

ضبط ٨ مروجين وتجار مخدرات في الرصيفة والبادية الجنوبية

عمان

نفذت إدارة مكافحة المخدرات، حملة أمنية في لواء الرصيفة وعوجان، أُلقت القبض خلالها على ٧ مروجين وتجار مخدرات. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وبناء على المعلومات التي جمعت حول عدد من الأشخاص ممن يقومون بنشاطات جرمية مرتبطة بالاتجار وبترجيع المخدرات في مناطق لواء الرصيفة وعوجان في محافظة الزرقاء، فقد نفذوا حملة أمنية موسعة ضمن تلك المناطق. وأكد أن الحملة أفضت إلى إلقاء القبض على ٧ تجار ومروجين للمخدرات بعد مدهمة أماكنهم وضبط بحوزتهم كميات متفرقة من المواد المخدرة، وبيشرت التحقيقات معهم تهييذا لإحالتهم للفضاء.

الأمم المتحدة

الجمعة 27 ذو القعدة 1444 هـ الموافق 16 حزيران 2023 م
السنة السابعة / العدد (2650) / www.omamjo.com

غوتيريس يحذر من تقويض أجندة المناخ

نيويورك

أعرب الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس عن بالغ القلق بشأن موقف العالم من المناخ. وحذر غوتيريس، في مؤتمر صحفي من تقويض أجندة المناخ وتزايد الفجوات في العمل المناخي في وقت ينبغي فيه تسريع العمل، مشيراً أن السياسات الحالية ستؤدي إلى ارتفاع درجات حرارة العالم بمقدار ٢,٨ درجة مئوية بحلول نهاية القرن، مقارنة بعصر ما قبل الصناعة. الأمر الذي قال إنه ينذر بكارثة. وقال غوتيريس، إن الحد من ارتفاع درجة الحرارة العالمية إلى ١,٥ درجة مئوية لا يزال ممكناً، لكن ذلك سيتطلب خفض انبعاثات الكربون بنسبة ٤٥ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٠.

اطلع على ابتكارات شباب طوروا حلولاً لمواجهة تحديات في القطاع المالي

ولي العهد يفتتح مركز التكنولوجيا المالية

المركز أنشئ استجابة لرؤية التحديث الاقتصادي ويقدم خمس خدمات رئيسية



عمان

افتتح سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الخميس، مركز التكنولوجيا المالية "جوين"، الذي يُعنى بتمكين ابتكارات التكنولوجيا المالية (الفينتك) في الأردن. ويهدف المركز إلى تعزيز الخدمات المالية الرقمية والمساهمة في بناء اقتصاد رقمي مستدام، وقد أنشئ استجابة لرؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقت بتوجيهات من جلالة الملك في ٢٠٢٢، وشملت في مساراتها تمكين التكنولوجيا المالية. ولفت سموه إلى أهمية أفكار الشباب ومهاراتهم في تطوير التكنولوجيا المالية في الأردن، والتي تعد عنصراً مهماً في رؤية التحديث الاقتصادي. وبين سمو ولي العهد أهمية استثمار القطاع الخاص بالشباب الأردني وإمكانياته، لتطوير الأعمال وتسريع الإنجاز. ويتبع المركز للشركة الأردنية لأنظمة الدفع والتفويض (جويك) التي تعمل على إدارة وتشغيل أنظمة الدفع المختلفة وتطوير حلول مالية رقمية مبتكرة، والمملوكة للبنك المركزي الأردني والبنوك العاملة بالمملكة. واستمع سمو ولي العهد خلال الافتتاح إلى شرح قدمته الرئيسة التنفيذية لشركة

(جويك) مها البهو حول أهداف وبرامج المركز، الذي يضم حاضنة للأعمال ومختبراً تنظيمياً رقمياً يديره البنك المركزي بالتعاون مع الشركة. ويقدم المركز خمس خدمات رئيسية للمشاركين في برامجه، تشمل التمويل ولاسواق. تابع ص ٢

رئيس الوزراء يترأس اجتماعاً لمجلس الاستثمار

عمان

ترأس رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة اجتماع مجلس الاستثمار الذي عقد في رئاسة الوزراء الخميس. وأكد رئيس الوزراء أن قانون تمهيز البيئة الاستثمارية عمل على توحيد مرجعية الاستثمار في وزارة الاستثمار والتسهيل على المستثمرين وتبسيط الإجراءات أمامهم وإنجاز معاملاتهم دون الحاجة لمرافقتهم لأي دائرة أو مؤسسة حكومية. ولفت رئيس الوزراء إلى أن قانون البيئة الاستثمارية خفض من الإجراءات البيروقراطية التي كانت تواجه المستثمرين، مؤكداً أهمية رفع القدرات المؤسسية وبما يكفل تمكين الاستثمار القائم وجذب المزيد من الاستثمارات وتبسيط الإجراءات، وإزالة العقبات أمام المستثمر المحلي والأجنبي. ووافق مجلس الاستثمار على المنصة الاستثمارية المتكاملة (invest.jo) التي تعنى بترويج الاستثمار في الأردن وفق أفضل الممارسات الدولية والتعريف بالبيئة الاستثمارية والمزايا التنافسية للمملكة والفرص الاستثمارية المتوفرة في جميع القطاعات. وأكد رئيس الوزراء أهمية إطلاق المنصة في وقت قريب لأهميتها في التعريف بالفرص الاستثمارية بالمملكة وتعزيز التواصل مع المستثمرين المحليين والدوليين، لافتاً إلى أهمية تحديث المواقع الإلكترونية للوزارات والمؤسسات الحكومية وبما يسهم في تسهيل الوصول إلى المعلومات والخدمات المقدمة من خلالها. تابع ص ٢

الصفدي: الأردن تجاوز أكثر من قدراته خلال استضافته للاجئين

بروكسل

أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، أن الأردن تجاوز قدراته بكثير خلال استضافته للاجئين على أرضه. وقال الصفدي خلال مؤتمر بروكسل السابع لمستقبل سوريا والمنطقة المنعقد في بروكسل، إن "الدعم الدولي للاجئين يسجل انخفاضاً لافتاً حيث وصل هذا العام إلى ٦ بالمئة فقط، فيما كان العام الماضي ٣٣ بالمئة مقارنة مع ٧٠ بالمئة عام ٢٠١٦". وأضاف، "لقد تجاوزنا قدراتنا بكثير، ونحن نقر جرس الإنذار، والجواب النهائي هو عودة النازحين الطوعية لبلدهم مع ضرورة تسريع الجهود على أساس افتراضات مقبولة لحل الأزمة السورية". وبين أنه وبالرغم من الأزمات المتتالية إلا أن الأردن استمر بتقديم جميع الخدمات الأساسية للاجئين السوريين. وقال، "نحن في الجوار من تآثرنا بالأزمة، وهناك ٣٧٠ كيلو متراً من الحدود بين الأردن وسوريا، وفي الماضي كان التهديد هو الإرهاب والان أصبح الاتجار بالمخدرات، حيث أن الأوضاع الاقتصادية تتيح زيادة الاتجار بها". وبين أن الأردن يستضيف أكثر من ١,٣ مليون سوري، يعيش ١٠ بالمئة فقط منهم في المخيمات، وعلى الرغم من الضغوط الاقتصادية التي تفاقمت بسبب جائحة كورونا والأزمة الأوكرانية، وأصلنا توفير الخدمات الأساسية للاجئين السوريين التي تقدمها للأردنيين. تابع ص ٢

