

أجواء باردة وتوقع سقوط أمطار

عمان ✦
يطرأ انخفاض آخر على درجات الحرارة اليوم الجمعة، وتكون الأجواء باردة وغائمة جزئياً إلى غائمة، وتتهطل زخات من المطر على فترات في أجزاء متفرقة من المملكة، تكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً. وبحسب تقرير دائرة الارصاد الجوية، تبقى الأجواء غدا السبت باردة وغائمة جزئياً، مع وجود فرصة ضعيفة أثناء

النهار لسقوط زخات خفيفة من المطر في شرق المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً. وتحتذر دائرة الارصاد الجوية من خطر الانزلاق على الطرقات أثناء هطول المطر ومن تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب اليوم المنخفضة الالامسة لسطح الأرض، ومن خطر تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة خاصة في شمال المملكة.

امهال الدخل ٦٠ يوماً لتحقيق مبالغ مترتبة على شركات المناطق التنموية

الناصر: زيادة رواتب موظفي القطاع العام ستكون بداية ٢٠٢٠

الحكومة تعلن زيادات رواتب العاملين والمتقاعدين

- الرزاز: ٧٠٠ الف مواطن وأسرههم يستفيدون من زيادة الرواتب
- داوود: مساواة رواتب الموظفين المعيّنين اعتباراً من ٢٠٢٠



وبالنسبة للمتقاعدين العسكريين، انقسمت الزيادة على رواتبهم وورثتهم لتسعين المرحلة الأولى فثقت بتوجيهات ملكية سامية اعتباراً من ٢٠١٩/١٠/١٠. والمتقاعدين العسكريين وورثتهم كافة.

فيما تستعمل المرحلة الثانية، التي أعلن عنها اليوم، زيادة رواتب جميع المتقاعدين العسكريين من رتبة مقدم فما دون، وورثة المتقاعدين العسكريين الحاليين على التقاعد بعد تاريخ ٢٠١٠/٦/١٠ وسيتم صرفها لمستحقها اعتباراً من تاريخ ٢٠٢٠/١/١. واستناد من المرحلة الأولى نحو ١٨٠ ألفاً، فيما بلغ عددهم في المرحلة الثانية نحو ١٨٠ ألف مستفيد أيضاً.

وسيكون إجمالي الزيادة للمرحلتين الأولى والثانية يتراوح بين ٢٥-٦٤ ديناراً وستكون استناداً إلى تعليمات غلاء العيشة للمتقاعدين العسكريين وورثتهم.

قال وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء سامي داوود، إن الحكومة ستساوي بين جميع رواتب الموظفين الذين سيعينون اعتباراً من الأول من كانون الثاني المقبل ٢٠٢٠. وإن الإجراءات الحكومية الأخيرة لا تمس حقوق الموظفين الذين على رأس عملهم في المؤسسات المدمجة.

أكد رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر أن زيادة رواتب موظفي القطاع العام ستكون بداية العام المقبل ٢٠٢٠، وهي مرتبطة بالأسعار المتغيرة. وأضاف الناصر، أن الهدف من تعديل نظام ديوان الخدمة المدنية رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى العيشة، والارتقاء بأداء موظفي الجهاز الحكومي ببرامج المسارات المهنية.

تابع ص٢

عمان ✦
أعلنت الحكومة امس عن الزيادات على رواتب العاملين والمتقاعدين في الجهازين الحكومي والعسكري تفدذ مطلع عام ٢٠٢٠، وبما ينسجم مع التوجيهات الملكية السامية بتحسين المستوى العيشي للمواطنين.

وجاء الإعلان عن الزيادات خلال إطلاق رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز، الخميس، للحزمة التحفيزية الثالثة بعنوان "رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى معيشة المواطنين"، ضمن برنامج حكومي اقتصادي لتحفيز النمو وتحسين الخدمات، أطلقتها الحكومة في ٢٧ تشرين الأول الماضي من العام الحالي.

وتستهدف القرارات والإجراءات التي شملتها الحزمة التنفيذية الثالثة تحسين الواقع العيشي للمواطنين، كما تضمنت إعلان نظام خدمة مدنية جديد يهدف إلى رفع كفاءة العاملين في القطاع العام من خلال رؤية إصلاحية واستحداث مسارات مهنية، رتب لثمنهم في القطاع العام.

وفي التفاصيل، فإن الزيادة على رواتب العاملين في القطاع العام ستتراوح بين ١٥-٢٠ بالمائة للفئات الأولى والثانية والثالثة، بالإضافة إلى العلاوات التي ستكون مرتبطة بالأسعار المهنية / الرتب فور جاهزيتها.

وبالنسبة للمتقاعدين المدنيين فقد تم زيادة الرواتب الشهرية التقاعدية لهم بواقع ١٠ دنانير في حدها الأدنى إلى ٨٠ ديناراً في حدها الأعلى، بحيث يستفيد منها حوالي ٨١ ألف متقاعد. أما الزيادات على رواتب العاملين في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية، فسكنون بقيمة موحدة لجميع الرتب.

إسرائيل تمنع تحويل أموال الفلسطينيين من عملتها الى العملات الأجنبية

✦رام الله

قالت صحيفة معاريف الإسرائيلية في عددها الصادر الخميس، إن أزمة العجول أشعلت حرباً بين السلطة الفلسطينية والاحتلال الإسرائيلي، مشيرةً إلى أن هناك أوامر بوقف تحويل عملة الشيكال الإسرائيلية إلى البنوك الفلسطينية. وأوضحت الصحيفة العبرية، أن منسق العمليات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية المحتلة كميل أبو ركن أعطى تعليمات جديدة لبنك إسرائيل، قائلًا "لا تسمحوا للفلسطينيين بتحويل الشيكال إلى العملات الأجنبية". وأشارت معاريف إلى أن ذلك جاء ردًا على القرار الفلسطيني بشأن وقف استيراد العجول من إسرائيل، مشيرةً إلى أن وزير المالية الإسرائيلي موشيه كحلون تدخل في القرار وعمل تغييراً على الوضع.

ماكرون يستعد توافقاً محتملاً مع تركيا حول تعريف الإرهاب

✦لندن

استبعد الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، احتمال التوصل إلى توافق مع تركيا على تعريف الإرهاب. وقال ماكرون خلال مؤتمر صحفي عقب قمة حلف شمال الأطلسي في واشنطن، "لا أرى أي توافق محتمل" في وقت أعلنت فيه تركيا عملية عسكرية في سوريا في مناطق حدودية تستهدف المقاتلين الأكراد الذين تعتبرهم إرهابيين، مضيفاً أن الدفاع الأوروبي ليس خياراً أمام حلف شمال الأطلسي، لكنه أحد ركائز هذا الحلف.

بدوره، قال رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون، إن الدول الأعضاء في "الناتو"، تترك الضغوط الكبيرة التي تواجهها تركيا بوجود ٤ ملايين سوري لديها، وتهديد التنظيمات الإرهابية، مضيفاً أن دول "الناتو" تحاول فهم خطط تركيا في شمال سوريا، ورؤيتها للمستقبل هناك، تجنباً لأي سوء تفاهم بين أقرة والحلف.

ترمب: أميركا تحنظ بحق فرض عقوبات أخرى على خط الغاز الروسي الألماني

✦لندن

قال الرئيس الأميركي دونالد ترمب، إن بلاده تحنظ لنفسها بحق فرض عقوبات أخرى على خط الغاز الروسي الألماني "نورد ستريم ٢" تيار الشمال ٢. وأضاف ترمب في لندن، بحضور المستشار الألمانية أنجيلا ميركل، "لم نقرر هذا بعد بشكل فعلي"، مشيراً إلى أن "نورد ستريم ٢ مشكلة، لكنه مشكلة تعين على ألمانيا حلها". وترى الولايات المتحدة في المشروع خطراً على أمن الطاقة، ولذا فإن احتمال فرض عقوبات مطروح منذ فترة طويلة.

الغذاء والدواء تصدر نشرة توعوية بمناسبة الأعياد المجيدة

المتاحة وعلى مدار الساعة في حال وجود أي إستفسار أو ملاحظة خلال موسم الأعياد . وأكدت المؤسسة على أنها باتخاذها مثل هذه الخطوة الرائدة والمتميزة تؤكد حرصها في إبراز الصورة المشرفة لحياة التواد والوئام بين أبناء المجتمع الأردني الواحد ومشاركتهم بعضهم البعض في جميع المناسبات الوطنية والدينية .

الصحي أثناء عطلة عيد الميلاد ورأس السنة الميلادية والتخطيط الحكيم لتسوق حلوليات العيد ومراعاة أهمية اتباع أسس حفظ الأغذية وتداولها من حيث درجات الحرارة والأواني المستخدمة وضمان عدم تلوثها . وأكدت النشرة على أهمية التواصل مع المؤسسة من خلال جميع وسائل الاتصال

توقيف شخصين على خلفية ادعاء حقيبة المليون

توديعه للمدعي العام المختص هو وماك مكتب التسي، حيث قرر المدعي العام توقيفهما في احد مراكز الإصلاح والتأهيل لمدة اسبوع عن تهمة الاحتيال. وكان نفي الناطق الاعلامي باسم مديرية الأمن العام ما جرى تداوله عبر مختلف وسائل الإعلام حول عبور شخص على مبلغ مالي كبير وتسليمه لرجال الأمن العام، مؤكداً أنه لم يرد لأي من وحدات الشرطة بلاغاً يفقدان أي مبالغ مالية كبيرة، كما أنه لم يتم استلام أي مبالغ مالية من أي شخص.

عمان ✦
قرر المدعي العام توقيف شخصين في احد مراكز الإصلاح والتأهيل لمدة اسبوع عن تهمة الاحتيال، على خلفية قضية الادعاء بالعبور على مبلغ مالي كبير. وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام في بيان الخميس، انه وبعد انتهاء التحقيقات في قضية الشخص الذي اختلق قصة عبوره على مبلغ مالي كبير داخل مركبته العمومي التي يعمل عليها ، فقد جرى

إطلاق مختبر التسريع الإنمائي في الاردن

جديدة، لافتة الى ان سرعة وديناميكية وتقييد قضايا اليوم، تضمنت أمام تحديات جديدة تفرض علينا أن تكون حلولنا مختلفة وأسرع وأكثر شمولاً وتوجها نحو الشراكات، ونحن بحاجة إلى تقييم جماعي للجهود المبذولة وطنياً والاستفادة بشكل أكبر من التقدم التكنولوجي وتأثيره على الأسواق والحركات السكانية والمجتمعات والبيئة. وأوضح أليفيل، "بما أننا نشهد ضعف الترابط الاجتماعي وتراجع ثقة الناس في الحكومات والمؤسسات وبعضها البعض، فإن الأساليب المتبعة الحالية لا تحقق تقدماً كافياً في مواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين، ولعلاج هذه الأمور وغيرها، نحتاج إلى طرق جديدة جذرية لمواجهة تعقيدات التنمية البشرية.. وسيقوم المختبر الذي يقع في مكتب

عمان ✦
أطلق برنامج الأمم المتحدة الإنمائي الخميس، مختبر التسريع الإنمائي، للعمل على تعزيز وتسريع جهود تحقيق الأهداف التنموية وتزويد شركاء التنمية في الأردن بأدوات جديدة لمواجهة تحديات التنمية، ودعم الابتكارات الوطنية، الذكاء الجمعي والتجريب. وسيعمل المختبر الأردني الذي يمثل جزءاً من ٦٠ مركزاً عالمياً لهذه المبادرة، على إيجاد واختيار الحلول المبتكرة التي تعالج مشاكل العالم المعقدة مثل تغير المناخ واللامساواة الاجتماعية ونسدره المياه والاضطرابات الاقتصادية والهجرة. وقالت الممثل المقيم لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي سارة فيرير أوفيفيلان، إن التحديات الجديدة التي يفرضها العصر تتطلب حلولاً

رئيس هيئة الأركان المشتركة يستقبل السفير البولندي

عمان ✦

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في مكتبه بالقيادة العامة للخميس، السفير البولندي في عمان أنجيه شفيجاشينسكي والوفد المرافق. ويبحث اللواء الركن الحنيطي مع السفير، سبل تعزيز علاقات التعاون الثنائي، بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين. وحضر اللقاء المحقق العسكري البولندي في عمان.

الصحة توضح حقيقة انتشار مرض بين القطط والكلاب وينتقل للإنسان

عمان ✦

أكدت وزارة الصحة بأنه لم يصدر عنها أي بيان حول مرض ينتقل للإنسان من الكلاب والقطط مسبياً لهم امراضاً خطيرة مثل مرض الشماني. وأضاف في بيان أن مرض الشماني الجلدية والرشوية لا ينتقل من القطط أو الكلاب إلى الإنسان بشكل مباشر وأنه لم يثبت أن القطط و الكلاب الموجودة في المدن والشوارع خازنة لمرض الشماني وبالتالي لا تعتبر مصدراً لمرض الشماني الجلدية والرشوية ولا يوجد خطورة من الاقتراب أو التعامل معها من حيث انتقال مرض الشماني لأنها غير ناقلة لهذا المرض. وأكد البيان على أن مرض الشماني ينتقل في مناطق محدودة جداً في الأردن مثل المناطق الريفية والصحراوية البعيدة عن المدن وفي فصل الصيف وان الإجازن للمرض هو الجرد الصحراوي السمين (الجرعوب).

الغذاء والدواء توضح حول دواء ميتفورمين لعلاج السكري

عمان ✦

أوضحت المؤسسة العامة للغذاء والدواء انها قامت بالتواصل مع بعض السلطات الرقابية المختصة في أوروبا ودول مرجعية أخرى حول احتواء دواء الميتفورمين المستخدم في علاج مرض السكري على شائبة NDMA. وبينت المؤسسة في بيان لها أن الجهات الرقابية في أوروبا بينت انها لم تتخذ حتى تاريخه أي اجراء احترازي بهذا الخصوص. وأكدت أن بعض هذه المستحضرات قد تحتوي على الشائبة (NDMA) بمستويات قليلة - علماً أن هذه الشائبة معروفة كمكون بيئي وقد تتواجد في الماء والطعام المختلفة. وأضافت المؤسسة في بيانها انها ستقوم بعمل جميع الاجراءات والصفوحات اللازمة لتقييم ما إذا كانت مستحضرات الميتفورمين المسجلة في الاردن تحتوي على هذه الشائبة ضمن الحد المسموح به عالمياً أم لا. وطالبت بضرورة الرجوع إلى المواقع الرسمية المعتمدة لنشر الأخبار أو الموقع الرسمي للمؤسسة العامة للغذاء والدواء لمعرفة آخر الأخبار المتعلقة بسلامة الادوية وان لا يتوقف المريض عن استخدامها قبل استشارة الطبيب المسؤول وعدم التردد في الإبلاغ عن أية آثار جانبية قد يعاني منها المريض وذلك عن طريق التواصل مع المؤسسة.

