

السودان.. أنباء عن إطلاق سراح المعتقلين خلال 24 ساعة

تابع ص

النفائات النووية.. لماذا يلجأ الغرب لدفنها في إفريقيا؟

تابع ص

«فتحة نفق ومنتطف» قرب منزل سفير فرنسا بتونس.. ما القصة؟

تابع ص

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

46 دولة توافق على التخلص من الفحم في غلاسكو

لندن

قالت بريطانيا، التي تستضيف قمة المناخ في مدينة غلاسكو، إن اجتماع اس اتخذ خطوة كبيرة نحو القضاء على استخدام الفحم، الذي يعتبر أحد أكثر مصادر الطاقة ضرراً للبيئة، لكنها أضافت أن الدول الكبرى التي تتصدر قائمة الدول الملوثة للبيئة لم تنضم إلى هذه الخطوة.

ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية، الخميس، عن رئيس الاجتماع البريطاني ألوك شارما، قوله إن 46 دولة وقعت على إنهاء استخدام الفحم، وإن العالم ككل وصل إلى مرحلة يمكنه فيها جعل الاعتماد على الفحم شيئاً من الماضي. كما أن عدداً من المؤسسات المالية الكبيرة انضمت إلى هذه الجهود، لكن المنتجين الرئيسيين للفحم مثل الصين والولايات المتحدة وأستراليا والهند، لم يوقعوا على هذه التعهدات.

أوقات الصلاة

الفجر	05:25
الظهر	12:20
العصر	03:29
المغرب	05:58
العشاء	07:15

الجمعة

السنة السابعة

العدد (2551)

250 فلس

29 ربيع الأول 1443 هـ الموافق 15 تشرين الثاني 2021م

القوات المسلحة تنفذ تمريناً تعبويّاً بقطاعات أسود اليرموك

عمان



نقذ لواء الملك حسين بن طلال المدرع المكي/40، أحد تشكيلات المنطقة العسكرية الوسطى، الخميس، تمريناً تعبويّاً بقطاعات (أسود اليرموك) يحاكي قدرته على تنفيذ واجباته العملياتية وجاهزية عالية ضمن مسرح العمليات والاستجابة للتعامل مع التهديدات التي قد تطرأ مستقبلاً، بما يتوافق مع التطور العسكري التكنولوجي الذي برز في معطيات الحرب الحديثة.

ويأتي التمرين في إطار التوجيهات الملكية السامية التي تهدف إلى إبقاء القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي على درجة عالية من الجاهزية العملياتية مع قدرتها على التعامل مع أية تحديات قد تواجهها في بيئة العمليات الاستراتيجية مستقبلاً.

وجاء القصد من التمرين لاختبار الجاهزية القتالية للتشكيل وأسلحة الإسناد القياسية الملحقة باللواء وقدرته على التخطيط والتنفيذ للعمليات في ظروف مشابهة للعمليات الحقيقية وبشكل واقعي ومدروس ضمن الواجبات المحتملة للواء.

واستمع رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي إلى إيجاز من المساعد للعمليات والتدريب، عن سير التدريب الجماعي للواء الذي استمر لمدة ثلاثة شهور، بدءاً من إجراءات المعركة للجماعة وحتى مستوى لواء، وإجراءات الانفتاح والتخطيط للعمليات المشتركة التقليدية وغير التقليدية، وعن فرضيات التمرين الذي تم تنفيذه لزيادة التنسيق وتوحيد المفاهيم بين وحدات التشكيل الرئيسية والمساندة. تابع ص2

ميقاتي يدعو قرداحي إلى تغليب المصلحة الوطنية

بيروت

دعا رئيس الوزراء اللبناني، نجيب ميقاتي، وزير الإعلام، جورج قرداحي، الذي أشارت تصريحاته أزمة مع دول خليجية، إلى «تحكيم ضميره وتغليب المصلحة الوطنية على الشعارات الشعبوية»، مؤكداً على أن لبنان يعمل على «إعادة العلاقات مع الخليج إلى طبيعتها».

وفي كلمة متلفزة، أوضح ميقاتي أن السلطات اللبنانية تعمل على «معالجة ملف العلاقة مع السعودية ودول الخليج وفق القواعد السليمة»، مضيفاً: «سنسعى للتعاون للعودة عن القرارات المتخذة، التي تعيد العلاقات اللبنانية العربية، والخليجية بالذات، لطبيعتها».

