

الملك يهنئ أمير دولة الكويت بالعيد الوطني لبلاده

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برفيقة تهنئة إلى أخيه سمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح، أمير دولة الكويت الشقيقة، بمناسبة العيد الوطني لبلاده. وأعرب جلالتنا، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومته، عن أصدق التهاني والمشاير الأخوية بهذه المناسبة، سانلا المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على سموه بموفق الصحة والعافية، وعلى الشعب الكويتي الشقيق بتحقيق المزيد من التقدم والازدهار في ظل قيادته الحكيمة.



أوقات الصلاة

التجر	05:53
الظهر	12:50
العصر	03:59
المغرب	06:26
العشاء	07:46

3 شعبان 1444 هـ الموافق 24 شباط 2023 م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3017)

خلال زيارة سموه معهد الإدارة العامة

ولي العهد: تحسين جودة الخدمة المقدمة للمواطن ضرورة ملحة

ولي العهد: تطوير أداء الموظف يحتاج إلى جدية في التأهيل والإيمان بالعمل الجماعي

ولي العهد: ضرورة إعادة النظر بالآليات العتبعة في برامج التدريب والتأهيل بالقطاع العام



عمان

أكد ولي العهد سمو الأمير الحسين ضرورة تنفيذ برامج مقدمة لرفع كفاءة الجهاز الإداري بالقطاع العام وتمكين العاملين من تقديم خدمات نوعية للمواطن بعيدا عن الأطر البيروقراطية غير المبررة.

وبين سمو الأمير، خلال زيارة معهد الإدارة العامة، أن تحسين جودة الخدمة المقدمة للمواطن أصبحت ضرورة ملحة، مشدداً على ضرورة إعادة النظر بالآليات المتبعة في برامج التدريب والتأهيل المتبعة في القطاع العام، لينعكس ذلك على جودة الخدمة المقدمة للمواطن.

ووفق عدد من الحضور، ذكر سموه أن الأردن تميز عبر مسيرته برأس مال بشري، ومن المهم الارتقاء به من خلال توظيف التكنولوجيا والرقمنة في تقديم الخدمات وإنجاز المعاملات.

وقال سموه، بحضور نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية ووزير دولة لتحديث القطاع العام ناصر شريدة، إن تطوير أداء الموظف يحتاج إلى جدية في التأهيل والإيمان بالعمل الجماعي، لافتاً إلى دور المعهد بتدريب وتأهيل العاملين في القطاع العام.

وتتخلص مهام المعهد وواجباته، الذي أنشئ عام 1968، في بناء القدرات المؤسسية والوظيفية للارتقاء بأداء القطاع العام، من خلال تطوير البرامج التدريبية والعملية المتخصصة ومواءمتها مع متطلبات سوق العمل المحلي والخارجي.

الملك يعزي الرئيس الفلسطيني بوفاة أحمد قريع

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برفيقة تعزية إلى أخيه الرئيس الفلسطيني محمود عباس بوفاة رئيس الوزراء الفلسطيني الأسبق أحمد قريع، بعد مسيرة حافلة بالعبء كرئيس لخدمة القضية الفلسطينية، والدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني الشقيق العادلة والمشروعة.

وأعرب جلالة الملك باسمه وباسم شعب المملكة وحكومته عن أصدق مشاعر التعزية والمواساة للرئيس عباس وأسرته الفقيد الكريمة وللشعب الفلسطيني الشقيق بهذا المصاب.

استمرار المملكة بتقديم العون للأشقاء في سوريا وتركيا

عمان

تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية بمساعدة الأشقاء المتضررين من الزلزال في كل من الجمهورية العربية السورية، والجمهورية التركية، أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بأن الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية قامت، الخميس، بتسيير قافلة إغاثة مكونة من 14 شاحنة إلى الأشقاء في سوريا، محملة بأدوية ومواد غذائية ويطانيات ومياه شرب صحية، لإيصالها للمناطق المتضررة في سوريا، من خلال نظام النقل التبادلي في مركز الحدود الأردنية السورية (جابر-نصيب)، حيث تسلمت الهيئة العليا للإغاثة في سوريا 7 شاحنات منها، وتسلمت وكالات الأمم المتحدة العاملة في سوريا شاحنات أخرى لتوزيعها على المتضررين في المناطق المتخوية.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة، السفير ستان المجالي، بأن المملكة مستمرة بتقديم يد العون والمساعدة للأشقاء في الجمهورية العربية السورية، والجمهورية التركية، لمواجهة تداعيات الزلزال، وتقديم الاحتياجات الإنسانية اللازمة لذلك.

وقدم مجلس الأعيان الخميس مبلغ 40 ألف دينار للهيئة الخيرية الهاشمية كمساعدات إنسانية للأسر السورية المتضررة جراء الزلزال الذي ضرب سوريا أخيراً.

وبحسب بيان مجلس الأعيان اليوم الخميس، إن قيمة التبرع تم رصدتها من صندوق المسؤولية الاجتماعية لأعضاء مجلس الأعيان، الذي أنشأه المجلس بقرار من رئيسه فيصل الفايز بداية عام 2017.

وقال رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، إن التبرع يأتي في إطار دور أعضاء مجلس الأعيان، وإيمانهم بضرورة تقديم العون والمساعدة للأسر المحتاجة والمتضررة من الكوارث الطبيعية. وأشار إلى أن هذه الخطوة تأتي اقتداء بالنهج الملكي الهاشمي، فجلالة جلالة الملك عبدالله الثاني، دائماً يكون أول المبادرين الذين يمدون يد العون والمساعدة لكافة المحتاجين والمتضررين من النزاعات والحروب والكوارث الطبيعية، كما أن جلالتنا يوجه الحكومات باستمرار إلى سرعة إرسال المساعدات اللازمة لهم ومدعم بالعون وتزويدهم بالمستلزمات الضرورية.

وأوضح الفايز أن تبرع مجلس الأعيان يأتي من الانقطاعات الشهرية الثابتة من مكافآت الأعيان فقط، دعماً لصندوق المسؤولية الاجتماعية في المجلس.

وسلم الأعيان مساعد رئيس المجلس مفلح الرحيمي وأحمد علي العويدي وعيسى مراد، المبلغ لأمن عام الهيئة الخيرية الهاشمية الدكتور حسين محمد الشبلي.

وسيرت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية قافلة مساعدات إنسانية جديدة إلى الأشقاء في سوريا بالتنسيق مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين والقوات المسلحة الأردنية/ الجيش العربي مكونة من 14 شاحنة سيتم تسليمها للهلال الأحمر السوري.

وقال بيان للهيئة الخميس، إن قافلة المساعدات تحمل على متنها حرامات وفرشات ومولدات وطرود صحية ومواد غذائية ومستلزمات طبية وأدوية بحسب قوائم الاحتياجات الواردة من السلطات المعنية لإدارة الكوارث في دمشق.

ومن أمن عام الهيئة الدكتور حسين الشبلي، الدور الكبير الذي قام به الشعب الأردني في تقديم التبرعات العينية والتقدية من القطاع الخاص والعام ومؤسسات المجتمع المدني لصالح المتخوين من الزلزال في سوريا، مشيراً إلى أن ذلك يساهم بشكل كبير في تأمين الاحتياجات الرئيسية والأساسية.

وأضاف، إن هذه هي القافلة الرابعة التي يتم تبسييرها إلى الأشقاء في سوريا الأسبوع الحالي حيث سيتم تسليم هذه القوافل بنظام التبادل على معبر جابر - نصيب بين الهلال الأحمر السوري ومنظمات الأمم المتحدة، موضحاً أن إجمالي الشاحنات المرسله برا وصل إلى 75 شاحنة منذ بداية الحملة.

إغلاق نفق الملتقى لاستكمال أعمال الخطات الإسفلتية اليوم

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، عن استكمال أعمال الخطات الإسفلتية لنفق الملتقى على طريق مطار الملكة علياء الدولي، اعتباراً من اليوم الجمعة الساعة 12 صباحاً ولغاية مساء يوم السبت.

وأوضحت الوزارة في بيان صحفي الخميس، أنه سيتم إغلاق نفق الملتقى وتحويل حركة السير باتجاه جسر الملكة زين الشرف وقطاع السابع لغايات تنفيذ الأعمال الإسفلتية.

وأكدت أن التحويلات المرورية مجهزة بعناصر السلامة العامة كافة، داعية المواطنين سلكي الطريق إلى التقيد بأسس القيادة الآمنة وتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وتعليمات الشركاء في مديرية الأمن العام.

يشار إلى أن الوزارة تقوم بتنفيذ أعمال صيانة وتحسين على طريق المطار تشمل تنفيذ أعمال خطات إسفلتية وأعمال سلامة مرورية ومطبات نموذجية بمواقع مختلفة وتنفيذ أعمال الفصل لطريق الخدمة الشرقي بطول 4 كم، وكذلك عمل فتحة التقاف بين طريق الخدمة الغربي والطريق الرئيسي بالقرب من محطة جمال بلازا وتنفيذ عبارات تصريف مياه الأمطار في بعض المواقع.

رئيس الوزراء يلتقي رئيس مجلس الشيوخ الكندي ووزير التنمية الدولية البريطاني

الخصاونة يثمن دعم المملكة المتحدة لجهود الأردن التنموية

الخصاونة يثمن المساعدات والدعم الفني الذي تقدمه كندا للأردن

عمان

المهندس وجيه عزايضة على العلاقات المتميزة التي تربط الأردن وكندا، مثنياً للمساعدات والدعم الفني الذي تقدمه كندا للأردن في العديد من المجالات. واستعرض رئيس الوزراء مشروع التحديث الشامل الذي أطلقه الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في مساراته الثلاثة، السياسية والاقتصادية والإدارية، مؤكداً أنه مشروع طموح يستهدف تحديث الدولة الأردنية في جميع المجالات مع دخولها المنوية الثانية لتأسيسها.

وإستقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس، وزير التنمية الدولية في المملكة المتحدة أندرو ميتشل الذي يزور

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء، الخميس، رئيس مجلس الشيوخ الكندي جورج فيوري، وبحث معه العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين وسبل تعزيز التعاون المشترك إضافة إلى تطورات الأوضاع الإقليمية في منطقة الشرق الأوسط وجهود إحلال السلام والاستقرار فيها. وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية ووزير دولة لتحديث القطاع العام ناصر الشريدة ووزير الشؤون السياسية والبرلمانية

انتهاء استقبال طلبات المشاركة في جائزة المباني المعهية

في جائزة المباني المعهية

عمان

وستقوم لجنة متخصصة ومحايدة تضم في عضويتها مندوبين عن مجلس البناء الوطني/ وزارة الأشغال العامة والإسكان، والجمعية العلمية الملكية، ونقابة المهندسين، بالإضافة إلى مندوبين من المجلس الأعلى وأعضاء من مجلس الأمانة الخاص به، بدراسة طلبات التقدم للجائزة والتثبت من انطباق الشروط عليها، بحيث تقوم اللجنة بمراجعة وثائق المباني المشاركة للعمل على تقييمها وتنفيذ زيارات ميدانية كشفية لاحقاً لذلك. وأشار البيان إلى أن الجائزة تتضمن 3 مستويات للمباني هي الذهبي والفضي والبرونزي، وفقاً للمعايير والأوزان التي وضعها المجلس استناداً إلى كود متطلبات البناء للأشخاص ذوي الإعاقة المحدثة الصادرة عام 2018 والممارسات الفضلى.

وستصبح الجائزة سنوية يطلقها المجلس لأكثر المباني المهية في المملكة من حيث معايير الوصول والتي تشمل منحدرات، مصاعد، دورات مياه، اتساع المداخل والمخارج، مؤشرات أرضية، مواقع إلكترونية وبيانات ومعلومات بأشكال بالألوان والخلفيات على المواقع الإلكترونية، والترتيبات التيسيرية مثل لافتات بطريقة برايل، لغة إشارة للتواصل مع الجمهور من ذوي الإعاقة، تكنولوجيا مساندة حسب الحاجة، وغير ذلك.