الراز: ٧٠٠ الف مواطن وأسرههم يستفيدون من زيادة الرواتب الحكومية تعلن عن الزيادات على رواتب العاملين والمتقاعدين

دبتار، وليست مربوطة بالتضخم، وأشار إلى أن الحكومة ركزت على هذا المبدأ الضروري جداً، والمعنى بالأقل دخلاً، خصوصاً مع تفاوت الأجور بين ذوي الدخل الأعلى والأقل في القطاعين المدني والعسكري. ولفت إلى أن الحكومة وبموازاة مراعاة العاملين في القطاعين المدني والعسكري، وضعت في عين الاعتبار القدرة المالية للحكومة، مبيناً "مسؤوليتنا الوطنية أن نضع الأرقام وبنقطة أن نوفرها وأن لا نزيد على المشاكل الاقتصادية للدولة الأردنية".

وشدد على أن الوضع الاقتصادي والظروف الاستثنائية التي مر بها الأردن والمنطقة، تطلب تحسين المستوى المعيشي للمواطنين، بما يحقق إنتاجية أفضل للقطاعين العام والخاص، الأمر الذي يسهم في نمو الاقتصاد وتحفيز الاستثمار.

وأكد أن هذا هو التحدي الحقيقي الذي تسعى الحكومة لتحقيقه، مبيناً أن تخفيض النفقات وزيادة الإيرادات، لن يحقق النمو المطلوب في ظل تدني المستوى المعيشي للمواطنين.

وقال "أرحب بالتغذية الراجعة والانتقاد البناء لكننا بنفس الوقت بحاجة إلى موقف وطني يخدم المرحلة ويؤسس للمراحل القادمة، وحول العلاقة المباشرة بين تحسين الأجور والرواتب وربطها العلاوات والمكافآت بالأداء، أكد الرزاز أهمية لاسيما أن كل موظف في القطاع العام مسؤول عن تقديم الخدمات والمعلومات للمواطنين بسلامة."

وأكد أن الحكومة تعي تماماً واقع القطاع العام، وتسعى إلى مكافأة الموظف المتميز والمبدع، وتحفيز الموظفين كافة، وتقديم جميع السبل لتحسين أداؤهم، مبيناً "علينا أن نحدد أهداف الوزارات والمؤسسات، ونربط الوصف الوظيفي للموظف بأهداف الوزارة."

وشدد على أهمية قياس أداء الموظف بشكل دقيق وفعال، وأن يتطلع على تقييمه ويحاول تصويب أخطائه، مشيراً إلى أنه هذه بنيت على الرامة والتقييم يجب أن تعمل الحكومة عليها.

وختم الرزاز حديثه "تحسين الرواتب والأجور هو استحقاق للموظف في القطاع العام والقطاع العسكري، ومقابلته وتحسين الأداء الحكومي هو واجب على الجميع واستحقاق أيضاً، لكل مواطن من حقه أن يتلقى خدمة متميزة في القطاع العام."

مقارنة بـ ١٥ الف معاملة خلال ذات الفترة من العام الماضي، لافتاً إلى أن أعداد المركبات التي تم الترخيص عليها في ازدياد كبير وسيتم الإعلان عن الأرقام قريباً وأن من شأن هذه الإجراءات أن تنعكس على المواطن بشكل مباشر. ويشأن الحزمة الثانية المتعلقة بالإصلاح الإداري، أكد رئيس الوزراء أن نتائجها كانت مهمة جداً والتي تم خلالها دمج والغاء ٨ مؤسسات " وهناك الكثير من الإجراءات التي تم اتخاذها وهناك مؤسسات كثيرة فيها عدد كبير من الموظفين ملنا انه سيتم إعادة النظر في الهيئات الادارية واصداد الموظفين وستكون هناك وجبة جديدة من دمج والغاء الهيئات والمؤسسات المستقلة". كما أكد انه كان هناك أثر مباشر لهاتين الحزمتين على المواطنين مثل تخفيض رسوم بيع وشراء العقار والانتقال والتخارج وتخفيض الرسوم على السيارات التي اسهمت في تخفيض اسعارها بعدل يصل الى ٢٨٠٠ دينار للسيارات الصغيرة ويبلغ أكبر للسيارات المتوسطة والكبيرة . واكد رئيس الوزراء انه سيرافق هذه الإجراءات التي اتخذها الحكومة لتحسين الرواتب والأجور . اجراءات اخرى لتطوير أداء الحكومة في جميع الخدمات التي تنعكس اثرها مباشرة على المواطنين والقطاع الخاص والمستثمرين. وقال الرزاز: إن الزيادات على علاوة المعلمين كانت شمولية ضمن الزيادات التي وضعتها اللجنة المشكلة من الحكومة والنقابات المهنية، لكن نتيجة الاضراب الذي حصل في شهر تشرين الأول، أقرت زياداتهم حينها بعد التوافق مع مجلس نقابة المعلمين عليها.

وأضاف أن الشهر ذاته، شهد زيادة على رواتب المتقاعدين العسكريين، بعد توجيه ملكي بهذا الخصوص، مشيراً إلى أن الحكومة عملت على معالجة الفجوة الكبيرة بين رواتب المتقاعدين قبل عام ٢٠١٠ وبعد.

وأوضح الرزاز أن اللجنة استمرت في عملها، بهدف معالجة كل المشاكل والتحديات التي يعاني منها القطاع العام، للخروج بمنظومة متكاملة تحقق العدالة بين كل القطاعات والوزارات، بما يسهم في تحقيق التنمية بشكل مباشر وحقيقي. وقال "اتفقنا على مبادئ عامة وضرورية جداً، أولها التركيز على فئة الأقل دخلاً في القطاعين المدني والعسكري، ووجدنا أن هناك رواتب تقاعدية في القطاعين المدني والعسكري تقل عن ٣٠٠



حزمة اصلاح اداري واليوم نتحدث عن تحسين الرواتب والأجور وتحسين الاداء الحكومي معنا انه سيليه حزم متتالية متخصصة في مواضيع الخدمات التي تقدمها الحكومة والشراكة بين القطاعين العام والخاص . واكد ان هذه الخدمات ستتركز على الصحة والتعليم والنقل مباركا للجميع على ما حققه الاردن في مجال التعليم بامتحان البيزا العالمي "وهو امتحان مهارات في القراءة والرياضيات والعلوم" بعد تراجع كبير في هذه المؤشرات خلال العقد الماضي. وأشار بهذا الصدد الى العمل الدؤوب والشراكة الحقيقية لتحقيق التنمية ومؤسسات المجتمع المدني والاعمال. الرزاز على ان الحكومة وبتوجيهات ملكية تسير بخطى ثابتة في برنامجها الاقتصادي وتبنيها حقيقي في الادوار بين القطاعين العام والخاص ومع مجلس الأمة والنقابات المهنية ومؤسسات المجتمع المدني والاعمال. وأكد انها ارست الكثير من الاعراف حول علاقة الحكومة وتعاونها مع الجميع. وأشار رئيس الوزراء الى ان هذه السيرة اثمرت خلال الفترة الماضية وحققنا الكثير "ولكن لزال الطريق طويلا امامنا ونحن مقبلون على مئوية الثانية من عمر الدولة والتي نتوجب علينا ان نؤسس لها وشاركنا لنهضة حقيقية . حكومة بعد حكومة وجيال بعد جيل". ولف ان الى ان الحكومة بدأت بحزمة تنفيذية لتحفيز الاقتصاد والاستثمار تبعتها معاملات الانتقال والتخارج ٢٥ الف معاملة

فيما بلغ عددهم في المرحلة الثانية نحو ١٨٠ ألف مستفيد أيضاً.

وسيكون إجمالي الزيادة للمرحلتين الأولى والثانية يتراوح بين ٢٥-٦٤ ديناراً وستكون استناداً إلى تعليمات غلاء المعيشة للمتقاعدين العسكريين وورثتهم.

وبالنسبة للمسارات المهنية والمهن المتخصصة، فقد تم التوافق مع النقابات المهنية على جميع التفاصيل المرتبطة مهنة، على أن يتم اعتماد المستويات والمسارات المهنية/الرتب وعلاواتها الخاصة بكل مهنة، وبما ينسجم مع التوجه المشترك ما بين الحكومة ومجلس النقابات في توجيهها من أمكن. من خلال تعليمات يتم إصدارها وإعلانها لاحقاً بالتعاون مع مجلس النقابات المهنية.

يشار إلى أن موظفي الفئة الثالثة من موظفي وزارة التربية والتعليم مشمولون بهذه الزيادة، في حين أن موظفي الفئة الأولى والثانية من موظفي وزارة التربية والتعليم سبق وأن شملتهم الزيادة التي أعلن عنها في شهر تشرين الأول من هذا العام.

أعلن رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز ان الزيادات التي أعلنتها الحكومة اليوم على رواتب العاملين والمتقاعدين في الجهازين الحكومي والعسكري سيستفيد منها ٧٠٠ الف مواطن إضافة الى اسرههم.

واكد رئيس الوزراء ان الحزمة التنفيذية الثالثة من برنامجها الاقتصادي التي اطلقتها الحكومة اليوم حول "رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى معيشة المواطنين" ستكون الأكثر تأثيراً بنتائجها المباشرة على تحسين مستوى حياة المواطنين. ولف رئيس الوزراء خلال الفعالية التي تمت في المركز الثقافي الملكي اليوم الخميس، بحضور عدد من الوزراء والمسؤولين وشخصيات اقتصادية وأكاديمية وإعلامية الى ان آخر تعديلات على الرواتب لسه الموظف في القطاع العام كان نتيجة الهيكلية التي تمت في عام ٢٠١٢ في حين كانت اخر زيادة مباشرة على الرواتب للموظفين والمتقاعدين في عام ٢٠١٠ . واكد الرزاز ان الحكومة بدأت العملية الإصلاحية الهيكلية منذ بدايات تأسيسها استناداً لتوجيهات ملكية سامية لتطوير القطاع العام وتحسين ظروف العاملين فيه، لافتاً إلى ان الحكومة عقدت منذ شهر تشرين الثاني ٢٠١٨ جلسات مصغرة

النصر: زيادة رواتب موظفي القطاع العام ستكون بداية العام المقبل ٢٠٢٠

بدأه موظفي الجهاز الحكومي أشار الناصر انه سيكون عبر برنامج المسارات المهنية ويشمل تطوير مسارات مهنية متخصصة لوظائف الجهاز الحكومي بالفئة الأولى، وتحويل وظائف لمن تمارس من قبل متخصصين مؤهلين ومرخصين وينتقل الموظف الى المسار المهني بعد تحقيق الشروط والمتطلبات المعتمدة وفقاً للمستوى المهني، وتتكون المسارات من عدد من الرتب والمستويات تستند على الكفايات اللازمة لأشغال الوظائف بكل رتبة، بالإضافة الى منح برنامج شأغلي الوظائف على المسارات المهنية مزايا منها التطور بالعلاوات الفنية والتقدم الوظيفي السريع، وأوضح الناصر ان متطلبات الانتقال والتقدم بالمسار المهني "الرتب" يكون عبر برنامج تدريبي معتمد مبني على الكفايات، وتوفر شواغر بالمستوى المهني، وتقييم الكفايات والاعتماد، وتحقيق معايير أداء ومؤشرات جودة الخدمة، وحد أدنى للدرجات الوظيفية، ومدة خدمة فعلية، وإعادة اعتماد.

المعهد القضائي يختم دورة للقضاء العسكري بمشاركة كويتية

توفير كل ما يحتاجه المشاركون لإكمال الدورة، والتي هي بمثابة ثمرة من ثمار الروابط الأخوية الوثيقة بين البلدين الشقيقين.

بدوره قال رئيس محكمة الاستئناف العسكرية مساعد النائب العام العسكري العقيد القاضي العسكري الدكتور عبد الحكيم الحزام، إن المعهد القضائي الأردني بيت الخبرة القضائية والعلمية والعرفية، من جهته، أكد مساعد المحقق العسكري الكويتي القائم على التدريب في خدمة الأشقاء الكويتيين من القضاء العسكري، من خلال نخبة من المحاضرين المتميزين، مضيفاً أنه قد سبق للمعهد أن تشرف بمشاركة عدد من القضاة من القضاء العسكري الكويتي، مع إخوانهم من القضاء العسكري الأردني.

وأضافت أن المعهد القضائي يرتبط مع نظيره الكويتي بمذكرة تفاهم تهدف لتبادل الخبرات والمعارف، كما كان للمعهد شرف استقبال عدد من الوفود القضائية الكويتية رفيعة المستوى للإطلاع على تجربته، من جهته، أكد مساعد المحقق العسكري الكويتي القائم على التدريب في خدمة الأشقاء الكويتيين من القضاء العسكري، من خلال نخبة من المحاضرين المتميزين، مضيفاً أنه قد سبق للمعهد أن تشرف بمشاركة عدد من القضاة من القضاء العسكري الكويتي، مع إخوانهم من القضاء العسكري الأردني.

داوود: مساواة رواتب الموظفين المعينين اعتباراً من ٢٠٢٠

جلسة نقاشية مع المسؤولين المعينين بإجراءات الحزمة، عقب إعلان رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز عن الحزمة التنفيذية الثالثة من البرنامج الاقتصادي الحكومي اليوم الخميس، في المركز الثقافي الملكي، أن ديوان التشريع والرأي انتهى من إعداد التشريعات اللازمة لتنفيذ الحزم الحكومية الأخيرة وهي تسير الآن وفق القنوات الدستورية.

البطانية: نظام الخدمة المدنية الجديد يحقق افضل الممارسات العالمية

تغيير ونقاط اضافية على الدور بالدويان في حال عمل بالقطاع الخاص . ويتضمن نظام الخدمة المدنية الشفافية والتكافؤ الفرص من خلال ربط التعيين والترقية والتدريب وتقييم الاداء بالكفايات السلوكية والكفايات الفنية واسس موضوعية وقابلة للقياس لغايات الترقية وضمان قيام ادوات تقييم مختلفة وواضحة لقياس الكفايات المطلوبة . كما يتضمن حصر الموظفين الذين طورو انفسهم في السابق ولم يقابل ذلك تقدمهم وظيفياً وتحديد سقف رواتب لوظائف العقود الشاملة المتشابهة وتقييم اداء شفاف ومعلن بين الرئيس والمرويين . ونوه وزير العمل الى الفعالية والكفاءة التي تضمنت زيادة عدد الوظائف المختصة سنوياً للأوائل والمتفوقين من فوج الجامعات وكليات المجتمع من حملة الدبلوم التقني والفني لتصبح ٥٠٠ وظيفة.

