

الملك والملكة يقيمان حفل استقبال بمناسبة زفاف الأمير الحسين والأميرة رجوة الحسين



عمان

أقام جلالة الملك عبدالله الثاني وجمالة الملكة رانيا العبدالله في قصر الحسينية، اليوم الخميس، حفل استقبال بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسينية. وحضر الحفل أفراد العائلة المالكة وأفراد من عائلة السيف، وعدد من ضيوف الأردن والمدعوين وكبار المسؤولين من مدنيين وعسكريين.

ووصل سمو الأمير الحسين وسمو الأميرة رجوة الحسين إلى قصر الحسينية محاطين بالموكب الأحمر الذي سلك طرقاً في العاصمة عمان، عقب عقد قرانها الميمون في قصر زهران.

وفي مدخل الحفل، اصطف حملة السيف وتحية وترحيباً بسموهم، وتشارك فنّان العرب محمد عبده، والغنان عمر العبدالله في تقديم مغناة خصّصت لهذه المناسبة، فيما قدّمت مجموعة من الأغاني الأردنية والعربية والديكات والأهازيج والرقصات الفلكلورية.

وصاحف جلاتاهما وسموها ووالدا الأميرة رجوة الحسين الضيوف المدعوين.

الملك والملكة يقيمان مأدبة عشاء رسمية تكريماً لضيوف الأردن



عمان

كما حضرها سمو السيد ذي يزن بن هيفم آل سعيد وزير الثقافة والرياضة والشباب في سلطنة عُمان، وسمو الأمير عبد المتين بن السلطان حسن البلقية.

وحضر المأدبة رئيس حكومة تصريف الأعمال اللبناني نجيب ميقاتي، ورئيس حكومة إقليم كردستان العراق مسرور بارزاني، والرئيس الرواندي بول كاغامي، والسيدة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية جيل بايدن، ووالدة أمير دولة قطر صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر، والأميرة اليابانية هيساكو من تاكامادو وابنتها الأميرة تسوجوكو. كما حضرها رئيس الوزراء، ورئيس مجلس الأعيان، ورئيس مجلس النواب، ورئيس المجلس القضائي، وعدد من كبار المسؤولين.

بإشراف شاه ملك ماليزيا، وعقليته جلالة الملكة عزيزة أمينة، وجمالة الملك ويليام الكسندر ملك مملكة هولندا وعقليته جلالة الملكة ماكسيما، وجمالة الملك فيليب، ملك مملكة بلجيكا وابنته الأميرة إليزابيث ولية العهد.

وحضر مأدبة العشاء سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء في مملكة البحرين، وسمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان ولي العهد في إمارة أبوظبي بدولة الإمارات العربية المتحدة، وسمو الأمير ويليام أمير ويلز، وسمو الأميرة كاترين أميرة ويلز، وسمو الأمير فريدريك ولي عهد الدنمارك، وسمو الأميرة فتوريا ولية عهد السويد وزوجها سمو الأمير دانيال، وسمو الأمير هاكون ولي عهد مملكة النرويج.

أقام جلالة الملك عبدالله الثاني وجمالة الملكة رانيا العبدالله، الخميس، مأدبة عشاء رسمية في قصر الحسينية تكريماً لضيوف الأردن بمناسبة عقد قران وزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد وسمو الأميرة رجوة الحسينية. وحضر مأدبة العشاء أفراد العائلة المالكة، وأفراد من عائلة السيف، وضيوف الأردن من قادة دول وأولياء عهد وشخصيات من دول شقيقة وصديقة.

كما حضرها الرئيس العراقي عبداللطيف رشيد وعقليته السيدة شاناز، وجمالة السلطان حاج حسن البلقية، سلطان بروناي دار السلام، وجمالة السلطان عبدالله راية الدين المصطفى

الفايز: مهرجان الجميد والسمن نافذة تسويقية للجمعيات النسائية في البادية

عمان

إرادة وجهات متخصصة أخرى بالتدريب والتأهيل، بهدف تمكين المستفيدين ورفع سويتهم التسويقية وقدرتهم الإنتاجية، وذلك من خلال نخبة من الخبراء والمختصين الذين يقومون بتدريبهم وتأهيلهم في هذه المجالات.

وبين الفايز، أن هدف الصندوق لتحقيق التنمية المستدامة لا يقتصر على يومي المهرجان فقط، وإنما يتعداه إلى ربط الجمعيات مع المراكز التجارية والمولات والمطاعم والفنادق التي تستهلك هذه المنتجات وتعرضها للمستهلك بشكل مباشر، بحيث تعتبر هذه المراكز نوافذ تسويقية للجمعيات على مدار العام.

وأشار إلى أن الكثير من الجمعيات التي كانت تعمل بالطرق التقليدية، انتقلت وبفضل الجهود التي يبذلها الصندوق إلى نطاقات عمل أكثر تطوراً وأصبحت تمتلك مصانع ومعامل ألبان تعمل بكامل طاقتها الإنتاجية.

الأردنية من الجميد والسمن، ويسهل عملية الشراء المباشر والإطلاع على منتجات سيدات البادية والإستماع بالأصوات البدوية التراثية والفعاليات التراثية المصاحبة للفعاليات المهرجان.

ولفت إلى أن المهرجان، أصبح يحظى بمشاركة واسعة من مختلف شرائح المجتمع الأردني وضيوف الأردن من العرب والأجانب.

ونوه الفايز إلى أن الصندوق بالتعاون مع جهات متخصصة، عمل على تدريب الجمعيات على إعادة تأهيل المحميات الرعوية لتوفير مناطق رعوية طبيعية، ذات شجيرات ونباتات رعوية ونباتات عطرية طبيعية، مشيراً إلى أن ذلك يتعكس بقيمة مضافة إيجابية ونوعية على جودة ونوعية هذه المنتجات. وأشار الفايز إلى أن الصندوق استعان بالمنظمة العربية للتنمية الزراعية وبرنامج

قال مدير الصندوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية، جمال طراد الفايز، إن مهرجان الجميد والسمن، يشكل نافذة تسويقية لمشاريع منتجات الألبان والأجبان القائم عليها الجمعيات النسائية المنتشرة بمناطق البادية الأردنية الشمالية والوسطى والجنوبية.

وأضاف الفايز لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الجمعة، إن المهرجان الذي ينظمه الصندوق، ستطلق فعالياته يوم الجمعة المقبل، في منطقة حدائق الحسين، وذلك عند الساعة العاشرة صباحاً وحتى التاسعة مساءً ولمدة يومين.

وأوضح مدير الصندوق، أن هذا المهرجان وهو السابع للجميد والسمن الذي ينظمه الصندوق، يساهم في تسويق منتجات المرأة

آلاف المواطنين يشاركون في احتفال شركة زين بزفاف ولي العهد

عمان

وكما اعتاد الأردنيون يوماً على تواجد زين في جميع الاحتفالات والمناسبات الوطنية عبر احتفالات ضخمة تنظمها لتتبع بحجم هذه المناسبات، والتي تعكس حب الأردنيين لوطنهم وقيادتهم.