وجه رئيس الوزراء اللبناني كلمة لقرداحي، قائلاً: «أكرر دعوة وزير الإعلام إلى تحكيم ضميره وتقدير الظروف، واتخاذ الموقف الذي ينبغي اتخاذه، وتغليب المصلحة الوطنية على الشعارات الشعبوية».

وتابع: «يبقى رهائي على حسه الوطني لتقدير الظرف، ومصصلحة اللبنانيين مقيمين ومغتربين، وعدم التسبب بضرب الحكومة وتشتيتها بحيث لا تكون قادرة على الإنتاج والعمل، وتضيق المزيد من الوقت».

واسترد ميقاتي: «مخطئ من يعتقد أن تعطيل ورقع السوق السياسية هو الحل، وعلى الجميع أن يقتنع بأنه لا يمكن لأي فريق أن يختصر البلد والشعب لوحد». ويقر ونقرر جميعاً التمسك بالتواثيم الوطنية». كما دعا «الجميع لاختصار الطريق والقيام بالخطوات المطلوبة، مع التشديد على عودة الحكومة إلى عملها الطبيعي بنشاط وإيجابية، وتعويض الأيام التي ضاعت هدراً في مناكفات».

ونوه رئيس الحكومة اللبنانية إلى أن الأيام المقبلة ستشهد «اجتماعات ولقاءات فاصلة، قبل تحديد الكلمة الفصل بكل شأن».

واختتم كلمته بالقول: «لنبتعد جميعاً عن المناكفات، هذا هو طريق الحل ولا حل سواه، ولنختصر الوقت والمسافات للولوج إلى العمل المنتج المنتظر».

النيابة تطلب إدانة المتهمين الـ13 بقضية مستشفى السلط

عمان

وكانت أقسام المرضى المصابين بفيروس كورونا المستجد قد تعرضت لانقطاع مفاجئ في المياه في الجلسة المقبلة، فأُن التلق بالحكم سيكون في الجلسة بعد المقبلة.

وانتهت المحكمة خلال الجلسات الماضية الاستماع لشهود الدفاع والذين بلغ عددهم 21 شاهداً، وقدمت النيابة العامة 66 شاهداً في القضية في وقت سابق، ليصبح عدد الشهود الذين استمعت إليهم المحكمة منذ بدء المحاكمة العامة وشهر نيسان الماضي بين شهود النيابة العامة وكلاء الدفاع عن المشتكى عليهم، 87 شاهداً، من بينهم وزير الصحة السابق الدكتور نذير عبيدات.

وقدمت النيابة العامة، مرافعتها الخطية النهائية في قضية فساد مادة الأوكسجين من مستشفى الحسين الحكومي بمدينة السلط، وطلبت إدانة المتهمين الـ13 في القضية.

وعقدت الهيئة القضائية المختصة بالنظر في القضية، جلستها العلنية رقم 40، الخميس، برئاسة القاضي الدكتور عدي الفريجات وحضور المدعي العام الدكتور نادر نصار وكلاء الدفاع عن المتهمين. وقررت المحكمة منح وكلاء الدفاع 14 يوماً، لتقديم مرافعتهم الخطية النهائية في القضية ورفعت الجلسة حتى 18 من الشهر الجاري.

ويختتم مرافعة النيابة النهائية في جلسة اليوم وتقديم وكلاء الدفاع مرافعاتهم النهائية في الجلسة المقبلة، فأُن التلق بالحكم سيكون في الجلسة بعد المقبلة.

وانتهت المحكمة خلال الجلسات الماضية الاستماع لشهود الدفاع والذين بلغ عددهم 21 شاهداً، وقدمت النيابة العامة 66 شاهداً في القضية في وقت سابق، ليصبح عدد الشهود الذين استمعت إليهم المحكمة منذ بدء المحاكمة العامة وشهر نيسان الماضي بين شهود النيابة العامة وكلاء الدفاع عن المشتكى عليهم، 87 شاهداً، من بينهم وزير الصحة السابق الدكتور نذير عبيدات.

الأردن يتسلم 500 ألف جرعة من مطعم كورونا من الصين

عمان

بدعم الحملة الوطنية للتطعيم ضد فيروس كورونا، التي تستهدف وزارة الصحة من خلالها إعطاء اللقاح للمواطنين والمقيمين واللاجئين، شاكراً السفير الصيني على التبرع الكريم من جانب الحكومة الصينية وعلى الدعم المقدم للأردن في مختلف المجالات وتحديدًا في مجال مكافحة كورونا.