وأشاد رئيس مجلس النقيب الصيادلة الدكتور زيد الكيلاني خلال مداخلة بالجلسة العامة للحكومة التي عملت على مشاركة النقابات المهنية في مراجعة بنود نظام الخدمة المدنية بما يخدم الصحة العامة وتحسين الوضع المعيشي الذي يعتبر اساس التشارك والتعاون مع الحكومة.

بنرا تخرج الدورة الصحفية التاسعة ضمن المسؤولية المجتمعية

اختتمت مركز التدريب بوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، الدورة التدريبية التاسعة في الصحافة الشاملة لهذا العام، ضمن المسؤولية المجتمعية. وهدفت الدورة التي شارك فيها ٢٤ طالباً وطالبة من عدة مؤسسات، إلى تزويد المتدربين بالمعارف والمهارات المتعلقة بفضن العمل الصحافي وزيادة معارفهم وتطوير اساليب اداؤهم الاعلامي واكسابهم المهارات التي تجعلهم قادرين على التعامل مع وسائل الاعلام. واشتملت الدورة على محاضرات وتطبيقات متخصصة بمجالات مصادر وصياغة وتحري الخبر، الخبر الاقتصادي، التقرير الصحافي، التحقيق الصحافي، الصورة الاخبارية، المقابلة الصحفية، المؤتمر الصحافي، البيان الصحافي، مهارات اللغة العربية والصحافة الالكترونية.

وقال مدير عام الوكالة الزميل الدكتور هاني حجازين، إن الوكالة تعمل على رفع سوية الطلبة والعاملين في مختلف القطاعات، وتعزيز قدراتهم للدخول إلى سوق العمل بمؤهلات وامكانيات تؤكد تنافسيتهم، كما تعمل على تحسين الاداء العام للصحفيين والاعلاميين.

لديوان الخدمة المدنية وتوحيد الاجازات السنوية لجميع الموظفين وضبط نظام ادارة الاداء الضريدي لارساء ثقافة التقييم والساءة وادخال مفهوم البلاغات عن فساد مع ضمان حماية المبلغ . وأشار الى التخطيط السليم في النظام الجديد والذي يتضمن ربط اهداف الموظفين بأهداف دوائهم وضمان قيام الدوائر بتحليل عبء العمل وقياس عملياتها وتحديد الاحتياج الفعلي للموظفين كما ونوعاً والدور الفاعل لديوان الخدمة المدنية في تخطيط الموارد البشرية بالشراكة مع كل دائرة . كما يتضمن التخطيط السليم تعريف الوظائف الحرجة وتحديد دورها في دائرة والتخطيط والتعاقب الوظيفي واعداد القيادات البديلة وادارة افضل لخزون ديوان الخدمة المدنية من الطالبات . كما اشار وزير العمل الى التمكن والتحفيز لتعزيز مفهوم المسار التدريبي وربطه بالمسار المهني والوظيفي والكفايات واستقطاب وتحفيز شأغلي الوظائف الحرجة من خلال احتساب سنوات خبراتهم ضعف المدة المعتمدة بالوظائف الاخرى (تسريع تقديمهم الوظيفي)، إضافة الى مركز تقييم القدرات ووضع اطار زمني يسبق اربع سنوات لخدمة الامناء والمدراء العاملين لاتاحة الفرصة

نقابة اصحاب المعاصر تدعو لفتح اسواق لتصدير زيت الزيتون

الزيتون تتوزع على أقاليم المملكة الثلاثة، ولكنها تتركز في المناطق الشمالية من المملكة، كما أن الأردن عضو في مجلس الزيتون العالمي، ويصنف عالمياً بأنه عاشر دولة في إنتاج الزيتون. ويقدر معدل إنتاج المملكة من ثمار الزيتون للسنوات الخمس الأخيرة بحوالي ١٥٠ ألف طن سنوياً إلا انه ارتفع هذا العام نحو ٢٠٠ ألف طن، ويتم عادة تحويل ٢٠ بالمئة منها للتخليل، و٨٠ بالمئة المعاصر، وبلغ معدل إنتاج الزيت حوالي ٢٢ الف طن سنوياً، ووصل الأردن منذ عام ٢٠٠٠ الى الاكتفاء الذاتي وتصدير جزء من الإنتاج إلى دول العالم. ويبلغ متوسط استهلاك المواطن من زيت الزيتون ٤ كغم سنوياً، ويعتبر الأردن أحد المواطن الطبيعي لزراعة الزيتون الناتج القومي الإجمالي، وتجاوز حجم الاستثمارات في هذا القطاع مليار دينار بالإضافة إلى توفيره مصدر دخل لأكثر من مائتين ألف أسرة أردنية. وتشير تلك الثمرات الى ان زراعة الزيتون،

والكفايات المهنية والبرامج التدريبية وهو يعتبر وسيلة لتحسين جودة الخدمات وتطوير الموظفين المتميزين وذوي الكفاءة والمحافظة عليهم، إضافة إلى المسار الفني المهني التي يشغلها الموظف خلال فترة عمله والترتبة بمجال تخصصه . وأضاف ان وصف الكفايات في النظام الجديد يتضمن المعارف والمهارات الواجب توفرها في الموظف والتي تمكنه من ممارسة عمله او القيام بأداء مهام وظيفته بالشكل المطلوب، مشيراً الى الوظائف الحرجة ذات الحساسية والأهمية الخاصة التي لها اثر كبير في قدرة الدائرة على تنفيذ مهمتها وبرامجها الاستراتيجية . واكد ان اداء القطاع العام قائم على الاهداف والاولويات الوطنية ضمن مؤشرات قياس أداء الموظف ووصفه الوظيفي ليتم تقييمه حسب وصفه وتقائنه في تقديم خدمات مميزة للمواطنين وتيسيد العمل الحكومي . وأشار البطانية إلى القيم المؤسسية للقطاع العام التي يشعر بها المواطن والموظف على حد سواء في كل وزارة او دائرة وان يلتمسها في التعامل مع الموظفين والخدمات وقنوات الاتصال في كل مرفق حكومي . واكد وزير العمل ان الحاكمية والنزاهة تعمل على تعزيز الدور الرقابي

دعت نقابة اصحاب معاصر الزيتون الحكومية الى فتح الاسواق امام تصدير زيت الزيتون والذي شهد اتجاها ارتفاعا كبيرا هذا العام بواقع اربعة ملايين طن لبيغ نحو ٢٥ مليون طن بعد ان كان العام الماضي نحو ٢١ مليون طن.

وقال النائب الثاني لتقييم اصحاب المعاصر الناطق باسم النقابة نضال السماعيل ان اسواق العراق والخليج العربي تشكل اسواقا لاستيعاب زيت الزيتون الاردني، محذرا من ان هناك بوادر ازمة تلوح في الافق حول القدرة على استيعاب الاسواق المحلية لكميات الانتاج لهذا العام.

وأشار السماعيل الى ان كلفة إنتاج تنكة زيت الزيتون تصل الى حدود ٥٥ دينار، في الوقت الذي يتبع في الاسواق بسعر يتراوح ما بين ١٧-٨٠ دينار.

وأشار السماعيل الى ان شجرة الزيتون تعد اهم روافد الاقتصاد الريفي للاف الاسر، مشيراً في الوقت ذاته الى

عمان

قال وزير العمل رئيس مجلس الخدمة المدنية نضال البطانية، إن مراجعة نظام الخدمة المدنية الجديد حقق افضل الممارسات العالمية للخروج بنظام خدمة مدنية عصري قائم على الاداء والتميز يشترك حقيقي مع الجهات المعنية.

وأضاف في جلسة حوارية خلال اعلان الحزمة التنفيذية الثالثة للبرنامج الاقتصادي الحكومي تحت عنوان "رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى معيشة المواطنين"، أن نظام الخدمة المدنية الذي شارك في تطويره خبراء من الموارد البشرية والنقابات المهنية، حرص على الخروج بنظام خدمة مدنية عصري محدد على المكافآت والخدمات ويحقق السهولة مع اتجاه كامل للوصول الى نظام شامل للجميع.

عمان

دعت نقابة اصحاب معاصر الزيتون الحكومية الى فتح الاسواق امام تصدير زيت الزيتون والذي شهد اتجاها ارتفاعا كبيرا هذا العام بواقع اربعة ملايين طن لبيغ نحو ٢٥ مليون طن بعد ان كان العام الماضي نحو ٢١ مليون طن.

عمان

دعت نقابة اصحاب معاصر الزيتون الحكومية الى فتح الاسواق امام تصدير زيت الزيتون والذي شهد اتجاها ارتفاعا كبيرا هذا العام بواقع اربعة ملايين طن لبيغ نحو ٢٥ مليون طن بعد ان كان العام الماضي نحو ٢١ مليون طن.

عمان

دعت نقابة اصحاب معاصر الزيتون الحكومية الى فتح الاسواق امام تصدير زيت الزيتون والذي شهد اتجاها ارتفاعا كبيرا هذا العام بواقع اربعة ملايين طن لبيغ نحو ٢٥ مليون طن بعد ان كان العام الماضي نحو ٢١ مليون طن.

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

• وكالات

ما هي أعراض ميلان الرحم؟ وما هي أسباب هذه الحالة الغريبة؟ وهل هي خطيرة؟ إليك أهم المعلومات والتفاصيل حول ميلان الرحم في المقال التالي.

قد يكون الرحم لدى بعض النساء مائلاً للأمام باتجاه البطن، أو مائلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها سميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير؛ إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم.

أعراض ميلان الرحم قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن أعراض ميلان الرحم قد تكون ظاهرة وعديدة ومتنوعة، إليك قائمة بأهمها:

١- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية عموماً، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبلية أثناء الدورة الشهرية أمراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء.

عندما يكون الرحم مائلاً فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد يتسبب في جعل المرأة تواجه العديد من المصاعب في محاولاتها المتكررة للحمل، خاصة إذا ما كان السبب وراء الإصابة بميلان الرحم حالات مثل بطانة الرحم المهاجرة.

ولكن من الجدير بالذكر هنا أن المرأة المصابة بميلان الرحم بشكل طبيعي دون وجود مشاكل أخرى صحية لديها غالباً لن تواجه مشاكل في الحمل.

٣- عدم السيطرة على التبول

قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول.

قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيت البول على ثيابها الداخلية.

وكانها مصابة بنوع من سلس البول.

٤- ارتفاع شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجاء، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبلي العميق.

مع أن تشنجات الحيض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

• وكالات

٦- عدم انتظام الدورة الشهرية
يتنوع بعض الأطباء إلى أن عدم انتظام دورة المرأة الشهرية قد يكون أحد أعراض ميلان الرحم، لذا يجب استشارة الطبيب في حال كانت المرأة تعاني من عدم انتظام الدورة، فهذا قد يكون أحد الأسباب.

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى
هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة، الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

ألم في الظهر أثناء الجماع.
ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.
مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم

قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم:

١- الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

٢- مرض التهاب الحوض، إذا لم تتلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً مثل تأثير بطانة الرحم المهاجرة.

٣- تضخم الرحم: إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، آثاف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

٤- بطانة الرحم المهاجرة وألياف الرحم: إن الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في ميلان الرحم.

٥- ضعف في عضلات الحوض: إن أسوأ ما يمكن أن يحدث للمرأة هو بلوغ سن اليأس قد تتسبب في ضعف أنسجة وأربطة الرحم، الأمر الذي قد يسبب ميلانه.

٦- الحمل المتكرر أو جراحات أو ندوب سابقة في الرحم: كل هذه قد تتسبب في تراكم أنسجة ندوب في منطقة الرحم تضغط على الرحم وتسبب ميلانه للخلف.

٧- علاج ميلان الرحم
إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية، علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.

٨- إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضع الرحم وإعادة تكملة مكانه الطبيعي تدريجياً.

٩- الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.

١٠- ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

علاج ميلان الرحم
إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية، علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.

١- إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضع الرحم وإعادة تكملة مكانه الطبيعي تدريجياً.

٢- الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.

٣- ممارسة تمارين رياضية خاصة.

• وكالات

يكتسب هرمون الكورتيزون أهمية كبيرة للجسم في تنظيم العمليات الحيوية، فما هو هذا الهرمون؟ وكيف يمكننا الحصول عليه للحفاظ على مستواه الطبيعي؟

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من أهم هرمونات الجسم، حيث يلجأ البعض إلى استخدامه كإحدى الأدوية أو حبوب في حال نقصه بالجسم، لكن ما هو هذا الهرمون، وكيف يمكن أن نحصل عليه؟

يعتبر هرمون الكورتيزون من الهرمونات الطبيعية التي تتواجد في الجسم بحيث يتم إنتاجه عن طريق الغدة الكظرية وهو المسؤول عن تنظيم العديد من الوظائف الحيوية.

عادةً يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح ثم يبدأ بالانخفاض تدريجياً خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستواه مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم
يعتبره أحد أهم هرمونات الجسم، اليك بعض الوظائف التي يقوم بها الهرمون:

تنظيم العملية الأيضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته. يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي

تنظيم وظائف القلب الوعائية
يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية
يعمل على تنظيم استجابة الكلى والفرع عند الأشخاص خاصة عند الجفاف الضخامة.

المصادر الطبيعية للكورتيزون
هناك الكثير من البدائل الغذائية التي يمكن من خلالها الحصول على الكورتيزون الطبيعي، إليك البعض منها:

زيت الزيتون
وفقاً لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام ٢٠٠٥ تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهة بخاصية هرمون الكورتيزون.

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



• وكالات

هناك الكثير من المضاد الأكسدة التي تستخدم لعلاج مشاكل القلب ومنها حبوب الجلوتاثيون، فما هي وكيف يمكن استخدامها؟

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها آثار جانبية؟

يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟

يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلاليسين والسيتستين.

تشارك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الأنسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيميائية وبيروتينات ضرورية للجسم وخاصة الجهاز المناعي.

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل مستوى الجلوتاثيون ينخفض في الدم مثل النظام الغذائي السيء والعدوى أو الأمراض المزمنة والضغط المستمر أو التقدم بالعمر.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون

يمكنك الحفاظ على مستويات

الجلوتاجون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،

تناول الأستروكسين، أوميفرديكس، تيسيفرديكس، أوميغا ٣ والحديد

تناول الميكلت لعلاج المصراع مع فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

والبامية والهيلون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي
الحفاظ على ساعات نوم مناسبة
تجنب تناول الكثير من الكحول

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
استخدامات حبوب الجلوتاثيون

تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي:

١- الوريد، يستخدم للحالات التالية،

تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيماوية للسرطان

علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

ويأتي زيادة التشنجات.

ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.

٥- شرب شاي ورق التوت
إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الآلام والتشنجات.