وأعلنت شركة زين أنها ستستكمل احتفالاتها بهذه المناسبة السعيدة بعرض مميز لطائرات الدرون، سيكون الأضخم في المملكة، حيث ستقيم الشركة مساء اليوم الخميس في تمام الساعة العاشرة والنصف، في واحة أيلت بمحافظة العقبة.

وكانت شركة زين قد أطلقت أغنية بعنوان «هذا يوم الفرح» بصوت الفنان حسين السلطان التي كانت انطلاقة فعاليات الاحتفالية ضمن احتفالات المملكة بهذه المناسبة، كما قامت بتغيير اسم شبكتها لتظهر على هواتف المشتركين باسم «AL HUSSEIN».

محمد الوكيل، والإعلاميات لورينا قبطي ووزان سلامة، فقرات فنية مميزة ومتنوعة بمشاركة فرقة معان للفلكلور الشعبي، والفنانين حسام ووسام اللوزي، وسعد أبو تايه، وحسين السلطان، كما اشتمل على توزيع الجوائز للحضور.

كما اشتملت احتفالات زين على فعالية أمام مبنى الشركة الرئيسي في شارع الملك عبدالله الثاني، بمشاركة مجموعة مالكي دراجات هاربي في الأردن (HOG) ومجموعة مالكي دراجات فيسبا في الأردن (VOG)، وذلك بالتزامن مع مرور موكب الزفاف - الموكب الأحمر أمام مبنى زين.

وجاء تنظيم شركة زين لهذا الاحتفال الضخم، في إطار حرص الشركة على مشاركة الأردنيين أجواء الفرح والبهجة بهذه المناسبة العزيزة على قلوب الأردنيين، والتزاماً منها

شارك الآلاف من المواطنين في الاحتفال الضخم الذي أقامته شركة زين الأردن بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسين.

وبحسب بيان للشركة، اصطف الحضور في لحظة تاريخية لتحية سمو الأمير الحسين والأميرة رجوة الحسين، عند مرور موكب الزفاف - الموكب الأحمر أمام منطقة الاحتفال على دوار الشعب في العاصمة عمان، حيث تجلّت مشاعر الفرح، والمحبة المتبادلة بين الأردنيين وأميرهم المحبوب، في مشهد مهيب عكس حجم الفرح الأردنية ابتهاجاً بزفاف ولي العهد.

وتضمن الاحتفال الذي قدمه الإعلامي

مندوبا عن الملك... رئيس الديوان الملكي يشارك في تشييع جثمان علي الفزاع

عمان

انتشرت مظاهر الفرح في جميع محافظات المملكة باحتفالات حملت الطابع التراثي، ابتهاجاً بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، والأنسة رجوة السيف، وعبر المواطنين عن سعادتهم بهذه المناسبة الغالية، عبر نصب الخيم المزينة بصور جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو ولي العهد، وإقامة البكبات الشعبية والفلكلورية التراثية.

واحتشد آلاف من أبناء الأردن الأوفياء، لإحياء هذه المناسبة بأجواء من البهجة والحساس، وتوزيع الحلوى والأغاني الشعبية المعتادة في الأعراس الأردنية، احتفاءً بعقد القران، إضافة إلى الفترات الشعرية والديكات الشعبية، ابتهاجاً بالمناسبة العزيرة. كما انتظم العديد من الشباب بموكب السيارات حاملين أعلام الوطن، وصور سمو ولي العهد والأنسة رجوة، وجابوا شوارع العاصمة، وتتواصل الفعاليات الشعبية العفوية، تعبيراً عن العلاقة الصادقة بين الشعب والقيادة الهاشمية في أريافها وقرانها ومخيماتها ومدنها، معبرين عن سعادتهم بهذه المناسبة، بمشاركة الفرق الشعبية والمغنين والشعراء الأردنيين.

احتفالات ليلية حاشدة بزفاف ولي العهد في عمان

عمان

شارك الآلاف من المواطنين في الاحتفالات التي أقيمت مساء الخميس، في العاصمة عمان ابتهاجاً بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسين. واكتظت ساحات المدرج الروماني وسط عمان، وحدائق الجببية، والملك عبدالله الثاني بالمقابلين، بالمتكئين الذين قدموا من مختلف مناطق أحياء العاصمة والمحافظات القريبة للتعبير عن فرحتهم بالزفاف الملكي السعيد. واشتملت الفعاليات الفنية على عروض فلكلورية وغنائية متنوعة قدمتها، فرق حنون وأمانة عمان والمغرب راجوب وأوركسترا القوات المسلحة، ووصلت غنائية قدمها الفنانون زين عوض وحسين السلطان، ومحمد ربيحات وأحمد درايصة إلى جانب فقرات ترفيهية خصّصت للأطفال، وتوزيع هدايا ورسم على الوجوه ودي جي وألعاب نارية.

وشهدت الفعاليات تفاعلاً كبيراً من الجماهير المحتشدة التي عبرت عن سعادتها بهذه المناسبة، ما يجسد التلاحم بين الشعب وقيادته والالتفاف حولها، وانتمائهم لوطن.



الرئيس الفلسطيني يستقبل وفدًا رياضيًا أردنيًا

رام الله

عبر الرئيس الفلسطيني محمود عباس عن بالغ شكره وتقديره للأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني على مواقفه الداعمة في كل المحافل للقضية الفلسطينية، معتبراً أن ذلك ليس بغريب على جلالاته الذي يتمتع باحترام العالم. وأكد الرئيس عباس، أن مواقف جلالة الملك الداعمة للقضية الفلسطينية أحدثت أثراً كبيراً في طريق إنصاف الشعب الفلسطيني الذي يبرز تحت الاحتلال الغاشم.

وبارك عباس خلال استقباله لوفد رياضي أردني في رام الله لجلالة الملك عبدالله الثاني وجمالة الملكة رانيا العبدالله زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، معتبراً أن فرح الفلسطينيين بهذه المناسبة يضاوي فرح الأردنيين الذين خرجوا من كل



منطقة للاحتفال بهذه المناسبة السعيدة. وقال عباس : خروج الأردنيين إلى الشوارع للتعبير عن فرحهم بأمرهم المحبوب، ضرب أروع الأمثلة في حب الشعب لقيادته الهاشمية الحكيمه. وأثنى عباس على الدعم الأردني للشعب الفلسطيني على جميع الصعد بما في ذلك الصعيد الرياضي.

وحضر اللقاء رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم جبريل الرجوب والسفير الأردني في فلسطين عصام البدر ونائب أمين عام اتحاد كرة القدم الأردني فليح الدعجة، ومدير العلاقات في اتحاد الكرة إسحاق جنكات، ورئيس وفد الاتحاد الأردني للإعلام الرياضي إلى بطولة القدس والكرامة خالد الخطاطبة، ومدير الدائرة الرياضية في قناة المملكة مهند محادين على متانة العلاقة الأردنية الفلسطينية على مختلف الصعد بما في ذلك الجانب الرياضي.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/6/13 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الرمثا طريق الطرحة قرب مسخ الرمثا وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في مدينة الرمثا.