بدوره، قال السفير الصيني في عمان تشن تشوان دونغ، إن تعاوننا في مكافحة وباء كورونا يعكس الصداقة العميقة بين البلدين، وقد عزز الثقة والعزم في هزيمة الفيروس.

وعبر عن سعادته بمركز التطعيم في المدينة الرياضية، قائلاً إنه نموذج مصغر لجهودنا المشتركة في مكافحة الوباء، موضحاً أن الأردن لعب دوراً نشيطاً في التجربة السورية من مطعم سينوفارم وكان من بين الدول الأولى التي منحت الموافقة على استخدامه في حالات الطوارئ.

وقال إن العديد من الأردنيين تلقوا اللقاحات سينوفارم، ما يعتبر تصويتاً على الثقة باللقاحات الصينية، مشيداً بالإنجازات التي حققتها المملكة للسيطرة على الوباء.

وأضاف أن الأردن يشهد تقدماً في معركته ضد الوباء وذلك بتوجيهات شخصية من جلالة الملك عبد الله الثاني، وبتضافر جهود جميع فئات

السفير الصيني، وبتخام مرافعة النيابة النهائية في جلسة اليوم وتقديم وكلاء الدفاع مرافعاتهم النهائية في الجلسة المقبلة، فأُن التلق بالحكم سيكون في الجلسة بعد المقبلة.

وانتهت المحكمة خلال الجلسات الماضية الاستماع لشهود الدفاع والذين بلغ عددهم 21 شاهداً، وقدمت النيابة العامة 66 شاهداً في القضية في وقت سابق، ليصبح عدد الشهود الذين استمعت إليهم المحكمة منذ بدء المحاكمة العامة وشهر نيسان الماضي بين شهود النيابة العامة وكلاء الدفاع عن المشتكى عليهم، 87 شاهداً، من بينهم وزير الصحة السابق الدكتور نذير عبيدات.

تسلم الأردن، الخميس، 500 ألف جرعة من المطعم الوافي من فيروس كورونا (سينوفارم)، تبرعاً من جمهورية الصين الشعبية.

وقال وزير الصحة الدكتور فراس الهواري خلال مراسم استلام التبرع، بحضور السفير الصيني في عمان تشن تشوان دونغ، إن هذه المبادرة تعكس مائة الصداقة التاريخية والشراكة الاستراتيجية بين الأردن والصين في جميع المجالات وتحديدًا بمجال الإهتمام بحياة الإنسان وصحته.

وأضاف أن هذا التبرع سيسهم

11 وفاة و2012 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل 11 وفاة و2012 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 11088 وفاة و870505 إصابات.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية 5.54 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 22999 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات 93 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 87 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 607 حالة.

وأشار الموجز إلى تسجيل 1494 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14 يوماً) إلى 836418 حالة.

كما أشار إلى إجراء 36291 فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 1114632 فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 3989035، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 3557403.

تشغيل إشارة ضوئية في شارع الملكة علياء اليوم

عمان

أعلنت أمانة عمان الكبرى عن البدء بتشغيل إشارة شارع الملكة علياء بين دوار الداخلية ودوار المدينة الرياضية فجر اليوم الجمعة بهدف تأمين مخرج آخر لمنطقة الشمسياني تجاه دوار المدينة الرياضية.

وقال مدير عمليات المرور المهندس محمد الفاغوري إن الأمانة وبالتعاون مع إدارة السير ستباشر غداً بالتصديقات المرورية التي أعلنت عنها للمحاور المحيطة بمنطقة الشمسياني نظراً للكثافة المرورية عليها.

وأضاف أن الدخول إلى الحي الطبي الواقع ضمن منطقة الشمسياني سيكون من خلال شارع أبو سفيان «طلوع البلاستيك» وشارع ابن مقله، وتعديل اتجاهات السير ضمن منطقة الحي الطبي وبما يتواءم مع مداخل ومخارج منطقة الشمسياني على المحاور الرئيسية، وأشار إلى عملية تقيم الوقوف وشكله وتوقيته بمنطقة الحي الطبي ستكون بعد البدء بتنفيذ التصديقات المرورية.

الزراعة توقع 56 اتفاقية لتشغيل 1120 شاباً بفرص عمل مؤقتة

عمان

وقع وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، الخميس، 56 اتفاقية تشغيل مع عدد من الجمعيات.