بوريل يؤكد أهمية دعم الأردن لتمكينه من الاستمرار باستضافة اللاجئين

بروكسل

أكد الممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، أهمية دعم الأردن لتمكينه من الاستمرار باستضافة اللاجئين السوريين وتقديم الخدمات لهم. وقال بوريل في مؤتمر صحفي الخميس على هامش مؤتمر بروكسل السابع حول دعم مستقبل سوريا والمنطقة، "ندرك أن الأردن أكبر دولة مستضيفة للاجئين ونعرف أن ٢٠٠ ألف طفل سوري ولدوا في الأردن رفعوا عدد السكان ويطالبون بخدمات تعليمية وصحية، ونعرف أيضاً الوضع الاقتصادي الصعب في الأردن نتيجة لذلك، موضحاً أن هذا المؤتمر سوف يأتي بجواب على ذلك ويعلن عن تعهدات. وأضاف، "نعرف كذلك أن حجم الدعم



للأردن الخفض ولذلك يجب سد هذه الفجوة وعندما يتم الإعلان عن مبالغ التعهدات أرجو أن يكون هناك وضع للأردن، مؤكداً استمرار الدعم الإنساني والتبرعات. تابع ص ٨

إعلان تقويم العام الدراسي المقبل ٢٠٢٤

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم التقويم المدرسي للعام الدراسي المقبل ٢٠٢٣/٢٠٢٤ للمدارس الحكومية، ومدارس الثقافة العسكرية، ومدارس وكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين (الأونروا). وبحسب بيان للوزارة، الخميس، جاء هذا التقويم استناداً إلى الخطة الوطنية للبرنامج العلاجي التي تستلزم تنفيذ إجراءات تهدف إلى علاج الفاقد التعليمي لدى الطلبة، حيث يبدأ دوام الهيئات التدريسية، يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٨/١٣ في حين يكون تسليم الكتب المدرسية للطلبة، وتسجيل المنقولين منهم وأداء امتحانات الإكمال، يومي الأربعاء والخميس الموافق ١٦-١٧/٨/٢٠٢٣. وبحسب التقويم، يكون يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٠ بدء دوام الطلبة، بينما يكون يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٢ إلى السبت ٢٠٢٤/٨/١٦ موعداً للاختبارات التحصيلية النهائية للفصل الدراسي الأول لطلبة مرحلة التعليم الأساسي وطلبة المرحلة الثانوية للصفين الحادي عشر والثاني عشر. وحُدِّد يوم الأحد ٢٠٢٤/٨/١٧ إلى السبت ٢٠٢٤/٨/٢٠ عطلة الشتاء، ويوم الأحد ٢٠٢٤/٨/٢١ إلى السبت ٢٠٢٤/٨/٢٦ عطلة الصيف، ويكون يوم الأربعاء ٢٠٢٤/٨/٢٨ إلى الأحد ٢٠٢٤/٨/٢٦ موعداً للاختبارات التحصيلية النهائية للفصل الدراسي الثاني لطلبة المرحلة الثانوية الصف الثاني عشر، ويوم السبت ٢٠٢٤/٨/٢٦ إلى الثلاثاء ٢٠٢٤/٨/٢٧ موعداً للاختبارات التحصيلية النهائية للفصل الدراسي الثاني لطلبة مرحلة التعليم الأساسي وطلبة المرحلة الثانوية الصف الحادي عشر، ويوم الأربعاء ٢٠٢٤/٨/٢٦ إلى السبت ٢٠٢٤/٨/٢٩ عطلة الصيف للطلبة. ويكون يوم الأحد ٢٠٢٤/٨/٣٠ موعداً للاختبارات التحصيلية النهائية للشهادات المدرسية ويكون عدد أيام الدوام في العام الدراسي ٢١٧ يوماً.

أمين عام الناتو: دول الحلف تبحث الردع النووي

عمان

قال أمين عام حلف شمال الأطلسي الناتو، ينس ستولتنبرغ، الخميس، إن الدول الأعضاء بالحلف تستعد لبحث الردع النووي وتمتزم تخزين ذخيرة خطيرة، وذلك خلال الاجتماع المقبل لوزراء دفاع الناتو في بروكسل. وبحسب وكالة يورونيوز الأوروبية، قال ستولتنبرغ، إن الاجتماع سيناقش التوسع في القدرات الإنتاجية للأسلحة والذخائر الحيوية، وهي من النقاط التي سيتم اتخاذ قرار بشأنها في القمة المقبلة للحلف في تموز المقبل. وأشار إلى ذخيرة المدفعية عيار ١٥٥-مليمتراً كمنال على الذخيرة المطلوبة بصورة ملحة، كما يدرس الناتو في هذه الفئحة صواريخ لأنظمة الدفاع الجوي ومقذوفات دقيقة التوجيه، إذ تهدف الخطة إلى التخلص من العجز سريعاً وضمان كون الذخيرة موحدة القياس.

السعودية: وصول ٥٨٥ ألف حاج إلى المدينة المنورة

عمان

بلغ عدد الحجاج الذين وصلوا إلى المدينة المنورة حتى الخميس، ٥٨٥ ألف حاج من عدة جنسيات قدموا عبر المنافذ الجوية والبحرية السعودية لأداء فريضة حج هذا العام. وبحسب إحصائية أوردتها وكالة الأنباء السعودية (واس)، للجنة الحج، أكدت أن العدد الإجمالي للحجاج الواصلين أمس الأربعاء بلغ ٢٨٥٣١ حاجاً، منهم ٢٥٢٦٧ حاجاً وصلوا إلى مطار الأمير محمد بن عبدالعزيز الدولي بالمدينة المنورة، واستقبل مركز الهجرة ٨٠ رحلة تقل ٢٨٨٢ حاجاً، واستقبل مركز حجاج البر ١٠ رحلات تقل ٣٨٢ حاجاً.

الصحة العالمية تدعو لفرض ضرائب أكثر فعالية على التبغ للحد من استهلاكه

عمان

قالت منظمة الصحة العالمية، إن فرض زيادة ضريبية على منتجات التبغ والتبغ، أثبتت فعاليتها في الحد من الاستهلاك، ومع ذلك، لا تزال منتجات التبغ والتبغ والتبغ في إقليم شرق المتوسط رخيصة نسبياً ومتاحة، وهو ما يشير إلى الحاجة إلى فرض هيكل ضريبية أكثر فعالية لزيادة الأسعار وخفض معدلات الاستهلاك.

وأضافت المنظمة، في بيان صادر عن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، اليوم الخميس، أن التبغ ما فتى يشكل مصدر قلق بالغ في مجال الصحة العامة في إقليم شرق المتوسط. فوفقاً لأحدث تقرير صادر عن الصحة العالمية بشأن اتجاهات معدل انتشار تعاطي التبغ ٢٠٢٥-٢٠٢٠، يتعاطى التبغ في الوقت الحالي نحو ١٩ بالمئة من البالغين في الإقليم، الذين يمثلون نحو ٩٢ مليون شخص. ومن بين هؤلاء، هناك ٨٢ مليون رجل و٩,٥ ملايين امرأة. وتابعت، أن الإقليم يضم أربعة من البلدان الستة في العالم التي تشهد زيادة في تعاطي التبغ وهي مصر والأردن ولبنان وسلطنة عمان، ويوجد بلد واحد فقط في الإقليم وهو باكستان يسير على الطريق الصحيح نحو بلوغ غاية خفض تعاطي التبغ



بنسبة ٣٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٢٥ (امتدت حتى ٢٠٣٠). وأكد المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، الدكتور أحمد المنظري، "إن فرض الضرائب على التبغ يؤدي دوراً حيوياً في الحد من استهلاكه، وإننا ملتزمون تماماً بدعم البلدان في تنفيذ السياسات المستندة بالبيانات واتخاذ الخطوات اللازمة لحماية الصحة العامة في إقليم شرق المتوسط". وذكرت المنظمة، أن المشاركين في الاجتماع الافتراضي انخرطوا بفعالية في مناقشات شاملة عن أهمية تنفيذ

تابع ص ٨

دراسة جديدة تكشف حسنة لافته للسمنة المفرطة

دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

وأضاف جاهداف أن هناك احتمالا بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، فهناك بعض المعطيات الحيوانية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تملك مميزات مقاومة للتأهبات، ولذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب.

