

الجامعة العربية تدعو لإعادة النظر بقبول إسرائيل كعضو مراقب في الاتحاد الأفريقي

تابع ص7

11 قائمة حزبية رئيسة تتنافس للفوز بانتخابات الكنيست المقبلة

تابع ص7

الخارجية: الصفي يلتقي عددا من نظرائه في نيويورك

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

إدارة الترخيص تطلق خدمة الفحص النظري للصح

عمان

أطلقت إدارة ترخيص السواقين والمركبات خدمة الفحص النظري الخاصة بجهة الأشخاص ذوي الإعاقة من الصم والمصابين بضعف السمع. وتأتي هذه الخدمة تجسيدا لاهتمام مديرية الأمن العام بهذه الفئة من المواطنين، وامتدادا لسلسلة الخدمات التي عكفت على إطلاقها لمرعاة احتياجات المواطنين كافة والتخفيف عنهم. وستتيح هذه الخدمة لمتلقيها من الصم أو المصابين بضعف السمع، إجراء الفحص النظري لغايات الحصول على رخصة القيادة من خلال مراجعة قسم الترخيص المختص، والخضوع للفحص بصورة اعتيادية، دون إحضار مترجم بلغة الإشارة، أو مراجعة أية جهة أخرى، كما كان معمولا به سابقا. ووزعت إدارة الترخيص مناهج التدريب النظري بلغة الإشارة مجانا، والتي تم توفيرها كذلك ضمن مناهج تطبيق التدريب عن بعد الموجود لدى مراكز تدريب السائقين كافة.

أوقات الصلاة

الضحى	05:00
الظهر	12:30
العصر	04:00
المغرب	06:43
العشاء	08:00

27 صفر 1444 هـ الموافق 23 أيلول 2022 م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2863)

سعر النسخة دينار واحد

«استفتاءات الانضمام لروسيا».. كيف سترد أوكرانيا؟

وكالات

أعلنت 4 مناطق موالية لروسيا في أوكرانيا عن استفتاءات خلال الفترة من 23 - 27 سبتمبر الجاري؛ بهدف الانضمام إلى روسيا. في الوقت الذي أمر فيه الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، لاحقا، بالتحصين العسكرية الجزيئية. وتسارعت وتيرة الإعلانات عناستفتاءات الانضمام لروسيا في المناطق التي يسيطر عليها الروس وحلفائهم في أوكرانيا. وتنظم خيرسون الواقعة في جنوب أوكرانيا والخاضعة لسيطرة القوات الروسية، استفتاء حول الانضمام إلى موسكو من 23 سبتمبر وحتى 27 منه. كذلك أعلنت الأراضي الانفصالية الموالية لروسيا في منطقة دونباس أنها ستنتظم استفتاء ممانلا في الفترة نفسها. واتفق دينيس بوشلين وليونيد باسيتشنيك، زعيما جمهوريتي دونيتسك ولوغانسك الشعبيتين اللتين اعترف لهما الرئيس الروسي، دولتين مستقلتين قبيل بدء الحرب ضد أوكرانيا مباشرة، الثلاثاء، على خطط متزامنة للاستفتاء على الانضمام إلى روسيا. خطوة الاستفتاءات التي تعترض السلطات المدعومة من موسكو إجراؤها في أوكرانيا، وصهفا مستشار وزير الخارجية الأوكراني، يفهين ميكييتكو، في حديث خاص لمسكاي نيوز عربية، بالأمر «الدهش والمضحك».

وأوضح ميكييتكو: أن الآلاف من المواطنين الأوكران غادرت تلك المناطق الأوكرانية؛ وبالتأكيد فإن نتائج تلك الاستفتاءات المخطط لها مسبقا ستكون مزيفة، كما حدثت بنفس استفتاءات جزيرة القرم قبل 8 أعوام. ونوه إلى أن الإسراع في ضم تلك المناطق لروسيا، يأتي كتصعيد ورد فعل على التقدم العسكري الأوكراني شرق البلاد، والذي أسفر عن تحرير أكثر من 8000 كيلومتر مربع منذ مطلع سبتمبر الجاري من مناطق احتلتها روسيا.

وفي خطوة لاحقة على إعلان إجراء استفتاءات في المناطق الموالية لروسيا، أمر بوتين، الأربعاء، بالتحصين العسكرية الجزيئية، ما اعتبره مستشار وزير الخارجية الأوكراني، بالأمر «الموقع»، الذي يعكس مدى التدهور الواقع بين صفوف جنود الجيش الروسي بأوكرانيا. وإذ توقع فرار عدد كبير من المواطنين من التعبئة العامة بروسيا، أشار «ميكييتكو» إلى أن موسكو على الأرجح ستستعين بالمسجونين الروس، لإرسالهم إلى مناطق القتال والمعارك بأوكرانيا، وفقا لتوجيهه.

وتطرق «ميكييتكو» في حديثه إلى طبيعة التحرك العسكري الروسي الأخير ببلادها، قائلا إن موسكو بدأت ضرب سدومائية، مع توجيه ضربات صاروخية ضد المحطات الكهروحرارية والكهربائية؛ لتخويف المواطنين الأوكران، وابتزازهم وأوروبا ككل لاسيما بعد ضرب محطة زابوريجيا النووية. ومن جهته، شدد الدبلوماسي الأوكراني إيفان سيهيديا، في حديث خاص لمسكاي نيوز عربية، على أن «الاستفتاءات الزائفة في أراض أوكرانية محتلة مؤقتة، لا أثر أو قيمة لها، ولن يتم الاعتراف بها»، مشيرا إلى أن التاريخ يتكرر عقب ما جرى بشبه جزيرة القرم عام 2014.

ولفت إلى أن كيبف كان لديها معلومات بأن موسكو تريد إجراء هذه الاستفتاءات، حيث إن الهدف من الحرب هو ضم الأراضي الأوكرانية لروسيا بشكل كامل، رغم النفي الرسمي الروسي هذا الأمر في بداية التصعيد فبراير الماضي، لكن الوقائع أكدت عكس ذلك.

ونوه «سيهيديا» أن روسيا تحاول إجراء تلك الاستفتاءات، بالتزامن مع الإعلان عن حالة التعبئة والتجنيد الجزيئي في روسيا لنحو 300 ألف شخص، وهو ما يحمل تصعيدا جديدا في الحرب الدائرة حاليا. وأكد الدبلوماسي بسفارة أوكرانيا في الكويت، أن «التحركات الروسية الأخيرة تعكس الإخفاق والهزيمة العسكرية، رغم كل ما استخدمته من وسائل، والتهديد الأخير باستخدام السلاح النووي، وهو ما لا ننشاه».

وشدد على: «ليس لدينا خيار آخر إلا الدفاع عن النفس، والمقاومة، ضد محاولات الإبادة الجماعية وجرائم الحرب التي ترتكبها روسيا في بلادنا»، متابعيا «نحن أثبتنا للعالم أننا سندافع عن بلادنا بكل الوسائل المتاحة لدينا».

وأكد «سيهيديا» على استمرار الهجمات المضادة للجيش الأوكراني، والتي ستنتهي - في تقديره- بالتحرير الكامل للأراضي داخل الحدود المعترف بها دوليا، وأجزاء من دونيتسك وجزيرة القرم المحتلة منذ عام 2014. وما في ذلك الأسلحة بعيدة المدى، كلما انتهت الحرب سريعا بانتصارنا.

وكان الأمين العام لحلف شمال الأطلسي (الناتو) ينس ستولتنبرغ، قد ندد الثلاثاء، بالاستفتاءات التي تعترض السلطات المدعومة من روسيا إجراؤها في أوكرانيا. وكتب ستولتنبرغ على تويتر: «استفتاءات زائفة ليس لها شرعية ولا تغير في طبيعة الحرب العدوانية الروسية على أوكرانيا.. هذا تصعيد إضافي في حرب بوتن».

الملك يهنئ خادم الحرمين الشريفين باليوم الوطني للسعودية

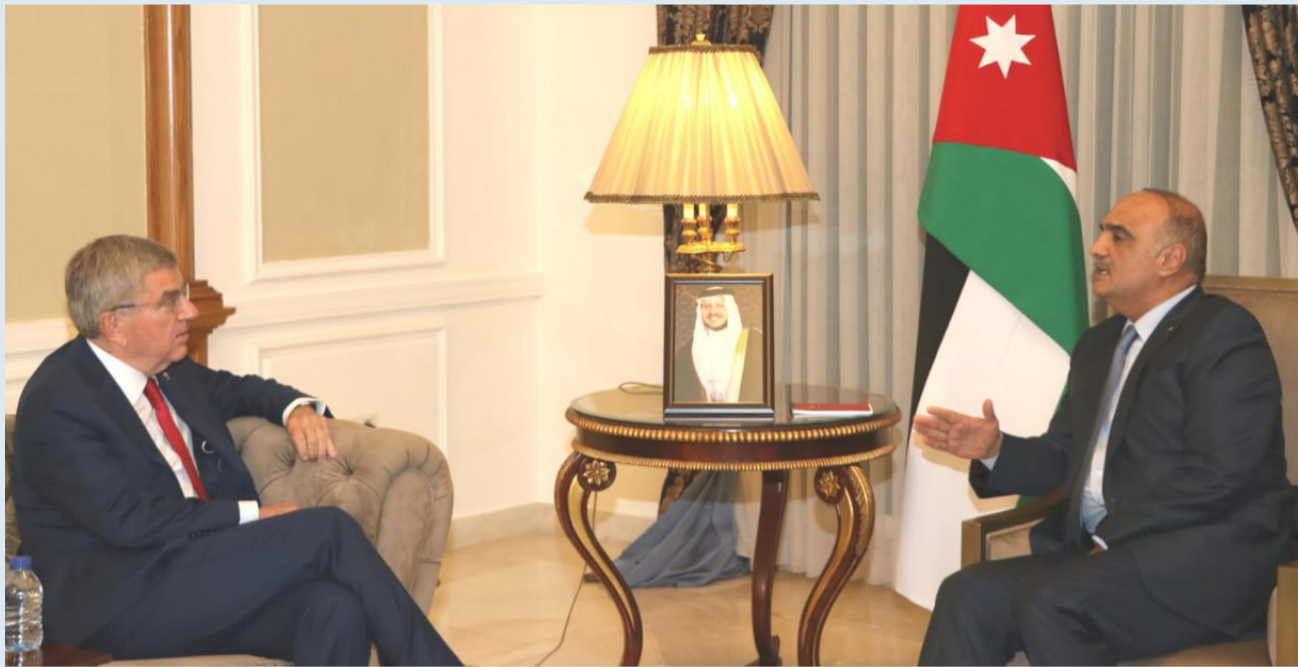
عمان

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني أخاه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ملك المملكة العربية السعودية الشقيقة، بمناسبة اليوم الوطني لبلادها. وأعرب جلالتة، في برقية يعثها باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن أحر التهانئ وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على خادم الحرمين الشريفين وهو ينعم بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب السعودي الشقيق بالزهد من التقدم والإندهار في ظل قيادته الحكيمة.