وأوضح البيان أنه سيجري الإعلان عن نتائج الجائزة في الربع الثاني من العام الحالي، فور انتهاء اللجنة من زيارة وتقييم المباني المقدمة للمشاركة.

ضبط 12 مروجاً للمخدرات في 6 قضايا نوعية

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات، يواصلون حملاتهم المكثفة لملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة، إذ تم التعامل خلال الأيام الماضية مع ست قضايا نوعية في مختلف مناطق المملكة ضبط خلالها 12 مروجاً وتاجراً للمخدرات وضُبطت بحوزتهم كميات كبيرة من المواد المخدرة. وأضاف أنه في القضية الأولى، فقد تابع فريق تحقيقي من الإدارة معلومات عن قيام ثلاثة أشخاص من المشبوهين بقضايا المخدرات بتجهيز كمية كبيرة من المواد المخدرة واستعدادهم لنقلها لمحافظة الجنوب من أجل بيعها، مبيناً أن فريق التحقيق تمكن من خلال جمع المعلومات من تحديد موعد نقل المخدرات وضعت الكمان اللازمة وجرت مداممة مركبتين استخدمتا لتلك الغاية وألقي القبض على الأشخاص الثلاثة وضُبط داخل إحدى المركبتين 100 ألف حبة مخدرة.

وفي محافظة العاصمة جرى التعامل مع ثلاث قضايا ألقى القبض في الأولى على أربعة مروجين وبحوزتهم 7 كغوف حشيش و 1000 حبة مخدرة، فيما ضبط في الثانية مروج وبحوزته 10 كغوف حشيش و 1000 حبة مخدرة وفي القضية الثالثة جرت مداممة مروجين وألقي القبض عليهما وضُبط بحوزتهما 8 كغوف حشيش وكمية من الحبوب المخدرة.

كما تم في محافظة المفرق مداممة احد مروجي المخدرات وألقي القبض عليه وضُبط بحوزته 7 كغوف من الحشيش و 1000 حبة مخدرة وفي القضية الأخيرة في غرب البلقاء ضُبطت مجموعة من اشغال الماريجوانا المخدرة قام أحد الأشخاص بزراعتها داخل منزله وألقي القبض عليه.

وبين الناطق الإعلامي انه ستم إحالة المتورطين كافة للمدعي العام لحكمة أمن الدولة.

رئيس الوزراء يلتقي رئيس مجلس الشيوخ الكندي

عمان



استقبل رئيس الوزراء بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء، الخميس، رئيس مجلس الشيوخ الكندي جورج فيوري، وبحث معه العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين وسبل تعزيز التعاون المشترك إضافة إلى تطورات الأوضاع الإقليمية في منطقة الشرق الأوسط وجهد إحلال السلام والاستقرار فيها. وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية ووزير دولة لتحديث القطاع العام ناصر الشريدة ووزير المهندسين والبرلمانية المهندس وجيه عزابزة على العلاقات المتميزة التي تربط الأردن وكندا، متمنيا المساعداً والدعم الفني الذي تقدمه كندا للأردن في العديد من المجالات.

استعرض رئيس الوزراء مشروع التحديث الشامل الذي أطلقه الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في مساراته الثلاثة، السياسية والاقتصادية والإدارية، مؤكداً أنه مشروع طموح يستهدف تحديث الدولة الأردنية في جميع المجالات مع دخولها المثوية الثانية لتأسيسها. ولغت إلى أن التشريعات النافذة لمسيرة التحديث السياسي المتمثلة بقانوني الأحزاب والانتخاب تستهدف تعزيز مشاركة الشباب والمرأة في العمل السياسي والحزبي وضمان تمثيل أوسع لهما في البرلمانات

القادمة وصولاً إلى مرحلة تشكل فيها الحكومة من الأغلبية الائتلافات الحزبية في مجلس النواب. وأشار إلى أن رؤية التحديث الاقتصادي ستعمل على مضاعفة نسبة النمو الاقتصادي إلى نحو 5ر5 بالمئة بعد 10 سنوات، وتوفير نحو مليون

فرصة عمل للشباب الأردني من خلال استقطاب استثمارات أجنبية مباشرة وتمكين الاستثمارات المحلية القائمة ودعم تمكين القطاع الخاص باعتباره المحرك الرئيس لعلجة النمو الاقتصادي. ولغت الخصاونة إلى أن مشروع التحديث الإداري وتطوير

القطاع العام يستهدف بشكل أساسي تقديم أفضل الخدمات للمواطنين والمستثمرين وتسهيل الإجراءات وتبسيطها. وبشأن الأوضاع في المنطقة، أعاد رئيس الوزراء التأكيد على موقف الأردن الواضح بضرورة إيجاد حل عادل وشامل للقضية

الفلسطينية وبما يكفل إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة الكاملة على خطوط الرابع من حزيران لعام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية. كما أكد رئيس الوزراء ضرورة وقف الإجراءات الإسرائيلية الأحادية وضرورة المحافظة على الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس والمقدسات الإسلامية والمسيحية فيها.

من جهته، أكد رئيس مجلس الشيوخ الكندي عمق العلاقات التي تربط البلدين الصديقين، مبينا أهمية تعزيز التواصل بين الشعبين والمسؤولين في البلدين. وأشاد بمسيرة التحديث الشامل التي يقوم بها الأردن خاصة ما يتعلق بمسيرة التحديث السياسي.

ولفت إلى وجود مجالات وآفاق أوسع لزيادة التعاون المشترك، مبديا استعداد كندا لتزويد الأردن بالمساعدات والخبرات الفنية التي يحتاجها. وحضر اللقاء، رئيس لجنة الصداقة الأردنية الكندية في مجلس الأعيان العين جورج حزيون، والسفير الكندي لدى الأردن طارق خان.

الفايز: اهتمام ملكي واضح بتفعيل دور الشباب وتمكينهم

عمان

قال رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، إن جلالة الملك عبدالله الثاني يولي اهتماما كبيرا بشباب الوطن وشباباته، إيماناً من جلالتهم بقدرتهم على إحداث التغيير الإيجابي، من أجل بناء أردن قادر على مواجهة التحديات، فالشباب عماد الأمة وحاضرها ومستقبلها، وعنوان المجتمع القوي والريادي.

وأضاف الفايز خلال رعايته الخميس، حفل إطلاق مشروع «تمكين القيادات الشبابية في مجتمعات البادية الأردنية» الذي يقوده مركز النزيا للدراسات بالشراكة مع السفارة الاسترالية بعمان، أن هناك قرارا سياسيا واضحا من قبل جلالة الملك عبدالله الثاني، لتفعيل دور الشباب وتمكينهم في المجتمع، بحيث يكونوا شركاء في بناء مستقبلهم ومستقبل وطنهم، حيث أن جلالتهم على ثقة كبيرة بقدرته الشباب، لهذا يؤكد «أن التحديث الشامل في مختلف المسارات، هو مشروع وطني لا رجعة عنه، وأن الأردن الجديد عنوانه شباب الوطن وشبابته، بطموحهم الذي لا حدود له، وأن الأوطان لا تبني بالخوف والشكوك، والمستقبل لا مجال فيه للمحبطين.

وزاد، أن ترجمة الاهتمام الملكي بتمكين الشباب، يتطلب الوقوف إلى جانبهم ومساندهم، ورفدهم بالأدوات اللازمة للنهوض بدورهم، والعمل على بناء قدراتهم وصلف مواهبهم، لتمكينهم من إحداث التغيير المطلوب بواقعهم الاقتصادي والمعيشي، وزيادة الوعي بالقضايا والتحديات الوطنية، وتوسيع مشاركتهم في الحياة العامة، «فلا نبضة حقيقية بدورهم إلا من خلال برامج وطنية تتبنى إبداعاتهم وترعى مواهبهم، وتعمل على إدماجهم في المجتمع، ليكونوا قوة اقتصادية.

وقال «إنه وللاستثمار بدور الشباب في المجتمع، علينا توفير بيئة اقتصادية وتنموية مناسبة لهم، لمواجهة تحدي البطالة بين صفوفهم، وإيجاد نوافذ تحفيزية لإبداع والريادة لهم». من جهته، قال السفير الاسترالي في عمان برنارد لينش، إن المشروع يأتي للاستثمار بالشباب وتعزيز دورهم في مجال السياسات المحلية والتواصل والشراكة، ما يسهل أهداف التغيير بصورة الشباب في البادية، ويساهم في إيجاد جيل من القيادات الشبابية المحلية.

وبيّن أن حفل إطلاق المشروع يأتي استجابة لتوجيهات الدولة الأردنية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني للاهتمام بالشباب وتعزيز مشاركتهم ومشاركة المرأة في السياسة وغيرها. بدوره، عرض مدير مركز النزيا للدراسات الدكتور محمد الجريبي، أهداف المشروع الرامي إلى بناء جيل من الشباب والشابات في البوادي قادرين على إحداث التغيير الإيجابي في مجتمعاتهم ولديهم المعرفة والمهارة والفرصة على المشاركة والاشتراك الإيجابي مع القضايا المحلية والوطنية بروح المسؤولية الإيجابية، وأن يكون للشباب صوت مسمع يؤثر في بناء مجتمعاتهم ومستقبلهم لذلك جاءت فكرة هذا المشروع استجابة من المركز كمؤسسة وطنية لحظة الإصلاح الشامل التي يقودها

جلالة الملك عبدالله الثاني، والتي تعطي الشباب حيزاً كبيراً فيها. وأشار إلى أنه تم اختيار 75 شاباً من البوادي الثلاثة لتمكينهم للمشاركة في الأدوار القيادية في مجتمعاتهم والمساهمة في صياغة القرار على المستوى المحلي والوطني وفقاً لثلاث مراحل، تتضمن المرحلة الأولى بناء قدرات الشباب المشاركين بالمعارف والمهارات القيادية وتحديد المشكلات والتخطيط للمبادرات والمناصرة وعسب التأييد، والمرحلة الثانية تفعيل الحوار المجتمعي بين الشباب وصناع القرار، والمرحلة الأخيرة إتاحة الفرصة للشباب لإطلاق مبادرات مجتمعية تعزز دورهم وفعلة المجتمع بقدراتهم.

وجرى على هامش حفل الإطلاق، تقديم عرض حول المشروع وجلسة نقاشية جرى خلالها تبادل الآراء ومناقشة العديد من القضايا والتحديات التي تواجه الشباب خاصة في البوادي.

قانونية النواب تنظم ورشة حول «تطوير النظام الداخلي- الطريق لتعزيز أداء البرلمان»

عمان

قال النائب الأول لرئيس مجلس النواب الدكتور أحمد الخلايلة، إن النظام الداخلي لمجلس النواب يعتبر الآلية والوسيلة التي يتم من خلالها ضبط عمل المجلس وإيقاع أداؤه.

وأضاف أن نصوص ومواد النظام تأتي متوافقة ومتطابقة مع النصوص الدستورية المتعلقة بمجلس النواب.

جاء ذلك خلال ورشة العمل التي عقدها اللجنة القانونية النيابية الخميس بالتعاون مع المعهد الوطني الديمقراطي (NDI) بعنوان «تطوير النظام الداخلي- الطريق لتعزيز أداء البرلمان».

وأضاف الخلايلة، أن تعديل النظام الداخلي لمجلس النواب بات مطلباً ملحا واستحقاقاً لا بد منه ليتلاءم مع الإصلاحات السياسية الأخيرة على قانوني الانتخاب والأحزاب والتعديلات الدستورية.

من جانبه، أكد رئيس اللجنة القانونية النيابية الدكتور غازي ذنبيات، إن هذه الورشة جاءت لاطلاع أعضاء مجلس النواب على مقترحات اللجنة على التعديلات المقترحة على النظام الداخلي ومدونة السلوك النيابية.

وأوضح أن التوصيات والمقترحات التي سيرسخ بها المشاركون في الورشة سيتم عرضها على المجلس بهدف تعزيز أداء البرلمان. وبين ذنبيات أن الخطوة الأولى في طريق تعزيز أداء البرلمان تكون من خلال نظام داخلي عصري يتواءم مع النصوص الدستورية والتشريعات ذات العلاقة.