وقال جاهداف إنه لا يتوفر لدى الباحثين ما يكفي من المعلومات حول السكتات الدماغية التي أصابت المرضى للجزء بأن الدهون سوف تحمي. وقال إن أسباب السكتات الدماغية ربما تكون لدى المفرطين في السمنة مختلفة عن أسبابها لدى المرضى ذوي الوزن القليل.

وقال جاهداف إن من بين مرضى السكتة الدماغية المفرطين في السمنة غالبا ما يكون السبب متعلقا بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي المقابل قد يكون السبب عند المرضى النحفاء هو الرجفان الأذيني، وهي حالة يعيها عدم انتظام دقات القلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة دماغية بسبب جلطة تسد وعاء دموي رئيسيا. وأضاف أن السكتات الدماغية الناتجة عن الرجفان الأذيني تميل إلى التسبب بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بتصلب الشرايين.

وتشك الدكتور ريببكا غوتسمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف. وقالت غوتسمان إن هناك احتمالا كبيرا لأن تكون قلة الوزن مؤشرا على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئا آخر.

وأضافت غوتسمان، أستاذة الأعصاب وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة التابعين لجامعة جون هوبكينز، إن النتائج تدل على أن قلة الوزن من المصابين بالسكتة الدماغية "باجة" إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل. ويجب علينا التأكد من أنهم يملكون القوة الكافية للمشاركة في العملية.



الإصابة بالسكتة الدماغية كان المرضى المفرطون جدا في السمنة أقل احتمالا لأن يموتوا بنسبة ٢٢٪ مقارنة مع ذوي الوزن العادي، وكان الأشخاص المفرطون في السمنة أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ٤٦٪ والأشخاص البدناء أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ١٥٪. أما الأشخاص الذين كان وزنها أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جدا. ومع أن من الممكن أن الإصابة المفرطة قد تحمي من الوفاة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، إلا أن الخبراء يقولون إن من الممكن أن تكون السمنة المفرطة أو نقص الوزن في هذه الدراسة مؤشرات لأمر آخر. وقال الدكتور أشوتوش جاهداف، أستاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السكتات الدماغية في جامعة بتسبيرغ، إنه يمكن أن يكون المخزون الدهني مساعدا

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر. وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصا بمعدل عمر ٧١ عاما عانوا من سكتات دماغية إقفارية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ. وكان هؤلاء المرضى جزءا من تجربة أوسع أطلق عليها (فاست-ماغ) كانت مصممة أصلا لدراسة فعالية إعطاء المسعفين المغنيسيوم للذين عانوا من السكتات الدماغية. وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لكل المشاركين في الدراسة وكان معدله ٢٧,٥. فإن كان المؤشر بين ٢٥ و ٢٩ فإن الشخص يعتبر سميناً و فوق ذلك يعتبر مفرطاً في السمنة. وهذا يعني أن شخصا طوله ١٧٥ سم سيكون مفرطاً في السمنة بمجرد أن يصل وزنه إلى ٩٢ كغم. وفي هذه السنتور الثلاثة الأولى بعد

وكالات

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا". وقال، "تعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن آمون) حيث نحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا نعيدنا في الواقع، وربما تمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا". ونصح ريتشلاند بأن نستخدم ذاكرتنا من أجل اتخاذ القرارات المهمة، وترك الأمور التي لا نهم كثيرا تذهب في سبيلها، لتضع المجال للأفضل منها. وأكدت الدراسة أن النسيان علامة صحية تعني أن الدماغ يحتفظ بالأمور الأكثر أهمية، وهو المطلوب.

أول عيادة للعلاج بـ"القلب" في بريطانيا.. لهذه الأمراض

وكالات

"القلب" هو اسم نبات له مفعول المخدر- CCO تم رسميا في بريطانيا، افتتاح أول عيادة تخصصية للعلاج بعقاقير مستخلصة من نبتة القلب المخدرة في بريطانيا بمدينة مانشستر. وقالت "بي بي سي" إن ذلك تم بعد أن غيرت الحكومة القانون في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بحيث بات مسموحا للأطباء أن يكتروا وصفات طبية تتضمن عقاقير مستخلصة من نبتة القلب إذا رأوا أن ذلك قد يساعد في علاج المرضى. ونقلت "بي بي سي" عن خبراء قولهم إن هذا المخدر مخفف للآلام، ويمكن استخدامه في علاج أمراض كالتهاب المفاصل واضطراب الأعصاب والتشنجات العضلية والصرع والتصلب المتعدد ومرض الزهايمر والشلل الرعاش، فضلا عن علاج بعض المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق

تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

وكالات

تطرا على الجسم الكثير من التغييرات على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين. نشر موقع "اف بي بي" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن التغييرات التي تطرا على جسم الإنسان كل ١٠ سنوات. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الأشخاص ما بين سن العشرين والثلاثين لا يفكرون عادة في مسألة التقدم في السن والشيوخوخة، ولكن خلال هذه الفترة، تظهر على الجسم بعض التغييرات حتى لو كانت صغيرة، مثل توقف العظام عن النمو، وتوقف إنتاج الكولاجين، وظهور ضروس العقل.

ويؤثر اختلاف طبيعة الأجسام، يمكن أن تظهر ضروس العقل عند البعض في سن ١٦، بينما تظهر عند البعض الآخر في سن متأخرة. وينصح خلال هذه المرحلة بإيلاء اهتمام خاص بالنظام الغذائي، وتجنب تناول الوجبات السريعة، والوظيفية على تناول الأطعمة التي تساعد على استعادة الكولاجين في الجسم. وذكر الموقع أنه تطرا على الجسم الكثير من التغييرات، على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين، لذلك يجب دائما العناية بالجسم. وبين سن الثلاثين والأربعين يمكن ملاحظة بعض التغييرات مثل ضعف العضلات، وتراجع كمية الأنسجة العضلية في الجسم، وانخفاض نسبة الكولاجين والإيلاستين. وعادة ما ينصح بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والعناية بالبشرة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

وحسب بعض العلماء، فإن جسم الإنسان يصل إلى ذروة النمو في سن ٣٨، بعد ذلك تبدأ علامات الشيخوخة الحقيقية في الظهور، فيحدث انخفاض في عدد الخلايا العصبية، وتتراكم الدهون في الجسم، وتدهور حاسة البصر، وتزيد هشاشة العظام والمفاصل. أما بالنسبة للنساء، فينخفض هرمون الاستروجين لديهم مقابل ارتفاع ضغط

إليك علامات تشير إلى مشاكل قلبية قد تعاني منها مستقبلا

وكالات

مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم أفضل الطرق التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب- ا ف ب (أرشيفية) نشر موقع "اف بي بي" الروسي، تقريرا استعرض فيه العلامات غير القياسية التي تشير إلى إمكانية معاناتك من مشاكل قلبية مستقبلا، فيما لا تزال أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة حول العالم. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مراقبة مستوى الكوليسترول ولاقلي الغليسريد في الدم من أفضل الطرق التي من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على صحة القلب. وقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك بعض الأعراض التي تزيد من إمكانية إصابتك بأمراض القلب مستقبلا.