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.

٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في الطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.

٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والآلام الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

خلال فترة الدورة الشهرية، تتمتع المرأة عن بعض العادات غير الصحية، وفي المقابل هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه الفترة.

٣- الاستمرار في الحركة
إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.

وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.

٤- تجنب منتجات الألبان
تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من إفراز الرحم خلال الدورة الشهرية،

١- الحفاظ على أفضل وأكثر متعة.
٢- الحفاظ على الدماء
ينصح بالحفاظ على دماء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدماء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

• وكالات

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها والآلام الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

١- الحفاظ على الدماء
ينصح بالحفاظ على دماء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدماء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والآلام الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

خلال فترة الدورة الشهرية، تتمتع المرأة عن بعض العادات غير الصحية، وفي المقابل هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه الفترة.

٣- الاستمرار في الحركة
إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.

وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.

٤- تجنب منتجات الألبان
تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من إفراز الرحم خلال الدورة الشهرية،

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الزوجة بالتمتع، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في إطالة مدة الممارسة الجميمة.

كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للنشوة الجنسية بالتزامن مع القذف لدى الرجل.

٤- تمزق الواقي الذكري
يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الجميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع، وحتى لا يتمزق الواقي الذكري، يجب أن يكون بنوعيه جيدة وقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

٥- جفاف المهبل
مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب الآلام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

الماء في الفترة التي تسبق الجماع.

ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خفيفة وصحية.

تورم في الجزء الأعلى من القضيب
تناول بيوري - نثول ودوكسيلين
وتأثيرها على سرعة القذف

٢- رائحة الفم الكريهة
أيضاً من المشكلات التي تسبب إخراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ ودون تحضيريات، فعملاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الجميمة دون الدخول إلى الجماع وغسل الأسنان.

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم.

كما أنه يفضل توفير غسول الفم أو الحلقة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

٣- سرعة القذف
في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

• وكالات

في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الجميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف وكيف يمكن تفادي حدوثها؟

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي تواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

تعرف على أبرز المواقف المحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.

١- الحاجة إلى التبول
أثناء ممارسة العلاقة الجميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاءً، ومنها عضلات المثانة. وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

وتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

الآلام.

وفي حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تذهب للطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض المنزلقات المتوفرة في الصيدليات، والتي تساعد في ترطيب المهبل، ولكن يجب أن تكون بنوعيه جيدة ومناسبة للمرأة.

٦- الإصابة بالتشنجات
وينطبق هذا على الرجل والمرأة، فهناك أن تحدث تشنجات في المنطقة الحساسة، مما يعيق القدرة على الممارسة الجنسية.

وتحدث هذه التشنجات بسبب الإصابة بشد عضلي أو وجود مشكلة في الأمعاء أو المسالك البولية، بالإضافة إلى التوتر والقلق.

ولذلك ينصح بإقيام ببعض التمارين الرياضية لمنطقة الحوض، والتي تقلل فرص حدوث التشنجات، وكذلك علاج أي مشكلة صحية يمكن أن تؤثر على الممارسة الجنسية.

وجرايم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

٧- تكرار استخدام الشامبو لفترة طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

فعلى سبيل المثال، سوف تحتاج في وقت إلى شامبو يحتوي على المزيد من البروتين أو المرطب الإضافي.

٨- عدم تغيير اللوفة
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

البشرة الحساسة، فكما إنخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

٥- استخدام كثير من الإضافات
يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الاستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد، ويجب اختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

٦- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد استخدامه
قد يبدو حوض الاستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

جسمك هو الاستمرار في استخدام اللوفة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا بسبب رطوبتها.

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل استخدام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها
مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبح المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

٣- غسل الوجه أثناء الاستحمام
يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الاستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن استخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات للبشرة.

فيجب أن يسبب ترك آثارها على مثل يقف، ويعرضها للجفاف والتهيؤ.

٤- استخدام منتجات عطرية
إن مستحضرات الاستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

حساسية الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

• وكالات

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها أثناء الاستحمام وذلك لأن بعض العادات الخاطئة يمكن أن تؤثر على الصحة والجسم بمرور الوقت.

يعتبر الاستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولكن قد يصبح الاستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

١- الاستحمام لفترة طويلة
إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

بريطانية ادعت أنها مصابة بالسرطان جمعت ٤٥ ألف باوند

وكالات - اتهمت امرأة بالاحتيال، بعد زعمها أنها مصابة بالسرطان، لتجمع تبرعات بقيمة ٤٥٠٠٠ جنيه إسترليني، وتبرع العديد من الأشخاص عبر صفحة تجمع التبرعات عبر الإنترنت لصالح نيكول الكياس، ٤٠ عاماً؛ بسبب مرض زعمت أنها أصيبت به.

تعرف على أفضل الطرق لتسهيل حياة مرضى السكري

وكالات - نشر موقع "إف.بي.ري" الروسي تقريرا تحدث فيه عن مرض السكري الذي يعتبر من الأمراض المزمنة التي يعاني منها عدد كبير من الأشخاص حول العالم، والتدابير التي تسهل على مرضى السكري حياتهم على غرار مشورة الطبيب وأخبره بصعوبة تعليمات وتوصيات الطبيب عند تشخيص الإصابة بهذا المرض.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته عربي ٢١، إنه من الطرق التي تسهل على المسابيين بمرض السكري حياتهم، التعرف على هذا المرض باستخدام المصادر الموثوقة المتاحة، وتجنب زيارة بعض المواقع الإلكترونية التي تحاول توجيهك إلى تناول أدوية محددة، فضلا عن أهمية البحث عن معلومات صحيحة، وعدم الانسياق وراء العلاجات الطبيعية التي يروج لها البعض.

وفي هذا الصدد، تمثل زيارة موقع وزارة الصحة في بلادك والبحث عن المعلومات المرتبطة بالمرض، أو الاتصال بالجمعيات الطبية، بمنزلة خطوة جيدة، وعلى سبيل المثال لدى الجمعية الأمريكية لمرض السكري موقع إلكتروني ممتاز، يتضمن قسما كاملا عن كتب تشرح بمرض السكري.

وأشار الموقع إلى ضرورة الحصول على بعض الكتب التي تسلط الضوء على مرض السكري، وقراءتها بعناية، وتدوين بعض الملاحظات، واستيعاب أكبر قدر ممكن من المعلومات، لفهم المرض بشكل جيد، وهو ما يمكن المريض من فهم النتائج التي يقدمها له الطبيب، وعموما، تعد قراءة الكتب الموثوقة عن مرض السكري أو أي مرض آخر، بمنزلة استراتيجية شائعة تسهل حياة المرضى، لذلك يجب الانتباه إلى التدابير العملية التي يمكن اتخاذها بشكل فردي.

وذكر الموقع أن المعلومات التي يمكن الحصول عليها من مصادر موثوقة والمتعلقة بمرض السكري، تركز عموما على أهمية فقدان الوزن وتحسين الوجبات الغذائية وممارسة التمارين الرياضية، وعند الاطلاع على بعض المعلومات تقارن بين هذه النتائج والنصائح التي تقدمها الكتب، من المرجح العثور على العديد من الاقتراحات التي تساعد على تقليل الكربوهيدرات في النظام الغذائي وممارسة الرياضة وفقدان الوزن، التي تعد خطوات عملية يجب اتباعها ولا تتطلب مجهودا كبيرا.

وبالنسبة للوجبات الغذائية، يُنصح بضم الدجاج والبيض والشوفان والخضروات غير النشوية والفاصوليا بجميع أنواعها، إلى الغداء اليومي، بالإضافة إلى ذلك، وعدم إدخال

عقار للسرطان يعطي للباحثين أملا جديدا في معالجة الخرف

وكالات - ووفقا لـ "Newsweek"، قد يكون العقار قادرا على التخلص من بروتينات تاو غير الطبيعية، التي تسمى tangles، أي بمعنى التشابك، التي إلى جانب بروتينات أخرى غير طبيعية تسمى لويحات خرف الشيخوخة السمات المميزة لمرض ألزهايمر. وهذه اللويحات والتشابك يشكلان هياكل يسهل ملاحظتها تحت المجهز في أدمغة مرضى ألزهايمر المتوفين.

وقال أخصائي الأعصاب، كينيث كوسيك، من جامعة كاليفورنيا بسانتا باربارا، إنه قد تم استخدام الفئران لتطوير تاو tangles، وأظهرت النتائج في المختبر أن lonafarnib يمنع من تشكيلها.

هذا النهج الذي يدعى إعادة التمعوض هو استخدام دواء تم اختراعه أصلا لعلاج مرض آخر، لكنه فعال بشكل غير متوقع في مرض آخر. ولأن تاو والتشابك الليفي العصبي هو سمة مهمة لمرض ألزهايمر ومرض ارتفع إلى مستويات وبائية في جميع أنحاء العالم، يعتقد أنه يجب أن يكون للعقار أولوية باغة للاختبار في التجارب السريرية.

المكون الرئيسي للتشابك الليفي العصبي هو بروتين تاو، وهو بروتين طبيعي في المخ يتجمع في سياق المرض على شكل هياكل طويلة تشبه الجبل، ما يؤدي إلى خنق النهايات العصبية في المخ. وشيء واحد مثير للإعجاب في تغيير موضع عقار السرطان، هو أن الاختبار أثبت بشكل تام سلامته في البشر، ولا يوجد حاليا أي دواء يمكنه تعديل أو

حتى المستويات المنخفضة من الكحول تقود للسكتة الدماغية

وكالات - كشفت دراسة دولية أن شرب الكحول حتى بمستويات منخفضة للغاية، يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. الدراسة قادها باحثون في مجلس البحوث الطبية بجامعة أكسفورد البريطانية، بالتعاون مع جامعة بكين الصينية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Lancet) العلمية. والسكتة الدماغية، مرض وعائي يحدث بسبب عدم قدرة شرايين المخ على إيصال الأكسجين إلى الدماغ، ما يؤدي إلى السكتة الدماغية أو الجلطة الدماغية البسيطة. وتعتبر السكتة الدماغية أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في جميع أنحاء العالم، وتسبب عبئا ثقيلا من الناحية الإنسانية والاقتصادية

CNN: هذا هو أخطر عامل مسؤول عن الوفيات



والدهون المشبعة.. اعتقد أننا كنا بحاجة لتكون واعين لهذا الأمر، وعدم الخلط بين فوائد الجيوب الكاملة، التي خضعت لأقل عمليات تصنيع، وما يتم إعلانه عادة على أنه منتج يحتوي على جوب كاملة اليوم". ويذكر الموقع أن الجيوب الكاملة لأي نبتة تعرف بالقرشة والبندرة والسويداء، مشيرا إلى أن مجلس الجيوب الكاملة يقوم بتوفير ختم للمنتجات التي تقي بالمواسفات، وهو متوفر في ٥٤ بلدا.

التحديات الإقليمية وقال أفشين للموقع إن أكبر عامل خطر في الصين واليابان وأندونيسيا وتايلندا هو الصين الصوديوم في الحمية، وذلك ربما بسبب خل الأز الغني بالملح والملصقات والمعالجن المستخدمة في الطبخ التقليدي الآسيوي.

وتساءل لاموت قائل: "هل يعني هذا أن هذه الثقافات تستمر في العيش مع هذا الخطر العالي؟" مشيرة إلى أن الأستاذة كورينا هوكس، التي تدير مركز السياسات الغذائية التابع لجامعة لندن، ترى أن ذلك ليس ضروريا، وتقول هوكس، التي لم تشارك في الدراسة، "إن أي شخص يدرس تاريخ الطعام سيقول لك إن التغييرات الثقافية تتغير مع الوقت، وتبديل، لكن نعم في هذه الحالة قد يتضمن ذلك تحولا ثقافيا".

وينقل التقرير عن المؤلفة المشاركة وكريستيان رازو في المكسيك، قولها إن قلة المكسرات والبذور تشكل أكبر عامل خطر، تتبعها قلة الخضار ثم الجيوب الكاملة والفواكه من الحمية، مشيرة إلى أن المكسيك كانت أيضا من الدول القليلة التي تحتل المشروبات المحلاة فيها مرتبة عالية، حيث كان ترتيبيها ٥، وذلك ليس فقط بسبب انتشار ثقافة المشروبات الغازية، بل أيضا بسبب انتشار المشروبات البنيوية المحلاة. ٤٣ بعد رواندا "أغواس فريسكاس".

وأضافت رازو، الباحثة على الدكتوراه في التغذية من المعهد الوطني للصحة العامة في المكسيك، "لوس لدينا ماء نقي مجاني للشرب.. فيشتري الناس الماء النقي للشرب، وإن كان عليهم شراء شيء فهم يفضلون المشروبات الغازية.. بالإضافة إلى أن من الأسهل الحصول على الأطعمة الجاهزة من الحصول على الفواكه والخضار". وتابعت رازو بأن المكسيك منتج كبير للخضراوات المحلاة في الولايات المتحدة ينتربها الموزعون في الولايات المتحدة وغيرها من البلدان، تاركين سكان المدن المكسيكية دون تلك المنتجات بسعر معقول أو إمكانية الزراعة.

وقالت رازو، "شجع الناس على الشراء من الأسواق المحلية، لكنها تكلف أكثر.. من الصعب المنافسة مع الأسماء الكبيرة التي تشتري المنتجات، نعم لدينا تحد كبير". الواقع ليست كذلك، وقال رينولدز، "يتم تضمين الجيوب الكاملة في منتجات تخضع لعمليات تصنيع زائدة، فقد تكون مطحونة بشكل ناعم، ومضاف إليها السكر الحر

وتلقت لاموت إلى أنه كان هناك ١٠ ملايين وفاة في ٢٠١٧ بسبب أمراض القلب والشرايين. في الوقت الذي وصلت فيه وفيات السرطان إلى ٩١٣ ألفا، النوع الثاني من السكري تسبب بـ ٣٣٩ ألف وفاة، بالإضافة إلى ١٦٦ من حالات الإعاقة في ٢٠١٧ من عدد من الأمراض المزمنة كانت بسبب تلك العوامل الثلاثة.

وقال أفشين للموقع إنه من المثير للاهتمام أن السمنة المفرطة لم تكن من العوامل من الترتيب الأصلي من حيث الخطورة، حيث كانت في الدرجة السادسة على قائمة عوامل الخطر.