خلال لقائه رئيس اللجنة الأولمبية الدولية

الخصاونة: الرياضة أداة فاعلة في تعزيز النسيج الاجتماعي



عمان

الذي حضره وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة ووزير الدولة لشؤون المتابعة والتنسيق الحكومي الدكتور نواف التل ووزير الشباب محمد النابلسي، حرص الأردن على تعزيز علاقات الشراكة القائمة مع اللجنة الأولمبية الدولية لدعم المشاريع والبرامج الرياضية في الأردن. وأكد رئيس الوزراء، خلال اللقاء

قبول 11 طلب اعتراض على جداول الناخبين لغرف الصناعة

عمان

نشرت الهيئة المستقلة للانتخاب على موقعها الإلكتروني، نتائج الاعتراضات على جداول الناخبين الأولية لانتخابات مجالس إدارة غرف الصناعة وممثلي القطاعات الصناعية 2022، وذلك وفقا لنظام غرف الصناعة الصادر بمقتضى المادتين 13 و 33 من قانون غرف الصناعة رقم 10 لسنة 2005. وبحسب بيان للهيئة، مساء الخميس، فقد بلغ مجموع طلبات الاعتراض على الجداول الأولية 36 لفرقة صناعات الزرقاء 10 طلبات، ورفضت جميعها، وكانت الهيئة، قد وافقت على موقعها الإلكتروني جداول الناخبين الأولية لانتخابات مجالس إدارة غرف الصناعة وممثلي القطاعات الصناعية، بالإضافة إلى نموذج طلبات الاعتراض على جداول الناخبين الأولية، والتي بدأت من تاريخ 18 أيلول الجاري واستمرت لمدة 3 أيام. ويذكر، أن مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب، قد حدد يوم السبت الموافق 29 تشرين الأول المقبل، موعدا للاقتراع لانتخابات مجالس إدارة غرف الصناعة وممثلي القطاعات الصناعية.

ورفض 8 طلبات، في حين بلغ عدد طلبات الاعتراض في فرقة صناعات إربد 10 طلبات، تم قبول 3 طلبات ورفض 7 طلبات، بينما بلغ عدد طلبات الاعتراض لفرقة صناعات الزرقاء 10 طلبات، ورفضت جميعها، وكانت الهيئة، قد وافقت على موقعها الإلكتروني جداول الناخبين الأولية لانتخابات مجالس إدارة غرف الصناعة وممثلي القطاعات الصناعية.

واستراتيجيات من شأنها ضمان استدامة تمويل برامج عمل الوكالة لتمكينها من تقديم خدماتها الحيوية للاجئين الفلسطينيين في مناطق عملياتها الخمس. وبحث الاجتماع أيضا ضرورة استمرار الجهود لحشد الدعم للتصويت الذي سيتم في الجمعية العامة للأمم المتحدة على تجديد ولاية

الوكالة في كانون الأول المقبل. وأكد الأمين العام للأمم المتحدة في كلمة خلال الاجتماع على محورية دور وكالة الأونروا في تعزيز الاستقرار الإقليمي، داعيا لتوفير التمويل الكافي والاستدام لها، مشيرا أنه وعلى الرغم من الدعم المقدر للمناخين على مدى السنوات الماضية، إلا أنه لا يزال هناك فجوة في التمويل تقدر بنحو 100 مليون دولار، وهذا مبلغ لا يقارن بما يقدم من دعم ومساعدات للأزمة الأوكرانية، داعيا المجتمع الدولي للنهوض بمسؤولياته والعمل على تجسير هذه الفجوة التمويلية وسد العجز في موازنة الوكالة، مؤكدا بأن وكالة الأونروا تعد منظمة دولية فاعلة، وكفؤة في إدارة ميزانيتها.تابع ص2

الصحفة: لا مساس أو تغيير بقيمة بدل الاشتراك في التأمين الصحي

عمان

نفت وزارة الصحة وجود أية زيادة مقترحة على نسبة بدل الاشتراك بالتأمين الصحي المدني، مؤكدة أنه لا مساس أو تغيير على قيمة بدل الاشتراك سواء للموظفين أو المتقاعدين. وأوضحت الوزارة في بيان صحفي الخميس، أن بدل الاشتراك بالتأمين الصحي الذي يقطع بموجب نظام التأمين الصحي المعمول به يبلغ 3 بالمتة من الراتب على ألا يتجاوز مبلغ 30 دينارا للعاملين والمتقاعدين، فيما يقطع مبلغ 50 دينارا للمشتريين من فئة الوزراء والأعيان والنواب، ومن هم في حكمهم وشاغلي المجموعة الأولى من الوظائف العليا. كما نفت الوزارة صحة ما تداوله بعض المواقع الإخبارية ووسائل التواصل الاجتماعي تحت عنوان « 50 دينارا شهريا لتأمين صحي». وبينت أن التعديل الذي جرت مناقشته يتعلق بكيفية تحصيل بدل الاشتراك الذي يترتب على الفئات العليا الأولى الذين لا يتقاضون رواتب تقاعدية، والبالغ قيمته 50 دينارا شهريا.

12 طالبة راجعن البشير بسبب أعراض هضمية

عمان

قال مدير إدارة مستشفيات البشير، الدكتور علي العبدالات، الخميس، إن 12 طالبة مدرسة، راجعن مستشفى الإسفاف والطوارئ بأعراض هضمية، ووضعهن الصحي جيد. وأوضح العبدالات، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الطالبات اللواتي راجعن المستشفى من مدرسة واحدة، وتتراوح أعمارهن من 12 إلى 13 عاما، ولديهن أعراض هضمية كالقيء وتقلبات المزاج المناسب لحين معرفة أسباب ذلك. وبين أن الوزارة تتابع لمعرفة أسباب الأعراض المصاحبة التي أدت إلى القيء لدى الطالبات.

إحالة مجموعة جديدة من مفتلي الشعب في شفا بردان إلى القضاء

عمان

أحالت مديرية الأمن العام 9 أشخاص آخرين ألقى القبض عليهم من مفتلي الشعب في منطقة شفا بردان قبل أيام إلى القضاء، وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه في إطار التحقيقات المستمرة في حوادث الشعب التي قام بها عدد من الأشخاص بمنطقة شفا بردان شمال العاصمة قبل أيام، ألقى القبض على 9 أشخاص آخرين وجرى إحالتهم للقضاء وما زال التحقيق والبحث جاريا عن آخرين اشتركوا بأعمال الشعب.

إنجاز الدفعة الثالثة من المسرعات الحكومية

عمان

رعى وزير الدولة لشؤون المتابعة والتنسيق الحكومي الدكتور نواف التل، الخميس في دار رئاسة الوزراء، حفل إنجاز الدفعة الثالثة من تحديات المسرعات الحكومية، وإطلاق الدفعة الرابعة منها. وأكد التل أن إنجاز التحديات يعد جزءا من جهود الحكومة في مجال تسريع الإجراءات، وإزالة العوائق التي تعترض طريق العمل والإنجاز، كما يتسق مع خارطة طريق تحديث القطاع العام من حيث تحسين واقع الخدمات، وتسهيل الإجراءات على المواطنين. وشملت الدفعة الثالثة أربعة تحديات رئيسة، عملت فرق المسرعات الحكومية على وضع حلول مبتكرة وفعالة لها؛ حيث بدئ بتفعيل إنفاذ وثيقة ضبط الجلوة العشوائية، وتوفير السيولة المالية الكافية للوفاء بالتزامات بنك تنمية المدن والقرى، والربط الإلكتروني بين هيئة تنظيم قطاع الاتصالات ووزارة الإدارة المحلية للاستعلام عن المواقع الراديوية المرخصة، وأتمت عمليات القبض في الهيئة، كما أعلن التل خلال الحفل الذي حضره وزير البيئة الدكتور معاوية الراديدي، عن إطلاق الدفعة الرابعة من تحديات المسرعات الحكومية والتي ستعمل الفرق المختصة فيها على 3 تحديات رئيسة، وهي تبني سياسة شراء موحدة لجميع منتجات الأمن السيبراني في الجهاز الحكومي، وقيام الوزارات الناطقة لقطاعات النمو الأخضر بتنفيذ خطط النمو الأخضر للأعوام (2021-2024)، وإنشاء منصة إلكترونية لخدمة مخرجات التعلم في مؤسسات التعليم العالي الأردنية مع متطلبات سوق العمل الأردني.تابع ص2

الفايز يبحث مع نظيره الفرنسي

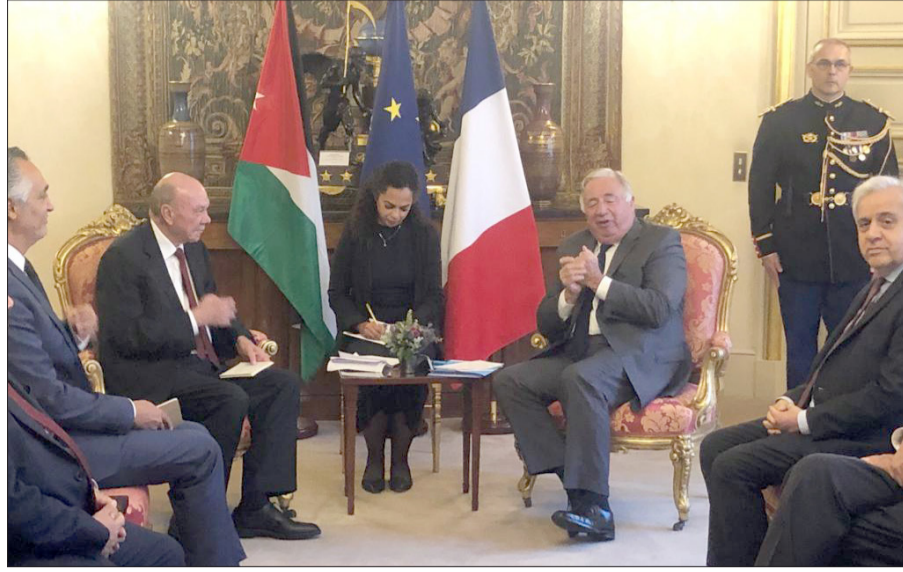
تعزيز العلاقات البرلمانية والاقتصادية

عمان

أجرى رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، مباحثات رسمية في العاصمة الفرنسية باريس، الخميس، مع رئيس مجلس الشيوخ الفرنسي جيرارد لارشيه. وتناولت المباحثات الثنائية سبل تعزيز العلاقات بين البلدين الصديقين، وأهمية البناء عليها في مختلف المجالات وخاصة البرلمانية والاقتصادية، وزيادة الاستثمارات المشتركة، والتعاون من أجل تجاوز تداعيات جائحة كورونا والحرب الروسية الأوكرانية وتأثيراتها على الأمن الغذائي وأمن الطاقة.