وذكر الموقع أن النفس الكريه نتيجة مرض اللثة من الأعراض التي تشير إلى إمكانية الإصابة بشاكل في القلب، حيث يساهم مرض اللثة في حدوث التهاب يمكن أن يؤدي بدوره إلى تشوهات في القلب. وقد أوضحت دراسة حديثة أن علاج أمراض اللثة والتخلص من مشاكل التنفس، يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ويربط العديد من الأشخاص بين مشاكل اللثة والنفس الكريه، وأمراض تجويف الفم، متجاهلين أن هذه المشاكل قد تؤثر سلبا على صحة القلب. وأفاد الموقع بأن التثاؤب مازال إلى الآن سلوكا غامضا، على الرغم من التقدم العلمي الذي وصلت إليه البشرية. وتشير إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ألباني في الولايات المتحدة، إلى أن التثاؤب

علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته وطعمه المر، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه الهضمية، وهو طارد للريح، ومهدئ، ومضاد للتشنج، ويخفف التوتر والقلق، لذلك فهو مثالي للتخلص من أعراض انسحاب الكافيين، لأنه ينظم مستويات الطاقة العالية.

في المقابل، قالت اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد ردا على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تقيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا ولم يتم دراسته بشكل واضح". وختمت حديثها بالقول، "الأفضل هو التوقف عن شرب القهوة بشكل تدريجي وليس فجائي، وتعويض الفقد في البداية بمشروب يحتوي كافيين لكن بنسبة أقل مثل الشاي الأحمر أو الأخضر".

بيدوره، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "يفضل أولا عدم تثبيت مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وتناول حلوى النعناع والمكسرات".

استهلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ. مشروبات بروبيوتيك تعزز المشروبات التي تحتوي على بروبيوتيك وأهمها لبن الزبادي وحليب الصويا على نو الفلورا المعوية، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز المناعي لتخليص الجسم من السموم وأيضا محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساهم على تطهير الأمعاء من البقايا.

مشروب الزنجبيل يشتهر مشروب الزنجبيل برائحة مميزة وتكهة حارة، وهو علاج طبيعي يعزز عملية الهضم، ما يساعد الجسم على تفكيك الطعام بشكل أسرع، ويعزز أيضا تنظيم السكر في الدم، لذلك، بالإضافة إلى السيطرة على الجلوكوز يساعد في بقاءك متنبها لفترات طويلة من الزمن.

وينتج مشروب الزنجبيل حركة الأمعاء العادية، مما يقلل من خطر الإصابة بالإسهال بسبب الكافيين، فائدة أخرى هي أنه يقلل من مشاكل الذاكرة ويحسن المزاج.

الماتحة للمخ". وفي هذا الصدد، نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين، وتحدث أيضا عن فوائد وقف أو تقليل شرب القهوة. وقال الموقع إنه "يمكن أن يؤدي خفض كمية القهوة التي نشربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتضيق تراكم الدهون".

أشياء يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة القهوة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تنخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع.

علاجات طبيعية وذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساهم في منع انسحاب الكافيين، وهي: ماء جوز الهند يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مفذي وصحي جدا، حيث يحتوي على إنزيمات تساعد على تطهير الجسم، وكذلك الإلكتروليتات التي تعزز الطاقة وتكمل المغذيات. ويساعد على منع تراجع الصحة الجسدية والعقلية، ما يسمح لك بالبقاء نشطا، كما تحارب ماء جوز الهند الإرهاق والتعب الناجم عن انسحاب الكافيين،

وكالات

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرشيفية يؤثر البن "القهوة" على الدماغ لأنه ينتج إحساسا دائما بالانتها، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قطع المشروبات المحتوية على الكافيين من النظام الغذائي، إلى التسبب بحالة صحية تسمى "انسحاب الكافيين". وبحسب أخصائية التغذية العلاجية أمل حداد، "يصاب الإنسان بأعراض انسحاب الكافيين، من أول يوم يتوقف فيه عن شرب القهوة".

وتابعت حداد في حديث "عربي ٢١"، "تأتي هذه الأعراض لمن اعتاد على شرب القهوة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، لأنه اعتاد على نسبة معينة من الكافيين، وهذه الأعراض هي الصداع والدوخة والتعاس، وتبدأ بالظهور منذ اليوم التالي لتوقفه عن شرب القهوة، ثم تبدأ بالتحسن تدريجيا، وبعد ثلاثة أيام تختفي بشكل نهائي".

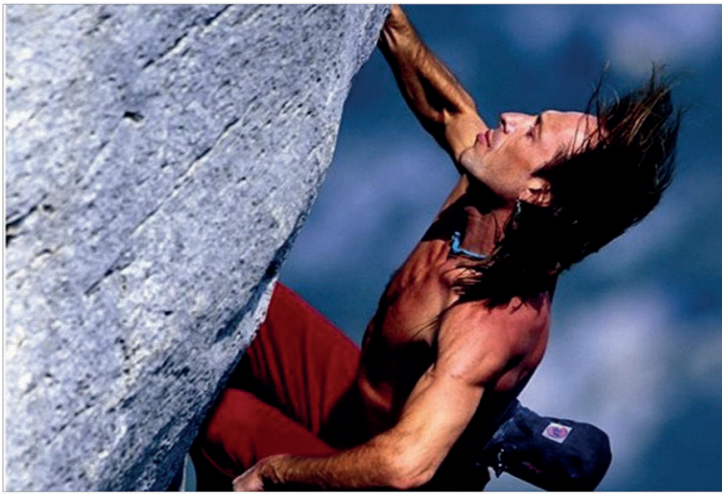
وأوضحت حداد أنه "يتم تسمية شرب القهوة بإدمان الكافيين، حينما يشرب الإنسان من ٣ فناجين وأكثر يوميا، أما أقل من ذلك لا يُعتبر إدمان".

من جهته، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "تبدأ أعراض انسحاب الكافيين بالظهور خلال ٣ إلى ٥ أيام بعد التوقف عن شرب القهوة، وتتفاوت هذه الأعراض من شخص لآخر".

وأقرأ أيضا، تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة وتابع عبد السلام في حديث "عربي ٢١"، "يُعرف المخ مادة الكافيين، بإلتالي أي كيميائية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيتا أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتمادا على استجابة المخ لتعويض النقص الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وحول موعد تعرض الشخص لأعراض انسحاب الكافيين، قال عبد السلام إن "المخ يفرض مقدارا معيناً من الكافيين، والإنسان يزيد عليه حينما يشرب القهوة"، مشيرا إلى أنه "ينتج عن ذلك أمرين الأول اعتماد الجسم على المقدار المرتفع، وعند فقده يحدث تأثير سلبي".

«سبايدر مان» الفرنسي يتسلق ناطحة سحاب.. تم اعتقاله



وأعتقل بعد فترة وجيزة من هبوطه بعد أن أنهى التسلق. وقال لرويترز قبل تسلق ناطحة السحاب، "بسبب عدم وجود أموال في خزائن الحكومة، الكاتدرائية تعاني الإهمال". وأضاف أن رعاه حرروا شيكا بقيمة ٥٠٠٠ يورو (٥٦٥٠ دولارا)، للمساعدة في تمويل عملية الترميم. وتسلق روبري أكثر من ١٠٠ مبنى، بما في ذلك جسر البوابة الذهبية في سان فرانسيسكو، ويرج خليفة في دبي، وكذلك البرج نفسه في باريس في عام ٢٠١٦. ويقوم رئيس أساقفة باريس بحملة لجمع أكثر من ١٠٠ مليون يورو؛ لإنقاذ التماثيل المتداعية والأقواس القوطية كاتدرائية نوتردام.

وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل وهو يستخدم الدعامات الأفقية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة- صفحته الرسمية تسلق الآن روبري، الذي أطلق عليه اسم "سبايدرمان الفرنسي"، ناطحة سحاب في باريس، الاثنين، دون حبال؛ لجمع الأموال لتجديد كاتدرائية نوتردام. وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل (البالغ من العمر ٥٦ عاما) وهو يستخدم الدعامات الأفقية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة إنجي وهيكلا، يمتد بطول المبنى ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه ١٨٥ مترا في منطقة لا ديفونس التجارية.