وأشار إلى أن القانونية النيابية وضعت العديد من المقترحات والتعديلات على مواد النظام.

وقال إن من أبرز المقترحات: استحداث موقع نائب ثالث لرئيس مجلس النواب، وأن تكون عملية المنادى على السيدات أعضاء مجلس النواب حسب الترتيب للنواب وليس حسب الكوتا.

ومن الاقتراحات، استحداث ستة لجان دائمة جديدة، حسب التخصصات. من جهته، عرض النائب: بين الشفافية، فايز بصيص، ريماء العوش، ميادة شريم، صالح الوخيان، عدنان مشوقه، زيد العتوم، ايمن المجالي، عبيد ياسين، علي الغزالي، عاشة الحسنت، أسماء الرواحنة، رؤيتهم ومقترحاتهم بشأن النظام الداخلي ومدونة السلوك النيابية، بالإضافة إلى الآليات المتعلقة بعمل المجلس، مؤكداً استعدادهم لتزويد اللجنة القانونية المقترحات والملاحظات بهذا الخصوص، كما أكدوا ضرورة تكثيف الجهود النيابية للخروج بنظام داخلي يعزز المسيرة التشريعية ويجود الأداء النيابي المنظور بما يخدم مصلحة الوطن.

بدوره، استعرض مدير برنامج تعزيز البرلمان في المعهد الديمقراطي الوطني جوناث تشيوكيس أبرز الممارسات والتجارب الدولية الفضلى حول النظام الداخلي ومدونة السلوك.

رئيس الوزراء يلتقي وزير التنمية الدولية البريطاني

عمان

استقبل رئيس الوزراء بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس، وزير التنمية الدولية في المملكة أندرو ميتشل الذي يزور المملكة حالياً. وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية، ووزير دولة لتحديث القطاع العام ناصر الشريدة، العلاقات الاستراتيجية التي تربط المملكة الأردنية الهاشمية

والمملكة المتحدة، والحرص على تعزيز التعاون الثنائي المشترك خدمة لمصالح البلدين والشعبين الصديقين. وتمن رئيس الوزراء الدعم الذي تقدمه المملكة المتحدة لجهود الأردن التنموية، وكذلك دور المملكة المتحدة الداعم للأردن في إطار العمل مع المجتمع الدولي.

كما أطلع رئيس الوزراء، الوزير البريطاني على مشروع التحديث الشامل الذي يقوده الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله في مساراته السياسية والاقتصادية والإدارية. كما حضر اللقاء السفارة البريطانية لدى المملكة بريدجت

وزير الشباب: تعديد التسجيل بجائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي حتى 15 آذار



عمان

أعلن وزير الشباب محمد النابلسي، الخميس، عن تعديد التسجيل في جائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي حتى 15 آذار المقبل.

وقال النابلسي إن مؤسسات القطاع الخاص كانت وما زالت شريكاً ومكملاً للقطاع العام في تحقيق التنمية بمختلف مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية، مؤكداً أن الدور الذي اطلع به القطاع الخاص بمختلف مؤسساته عبر عقود يؤكد دوماً أنه غير معزول عن القضايا والمتطلبات والتحديات المجتمعية.

وأضاف النابلسي خلال الجلسة الحوارية التي نظّمها منتدى الاستراتيجيات الأردني للتعريف بجائزة الحسين بن عبد الله الثاني للعمل التطوعي في دورتها الأولى، بحضور المديرية التنفيذية للمنتدى تسرين بركات، وبمشاركة المدراء التنفيذييين ومدراء المسؤولية الاجتماعية لدى الشركات الأعضاء في المنتدى، والخبراء وأصحاب العلاقة، أن العمل التطوعي يعد أحد أبعاد المسؤولية المجتمعية التي تمارس بالعرف ودافعية الخير والتي باتت تتطلب تأطيراً وفق الأولويات والاحتياجات المجتمعية وبما يضمن تحويلها إلى مشاريع ذات بُعد تنموي مستدام وصولاً إلى إيجاد منظومة متكاملة ومستدامة للعمل التطوعي كإحدى

أهم ركائز التماسك والتكافل المجتمعي. وبين أن الجائزة أطلقت بمباركة سمو الأمير الحسين بن عبدالله، وفي العهد، احتفالاً باليوم العالمي للمتطوعين بالشراكة مع مؤسسة ولي العهد بهدف نشر ثقافة التطوع، وترسيخ قيم العمل التطوعي وتفعيل المسؤولية المجتمعية لدى المؤسسات وتكريم الأفراد والمؤسسات القائمة على الأعمال التطوعية ذات الأثر الإيجابي المستدام، موضّحاً رؤية رسالة الجائزة ومبادئها العامة وفلسفتها ومركزاتها وأهدافها ومجالات العمل التطوعي وفئات الجائزة ومسئوليات وآلية عملية التقييم وحوكمة الجائزة.

وأضاف «نسعى من خلال اللجنة العليا للعمل التطوعي إلى وضع استراتيجية وطنية للعمل التطوعي وصياغة تشريع ناظم للعمل التطوعي في المملكة، مشيراً إلى ميثاق العمل التطوعي، ومنصة نحن لتطوع ومشاركة الشباب، وإنشاء أندية التطوع في الجامعات واستحداث برنامج خاص للمتطوعين في صندوق التنمية والتشغيل. ولفت النابلسي إلى الشراكة المتميزة التي تجمع وزارة الشباب ومختلف مؤسسات القطاع الخاص والمنظمات الدولية ومؤسسات المجتمع المدني في تنفيذ برامج ومشاريع الخطط التنفيذية لاستراتيجية الوطنية للتطوع ضمن محاور التمكين السياسي، والاقتصادي، والأمن والسلم المجتمعي، والريادة والابتكار، والتعليم والتكنولوجيا، والصحة والنشاط

بترا تختتم دورة صحفية تأسيسية لطلبة الإعلام في جامعة الزرقاء

عمان

اختتمت وكالة الأنباء الأردنية (بترا) فعاليات الدورة الصحفية التأسيسية التي عقدها 25 طالباً وطالبة من كلية الإعلام في جامعة الزرقاء.

وهذت الدورة التي استمرت 5 أيام، إلى إكساب المشاركين المهارات التطبيقية اللازمة لكتابة الأخبار المختلفة المحلية بما فيها الاقتصادية، وجميع فنون الكتابة الصحفية وصياغتها في إطار من المهنية والمسؤولية، إضافة إلى التصوير الفوتوغرافي وتعلم أساسيات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العمل الإعلامي.

وتمن مدير مديرية التطوير المؤسسي والتدريب في (بترا)، جميل البرماوي، اهتمام وفاعل الطلبة خلال البرنامج التدريبي، أملاً أن تحقق مخرجات الدورة أثرها في أعمال صحفية حقيقية في مختلف وسائل الإعلام. وأشار إلى دور وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في تدريب وتأهيل الصحفيين، مؤكداً استمرار شراكتها مع الجامعات وكليات الإعلام في مختلف مؤسسات التعليم العالي.

بدوره، أشاد الدكتور أحمد زيدان من كلية الإعلام في جامعة الزرقاء، بجهود (بترا) في تدريب وتأهيل طلبة الجامعات، وتزويدهم بالمعارف التي يحتاجونها في المستقبل، مشيراً إلى أن وكالة الأنباء الأردنية صرح إعلامي خرج آلاف المتدربين على مدى أكثر من عقدين، وساهمت في تدريب العديد من الزملاء من خارج الأردن.

مالية الأعيان تناقش موازنة وزارة الزراعة

عمان

ناقشت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان، برئاسة العين الدكتور رجائي المعشر، الخميس، موازنة وزارة الزراعة والدوائر التابعة لها، وذلك في إطار مناقشتها لمشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية 2023.

جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة مع وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، بحضور أمين عام الوزارة المهندس محمد الحياوي، ومدير عام المركز الوطني للبحوث الزراعية الدكتور نزار حداد، ومدير عام مؤسسة الإقراض الزراعي الدكتور محمد الصمادي، ومساعداً مدير عام المؤسسة التعاونية الأردنية الدكتور ناصر البراء، وعدد من المدراء المعنيين في الوزارة.

وقال العين المعشر إن القطاع الزراعي يُعد رافداً مهماً للاقتصاد الوطني، وله محاور هامة في مخرجات رؤية التحديث الاقتصادي، منسائلاً عن استراتيجية الوزارة وإنجازات الخطة الوطنية للزراعة المستدامة، وتشاركية القطاع العام والخاص في المجال.

وتطرق في حديثه إلى آليات تنفيذ مشاريع الحصاد المائي، والإنتاج الزراعي ومساهمتها بالناتج المحلي الإجمالي، وأسعار المدخلات الزراعية، والثروة الحيوانية والدعم المقدم لمربي الأغنام، وقطاع الدواجن ومساهمتها في تحقيق الاكتفاء الذاتي، وتنويع الزرانة الزراعية، ونتائج أعمال مركز البحوث الزراعية، وإدخال تقنيات الزراعة الحديثة، والتريخ والتصنيف، وتنمية الريف والبادية.

وتساءل العين المعشر عن مؤسسة الإقراض الزراعي، وإجمالي قيمة قروضها للمزارعين، وعدد المتعثرين منهم، ونسبة الفائدة أو المراجعة على أدوات الإقراض، إلى جانب أنشطة المؤسسة التعاونية الأردنية ودورها في زيادة الوعي بأهمية العمل التعاوني.

شركة كهرباء محافظة إربد
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/2/27 في إخراج أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - شارع الجامعة جهة جنوب دوار الجامعة، الجوارين قصر البرومك، شارع القمامة، شارع عزة، شارع علق، الجوارين للنادي العربي وذلك من الساعة السابعة والتفصيح صباحاً وغداً الساعة الثالثة عصراً وعن غرب الحصن من الساعة التاسعة صباحاً وغداً الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد.

وعن جنوب حدود الرمثا من الساعة التاسعة صباحاً وغداً الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرمثا، وعن حيان الشرق طريق الزرقانة، الزرقانة البلد بالكامل، العمرية الطوقا، العمرية الشرقي طريق الزرقانة من الساعة التاسعة صباحاً وغداً الساعة الثالثة عصراً في محافظة الطرق.

وعن مدخل جبلون الشمالي، حي مدرسة الاميرة عائشة، جبلون اول البلد من الساعة التاسعة والتفصيح صباحاً وغداً الساعة الواحدة ظهراً وعن عين جند، التجمعات الجاورة لصناعة عجولون الكبرى، مثلث الشقيفان من الساعة التاسعة والتفصيح صباحاً وغداً الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

دراسة: الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع ٢



ويلعب ٥٥٪ من المشاركين، الذين كانوا يعانون من داء السكري لمدة ٦ سنوات على الأقل، مرحلة التعافي من مرض السكري وتوقفوا عن تناول أدويةهم، واستمرت حالة التعافي لمدة سنة واحدة على الأقل. يعتقد الباحثون أن نتائج الدراسة تتعارض مع فكرة أن الأشخاص لا يمكنهم التعافي من الداء إلا إذا أصيبوا بالمرض لفترة أقصر تقل عن ست سنوات، ويرون أن الصيام المتقطع يمكن أن يساعد المرضى على إنقاص الوزن وربما الشفاء من داء السكري من النوع الثاني نتيجة لذلك.

تتغير الأبحاث السابقة، مثل مراجعة علمية في عام ٢٠٢٠ بمصدر موثوق لنحو ٤١ مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل السمنة. في الدراسة الجديدة، أشارت البيانات إلى أن ما يقرب من ٩٠٪ من المشاركين خفضوا تناولهم للأدوية للسيطرة على مرض السكري، بما يشمل الأفراد الذين يتناولون عوامل خفض السكر في الدم والأنسولين. أكثر من ٦ سنوات

وكالات

تتائج دراسة صينية تدحض فكرة أن التعافي من داء السكري يقتصر على الإصابة به لأقل من ٦ سنوات يمكن أن يؤدي اتباع النظام الغذائي المعروف باسم الصيام المتقطع إلى تعافي المرضى من مرض السكري من النوع ٢، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism".