وأشاد الفايز بعقد العلاقات الأردنية الفرنسية القاضية على الاحترام المتبادل وبما يخدم المصالح المشتركة، مبيّناً أن الأردن يعتبر فرنسا شريكاً أساسياً في العمل من أجل السلام في المنطقة، وهناك حرص أكيد من قبل جلالة الملك عبدالله الثاني على تطوير العلاقات الثنائية والبناء عليها في مختلف المجالات، خدمة للبلدين والشعبين الصديقين. ودعا إلى المزيد من الشراكات الاقتصادية والاستثمارية المشتركة وزيادة التبادل التجاري، مطالبا مجلس الشيوخ الفرنسي بتشجيع المستثمرين الفرنسيين على الاستفادة من الفرص الاستثمارية الآمنة والمضجعة المتوفرة في الأردن الذي يتمتع بالأمن والاستقرار في مجالات الطاقة والمياه والسياحة الدينية والتاريخية والنقل العام وقطاع التكنولوجيا. إضافة إلى المشاريع المتعلقة بالأمن الغذائي. وقال الفايز إن الأردن أجرى إصلاحات سياسية واقتصادية رغم الأحداث الأزمات والصراعات من حوله، إلا أنه يواصل بناء الدولة الحديثة القوية؛ تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك، بهدف الوصول إلى الحكومات البرلمانية الحزبية البرلمانية، وتعزيز دور الشباب والمرأة وتمكينهما اقتصادياً وسياسياً، وتعزيز المشاركة الشعبية في تحمل المسؤولية الوطنية.

وبين أن الإصلاحات تهدف أيضاً إلى تحسين



البيئة الاستثمارية وحماية المستثمرين، ودفعهم إلى الاستفادة من الميزات الاستثمارية في الأردن والبيئة الآمنة والمستقرة.

وأكد الفايز أهمية إنشاء جامعة فرنسية في الأردن على غرار الجامعة الفرنسية المصرية، لما ذلك من بالغ الأهمية في تعزيز الروابط الثقافية بين البلدين الصديقين.

ويخصوص الأوضاع الراهنة في المنطقة، نبه الفايز إلى ضرورة أن يتحمل المجتمع الدولي مسؤولياته من أجل إنهاء صراعات وأزمات المنطقة سياسياً، بعيداً عن العنف والأعمال العسكرية، داعياً إلى شراكة فاعلة بين الدول لجهة محاربة الإرهاب، ومكافحة وباء كورونا وإنهاء الحرب الروسية الأوكرانية والتخفيف من تداعياتها على الأمن الغذائي العالمي وأمن الطاقة.

الجهود الدولية المبذولة لإنهاء الصراع في منطقة الشرق الأوسط واحلال السلام فيها ومحاربة الإرهاب، مشيراً إلى عمق العلاقات الأردنية الفرنسية، مؤكداً وجود قواسم مشتركة كثيرة وروح إيجابية بين البلدين تسود التعاون المستمر بينهما.

وأشاد بدور الأردن تجاه توفير الحياة الكريمة للاجئين السوريين وغيرهم، مؤكداً أهمية دعم الأردن ومساندته لتمكينه من مواصلة دوره الإنساني وحفظ الامن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط.

وبين أن مجلس الشيوخ الفرنسي ومن خلال لجان الصداقة البرلمانية الفرنسية الأردنية سيعمل من أجل تعزيز الاستثمارات الفرنسية في الأردن وزيادة اعداد السائحين الفرنسيين وتفعيل علاقات الشراكة الاقتصادية بين غرف الصناعة والتجارة بين البلدين الصديقين.

وجرى خلال المباحثات التي حضرها الوفد المرافق لمجلس الأعيان، والذي يضم مساعدي رئيس المجلس مطح الرجيمي وعلية بوران ورئيس مجموعة الصداقة البرلمانية الأردنية الفرنسية عيسى مراد، والأعيان محمد الشوابكة وجورج حزيون، بالإضافة إلى السفير الأردني لدي فرنسا مكرم القيسي، استعراض مجمل الأوضاع الراهنة في المنطقة، وسبل تعزيز العلاقات الاقتصادية والاستثمارية بين البلدين الصديقين.

وأكد أعضاء الوفد الأردني أهمية تفعيل العلاقات البرلمانية والعمل من أجل إزالة أية عوائق تعترض قيام شراكات اقتصادية وتجارية فرنسية في الأردن، مشيرين إلى التحديات الاقتصادية والأمنية التي تواجه الأردن جراء الأوضاع المحيطة به والصراعات من حوله.

ودعا الوفد الأردني، الجانب الفرنسي والمجتمع الدولي إلى ممارسة الضغط على إسرائيل من أجل العودة إلى عملية السلام، والتخلي عن الممارسات الوحشية التي ترتكبها بحق الشعب الفلسطيني.

انطلاق فعاليات البطولة النسائية الدولية للقطا الأوتاد

عمان

انطلقت في مدينة البتراء فعاليات البطولة النسائية الدولية للقطا الأوتاد (الجائزة الكبرى) والتي تنظمها مديرية الأمن العام ممثلة بمجموعة مراسم الأمن العام وبمشاركة (39) فائزة، يمثلن (14) دولة من مختلف بلدان العالم، بحضور مساعد مدير الأمن العام لادارة والقوى البشرية العميد الركن الدكتور معصم أبو شتال ورئيس الاتحاد الدولي للقطا الأوتاد الشيخ محمد الفيروز، ورئيس مفوضية سلطة إقليم البتراء الدكتور سليمان الفرجات والأمين العام لاتحاد الفروسية الملكي الأردني نور الرفاعي.

واشتمل حفل إطلاق البطولة عروضاً موسيقية قدمت موسيقات الأمن العام واستعراض لوحدة هجانة الأمن العام، وأعمال فنية وشعرية عكست التنوع التاريخي والحضاري الذي تتمتع به المملكة الأردنية الهاشمية. وتشهد البطولة التي تقام على مدار ثلاثة أيام، منافسات متنوعة (فردى الريح وزوجي الريح، فردي السيف وزوجي السيف، وحلق وود بالرجح وليوم وودت بالسيف)، يتنافس عليها (39) فائزة من (الأردن، بريطانيا، النرويج، روسيا، بيلاروسيا، كازاخستان، جنوب أفريقيا، باكستان، الهند، عُمان، السودان، الكويت، السعودية، ماليزيا).

وعلى هامش فعاليات البطولة، تقام دورات تدريبية دولية متخصصة في رياضة القتا الأوتاد للمدربين الدوليين، وبويرة الحصول على الشارة الفنية في التكميم، بالإضافة لدورة الحصول على الشارة الذهبية في التحكيم الدولي في هذه المسابقة ويشارك خاص من الاتحاد الدولي للقطا الأوتاد.

يشار إلى أن القتا الأوتاد، هي إحدى رياضات الفروسية القديمة، وهي واحدة من عشرة تخصصات للفروسية معترف بها رسمياً من قبل الاتحاد الدولي للفروسية، ويمكن أن تلعب بشكل فردي أو من خلال فرق مكونة من لاعبين أو أربعة لاعبين ويستمتع الراح أو السيوف.

الخارجية: الأردن والسويد يتراسان اجتماعاً وزارياً لدعم اللونروا

عمان

ترأس نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ووزيرة خارجية السويد آن ليندي، في نيويورك، اجتماعاً وزارياً لدعم وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، بمشاركة الأمين العام للأمم المتحدة أنتونيو غوتيريش.

وقالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان صحافي، إن الاجتماع الذي حضره عدد من وزراء خارجية وممثلي نحو أربعين دولة ومنظمة دولية، والمفوض العام للوكالة قبيلب لازاريني ركز على وضع سياسات واستراتيجيات من شأنها ضمان استدامة تمويل برامج عمل الوكالة لتمكينها من تقديم خدماتها الحيوية للاجئين الفلسطينيين في مناطق عملياتها الخمس.

وبحث الاجتماع أيضاً ضرورة استمرار الجهود لحشد الدعم للتصويت الذي سيتم في الجمعية العامة للأمم المتحدة على تجديد ولاية الوكالة في كانون الأول المقبل.

وأكد الأمين العام للأمم المتحدة في كلمة خلال الاجتماع على محورية دور وكالة الأونروا في تعزيز الاستقرار الإقليمي، داعياً لتوفير التمويل الكافي والمستدام لها، مشيراً أنه وعلى الرغم من الدعم المقدر للمانحين على مدى السنوات الماضية، إلا أنه لا يزال هناك فجوة في التمويل تقدر بنحو 100 مليون دولار، وهذا مبلغ لا يقارن بما يقدم من دعم ومساعدات للآزمة الأوكرانية، داعياً المجتمع الدولي للنهوض بمسؤولياته والعمل على تجسير هذه الفجوة التمويلية وسد العجز في موازنة الوكالة، مؤكداً بأن وكالة الأونروا تعد منظمة دولية فاعلة، وكفؤة في إدارة ميزانيتها.

وأضاف غوتيريش، أنه ولولا الخدمات الحيوية التي تقدمها الأونروا لما كان هناك تعليم للأطفال وملجأ للعائلات، لافتاً إلى أن دعم الأونروا هو مسؤولية أخلاقية، وأن تعثر عملها من شأنه أن يؤدي إلى أن يسود خصبه للجنين.

وأكد الصفدي في مداخلة خلال الاجتماع أهمية دور الوكالة كعامل استقرار مهم في المنطقة وضرورة استمرارها بتنفيذ ولايتها الأمامية بالكامل، وأهمية قيام المجتمع الدولي بتوفير الدعم السياسي والمالي اللازم لوكالة الأونروا حتى تتمكن من الاستمرار في تقديم خدماتها الحيوية للاجئين.

وشدد الصفدي حسب بيان وزارة الخارجية وشؤون المغتربين على ضرورة العمل بمبدأ التشاكية في تحمل الأعباء، مؤكداً استمرار عمل المملكة مع السويد والشركاء الدوليين والإقليميين لتوفير الدعم الذي تحتاجه الوكالة لضمان استمرار تدفق الدعم اللازم الذي يحتاجه مؤكداً ضرورة العمل على وضع سياسات واستراتيجيات وميزانية من الممكن التنبؤ بها عبر خطة تمويلية لمدة 3 سنوات، وتمكين وكالة الأونروا من تحويل ميزانيتها البرامجية من الميزانية العادية للأمم المتحدة.

وأكد على ضرورة وجود آليات تمويل طويلة الأمد، ومتعددة السنوات، تضمن للوكالة تقديم خدماتها الحيوية وفقاً لتكليفها الأممي، مؤكداً رفض أي تغيير على ولاية الوكالة وصلحياتها، أو تجيير لخدماتها المقدمة للاجئين، ومحدراً من تبعات استمرار العجز المالي الزمن الذي تمر به الوكالة سنوياً.

وأكد الصفدي خلال الاجتماع، أنه يجب أن تستمر الوكالة بتقديم خدماتها إلى حين حل قضية اللاجئين وفق القانون الدولي، وفي سياق

حل شامل على أساس حل الدولتين الذي يُجسد قيام الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران 1967 لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل.

وتمن الصفدي دعم المانحين ودور مملكة السويد وشراكتها القوية والمؤثرة في جهود حشد الدعم لوكالة الأونروا، مقدراً جهود القائمين على الوكالة التي يبذلونها والخطط التي تضعها الوكالة لمواجهة التحديات الضاغطة التي تواجهها.

من جانبها، قالت وزيرة الخارجية السويدية آن ليندي، إن الاجتماع اليوم يؤكد حرص المجتمع الدولي على دعم وكالة الأونروا ودورها الأساسي الذي لا غنى عنه، مشددة على أهمية توفير دعم مالي مستدام ومستقر للوكالة والتي هي في أمس الحاجة إليه حالياً لتتمكن من تقديم خدماتها في قطاعات التعليم والصحة والإغاثة وغيرها من الخدمات في مناطق عملياتها الخمس.