على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقيا بالقرب من محطة "تي جي في" طريق العوامة، وتحول النزاع الشفوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزجاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا. وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مرآب أحد المنازل بالمغوة الكبيرة، حيث تم قطعها بمشمار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية- برييش بضواحي طنجة.

وللتخلص من الجثة، اشتري الجناة الضم والبنزين، وقاما باضرام النار في أشلاء الضحية- اليوم ٢٤ شهدت مدينة طنجة (شمال المغرب) جريمة قتل مروعة بطلها مواطن مصري، قلد فيها نفس أسلوب قتل الكاتب الصحفي السعودي، جمال خاشقجي، بتنسيلية بلاده في إسطنبول، إذ قطع جسد صديقه المغربي بمنشار وأحرق جثته. والسبت الماضي، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع "اليوم ٢٤" المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجن، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على منتهه وزيايته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام.

وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء ليقوم بقتلها. وقالت خدمة الإنقاذ البحري إن الزورقين يسبحان السفينة بسرعة ١٣ كيلومترا في الساعة. والسفينة حاليا على بعد نحو ٨٠ كيلومترا من مولد على الساحل الغربي للرونيج. وأضافت أن طائرات الهليكوبتر التي كانت تقل الركاب من على سطح السفينة وحدا تلو الآخر، ما زالت في حالة استعداد في حال قرر ركاب السفينة استئناف عملية النقل الجوي. وبحسب المسؤول في مركز الإسعاف في جنوب الرونيج، بير فييلد، فإن ركاب السفينة يتوزعون على ١٦ جنسية وعدد كبير منهم أمريكيون وبريطانيون.

هكذا بدا ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

زورقا قطر في جر السفينة إلى ميناء مولده. وقالت خدمة الإنقاذ البحري إن الزورقين يسبحان السفينة بسرعة ١٣ كيلومترا في الساعة. والسفينة حاليا على بعد نحو ٨٠ كيلومترا من مولد على الساحل الغربي للرونيج. وأضافت أن طائرات الهليكوبتر التي كانت تقل الركاب من على سطح السفينة وحدا تلو الآخر، ما زالت في حالة استعداد في حال قرر ركاب السفينة استئناف عملية النقل الجوي. وبحسب المسؤول في مركز الإسعاف في جنوب الرونيج، بير فييلد، فإن ركاب السفينة يتوزعون على ١٦ جنسية وعدد كبير منهم أمريكيون وبريطانيون.

يتوزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - (موقع الشركة على الإنترنت) نجحت فرق الإنقاذ في نقل ٣٩٧ شخصا جوا من سفينة سياحية فاخرة تحطت محركاتها قبالة الساحل الرونيج بحلول صباح الأحد، وبدأت بتقصير السفينة إلى ميناء قريب. وأطلقت السفينة "فايكنغ سكاي" نداء استغاثة السبت لدى انحرفها نحو اليابسة في بحر الرونيج وعلى متنها ١٢٧٣ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم، وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ

السيول تقتل ١٩ شخصا وتصيب ٧٠ آخرين بمناطق عدة بإيران



السيول سببت خسائر كبيرة في قرى عدة في غرب البلاد- وكالة فارس الإيرانية لقي ١٩ شخصا على الأقل حتفهم وأصيب أكثر من ٧٠ بجروح إثر سيول عارمة اجتاحت معظم المحافظات الإيرانية جراء الأمطار الغزيرة، بحسب ما أفادت أجهزة الطوارئ. واجتاحت سيول في إيران، قرى عدة غرب البلاد، في حين أعلن الرئيس الإيراني اجتماعا طارئا الاثنين للحكومة من أجل مواجهتها. وأحدثت السيول في محافظة لرستان دمارا في المناطق الخاصة القروية، وألحقت خسائر كبيرة، لا سيما جنوب المحافظة. من جانبه، أعلن الرئيس الإيراني قطع اجازة الحكومة، ودعا إلى اجتماع طارئ الأربعاء المقبل، لمواجهة كارثة السيول. اقرأ أيضا، مخطط نفوذ إيراني بإنشاء "طريق حرير" عبر العراق وسوريا ووقعت الخسائر معظمها جراء السيول التي تشكلت بسبب الأمطار الغزيرة التي هطلت خلال اليومين الماضيين، في مدينة بل دختر وقرى ناصروند وداراي وديناوند. وحاصرت السيول الجارفة الكثير من القرى في المحافظة، وغمرت المياه الكثير من المناطق. ومنذ مساء الأحد، تم توجيه التحذيرات عبر الإذاعة والتلفزيون والرسائل النصية وصورات الإنذار لسكان المناطق المعرضة للسيول.

تعرف إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا

لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة- جيتي نشرت مجلة "بوبيولار ساينس" الأمريكية تقريرا، تحدثت فيه عن بعض الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا على كوكب الأرض. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه خلال ١٥٠ سنة من وجود الثعابين على هذا الكوكب، تمكن هذا الحيوان الزاحف من إيجاد طريقه إلى أعرب الزوايا والخصر في بلدان العالم. مع ذلك، لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة، أي أنها تعتمد على بيئتها للتحكم في درجة حرارة جسمها.

وذكرت المجلة أن الثعابين المعروف باسم "غرطر مألوف" يمكن أن يصل إلى الحدود الجنوبية للكتندرا في أمريكا الشمالية، على الرغم من أن سواحل جسمه تبدأ بالتجمد، في حين أن كلال من القطبين الشمالي والجنوبي خال تماما من الثعابين. كما لا يوجد في أجزاء من الشمال الأقصى لروسيا، والنرويج، والسويد، وفنلندا، وكندا، والولايات المتحدة ثعابين أصلية، ناهيك عن الجنوب الأقصى لأمريكا الجنوبية.



فضلا عن شمال كندا الذي لا تسكنه الثعابين حتى اللحظة الراهنة. لكن ارتفاع درجات الحرارة العالمية سيجعل مساحات شاسعة من الأرض مسكنا للثعابين. وأشارت المجلة إلى أن جزيرة غوام الأمريكية التي تقع على المحيط الهادئ، لم تكن تضم أصنافا محلية من الثعابين إلى غاية الحرب العالمية الثانية. وخلال هذه الحرب، جلبت سفن الشحن عن طريق الخطأ أفاعي الشجرة البنية إلى الجزيرة. وفي الوقت الحالي، يعيش ما يقرب من مليوني ثعبان في غابات هذه الجزيرة، الذين تعد منهم ما يقرب من ١٠ نوعا من الطيور الأصلية بحلول الثمانينيات، كما أنهم يتبعون نمو الأشجار الجديدة، ذلك أنهم يلتهمون الطيور التي تنشر البذور عادة عن طريق فضلاتها.

وأضافت المجلة أن جزيرة "إيلا دي كيمادا غراندي" التي تشتهر باسم "جزيرة الأفاعي"، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله شعبان واحد في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات، كما أنها تعد موطنًا أصليا لأحد أكثر الثعابين دمية في العالم، وهو أفعى رأس الريح الذهبية. لذلك يُحظر زيارة هذه الجزيرة تماما. تجدر الإشارة إلى أن الكثير من الجزر كانت إما مرتبطة بكتل أرضية أكبر أو قريبة من أجزاء أخرى من الأراضي البرية، وهذا ما سمح باحتياج شعابين البحر لها. كما تعد معظم مناطق المحيط الهادئ والمحيط الهندي داخنة بدرجة كافية لتواجد الثعابين البحرية فيها التي استعمرت العديد من الجزر في تلك المناطق بالفعل.