وقالت الوزارة في بيان صحفي إنه سيتم من خلال الاتفاقيات منح كل جمعية 20 فرصة عمل مؤقتة لمدة شهرين لكل جمعية ليصار إلى تشغيل 10 بالمئة من المتدربين نهاية فترة التدريب الذين يبلغ عددهم 1120 متدرباً ضمن هذه الاتفاقيات وسيتم استكمال الاتفاقيات ضمن خطة التشغيل والإحلال.

وأوضح الحنيفات أن هذه الاتفاقيات تأتي ضمن برنامج التشغيل والإحلال للشباب الأردني في القطاع الزراعي، والتي انطلقت بمرحلتها الأولى من خلال تشغيل آلاف الشباب كمهندسين زراعيين واطباء بيطريين بالتعاون مع الشركة الوطنية للتدريب ومؤسسة التدريب المهني على المهن الزراعية المختلفة وخاصة القطاعات الريادية مثل الزراعات المائية والنخيل والاستزراع السمكي.

أوبلاك: ليفربول فاز بثنائية سهلة للغاية

أقر حارس مرمى أتلتيكو مدريد، يان أوبلاك، بعد الهزيمة أمام ليفربول في الجولة الرابعة من دوري أبطال أوروبا (2-0) بأنهم تلقوا «هدفين سهلين للغاية»، وأن «ذلك لا يمكن أن يمر هكذا».

وقال الحارس السلوفيني لشبكة «Movistar»: «لقد سجلوا هدفين سهلين للغاية، بالنسبة لنا ذلك لا يمكن أن يمر هكذا. وبعد هدفين من هذا القبيل، من الصعب العودة إلى المباراة، خاصة مع اللعب ب10 لاعبين».

وعلى الرغم من ذلك، قال إنه «لا يمكن إلقاء اللوم على أي شخص» لأن الفريق كافح «باللعب في ظل نقص عددي لمدة 50 أو 60 دقيقة»، بعد طرد فيليب مونتيرو في الشوط الأول.

وأضاف: «لقد خسرتنا 2-0 لكن كل شيء ما زال متاحاً؛ نعتمد على أنفسنا وعلينا أن نفوز بالمباراتين المتبقيتين».

ورداً على سؤال حول مشاكل أتلتيكو الدفاعية هذا الموسم، أكد أوبلاك أن ثنائية ديوجو جوتا وساديو ماني في الشوط الأول كانت «سهلة للغاية».

وتابع «عندما نتحسن في الخط الخلفي، سنحقق نتائج أفضل». وعاد أتلتيكو للعب أمام ليفربول بنقص عددي، حيث تعرض جريزمان للطرد في واندا ميتروبوليتانو بسبب اللعب الخطير، وفيليب مونتيرو في أنفيلد لتدخله من الخلف على ساديو ماني.

واعتبر أوبلاك أن أتلتيكو «يقصه القليل» لتحسين دفاعه، وأكد أنهم ما زالوا يعتمدون على أنفسهم للتأهل إلى الدور الثاني من دوري الأبطال.

وكرر ليفربول فوزه على أتلتيكو مدريد ولكن هذه المرة على ملعبه أنفيلد بهدفين نظيفين، بعدما فاز عليه على واندا ميتروبوليتانو بثلاثة أهداف مقابل هدفين.

الرمثا بطناً لدوري المحترفين للمرة الثالثة في تاريخه

ولي العهد يهنئ الرمثا: مبارك لقب الدوري لغزلان الشمال



هنأ ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني نادي الرمثا بالفوز بلقب دوري المحترفين.

ونشر ولي العهد عبر حسابه في انستغرام صورة من تويج نادي الرمثا معلقاً عليها: «مبارك لقب الدوري لغزلان الشمال».

وظفر الرمثا بلقب دوري المحترفين الأردني، للمرة الثالثة في تاريخه، الخميس، بعد تعادله 1-1 مع الجزيرة، على استاد عمان الدولي، في ختام المسابقة.

تقدم الجزيرة بهدف السبق عن طريق حمزة الصبيحي في الدقيقة 52، وسجل للرمثا، محمد أبو زريق شرارة من علامة الجزاء في الدقيقة 57.

ورفع الرمثا رصيده إلى 47 نقطة، ليحسم لقب الدوري بفارق المواجهات المباشرة عن الوحدات الذي فاز 5-0 على شباب العقبة.