ويكشف الموقع عن أن البلد ذا أعلى وفيات متعلقة بالحمية الغذائية كان أوزبكستان، تتبعه أفغانستان ثم جزر مارشال ثم بابوا غينيا الجديدة في فانواتو، فيما كان أقل عدد وفيات في "إسرائيل" تبعها فرنسا ثم إسبانيا ثم اليابان ثم أندورا، مشيرا إلى أنه من الممكث معدلات الوفيات الأقل جاءت المملكة المتحدة بترتيب ٢٣، ثم إيرلندا ٢٤، ثم السويد ١٥، في الوقت الذي كان فيه ترتيب الولايات المتحدة ٤٣ بعد رواندا ونيجيريا (٤١ و ٤٢)، وكان ترتيب الهند ١١٨، بينما كان ترتيب الصين ١٤٠.

أشد عوامل الخطر وبيين التقرير أن أشد عوامل الخطر بالنسبة للولايات المتحدة والهند والمكسرات قد يمتع ١١,٦ مليون حالة وفاة مبكرة من الأضرار بكونك الأرض. وقال أفشين إن لحة عن الدراسة الحالية، لكن بدون تفصيل، وردت في تقرير أعباء المرض العالمية، العام الماضي، وذلك يجعل نسخة هذا التقرير تحتوي على "التحليل الأكثر شمولاً للأثار الصحية للحمية التي يتم إجرؤها"، وذلك بالرغم من بعض العيوب المنهجية والثغرات في البيانات من البلدان النامية. ويشير التقرير إلى أن رينولدز اتفق معه، قائلا إن هناك دراسات تنشر كل عام حول الموضوع، لكن "حجم البيانات المدروسة والتمثيل العالمي لها يجعلان هذه الدراسة تستحق الانتباه". وأضاف أن ترتيب المخاطر بحسب الدرجة يقدم لصناع القرار "معلومات ثمينة حول أي العادات الغذائية يجب استهدافها أولاً".

الوفيات بسبب الحمية بحسب البلد

الدهنية (أوميجا ٣)، الموجودة في الأسماك والدهون غير المشبعة، وهي الدهون المفيدة الموجودة في السالون والزيوت النباتية وبعض المكسرات والبذور.

ويحسب التقرير، فإنه باستثناء الملح، الذي كان أحد عوامل الخطر الرئيسية في معظم البلدان، فإن الدراسة وجدت أن اللحوم الحمراء والصنعة والدهون المتحولة والمشروبات المحلاة كانت في أسفل عوامل الخطر لمعظم البلدان.

وقال أفشين للموقع إن نصف الوفيات المتعلقة بالحمية في العالم في ٢٠١٧ كانت بسبب ثلاثة عوامل خطر، تناول الكثير من الملح، وكمية غير كافية من الجيوب الكاملة، وكمية غير كافية من الفاكهة، وأضاف أن تلك المخاطر كانت حقيقية، بغض النظر عن المستوى الاقتصادي الاجتماعي في معظم البلدان.

وتنوه الكاتبة إلى أن الدراسة الجديدة كانت جزءا من تقرير سنوي حول أعباء المرض العالمية، الذي يقوم بإعداد آلاف الباحثين، ويتتبع الوفيات المبكرة والإعاقات بسبب ٣٥ مرضا واصابة في ١٩٥ بلدا.

ويذكر الموقع أن تلك المجموعة أصدرت في شهر كانون الثاني /يناير، تقريراً تحت عنوان "الحمية لعالم صحي"، قال إن التخفيف من اللحوم الحمراء واستهلاك السكر، وزيادة استهلاك الفواكه والخضار والمكسرات قد يمنع ١١,٦ مليون حالة وفاة مبكرة من الأضرار بكونك الأرض.

وقال أفشين إن لحة عن الدراسة الحالية، لكن بدون تفصيل، وردت في تقرير أعباء المرض العالمية، العام الماضي، وذلك يجعل نسخة هذا التقرير تحتوي على "التحليل الأكثر شمولاً للأثار الصحية للحمية التي يتم إجرؤها"، وذلك بالرغم من بعض العيوب المنهجية والثغرات في البيانات من البلدان النامية. ويشير التقرير إلى أن رينولدز اتفق معه، قائلا إن هناك دراسات تنشر كل عام حول الموضوع، لكن "حجم البيانات المدروسة والتمثيل العالمي لها يجعلان هذه الدراسة تستحق الانتباه". وأضاف أن ترتيب المخاطر بحسب الدرجة يقدم لصناع القرار "معلومات ثمينة حول أي العادات الغذائية يجب استهدافها أولاً".

الوفيات بسبب الحمية بحسب البلد

وكالات - نشر موقع "سي أن أن" تقريرا الصحافي ومنتجة الأفلام المتعلقة بالصحة ساندي لاموت، ابتدأته بالسؤال عن أكبر عامل مسؤول عن الوفيات في أنحاء العالم، مجيبة بأنه ليس التدخين ولا ارتفاع ضغط الدم.

ويشير التقرير، الذي ترجمته "عربي ٢١"، إلى أن أكبر عامل مسؤول عن الوفيات هو الحمية السيئة، لافتا إلى قول الأستاذ المساعد في معهد مقاييس وتقييم الصحة في جامعة واشنطن، أشكان أفشين، "في كثير من الدول، الحمية السيئة تسبب وفيات أكثر من تدخين التبغ وضغط الدم".

وتنقل الكاتبة عن أفشين، وهو الكاتب الرئيسي للتقرير الذي نشر في الدورية الطبية "لانسيت"، حول تحليل على مدى ٢٧ عاما للحمية على مستوى العالم، قوله إن الأمر لا يتعلق فقط باختيار الناس خيارات غير صحية، مثل اللحوم الحمراء والمشروبات الغازية المليئة بالسكر، لكن وبالأهمية ذاتها غياب الأغذية الصحية من حيثنا، مصحوبة بكميات كبيرة من الملح.

وأضاف أفشين، "في الوقت الذي كان فيه الحديث عن الحميات الصحية تقليديا، يركز على تقليل تناول الأغذية غيرالصحية، أظهرنا في هذه الدراسة أن.. تناول القليل للأغذية الصحية هو عامل أكثر أهمية من زيادة تناول الأغذية غير الصحية".

ويلفت الموقع إلى أنه في عام ٢٠١٧ كانت واحدة من كل خمس حالات وفاة سببها فرط الصوديوم ونقص الجيوب الكاملة والفواكه والمكسرات والبذور، بحسب ما كشفت الدراسة، وليس الجيميات المبنية بالدهون المتحولة والشروبات المحلاة والمستويات العالية من اللحوم الحمراء والصنعة.

ويورد التقرير نقلا عن الباحث في أبحاث مع بعد الدكتوراه في جامعة أوتاغو في نيوزيلندا، أندرو رينولدز، الذي لم يشارك في الدراسة، قوله إن حجم الدراسة الكبير يعني أنها مهمة للجميع، بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه، وأضاف رينولدز: "إن نتائج هذه الدراسة ستساعد على اتخاذ القرار حول توفر الأغذية في الدول الغربية، وكيف يتم تسويقها، وكم تكلف في السنوات القادمة".

١٥ عامل خطر في الحمية وتقول لاموت إنه في التحليل، الذي مولته مؤسسة بيل وماليندا غيتس، درس أفشين وزملاؤه ١٥ عامل خطر في الحميات واثارها على الوفاة والإعاقة، وتمت مقارنة مستويات عالية من اللحوم الحمراء والصنعة والمشروبات المحلاة والأحماض الدهنية المتحولة والملح- وكلها معروفة بمخاطرها الصحية- مع حميات تقتدر إلى الأغذية الصحية.

ويذكر الموقع أن الأغذية الصحية تتضمن الفواكه والخضار والحبوب الكاملة والحليب والكالسيوم والمكسرات والبذور والألياف والبقوليات والأحماض

وكالات - نشرت صحيفة "ديلي تلغراف" تقريرا أشارت فيه إلى دراسة أجرتها جامعة هارفارد الأمريكية، ربطت بين التفتيح الصناعي، وبين تعرض أطفال الأنابيب للسرطان. وفي مراحل مبكرة من عمرهم، ووجد الباحثون بأن خطر الإصابة بسرطان الطفولة يزيد من ١,٩ حالة إلى ٢,٥ لكل ١٠٠٠٠ طفل مولود عبر تقنية التفتيح الصناعي.

وقال التقرير بأنه على الرغم من أن الدراسة صديقة فقط، فقد أشارت الأبحاث السابقة إلى أن الأدوية المستخدمة لتحفيز البيض على إنتاج البويضات أثناء علاج الخصوبة، أو السائل الكيميائي المغذي الذي تزرق فيه البويضات قبل نقلها للرحم قد يسبب المرض، ولكن قد يكون سبب زيادة المخاطر أيضا مشاكل مرتبطة بالعقم الماني،

وكالات - لا بد أنك سمعت عن الشبة وفوائدها للبشرة، وخاصة في علاج التجاعيد والروؤوس السوداء، تعرف عليها وعلى استخداماتها الأخرى للوجه في هذا المقال. تعتبر الشبة من المواد شائعة الاستخدام جدا وخاصة من فئة النساء، نظرا لفوائدها الجمالية والعلاجية خصوصا للبشرة، فما هي تلك المادة؟ استخداماتها؟ وهل هناك بعض المحاذير منها؟ الشبة أو حجر الشب تعتبر من المركبات الكيميائية التي تتكون بشكل رئيسي من نوعين من الأملاح يعرفان بكبريتات البوتاسيوم والانيوم المائي، لذلك تستخدم كعلاج فعال لمشاكل الوجه والبشرة.

تتواجد الشبة بعدة أشكال فهنا ما هو ربط ومنها المستدير، الذي يعد من اجود انواع الشبة بالذات اللون الأبيض منه. فوائد الشبة للوجه والبشرة تتعدد الاستخدامات الصحية والمفيدة للشبة فيمكن أن تستخدم لأغراض صناعية مثل صناعة اللبود أو علاجية وجمالية خصوصا للبشرة والوجه ومنها، تساعد في إخفاء التجاعيد وإعلامات التقدم بالسن تساعد على تهدئة البشرة ووقايتها من البكتيريا لذلك يفضل استخدامها عند إزالة الشعر وبعد الحلاقة تساعد في إخفاء لدغات الحشرات المزجة تساعد على تهدئة البشرة ووقايتها من البكتيريا لذلك يفضل استخدامها عند إزالة الشعر وبعد الحلاقة تساعد في إخفاء لدغات الحشرات المزجة تساعد على إزالة الهالات السوداء في البشرة تساعد في إزالة الهالات السوداء في البشرة تزيد من مرونة البشرة

دراسة: أطفال الأنابيب لديهم خطر أكبر للإصابة بالسرطان

ذلك فإن النتائج لا تشير إلى أن التفتيح الاصطناعي تسبب هذه السرطانات". وتابعت: "شمل البحث مجموعة كبيرة من الأطفال، إلا أن الباحثين لم يتمكنوا من النظر في العوامل الأخرى، التي قد تؤدي إلى سرطانات الأطفال في هذه المجموعة". وأضافت: "كما هو الحال مع الدراسات المماثلة الأخرى، تم العثور على علاقة بين التفتيح الاصطناعي والسرطان، ولكن من المستحيل تحديد ماهية السبب". وختمت حديثها بالقول: "ما زلنا بحاجة إلى معرفة ما إذا كان العلاج أو العقم، يفسران هذا الاختلاف بين أطفال الأنابيب، وبين الأطفال الذين ولدوا بطريقة طبيعية، فهناك أيضا نمع حياة، وعوامل أخرى يمكن أن تسهم في الإصابة بالسرطان في هذه المجموعة، والتي لم يتم استكشافها في الدراسة".

الشبة للوجه: علاج فعال بصفات بسيطة

علاج تزييف الدم خاصة الجروح. وصفات الشبة للوجه إليك بعض الوصفات التي يمكن صنعها من الشبة للحد من مشاكل البشرة، مواضيع ذات علاقة اعرف شخصيتك، هل تهتم بمظهرك الخارجي؟ كيف يمكن ان نحمي بشرتنا من اشعة الشمس ندبة في الطفولة ادت الى فرط التصبغ علاج الساقين بالليزر اثناء تناول روكتان علاج العد الوردى (rosacea) بالروكس وصفة الشبة لعلاج التجاعيد والهالات السوداء

التفتيح الاصطناعي والسرطان الشامل في مرحلة الطفولة، ولكن لا يمكننا أن نغزو تلك المخاطر فقط إلى التفتيح الصناعي، بدلا من الأسباب الكامنة وراء العقم". وأشارت الصحفية إلى أنه يولد حوالي ٢٠,٠٠٠ طفل عبر التفتيح الصناعي في بريطانيا كل عام.

وكشفت دراسة حديثة أخرى، بأن الأطفال الذين يولدون خلال عمليات التفتيح الصناعي هم أكثر عرضة بسنة لضعف لإرتفاع ضغط الدم، مقارنة بالأطفال الذين ولدوا بشكل طبيعي، مما يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالتهابات القلبية والسكتات الدماغية.

وعملت رئيسة الجمعية البريطانية للحصوية "جين ستوارت"، على الدراسة بالقول: "تشير هذه الدراسة إلى أن متابعة صحة أطفال التفتيح الاصطناعي، مرور الوقت هو أمر مفيد ومهم جدا، ومع

وقارنت الدراسة الجديدة بين ما يقرب من ٢٧,٠٠٠ طفل ولدوا نتيجة التفتيح الصناعي مع ٢,٢ مليون طفل ولدوا ولاء طبيعية. وخلص الباحثون إلى أن ثلثي حالات سرطان إضافية وقعت بين فترة الولادة ٥ سنوات من العمر من بين ٦٨٠٠٠ طفل ولدوا عبر التفتيح الصناعي في عام ٢٠١٣ في الولايات المتحدة.

وكتب الدكتور "لوغان سيكتور" اختصاصي طب الأطفال وأحد المشاركين في الدراسة بمجلة جاما الطبية، "هذه النتائج هي من أوائل الدراسات المستخدمة لتحفيز البيض على إنتاج البويضات أثناء علاج الخصوبة، أو السائل الكيميائي المغذي الذي تزرق فيه الأطفال عينة الدراسة هي الأكبر التي يتم بحثها". وتابع: "لقد وجدنا ارتباطا بين

وكالات - تساعد في تبيض وتفتيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الروؤوس السوداء. استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من راحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحلة التي تسبب سيلان اللعاب علاج التزييف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج الفطريات والبشرة

تساعد على تبيض وتفتيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الروؤوس السوداء. استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من راحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحلة التي تسبب سيلان اللعاب علاج التزييف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج الفطريات والبشرة

صبي يهرب من خاطفيه بعد احتجازه ٨ أعوام



وكالات
تموهي بيتزن. كان قد اختفى منذ ١١ مايو ٢٠١١. بعد أن تركه والده في مدرسة غرينمان الابتدائية. في البنيوي الأمريكية، وأخذته بعدها والدته أمي فراي بيتزن، التي علمت المدرسة أنها بحاجة إلى نقل ابنها بسبب أمر طارئ في المنزل. ثم أخذت فراي ابنها تيموهي الذي كان يبلغ وقتها ٦ سنوات في عطله لمدة ثلاثة أيام. قبل العثور عليها متنحرة داخل غرفة فندق في روكفورد الأمريكية دون وجود أي أثر لابنها الذي تعرض للاختطاف وقتها. وقدم الصبي وصفا مفصلا لخاطفيه الذين احتجزوه لأكثر من ٧ سنوات، وبعدها تم نقل الصبي إلى المشفى لتلقي العلاج اللازم وبقي تحت مراقبة الشرطة، وفقا لوكالة "سويتوك".