وعن الكبد، السويطه، طريق حدود جابر من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن التطوير الحضري، التجمعات التجارية لتجمع الشرق الجديد، تجهات طريق الفرق جامع آل البيت من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الثالثة مساءً في محافظة الفرقة.

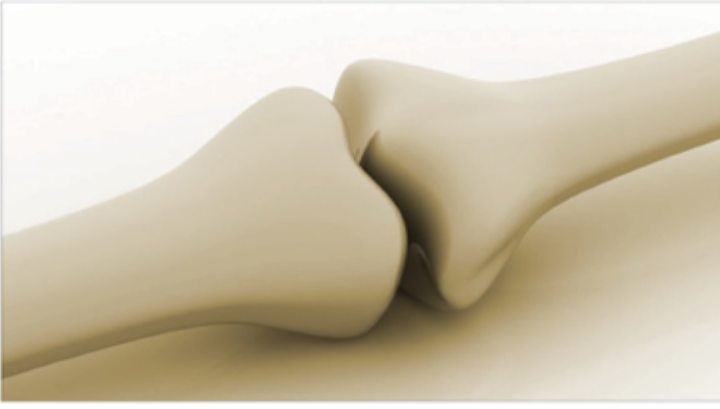
وعن العرث والعقد، طريق الفرقة كنفجاء، كنفجاء المنطقة العرفية من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،
الغثيان والتقيؤ.
الضعف والإرهاق العام.
التهاب الجلد التماسي.
مشاكل وتشوهات في العظام.
أعراض نقص البورون
عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض،
مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.
مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في الغدة الدرقية.
ألم شفاة الجروح، ما يجعله يساهم في هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية لاستفادة من البورون، زيت الزيتون.
البيوتيات، مثل، العسل، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا، الزبيب.
المكسرات المختلفة.
الخضروات المتنوعة، مثل، البنندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.
الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.
٦- تسريع شفاء الجروح
قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في سرعة الشفاء والتعافي.
٧- الحماية من الالتهابات الفطرية
وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الفطريات، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السور في الاستفادته منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

بتنا الأجسام.
٣- لصحة المرأة
بسبب قدرة البورون على تقوية العظام فإنه يساعد المرأة على الحفاظ على عظام قوية وسليمة ويساعدها على مكافحة هشاشة العظام لا سيما بعد بلوغ سن اليأس.
كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.
ويساهم البورون عموماً في تحسين أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالجمل.

٢- لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون المتدنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.
متى عليك استشارة الطبيب؟
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتمل على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.
مواضيع ذات علاقة
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟
النزيف الذي يستلزم إجراء فحص لتظهير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج
الشق في فتحة الشرج والأمساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
يما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوليتيرية أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون.
إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

أعراض سرطان المستقيم

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم.
سرطان المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وسوياً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.
شبهه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما. أعراض سرطان المستقيم
كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.
بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي،
تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود
وجود دم في البراز
وجود مخاط في البراز
ألم في منطقة البطن
ألم أثناء عملية التفوط
الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد
الشعور بعدم إخراج الأمعاء خلال عملية التفوط
فقدان غير مبرر للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله.

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله.

يطلب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل،
الانغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما
انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية شيق الصمام.
أسباب مشاكل صمامات القلب
هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضخمها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،
الصمام التنكسي
تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤٠% من عامة السكان.
ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر
تتغير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالتالي الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخنن الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم.
ونظراً لحساسية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية
تقرير مختبر الغدد الصماء
العلاج باليود المشع للغدة الدرقية
يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة التمتع والترابط الجنسي بين الشريكين.
يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على، بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.
والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأوكستين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأباء، كما يلي:
١- هرمون الحب لدى الأم
هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي.
تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.
تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.
٢- هرمون الحب لدى الأب
هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،
الغثيان والتقيؤ.
الضعف والإرهاق العام.
التهاب الجلد التماسي.
مشاكل وتشوهات في العظام.
أعراض نقص البورون
عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض،
مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.
مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في الغدة الدرقية.
ألم شفاة الجروح، ما يجعله يساهم في هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية لاستفادة من البورون، زيت الزيتون.
البيوتيات، مثل، العسل، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا، الزبيب.
المكسرات المختلفة.
الخضروات المتنوعة، مثل، البنندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.
الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

المزجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره نفس المرحلة العمرية.
الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانسحابية.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.
أعراض البلوغ المبكر عند الإناث
تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي،
نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.
ظهور الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.
زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.
مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث
يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي،

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.
البلوغ المبكر عند الذكور
هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.
أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور
يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل،
ظهور شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يحدث في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها،
قصر القامة، وهي من المشكلات

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تحدث في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
يلبني عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قصي
كآبة وضرب بسهولة والزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تحدث في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
يلبني عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قصي
كآبة وضرب بسهولة والزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.
غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،
منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تحدث في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
يلبني عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قصي
كآبة وضرب بسهولة والزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تحدث في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
يلبني عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قصي
كآبة وضرب بسهولة والزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تحدث في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
يلبني عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قصي
كآبة وضرب بسهولة والزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تحدث في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
يلبني عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قصي
كآبة وضرب بسهولة والزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

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



ويقول بروفيسور رونترى "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". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

إن، ما هو الجديد؟ فيما تظن أنه 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 الناتج 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 التغييرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للإتهاب الخلالي 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 هايفلوك Hayflick، وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.

هذا ويستعرض بروفيسور 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 بروفيسور روبرت رونترى، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التآكل والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتآكل 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 بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية البريبيجينية للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة تراكم 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 بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه، بل وطرح، في سبتمبر ٢٠١٩ خلال لقاء مع بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا 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 بروفيسور سينكلير قائلًا: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادراً على أن يكون بصحة جيدة، لفترة أطول حتى وقت لاحق في الحياة، وأن الأمل هو أن تكون أجيالنا قادرة على توقع العيش حتى ٩٠ ولعب التنس، أو حتى الوصول إلى ١٠٠ والحصول على مناصب وظيفية متعددة دون إحالة للتقاعد".

لعمارة طويلة بصحة جيدة

ويما يشير إليه بروفيسور 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 الحثيثة 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



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 تمهيد الطريق لترشيح استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة. كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حتمية، بحيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وفيات بالآلاف حول العالم

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

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

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإنزيم 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.

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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

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

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 تُؤشر 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".

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

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 "يوتوب".

