندية المحترفة اجتمعت مؤخراً في نادي الفيصل، مؤكداً أن مشاركة الفرق بالبطولة التنشيطية المزمع إقامتها لتغطية مساحة الفترة الانتقالية للمواعيد القديمة، لن يكون باللاعبين الشباب.

وقال: "الأندية المحترفة لا تستطيع التعاقد مع اللاعبين في موسم سيكون طويلاً، ولذلك فإن التعاقدات الرسمية مع اللاعبين ستبدأ في مايو / أيار المقبل وقبل بداية الدوري بشهرين.. ولتفت إلى: "الأندية المحترفة تمر بظروف صعبة، فهي تسعى لإبرام اتفاقات مبدئية مبكرة مع اللاعبين المميزين لضمان توقيعهم على عقودهم في مايو / أيار المقبل..

فالتادي الذي سينتظر للشهر المذكور لإبرام تعاقداته لن يجد في حبه أي لاعباً متاحاً.. وأردف: "الظروف المالية الصعبة التي تعيشها الكرة الأردنية على صعيد الأندية تفرض

علينا خيارات صعبة.. فيعض اللاعبين يتطلعون لخوض تجارب احترافية خارجية لمدة ٤ شهور ليحصلوا على المال، ويواصلوا اللعب، وضمان المحافظة على جاهزيتهم.. وأعلن: "الوحدات اتفق مع ٤ لاعبين للتوقيع في مايو / أيار