قال بروفيسور دونغوبو ليو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحافي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرضاً دائماً يستمر مدى الحياة. وتظهر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديدًا العلاج الغذائي الطبي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع ٢".

وفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديدة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام لعدد معين من الساعات كل يوم.

أسباب السكري من النوع ٢ يؤثر مرض السكري من النوع ٢ على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يبني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمح للغلوكوز بدخول الخلايا واستخدامه للحصول على الطاقة. يصاب الأشخاص بداء السكري من النوع الثاني عادةً في وقت لاحق من الحياة، حول أو بعد سن ٤٥ عامًا، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.

يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطر الأخرى تشمل:

- زيادة الوزن
- سابقة الإصابة بسكري الحمل، والذي يحدث عند الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بمرض السكري من قبل.

هل يتلقى الرجال والنساء نصائح متشابهة للحفاظ على صحة القلب؟



والذين يعتبرون مؤهلين لتلقي الأدوية الخافضة للدهنيات من عائلة الستاتينات (Statins) وقد بلغ عددهم ٢٩٢٤ مريضاً. نتائج المقارنة وقام الباحثون بعد ذلك بمقارنتها احتمالية تلقي كل من الرجال والنساء للستاتينات بالمجموعة التي أظهر التحليل أن أصحابها مؤهلون لتلقي الستاتينات. وقاموا كذلك بحساب احتمالية تلقيهم نصائح تتعلق بإقاص الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. وقام الباحثون بتعديل التحليل الإحصائي وفقاً للجسم ومعدل ضربات القلب في وضعية الراحة، ودرجة الانتعاش بالإضافة إلى الحالة التعليمية.

وأظهرت نتائج التحليل أن احتمالية تلقي الرجال للستاتينات أعلى بـ ٢٠٪ من النساء. في المقابل فإن احتمالية أن تتصح النساء بإقاص أوزانهن تزيد على الرجال بـ ٢٧٪، واحتمالية أن يتصحن بممارسة الرياضة تزيد عن الرجال ٣٨٪، وفيما يتعلق بالمخاطر الغذائية، فالنصائح كانت للنساء أعلى من الرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧٪ وتقليل الدهون أو السعرات الحرارية بنسبة ١١٪.

وتابعته الدكتوراة ولانداري والتحليل بمراجعة الأبحاث المنشورة لإيجاد سبب ما يفسر هذه النتائج، لتصل إلى أنه ربما يعزى ذلك إلى الفهم الخاطئ بأن النساء أقل عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية. وأشارت إلى أن النتائج تظهر أهمية زيادة الوعي لدى العاملين بالرعاية الصحية بخصوصية تلقي الرجال والنساء النصائح المناسبة وفقاً لأحدث المعلومات المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

توصية الجمعية الأوروبية وللحد من أمراض القلب، توصي الجمعية الأوروبية لأمراض القلب البالغين من كافة الأعمار أن يقوموا بممارسة تمارين رياضية متوسطة الحدة لمدة تتراوح بين ١٥٠ وحتى ٣٠٠ دقيقة أسبوعياً أو ٧٥ إلى ١٥٠ دقيقة من التمارين عالية الحدة، أو خليط من التمارين متوسطة وعالية الحدة تكافئ مجموعها لإيجاد سبب ما يفسر هذه النتائج، وتوصي أيضاً الناس جميعاً بأن يقلعوا عن التدخين، وابتعاد نظام غذائي صحي مؤكدة على احتوائه على أغذية من أصول نباتية كالحبوب الكاملة والخضار والفواكهة والبقوليات والمكسرات وأن يتم تقليل الملح عن المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

توصية الجمعية الأوروبية وللحد من أمراض القلب، توصي الجمعية الأوروبية لأمراض القلب البالغين من كافة الأعمار أن يقوموا بممارسة تمارين رياضية متوسطة الحدة لمدة تتراوح بين ١٥٠ وحتى ٣٠٠ دقيقة أسبوعياً أو ٧٥ إلى ١٥٠ دقيقة من التمارين عالية الحدة، أو خليط من التمارين متوسطة وعالية الحدة تكافئ مجموعها لإيجاد سبب ما يفسر هذه النتائج، وتوصي أيضاً الناس جميعاً بأن يقلعوا عن التدخين، وابتعاد نظام غذائي صحي مؤكدة على احتوائه على أغذية من أصول نباتية كالحبوب الكاملة والخضار والفواكهة والبقوليات والمكسرات وأن يتم تقليل الملح عن المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

توصية الجمعية الأوروبية وللحد من أمراض القلب، توصي الجمعية الأوروبية لأمراض القلب البالغين من كافة الأعمار أن يقوموا بممارسة تمارين رياضية متوسطة الحدة لمدة تتراوح بين ١٥٠ وحتى ٣٠٠ دقيقة أسبوعياً أو ٧٥ إلى ١٥٠ دقيقة من التمارين عالية الحدة، أو خليط من التمارين متوسطة وعالية الحدة تكافئ مجموعها لإيجاد سبب ما يفسر هذه النتائج، وتوصي أيضاً الناس جميعاً بأن يقلعوا عن التدخين، وابتعاد نظام غذائي صحي مؤكدة على احتوائه على أغذية من أصول نباتية كالحبوب الكاملة والخضار والفواكهة والبقوليات والمكسرات وأن يتم تقليل الملح عن المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأفب يجرى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.

أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فيليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة بشكل أقوى كل عام".

علاج تقليدي غير مريح والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.

ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.

ويؤقت ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزةته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام. العضة الموسعة للبلعوم وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

وتهدف الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط العضلة الموسعة للبلعوم. وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات معينة يتم التعبير عنها على سطح الشعب الهوائية العلوية، مما يؤدي إلى تنشيطها بسهولة أكبر للعضلات المحيطة لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم".

وكانت النتائج الأولية للتجارب واعدة، حيث أدى الدواء الجديد إلى فتح مجرى الهواء بشكل مستمر خلال نوم ليلة كاملة. كما كانت النتائج متسقة بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم. وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل أول تحقيق مفصل حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

نتائج واعدة.. بخاخ للأنف قد يعالج انقطاع التنفس أثناء النوم



وكالات

العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأفب يجرى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.

أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فيليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة".

علاج تقليدي غير مريح والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم. ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.

ويؤقت ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزةته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام. العضة الموسعة للبلعوم وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

تناول كميات أقل من الطعام ونشاط بدني أكثر.. لن ينقص وزنك!

صنع فريقاً خالياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين. والفاكهة قبل العلاج وتكون باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضي النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنه"، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، فعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد أن زيادة النشاط البدني يمكن أن تساعد على إنقاص الوزن، لكن هذا لا يعني أن تناول طعام أقل هو الحل الوحيد. في الواقع، فإن تناول طعام أقل دون زيادة النشاط البدني يمكن أن يؤدي إلى انخفاض معدل الأيض، مما يجعل من الصعب إنقاص الوزن. لذلك، فإن الجمع بين تناول طعام أقل وزيادة النشاط البدني هو الطريقة الأكثر فعالية لإنقاص الوزن. كما يجب أن يركز على تناول الأطعمة الصحية الغنية بالبروتين والألياف، والتي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

تناول كميات أقل من الطعام ونشاط بدني أكثر.. لن ينقص وزنك!

صنع فريقاً خالياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين. والفاكهة قبل العلاج وتكون باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضي النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنه"، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، فعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد أن زيادة النشاط البدني يمكن أن تساعد على إنقاص الوزن، لكن هذا لا يعني أن تناول طعام أقل هو الحل الوحيد. في الواقع، فإن تناول طعام أقل دون زيادة النشاط البدني يمكن أن يؤدي إلى انخفاض معدل الأيض، مما يجعل من الصعب إنقاص الوزن. لذلك، فإن الجمع بين تناول طعام أقل وزيادة النشاط البدني هو الطريقة الأكثر فعالية لإنقاص الوزن. كما يجب أن يركز على تناول الأطعمة الصحية الغنية بالبروتين والألياف، والتي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

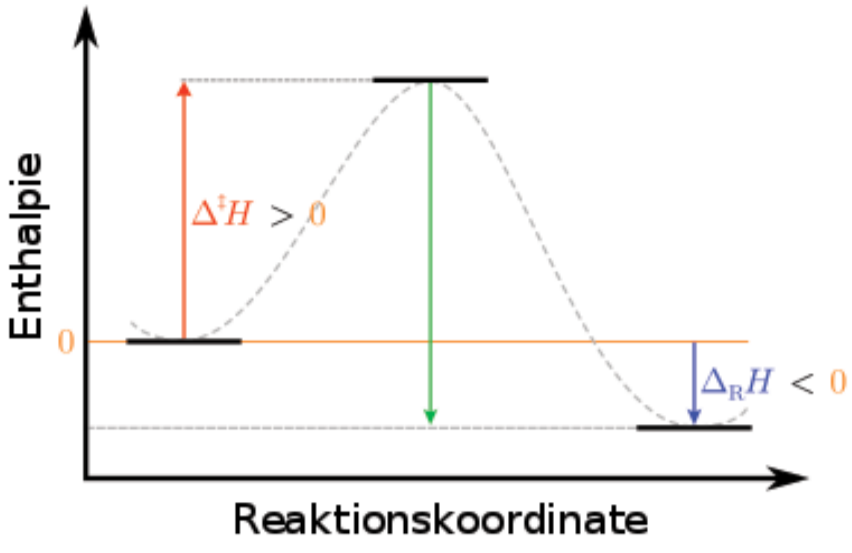
وكالات

بعض الأطباء يقدمون نصيحة "سطحية" للتخسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان إلى أدلة علمية تمثل السمنة أو زيادة الوزن مشكلة للعالمين حول العالم. لكن ما توصلت إليه دراسة جديدة تم نشر نتائجها منذ بضعة أيام في دورية "Family Practice"، يشير إلى أنه في معظم الحالات، يقدم الأطباء للمرضي نصائح تتعلق بإنقاص الوزن تكون مجردة أكثر من كونها قابلة للتنفيذ، وغامضة للغاية بحيث لا تكون مفيدة، ولا يدعها العلم دائماً، بحسب ما نشره موقع "EatingWell".

شيوخ النصائح السطحية قام فريق من الخبراء في جامعة أكسفورد في إنجلترا بفحص وتحليل ١٥٩ تسجيلاً صوتياً للاستشارات بين الممارسين العامين وممرضاتهم الذين يعانون من مؤشر كتلة جسم ضمن نطاقات الإصابة بالسمنة. وتبين أن النصائح السطحية شائعة، بما يشمل التوجيه بأن الشخص يجب أن "يغير أسلوب حياته قليلاً". وتضمنت النصائح أو الإرشادات الشائعة توجيهات مجردة، لا تستند إلى أدلة علمية محققة، بل كان بعضها نصائح خاطئة، كما يلي:

- تناول كميات أقل من الطعام وقم بممارسة نشاط بدني أكثر
- اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد • انتبه لما تأكله • قلل من الكربوهيدرات
- استخدم أحد التطبيقات لتتبع السعرات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السعرات الحرارية الواردة والسعرات الحرارية الخارجة • مارس التمارين الرياضية بقدر ما تسمح به مفاصلك

الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي: تعني نقطة للانتقال. ويماكن هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة- الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكاملة) مُطلّة النص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على سطح الفلزّ لتنظيفه إلى متطلبات طاقة التنشيط.

تملك الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً: بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد المُمتزّة تتوضع ببساطة على سطح- تستطيع المواد المُمتزّة في الإمتزاز الكيميائي أن تغير سطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح.