إنجاز مبهر: إطلاق أول صورة لثقب أسود

وكالات
أطلق علماء الفلك، أمس الأربعاء، أول صورة عن قرب للثقب الأسود. في إنجاز تاريخي سبيدت لسلط الضوء على نظرية النسبية العامة للفيزيائي ألبرت أينشتاين. وتُظهر الصورة هالة من الغبار والغاز، تتبع مدار ثقب أسود ضخم، وسط مجرة "ميسيير ٨٧" Messier ٨٧، على بعد ٥٥ مليون سنة ضوئية من الأرض. وكانت قوانين الجاذبية وعلاقتها بالقوى الطبيعية الأخرى شغلت العلماء، منذ نشر أينشتاين نظريته عام ١٩١٥. وهذه الصورة نتيجة جهود العلماء ومشروع Event Horizon Telescope. وهي شراكة دولية تشكلت عام ٢٠١٢، تحاول مراقبة البيئة المباشرة للثقب الأسود. وأضادت المؤسسة، في مؤتمر صحافي اليوم الأربعاء، بأن الباحثين في المشروع حصلوا على البيانات الأولى في إبريل/ نيسان عام ٢٠١٧، من شبكة عالمية من

بالمفاهيم الرياضية بأنه جسم يبلغ حجمه سفراً أما كتلته فهي لا نهائية (ولكن كتلته متناهية)، وفقاً لـ"ناسا".
كيف تتشكل الثقوب السوداء؟
تبدأ العملية بنجم عملاق يتخفى كتلة الشمس بأكثر من ثماني مرات. تقف تلك النجوم مستقرة بين قوتين متضادتين، الأولى هي نقل مادة النجم نفسه وضغطها على مركزه، والثانية هي القوى الناتجة من الاندماج النووي في مركز هذا النجم، تلك التي تدفع ضد الضغط على المركز فتتمتع النجوم من الانهيار.
يستمر النجم طوال عمره متزناً بين هاتين القوتين، لكن الهيدروجين ينضب في مرحلة ما، وهو ما يتسبب في أن يفقد النجم اتزانه وتنتصر قوى الضغط على قوى الاندماج النووي، فينهار النجم على ذاته في لحظة بانضجار يسمى "المستعر الأعظم" (سوبرنوا).
وتبرز هنا ثلاثة سيناريوهات، إما أن يتحول النجم بعد انفجاره إلى قزم أبيض

إغلاق جزيرة إندونيسية أمام السياح منعاً لسرقة سحالي «تنانين كومودو»

وكالات
أعلن يوم الجمعة الماضي، عن منع السياح من دخول جزيرة "كومودو" الإندونيسية الشهيرة بشكل مؤقت، ابتداء من يناير/ كانون الثاني عام ٢٠٢٠، بسبب تزايد سرقة سحالي «تنانين كومودو» النادرة التي تعيش فيها، وتهريبها عبر الحدود لأغراض طبية مشكوك بأمرها. ويقتصر وجود «تنانين كومودو» على بضعة جزر إندونيسية من بينها "كومودو"، وهي واحدة من أكبر الزواحف الجنية حجماً، وقد يزيد طول البالغة منها عن ٣ أمتار، كما تمتلك مخالب قوية وذنباً طويلاً، ويتوقع أن يساعدها القرار الجديد، على التكاثر وزيادة أعدادها، في الجزيرة التي تتبع إدارياً مقاطعة نوسا تنغارا الشرقية، والتي تعتبر الجزيرة الأكبر بين الجزر الـ٣، التي تشكل "حديقة كومودو الوطنية"، المخصصة لحماية العديد من الحيوانات، وفقاً لواقع "واشنطن بوست".
وبدأ النقاش حول إغلاق الجزيرة لعام كامل على الأقل، في شهر يناير/ كانون الثاني الماضي، وجاء قرار إغلاقها مع الإبقاء على الجزيرتين الأخريين

مفتوحين، بعد أيام فقط من اعتقال ٩ رجال يشتبه أنهم باعوا أكثر من ٤٠ سحلية من «تنانين كومودو»، مقابل ٣٥ ألف دولار لكل منها بحسب تقارير الشرطة الإندونيسية، وقيل أن بعض الأسويين يشترونها غالباً، لاستخدامها في صناعة نوع من المضادات الحيوية. وكانت «تنانين كومودو» موجودة منذ مئات آلاف السنين، ولكنها لم تكتشف حتى أوائل القرن العشرين، ووجدت الدراسات أن سر بقائها لهذا الوقت الطويل، يعزى للدغتها فائقة السمية، بالإضافة لاحتواء دماغها على ببتيدات (سلسلة من الأحماض الأمينية) مضادة للميكروبات، تقها من العدوى بالكائنات الحية الدقيقة المرضية، وتحصنها ضد لدغات بعضها البعض أيضاً، ويعتقد بعض العلماء أنها قد تستخدم في صناعة مضادات حيوية يستفيد منها البشر.
وأوضح براين فراي، البروفيسور المساعد في كلية العلوم البيولوجية بجامعة "كوينزلاند" الأسترالية، أن عملية استخدام الببتيدات الموجودة في دماغ «تنانين كومودو» التي صنفها أكثر تعقيداً، أكثر تعقيداً، وأقل منطقية مما تبدو عليه، وقال، "لا

السجن لموظفة دار رعاية احتالت على عجزه بأكثر من مليون دولار

وكالات
وقضت محكمة بريطانية بسجن موظفة الرعاية ديانا تيرنر ٧ سنوات بعد أن وجدتها هيئة المحلفين متعطسة. وقال القاضي غراهام ريدز لها "ما فعلتبه لا يمكن وصفه إلا بالجشع.. لقد سلبت أكثر ما يمكنك من أموال من هؤلاء الناس. إنني متأكد من أن هذه غطرسة من جانبك. لقد قررت بنفسك أنهم لا يحتاجون هذه الأموال لذلك أخذتها منهم".
وذكرت شرطة جنوب يوركشاير أن ديانا سرقت هذا المبلغ من المال من ١٠ أشخاص، لكن محاميتها قال إنها أخذت مبلغاً لا يزيد على ٨٤٢ ألف دولار فقط. وكان مالك مركز الرعاية ديفيد أندروز هو من كشف عملية الاحتيال والتصب التي ارتكبتها ديانا، وذلك في العام ٢٠١٦، عندما لاحظ أن بعض حسابات اليتيميين في المركز تودع الأموال بحسابات خاصة مرتبطة بديانا.
وعمدت ديانا أيضاً إلى الحصول على توكيلات من المرضى تسمح لها بالتصرف بالأموال وفقاً لمصالحهم الخاصة.
وحاولت ديانا أن تلتقي بالعلوم على أندروز نظراً لأن معظم الأموال التي يدهها النزلاء تذهب إليه مباشرة عن طريق مجلس مدينة شيفيلد.

لم يعد الهدف من سجن الناس في المجتمعات الديمقراطية تعذيبهم، بل إعادة تأهيلهم في محاولة لديهم من جديد في المجتمع، لذلك سعى سجن في بريطانيا لمنع السجناء مزيداً من الخصوصية، بتسليمهم مفاتيح زنزاناتهم، وفرض على الضابط طرق الباب قبل الدخول، إلا في حالات الطوارئ.
وأوضح المسؤولون عن سجن Wrexham's HMP Berwyn، الذي يعتبر أكبر سجن في بريطانيا وويلز، أن السجناء يستطعمون التجول والخروج من زنزاناتهم كما يحلو لهم، أو حبس أنفسهم فيها في أي وقت، في خطوة نحو توفير بيئة أكثر احتراماً لهم، وفقاً لواقع "ديلي ميل".
وتعتبر اسم "الزنزاة" إلى "غرفة"، في السجن الجديد الذي بلغت تكلفته ٢٥٠ مليون جنيه إسترليني، والذي يحتجز فيه الجناة الذين لا يحتمل هروبهم، ولكن لا يمكن الوثوق بهم أيضاً في سجن مفتوح، ولا ينادى على السجناء إلا باسم "الرجال". في محاولة لخلق بيئة أكثر ألفة لهم، كما يُمنح كل منهم كمبيوتر محمول.
وصمم السجن بناء على نظام "الرفاهية في تصميم السجن"، بالتعاون بين "المعهد الملكي للمعماريين البريطانيين" ووزارة العدل، اللذين سعيان لتصميم وإفتتاح ٦ سجون جديدة من هذا النوع، في جميع أنحاء المملكة المتحدة، واقتبست سياسته من سياسة السجن في الدول الإسكندنافية، التي تنص على أن فقدان الجانب لحرية، كاف لعقابهم من دون إخضاعهم لشروط قاسية.

إليك رواتب رؤساء أبرز المنظمات الدولية. بينها الجامعة العربية والأمم المتحدة

يتهربون من تسليد الفواتير الخدمية مما يعرض بلدهم للمخاطر المالية، نشرت صحيفة "الإنديبننت" مقالا قويا اتهمت فيه رئيسة صندوق النقد الدولي بالبنافق، وقالت إن عليها ألا تدفع الضرائب وتبرير الأموال التي تصرفها على الترفيه والتسلية.

يترقبون من تسليد الفواتير الخدمية مما يعرض بلدهم للمخاطر المالية، نشرت صحيفة "الإنديبننت" مقالا قويا اتهمت فيه رئيسة صندوق النقد الدولي بالبنافق، وقالت إن عليها ألا تدفع الضرائب وتبرير الأموال التي تصرفها على الترفيه والتسلية.

المنظمة	الراتب السنوي
الأمم المتحدة	١٤٧ ألف دولار سنويا
الجامعة العربية	٣٨٠ ألف دولار سنويا
بنك التنمية الإسلامي	٧٦١ ألف دولار سنويا
صندوق النقد الدولي	٢١١ ألف دولار سنويا
البنك الدولي	٢٠١ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الآسيوي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأوروبي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك العربي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الإسلامي	١٤٧ ألف دولار سنويا
البنك الأفريقي	١٤٧ ألف دولار سنويا

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإضراف 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.

أطعمة غنية بالبورون

هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون:

زيت الزيتون.

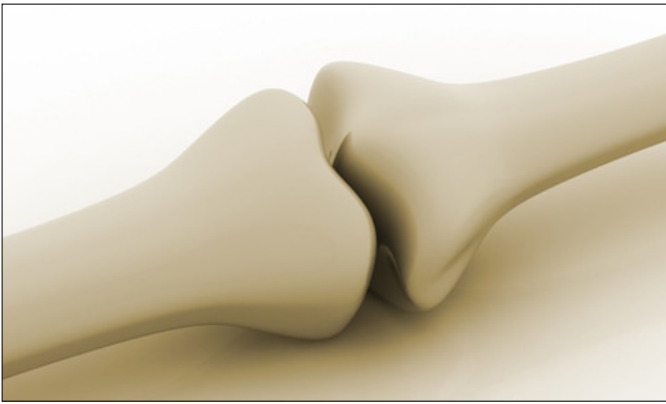
البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا.

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، 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 تسريع الشفاء والتعالي.

٧- الحماية من الالتهابات الفطرية

وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون

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

بناء 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 مصدره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة الشهرية.

٤- مكافحة مرض السرطان

بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج المزيد من البحث.

٥- تحسين القدرات الإدراكية

وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.

تجدد الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مرحلته 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 يسرطان المستقيم، إلا أنه من تحنكر على الإصابة يسرطان 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؟

التزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والتزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

بما 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 بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديك أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.

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.

المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم. سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه 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.

ببدره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي:

تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإسهال 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 بقرح 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.

الصمام الأورطي

يلعب 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 للصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام

أسباب مشاكل صمامات القلب

هناك الكثير من الصالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها 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 ٥-٤% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج.

انسداد الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التلصق إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالأخص الصمام الأبهري، يعمل هذا التلصق على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل الدم.

ونظراً لمحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

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.

الصمام الأورطي

يلعب 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 للصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام

أسباب مشاكل صمامات القلب

هناك الكثير من الصالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها 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 ٥-٤% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج.

انسداد الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التلصق إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالأخص الصمام الأبهري، يعمل هذا التلصق على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل الدم.

ونظراً لمحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند عند الذكور والإناث سواء؟ اقرأ المقال التالي لتتعرف أكثر.

الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل:

ما هو هرمون الحب؟

هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمانة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.

ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبتته أعلى لدى الإناث عموماً.

وبدأت الأبحاث تتناول فوائد هرمون الحب كنوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته

هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل، مداعبة الحلماتين والنشاط الجنسي، الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.

فوائد هرمون الحب للعلاقات

لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه، مواضيع ذات علاقة

راحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهرمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات البيض على مدار السنين.

المشكلات النفسية، أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.

عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.

وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالالها وأعراضها في سن مبكر.

طرق الوقاية من البلوغ المبكر

في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تقادياها من خلال بعض الطرق، وتشمل:

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.

الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والابتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

حدث 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، مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال

ما هو الصدر الجوزي (Pectus carinatum)

زيادة حجم العضو الذكري والخضيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، تصبح بحجم كبير في سن صغير.

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.

تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير 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 البلوغ المبكر عند الذكور في قصر القامة، وهي من المشكلات

حدث 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، مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال

ما هو الصدر الجوزي (Pectus carinatum)

زيادة حجم العضو الذكري والخضيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، تصبح بحجم كبير في سن صغير.

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.

تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير 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 البلوغ المبكر عند الذكور في 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 تتمثل 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.

ضرورية 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

ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً:

تشنج قسبي

كآبة وغضب بسهولة وانزعاج

مطخ جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التنفوق

فقدان الشهية.



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

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

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والمجمل، والخنزير)

الجوز

البطاطا

الدواجن

الحبوب الكاملة.

فوائد فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها:

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

الوقاية من الصداع النصفي

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ و ما يسمى بالريبوفلافين

تغلب فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟

تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، 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 ندي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالانزول.

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.