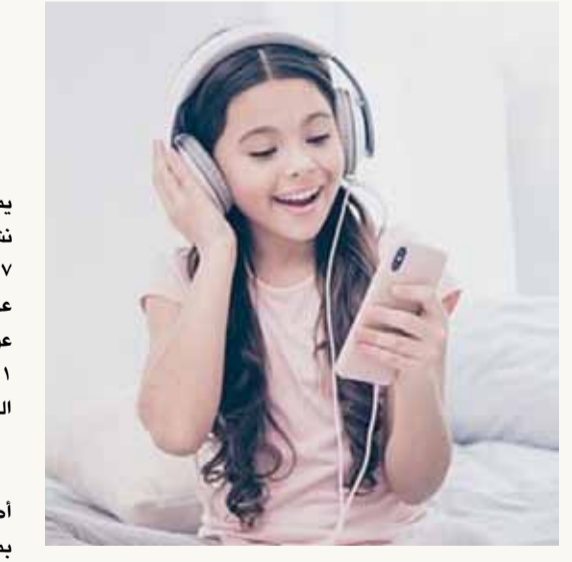
محتوى إعلامي يواكب التطور
وأشار سامينو ليفيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود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

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 "يوتوب".

محتوى إعلامي يواكب التطور
وأشار سامينو 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 بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهجية يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، وصدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

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



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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 الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

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

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

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستمر يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فسيتكون 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

الصحف القطرية تبرز حفل زفاف ولي العهد على صدر صفحاتها

واشنطن

وقعت الولايات المتحدة وتايوان اتفاقاً تجارياً، يهدف إلى تعزيز العلاقات الاقتصادية بين الطرفين. في خطوة استهدفت تحديراً من بكين، بحسب واشنطن بوست.

وجاء الاتفاق تحت اسم "مبادرة الولايات المتحدة وتايوان للتجارة في القرن الحادي والعشرين" بهدف تعزيز التجارة من خلال تبسيط عمليات التدقيق الجمركية وتحسين الإجراءات التنظيمية ووضع تدابير لمكافحة الفساد بين الولايات المتحدة وجزيرة تايوان التي تحظى بالحكم الذاتي، فيما تعتبرها الصين جزءاً لا يتجزأ من أراضيها.

وواشنطن وتايبيه لا تقيمان علاقات دبلوماسية رسمية بينهما، لكنهما تقيمان على علاقات غير رسمية عبر "المعهد الأميركي في تايوان" الذي يعتبر بمثابة السفارة الأميركية في الجزيرة.

ووقع الاتفاق ممثلون عن المعهد الأميركي في تايوان ومكتب الممثل الاقتصادي والتجاري لتايبيه في الولايات المتحدة، كما أعلن المكتب الإعلامي للممثل التجاري الأميركي.

اجتماع في الأمم المتحدة لجميع الشركات للأونروا

نيويورك

تعد لجنة الجمعية العامة المخصصة لإعلان التبرعات لوكالة الفوت (الأونروا) اجتماعاً بقرار الأمم المتحدة اليوم الجمعة لزيادة دعم الدول للوكالة.

ويتم تمويل الأونروا بشكل كامل تقريباً عبر التبرعات الطوعية.

إلى ذلك، قال المفوض العام لوكالة إغاثة وتشغيل لاجئي فلسطين (الأونروا): إن حل المشكلة المالية الزمنية التي تواجه الوكالة يتطلب إرادة سياسية ليضاهي دعم الجهات المختلفة لهمة الأونروا، ما توفره لها من موارد.

وقال لازاريني، في مؤتمر صحفي في نيويورك، إن المشكلة "تكم في التناقض بين ما يتوقع أن تفعله الأونروا والمصادر التي تتوفر لها"، مشيراً إلى الطبيعة الفريدة لعمل الأونروا، إذ إنها الوكالة الوحيدة المكلفة بتقديم خدمات مماثلة للخدمات الحكومية.

وأكد المسؤول الأممي أهمية مواكبة الموارد للاحتياجات، محذراً من أن الأونروا لن يكون لديها تمويل أو نقد اعتباراً من أيلول المقبل لمواصلة تشغيل مدارسها، كما أن الموارد اللازمة لعمل مراكزها الصحية والخدمات الحيوية الأخرى آخذة في النفاذ.

وتدعم الأونروا نحو 5.9 مليون لاجئ فلسطيني في مناطق عملياتها الخمس وهي: الأردن وغزة والضفة الغربية بما فيها القدس الشرقية ولبنان وسورية.

تجربة في بريطانيا لكشف أنواع مختلفة من السرطان مع طريق شخص دم

لندن

قال باحثون بريطانيون، إن فحص الدم لأكثر من 50 نوعاً من السرطان، أظهر نتائج واعدة في تجربة كبيرة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية.

وذكرت هيئة (بي بي سي) الجمعة، أن الاختبار الذي أجراه باحثون من جامعة أكسفورد، كشف عن نوعين من كل ثلاثة أنواع من السرطان لدى خمس آلاف شخص زاروا طبيبيتهم العام مع وجود أعراض مشتبه بها في إنجلترا أو ويلز.

وأضافت الهيئة، أن الاختبار نجح في تحديد الموقع الأصلي للسرطان في 85 بالمئة من الحالات، مشيرة إلى أن الاختبار يبحث عن تغييرات مميزة في أجزاء من الشفرة الجينية التي تتسرب من سرطانات مختلفة، ويمكن أن ينفذ الاكتشاف المبكر للسرطان القابل للعلاج الأرواح.

ونقلت الهيئة عن الباحثين، القول إن الاختبار لا يزال غير مكتمل إلى حد كبير، لكنه قد يزيد من عدد السرطانات التي يمكن الكشف عنها.

الطيران العراقي

تمكن الطيران الحربي العراقي الجمعة، من قتل عدد من الإرهابيين في ديالى العراقية. وقالت خلية الإعلام الأمني، إن طائرات (F16) الحربية نفذت ضربة جوية ناجحة في جبل حميرين ضمن قاطع عمليات ديالى 300 كلم شمال شرق بغداد. وأضافت، أن الضربة الجوية أسفرت عن قتل عدد من الإرهابيين وتدمير أوكار كانت تستخدمها هذه المجموعة الإرهابية التابعة لعصابة داعش الإرهابية.

الأمم المتحدة تعقد الاجتماع السنوي للوكالة الأونروا

نيويورك

حضر رئيس الجمعية العامة للأمم المتحدة، تشابا كروسي من نفاذ أموال الأونروا بحلول أيلول المقبل ما لم يتم صرف الأموال على الفور، داعياً إلى عدم نسيان المخاطر التي ينطوي عليها الأمر. وتحدث كروسي خلال المؤتمر السنوي لإعلان التبرعات للأونروا، عن أهمية الدور الحيوي للوكالة، وقال "نحن لا نناقش النظريات، بل نناقش عواقب الحياة الواقعية لما يقرب من ستة ملايين لاجئ يعتمدون على خدمات الأونروا.. وأشار كروسي إلى أنه قام الشهر الماضي بزيارة رسمية إلى الأردن، حيث أتاحت له الفرصة لزيارة مخيم جبل الحسين في عمان، مضيفاً "شاهدت بنفسى العمل الاستثنائي الذي تقوم به الأونروا، الوكالة الوحيدة التابعة للأمم المتحدة المنوط بها تقديم خدمات شبيهة بالحكومة مباشرة من التعليم إلى الرعاية الصحية.