وبينت المجلة أن بعض جزر المحيط الهادئ، على غرار توفالو، واورو، وكيريباتي، ليس بها شعابين برية ولكن فيها ثعابين بحرية محلية. في الأثناء، هناك الكثير من الدول الجزرية الأخرى، على غرار نيوزيلندا، وجرينلاند، والرأس الأخضر وأيسلندا، التي تكون بعيدة جدا لدرجة أن الثعابين لم تصل إليها، والأمر ذاته ينطبق على هاواي، التي تعد أربخيليا بركانيا بعيدا. وأردفت المجلة بأن أيرلندا تعد من الجزر التي لا تحتوي على ثعابين، نظرا لأن البحر الأيرلندي المتواجدها قد أعاق طريق هذه الكائنات السامة، الثعابين تلعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

إرهابي نيوزيلندا كان يعترم استهداف حضانة يملكها عرب

النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منفذ الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثالثة، دون مزيد من التفاصيل. وخلف الهجوم الإرهابي على المسجدين صدمة كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحصيلة الثقيلة للضحايا والتي بلغت ٥٠ قتيلًا وأكثر من ٢٠ جرحيا. ونقل مرتكب المجزرة إلى سجن شديد الحراسة، وفق ما ذكرته وسائل إعلام نيوزيلندية، الأحد. وأكدت أنه تم نقل الإرهابي من سجن مدينة كرايست تشيرش، إلى سجن شديد الحراسة في شمالي البلاد.

بارتكاب مجزرة ثالثة في حضانة أطفال. ووفق ما نقلت مصادر إعلامية محلية، فإن حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصابين من جنسية أردنية، وتم إغلاقها يوم تنفيذ الهجوم على المسجدين. وقبل ٤ أيام، صرح مفوض الشرطة

حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصابين من جنسية أردنية- ABC قالت مصادر قضائية في نيوزيلندا، الأحد، إن منفذ الهجوم الإرهابي على مسجدين في كرايست تشيرش كان يعترم

المنتحرون الشباب.. ظاهرة تزداد بالدول النامية أم الغنية؟

مراعاة مجموعة متنوعة من الخلفيات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للبلدان، وبما أن الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتستررة أن يكون هناك تركيز خاص عليهن، وفق قوله. وأشار في ختام حديثه إلى "الحاجة لمزيد من العمل لفهم الأفكار الانتحارية والسلوكيات ذات الصلة في البلدان النامية، بالنظر إلى التباين الكبير بين البلدان والمناطق". وعملت على إحصاء الطب النفسي جتا على زعلابوي على الدراسة بالقول، "لا أستطيع الجزم بأن النتائج صحيحة فلها من يقمها، ولكنها على الأقل إن لم تكن صحيحة فهي منطقية، فالوضوع معقد وهناك دراسات كثيرة حوله، وكل بلد له دراسته المختلفة عن البلدان الأخرى، ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة". وتابعت جتا حديثها "عربي ٢١"، "الدراسات في موضوع الانتحار كثيرة جدا، ولكن من المعروف أن أصحاب المكافحة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة هم أكثر اقداما على الانتحار، وأيضا الأشخاص الذين حصل عندهم تدهور في الحالة الاقتصادية والاجتماعية". وأضافت أن "البطالة والفقر يزيدان من نسبة الانتحار، خصوصا إذا تراكمت مع عدم وجود دعم نفسي واجتماعي من البيئة المحيطة"، مشيرة إلى أن "نسبة انتحار المراهقين في ازدياد في الأونة الأخيرة، وقد يكون المسبب الثاني للوفاة لدى المراهقين". بدوره اتفق المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية، راكان أبو عرابي مع نتائج الدراسة، وقال إن "الفقر يعتبر من المشاكل الاجتماعية ذات الدرجة الأولى، والتي يفرز عنها عدة مشاكل، والحرمان باعث لإنشاء العنف والإيذاء نحو الذات والأخر".

المحدودة والتوترات السياسية، التي قد تعرض صحتهم رفاهتهم للخطر". وتابع قائلا، "السلوكيات المتعلقة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتستررة في الدول النامية، وذلك لعدة أسباب أبرزها الوصمة الاجتماعية والمحرمات الاجتماعية والدينية والثقافية، إلى جانب الانتحار إلى نظم الإبلاغ المناسب عن هذه السلوكيات". وأشارت الدراسة إلى أنه بالنسبة لعظم البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، كان مستوى محاولات الانتحار في فترة المراهقة أعلى بين الفتيات بنسبة ١٧,٤ بالمئة من الأولاد الذين بلغت نسبتهم ١٦,٣ بالمئة". وأيضا وفقا للدراسة كان التخطيط للانتحار أكثر شيوعا في إفريقيا، حيث أبلغ عنه واحد من كل أربعة مراهقين، وكان أعلى مستوى في زامبيا، حيث أفاد حوالي اثنين من بين كل خمسة مراهقين أنهم قاموا بوضع خطة انتحارية. وأيضا أفاد حوالي واحد من بين كل خمس مراهقين من دول غرب المحيط الهادئ بإجراء محاولة انتحار واحدة على الأقل. التعليم مهم وأكد خان على أن "نتائج الدراسة كانت مهمة لتطوير سياسات وإجراءات لمنع الانتحار"، مضيفا، "تبلغ حالات الإصابة بالانتحار ذروتها خلال فترة المراهقة، وهي عامل خطر ومسبب رئيسي للانتحار". واستكمل قائلا، "التعليم أمر بالغ الأهمية بسبب محدودية الوعي بالانتحار في البلدان النامية، وبالتالي تصبح احتمالية سمي أولئك الذين يتحدثون إلى الدعم المهني أو الاجتماعي لهذا الدعم أقل"، مشددا على أهمية المبادرات المخصصة لمنع الانتحار في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، "مع

أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أرفيشية تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديدا المراهقين. وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها "عربي ٢١" أن "المراهقين في البلدان النامية من المرجح أن يقوموا بمحاولات انتحارية، أو لديهم أفكار انتحارية، أكثر من نظرائهم الذين يعيشون في بلدان مرتفعة الدخل"، مشيرة إلى أنها "تضمنت بيانات من ٢٢٩١٢٩ مراهقا تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٧ عاما، في ٥٩ دولة منخفضة ومتوسطة الدخل". وقال أستاذ العلوم الصحية والتأهيل في الجامعة والمشارك في الدراسة أسد خان، "أصبحت القضايا المرتبطة بالانتحار تحديا رئيسيا للصحة العامة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا وغرب المحيط الهادئ". البلدان المتقدمة وضرب مثلا على ذلك في دولة اسما جنوب المحيط الهادئ، موضحا أن "ثلاثة من كل خمسة مراهقين قاموا بمحاولة انتحار، ما يدل على الحاجة الماسة للعمل، مشيرا إلى أنه "في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط كان لدى ١٧ بالمئة من المراهقين أفكار انتحارية أو خطط ومحاولات انتحار خلال ١٢ شهرا". وبين أن "هذه النسبة كانت أعلى بكثير من المستويات في البلدان المتقدمة مثل أستراليا، حيث كان لدى ٥,٢ بالمئة من المراهقين خطط انتحارية وقام ٢,٤ بالمئة منهم بمحاولات انتحارية"، مضيفا أن "المراهقين في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل معرضون لظروف سيئة كثيرة مثل الفقر والمرض وموارد الرعاية الصحية

فوز ثمين لغير السرحان على السلط في درع المؤتوية

وكالات

انتصر مغير السرحان على نظيره السلط بنتيجة ١-٢، الخميس، على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في الجولة السادسة لدرع المؤتوية الأردني.