واندفع الرمثا سريعاً نحو المواقع الهجومية بحثاً عن تسجيل هدف يعزز من فرص تويجه، واعتمد على انطلاقات أبو الكاس واللحام والزجراري وشرارة والدرودور.

وكعاد الرمثا أن يهز الشباب، بعد محاولات هجومية مكثفة استهلها حمزة الدردور، الذي توغل بين دفاع الجزيرة، ومرر إلى مصعب اللحام، لكنه سدد مكان وقوف الحارس وليد عصام. تابع ص8

نفذت تمريناً تعبدياً بقطاعات أسود اليرموك يحاكي الواجبات المحتملة

القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي تحاكي تأثيرات التطور التكنولوجي في بيئة العمليات



والمساندة للتعامل مع الأهداف وتدمير العدو المفترض، واشتمل التمرين على الافتتاح ضمن منطقة العمليات وتنفيذ جميع التحضيرات الضرورية وإجراءات القادة على كافة المستويات، استعداداً لتنفيذ المهمة وحسب التسلسل التبعوي العسكري المحترف وبجاهزية عالية تساهم في التغلب على كافة التحديات التي قد تواجه القطعات في أرض المعركة.

وتم خلال التمرين، استخدام خلية الاستهداف لتوجيه النيران المباشرة وغير المباشرة والتي تعمل على تنسيق نيران طائرات سلاح الجو الملكي المقاتلة والعامودية وسلاح المدفعية الملكي وأسلحة مقاومة الدروع، وتم استخدام وحدات الهندسة ضمن الواجبات العملياتية وفتح ثغرات في حقول الألغام. وأظهر المشاركون في التمرين قدرتهم على استيعاب الأسلحة والأليات التي دخلت الخدمة حديثاً حيث أظهروا كفاءة عالية في استخدامها من خلال تنفيذ هجوم معاكس وبمساندة جميع أسلحة اللواء المباشرة وغير المباشرة، ثم إعادة التنظيم والتوسع على الأهداف وبعد إنجاز المهمة، وتنفيذ عمليات الإخلاء والتزويد في الميدان.

وتخلل التمرين قيام الدفاع الجوي الميداني الملكي بالتعامل مع التحديات الحديثة التي طرأت على بيئة العمليات والتعامل مع الطائرات المسيرة، والتشويش الإلكتروني على القطعات المشاركة، إضافة إلى الحرب السبرانية، وتنفيذ عمليات المعلومات والعمليات النفسية من قبل خلية عمليات المعلومات.

وفي نهاية التمرين، التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة المشركين بالتمرين، ونقل لهم تحيات جلالته القائد الأعلى للقوات المسلحة، وشكرهم على المعنويات العالية والكفاءة القتالية والمهارة في استخدام الأسلحة والمعدات وتنفيذ الواجبات باحترافية ومهنية، والتي ظهرت أثناء التمرين من قبل مرتبات اللواء المدرع/40 (لواء الحديد والنار، لواء الجولان).

عمان

نفذ لواء الملك حسين بن طلال المدرع الملكي/40، أحد تشكيلات المنطقة العسكرية الوسطى، الخميس، تمريناً تعبدياً بقطاعات (أسود اليرموك) يحاكي قدرته على تنفيذ وإجباته العملياتية وبجاهزية عالية ضمن مسرح العمليات والاستجابة للتعامل مع التهديدات التي قد تطرأ مستقبلاً، بما يتوافق مع التطور العسكري التكنولوجي الذي برز في معطيات الحرب الحديثة.

ويأتي التمرين في إطار التوجيهات الملكية السامية التي تهدف إلى إبقاء القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي على درجة عالية من الجاهزية العملياتية مع قدرتها على التعامل مع أية تحديات قد تواجهها في بيئة العمليات الاستراتيجية مستقبلاً.

وجاء القصد من التمرين لاختبار الجاهزية القتالية للتشكيل وأسلحة الإسناد القياسية الملحقه باللواء وقدرته على التخطيط والتنفيذ للعمليات في ظروف مشابهة للعمليات الحقيقية وبشكل واقعي ومدروس ضمن الواجبات المحتملة للواء.