الاردن يشارك باجتماعات الجمعية العامة للصليب والهلال الاحمر بجنيف

✦ جنيف

شارك الرئيس العام للهلال الاحمر الاردني الدكتور محمد مطلق الحديد، باجتماعات الدورة الثانية والعشرين للجمعية العامة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر التي بدأت اعمالها في جنيف الخميس. وتناقش الاجتماعات التي تستمر ثلاثة ايام العديد من القضايا والموضوعات المتعلقة بعمل جمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر بما فيها استراتيجية الاتحاد ٢٠٣٠ وتعزيز مشاركة الشباب وغيرها. وتم خلال الاجتماع اليوم قبول عضوية جمعية الصليب الاحمر لجزر مارشال وجمعية الصليب الاحمر البوتاني في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر ليصبح بذلك عدد الجمعيات الالوطنية للهلال الاحمر والصليب الاحمر



في الاتحاد ١٩٢ جمعية وطنية من مختلف انحاء العالم. ويحتفل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر هذا العام بمرور مائة عام على تأسيسه. حيث اصبح الان اكبر شبكة انسانية في العالم تؤمن بانقاذ الارواح وتحسين حياة الناس من خلال العمل المشترك وتبادل المعرفة والموارد. وأشار الدكتور الحديد الى ان جمعية الهلال الاحمر الاردني التي هي عضو فعال في الاتحاد تأسست عام ١٩٤٧، لاقت الى الدور الانساني الكبير الذي تلعبه الجمعية منذ تأسيسها.

العراق.. أحزاب السلطة تتجه لساحة التحرير والبرلمان ينعقد

✦ بغداد

أما ميدانيا، فقد خيمت أجواء من الهدوء على عدد من المناطق العراقية منها محافظة ذي قار وذلك عقب إعلان قائد شرطتها الجديد أن إعادة فتح الجسور وانتظام الدوام الرسمي باتت بيد المتظاهرين فقط. وقد فتح المتظاهرون بعض الشوارع والجسور. وكانت محافظة ذي قار شهدت تصعيدا في الأيام الماضية، وسقط عشرات القتلى في محاولات لقوات الأمن فض التظاهرات بالقوة. وفي سياق آخر، أصدرت هيئة النزاهة أمرا بالقبض على محافظ نينوى الأسبق بنهم تتعلق بإهدار المال العام، على خلفية قراره بتجنزة مشروع طريق بغداد إلى خمس مراحل خلافا للتعليمات والضوابط. كما قررت الهيئة استقدام عميد كلية الحقوق في جامعة الموصل السابق، لقيامه بتجاوز الصلاحيات الممنوحة له واركتابه أخطاء إدارية أثناء أداء مهامه.

الاحتلال يعتقل ١٧ فلسطينيا ويهدم ثلاثة منازل ومنشأة صناعية

✦ رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح الخميس حملة دهم واعتقالات واسعة طالت سبعة عشر فلسطينيا من مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة ومدينة القدس المحتلة، كما قامت قوات الاحتلال بهدم ثلاثة منازل وحظيرة ومنشأة صناعية في الخليل. وقال نادي الاسير الفلسطيني في بيان، ان قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت مناطق متفرقة في مدن الخليل ونابلس وقلقيلية وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت سبعة عشر مواطنا فلسطينيا بزعم أنهم مطلوبون. من جهة اخرى، افاد منسق لجنة الحماية والصمود جنوب الخليل فؤاد العمور، في بيان، بان قوات الاحتلال هدمت صباح اليوم، ثلاثة منازل وحظيرة اغنام في منطقة مغاير العبيد شرق مدينة يطا جنوب الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة، موضحا ان الاحتلال تذرغ يهدم المنازل بحجة عدم الترخيص من قبل سلطات الاحتلال. وفي الاطار ذاته، دمرت قوات الاحتلال اليوم، منشأة صناعية في بلدة الظاهرية جنوب مدينة الخليل. وقالت بلدية الظاهرية في بيان، ان قوات الاحتلال اقتحمت بلدة الظاهرية وداهمت منشأة صناعية للحدادة والخراطة، وقامت بتكسير الآلات والمآكنات الصناعية وخلفت خسائر كبيرة فيها.

بعد الدعوة للاستشارات النيابية.. تظاهرات وقطع طرقات في لبنان

✦ بيروت

دعا المتظاهرون خلالها إلى إسقاط هذه التسوية السياسية قبل تكريسها في المؤسسات الدستورية. ودعا المتظاهرون لأن يكون يوم الخميس، يوم إضراب وعصيان مدني، حسبما أفادت مراسلة "سكاي نيوز". وقطع متظاهرون الطرقات في ساعات الصباح الباكر قبل أن يعيدوا فتحها لتسيير حياة المواطنين، مؤكدين بقاءهم في الشوارع، واستخدامهم أساليب احتجاج عدة، كما حاصر محتجون مقر مؤسسات رسمية في أكثر من منطقة لبنانية.

مستوطنون يعتدون على الفلسطينيين في نابلس ويصادرون اراضي بالاغوار الشمالية

✦ رام الله

وضع مستوطنون متطرفون يهود الخميس، "كرهانا" استيطانيا متنقلا في اراضي بلدة برقة، شمال مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة، واشعلوا الاطارات لاعاقبة حركة الفلسطينيين على طريق جنين نابلس الرئيسي، في الوقت الذي قام به مستوطنون بمصادرة ٢٠٠ دونم في الاغوار الشمالية. وقال مسؤول ملف الاستيطان شمال الضفة الاسرائيلي اقتحموا منطقة عين الحلوة بالاغوار غسان دغلس، في بيان، ان عددا من المستوطنين وضعوا "كرهانا" في اراضي قرية برقة، بحماية جيش الاحتلال الاسرائيلي واشعلوا الاطارات على الطريق الرئيسي الواصل بين جنين ونابلس، الفلسطينيين في المنطقة.

إضراب عام في فرنسا

✦ باريس

ودكرت الوكالة، ان الحركة شبه منعدمة في محطات باريس بسبب الاضراب الذي يتوقع ان يشل قطاعات اقتصادية حيوية بدءا من قطاع المواصلات.

ترمب يلغي مؤتمره الصحفي الختامي بعد انتهاء أعمال قمة الناتو

✦ لندن

ألقى الرئيس الأميركي دونالد ترمب، مؤتمراً صحفياً ختامياً، كان يعززم عقده عقب انتهاء أعمال قمة حلف شمال الأطلسي (ناتو) الأربعاء. وكتب ترمب عبر حسابه على موقع تويتر، قائلا "عندما تنتهي اجتماعات اليوم، سأعود إلى واشنطن، ولن نقعد مؤتمراً صحفياً في ختام قمة الناتو، لأننا قمنا بالكثير منها خلال اليومين الماضيين".

البنغافون يعلن إتمام الانسحاب الأميركي من شمال شرقي سوريا

✦ واشنطن

أعلن وزير الدفاع الأميركي، مارك إسبر، الخميس، اتمام الولايات المتحدة انسحابها العسكري من شمال شرقي سوريا، بحسب واشنطن بوست. وقال اسبر من على متن طائرة أقلته من اجتماعات حلف الناتو في لندن وأثناء توجهه إلى واشنطن، ان عدد الجنود الأميركيين المتمركزين في بقية أنحاء سوريا اصبح حاليا حوالي ٦٠٠ جندي. وفي تشرين الاول الماضي اعلن الرئيس الأميركي دونالد ترمب تقليص حجم القوات الأميركية في سوريا بنحو ٤٠ بالمئة، بعدما كان العدد نحو ألف فرد. وأكد اسبر في مقابلة مع وكالات اعلام أميركية، احتفاظه بالقدرة على إدخال أعداد صغيرة من القوات وإخراجها وفقا للضرورة في سوريا، لكنه أشار إلى أن عدد القوات الأميركية المتبقية في سوريا، سيترأجح عند مستوى ٦٠٠ فرد في المستقبل. وأضاف "إذا قررت دولة حليفة عضو في حلف شمال الأطلسي تقديم ٥٠ فردا لنا، فقد يكون بمقدوري سحب ٥٠ شخصا من قواتنا...".

جاقان يؤكد أهمية الدور الانساني الذي يقوم به الاردن تجاه اللاجئين

✦ جنيف

أكد الامين العام الجديد للاتحاد الدولي للصليب الاحمر والهلال الاحمر تشاباquin جاقان، أهمية الدور الانساني الذي يقوم به الاردن منذ سنوات في استقبال وايواء اللاجئين وتقديم الخدمات لهم.

وقال جاقان لـ (بترا)، على هامش الاجتماعات الدستورية للحركة الدولية للصليب والهلال الاحمر في جنيف اليوم الخميس، ان الحل السياسي هو الحل الامثل للاجئين، حيث يمكنهم ذلك الحل من العودة الى بلادهم بأمن وسلام ويخفف العبء عن الاردن والدول المستضيفة للاجئين.

ودعا جاقان، الحكومات الى ايجاد حل سياسي يضمن العيش بسلام للاجئين داخل دولهم. وأضاف، اننا نتعاون مع الاردن وبشكل خاص مع الهلال الاحمر الاردني منذ سنوات وسوف نستمر بالتعاون للمساعدة في التخفيف من معاناة اللاجئين وتقديم المساعدة اللازمة لهم. وأشار الى ان الهلال الاحمر الاردني يقوم بجهود تحظى بالتقدير في هذا المجال ولا بد من التعاون معه لتمكينه من الاستمرار بهذا الدور الجيوي الهام الذي اسهم في اثناء وتخفيف معاناة اللاجئين وتقديم برامج نوعية لهم وللمجتمع المحلي اسهمت في تأهيلهم ورفع سويتهم.

منظمة حقوقية: الاحتلال هدم ١٦٥ منزلا في القدس منذ مطلع العام الحالي

✦ رام الله

قال الناطق باسم منظمة "بتسليم" الحقوقية كريم جبران، ان بلدية الاحتلال الاسرائيلي هدمت ١٦٥ منزلا في مدينة القدس المحتلة منذ مطلع العام ٢٠١٩. بذرعية البناء دون تراخيص. وافاد جبران في تقرير له الخميس، بان بلدية الاحتلال صعدت من سياسة هدم المنازل، وتمتدح عن اقرار الخرائط الهيكلية للمقدسين، إذ بلغ عدد المنازل التي هدمتها منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية تشرين الاول الماضي ١٦٥ منزلا. وأضاف، أن بلدية الاحتلال تفرض غرامات كبيرة على اصحاب

قتيلان بإطلاق نار في قاعدة عسكرية بهاواي وانتحار منفذ الهجوم

✦ واشنطن

وقاد بان مطلق النار هو عضو في البحرية الأميركية، متمركز في الفواصة النووية الهجومية "يو إس إس كولومبيا"، وأنه أقدم على فتح النار وأصاب ثلاثة موظفين مدنيين من وزارة الدفاع، قبل أن يقتل نفسه. وأعلن متحدت باسم البيت الأبيض أنه تم إبلاغ الرئيس دونالد ترمب الذي يحضر جلسات قمة الناتو في لندن بالحادث. يذكر ان الحادث يأتي قبل ثلاثة أيام من إحياء ذكرى الهجوم الياباني على بيرل هاربور ابان الحرب العالمية الثانية، في ٧ كانون الأول ١٩٤١، وكان ذلك السبب الذي دفع الولايات المتحدة إلى دخول الحرب العالمية الثانية.

مسبار ناسا فائق السرعة يكشف مفاجآت غير متوقعة عن الشمس

✦ واشنطن

الفضاء الأميركية نيكولا فوكس، "من المؤكد أننا كنا نتطلع إلى رؤية ظواهر جديدة وعمليات جديدة عندما تقترب من الشمس، وقد وجدناها بالتاكيد.. وتبعد الأرض عن الشمس حوالي ١٥٠ مليون كيلومتر، واستطاع المسبار "باركر" أن يقترب من الشمس مسافة ٢٤ مليون كيلومتر لجمع بيانات استخدمت في الدراسات المنشورة في دورية "نيتشر" الأميركية المتخصصة في شؤون الفضاء. ومن المنتظر أن يقترب المسبار الشمسي "باركر" في وقت لاحق لمسافة ١٥٠ مليون كيلومتر من سطح الشمس، وهي مسافة أقرب بنحو ٧ مرات مما وصلت إليه أي مركبة فضاء سابقة. يشار إلى "ناسا" أطلقت في العام ٢٠١٨ المسبار "باركر"، الذي يقدر حجمه بحجم سيارة عادية، لدراسة الشمس والرياح الشمسية والهالة الشمسية المعروفة باسم "كورونا".

الأمم المتحدة تطلق تقريرها السنوي حول الأوضاع الانسانية في العالم

✦ عمان

أطلق مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة (أوتشا)، تقريره السنوي لعام ٢٠٢٠، الذي يتضمن لمحة عامة عن الأوضاع الإنسانية في العالم. وقال وكيل الأمين العام للشؤون الإنسانية، مارك لوكوك، ان الصدمات المناخية، وتقصي الأمراض المعدية، والنزاعات المتصاعدة، أدت إلى زيادة الأشخاص المحتاجين للمساعدة عالمياً بنحو ٢٢ مليون شخص في العام الماضي، أي أن حوالي ١٦٨ مليون شخص في جميع أنحاء العالم سيحتاجون إلى المساعدة الإنسانية والحماية في عام ٢٠٢٠.

وأوضح لوكوك وهو منسق الإغاثة في حالات الطوارئ، أن ما يقير القلق أكثر هو أن النزاعات المسلحة تقتل وتشوه عدداً قياسيا من الأطفال، مشيراً إلى أن تلك النزاعات أدت إلى مقتل أو تشويه أكثر من ١٢ ألف طفل عام ٢٠١٨، في حين أن ٢٠١٩ هو الأسوأ حتى الآن. وظل موقع الأمم المتحدة



الرسمي، عن لوكوك قوله، "إن النساء والفتيات كن أكثر عرضة للعنف الجنسي والجسدي مقارنة بالماضي، وأن واحداً من بين كل خمسة أشخاص يعيشون في مناطق النزاع يعاني من حالة صحية عقلية.. وأضاف لوكوك، أن اليمن لا يزال يمثل "أسوأ أزمة إنسانية في العالم" بعد نحو خمس سنوات من الحرب، وأن النداء من أجل اليمن هو ٣.٢ مليار دولار. وسلط لوكوك الضوء على ما يقرب من ٨٠٠ اعتداء على العاملين في مجال الرعاية الصحية ومرافق الرعاية الصحية في الأشهر التسعة الأولى من عام ٢٠١٩، والتي أودت بحياة ١٧١ شخصاً، مؤكداً على تجاهل المتزايد من جانب المقاتلين للقانون الدولي الإنساني. وقال مارك لوكوك إن "توقعات الاتجاهات الحالية، تظهر أن أكثر من ٢٠٠ مليون شخص قد يحتاجون إلى المساعدة بحلول عام ٢٠٢٢.."