بالطاقة معادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الاثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو- هنشلود التي يمتزّ فيها كلا الجسمين المتفاعلين، وآلية إ-ريديل التي يمتزّ فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

التصادم المطاوي: فسوف تلتصق على السطح، مُشكّلةً ثلاثيّ مربعية إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كموماً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندها فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تُمتزّ بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

أثبت الديناميكا الحرارية العامة التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الانتصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية، يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز، لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كاقتران في الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

الأنواع المُمتزّة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُنقِظ (يُنْتز) المنتج من السطح. يتشكل التجميع ذاتي أحادي الطبقات (SAMS) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكّل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحرر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كثيف. علم حركة الامتزاز

كمنوذج على الامتزاز: يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُمتزّة لتتلاصق مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكوموي لسطح الفلز. أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم، وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزّة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكتروني لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف (الامتصاص)، العملية العكسية وهي لفظ المادة المُمتزّة من سطح الماز فتقسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز.

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

سموم فطرية (Aflatoxin)

transferease توسط ازالة السموم . ٢١﴿٢٢﴾ أظهرت دراسات اجريت على فئران هاستر حساسات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ mg / kg ٤﴿signal dose﴾ و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

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

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة الى الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايضا السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتمح ال DNA وتتم اكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد ان هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA او يشير الى signaling apoptosis (موت الخلية المبرمج) ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المتزامن للسموم الأخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، وبالتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ﴿١٥﴾

الاعشاب الاكثر شيوعا من فطريات ” الاعشاب الضارة “ وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير الى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل مستكراثها وتهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو لظروف ضاغطة مثل الجفاف .

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والتين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن ٧٪ ”مختلف عليه “) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال سموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، الذرة ، وبنرة القطن والدخن والفول السوداني والارز وبنور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نواتج التحول الناتجة من ال Aflatoxin في البيض ومنتجات الالبان واللحوم وهذه عند تغذية الحيوانات بالحبوب الملوثة ﴿١٦﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ﴿٨﴾ Aflatoxin B١ وهو الاكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus paraiticus مرق التحمير ال Aspergillus paraiticus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وتلف الكبد ب B١ and B٢ Aflatoxin and B٢ Aflatoxin B١ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus paraiticus and Aflatoxin G١ Aspergillus G٢ تنتجها ال Aspergillus paraiticus Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الأم) Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin by Aflatoxicol التي تتغذا على الطعام الملوثة ﴿٩﴾

لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمن من الاتار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال Aflatoxin وتنادرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد ﴿١٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾ السطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز، لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كاقتران في الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

ممن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد ال ايوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ﴿٥﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ﴿٨﴾ Aflatoxin B١ وهو الاكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus paraiticus مرق التحمير ال Aspergillus paraiticus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وتلف الكبد ب B١ and B٢ Aflatoxin and B٢ Aflatoxin B١ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus paraiticus and Aflatoxin G١ Aspergillus G٢ تنتجها ال Aspergillus paraiticus Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الأم) Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin by Aflatoxicol التي تتغذا على الطعام الملوثة ﴿٩﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ﴿٨﴾ Aflatoxin B١ وهو الاكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus paraiticus مرق التحمير ال Aspergillus paraiticus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وتلف الكبد ب B١ and B٢ Aflatoxin and B٢ Aflatoxin B١ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus paraiticus and Aflatoxin G١ Aspergillus G٢ تنتجها ال Aspergillus paraiticus Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الأم) Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin by Aflatoxicol التي تتغذا على الطعام الملوثة ﴿٩﴾

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد ال ايوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ﴿٥﴾

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد ال ايوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ﴿٥﴾

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد ال ايوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ﴿٥﴾

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد ال ايوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ﴿٥﴾

الاصحاب المضاعف (double fertilization)

الكيس الجيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نباتات الخشخاش. O٧□ اثبات اللقاح، دخول انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بنور العديد من النباتات الزهرية وسميت ” تلقيح انبوب الاختبار “

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور الجهاز التناسلي ، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جدا من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح O٦□

تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السيرالطوبورية الروسية، Sergej Leon Nawaschin و Leon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O٥□ Lilium martagon استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

القنطين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميتي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحدثان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتها الخلية المركزية الكبرى أحاديات المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميتي الأنثوي يشكلان نواة ثلاثية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن أن تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميتي الأنثوي ستشكل الإندوسبيرم، تنسج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. البيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرعة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. O١□ السنواتسان من الخلية المركزية

الاصحاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنثوي أو ما يعرف بالأشماج الأنثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجيني) مع الأشماج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح ببسم الكرنلة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلقم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحدر النطف في الطور الجاميتي الأنثوي.

الاصحاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنثوي أو ما يعرف بالأشماج الأنثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجيني) مع الأشماج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح ببسم الكرنلة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلقم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحدر النطف في الطور الجاميتي الأنثوي.

الاصحاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنثوي أو ما يعرف بالأشماج الأنثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجيني) مع الأشماج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح ببسم الكرنلة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلقم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحدر النطف في الطور الجاميتي الأنثوي.

الاصحاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنثوي أو ما يعرف بالأشماج الأنثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجيني) مع الأشماج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح ببسم الكرنلة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلقم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحدر النطف في الطور الجاميتي الأنثوي.

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،
التقيؤ والغثيان،
وسائل تشخيص سرطان القولون
فحص الدم الخفي في البراز،
الفحوصات الرقمية للمستقيم،
تنظير القولون السيني لفحص القولون
والمستقيم،
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية
لكشف عن السرطان وتشمل:
حقنة الباريوم الشرجية للغلاية المزودة
(صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)،
تنظير القولون لدراسة الورم بدقة،
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق
الصوتية للمستقيم،
تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض
لكشف عن انتشار السرطان،
المستضد السرطاني المضعف (-Carcino-CEA) embryonic antigen، وهو فحص
دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تنخفض هذه
المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال،
علاج سرطان القولون
يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة،
العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد
وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر
الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من
سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ
الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين
للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة
أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب
الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين
للسرطان في الأردن،
العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان
القولون
النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء
والمصنعة،
وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو
على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى
الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً، ومع مرور الوقت، إذا
لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية
وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم،
وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون
والمستقيم،
وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان،
أعراض سرطان القولون
قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة
في مراحله الأولى، لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في
إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون
والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في
الأردن،
الأعراض الشائعة لسرطان القولون:
الإسهال أو الإمساك،
الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل،
وجود دم في البراز،
غاظ أقل كثافة من المعتاد،
آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو
الشعور بالامتلاء،
خسارة الوزن دون سبب،
ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس
الفائدة،
ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر
الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪،
الخضار والفواكه والحبوب الكاملة
بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية
-خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال،
ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية
النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر،
وتوصي جمعية السرطان الأميركية بأنه لتقليل
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي
يتناولونها،
ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع
ميدكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة
بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة
يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان
القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن
الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان،
وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من
النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير
سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية
الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون
والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"،
ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

والتشخيص
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً
في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض
خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما
التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب
والفواكه الطازجة والخضراوات،
وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة
وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي
ميديسين" (BMC Medicine)،
الأطعمة النباتية الصحية
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني
بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط
بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم،
ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول
والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة،
ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون
والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على
الشباب أيضاً،
وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار
السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في
الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن
فحص السرطان أصبح أكثر فعالية،
وشملت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين-
١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة،
وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً
على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا
نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم
معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم،

وكالات

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني

٣ أسرار حتى تعمر لـ ١٠٠ عام



تبدو بيرداسدفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المخفوة أكبر
عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة
بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟
رغم أن قرية بيرداسدفوجو التي يبلغ عدد
سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإراجيا في موسوعة
غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من
المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل
علامات تشير إلى شهرتها،
وتقديراً لما اشتهر به سكانها من طول العمر،
أطلق أحد متاجر البيرة بميدان القرية على نفسه
اسم "بيتزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة"،
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن
الضغوط
وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية،
وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود
للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على
جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي،
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه،
وعلى سبيل المثال نجد صورة فيكتوريو لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتسّم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايرون)،
وأصغر معمر في قرية بيرداسدفوجو أنونزياتا
ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦
أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي
شخصياً بتقديم التهنئة لها
الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان
في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط
الاقتصادي الرئيسي في القرية،
وقال لحظة "رأي" التلفزيونية، إن "السكان
يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ
برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته
مشدودة دون ترهلات ولوحها أشعة الشمس
قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى
سقوط أسنانه الأمامية،
بينما يقول سلفاتوريو مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
تزرع أساساً في حدائق منازلهم،
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقراب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

تكتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أوعية الفئران ويقلل من
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل
فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين،
وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم
ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني،
ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أوعية الفئران، ومن ثم يقلل
من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية،
وحسب تقرير نشر على موقع "ميدكال
إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤
نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي
من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في
الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا
التي تكسر النيكوتين في أوعية الفئران،
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس
دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا
الكبدية في بعض الحالات،
بكتيريا تكسر النيكوتين في أوعية الفئران
وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس
(أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض
النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك
إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني
المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد
في بعض الحالات،
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر"
(Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف
عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل
اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد
الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً
من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران،
ونوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في
أوعية الفئران،



ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد
الدهني،
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق
طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة
عينات البراز من ٣٠ مدخناً و٣٠ من غير
المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران
ووجدوا النتائج متشابهة
بعد ذلك، علقوا أوعية العديد من فئران
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،
ووجدوا أن الفئران ذات الأوعية المعقمة
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا
الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين،
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا
من تحييد نوع من البكتيريا يعرف باسم
"زيبانيسولفنز بكتيروبيديس" (Bacteroides
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل
أضراره داخل أوعية الفئران، حيث كانت تنتج
إنزيمات يكسر النيكوتين..

وكالات

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء،
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاعات الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد،
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء،
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاعات الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد،

استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرّف كيفية تجنبه

الأسبرين هو أحد أكثر
الأدوية استخداماً في العالم،
نظراً لفوائدها الطبية الواسعة
، يوصي الأطباء والممارسون
الصحيون حول العالم بهذه
الحبة لتقليل مخاطر النوبات
القلبية والسكتات الدماغية
المرتبطة بالرسوبات الدهنية
ومشاكل ترقق الدم الأخرى
لدى مرضى القلب والأوعية
الدوية،
ومع ذلك ، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية ، لذلك
وفقاً للباحثين ، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين
يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي ،
والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل،
تقول شينا ديري ، دكتوراه في الطب ، قسم الصيدلة
السريية ، جامعة أكسفورد ، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي"
وكالات
النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية
والعقلية ، وإذا لم يكن منتظماً أو لم يكن وقتاً كافياً ، فإنه يمكن أن
يسبب مشاكل صحية لكل من الرجال والنساء،
وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها
(CDC) ، يحتاج الشخص البالغ العادي من ٧ إلى ٩ ساعات
من النوم كل ليلة ، ولكن لسوء الحظ ، فإن أقل من ثلثي النساء
يحصلن على هذا القدر من النوم كل ليلة،
تم ربط اضطرابات النوم ، وخاصة الأرق ، بمجموعة
متنوعة من الحالات الصحية ، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية
الدوية وارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري وضعف المناعة
والسرطان والاكئاب والقلق،
يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس
أثناء النهار وضعف الذاكرة والتفكير وضعف الأداء في المدرسة
والعمل ، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من

وكالات



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



ويقول بروفيوسور رونرتي "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزئبق والسيلينيوم وأن هذا سينمى من التقدم في السن". ويردف موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

- عدم الاستقرار الجيني الناجم عن تلف بالحمض النووي
- الإبتعاد 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
- تحلل المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايكل Hickley، وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيوسور روبرت رونرتي، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التقدم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراً أو تكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف 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 الأخطاء أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء"، ويستطرد قائلًا: "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 بروفيوسور رونرتي؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية البراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيوسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة، ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد 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 يعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

نعياً طويلة بصحة جيدة

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

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

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

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشراب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



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 معلمهم ربما يساعد على تهيئة الطريق لترشيح 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، بحيث يمكن أن اكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وفيات بالألاف حول العالم

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

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

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 شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

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

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 ليفيت: "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 ساميون ليفيت، 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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً يعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج مختلف من بلد آخر بحسب عوامل متعددة، ورصدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

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

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

٣- اضبط المهام الإضافية
حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تنفخ 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 بروفيوسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانش كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يمثل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

العضاية: الأردن يعتز بتمسكه بالوقوف إلى جانب الأشقاء في فلسطين

السفير الأردني في القاهرة يبحث التعاون مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا

القاهرة

بحث السفير الأردني في القاهرة أمجد العضاية الخميس مع رئيس الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري الدكتور اسماعيل عبد الغفار في الاسكندرية أوجه التعاون والتبادل الثقافى.