وعرض المفوض العام لوكالة الأونروا لازاريني التحديات التي تواجه الوكالة وعجزها المالي، وخطط الوكالة للأعوام القادمة، ووجود توفير الدعم اللازم لها.

وقالت الوزارة في البيان، إن الأردن يبذل وبالتنسيق مع الشركاء الدوليين والإقليميين جهوداً حثيثة لتوفير الدعم اللازم لوكالة الأونروا وسد فجوة العجز المالي في موازنتها.

وعمل الأردن والسويد معاً في السنوات الأخيرة لحشد الدعم السياسي والمالي للأونروا، حيث نظما منذ العام 2018 عدة مؤتمرات واجتماعات دولية أسهمت بشكل رئيس في حشد الدعم للوكالة وتقليص العجز موازنتها في السنوات السابقة من 446 مليون دولار إلى 100 مليون دولار.

وأشار، خلال كلمته، إلى هدفين مهمين يجب تضمينها في العلاقة مع شركات الإعلام الدولية ومنصاتها، اشتمل الهدف الأول على الحق في ضبط المحتوى، من خلال الوصول إلى تقاهم مشترك ينظم العلاقة بين الدول العربية وهذه الشركات، في مجال تحديد المحتوى الذي يشكل خطاب كراهية في مجتمعاتنا، وضرورة ضبط المحتوى غير القانوني، بالإضافة إلى تنظيم عمل منصات البث الرقمي (مثل الـOTT).

أما الهدف الثاني فهو حق وسائل الإعلام في سوق الإعلان، من خلال آليات محددة لفرض ضرائب رقمية على نشاطات وأرباح وسائل التواصل الاجتماعي.

وألقى الأمين العام المساعد- رئيس قطاع الإعلام والاتصال في جامعة الدول العربية، السفير أحمد رشيد خطابي، كلمة الأمين العام للجامعة أحمد أبو الغيط نيابة عنه.

وأشار خطابي إلى التوصيات الصادرة عن الاجتماعات الإعلامية العربية التي استضافتها المملكة الأردنية الهاشمية في نهاية تموز الماضي، بشأن إدراج مادة الإعلام التربوي (التربية الإعلامية والمعلوماتية) في مناهج التدريس في الدول العربية، مؤكداً أنها خطوة عملية لتحصين الشباب من خطابات العنف والتضليل وتحفيز مهارات الفكر النقدي بعيداً عن القوالب النمطية الأحادية.

وأكد أن الجامعة تجاوزت فوراً مع المبادرة الفلسطينية في جعل يوم 11 من أيار، يوماً عالمياً للتضامن مع الإعلام الفلسطيني، لافتاً إلى أن هذا اليوم يتزامن مع ذكرى اغتيال الشهيد الإعلامية شيرين أبو عاقلة، وذلك تعبيراً عن التضامن المطلق مع الصحفيين والإعلاميين الفلسطينيين كافة، الذين يعانون الأمرين من المضايقات المنهجية لسلطات الاحتلال الإسرائيلي وهم يؤدون رسالتهم المهنية.

وأنتى الخطابى على جهود جمهورية السودان في رئاسة الدورة السابقة من مجلس وزراء الإعلام العرب، مهنتاً في ذات الصد جمهورية مصر العربية على رئاسة الدورة الحالية للمجلس.

يشار إلى أن الوفد الأردني المشارك في أعمال الدورة العادية الثانية والخمسين لمجلس وزراء الإعلام العرب ترأسه وزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول، وضم في عضويته: مدير عام مؤسسة الإذاعة والتلفزيون محمد بلقر، والمستشار الإعلامي في السفارة الأردنية في القاهرة علاء الزويد، وأحمد المجالي من إعلام رئاسة الوزراء.

والشعب الفلسطيني الشقيق، وهو ما أكد عليه جلالة الملك عبدالله الثاني أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك أمس الأول.

وأشار إلى التعاون التعليمي والثقافي المتميز بين البلدين، مبيناً صالح الخوالدة

السفير السعودي يشيد بخطاب الملك عبد الله الثاني أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة

عمان

أكد السفير السعودي في عمان، نايف بن بندر السديري، أهمية خطاب جلالة الملك عبدالله الثاني أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة في دورتها الـ 77 أمس الأول، والذي قدم جلالاته خلاله الكثير من الحلول للأزمات في العالم، وبمقدمتها القضية الفلسطينية، مشيراً إلى أن جلالاته عندما يتحدث ينصت له الجميع.

وقال السديري، في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، بمناسبة العيد الوطني للمملكة العربية السعودية الذي يصادف غداً، إن العلاقات التي تربط السعودية والأردن هي علاقات جوار ونسب ومصاهرة ومصالح مشتركة وشعر بأنا بلد واحد.

وأضاف أن التنسيق بين الملكتين الشقيقتين يجري بشكل يومي على مختلف المستويات، وحرص دافماً على استمرار التنسيق والتشاور والتعاون لكل ما فيه خير البلدين الشقيقين والأمتين العربية والإسلامية.

وأشاد بما يتمتع به الأردن من مناخ استثماري جذاب ومميز، ما يسهم بتوجيه الاستثمارات السعودية للأردن، مشيراً إلى أن قائمة المستثمرين بالأردن، واستعرض السديري الاستثمارات السعودية، والتي من أبرزها مشاريع سكة الحديد لنقى البضائع والركاب من العقبة إلى عمان، والنقل الوطني للمياه، والربط الكهربائي، والمدينة الطبية على طريق المطار، وهو مشروع ضخم تبلغ قيمته نصف مليار دولار.

وبين أن أكبر جالية أردنية بالخارج موجودة في السعودية، إذ يناهز عددها 600 ألف، وهم نخبة من العقول والكفاءات في مختلف المجالات، وتناقل القيادة الحكيمة في الأردن منذ عهد المغفور له بإذن الله الملك الحسين بن طلال، ومواصلة الملك المعزز عبدالله الثاني لهذا النهج من خلال الاستثمار بالإنسان والتركيز على رأس المال البشري، حتى أصبحت الأردن منارة يشار لها بالبنان ومصدراً للكفاءات البشرية إلى مختلف الدول.

وفي رده على سؤال، قال إن السعودية داعمة قلباً وقالباً



للحضية الفلسطينية، وإن خادم الحرمين وولي العهد يؤكدان في كل فرصة على وقوف المملكة العربية السعودية إلى جانب الأشقاء الفلسطينيين، ودعم حل الدولتين ودعم الوصاية الهاشمية، مشيراً

إلى أن السعودية هي أول من أطلقت مبادرة السلام العربية في قمة فاس عام 1980، والمبادرة الثانية في قمة بيروت عام 2002.

وأضاف أن إسرائيل لن تحصل على السلام دون مراعاة حقوق

إنجاز الدفعة الثالثة من تحديات المسرعات الحكومية والإعلان عن الرابعة

عمان

رعى وزير الدولة لشؤون المتابعة والتنسيق الحكومي الدكتور نواف التل، الخميس في دار رئاسة الوزراء، حفل إنجاز الدفعة الثالثة من تحديات المسرعات الحكومية، وإطلاق الدفعة الرابعة منها.

وأكد التل أن إنجاز التحديات يعد جزءاً من جهود الحكومة في مجال تسريع الإجراءات، وإزالة العوائق التي تعترض طريق العمل والإنجاز، كما يتسق مع خارطة طريق تحديث القطاع العام من حيث تحسين واقع الخدمات، وتسهيل الإجراءات على المواطنين.

وشملت الدفعة الثالثة أربعة تحديات رئيسة، عملت فرق المسرعات الحكومية على وضع حلول مبتكرة وفعالة لها؛ حيث بدأ بتفعيل إنقاذ وثيقة ضبط الجودة العشائرية، وتوفير السيوالة المالية الكافية للوفاء بالتزامات بنك تنمية المدن والقرى، والربط الإلكتروني بين هيئة تنظيم قطاع الاتصالات ووزارة الإدارة المحلية للاستعلام عن المواقع الراديوية المرخصة، وأتمتة عمليات القبض في الهيئة.

كما أعلن التل خلال الحفل الذي حضره وزير البيئة الدكتور معاوية الرابيدة، عن إطلاق الدفعة الرابعة من تحديات المسرعات الحكومية والتي ستعمل الفرق المختصة فيها على 3 تحديات رئيسة، وهي تبني سياسة شراء موحدة لجميع منتجات الأمن السيبراني في الجهاز الحكومي، وقيام الوزارات الناطقة لقطاعات النمو الأخضر بتنفيذ خطط النمو الأخضر للأعوام (2021 – 2025)، وإنشاء منصة الكترونية لمواءمة مخرجات التعلم في مؤسسات التعليم العالي الأردنية مع متطلبات سوق العمل الأردني.

يشار إلى أن مركز المسرعات الحكومية يسهم في تذليل العقبات لمختلف التحديات الحكومية عبر إيجاد الحلول الفعالة والسريعة لها ضمن فترة زمنية محددة بمئة يوم، كما يعد المركز أحد مخرجات اتفاقية الشراكة الاستراتيجية والتعاون في التحديث الحكومي بين المملكة ودولة الإمارات العربية المتحدة.

الشبول يحذر من عدم الاستجابة

للتحديات التي يشهدها الإعلام العربي

القاهرة

شارك وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة، فيصل الشبول، الخميس، في اجتماع الدورة العادية الثانية والخمسين لمجلس وزراء الإعلام العرب، الذي استضافته العاصمة المصرية القاهرة.

وألقى الوزير الشبول كلمة خلال الاجتماع، قال فيها: إن من أهم التحديات الإعلامية التي نواجهها ما تشهده قضية العرب المركزية والجوهرية، القضية الفلسطينية، من حصار إعلامي ضد المحتوى الفلسطيني أو المحتوى المساند للقضية الفلسطينية على منصات التواصل الاجتماعي التابعة لشركات الإعلام الدولية، حيث يتم حجب المحتوى المناصر والمدافع عن فلسطين تحت مبررات وأهية. وأكد أن الدفاع عن حضور المحتوى الفلسطيني والمحتوى المساند للقضية الفلسطينية على المنصات الرقمية العالمية هو أحد مكونات مقترح الدبلوماسية الرقمية، الذي تقدمت به المملكة الأردنية الهاشمية لأمانة العامة، لافتاً إلى أن المقترح حظي بدعم الأشقاء، واستفاد بشكل كبير من مرئيات ساهمت بها الدول العربية الشقيقة، وجرى اعتماده من مجلس وزراء الإعلام العرب.

وأشار الشبول إلى أن الإعلام هو أحد الأسلحة في جميع الاضطرابات التي تشهدها المنطقة والعالم العربي، لكنه بات الضحية في الكثير من الأحيان، لا سيما في ظل الثورة الرقمية والآثار المباشرة لتحدي التواصل الاجتماعي.

وذكر في هذا الصدد من الأرواح في الاستجابة لهذه التحديات التي يمر بها الإعلام؛ «كي لا تتأخر مرة أخرى ونخسر معركة جديدة في الدفاع عن قضايانا المصرية وثقافتنا وصورة إنساننا في عالم متغير متقلب».