الصحف القطرية تبرز حفل زفاف ولي العهد على صدر صفحاتها

02 المحليات الشرق

بمناسبة زفاف نجله ولي العهد خليفة بن حمد ينقل تهاني سمو الأمير لملك الأردن



الداخلة للحديث عن المناسبة. ونشرت الصحف القطرية الصادرة امس، تغطيات موسعة لحفل الزفاف، كما نشرت صوراً لولي العهد والأميرة رجوة الحسين، على صدر صفحاتها الأولى، كما خصصت مساحات كبيرة في صفحاتها الداخلية للحديث عن المناسبة.

ونشرت الصحف القطرية الصادرة امس، تغطيات موسعة لحفل الزفاف، كما نشرت صوراً لولي العهد والأميرة رجوة الحسين، على صدر صفحاتها الأولى، كما خصصت مساحات كبيرة في صفحاتها الداخلية للحديث عن المناسبة.

أسعار الغذاء العالمية تنخفض إلى أدنى مستوياتها منذ عامين في أيار

عمان

انخفض مؤشر منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) لأسعار الغذاء العالمية في أيار إلى أدنى مستوياتها في عامين، إذ هافت الانخفاضات الكبيرة في أسعار الزيوت النباتية والحبوب ومنتجات الألبان الزيادات في أسعار السكر والحبوب. وقالت الفاو، إن متوسط مؤشرها في شهر أيار 2023 بلغ 144.3 نقاط، أي بتراجع قدره 3.4 نقاط (أو 2.6 بالمئة) عن مستواه المسجل في نيسان، محققاً هبوطاً لافتاً بلغ 30.4 نقاط (أو 22.1 بالمئة) عن المستوى المرتفع القياسي الذي كان قد بلغه في آذار 2022.

وبحسب المنظمة على موقعها الإلكتروني اليوم الجمعة، إن الانخفاض المسجل في أيار يعزى إلى هبوط كبير في مؤشرات أسعار الزيوت النباتية والحبوب ومنتجات الألبان، الذي عوضت عنه جزئياً الزيادات في مؤشري السكر والحبوب.

وبلغ متوسط مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار الحبوب 129.7 نقاط في أيار أي بتراجع قدره 6.5 نقاط (أو 4.8 بالمئة) عن مستواه المسجل في نيسان، محققاً هبوطاً قدره 43.9 نقاط (أو 25.3 بالمئة) عن المستوى القياسي المرتفع الذي كان قد حققه قبل عام واحد. وهبطت الأسعار الدولية للقمح بنسبة 3.5 بالمئة بوتيرة شهرية فعمدت توقعات وجود إمدادات عالية وإفرة في الموسم المقبل للفترة 2023/2024. وتعميد مبادرة البحر الأسود لنقل الحبوب. وانخفضت الأسعار العالمية للذرة بنسبة 9.8 بالمئة في أيار. ومن بين الحبوب الخشنة الأخرى، انخفضت الأسعار العالمية للشعير بنسبة 9.7 بالمئة، متأثرة بانحدار الأسعار الدولية للذرة والقمح. وعلى النقيض من ذلك، واصلت الأسعار الدولية للأرز ارتفاعها في أيار.

وبلغ متوسط مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار السكر 107.6 نقاط في أيار، أي بانخفاض قدره 8.2 نقطة (أو 5.5 بالمئة) عن مستواه في نيسان، مسجلاً ارتفاعاً للشهر الرابع على التوالي ومحققاً نقاط (أو 8.7 بالمئة) شهرياً فاصح أدنى بقدر ملحوظ عما كان عليه قبل عام واحد بلغت نسبته 48.2 بالمئة. وكان الهبوط

عائلات غزية تحتفل بزفاف ولي العهد



فلسطين مهد الحضارات إلى أردن النشأ الكبير، وكما نقول دائماً شعب واحد مشى شعبين تحت شعار #نضج بالحبس.

غزة

شاركت المئات من العائلات الفلسطينية الليلة الماضية العائلات الأردنية فرحتها بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسين.

ونبض نادي تشامبيونز العائلي بمدينة غزة حتى ساعة متأخرة من الليلة الماضية بقلب أردني احتفالاً بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، مع تصاعد أصوات الزفة الأردنية الشعبية، التي تجولت في أروقة تشامبيونز.

كما انطلقت الأهازيج الجميلة حاملة مشاعر التلاحم بين الشعبين الشقيقين الأردني والفلسطيني.

وترزين النادي بصور سمو ولي العهد وسمو الأميرة رجوة الحسين والأعلام الأردنية وعلقت شعارات التهاني بهذه المناسبة السعيدة.

وعلقت الناشات لنقل البث الحي والمباشر لوقائع الاحتفالات بزفاف سمو الأمير وفرحة الأسرة الأردنية.

وقال رئيس نادي تشامبيونز العائلي رجب السراج، في بيان صحفي اليوم، في ليلة البهجة والسعادة اجتمعت عبارات التهنية وتوحدت أصوات الفرح والتمنيات لسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد بالسرعة والفارحة والأبدية، من

الصحف القطرية تبرز حفل زفاف ولي العهد على صدر صفحاتها

بغداد

أعلنت القوات الأمنية العراقية الجمعة، عن قتل ثلاثة إرهابيين يرتدون أحزمة ناسفة في كركوك بالناشط 350 كلم شمال بغداد.

وقال جهاز مكافحة الإرهاب في بيان اليوم، إن قوة من الجهاز تمكنت من قتل ثلاثة إرهابيين من عصابة داعش الإرهابية بعملية أمنية، مشيراً إلى أن الإرهابيين كانوا يرتدون أحزمة ناسفة في جبال حميرين بمحافظة كركوك.

وتشكل مناطق كركوك الجبلية ملاذاً لعناصر عصابة داعش الإرهابية وتنفيذ عملياتها ما يجعل القوات العراقية في مواجهة لها.

مؤتمر في تكساس

لندن

حذرت وكالة التصنيف الائتماني "موديز"، من اتجاه اقتصاد المملكة المتحدة نحو ركود معتدل هذا العام، مشيرة أن التضخم جاء أعلى من المتوقع، وأن ارتفاع أسعار الفائدة أثر على موارد الأسر المالية.

وذكرت شبكة سكاي نيوز الإخبارية البريطانية، اليوم الجمعة نقلاً عن موديز، أن الزيادة في معدل التضخم الأساسي في المملكة المتحدة الذي لا يشمل الطاقة والغذاء، قد يزيد من احتمال ارتفاع أسعار الفائدة، وتوقع زيادة أخرى بمقدار 25 نقطة أساس من بنك إنجلترا هذا العام، يرتفع بذلك سعر الفائدة الأساسي إلى 4.75 بالمئة.

وقالت موديز في تقرير لها "تتوقع نمواً ضعيفاً للغاية في الاقتصادات المتقدمة الرئيسية على وجه الخصوص، بما في ذلك الركود المعتدل في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وألمانيا.."

الأمم المتحدة تستعرض خطة الأمن خلال حفل التخرج في أكاديمية عسكرية

وكالات

تقتر الرئيس الأميركي جو بايدن وسقط أرض الخميس إثر خطاب القاه على منصة في حفل تخرج في أكاديمية سلاح الجو في كولورادو، من دون أن يصاب على ما يبدو بأي أذى.