تقدم مغير السرحان بهدف السبق في الدقيقة ١٣، بعدما انقرد صهيب أبو ههش، وسدد بثقة داخل مرمى الحارس قتيبة ديسان. وقبل نهاية الشوط الأول، توج السلط بجهود باحراز هدف التعادل من كرة رأسية سكتت مرمي مغير السرحان. وسجل هدف الفوز لغير السرحان، سائد خزاعلة، حيث استثمر كرة داخل منطقة الجزاء، وسدد في المرمى بالدقيقة ٦٨. وقفز فريق مغير السرحان للمركز الثالث برصيد ١٢ نقطة، فيما بقي السلط يتنيدل الترتيب برصيد نقطة وحيدة.

السلط يفسخ عقد مدربه . . ويبحث عن بديل

وكالات

قررت إدارة نادي السلط، فسخ عقد المدير الفني عدنان عوض، بعد الخسارة التي مني بها أمام مغير السرحان (٢-١) في بطولة درع المؤتوية.

ويتنظر أن تتعاقد إدارة السلط مع مدرب جديد، خلال الأيام القليلة المقبلة، حيث سيتم دراسة عدة خيارات تدريبية محلية. وجاء قرار فسخ عقد عدنان عوض إثر التراجم الكبير في أداء وتناج الفريق ببطولة درع المؤتوية. وخاض فريق السلط ٦ مباريات في بطولة الدرع، حيث خسر ٥ مباريات، وتعادل في مباراة واحدة مع الحسين إربيد. وعانى الفريق كذلك من محدودية قدراته الهجومية، حيث لم يستطع خلال المباريات ال ٦ سوى من تسجيل هدف واحد. ويعتبر عدنان عوض أول المدربين الذين يتم فسخ عقدهم في الموسم الجديد.

وكان عوض قد تسلم مهمة تدريب فريق السلط في أواخر الموسم الماضي، ليتم تجديد الثقة به مع انطلاق الموسم الجديد.

الفيصلي يتعاقد مع حارس المرمى اللبناني خليل

وكالات

أعلن النادي الفيصلي التعاقد مع حارس مرمى المنتخب اللبناني لكرة القدم ونادي العهد مهدي خليل؛ للعب في صفوف الفريق على سبيل الإعارة لمدة موسم.

وذكر الفيصلي، على موقعه الرسمي، أنه جرى التوقيع داخل مقر نادي العهد في بيروت، بحضور نائب رئيس النادي الفيصلي أحمد الوريكات وأمين سر نادي العهد محمد عاصي. وسيضم الحارس اللبناني إلى صفوف الفيصلي لتمثيله محلياً وآسيوياً.

الأهلي يتعاقد مع محترف موريتاني

وكالات

تعاقد النادي الأهلي مع المحترف الموريتاني البشير سيدي، لتعزيز صفوف فريقه لكرة القدم خلال منافسات المحترفين موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

وأعلن الموقع الرسمي للنادي الأهلي، أن النادي يتعاقد مع المحترف الموريتاني، بحثاً عن نتائج مميزة في المنافسات المحلية خاصة دوري المحترفين لكرة القدم.

وكان الأهلي عزز صفوفه بعدد من نجوم الكرة المحلية الذين انخرطوا في الفريق، وبدأوا بمشاركته منافسات بطولة درع المؤتوية.

الأردني مجدي عطار يحترف في الرفاع البحريني



وكالات

تعاقد نادي الرفاع الغربي البحريني، مع اللاعب الأردني مجدي عطار ليمثل فريق كرة القدم لمدة موسم واحد. ويعتبر عطار أحد اللاعبين المميزين على صعيد الكرة الأردنية حيث يشغل مركز الجناح الأيمن، ولعب دوراً مهماً في الموسم الماضي بقيادة فريق الفيصلي للفوز بلقب بطولة دوري المحترفين.

وتم إنجاز الاتفاق من خلال شركة بنين للخدمات الرياضية ووكالات اللاعبين الموكلة من قبل اللاعب. وبدأ عطار مسيرته مع فريق الصريح ومنه انتقل لصفوف الفيصلي، قبل أن يخوض مؤخرًا رحلة احتراف قصيرة مع العين السعودي.

وتلقى عطار في الأسابيع الماضية عروضاً للعب بصفوف فريقين الوحدات والفيصلي لكنه فضل مواصلة احترافه الخارجي.

حصيلة الجولة الثانية لغرب آسيا: تاهل عمان . . تألق النشامي ووداع نسور قاسيون

وكالات



شهدت مباريات الجولة الثانية من بطولة غرب آسيا للمنتخبات الأولمبية، التي جرت مساء الأربعاء للمجموعات الثلاث، عن اقتراب الأردن من التأهل للدور نصف النهائي، بعد أن تمكن النشامي من عبور الإمارات بنتيجة (٢-١). ليرفع الأردن رصيده إلى ٤ نقاط ويقتصر لصدارة الترتيب للمجموعة الأولى، فيما نجح منتخب عمان من كسب البطاقة الأولى المؤهلة للمربع الذهبي بعد تحطيمه لمنافسه اليمني (٣-٠). وأصبح الأحمر العماني أول منتخب يجمع ٦ نقاط وضعبته في مقدمة المجموعة الثالثة.

وحقق المنتخب الإيراني بداية قوية بعد أن تمكن من هزيمة سوريا (٣-١) في المباراة التي جرت بملعب كريلاء الدولي، بينما أصبح نسور قاسيون أول المنتخبات المغادرة مبكراً برصيد خال من النقاط.

أفضلية إيرانية

وشهدت هذه المباراة إهدار قائد اليمن أحمد الوجيه لركلة جزاء في الشوط الثاني تصدى لها بسهولة الحارس العماني مازن اياد. وتمكن المنتخب الإيراني من تسجيل أفضل أسبقية في البطولة حتى الآن، بعد تسجيله لثنائية في غضون ٥ دقائق في أول ربع ساعة من المباراة، إذ تمكن ياسر سلمان من تسجيل الهدف الأول في الدقيقة ١٠، وأضاف أحمد شهرزادي الهدف الثاني بالدقيقة ال ١٥.

وعلى صعيد أفضل لاعبي المباريات، حصد لاعب المنتخب العماني خالد الفطري جائزة الأبرز في مواجهة فريقه أمام اليمن، بينما نال الإيراني ياسين سلمان الجائزة بعد مساهمته بفوز فريقه على سوريا، وكسب الأردني فيصل أبو شنب على التقييم الأعلى في لقاء فريقه ضد الإمارات.

المنتخب الوطني

في اختبار ودي قوي أمام صربيا



وكالات

يخوض منتخب الأردن، في التاسعة والنصف مساء الجمعة، مواجهة ودية مرتقبة مع صربيا، في إطار التحضيرات لخوض النهائيات الآسيوية المقررة مطلع العام المقبل في قطر، وتصفيات مونديال ٢٠٢٦. وأواخر العام الجاري، ووضعت قرعة النهائيات الآسيوية منتخب النشامي في المجموعة الخامسة، إلى جانب كوريا الجنوبية والبحرين وماليزيا، فيما حدد "فيفا" موعد سحب قرعة تصفيات كأس العالم ٢٠٢٦ مع النهائيات القارية ٢٠٢٧، يوم ٢٧ يوليو/ تموز المقبل.

ويشارك المنتخب الأردني في تصفيات المونديال ابتداءً من الدور الثاني والذي يضم ٣٦ منتخباً، سيتم تقسيمه إلى ٩ مجموعات، بحيث يتأهل متصدر ووصيف كل مجموعة للدور الحاسم، مع ضمان عبورهم إلى نهائيات آسيا ٢٠٢٧.

وكان المنتخب الأردني قد وصل النمسا قبل يومين وخضع لتدريبات مكثفة بقيادة العراقي عدنان حمد، ارتكزت على تنفيذ بعض الخطط في الشقين الدفاعي والهجوم.