وأكد الشبول أن الإعلام المهني الموضوعي هو حق للجمهور في كل مكان، مشيراً إلى ضرورة التحرك والعمل الجمعي العربي لحماية وسائل الإعلام العربية الخاصة قبل العامة، من مخاطر التعتُّل والافلاس، وترك فراغ تملؤه وسائل بديلة لا تعترف بقواعد الإعلام وقوانينه ومواثيقه، «كما لا تعترف بضبط محتوياتها أو مراعاة الثقافات والخصوصيات، إلا في مواجهة الأقوياء والتكتلات».

ولفت الشبول إلى ضرورة أن تتعاون الحكومات مع المعاهد العلمية ومؤسسات المجتمع المدني ووسائل الإعلام للتصدي لهذا الواقع الجديد، وذلك من خلال ثلاثة مسارات: أولها التربية الإعلامية الناشئة في المدارس، فيما تضمن المسار الثاني المعاهد والجامعات، وضرورة الفصل الأكاديمي بين الإعلام وقوانينه ومواثيقه من جهة، ووسائل التواصل الاجتماعي وأطر تنظيمها من جهة أخرى، إلى جانب التشريعات التي تحمي وسائل الإعلام والجمهور.

وأشار، خلال كلمته، إلى هدفين مهمين يجب تضمينها في العلاقة مع شركات الإعلام الدولية ومنصاتها، اشتمل الهدف الأول على الحق في ضبط المحتوى، من خلال الوصول إلى تقاهم مشترك ينظم العلاقة بين الدول العربية وهذه الشركات، في مجال تحديد المحتوى الذي يشكل خطاب كراهية في مجتمعاتنا، وضرورة ضبط المحتوى غير القانوني، بالإضافة إلى تنظيم عمل منصات البث الرقمي (مثل الـOTT).

أما الهدف الثاني فهو حق وسائل الإعلام في سوق الإعلان، من خلال آليات محددة لفرض ضرائب رقمية على نشاطات وأرباح وسائل التواصل الاجتماعي.

وألقى الأمين العام المساعد- رئيس قطاع الإعلام والاتصال في جامعة الدول العربية، السفير أحمد رشيد خطابي، كلمة الأمين العام للجامعة أحمد أبو الغيط نيابة عنه.

وأشار خطابي إلى التوصيات الصادرة عن الاجتماعات الإعلامية العربية التي استضافتها المملكة الأردنية الهاشمية في نهاية تموز الماضي، بشأن إدراج مادة الإعلام التربوي (التربية الإعلامية والمعلوماتية) في مناهج التدريس في الدول العربية، مؤكداً أنها خطوة عملية لتحصين الشباب من خطابات العنف والتضليل وتحفيز مهارات الفكر النقدي بعيداً عن القوالب النمطية الأحادية.

وأكد أن الجامعة تجاوزت فوراً مع المبادرة الفلسطينية في جعل يوم 11 من أيار، يوماً عالمياً للتضامن مع الإعلام الفلسطيني، لافتاً إلى أن هذا اليوم يتزامن مع ذكرى اغتيال الشهيد الإعلامية شيرين أبو عاقلة، وذلك تعبيراً عن التضامن المطلق مع الصحفيين والإعلاميين الفلسطينيين كافة، الذين يعانون الأمرين من المضايقات المنهجية لسلطات الاحتلال الإسرائيلي وهم يؤدون رسالتهم المهنية.

وأنتى الخطابى على جهود جمهورية السودان في رئاسة الدورة السابقة من مجلس وزراء الإعلام العرب، مهنتاً في ذات الصد جمهورية مصر العربية على رئاسة الدورة الحالية للمجلس.

يشار إلى أن الوفد الأردني المشارك في أعمال الدورة العادية الثانية والخمسين لمجلس وزراء الإعلام العرب ترأسه وزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول، وضم في عضويته: مدير عام مؤسسة الإذاعة والتلفزيون محمد بلقر، والمستشار الإعلامي في السفارة الأردنية في القاهرة علاء الزويد، وأحمد المجالي من إعلام رئاسة الوزراء.

سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

كتفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية- فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لمن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد!

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

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠٠٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب أمناً.

مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولوه بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

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

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف

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

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

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

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

في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرफقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

إذا قدتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة. شرب الكحول مع مسكنات الام

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

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

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك؛ شاركفرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة؛ نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحقون الضرر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية؛ أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر. أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration). في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغربية، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد ويشكل كبير من فرص النقاظ والأمراض المنقولة جنسياً. بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة،

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقليب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب إصابة بصيالات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). تصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل، إذا كانت بشرتك حساسة، وكننت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة. إذا كان لديك التهاب في منطقة

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً. إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومختبراً. ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة ووقفاً بنسبة ٧٥٪. في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جالساً بنسبة ٢٢٪. في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جالساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪. في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والانتظار أربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية. هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد. أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل: التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون. لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيّب. كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

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

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدكم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل: تساعد في تنظيف السكر في الدم لدى مرضى السكري الوفاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة الوفاية من هشاشة العظام الوفاية من الإصابة بالإسكاسك.

الجلد وليست الطماطم الخضراء، الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان. وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الأمراض. فوائد الطماطم

جميع الفئران تعرضت لأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد. ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بوبرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالأورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس. في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بوبرة الطماطم يومياً لمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم، وأفاد الباحثون أن

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسم. النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بتسع مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠. من امتلك ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣٠٥٩٤ امرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثمر كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلًا وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

القائمين على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ساييمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شاركفرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخاللات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma، وأشار الباحثون

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من قدرة الجسم على التخلص من الجذور الحرة. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وعيدناح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأستيلدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأستيلدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأستيلدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات



يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد شاركفرد دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبيديل، فستعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخّ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزّز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

الإغماء: أسباب وإسعاف
هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى فقدان المفاجئ، والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وانتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

والشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بارتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص العرق.

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص انتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الاحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب استخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصة أثناء السفر.

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطغح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب ارتداء ملابس خفيفة وقطنية، وتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطغح الجلدي والإزيميا

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطغح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطغح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

إن بقي الشخص قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.
٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

في كثير من الأحيان، نحن نشترى مسكنات للألم – فمن الأفضل ألا نقودوا

السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصنعة في كثير من الأحيان، نحن نشترى مسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.
فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حاققة الجرعة الزائدة.شرب الكحول مع مسكنات الالم بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتنعت وتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح في التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ "التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

عنصر مشترك
ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو "العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات

ويقول بروفيسور رونري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق بلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة) بعد بلوغ الشيخوخة تطلق إشارات ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء هامة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت بكتيريا إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج. إن ذلك يقود الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة، كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

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

- إهمال شرب الماء
- إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.
- تناول أطعمة مصنعة على الفطور
- إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلاني قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

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

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

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

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

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

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

الخارجية: الصفدي يلتقي عددا من نظرائه في نيويورك



اليابان الداعم لحل الدولتين، وأطلع نظيره الياباني على الجهود التي يقودها جلالته الملك عبدالله الثاني من أجل الدفع باتجاه العودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام، معرباً عن شكره للدعم الذي تقدمه اليابان للعملية التفاوضية في الأردن، وكذلك على الدعم الذي تقدمه اليابان لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، وللاجئين السوريين الذين تستضيفهم المملكة.

الاحتلال يهدم مسكنا بمسافر يطا جنوب الخليل

رام الله

هدمت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، مسكنا في منطقة الركين، قرب قرية تواتة بمسافر يطا، جنوبي مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة. وأكد منسق لجان الحماية والصمود، فؤاد العمور، أن قوات الاحتلال هدمت منزلا من الصفيح والطوب بمسافر يطا، حيث اقتحمت قوات الاحتلال منطقة الركين ومنعت المواطنين من الاقتراب من المنزل المستهدف، وأغلقت الطرق المؤدية إلى مسافر يطا التي تتعرض لحملة استهداف شرسة من قبل الاحتلال ومستوطنيه المتطرفين. كما هاجم مستوطنون منطرون اليوم، مركبات المواطنين الفلسطينيين بالحجارة، جنوب مدينة نابلس شمالي الضفة الغربية المحتلة.

وبين مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة، غسان دغلس، أن مجموعة من المستوطنين المتزمتين هاجمت مركبات المواطنين بالحجارة قرب حاجز حوارة العسكري، الأمر الذي أدى إلى تضرر العديد منها وسط حماية جنود الاحتلال للمستوطنين المعتدين.

الجامعة العربية تدعو إلى الحل العادل والشامل للقضية الفلسطينية

القاهرة

دعا أمين عام الجامعة العربية أحمد أبو الغيط، إلى الحل العادل والشامل للقضية الفلسطينية بصورة نهائية تضمن للفلسطينيين إقامة دولتهم على ترابهم الوطني.

كما دعا أبو الغيط خلال لقائه على هامش اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة، الممثل الأعلى لبرنامج الأمم المتحدة لتخالف الحضارات ميجيل موراثيوس، إلى

احترام المقدسات والمعقدات ونشر قيم التسامح والتعايش. وتناول اللقاء تطورات الأوضاع والجهود الدولية لتعزيز الحوار بين الحضارات والتصدي لخطاب الكراهية ومظاهر الإقصاء والتمييز كافة.

وبحث أبو الغيط خلال لقائه عميد الأكاديمية الدولية لمخافة الفساد توماس ستلزر، دور الأكاديمية في مجابهة الأعمال الإجرامية وتأثيراتها السياسية والاقتصادية والأخلاقية على مختلف دول العالم، ناهيك عن تهديد قيم العدالة والنزاهة في المجتمعات.

الاحتلال يعتقل 14 فلسطينيا بالضفة الغربية

رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي الخميس، حملة مدهامات واقتحامات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة، طالت أربعة عشر مواطنا فلسطينيا.

وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان إن قوات الاحتلال داهمت العديد من المناطق بالضفة الغربية، واقتحمت عشرات المنازل، فيما أخطعت قاطنينا لتتقيت ميدانية بعد احتجازهم لساعات.

وأضاف أن قوات الاحتلال اعتقلت أربعة عشر مواطنا فلسطينيا، جرى تحويلهم إلى التحقيق لدى الأجهزة الأمنية الإسرائيلية، بجهة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية ضد المستوطنين وقوات الاحتلال.

مستوطنون متطرفون يقتحمون باحات الأقصى

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود صباح م الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف.

وقالت دائرة الاوقاف الاسلامية العامة وشؤون المسجد الاقصى بالقدس المحتلة في بيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي. وأضافت، إن هؤلاء المستوطنين نفذوا جولات مشبوهة وأودوا قفوسا تملؤمية استفزازية في المنطقة الشرقية من المسجد الأقصى وسط التصدي لهم بالطرد وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين وحراس الأقصى. ويتعرض الأقصى يوميا عدا يومي الجمعة والسبت لاقتحامات المستوطنين بحماية قوات الاحتلال، على فترتين صباحية ومساءنية، في محاولة لتقسيمه زمانيا.