وألقى بايدن البالغ 80 عاماً خطاباً خلال حفل تخرج في الأكاديمية العسكرية، وكان قد صافح للتو خريجا ويهم بالعودة إلى مقعده عندما سقط أرضاً.

وسارع عناصر في سلاح الجو لمساعدته في الوقوف مجدداً وبدأ له يفتح إلى مزيد من المساعدة.

وعندما وقض، أشار بايدن إلى غرض بدأ أنه تعثر به. وبدأ الغرض أشبه بكيس رمل أسود صغير.

بعيد الواقعة أطلق مدير الاتصالات في البيت الأبيض بين لايبوت تعريفة جاء فيها "إنه بخير. كان هناك كيس رمل على المنصة حينما كان يصفح" الخريجين.

ولاحقاً استقل بايدين الطائرة عائداً إلى واشنطن، من دون أن يتوقف للرد على أسئلة الصحفيين.

وبايدين هو الرئيس الأكبر سنًا للولايات المتحدة ويسعى للفوز بولاية ثانية في انتخابات العام 2024. وأكد التقرير الرسمي لطبيبه أنه يتمتع بلياقة بدنية وأنه يمارس التمارين بانتظام.

في تشرين الثاني/نوفمبر 2020، بعيد فوزه بالرئاسة على حساب الرئيس المنتهية ولايته حينذاك دونالد ترامب، تعرض بايدين خلال ملاعبته كلباً تكسر في القدم.

مؤتمر في تكساس

نيويورك

حذر أمين عام الأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس الجمعة، خلال المؤتمر السنوي لإعلان التبرعات للأونروا، من احتمال الانهيار المالي لوكالة الفوت، مطالباً الدول بمساعدة الأونروا على مساعدة لاجئي فلسطين.

وغادر غوتيريس نيويورك إلى البرتغال، حيث ألقى الكلمة نيابة عنه، رئيس ديوانه، كورتينا راتراي، الذي قال "إن ما أرادني غوتيريس" أن أؤكد لكم هو التزامه الصادق والعميق وأنه سيقبل كل ما في وسعه لتصحيح مسار سفينة الأونروا، بينما نمضى قدماً في الأشهر القليلة المقبلة حتى أيلول، وهو شهر محوري.."

وتابع غوتيريس متسائلاً، "لنلتقي كل عام، وكل عام نواجه نفس التناقض، فمن ناحية أخرى، ندرِك جميعاً الدور الأساسي الذي تلعبه الأونروا، كشبكة أمان للفئات الأكثر ضعفاً، وهي ركيزة الاستقرار الإقليمي، وحافز للتنمية، وأداة مهمة لمنع الصراع، وهي شريان حياة مليء بالأمل والفرص للملايين.."

وقال غوتيريس، "إن الاحتياجات المتزايدة للوكالة يتم تلبيتها من خلال ركود الأموال، مشيراً أن بعض أكبر المانحين وأكثرهم موثوقية للأونروا مؤخرًا، قالوا أنهم قد يخفزون مساهماتهم.."

مجلس الأمن الدولي

نيويورك

قرر مجلس الأمن الدولي، الجمعة، تمديد حظر توريد الأسلحة إلى ليبيا لمدة سنة كاملة، بموجب الفصل السابع من ميثاق الأمم المتحدة.

وطب المجلس في قراره الذي حمل الرقم 2684، من الأمين العام للأمم المتحدة، أن يقدم تقريراً إلى مجلس الأمن في غضون ستة أشهر، وآخر في غضون أحد عشر شهراً حول تنفيذ القرار.

أنس جابر تروض دودين وتبلغ ثالث أدوار رولان جاروس



وكالات

روضت المصنفة السابعة عالمياً أنس جابر منافستها أوسيان دودين لتفوز عليها ٦-٦ و ٦-٦ وتاهل للدور الثالث في فرنسا المفتوحة للتنس. ولم تكن بداية الموسم جيدة للاعبة التونسية التي خضعت لجراحة بسيطة في الركبة قبل أن تفوز باللقب في تشارلستون وتنسحب من بطولة مدريد المفتوحة بسبب مشكلة في ريلة الساق. وبينما لم يكن هذا أفضل تحضير ممكن لرولان جاروس، بدأت أنس في حالة جيدة جداً في مباراتها حتى الآن بعد أن وصلت إلى الدور الثالث دون أن تخسر أي مجموعة. وقالت أنس "أعود إلى مستواي وأتحرك بشكل رائع. جسديا أشعر بتحسن كبير. طريقة لعب دودين خطيرة جداً. يمكن أن تحصد الكثير من نقاط الفوز المباشر ومع ذلك ترتكب أيضاً أخطاء كثيرة. كانت خطتي أن أجعلها ترتكب أخطاء أكثر مني. استغدت كثيرا من هذه المباراة وسيساعدني ذلك في الدور الثالث. وكافحت اللاعبة التونسية في البداية للتعامل مع طريقة لعب دودين الشجاعة حيث كانت اللاعبة الفرنسية البالغ عمرها ٢٦ عاماً والمصنفة ١٢٢ عالمياً تبذل جهداً كبيراً للحاق بكل كرة تقريباً. لكن رغم فوزها بالعديد من النقاط الصعبة فإن دودين ارتكبت العديد من الأخطاء أيضاً تتسرع تقاطع سهلة لتتقدم أنس ٤-٢. أنس جابر.. من جمع الكرات إلى أول لقب عالمي ويمكن القول إن كرات أنس القصيرة الماكرة خلف الشبكة هي الأفضل في منافسات السيدات، وقد استفادت المصنفة السابعة عالمياً البالغة من العمر ٢٨ عاماً من الكامل لتتقدم ٥-٢. وقالت أنس "الكرات القصيرة الماكرة واحدة من التسديدات الرائعة التي أقوم بها وهنا على اللاعب الرملية تظل الكرة منخفضة جداً. إن أقول إنني ولدت بها لكنني تعلمت أن أفعل ذلك بشكل أفضل مع مرور السنين.. ولم تنجح طريقة لعب دودين الشجاعة بعدما سددت ضربة أمامية بعيداً لتفوز أنس بالمجموعة الأولى. وتبادلت اللاعبتان بعد ذلك كسر الإرسال في بداية المجموعة الثانية لكن دودين واصلت ارتكاب أخطاء لتفوز أنس بالمباراة في ثالث نقطة بحسم اللقاء وتنتهي الوجود الفرنسي في مسابقة السيدات. وهذه هي المرة الثالثة خلال خمس سنوات التي لا تصل فيها أي لاعبة فرنسية إلى الدور الثالث من منافسات السيدات.

«إن أقول إنني ولدت بها لكنني تعلمت أن أفعل ذلك بشكل أفضل مع مرور السنين.. ولم تنجح طريقة لعب دودين الشجاعة بعدما سددت ضربة أمامية بعيداً لتفوز أنس بالمجموعة الأولى. وتبادلت اللاعبتان بعد ذلك كسر الإرسال في بداية المجموعة الثانية لكن دودين واصلت ارتكاب أخطاء لتفوز أنس بالمباراة في ثالث نقطة بحسم اللقاء وتنتهي الوجود الفرنسي في مسابقة السيدات. وهذه هي المرة الثالثة خلال خمس سنوات التي لا تصل فيها أي لاعبة فرنسية إلى الدور الثالث من منافسات السيدات.