ويبحث المنتخب الأردني عن تحقيق نتيجة إيجابية أمام صربيا والخروج بفوائد فنية تعزز من تطلعاته في الوصول إلى الجاهزية المطلوبة فنياً وبدنياً. وتعد صفوف منتخب الأردن بلاعبين على سوية عالية معظمهم يحترفون في الخارج، حيث سيجهزون في سبيل تقديم أداء يليق بسمعة الكرة الأردنية.

وأكد حمد في تصريحات سابقة على أهمية معسكر النمسا ومواجهتي صربيا وجامايكا، ضمن مرحلة الإعداد لتصفيات المونديال والنهائيات القارية. وأضاف: "لدينا برنامج إعداد مكتمل للاستحقاقات المقبلة، يتضمن بعد معسكر النمسا، مواجهة الترويج وأذربيجان في سبتمبر/ أيلول المقبل، قبل خوض البطولة الرباعية الدولية وتشرين الأول في الأردن بمشاركة منتخبات قطر، إيران، والعراق".

وأوضح: "تطلع بثقة لتحقيق أهدافنا في تصفيات المونديال والنهائيات القارية، حيث تجاوزنا المرحلة الصعبة بعد تغيير الأجدنة المحلية وعودة عجلة البطولات للدوران

قمة كروية تجمع الرمثا والوحدات بدرع المؤتوية اليوم

وكالات

يشهد ملعب الأمير محمد بالزرقاء، عند الساعة التاسعة والنصف من مساء اليوم الجمعة، قمة كروية تجمع فريق الرمثا والوحدات، في إطار منافسات الجولة السادسة من بطولة درع المؤتوية لكرة القدم. ويسعى الفريقان لتحقيق الفوز في هذه المباراة، نظراً لحاجة الفريقين لنقاط المباراة كاملة، للحفاظ على الحظوظ بالمنافسة على لقب البطولة.

كما يشهد يوم غد عند السادسة مساء وعلى نفس الملعب، مباراة لفريقي عمان والأهلي.

وتتطلع منافسات الجولة السادسة من درع المؤتوية اليوم الخميس، بلقاء شباب الأردن مع شباب العقبة، عند السادسة مساء، تليها عند التاسعة والنصف مساء مباراة لفريقي السلط ومغير السرحان. وتختتم منافسات الجولة السبت المقبل، بلقاء الجليل وسحاب عند السادسة مساء، والحسين مع الفيصلي عند التاسعة والنصف، حيث أن جميع مباريات البطولة تقام على ستاد الأمير محمد بالزرقاء. ويتصدر الفيصلي ترتيب الفرق برصيد ١٥ نقطة، يليه الرمثا ١٣، الحسين ١١، الوحدات ١٠، مغير السرحان وشباب العقبة ٩، الأهلي ٥، سحاب وشباب الأردن ٤، معان ٣، والليل والسلط بنقطة واحدة.

شباب الأردن يدرك تعادلاً قاتلاً أمام شباب العقبة بدرع المؤتوية



وكالات

حرم فريق شباب الأردن منافسه شباب العقبة من الفوز وفرض عليه التعادل "١-١" في وقت قاتل من المباراة التي جرت الخميس على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في افتتاح الجولة السادسة لدرع المؤتوية بكرة القدم.

وتقدم فريق شباب العقبة بهدف السبق في الدقيقة ١٩، من ضربة جزاء نفذها غيث المداحه بنجاح.

ونجح فريق شباب الأردن في تسجيل هدف التعادل في الدقيقة ٢٠، عندما وصلت الكرة لجزمة النعيم ليسدها بقوة داخل الشباك.

وبالعودة إلى مجريات المباراة، فقد بدأ شباب العقبة بفرض أفضليته نسبية، وفي الدقيقة "١٨" سد فرج الزيني كرة قوية ارتطمت بيد البرازيلي دوجلاس ليحتسبها حكم اللقاء ضربة جزاء نفذها أنس أبو طعيمة وتصدى لها الحارس، لكن الحكم طلب باعادتها، ليتقدم لها غيث المداحه ويترجمها بنجاح.

ولاحظ عدة فرص خطيرة للفريقين، حيث فوت المداحه فرصة تعزيز تقدم شباب العقبة، فيما كان لاعب شباب الأردن صلاح الحسناات يسد الكرة وهو على بعد خطوة فوق المرمى.

وفي الدقيقة "٢٠٩" كانت الكرة تنهال أمام حمزة النعيم لاعب شباب الأردن ليسدها بقوة استقرت في مرمى شباب العقبة. وكان شباب الأردن قريباً من تسجيل هدف الفوز بعدما انقرد دوجلاس في المرمى وسدد كرة حسب الأصول أخرجها مدافع شباب العقبة محمد عصفور قبل أن تتجاوز خط المرمى.

وتقدم فريق شباب العقبة للمركز الخامس برصيد "١٠" نقاط، وقفز فريق شباب الأردن للمركز الثامن ب "٥" نقاط.

الأميرة آية تلنقى وفد الأردن للدورة الرياضية العربية

وكالات

أعلنت اللجنة الأولمبية الأردنية، الخميس، عن مشاركة بعثتها في النسخة الخامسة عشرة من دورة الألعاب العربية والتي تستضيفها الجزائر خلال الفترة من ٥ إلى ١٥ تموز/ يوليو القادم.

وتترأس الأميرة آية بنت فيصل، عضو مجلس إدارة اللجنة الأولمبية الأردنية، ورئيسة الاتحاد الأردني لكرة الطائرة، البعثة الأردنية المشاركة في دورة الجزائر.

ويمثل الأردن في الدورة العربية ما يقارب الـ ١٢٠ لاعبا ولاعبة يمثلون ١٧ رياضة وهي: ألعاب القوى والريشة الطائرة وكرة السلة ٣٣٢ (رجال وسيدات) والملاكمة والمبارزة ورفع الأثقال والجودو والكراتين والمصارعة وكرة الطائرة للسيدات والسباحة والجمباز والشطرنج وكرة الطاولة وكرة اليد وكرة الجرس وألعاب القوى لذوي الهمم.

وأقيم مساء اليوم الخميس في قاعة عمان بمدينة الحسين للشباب اجتماع البعثة الأردنية بحضور الأميرة آية بنت فيصل والدكتور ساري حمدان والدكتور خالد عطيات، نائبا رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، وناصر المجالي الأمين العام للجنة الأولمبية الأردنية والمنتخب الوطنية المشاركة في الدورة العربية القادمة.

ورحبت الأميرة آية بنت فيصل بالبعثة الأردنية المشاركة في دورة الجزائر وأشادت بجهود المنتخبات طيلة الأشهر الماضية خلال مرحلة التحضير والتدريب وذلك من أجل تمثيل الأردن بأفضل صورة.

وشاركت اجتماع البعثة على شرح التعليمات الواجب الالتزام بها في دورة الألعاب العربية وذلك من خلال الفرق الإدارية والطبية والإعلامية.

وتعود دورة الألعاب العربية إلى الواجهة من جديد بعد انقطاع طويل دام ١٢ عاماً منذ النسخة الأخيرة والتي استضافتها العاصمة القطرية الدوحة في عام ٢٠١١.

ويتعتبر الأردن الدولة الوحيدة التي لم تغب عن الدورات العربية منذ انطلاقتها للمرة الأولى في مدينة الإسكندرية المصرية عام ١٩٥٣.

وحققت البعثات الرياضية الأردنية خلال مشاركاتها في الدورات العربية الماضية ما مجموعه ٣٧٧ ميدالية من بينها ٧٢ ميدالية ذهبية و١٠٣ ميدالية فضية و٢٠٢ ميدالية برونزية.