واستعرض الجانبان سبل ومسارات التعاون العلمي والبحثي بين المؤسسات التعليمية الأردنية والأكاديمية، التي تعد من أبرز بيوت الخبرة في المجالات الأكاديمية المتخصصة في التعليم والتدريب والاستشارات المتصلة بعلوم وتكنولوجيا النقل البحري، والمؤسسات النوعية تحت مظلة جامعة الدول العربية.

وشمن السفير العضاية هذه المبادرة من الأكاديمية العربية، وما تتميز به من حضور فاعل وسمعة تعليمية في المجالات المتخصصة، ما أهلها لتخريج طلبة بقدرات تعليمية وفنية تحتمل سوق العمل في مختلف قطاعات النقل البحري والعلوم والتكنولوجيا، فضلاً عن مجالات الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا المعلومات والهندسة الصناعية وكذلك في مجال التدريب والاستشارات.

بدوره، عرض الدكتور عبدالغفار مسيرة الأكاديمية وتطورها وخططها المستقبلية وترتيبها في التصنيفات الدولية، وشراكتها مع الجامعات والمراكز العلمية العالمية، والفرص المتاحة للتعاون مع المؤسسات الأكاديمية والتعليمية الأردنية. وفي هذا الإطار، أكد عبد الغفار حرص الأكاديمية العربية على إقامة علاقات تعاون مع المؤسسات التعليمية الأردنية كافة إلى جانب التبادل الطلابي، مؤكداً أن الأكاديمية ستقدم خصوصاً تفضيلية للطلبة الأردنيين الراغبين بالدراسة في التخصصات التي تقدمها الأكاديمية.

وتجول العضاية يرافقه المحقق الثقافي في السفارة الأردنية الدكتور عبد الله الجراحشة في مختلف مرافق الأكاديمية.

وأشار السفير في كلمة له خلال انطلاق النسخة السادسة من مسابقة رالي مصر للجامعات لريادة الأعمال والشركات الناشئة، إلى أهمية هذه البرامج في دعم الشباب العربي والابتكار باعتباره مستقبل الأمة العربية، وتوفير منصة تنافسية تشجع الشباب على الالتحاق بركب الابتكار والاتجاه نحو قطاع ريادة الأعمال والذكاء الاصطناعي، بما يؤهلهم ويعزز من قدراتهم في دخول سوق العمل وتحقيق الذات والتغلب على العقبات.

وتستهدف المسابقة نشر الوعي عن مفاهيم ريادة الأعمال وأهميتها وتشجيع الطلاب في المرحلة الجامعية على إقامة مشاريع ناشئة خاصة بهم وتنمية مهاراتهم الفكرية، وكذلك أصحاب الابتكارات من الشباب.

الاتحاد الأوروبي يرحب بالانجاز السوري في مجال الطاقة المتجددة

حلب سوريا - دمشق - دمشق - دمشق

عمان

أعلن المجلس الأوروبي، الخميس، عن تعديل بالإجراءات التقنيية المطبقة فيما يتعلق بسوريا؛ لتسهيل إيصال سريع للمساعدات الإنسانية نظراً لخطورة الأزمة في البلاد والتي تفاقمت بسبب الزلزال.

وحسب ما نقلته وكالة آكي الإيطالية للأنباء، فإن التعديل يكمّن في تنازل الاتحاد الأوروبي عن حاجة المنظمات الإنسانية إلى الحصول على إذن مسبق من السلطات الوطنية المختصة في الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي لإجراء عمليات نقل أو تقديم سلع وخدمات مخصصة لأغراض إنسانية إلى أشخاص وكيانات مدرجة في قائمة العقوبات الأوروبية على سوريا.

وأعاد الاتحاد الأوروبي التأكيد في مذكرة بهذا الصدد أنه "ما يزال يشعر بقلق عميق إزاء الحالة في سوريا، حيث الصراع لم ينته بعد وما يزال مصدراً للمعاناة وعدم الاستقرار"، حيث "أدى الزلزال المأساوي الذي وقع في ٦ شباط ٢٠٢٣ إلى زيادة معاناة المواطنين السوريين"، لافتاً إلى أن التعديل سار لمدة ٦ أشهر.

تركيا تسجل ٨ آلاف و٥٥٠ هزة ارتدادية

القاهرة - دمشق - دمشق - دمشق

عمان

أعلنت إدارة الكوارث والطوارئ التركية "أفاد" تسجيل ٨ آلاف و٥٥٠ هزة ارتدادية إثر الزلزالين المدمرين اللذين ضربا جنوبي البلاد.

وفي مؤتمر صحفي، الخميس، قال مدير عام قسم الزلازل والحد من المخاطر في "أفاد"، أورهان تشار، إن عدد الهزات الارتدادية الناجمة عن الزلزالين بلغ ٨٥٥٠ هزة.

وأوضح تشار أن جزءاً كبيراً من تلك الهزات الارتدادية شعر بها سكان المنطقة، وفق ما نقلته وكالة الأناضول.

وأضاف أنه من المتوقع أن تحدث في المنطقة خلال الأيام المقبلة هزات ارتدادية تفوق شدتها ٥ درجات.

وفي ٦ شباط الحالي، ضرب جنوبي تركيا وشمال سوريا زلزال بقوة ٧,٧ درجات، وأعقبه آخر بقوة ٧,٦ درجات وآلاف الهزات الارتدادية العنيفة، ما أودى بحياة عشرات الآلاف وخلف دماراً ضخماً في البلدين.

الأمم المتحدة تحث على إعانة المصابين بالأمراض

القاهرة - دمشق - دمشق - دمشق

واشنطن

أظهر تقرير صدر عن الاقتصاد الأميركي، الخميس، حول طلبات إعانة البطالة للأسبوع المنتهي بتاريخ ١٨ شباط الماضي، انخفاض الطلبات إلى ١٩٢ ألف طلب إعانة، في ثاني انخفاض أسبوعي على التوالي.

وجاءت النتائج أفضل من التوقعات التي أشارت إلى ٢٠٠ ألف، وأفضل من القراءة السابقة ١٩٤ ألف طلب.

ويعتبر هذا البيان، إيجابياً بالنسبة للاقتصاد الأميركي.



القاهرة

أكد مندوب الأردن الدائم لدى جامعة الدول العربية، السفير أمجد العضاية، إدانة المملكة لما تمارسه إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، من اعتداءات ممنهجة في الأراضي الفلسطينية، وأخرها الاعتداءات المدانة والمخالفة للقوانين الدولية في مدينة نابلس.

وشدد العضاية على مطالبة الأردن بضرورة وقف هذه الحملات ووقف التصعيد وما شهدته هذه المدينة الصامدة وما يواجهه أهلها الثابتون على حق، من عدوان ترك شهوداً أبراراً لترحم عليهم وجرحى تمنى لهم الشفاء العاجل.

وقال العضاية، في كلمة له خلال أعمال الدورة غير العادية لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى الندويين الدائمين والتي دعت له بشكل عاجل دولة فلسطين، إن "المملكة، التي تعتز بتمسكها بالوقوف إلى جانب الأشقاء في فلسطين،

وأضاف "بالتوازي مع ذلك نرفض وندين أيضاً الاحتمات في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، ومحاولات التقسيم الزمني والمكاني التي تعيق فرص تحقيق السلام المنشود، فاي محاولة للمساس بالوضع التاريخي والقانوني القائم، ستكون لها انعكاسات سلبية على أمن واستقرار المنطقة بأكملها..

وأشار إلى أن الجهود المتواصلة لتحقيق السلم والأمن في المنطقة والعالم لا يمكن لها أن تحقق ثمارها في ظل استمرار الانتهاكات والاعتداءات الإسرائيلية التي تقوض فرص السلام، مؤكداً أن الحفاظ على فرص السلام على أساس حل الدولتين، يتطلب وقف كل الانتهاكات الإسرائيلية في جميع الأراضي الفلسطينية المحتلة، وأن يقوم المجتمع الدولي بتطبيق القرارات ذات الصلة بحماية المدنيين الفلسطينيين، وحماية حقوق المسلمين والمسيحيين في ممارسة شعائرهم الدينية.

تؤكد على موقفها الواضح والثابت والمتجدد في نصرة القضية الفلسطينية ومطالبة المجتمع الدولي بتلبية الحقوق العادلة والمشروعة للشعب الفلسطيني، بقيام الدولة الفلسطينية المستقلة وذات السيادة والقابلة للحياة، على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧، وعاصمتها القدس الشرقية..

وشدد على استمرار الأردن، بتوجهات ملكية سامية، في بذل كل الجهود لحماية ورعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية بالقدس، ومواصلة مشاريع الصيانة والإعمار في المسجد الأقصى المبارك وكنيسة القيامة، انطلاقاً من الوصاية الهاشمية عليها، والتي يربعاها صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني للحفاظ على هوية المدينة المقدسة وعروبتها، وتثبيت سمود القدسين بها، وحماية حقوق المسلمين والمسيحيين في ممارسة شعائرهم الدينية.

الاحتلال يصادق على بناء ٣ آلاف وحدة استيطانية جديدة بالقدس والضفة

المستوطنات التي يتوقع تعزيزها بأكثر عدد من الوحدات الاستيطانية هي معاليه أدوميم قرب القدس (حوالي ١١٠٠ وحدة)، كوخاف يعقوب بالقرب من رام الله (حوالي ٦٣٠ وحدة)، جعفات زيف قرب القدس (حوالي ٤٨٥ وحدة)، معاليه عاموس قرب بيت لحم (حوالي ٤٨٥ وحدة) وإيلعازر بالقرب من كفر عتصيون بين الخليل وبيت لحم (حوالي ٤٣٠ وحدة).

أخرى. ووفقاً للموقع، فإن هذا العدد هو الأكبر من حيث الوحدات السكنية الاستيطانية التي يتم المصادقة عليها خلال العامين الماضيين. وبين أن بعض خطط البناء التي ستكون على طاولة المجلس، تتعلق بإعادة تأهيل البؤر الاستيطانية القائمة بأشر رجعي، بعد شرعتها وتحويلها لمستوطنات.

القدس المحتلة
صادق ما يسمى بـ "المجلس الأعلى للتخطيط والبناء الاستيطاني الإسرائيلي"، على بناء ٣ آلاف وحدة استيطانية جديدة بشكل نهائي في مستوطنات الضفة الغربية والقدس المحتلة. وبحسب موقع صحيفة "هآرتس" اليوم الخميس، فإن المجلس سينتقد اليوم ثانية للمصادقة على بناء ٤ آلاف وحدة

عواصف ثلجية تجتاح الولايات المتحدة وتتسبب بإلغاء ١٥٥٠ رحلة طيران



واشنطن

اجتاحت عواصف ثلجية شديدة، مساء الأربعاء، ولايات كاليفورنيا ونيفاذا، ومينسوتا وكولورادو في الولايات المتحدة، وتسبب تساقط الثلوج فيها بإلغاء رحلات جوية إلى كافة أنحاء البلاد، بحسب لوس أنجلوس تايمز. وضربت العواصف

المتراقة مع تساقط ثلوج "يتوقع أن تصل سماكتها إلى ٦٠ سنتيمتراً" أنحاء عدة من البلاد من الساحل الغربي إلى منطقة البحيرات الكبرى، متسببة بوقف رحلات جوية وانقطاع الكهرباء عن مئات آلاف المواطنين. وقال خبراء الأرصاد الوطنية، إن الثلوج ستغطي أجزاء من مينيسوتا في

مستورل الشيخة استعانت إسرائيل بالأسلحة المتطورة في قتلها المدنيين الفلسطينيين

نيويورك

أعرب المفوض السامي للأمم المتحدة لحقوق الإنسان، فولكر تورك الخميس عن "قلقته من استخدام قوات الأمن الإسرائيلية للأسلحة المتطورة التي ذهب ضحيتها ١١ فلسطينياً وإصابة ما لا يقل عن ١٠٠ بالذخيرة الحية.