٦٠٠ ألف دولار فقط.. قميمص ملطخ بعرق مايكل جوردان في مزاد

وكالات

يطرح قميمص ملطخ بالعرق ارتداء أسطورة كرة السلة الأميركي مايكل جوردان في حصة تدريبية في أوكلاهوما ١٩٩٢ للبيع في المزاد في لوس أنجلوس في يونيو في ظل توقعات بأن يتراوح سعره بين ٤٠٠ ألف و ٦٠٠ ألف دولار. بسعر ضخم.. بيع حزام "شهر نزال" للبطل الراحل محمد علي ويحمل القمصين الأبيض المزين بالأحمر والأبيض والأزرق توقيع اللاعب وسيطرح للبيع في مزاد ضمن مجموعة "أساطير رياضية" للمقتنيات الرياضية بين ٢٣ و ٢٥ يونيو. وقال كودي فريديريك مدير دار جوليانز إن عادات بيع مقتنيات جوردان ستخصص لمركز لصحة المرأة والطفل في العاصمة الكينية نيروبي. ويطرح في المزاد أيضاً قميمص كرة قدم ارتداه أسطورة كرة القدم البرازيلية في ١٩٧١ ومتعلقات نجم كرة السلة الأميركي كوبي براينت والملاكم فلويد مايويذر ونجم كرة القدم ديجو مارادونا ولاعب التنس الكبير رافائيل نادال.

سيف سلمان: المحترفون خذلوا العراق بهونديال الشباب

وكالات

أكد سيف سلمان، لاعب المنتخب العراقي السابق، الجمعة، أن بعض المحترفين خذلوا المدرب عماد محمد في مونديال الشباب، الذي غادره أسود الراشدين من دور المجموعات، بعد الهزيمة أمام أوروغواي وتونس والتعادل مع إنجلترا. وواصل سلمان، في تصريحاته التلفزيونية لبرنامج المايسترو، "اللاعبون المحترفون لم يقدموا المطلوب منهم فنياً خلال المواجهات الثلاث، فالأخطاء كانت فردية، وليس بسبب خطة اللعب، لذلك فقدنا فرصة بلوغ الدور الثاني". وأضاف: "ليس كل محترف جيد، ويمكن المحلي أفضل من المحترف، وخير مثال مع منتخب الشباب في المونديال، وأغلب المحترفين مع المنتخبات العراقية لهميهم فردي فقط. وأردف: "بخصوص فكرة دوري المحترفين المطروحة بقوة، فإن الأموال إذا صرفت بهذا الاتجاه أفضل بكثير من هدرها في أمور أخرى، لذلك إن تحققت فهي خطوة لتطوير البطولة المحلية". وأتم: "الدفاع سعد ناطق (لاعب أها السعودي) يلعب في أفضل دوريات الآسبوية مظلوم لعدم تواجد مع المنتخب الوطني، ويجب على كاساس (المدرّب) أن يستدعيه لودية كولومبيا بعد المستوى المهر بالدروري السعودي". يذكر أن سلمان، سبق له الاحتراف بالدروري السعودي في أكثر من تجربة مع الاتحاد وهجر، علاوة على مساهمته في حصول شباب العراق على المركز الرابع بمونديال تركيا ٢٠١٣، ووصافة بطولتي غرب آسيا وخليجي البحرين بالعام ذاته.

تشايفيكشف آخر المستجدات بشأن مستقبل ميسي



وكالات

كشف مدرب برشلونة الإسباني، تشايفيكشف هيرنانديز، مستجدات جديدة بشأن مستقبل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، الذي سينتهي مشواره مع باريس سان جرمان الفرنسي هذا الأسبوع. ويوم الخميس، قال مدرب سان جرمان كريستوف غالتييه إن ميسي سيخوض مباراته الأخيرة مع بطل فرنسا بعد غد السبت أمام كليروم. وما يزال مستقبل ميسي مثار شك، في الوقت الذي كشفت فيه تقارير أن بطل العالم تلقى "مرضاً ضخماً" من الهلال السعودي للانضمام إلى صفوفه الموسم المقبل. وبالتزامن مع ذلك، يقول مسؤولو برشلونة إنهم يرغبون في عودة "ليو" إلى كامبون، وإنهم سيعرضون هذه الصفقة كـ "أولوية" في الميركاتو الصيفي. قال مدرب برشلونة في حوار مع صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: ميسي سيحسم قراره بشأن مستقبله خلال الأسبوع المقبل وعليكم (وسائل الإعلام) أن تتركوه وشأنه. سيقدر الأسبوع المقبل والآن هناك ٢٠٠ فريضة.. باب برشلونة مفتوح في وجهه. سينهي الموسم هناك في باريس سان جرمان، يريد أن ينتهي بأفضل طريقة. وبعد ذلك، لديه كل الحق ليقول أين سيذهب. أعتقد أنه ما يزال قادراً على اللعب بمستوى عالٍ.. إذا جاء إلى برشلونة، وهو الأمر الذي يريده معظم أو كل الكتلونيين، فإن الأمور ستسير على ما يرام. أرى أنه يمكنه مساعدتنا كثيراً.. برشلونة سيستفيد بشكل كبير من عودته.

فاران: مان يونايتد لا يخشى هالاند والخطر في كل مكان

وكالات

قال مدافع مانشستر يونايتد رافائيل فاران إنهم لا يخشون مهاجم مانشستر سيتي اريينغ هالاند قبل نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، لكنه أقر بأن منافسيه يشكلون تهديداً في كل جزء من الملعب. ويخوض مانشستر يونايتد المباراة النهائية، السبت، ويتطلع إلى إنهاء محاولة بطل الدوري الإنجليزي الممتاز للفوز بلقبه الثاني هذا الموسم، حيث يسعى فريق المدرب بيبي غوارديولا إلى تحقيق ثلاثية نادرة مع خوضه نهائي دوري أبطال أوروبا ضد إنتر ميلان في العاشر من يونيو الجاري. ويونايتد هو الفريق الوحيد الذي فاز بالدوري الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا في نفس الموسم وذلك عام ١٩٩٩. وسجل هالاند ٥٢ هدفاً في أول موسم له في إنجلترا، وفاز بالهداف الذهبي لهداف الدوري الممتاز برصيد ٣٦ هدفاً في طريقه للفوز بالعديد من جوائز أفضل لاعب في العام. وقال فاران إن مانشستر سيتي ليس المهاجم النرويجي فقط، بحسب فرانس برس.