أول تعليق من والد المغربي المفرج عنه من أوكرانيا

وكالات

أبدى والد الشاب المغربي المفرج عنه من أوكرانيا، بوساطة سعودية، يوم الأربعاء، سعاده بمعانقة ابنه الحرية، بعدما كان محكوما بالإعدام من قبل القضاة الروس في إقليم دونيتسك. وقال الطاهر سعدون، في تصريح لوسائل إعلام محلية ذهبت إلى بيته، مباشرة إثر الإعلان عن قرار الإفراج، إنه يشكر الملك محمد السادس، والعاله السعودي، الملك سلمان بن عبد العزيز، وولي العهد، الأمير محمد بن سلمان، وأشاد الطاهر بالجهود الدبلوماسية التي بذلت من أجل الإفراج عن ابنه، فيما كانت العائلة تكابد وضعا صعبا للغاية طيلة أشهر، وهي ترى فلكة كيد يواجه الموت.

وجرى الإفراج عن سعدون البالغ ٢١ سنة، إلى جانب مواطني دول أخرى، بفعل وساطة سعودية تكللت بتبادل الأسرى بين أوكرانيا وروسيا. وأضاف الطاهر، الذي بدا في حالة من الفرح أمام عسات الكاميرا، أنه يشكر المغاربة الذين اهتموا بقضية ابنه طيلة أشهر، فكانوا سندا له. وأعرب الأب عن ارتياحه لوصول ابنه إبراهيم إلى المملكة العربية السعودية، مؤكدا أنه بات الآن في بلده الثاني، ولم تعد نمة أي مخاوف بشأنه.

واستطرد الطاهر «ليس بوسعكم أن تتخيلوا عدد الكلمات التي تلقيناها إثر الإعلان عن نيل إبراهيم للحرية، فالفرحة غامرة..»

وكان إبراهيم قد سافر إلى أوكرانيا من أجل متابعة دراسته في كلية الديناميكا وتكنولوجيا علم الفضاء، حيث كان حسب والده من بين الطلبة النوايج والمتفوقين.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
Khorayib Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٦ بإجراء أعمال صيانة وعن الصالحية من الساعة الثامنة صباحا ولغاية الثالثة عصرا وعن منطقة شارع شبكها والتي قد تقطع من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع، الشارع الرئيسي كثرابو طريق الفور كفرعان، حي السبارجة، الجاويرين لأشارة كفرعان، ودوقرا قرب ديوان الشعار وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن ايدون جنوب مستشرف الرهايات من الساعة التاسعة والنصف ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

وعن الصالحية من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الثالثة عصرا وعن منطقة الصناع في روضة ابو الهيثام من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الرابعة عصرا وعن زملة الأمير غازي من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرج.

وعن شارع حسن العجاج، شارع وصفي التي طريق جرش القديم من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن شارع حجرة من الساعة العاشرة إلى الساعة الواحدة، شارع الوفاء، شارع الوافية، شارع الهاشمي من الساعة العاشرة عشر والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في محافظة جرش.

قم العلاقات العامة

الخارجية الفلسطينية ترحب بالإجماع الدولي على حل الدولتين

رام الله

رحبت وزارة الخارجية الفلسطينية بالإجماع الدولي الذي بدا واضحا في كلمات ومواقف رؤساء وقادة الدول، وأكد عليه أكثر من مسؤول دولي وأمني في اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة في دورتها الحالية المنعقد في نيويورك. ورأت الوزارة في بيان صحفي الخميس، أن هذا الإجماع يأتي انسجاماً مع الشرعية الدولية وقراراتها والقانون الدولي، والتي تنص صراحة على حق شعب فلسطين في تقرير مصيره وإنهاء الاحتلال الإسرائيلي لأرض دولة فلسطين، واعتبرت أن هذا الإجماع وتلك المواقف غير كافية ما لم تقتزن إجراءات وخطوات عملية تؤدي لحماية حل الدولتين وضمان تنفيذ على الأرض من خلال إجبار دولة الاحتلال على وقف الاستيلاء على الأراضي والاستيطان وجميع انتهاكاتها وجرائمها بحق الشعب الفلسطيني وأرضه وممتلكاته ومقدساته، وإجبار دولة الاحتلال على الانخراط في عملية سلام حقيقية وفقا لمرجعات السلام الدولية بما فيها مبادرة السلام العربية لتفسي لإنهاء الاحتلال الإسرائيلي، ودعم الاعتراف بالعضوية الكاملة لدولة فلسطين في الأمم المتحدة. وأكدت الوزارة أن المطلوب دوليا هو التمسك بحل الدولتين شكلاً ومضموناً واتخاذ إجراءات دولية فاعلة بضمان تنفيذ على الأرض دون أي تلاعب بضمونه تحت أية اعتبارات أو حجج إسرائيلية. وشددت على أن حل الدولتين هو نتاج حل وسط تاريخي بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي لا يمكن القبول بالمساومة عليه أو الانتقاص منه أو تقليصه أو تجزئته بأي شكل كان، وبما يحقق لشعبنا حلاً سياسياً عادلاً يضمن اعتراف الجانب الإسرائيلي والمجتمع الدولي بالحقوق الوطنية العادلة والمشروعة للشعب الفلسطيني، وحقه في العودة وفقاً للقرار ١٩٤ ومبادرة السلام العربية ولحقه في تقرير المصير وتجسيد دولته المستقلة على حدود الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ بعاصمتها القدس الشرقية.

رئيس الوزراء الإسرائيلي: بريطانيا تدرس نقل سفارتها إلى القدس

وكالات

قال رئيس الوزراء الإسرائيلي، بينيت لابيد، الخميس، إن نظيرته البريطانية ليز تراس تدرس نقل سفارة لندن في الدولة العبرية إلى مدينة القدس. وأعرب لابيد في تغريدة عبر «تويتر» عن شكره لوليف ليز تراس. وكتب: «أشكر نظيرتي البريطانية بعد إعلانها دراسة نقل سفارة بلادها إلى القدس»، مشيراً إلى أنه وإياها سيعملان معا على تعزيز علاقات البلدين.

وجاء حديث لابيد بعد لقاء جمعه مع تراس في نيويورك على هامش اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة، مساء الأربعاء. وأكد المتحدث باسم «١٠ دواينغ ستريت» في حديث لصحيفة «الغارديان» البريطانية أن تراس أبلغت لابيد بشأن دراسة نقل السفارة من تل أبيب إلى القدس. وكان الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، قد قرر نقل سفارة واشنطن في إسرائيل من تل أبيب إلى القدس عام ٢٠١٧، وفي حينها انتقدت رئيسة الوزراء البريطانية، تريزا ماي، قرار ترامب. لكن منذ توتي تراس لرئاسة الحكومة البريطانية مطلع سبتمبر الجاري، ظهر ارتياح في إسرائيل بعد أن أدلت بتصريحات قوية تؤيد الدولة العبرية. وعندما كانت وزيرة للخارجية، أعربت تراس التي تنتمي لحزب المحافظين، عن تعهدا بدراسة أمر نقل السفارة في إسرائيل، في حال فوزها في السباق على رئاسة الحزب وبالتالي الحكومة البريطانية.

«العقيدة النووية الروسية».. متى يضغط بوتين على الزر المدمر؟

موسكو

بالأسلحة، وأوضح ملحم، في حديثه لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن التهديد الروسي بالنووي جاء بالتزامن مع قرب الاستفتاءات في مقاطعات: دونيتسك، ولوغانسك، زاباروجيا، خيرسون، فإن هذه المناطق ستصبح جزءاً من الأراضي الروسية بعد أسبوع تقريبا، ويصبح الاعتداء عليها اعتداءً على روسيا.

من جانبه، قال السياسي والإعلامي البولندي كاميل جيل كاتي، إن موسكو تعرض للعالم أجمع للخطر النووي بداية من محطة زابوريجيا حتى تصريحات بوتين التي توعد فيها بشكل مباشر باستخدام السلاح النووي.

وأضاف كاميل جيل كاتي، في حديث لموقع «سكاي نيوز عربية»، إن موسكو تعيش الآن لحظة يأس - بحسب تعبيره- وهذا ما سيجعلها تصعد من الأمور لتتسلح حرب عالمية ثالثة، وهذا ما حدث منذ قليل بالنظر إلى تصريح الصين الذي يعد تهديد للغرب أيضاً. ولإشغال حرب نووية طبقاً للعقيدة الروسية، لن يمتنع بوتين من الضغط على «زر الدمار» في ٤ حالات، وفقاً لجيل كاتي:

الأولي: معلومات استخباراتية تفيد بأن الخطر وشيك

التعاون بين البلدين في مختلف المجالات، في أقرب وقت ممكن.

ويبحث الوزيران أيضاً مخزجات الاجتماع التحضيري للاجتماع الثلاثي الأردني المصري الياباني من أجل تنسيق المواقف إزاء قضايا المنطقة و جهود تحقيق الأمن والاستقرار فيها.

وقالت الوزارة، إن الصفدي ثمن دور

عمان

تشهد انتخابات الكنيست الإسرائيلي الـ٢٥ مطلع تشرين الأول المقبل، تحالفات جديدة بين بعض المنشقين من أحزاب سابقة مع أحزاب جديدة، ودخول شخصيات جديدة للحياة السياسية، مثل رئيس أركان الجيش الإسرائيلي السابق غادي أيزنكوت، وانشقاق «القائمة العربية المشتركة» بانسحاب حزب التجمع الوطني الديمقراطي الذي يترأسه سامي أبو شحادة.

ومع انتهاء عملية تقديم القوائم الحزبية في الانتخابات الإسرائيلية، للجنة الانتخابات المركزية في ١٥ الشهر الجاري، تم تحديد الصورة السياسية المقبلة لها حتى يوم الانتخابات التي ستجري في الأول من تشرين الثاني المقبل، وهي الخامسة خلال ٤ سنوات.

وقبل ذلك بساعات، فشلت محاولات حشد الصفوف في كتلة اليسار- الوسط، فيما جرى تحديده تكوين القوائم في كتلة اليمين بالفعل.

وحسب تقرير لصحيفة (يديעות أحرونوت) العبرية، تخوض ١١ قائمة حزبية رئيسة انتخابات الكنيست المقبلة للفوز بأصوات الناخبين الإسرائيليين، ودخول الكنيست،

الجامعة العربية تدعو لإعادة النظر بقبول إسرائيل كعضو مراقب في الاتحاد الأفريقي

العربية- الأفريقية على هامش اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة.

وأوضح جمال رشدي، المتحدث الرسمي باسم الأمين العام لجامعة الدول العربية، أن أبو الغيط تناول الموضوع الحالي للتعاون العربي الأفريقي، مؤكداً ضرورة تكثيف العمل المؤسسي المشترك بين الجامعة العربية والاتحاد الأفريقي

في مواجهة الأزمات، مثل التغير المناخي والديون وغيرها. وشدد أبو الغيط على أهمية تفعيل آليات

متى يضغط بوتين على الزر المدمر؟

على روسيا وأراضيها من خلال استهدافها بصواريخ باليستية. ثانياً: تعرض روسيا أو أحد فئاتها لهجوم بأي نوع من أنواع أسلحة الدمار الشامل سواء (نووية أو كيميائية أو بيولوجية).