إشهار مذكرات الأمير زيد بن شاکر في لندن

✦ لندن

شهدت قاعة فندق الماريوت في لندن مساء الاربعاء، إشهار كتاب مذكرات الأمير زيد بن شاکر، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب



الله ثراء. ويتطرق الكتاب الذي أفضته نوزاد الساطي، زوجة الاميرزيد بن شاکر، بعنوان "الأمير زيد بن شاکر من السلاح إلى الانفتاح"، إلى العديد من المراحل الهامة التي عاشتها مع زوجها الأمير زيد بن شاکر، ومراحل مفصلية أخرى

جلسة لتصفية الأجواء قبل المربع الذهبي لدوري السلة



التي شهدتها ساحة كرة السلة الأردنية وتحديداً بعد الأحداث التي راقت مباراة الوحدات والأهلي الجمعة الماضي. وأجمع ممثلو الأندية على أهمية التكتاف من أجل استعادة وهج كرة السلة الأردنية وترسيخ مفهوم التنافس الرياضي الشريف بين الفرق. ودعا ممثلو الأندية إلى أهمية تحلي الجميع بالروح الرياضية ونيل التعصب، وبما يعزز من فرصة الارتقاء بكرة السلة الأردنية التي وصلت العالمية عندما تأهل "التشام" للمونديال مرتين.

التقى ممثلو الفرق التي تأهلت للمربع الذهبي لبطولة الدوري الممتاز لكرة السلة. والتقى الدكتور بشار الحوامدة رئيس نادي الوحدات، ومصطفى اللوزي رئيس نادي الجبهة، وعمر شقم رئيس نادي الأهلي، وصفوان قاقيش نائب رئيس نادي الأروذكسي، في جلسة مساء، أكدوا فيها عمق العلاقة التي تجمع بين جميع الأندية. وجاءت الجلسة بعد حالة التشنج

وكالات

تقام اليوم الجمعة مباراتان في إطار افتتاح منافسات الجولة الثالثة لبطولة الراحل سلطان العدوان، والتي ينظمها النادي الفيصلي بمشاركة ١٢ فريقاً. ويلتقي الفيصلي مع السلط في مباراة قوية، ضمن المجموعة الأولى، على ستاد عمان الدولي. ويتصدر الفيصلي المجموعة برصيد ٦ نقاط فيما يليغ رصيد السلط ٣ نقاط. ويلتقي فريقاً شباب الأردن مع فريق الجزيرة، ضمن المجموعة الأولى أيضاً، على ستاد الملك

منتخب التايكواندو يشارك ببطولة الجائزة الكبرى في موسكو اليوم

وكالات

يشارك المنتخب الوطني للتايكواندو ببطولة الجائزة الكبرى التي تنطلق منافساتها في العاصمة الروسية موسكو اليوم. ويمثل المنتخب في هذه البطولة اللاعبين صالح

المرحلة الثانية من دوري كرة السلة تنطلق اليوم

وكالات

تنطلق اليوم الجمعة منافسات المرحلة الثانية من دوري بنك الاسكان الممتاز لكرة السلة بإقامة مباراتين في صالة الامير حمزة بمدينة الحسين للشباب. ويلعب الوحدات أمام الجبهة عند الساعة الخامسة مساء فيما يلتقي الأهلي مع الأروذكسي

نادي السيتدل يشارك ببطولة طيران الامارات لسباعيات دبي للرجبي

وكالات

توجهت بعثة نادي السيتدل للرجبي إلى مدينة دبي الإمارات للمشاركة في بطولة طيران الامارات لسباعيات دبي للرجبي التي يشارك فيها ٢٤ فريقاً

نتيجة مميزة للجولف الأردنية في السعودية

وكالات

حقق اللاعب الأردني للجولف رياض المجالي نتيجة مميزة في بطولة السعودية الدولية للجولف التي اختتمت اخيراً على ملعب رويال غرينز في العاصمة السعودية الرياض بمشاركة ٦٦ لاعبا منهم (١٠) لاعبين من ابرز محترفي اللعبة وللاعبين من البحرين، لبنان، الاردن، السعودية، المغرب، تونس، مصر، إنجلترا، سكوتلندا، نيوزيلندا، جنوب أفريقيا وجاء المجالي في المركز الأول لفتنه العمرية والثالث على جميع اللاعبين الهواة (فئة الثت)

المنتخب الوطني للمبارزة يشارك في بطولة الدوري الآسيوي

وكالات

توجهت بعثة المنتخب الوطني للمبارزة إلى هونغ كونغ للمشاركة في بطولة الدوري الآسيوي و بطولة هونغ كونغ المفتوحة خلال الفترة من ٥ إلى ٨ كانون الأول الحالي.

المهارة يحتل المرتبة الأولى بدورة المدربين الدولية للسباحة

وكالات

عربي يحصد المركز الأول في هذه الدورة. وتولى المهارة عبر السنوات الماضية مهمة المدرب المساعد، في الجهاز الفني للمنتخب الأردني للسباحة، وحاليا يشرف على تدريبات نادي مدينة الحسين للشباب، ويحمل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية من الجامعة الأردنية بتقدير ممتاز.

سحاب يسعى لتشكيل رابطة لجماهيره

وكالات

أعلن نادي سحاب عن نيته تشكيل رابطة لجماهير فريق كرة القدم، الذي نجح في العودة لدوري المحترفين. وأكد سحاب في بيان نشره على "فيس بوك"، "كنت وما زلت وستبقون الرقم الصعب في المستقبل الأخضر خلف ناديكم الجيب، فأنتم من رسمتم الفرحة والبهجة بتواجدكم معنا بكل لحظة.. وأضاف البيان، "ناديكم وجد خدمتكم وهو الخطة التي تستلظون بها، لاستقبال اي إبداع وفن

إشارة نيمار تزيد غضب جماهير سان جيرمان



وكالات

لم ينس قطع من جمهور باريس سان جيرمان برشلونة، محاولات البرازيلي نيمار دا سيلفا العودة إلى برشلونة، الصيف الماضي.

وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فقد تعرض نيمار لوابل من صافرات الاستهجان خلال مباراة نانت، أمس، في الوقت الذي تلقى فيه زميله كيليان مبابي دعماً كبيراً من الجماهير الباريسية، رغم ظهور البرازيلي بمستوى أفضل نسبياً من الفرنسي.

وقابل نيمار تلك الصافرات بمطالبة الجمهور بالصمت، عقب تسجيله لهدف من ركلة جزاء، ما زاد من غضب الجماهير. ورغم محاولات نيمار السابقة تهدئة الأجواء بينه وبين جماهير سان جيرمان، بوعده أن يقدم كل ما لديه من أجل الفريق، إلا أن الأمور لم تعد تسارها حتى الآن.

وترى الصحيفة أن تصريحات رونالدنيو لاعب باريس سان جيرمان وبرشلونة السابق، برغبته في رؤية نيمار يقمص البارسا من جديد، ساهمت في زيادة غضب الجماهير الباريسية على نجم الفريق.

وكالات

تأهل المنتخب السعودي للمباراة النهائية لبطولة خليجي ٢٤، وذلك بعد الفوز على نظيره القطري المستضيف بهدف نظيف سجله عبد الله الجمدان في الدقيقة ٢٩ من المباراة التي أقيمت مساء اليوم على ملعب الجنوب المونديالي.

وبهذه النتيجة سيلعب المنتخب السعودي مع البحرين في المباراة النهائية، والتي ستقام مساء يوم الأحد المقبل على ملعب خليفة الدولي.

جاءت المباراة قوية ومثيرة من جانب المنتخبين، وحاول كل فريق أن يحقق الانتصار والذهاب للنهائي، ونجح الأخضر في حسم الأمور والحفاظ على الهدف الذي سجله في الشوط الأول.

شوط جيد

جاء الشوط الأول جيد المستوى من الفريقين هاجم العنابي بقوة من البداية بحثنا عن التقدم، واعتمد الأخضر على الهجمات المرتدة ونجح في التقدم بهدف الجمدان من خطأ واضح للحارس سعد الشيب. لم تكن هناك أي فترات جس النبض في اللقاء، وهاجم المنتخب القطري بحثنا عن التقدم، وأتيحت له أول فرصة بعد خمس دقائق من تسديدة للمعز على مرت بجوار القائم.

واستشعر لاعبو الأخضر بالخطر وكثفوا وجودهم في وسط الملعب بحثا عن امتلاك الكرة مع الاعتماد على الهجوم المرتد السريع بوجود الغنام في الجانب الأيمن والشهري في الأيسر وتواجد الجمدان في العمق. وكاد الأخضر أن يسجل الهدف الأول بعد ١٦ دقيقة من انفراد فراس البريكيان وسدد الكرة أخرجها للدوسري إلى ضربة ركنية.

هدف الأخضر

ونجح الأخضر بالدقيقة ٢٩ في التقدم بالهدف الأول عن طريق عبد الله الجمدان عندما مرر الغنام عرضية من الجهة اليمنى على رأس الجمدان الذي انقض عليها وسط خروج خاطئ من الشيب حارس قطر لتدخل الكرة المرمى وحاول الهاجري إخراجها لكنه فشل. وبعد الهدف هاجم منتخب قطر بقوة

وكالات

أعلن ريال مدريد، الخميس، إصابة ظهيرة الأيسر البرازيلي، مارسيلو. وأصدر النادي بياناً رسمياً، عبر موقعه الإلكتروني، قال فيه، "بعد الفحوصات التي خضع لها لاعبننا مارسيلو من قبل الجهاز الطبي، تبين معاناته من إصابة عضلية في الساق اليسرى.. وفي انتظار التطورات..

ومن جانبها، قالت صحيفة "ماركا" الإسبانية، "هذه الإصابة تجعل من الصعب على مارسيلو،

وكالات

كشفت تقارير صحفية إسبانية، عن دخول ناديي أرسنال وليفربول في منافسة قوية مع برشلونة لتعاقد مع لاعب ريد بول سالزبورج النمساوي. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن برشلونة يراقب الألماني الشاب كريم أديبي، (١٧ عاماً) منذ فترة بتوصية من باتريك كلوفيرت، مدير أكاديميات "لا ماسيا". ورغم ذلك، فإن البارسا لم يأخذ أي خطوة رسمية تجاه أديبي، ليستغل الثنائي الإنجليزي أرسنال وليفربول الفرصة ويدخل سباق الحصول

وكالات

على خدمات اللاعب. في الوقت ذاته، يعتبر بوروسيا دورتموند أيضاً من الأندية المهتمة بالحصول على خدمات أديبي، في ظل رغبة لاعبه الإنجليزي جادون سانشو في الرحيل.

وانضم أديبي إلى سالزبورج في يوليو/ تموز ٢٠١٨ مقابل ٢,٨ مليون جنيه إسترليني، لكن من المتوقع في ظل هذا السباق الشرس بين عمالقة أوروبا، أن يغالي الفريق النمساوي في طلباته المالية، علماً بأنه رفض عرضاً سابقاً مقابل ١٥ مليون جنيه إسترليني لضمه.

مارسيلو يلحق بقافلة الغائبين عن الكلاسيكو

اللاحق بالمباراة ضد برشلونة (الكلاسيكو)، وكل الآراء تؤكد أنه سيغيب لمدة ٣ أسابيع.. ويعاني مارسيلو من حذسين مع الإصابات، هذا الموسم، حيث تعد هذه الإصابة الرابعة له حتى الآن. ورغم أنه يتعافى سريعاً، إلا أنه غاب عن مواجهات مهمة للميرينجي. وسيلحق مارسيلو بقائمة الغائبين عن الكلاسيكو، من جانب ريال مدريد، الذي سيفتقد أيضاً كلا من لوكاس فاسكيز، وماركو أسينسيو، وإيدين هازارد، في المباراة المقررة يوم ١٨ من الشهر الجاري.

آرسنال وليفربول يتنافسان على هدف برشلونة

على خدمات اللاعب.

في الوقت ذاته، يعتبر بوروسيا دورتموند أيضاً من الأندية المهتمة بالحصول على خدمات أديبي، في ظل رغبة لاعبه الإنجليزي جادون سانشو في الرحيل. وانضم أديبي إلى سالزبورج في يوليو/ تموز ٢٠١٨ مقابل ٢,٨ مليون جنيه إسترليني، لكن من المتوقع في ظل هذا السباق الشرس بين عمالقة أوروبا، أن يغالي الفريق النمساوي في طلباته المالية، علماً بأنه رفض عرضاً سابقاً مقابل ١٥ مليون جنيه إسترليني لضمه.

السعودية تهزم قطر وتتأهل لنهائي خليجي ٢٤



المعب.

ثم لعب محمد مونتاري بدلا من سالم الهاجري لزيادة الفاعلية الهجومية، ثم لعب زياد الصفي من السعودية بدلا من صاحب الهدف عبد الله الجمدان في الدقيقة ٧٧ لتأمين النتيجة. وكاد الأخضر أن يسجل الهدف الثاني في الدقيقة ٨٣ عندما اطلق محمد كنو كرة قوية اصطدمت بالقائم الأيسر للحارس سعد الشيب وعادت إلى ياسر الشهري الوسط والحفاظ على تقدمه.

ورد منتخب قطر بالتغير الأول بنزول إسماعيل محمد بدلا من بيدرو لتنشيط الجانب الهجومي في الدقيقة ٧٤ وتعرض عبد الإله المالكي للإصابة، وتم علاجه في

التعادل وتعاطف القائم الأيمن للحارس فواز القرني مع الأخضر عندما احتسب الحكم ضربة ركنية لعبها عبد العزيز حاتم من الجهة اليمنى اصطدمت بالقائم الأيمن للحارس ويظهر وأخرجها المدافع ووصلت إلى بوعلام سددها قوية بجوار القائم لتضع فرصة التعادل للعنابي.

وأجرى المنتخب السعودي التغير الأول بنزول هنان باهري بدلا من نواف العابد في الدقيقة ٢٤ بحثا عن امتلاك منطقة الوسط والحفاظ على تقدمه.

ورد منتخب قطر بالتغير الأول بنزول إسماعيل محمد بدلا من بيدرو لتنشيط الجانب الهجومي في الدقيقة ٧٤ وتعرض عبد الإله المالكي للإصابة، وتم علاجه في

صورة مختلفة

بدأ الشوط الثاني بصورة مختلفة نوعا ما حيث هاجم الأخضر من البداية بحثنا عن التعزيز، وكذلك هاجم العنابي بحثا عن التعادل، وسط حماس من لاعبي المنتخبين. وضغط منتخب قطر بشدة بحثا عن

العنوان :
عمان / شارع الملكة رانية
(الصحافة سابقا)

هاتف : ٥١٥٤٠٠١
فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

رئيس التحرير
خالد خازر الخريشا

NATION'S NEWSPAPER
الأمم
بعضة - ركنية - شلمة