وقال المدافع الفرنسي لصحيفة تليغراف البريطانية "الخوف؟ مستحيل.. لماذا نعم، إنه لاعب جيد للغاية، لكننا نعرف ذلك. لكن الخطر من سيتي في كل مكان، إنه فريق متكامل للغاية.. وأضاف فاران إن صانع اللعب كيف دي برون سيكون مفتاح الدوري هالاند. وأنهى دي برون الدوري برصيد ١٦ تمريرة حاسمة نصفها كان إلى هالاند. وأضاف "يمكنهم التسجيل من الركلات الثابتة ومن الاستحواذ على الكرة في المباراة. كمدافع، فإن تضامهم هالاند، خاصة مع دي برون، يسفر عن تمريرات معقدة للدفاع، لذلك نحاول قطع هذا الترابط والتضام. وتابع قائلاً: "ندرك أنه يمكننا التغلب عليهم. يجب أن نتحلى بالثبات لمدة ٩٠ دقيقة لأننا نعلم أن كل شيء يمكن أن يتغير في بضع ثوان.. ويتطلع فريق المدرب إريك تين هاغ لإنهاء موسمه بنجاح كبير بعد فوزه بكأس رابطة الأندية الإنجليزية، وقال فاران، الذي أمضى ١٠ سنوات مليئة بالألقاب في ريال مدريد، إن

يونايتد يطور عقلية الفوز مرة أخرى. نحن في طريق جيد. لكن الشيء الأكثر وأصاف "علينا أن نكون إيجابيين، أهمية هو أن نصدق ونؤمن بذلك".

الأهلي ضد الوداد.. تحد خاص بين عطية الله ومعلول

وكالات

يلتقي الأهلي المصري، وضيغه الوداد المغربي يوم الأحد في ذهاب نهائي دوري أبطال أفريقيا، على استاد القاهرة. ويضم الفريقان، العديد من النجوم اللامعة، والتي تألقت مع الأهلي والوداد خلال مشوار البطولة، لكن يبقى مركز الظهير الأيسر أحد أهم مفاتيح لعب الفريقين بوجود التونسي علي معلول نجم الأهلي، ويحظى عطية الله مدافع الوداد. ويستعرض كووورة في هذا التقرير أبرز أرقام الثنائي في دوري الأبطال، ودورهما المؤثر في تأهل الفريقين لنهائي البطولة

ثنائي مونداليو

يملك الثنائي الأوسع، خيرات مميزة خلال مشوارهما في المستطيل الأخضر وأيضاً مشاركتهما الدولية. يحيى عطية الله، صاحب الـ ٢٨ عاماً، بدأ مشواره مع أولمبيك أسفي، ثم خاض تجربة قصيرة مع فوفوس اليوناني قبل الانضمام لصفوف الوداد في يناير/كانون ثان ٢٠٢٠. وساهم عطية الله في تحقيق لقب دوري الأبطال في الموسم الماضي مع الوداد، كما قاد فريقه لتحقيق لقب الدوري المغربي مرتين. وشارك عطية الله مع الوداد في كأس العالم للأندية بخلاف أنه لعب مع منتخب المغرب في بطولة كأس العالم الأخيرة، وساهم في إنجاز المركز الرابع بعدما شارك في ٦ مباريات بالنسخة الموندالية وصنع هدف الفوز على البرتغال. ويملك عطية الله في رصيده ١٢ مباراة دولية، كما أنه لعب بقميص الوداد أكثر من ١٣٤ مباراة، وسجل ٦ أهداف وصنع ٢٠ هدفاً. ويتسلح علي معلول بخبراته الطويلة فاللاعب صاحب الـ ٣٣ عاماً بدأ مشواره مع الصفاقسي التونسي قبل رحيله للأهلي في صيف ٢٠١٦. ويملك معلول في رصيده العديد من الألقاب مع الأهلي على رأسها دوري أبطال أفريقيا مرتين، والسوبر الأفريقي مرتين، والدوري المصري ٤ مرات، وكأس مصر ٣ مرات، والسوبر المصري ٤ مرات. وشارك معلول ببطولة كأس العالم للأندية ٣ مرات، وخاض أيضاً كأس العالم مع منتخب تونس في نسختي ٢٠١٨، ٢٠٢٢.

انطلاقات معلول

شارك معلول خلال هذه النسخة ١٢ مباراة مع الأهلي بالعلامة الكاملة ولم يفب عن أي لقاء، وتم استبداله في لقاءين فقط أمام الهلال بالسودان، والتوجه في القاهرة. معلول صنع ٧ أهداف لزملائه في دوري الأبطال، ولم يسجل أي هدف، لكنه يعد أحد اللاعبين المهيمنين في خطة المدرب السويسري مارسيل كولر الذي يعول عليه الكثير في قيادة الهجمات من الجبهة اليسرى. وقال أسامة عرابي، نجم الأهلي الأسبق لـ "كووورة" إن معلول واحد من اللاعبين الأجانب الذين تركوا بصمة مؤثرة بلا شك بالقلعة الحمراء عبر تاريخها. وأضاف "معلول أهم مفتاح لعب في بناء هجمات الأهلي، لأنه ينطلق باستمرار للأمام وتميزاته العرضية مؤثرة ويتميز في تنوع الهجمات.. يتميز عطية الله بأدائه الدفاعي المميز ولعب دوراً كبيراً في تأهل الوداد بعدما شارك في ١٢ مباراة بالعلامة الكاملة أيضاً، ولم يتم استبداله في أي لقاء. عطية الله، ساهم في تسجيل هدف في مباراة شبيبة القبائل الجزائري، ولم يسجل، لكن دوره الدفاعي كان ملموساً في خطة أي مدرب قاد الوداد. وقال محمد بركات نجم الأهلي الأسبق عبر تصريحات تليفزيونية إن عطية الله بالفعل أهم عناصر الوداد الدفاعية وواحد ممن يملكون الخبرات المتميزة التي تساعد فريقه في تقديم مستويات طيبة. وأشار إلى أن عطية الله ظهر بمستويات رائعة مع منتخب المغرب، كما لعب دوراً كبيراً في تأهل الوداد للنهائي.

مدرب يانج أفريكانز: لم نأت إلى الجزائر للعب مباراة شكلية



وكالات

أكد نصر الدين النابي، مدرب يانج أفريكانز التنزاني، جاهزية فريقه لتحقيق الفوز، السبت ضد ضيفه اتحاد الجزائر، في إياب الدور النهائي من كأس الكونفيدرالية الأفريقية، مشدداً على أن نتيجة مباراة الذهاب (١-٢) لن تنفي من عزيمته لاجيبيته. وصرح النابي، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي: "لم نلعب بكامل مستوانا أمام اتحاد الجزائر في مباراة الذهاب على ملعبنا وأمام جماهيرنا، خصوصاً أن الظروف المناخية صعبت من مهمة لاعبينا الذين يتمتعون بمهارات فنية عالية". وأضاف: "فريقنا يمتلك إمكانيات كبيرة سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، لم نأت للجزائر للعب مباراة شكلية، وستقدم كل ما لدينا خلال ٩٠ دقيقة.. وواصل: "ندرك أن جمهور اتحاد الجزائر كان حاسماً في عدة مباريات التي لعبها فريقهم، إلا أن فريقنا متعود على مثل هكذا ضغط، وسنحاول تجاوزه كما يجب". وأتم مدرب يانج أفريكانز، "الجاهزية النفسية هي من ستمنع الفارق في هذا النهائي، ومن يركز أكثر سيفوز".