ثالثاً: إذا كان هناك هجوم يهدد وجود الدولة حتى لو باستخدام الأسلحة الخفيفة وليست النووية

رابعاً: استهداف مواقع حكومية أو عسكرية حساسة ويقول السياسي البولندي إن الخطر الذي سيؤدي إلى تأزيم الأمور هو استهداف كييف لخيرسون والمناطق التي تشهد الاستفتاء لأن بعد النتيجة والتي من المتوقع أن تكون لصالح موسكو، سوف يكون هناك العديد من

الخيارات: أولاً: قد يقوم الناتو بتزويد أوكرانيا بصواريخ استراتيجية بعيدة المدى، ولكن مع ضرورة المراقبة على هذه الصواريخ بحيث يتم استخدامها ضمن هذه المقاطعات، لأن الدول الغربية لن تعترف بما كادت روسيا، فإن عملية شد الحبل هذه مستمرة على ما كانت عليه، ولكن روسيا ستزد من ضغظها العسكري و زخم عملياتها العسكرية.

ثانياً: أما إذا استخدمت القوات الأوكرانية هذه

المنتخب الوطني لكرة القدم يلتقي نظيره السوري اليوم

يلتقي المنتخب الوطني لكرة القدم نظيره السوري، عند التاسعة مساء اليوم الجمعة، في مستهل مشواره في البطولة الدولية الرباعية الودية، التي تقام على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة. ويسبق هذه المباراة لقاء منتخب العراق وسلطنة عمان الذي يقام ايضا على نفس الملعب.

وتأتي هذه البطولة التي تشارك بها المنتخبات الأربعة (الأردن وسورية والعراق وسلطنة عمان)، في اطار تحضيرات المنتخبات للاستحقاقات الرسمية المقبلة.

ويلتقي الفائزان في مبارات يوم غد في المباراة النهائية، فيما يلعب الخاسران على المركز الثالث.

انتصارات للاعبي منتخب الملاكمة ببطولة البوسنة الدولية

حقق لاعبو المنتخب الوطني للملاكمة، انتصارات لافتة في اطار منافسات بطولة البوسنة والهرسك الدولية التي انطلقت أمس وتستمر حتى ٢٥ الشهر الحالي.

فقد فاز محمد يونس على البوسني مارك بالانسحاب من الجولة الأولى، وفاز عدي الهنواوي على الليتواني دوناس بنتيجة ٥-٥، وحسين عيش على الايرلندي ماسيدي ٥-٥، ومحمد ابو جاجة على الروماني جابي ٥-٥، وحمد المشاعلة على الهنغاري لازو ٥-٥، فيما خسر اللاعب أنس السعدي أمام الليتواني بلاسايس ٣-٢.

وتأتي مشاركة المنتخب الوطني في بطولة البوسنة والهرسك في اطار الاستعداد لبطولة آسيا للملاكمة لفئة الرجال والسيدات - عمان ٢٠٢٢.

وتضم قائمة المنتخب المشاركة في بطولة البوسنة ١٢ لاعبا هم: حذيفة عيش وزن ٥١ كغم، زيد البيطار (٥٤)، مهدي المشاعلة (٥٤)، يوسف عيش (٥٧)، محمد ابوجاجة (٦٠)، عبادة الكسبة (٦٣،٥)، زياد عيش (٧١)، انس السعدي (٧٥)، حسين عيش (٨٠)، محمد يونس (٨٦)، عدي الهنواوي (٨٦)، وأحمد طعيما وزن (٩٢) كغم.

اختتام ورشة تدريبية في ماركا على فن الريزن

نظم مركز شابات ماركا ورشة تدريبية في مجال فن «الريزن» بمشاركة أعضاء المركز ضمن الفعلة العربية من ١٥ إلى ١٨ عاماً. والريزن، هو أحد فنون الحرف اليدوية الذي ينتج عنه أشكال عديدة في الكثير من المجالات، وأكثرها انتشاراً في مجال الإسكورات. ويتكون فن الريزن من عنصرين: أحدهما مادة الريزن السائلة، وأخرى موقية، ويحدث تفاعل كيميائي بينهما ليحول تدريجياً إلى بلاستيك صلب، ويستخدم في صناعة أدوات المطبخ، وتشكيل الأرضيات والطاولات والصور والجوهرات أو المنحوتات الفنية. واشتملت الورشة التي أشرفت عليها المدربة هيا فارس، على تعريف المشاركات بهذا الفن، وفهم الأدوات المستخدمة والخطوات العملية في إنتاج الإسكورات والمجوهرات واللوحات الفنية. وقالت رئيسة المركز نهاني بني عيسى في ختام الدورة اليوم الخميس، إن هذا النشاط يأتي ضمن محاور الاستراتيجية الوطنية للشباب ٢٠١٩ - ٢٠٢٥، «محور الأدوات المستخدمة والتقنيات الاقتصادية»، بهدف التدريب على حرفة تساهم في حل مشكلة الفقر والبطالة وتحسين المستوى المعيشي للمستفيدين.

نقل بطولة تحت 23 عاماً والعراق يحتفظ بحق استضافة النسخة الرابعة

قرر اتحاد غرب آسيا لكرة القدم نقل بطولة تحت ٢٣ عاماً الثالثة التي ستقام في شهر تشرين الثاني من العراق. وجاء هذا القرار بعد طلب من الأمانة العامة لاتحاد غرب آسيا لنقلها، على أن يحتفظ الاتحاد العراقي بحق استضافة النسخة الرابعة من البطولة. وأبدى اتحاد غرب آسيا الذي يرأسه سمو الأمير علي بن الحسين تقديره لفهم الاتحاد العراقي لهذا الطلب الذي تم التوافق عليه خلال اجتماع الجمعية العمومية الثاني عشر الذي استضافته عمان مؤخراً، وبعد الاجتماعات التي جرت بين الأمانة العامة ورئيس الاتحاد العراقي عدنان درجال. وقال اتحاد غرب آسيا في خبر صحفي: «يضمن اتحاد غرب آسيا تفاعل الاتحاد العراقي الدائم مع نشاطاته، ويعبر عن امتنانه الكبير لحرص رئيسه عدنان درجال على استضافة النسخة الرابعة، وهو ما يرسخ التعاون المشترك والمتجدد بين الطرفين، وخصوصاً بعدما سبق وشهدت الفترة الماضية دعماً واضحاً من الاتحاد العراقي، من خلال احتضانه لعدد من بطولات اتحاد غرب آسيا وسط تنظيم ناجح ومميز لها وإشادات رسمية دولية وقارية وإقليمية حظيت بها».

وأشار اتحاد غرب آسيا إلى مساعيه الدائمة والمتواصلة لدعم كرة القدم في العراق، مؤكداً وقوفه إلى جانب حق الجماهير العراقية الشغوفة والمميزة بمتابعة منتخب بلادها وبقيّة المنتخبات على ملاعب العراق وبمختلف محافظات ومدنه، باعتباره ما تشكله هذه الجماهير دائماً من إضافة نوعية للمباريات والبطولات التي تقام في العراق.

السعودية تحتضن بطولة غرب آسيا تحت 23 عاماً

أعلن اتحاد غرب آسيا لكرة القدم، مساء الخميس، تثبيت موعد النسخة الثالثة من بطولة المنتخبات الألفية تحت ٢٣ عاماً، والتي تقام في الفترة من ٣ وحتى ١٨ نوفمبر/تشرين ثان المقبل. وتقام البطولة في السعودية بدلاً من العراق، على أن يحتفظ الاتحاد العراقي لكرة القدم، بحقه في استضافة النسخة الرابعة مجدداً أمام المنتخبات التي لم تثبت مشاركتها حتى الآن، وذلك حتى موعد أقصاه الخميس المقبل، قبل إجراء عملية القرعة. وكانت ٨ منتخبات قد ثبتت مشاركتها في البطولة حتى الآن، وهي سوريا، العراق، الإمارات، البحرين، فلسطين، الأردن، لبنان والسعودية.

الأمير فيصل يستقبل رئيس اللجنة الأولمبية الدولية



استقبل نائب جلالة الملك سمو الأمير فيصل بن الحسين، وسمو الأميرة زينة الفيصل، الخميس، رئيس اللجنة الأولمبية الدولية الدكتور توماس باخ، وعبيلته كلوديا باخ اللذين وصلا إلى الأردن في زيارة عمل رسمية.

وتأتي الزيارة في إطار حرص رئيس اللجنة الأولمبية الدولية على زيارة الدول الأعضاء، والتعرف على المشاريع والبرامج الرياضية وتوطيد العلاقات مع الدول.

ويحسب بيان صادر عن اللجنة الأولمبية، يستهل الدكتور باخ جولته بزيارة مركز مكاني التابع ليونيسف الأردن في مخيم الزعتري للاجئين السوريين، وللشاركة في عدد من الأنشطة الرياضية المنفذة هناك.

كما سيتوجه إلى مركز الإعداد الأولمبي للقاء لاعبي ولعابات الرياضة الأردنية، والتعرف على مرافق مركز الإعداد والخدمات التي يقدمها للرياضيين.

ويتولى الدكتور باخ رئاسة اللجنة الأولمبية الدولية منذ عام ٢٠١٣، وهو الرئيس التاسع للمنظمة الرياضية الأكبر في العالم.

عهد: البطولة الرباعية فرصة جيدة للاستعدادات لبطولة آسيا

في البطولة تعود بالفائدة الفنية لجميع المنتخبات المشاركة. وأوضح أنه وبسبب بداية الدوري العُماني في شهر آب الماضي لم يكن هناك أي تحضيرات للمنتخب خلال فترة الصيف، منوهاً إلى أهمية البطولة لتكون بمثابة تحضير جيد للاستحقاقات الدولية المقبلة.

وأشار إيفانكوفيتش إلى أن المنتخب العُماني لديه ٥ إصابات تغيب عن صفوف المنتخب، مبدياً ثقته بجميع اللاعبين الموجودين وأيضاً عن تشكيلة المنتخب الحالية.

من جهته، اعتبر مدرب المنتخب العراقي، راضي شنيشل، أن فكرة البطولة ذكية وبعيدة عن النمط الكلاسيكي للبطولات، خاصة وأنها تضيف المزيد من التنافس بين المنتخبات المشاركة. وقال شنيشل إن المنتخب العراقي بعد تصفيات كأس العالم لم يجتمع، وطراً عليه إحلال وتجديد وإعطاء فرصة للاعبين جدد داخل العراق وخارجه، مؤكداً أن مشكلة المنتخب العراقي في توقف الدوري المحلي بالإضافة إلى أن الفرق المحلية في فترة الإعداد، ما يخلق مشكلة في جاهزية اللاعبين.

وبين أن الجهاز الفني حاول قدر الإمكان اختيار التشكيلة الجيدة، منوهاً إلى أن المشاركة

مقارنة في المستويات. وأكد مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم، عدنان حمد، أهمية البطولة الدولية الرباعية، والتي تقام في عمان خلال الفترة ٢٣ وحتى ٢٧ أيلول الحالي.

وبين حمد، في تصريحات صحفية خلال مؤتمر صحفي لمدربي المنتخبات المشاركة في البطولة، أن البطولة تقام خلال فترة التوقف الدولية والتي تعتبر مناسبة جيدة للمنتخبات التي تتحضر لبطولة آسيا في العام المقبل.

وقال إن المنتخب الوطني يسير في خطى ثابتة وبرنامج محدد وبشكل واضح، مؤكداً أن الفريق يحاول الآن تحسين تصنيفه الدولي ورفع جاهزيته لنهائيات آسيا التي تقام العام المقبل.