وقال ترك في بيان صحفي وصل (بترا) نسخة عنه، إن استخدام "المقذوفات المتطورة التي تطلق من الكف وأسلحة أخرى مرتبطة عادة بالأعمال العدائية في منطقة مكتظة بالسكان في وضع النهار في وقت يتزايد فيه النشاط العام، يوحي بوجود تجاهل لأرواح المارة وأمنهم..

ودعا تورك إلى "الامتثال الكامل للقانون الدولي لحقوق الإنسان، بما في ذلك ضمان التحقيق في جميع عمليات القتل والإصابات الخطيرة وفقاً للاعتراف والمعايير الدولية..

كما دعا إلى "وقف التصعيد غير المنطقي الذي يتراكم على حساب حقوق الإنسان..

رئيس المجلس الوطني الفلسطيني يدعو إلى التصالح مع إسرائيل

بيروت

دان رئيس البرلمان اللبناني نبيه بري العدوان الإسرائيلي المتعادي الذي يستهدف الشعب الفلسطيني ولا سيما الأخير على في نابلس أمس.

وقال في بيان " في اللحظة التي تلملم الأمتان العربية والإسلامية ضحايا الكوارث الطبيعية الناجمة عن الزلازل في سوريا وتركيا بجهد إنساني مشكور، مدعون جميعاً إلى جهد استثنائي عربي وإسلامي ليس لإدانة الكارثة الإنسانية والإخلاقية والقانونية التي ترتبتها المستويات السياسية والعسكرية والأمنية في إسرائيل فحسب، وإنما لوقفه تاريخية جدية لوقف المذبحة التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني في الضفة الغربية وقطاع غزة والقدس وهذه المرة إنطلاقاً من نابلس..

البحرين يدعو إلى وقف إطلاق النار في غزة

بغداد

أكد العراق، الخميس، التزامه بسياسة متوازنة إزاء الأزمات العالمية والإقليمية.

وقال رئيس الحكومة العراقية محمد شياع السوداني خلال لقائه في بغداد اليوم، سرفاء عدد من الدول الأوروبية المعتمدين لدى العراق، إن بلاده تفتتح على الشراكات البناءة والتنموية مع الدول، بهدف التعاون في مجال مواجهة التحديات العالمية والإقليمية، وما يتعلق بانعاش الاقتصاد ومواجهة التغيرات المناخية وآثارها. وأضاف أن العراق ملتزم بسياسة متوازنة إزاء الأزمات العالمية والإقليمية، وأداء دوره الفعال في إطار ترسيخ السلام والاستقرار، وتعزيز قدرات الشعوب الشقيقة والصديقة لمواجهة التحديات الاقتصادية والاجتماعية المختلفة.

يذكر أن السوداني استقبل سرفاء كل من ألمانيا الاتحادية مارتن بيغر، ومملكة إسبانيا بيدرو مارتينيث، إضافة إلى سفير حاضرة الفاتيكان ميتا ليسكوفا، شرح سياسة بلاده إزاء القضايا الإقليمية والدولية.

الصحة العالمية تحث على تجنب كل تجمعات خلال العمل أو التواجد

عمان

أفاد تقرير أعدته منظمة الصحة العالمية، بأن امرأة تفارق الحياة كل دقيقتين في العالم، نتيجة مضاعفات مرتبطة بالحمل أو الولادة، رغم انخفاض وفيات الحوامل بمعدل الثلث في عشرين سنة.

وأشار تقرير منظمة الصحة العالمية، الخميس، إلى أن المعدل العالمي لوفيات الحوامل انخفض بنسبة ٣٤,٣ بالمئة بين عامي ٢٠٠٠ و٢٠٢٠، وفق ما نقلته شبكة يونيوز الأوروبية.

وعلى المستوى العالمي، توفيت ٢٨٧ ألف امرأة أثناء حملها أو وضعها مولودها في العام ٢٠٢٠، وهو ما يعادل تسجيل وفاة واحدة كل دقيقتين، مقابل ٤٤٦ ألف وفاة شهدها العام ٢٠٠٠. وأكد المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، في بيان، أن الحمل ما يزال "تجربة تنطوي على خطورة كبيرة لتلايين النساء في العالم غير المتاحة لهن خدمات صحية مناسبة وذات نوعية جيدة..

وأضاف أن "الأرقام الجديدة تظهر الحاجة الملحة لضمان حصول كل امرأة على الخدمات الصحية الأساسية قبل الولادة وخلالها وبعدها، وإمكانية ممارسة حقوقهن الإنجابية بصورة تامة..

وتركزت هذه الأرقام بصورة كبيرة في المناطق الأكثر فقراً في العالم وفي البلدان التي شهدت نزاعات.

وتتمثل الأسباب الرئيسية لوفاة الحوامل بالنزف الحاد وارتفاع ضغط الدم والالتهابات المرتبطة بالحمل ومضاعفات الجهاز غير الأمن وحالات مرضية قد تصعب حادة نتيجة الحمل (كفيروس نقص المناعة البشرية والملاريا)، وكلها يمكن الوقاية منها ومعالجتها، بحسب منظمة الصحة العالمية.

الصحة العالمية تحث على تجنب كل تجمعات خلال العمل أو التواجد

نيويورك

قال الناطق الأممي، ستيفان دوجاريك، إن ٥٣ شاحنة عبرت، الخميس، من جنوبي تركيا إلى شمال غرب سوريا. تحمل مساعدات من برنامج الغذاء العالمي والمنظمة الدولية للهجرة والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين.

وأضاف أنه من بين ٥٣ شاحنة عبرت اليوم، مرت ٤٧ عبر باب الهوى و٦ عبر باب السلام، مشيراً إلى أنه جرى تمويل ٢٧ بالمانحة من النداء العاجل لسوريا الذي يبلغ حوالي ٤٠٠ مليون دولار. ويبلغ عدد الشاحنات التابعة للأمم المتحدة التي عبرت المعابر الحدودية السورية ٣٣٥ شاحنة منذ ٩ شباط.

بدء الدورة الدولية للحكام

وكالات

انطلقت الخميس، في مقر الاتحاد الأردني لكرة القدم، الدورة الدولية للحكام (MA COURSE) بإشراف الاتحاد الدولي "فيفا". وتشتمل الدورة التي تستمر لأسبوع، على محاضرات نظرية وتطبيقات عملية، بإشراف المحاضر الإسباني، ديفيد فيرنانديز. ويشارك بالدورة ٣٥ حكماً، يزن خزاعلة، يوسف الشمالية، ليث الطرونة، مروان إسماعيل، محمد إسماعيل، هيثم فريجات، إبراهيم سمارة، بكر هبابية، محمد محرم، محمد حمادة، أحمد الجتو، معتصم النجدواوي، إبراهيم عجاج، صدام عقيل، موسى اللحم، وسيم طيبشاش، محمد الكوفحي، محمد بني هاني، قيس غوانمة، سفيان طاهات، أحمد عكور، محمد حسام، محمود الصبيح، عمر سلمان، أحمد راضي، أحمد أبو صبيح، هادي آدم، قصي الشمالية، حمزة عديلي، مراد الذبيبة، أسامة غازي، رامز حدادين، عبد الكريم الشرفات، قصي الزعبي، ومحمد بدارنة.

وكان الاتحاد حدد معايير المشاركة في الدورة التي تتضمن أن يكون ضمن حكام الأكاديمية الآسيوية، ولا يتواجد ضمن القائمة الدولية، ولا يتجاوز العمر ٣٥ سنة.

وتأتي الدورة في إطار مساعي اتحاد كرة القدم، لتعزيز مستوى أداء الحكم الأردني في إدارة البطولات المحلية والخارجية، وزيادة الخبرات لديهم، بهدف إعداد جيل متميز من الحكام للمرحلة المقبلة.

الفيصلي يعين نمر مديراً فنياً لفرق الفئات العمرية

وكالات

قرر النادي الفيصلي، تعيين خالد نمر مديراً فنياً لفرق الفئات العمرية في النادي خلال الفترة المقبلة.

وأعلن النادي الفيصلي رسمياً أن مجلس الإدارة برئاسة نضال الحديد، اتخذ قراراً بتعيين المدرب نمر في هذا المنصب، للاستفادة من قدراته في الارتقاء باللاعبين الواعدين بحثاً عن نتائج جيدة في مختلف البطولات، إلى جانب ردهم الفريق الأول بالنجوم والمواهب. وكشف الفيصلي كذلك عن مفاوضات يجريها حالياً مع اللاعب رزق بني هاني، للتعاقد معه استعداداً للموسم الكروي المقبل.

ويلعب بني هاني في صفوف المنتخب الأولي، علماً أنه ليس مرتبطاً مع أي نادٍ في الوقت الحالي، ما جعله مطعماً لعدة أندية محلية.

وزير الشباب يبحث تعزيز التعاون مع الوكالة الأميركية للتنمية

وكالات

بحث وزير الشباب، محمد النابلسي، ومديرة بعثة الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، شيري كارلين، أوجه تعزيز الشراكة والتعاون في مجال البرامج والمشاريع الشبابية وبناء قدرات العاملين مع الشباب وتعزيز البنية التحتية.

أكد النابلسي، خلال لقائه كارلين في الوزارة، أن تمكين الشباب وتوفير مساحات آمنة وداعمة لهم، والنهوض بالعاملين معهم من أولويات الوزارة، مشيراً إلى أن خطة تفعيل مراكز الشباب المشتركة مع برامج توكب تطلعاتهم واحتياجاتهم، وتصورا للمراكز النموذجية، وخطة عمل لتكثيف العاملين مع الشباب.

استعرض النابلسي برامج التمكين المنبثقة من الخطة التنفيذية للاستراتيجية الوطنية للشباب، والتي من شأنها تنمية مهارات الشباب، وبناء قدراتهم وتعزيز مشاركتهم في الحياة العامة.

ولفت النابلسي إلى سير عمل المشاريع المشتركة مع الوكالة الأميركية والمتعلقة بتطوير وحدتي التايبيه والتقييم في الوزارة والإعلام، والتوجه نحو تطوير مركز إعداد القيادات الشبابية بما يقدمه من برامج وخدمات شبابية ورياضية، منمناً الشراكة مع الوكالة الأميركية، معرباً عن تطلعه لتعزيز المشاريع والبرامج الشبابية المشتركة.

من جانبها، قالت كارلين إن برامج الوكالة الأميركية للتنمية تشجع على مشاركة الشباب والشابات في الاقتصاد والحياة العامة، ما يُعد عاملاً أساسياً للاستقرار.

وحضر اللقاء مدير مكتب التعليم والشباب في الوكالة ماريليا رويوز - رودريغوس، ومسؤول التعليم والشباب فيها الدكتور دوين لي، ومدير المنظمات والتعاون الدولي في الوزارة حسن خواج.

اتفاقية بين الفيصلي وشركة متخصصة لتحليل أداء اللاعبين

وكالات

وافق مجلس إدارة النادي الفيصلي برئاسة المهندس نضال الحديد في جلسته الأخيرة على توقيع اتفاقية مع شركة (Catapult) المتخصصة في تتبع وتحليل أداء اللاعبين عبر تقنية (GPS). ويقدم هذا المشروع فائدة كبيرة للجهاز الفني للفريق للوقوف على مستوى اللاعبين، إذ سيوفر أجهزة تحليل الأداء البدني الذكية للاعبين، وأحدث برامج تحليل الفيديو (Vision).