وأضاف أن تطورات المنتخب تصب نحو الاستقرار بين المنتخبات للوصول إلى الأرواح المتقدمة في النهائيات الآسيوية، والمضي قدماً نحو مونديال ٢٠٢٦.

بدوره، أكد مدرب المنتخب العُماني، برانكو إيفانكوفيتش، أن البطولة مهمة للتخصير لكأس الخليج و بطولة غرب آسيا وحاس آسيا، مشيراً إلى أن المنافسات مع منتخبات الأردن وسوريا والعراق خلال البطولة مهمة جداً لرفع تحضيراتها، خاصة وأن الأربعة منتخبات

رئيس اللجنة الأولمبية الدولية يزور مركز الإعداد الأولمبي



زار رئيس اللجنة الأولمبية الدولية الدكتور توماس باخ، مساء الخميس يرافقه سمو الأمير فيصل بن الحسين رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، مركز الإعداد الأولمبي التابع للجنة الأولمبية الأردنية. واطلع الدكتور توماس باخ على المرافق التي يحتويها مركز الإعداد الأولمبي والذي يعتبر الأول من نوعه في الأردن بتقديمه خدمات متعددة للرياضيين أصحاب الأداء العالي في رياضات أولمبية وغير أولمبية.

وقالت اللجنة الأولمبية الأردنية في بيان رسمي: تابع رئيس اللجنة الأولمبية الدولية جانب من تدريبات المنتخبات الوطنية والتي تستعد للمشاركة في بطولات ومسابقات رياضية مختلفة. وأشاد الدكتور باخ بمركز الإعداد الأولمبي وبالخدمات التي يُقدمها المركز للرياضيين الأردنيين، مؤكداً أن المركز يُشكل طفرة كبيرة في الرياضة الأردنية. وقال الدكتور باخ خلال تواجده في مركز الإعداد الأولمبي: «تقدر جهود اللجنة الأولمبية الأردنية والخطوة الكبيرة التي قامت بها بإنشاء مركز إعداد أولمبي وذلك لتقديم الرعاية الكاملة للرياضيين من كلا الجنسين وبمحا من الأردن عن التفوق في مختلف البطولات والمخالف الرياضية الكبرى».

وأضاف: «تحدثت مع عدد من الرياضيين الأردنيين المتواجدين في هذا المركز، وهم سعداء جداً لوجود مركز أولمبي يُقدم الخدمات المقدمة لهم حالياً وأعتقد أنهم سيبدون جهوداً من أجل إثبات

قدراتهم من خلال تحقيق الإنجازات بلدهم». من جانبه، عبر سمو الأمير فيصل بن الحسين، عن اعتراز اللجنة الأولمبية الأردنية بزيارة الدكتور باخ إلى مركز الإعداد الأولمبي. وقال سموه: «يُشرفنا في اللجنة الأولمبية الأردنية باستقبال الدكتور باخ في مركز الإعداد الأولمبي، هذا المركز الذي تم تشييده من أجل تقديم الخدمات المختلفة للرياضيين وسانديتهم

اعتماد قائمة الحكام الدوليين لعام 2023

أعلن اتحاد كرة القدم قائمة الحكام الدوليين للعام ٢٠٢٣، والتي ضمت ٨ للساحة، ١٠ مساعدين، وحكاماً تقنيّة الفيديو المساعد، VAR، واثنين للصلوات.

جاء ذلك خلال اجتماع لجنة الحكام الذي عقد الخميس، في مقر الاتحاد برئاسة عضو الهيئة التنفيذية لؤي عميش.

واعتمدت لجنة الحكام في الاتحاد ٨ للساحة: أحمد فيصل، محمد عرفة، أدم مخادمة، محمد مفيد، صدام عمارة، أحمد يعقوب، حسن، إسماعيل مبيضين وحسن مراد.

محمد الخلف، أحمد سارة، حمزة أبو عبيد، عمرو عجاج، حمزة سعادة، قيس خميس، صابرين العبادي، إسلام العبادي.

كما اعتمدت اللجنة أدم مخادمة تقنيّة «VAR»، ومحمد أبو طوق، ومحمد الخليل للصلوات.

تسريب يكشف أسرار رحيل نيمار عن برشلونة

واصلت صحيفة «الموندو» الإسبانية، الكشف عن تسريبات جديدة خاصة بنادي برشلونة، بعد المفاجآت التي فجرتها بشأن تفاصيل شروط ليوينل ميسي لتجديده عقده قبل عامين.

وزلت التسريبات، برشلونة، الذي لم ينكر حتى الآن ما أوردته الصحيفة، رغم تأكيديه في بيان، عزمه مفاوضاتها بسبب اختراقها البريد الإلكتروني ونشر وثائق سرية.

وكشفت الموندو عن تسريب آخر يتعلق بكواليس رحيل نيمار في صيف ٢٠١٧ صوب باريس سان جيرمان مقابل ٢٢٢ مليون يورو.

ونشرت الصحيفة، رسالة مطولة لراؤول سانشي مسؤول المفاوضات السابق في برشلونة، عبر البريد الإلكتروني، وجهها لمجلس إدارة النادي عقب اجتماع مع والد نيمار واللاعب نفسه.

ويرأ سانشي في تلك الرسالة، والد نيمار، من محاولات الضغط على نجله بشأن الانتقال إلى باريس، مؤكداً أن الأب يقف في صف برشلونة.

وتضمنت الرسالة أيضاً أن والد نيمار أبلغ سانشي، بغضب نجله من تسريب تفاصيل عقده مع النادي، والذي يقضي بحصوله على مكافأة توقيع على عقده الجديد، والتي كانت تبلغ ٦٤.٤ مليون يورو.

وأضاف «لم يتحدث والد نيمار أبداً عن رغبته في الحصول على المزيد من الأموال، بل طلب مني مراراً التحدث إلى نجله بشكل شخصي».

وأكد أن نيمار يشعر بالغضب العام تجاه إدارة النادي، بعد تسريب أبناء حصوله على مكافأة توقيع ضخمة قبل ودية ريال مدريد في ميامي، ورأى نيمار، تصرف النادي بأنه محاولة للضغط عليه ووضعه في حرج أمام الجماهير، لمنعه من مغادرة الكاب نو، وهو ما دفعه للإصرار على الرحيل بشتي الطرق.

محرز: أريد الاعتزال مع هذا الفريق

كشف الجزائري رياض محرز، نجم مانشستر سيتي، عن الفريق الذي يرغب في الاعتزال بقميصه خلال السنوات القليلة القادمة.

الدولي الجزائري يرتبط بعقد مع بطل الدوري الإنجليزي حتى عام ٢٠٢٥، وذلك بعدما قام بتمديدته في يوليو/تموز الماضي.

ورغم عدم مشاركته بصورة منتظمة مع الساموي، إلا أن محرز أكد على رغبته في الاعتزال بقميص المان سيتي، خلال تصريحات لموقع ناديه الرسمي.

وقال محرز «يكل تأكيد، أريد إنهاء مسيرتي مع السيتي، واللعب لأطول فترة ممكنة، وهو ما أؤمن بقدرتي على فعله، لكن دعونا نرى ما يخيه المستقبل بعد تعليق الحذاء».

وأشار لاعب لستر سيتي السابق، إلى عدم تخطيطه المرحلة ما بعد الاعتزال، قائلاً «لا أعرف ما سيحدث، لا زلت أفكر في الأمر، أحب كرة القدم ومن الصعب الابتعاد عنها».

ويلعب رياض محرز ضمن صفوف مانشستر سيتي منذ ٢٠١٨، عندما انضم إليه من لستر بعد ٤ سنوات أمضاها مع النعالب.

أزمة مبكرة.. مدرب منتخب مصر يصطدم ببطل الدوري في أول معسكر

يستهل البرتغالي روي فيتوريا، المدير الفني الجديد لمنتخب مصر، مهمته مع الفراعنة بمعسكر سبتمبر الجاري، لكن البداية شهدت صداماً قوياً مع نادي الزمالك.

استدعى فيتوريا ٤ لاعبين لمنتخب مصر من القوام الأساسي لفريق الزمالك لخوضي مواجهتين وديتين أمام النيجر وليبيريا يومي ٢٣ و ٢٧ سبتمبر الجاري. لكن الزمالك لديه مباراة رسمية في إياب دور الـ٦٤ ببطولة دوري أبطال إفريقيا، أمام إيليكيت سبور التشادي في القاهرة يوم ٢٥ سبتمبر الحالي. لم يكن يود روي فيتوريا مدرب الفراعنة الجديد أن يبدأ مهمته الأولى مع منتخب مصر بصدام مع أحد الأندية الإفريقية بدون لاعبيه الدوليين.

الامر لم يتوقف عند غياب ٤ عين فقط عن الزمالك لانتظامهم في معسكر منتخب مصر، حيث انضم الثنائي الدولي التونسي حمزة المظوني وسيف الجزيري إلى منتخب بلادهما.

وأبدى المشرف العام على الكرة بالزمالك، أمير مرتضى منصور، استياءه الشديد من غياب اللاعبين الدوليين عن مواجهة إيليكيت سبور التشادي.

وقال أمير مرتضى في تصريحات تلفزيونية: «فوجئنا بتخلف ٤ لاعبين عن تدريبات الفريق، وعند التواصل معهم علمنا أنهم انتظروا في تدريبات منتخب مصر».

وأضاف نجل رئيس الزمالك: «اعترضنا على الأمر، وأرسلنا خطاباً إلى اتحاد الكرة نؤكد حاجتنا للاعبين، حيث تضم قائمة الفريق ١٣ لاعبا فقط لمواجهة إيليكيت سبور».

وضم روي فيتوريا الرباعي، أحمد سيد «زيزو»، ومحمود حمدي «الونش»، وإمام عاشور، وأحمد فتوح، بينما ترك الحارس محمد عواد لنادي الزمالك بعد أن كان مرشحا بقوة للانضمام لمعسكر الفراعنة.

اللجنة البارالمبية تكرم ٤ شباب مكفوفين ناجحين بتفوق

واشتمل الحفل على العديد من الفقرات الفنية التي تخللها فقرات فنية وطنية وقصائد شعرية تقال معها الحضور. وفي ختام الحفل، هنأ ابو الرز والشافعي في كلماتهم الطلبة المكرمين وأهاليهم وتمنوا لهم التوفيق والنجاح في المراحل القادمة.

الناجحين في امتحان الثانوية العامة لهذا العام، في صالة الأمير رعد بن زيد لرياضة المعوقين. وحضر حفل التكريم، أمين عام اللجنة البارالمبية مها البرغوثي، ورئيس نادي الشعلة للمكفوفين ياسر الشافعي، وأعضاء النادي وعدد كبير من اهالي الطلبة المكفوفين.

نظمت اللجنة البارالمبية الأردنية بالتعاون مع نادي الشعلة لرياضة المكفوفين، الخميس، حفلاً تكريمياً لأربعة شباب مكفوفين حصلوا على درجة الدكتوراه في مختلف التخصصات.

كما، كرم رئيس اللجنة الدكتور حسين ابو الرز، الذي رعى الحفل، مجموعة من الطلبة المكفوفين