يشار إلى أن Catapult، هي شركة أسترالية تقدم خدماتها في مجال الأداء الرياضي حول العالم، ويعد الفيصلي أول نادي على المستوى المحلي يتعاقد مع شركة متخصصة في تقديم هذه الخدمات بشكل متكامل.

وتكفل نائب رئيس النادي أحمد الوريكات، وعضو مجلس الإدارة عبد المحسن المعاينة بكافة تكاليف الاتفاقية والبالغ قيمتها (٦٠٠٠) دولار لكل موسم.

الفيفا والآسيوي يدرسان رفع الحظر عن الملاعب السورية

وكالات

أعلن الاتحاد السوري لكرة القدم، يوم الخميس، عن وصول وفد مشترك من الاتحادين الدولي (فيفا) والآسيوي لكرة القدم إلى دمشق، لدراسة إمكانية رفع الحظر عن استضافة المباريات مستقبلاً.

وجتمع الوفد مع اللجنة المكلفة بمتابعة الأمور برئاسة عبد الرحمن الخطيب نائب رئيس الاتحاد السوري، وأكد على تكثيف العمل المشترك مع الاتحاد السوري من أجل متابعة كافة الخطوات والإجراءات اللازمة تمهيداً لإمكانية رفع الحظر التدريجي عن الملاعب السورية، وأكد الخطيب أن الجماهير السورية المتعطشة لتابعة وتشجيع منتخباتها وأنديةها تعدد آمالاً كبيرة على هذه الزيارة تمهيداً لإمكانية رفع الحظر المفروض على استضافة سوريا لمباريات كرة القدم الدولية منذ ١٢ عاماً.

يذكر أن زيارة الوفد تستمر ثلاثة أيام مطلع من خلالها على الواقع الأمني وواقع المنشآت في مدينة دمشق.

الأمير فيصل يلتقي رئيس لجنة اتحادات الألعاب الأولمبية الصيفية



وكالات

اجتمع سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية وعضو المكتب التنفيذي باللجنة الأولمبية الدولية، مع رئيس لجنة اتحادات الألعاب الأولمبية الصيفية فرانسيسكو ريتشي بيتي.

وناقش الجانبان خلال اللقاء الذي عقد على هامش حفل إطلاق الأكاديمية الأولمبية الأردنية، سبل التعاون بين

اللجنة الأولمبية الأردنية ولجنة اتحادات الألعاب الأولمبية الصيفية بما يخدم المنظومتين ودور الأكاديمية في نشر وتعزيز القيم الأولمبية. وتضمن فرانسيسكو بيتي الجهود التي يبذلها سمو الأمير فيصل بن الحسين، في خدمة الرياضة والرياضيين على الصعيدين المحلي والعالمي، معرباً عن سعادته بزيارة الأردن وحضور حفل إطلاق الأكاديمية الأولمبية الأردنية.

وأكد أن اللقاء مع سمو الأمير فيصل، أتاح فرصة مناقشة بعض الأمور المتعلقة بالحركة الأولمبية التي تربطها علاقة متميزة مع الأردن، مبيناً أن هذه العلاقة ستستمر بالنمو والتطور، وأن إطلاق الأكاديمية ما هو إلا دليل على ذلك.

وقدمت الأكاديمية خلال الحفل عرضاً عن دورها وحلقته نقاشية جمعت المستفيدين والشركاء.

منتخب الشباب يعلن قائمته لمنافسات كأس آسيا



أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني تحت سن ٢٠ لكرة القدم، بقيادة المدرب إسلام ذيابات، قائمة ضمت ٢٣ لاعباً، استعداداً لخوض منافسات كأس آسيا التي تقام من ١ حتى ١٨ آذار المقبل في أوزبكستان.

وضمت القائمة، مراد الفالوجي، عبد الرحمن الطلاقة، رجاوي أردكاني، عرفات الحاج، عاصم أبو التين، يوسف حسان، هاشم المبيضين، محمد أبو هزيم، آدم الرفاعي، محمد راشد، بكر كلونة، مهند أبو طه، سيف الدين درويش، عمر صلاح، زكريا عمرو، سهيب القاضي، علاء دية، معاذ العليمات، سلطان الشباب، زيد الأصفر، علي العزايزة، علي حجيبي، أحمد أيمن.

وقال ذيابات إن القائمة خلت من أمين الشناينة، بسبب تسك فريقه الرفاع البحريني وبقائه معهم خلال فترة النهائيات القارية، ولكن المحاولات ما تزال مستمرة لضمان التحاقه بالفوف. وأضاف "وصلنا إلى مستوى الجاهزية المطلوبة، بعد أن أقمنا العديد من

الاستعدادات الداخلية والخارجية على امتداد الفترة الماضية، وخصنا عدة مباريات ودية دولية، وتطلع للظهور المميز خلال البطولة..

وفتتح المنتخب مشواره بالنهائيات القارية بقاء طاجيكستان الخميس ٢ آذار، ويلتقي كوريا الجنوبية الأحد ٥، ويختتم الدور الأول بمواجهة عمان الأربعاء ٨. وجرى تقسيم الفرق المشاركة بالنهائيات الآسيوية إلى ٤ مجموعات،

بدء فعاليات نادي

البحث عن عمل في شباب العاصمة



وكالات

بدأت الخميس، في مركز شباب وشباب العاصمة فعاليات "نادي البحث عن عمل" ضمن برنامج "أسعى" الذي تنفذه وزارة الشباب، بالتعاون مع منظمة العمل الدولية واليونيسيف، وبمشاركة ٢٠ شاباً وشابة.

وقالت مديرية شباب العاصمة في بيان، إن المشاركين في الفعالية التي تستمر ١٣ يوماً، سيتلقون العديد من المهارات والأششطة الهادفة إلى رفع قدرات الشباب للحصول على وظيفة مستقبلاً.

وقال المديران مؤيد الرمانة وفاطمة

بطولة الحسن الدولية للتايكواندو اليوم

وكالات

تنطلق اليوم الجمعة منافسات بطولة الحسن الدولية التاسعة للتايكواندو (عيار نجمة)، التي تقام في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب.

وستقام منافسات فئة الأشبال وفئة الناشئين للذكور والإناث، ويشارك من الأردن لاعبو المراكز والأندية المنتسبون لاتحاد التايكواندو، في حين ستطلق غدا منافسات فئة الكبار للذكور والإناث.

وشهد اليوم لخمس، إجراء عملية القرعة والتوزيع لفئة الأشبال.

ويشارك في البطولة التي ستستمر حتى الأحد نحو ٨٠٠ لاعب يمثلون الأردن، فلسطين، إيطاليا، إسبانيا، مصر، المغرب، سورية، لبنان، الهند، العراق، قبرص، قطر، ليبيا، باكستان، أوكرانيا، وكوسميرغ وفريق اللاجنين العالمي.

افتتاح بطولة ميلاد القائد الدولية للملاكمة اليوم

وكالات

تفتتح اليوم الجمعة منافسات بطولة ميلاد القائد الدولية للملاكمة، في صالة الشهيد راشد الزويد بمدينة الحسين للشباب. وتأتي هذه البطولة بتنظيم من نادي البقعة، حيث تبدأ فقرات حفل افتتاح البطولة عند الساعة الرابعة مساءً.

ويشارك في البطولة عدد من الدول المعروفة برياضة الملاكمة، وسط توقعات بمتابعة بطولة قوية ومثيرة فنياً، في ظل تواجد العديد من نجوم اللعبة من دول مختلفة.

منتخب الجوجيتسو يشارك ببطولة آسيا في تايلاند

وكالات

غادر المنتخب الوطني للجوجيتسو عمان متوجهاً إلى تايلاند، للمشاركة في منافسات بطولة آسيا بنسختها السابعة، والتي تنطلق يوم غد الجمعة، وتستمر حتى الثلاثاء المقبل.

وتضم بعثة المنتخب، زيد جردنوقة رئيساً للوفد، والحكم عبد الله لياص، والمدرب حيدر الرشيد، والمدربة لى التبج، واللاعبين والإعلاميات، محمد تامر تاجكة، حسين زيد الرشيد، عبد الرحمن أبو رميلة، علاء الخزاعي، محمود جبر، عبد الكريم الرشيد، عبد الله جايوش، قمر أحمد تيف، رانيا مقبل، ياسمين أسامة العلمي، بتول مهند جيكات، ويارا قاقيش.

ويتطلع منتخب الجوجيتسو إلى مواصلة نجاحاته في بطولات آسيا، وتحقيق الإنجازات في هذه النسخة التي تشهد مشاركة أكثر من ٥٠٠ لاعب ولاعبة من ٣٠ دولة.

وكان المنتخب الوطني حقق في النسخة الماضية من بطولة آسيا، والتي استضافتها العاصمة البحرينية المنامة، ٦ ميداليات.

الكرمل يعلن عن تنظيم بطولته السنوية لكرة الطائرة

وكالات

أعلن نادي الكرمل عن تنظيم بطولته السنوية لكرة الطائرة التي تقام خلال الفترة من ٣ إلى ٩ أيار المقبل.

وتقام البطولة بمشاركة أندية عربية وأوروبية إلى جانب فريق الكرمل، حيث تجري منافسات البطولة في صالة النادي.

وقال الناطق الإعلامي للنادي خالد الزبيدي، وكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن إدارة النادي التي اعتادت على تنظيم البطولة سنوياً، قررت في النسخة المقبلة للبطولة، استضافة فرق أوروبية لتتخذ البطولة صبغة البطولات الدولية.

ولفت إلى موافقة الفئصل الأردني في هفغاريا زيد نفاع على تولي رئاسة اللجنة المنظمة العليا للبطولة.

منتخب السلة يبدأ تدريباته في الهند استعداداً لإنجاز عالمي

وكالات

بدأ المنتخب الوطني لكرة السلة، تدريباته في الهند، استعداداً للاقاة منتخبها الجمعة في مباراة مهمة للمنتخب في الطريق للتأهل إلى بطولة كأس العالم.

ووصل المنتخب الوطني لكرة السلة إلى الهند للقاء منتخبها، قبل التوجه إلى الفلبين للقاء منتخبها يوم ٢٧ الحالي في إطار منافسات النافذة السادسة والأخيرة المؤهلة لمونديال السلة.

ويحتاج المنتخب الوطني للوقوف على الهند أو الفلبين لضمان تأهله إلى نهائيات كأس العالم للمرة الثالثة في تاريخه، مسجلاً إنجازاً جديداً يضاف لرياضة الأردنية عامة وكرة السلة خاصة.

ويأشر المنتخب تدريباته وسط حالة معنوية عالية، استعداداً لتحقيق الفوز وحسم بطاقة التأهل لكأس العالم، خاصة في ظل الدعم الكبير الذي يحظى به المنتخب من قبل اللجنة المؤقتة لاتحاد كرة السلة.

وهرفت اللجنة المؤقتة كل سبل النجاح للمنتخب، من مسكرات تدريبية ومباريات ودية، استعداداً لحسم بطاقة التأهل للمونديال.

ويعيش الشارع الرياضي المحلي حالة من الترقب لمباراة المنتخب أمام الهند، لإطلاق العنان لأفراحه في حال الفوز وتحقيق إنجاز التأهل لكأس العالم.

وأجرى المنتخب الوطني بقيادة المدرب وسام الصوص خلال اليومين الماضيين حصصاً تدريبية قسمت على فترتين صباحية ومساءلية في صالة شري كاتيريفا التي تستضيف المباراة، وغاب كابتين المنتخب الوطني زيد عباس، عن تدريبات المنتخب لوعكة صحية وفق ما أعلنت اللجنة الأولمبية، كما غاب اللاعب هاشم عباس عن تدريبات اليوم بسبب الإجهاد، في حين التحق اللاعب أحمد الدويري بتشكيلة المنتخب.

ويتوقف تأهل المنتخب الوطني لكأس العالم على فوزه على الهند في مباراة غد، أو خسارة السعودية أمام نيوزيلندا في المباراة التي ستقام قبل مباراة منتخبنا مع الهند بـ ٤ ساعات.