واستمع رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي إلى إيجاز من المساعد للعمليات والتدريب، عن سير الترتيب الجماعي للواء الذي استمر لمدة ثلاثة شهور، بدءاً من إجراءات المعركة للجماعة وحتى مستوى لواء، وإجراءات الافتتاح والتخطيط للعمليات المشتركة التقليدية وغير التقليدية، وعن فرضيات التمرين الذي تم تنفيذه لزيادة التنسيق وتوحيد المفاهيم بين وحدات التشكيل الرئيسية والمساندة.

وعكف تشامى لواء (الحديد والنار) والوحدات الملحقه على تنفيذ التمرين في ظل ظروف فرضت على القطعات المشاركة، تتناسب مع العمليات الحقيقية، وتمثلت بتنفيذ الهجوم المعاكس من خلال المواقع الدفاعية واستخدام كافة إمكانيات أسلحة اللواء العضوية

وزير الخارجية يلتقي وفد البرلمان الأوروبي للعلاقات مع دول الشرق

عمان

استقبل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، الخميس، رئيسة وفد البرلمان الأوروبي للعلاقات مع دول الشرق، إيزابيل سانتوس، وأعضاء الوفد البرلماني.

وتناول اللقاء أطر التعاون وعلاقات الشراكة الاستراتيجية بين الأردن والاتحاد الأوروبي وسبل تطويرها، إضافة إلى المستجدات الإقليمية. وتثن الصفدي الدعم الذي يقدمه الاتحاد الأوروبي للأردن في قطاعات عديدة، مؤكداً أن الأردن ينظر للاتحاد الأوروبي كشريك قوي لدعم المسيرة التنموية في المملكة، وأشار الصفدي إلى المفاوضات الجارية حالياً مع الاتحاد الأوروبي للاتفاق على وثيقة أولويات الشراكة للأعوام 2021-2027 وتطلع المملكة لتوقيعها في الفترة القادمة إضافة لعقد مجلس الشراكة الأردني مع الاتحاد الأوروبي. واستعرض الصفدي المستجدات الإقليمية، وفي مقدمتها تلك المرتبطة بالقضية الفلسطينية، مؤكداً ضرورة التوصل للسلام العادل والشامل استناداً لحل الدولتين ووفقاً لقرارات الشرعية الدولية. وشدد الصفدي على ضرورة الاستثمار في تقديم الدعم لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، وأهمية المؤتمر الدولي لحشد الدعم للوكالة الذي سيعقد في 6 تشرين الثاني الجاري في بروكسل برئاسة مشتركة بين الأردن والسويد، من جانبها، أشادت سانتوس بالدور الريس للأردن بقيادة جلالته الملك عبدالله الثاني لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، والنموذج الذي تقدمه المملكة في سياساتها المعتدلة والحكيمة، ودورها الهام في استضافة اللاجئين، مؤكداً أن الأردن شريك استراتيجي مهم للاتحاد الأوروبي، والعمل مستمر لتطوير برامج التعاون والشراكة مع المملكة.

اختتام دورة صحافية شاملة في «بترا»

عمان

اختتمت في وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، الدورة الصحفية الشاملة التي عُقدت في إطار الشراكة مع مؤسسات التعليم العالي واستضافتها طلبة الجامعة العربية المفتوحة. وقال مدير عام الوكالة الزميل فايق حجازين خلال فعاليات اختتام الدورة: إن «الوكالة تهتم بإدامة التدريب ليوأكب التطور في المجال الصحفي والاعلامي، وتسعى لتزويد المشاركين بمهارات وفنون العمل الصحفي لتخلق منهم جيل قادر على حمل الرسالة الإعلامية». وتهدف الدورة التي استمرت أسبوعاً إلى تزويد المتدربين بالمهارات والمعارف المتعلقة بمصادر الخبر الصحفي وصياغته، إضافة إلى اكسابهم مهارات التحرير الصحفي، فضلاً عن أساسيات الفنون الصحفية الأخرى، إضافة إلى التطبيقات العملية. وفي ختام التدريب سلم حجازين شهادات الدورة للفرجين.

وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظيره الايرلندي

عمان



وقال الصفدي «تفق بأننا قادرين على أن نستمر في العمل معاً، ليس فقط لتحسين علاقتنا الثنائية، ولكن أيضاً للإسهام باتجاه حل أزمات المنطقة وتحقيق الأمن والاستقرار والسلام العادل والدائم الذي نحتاجه». وأضاف الصفدي، بأن لقاء اليوم استعرض سبل تعزيز العلاقات الثنائية في مختلف المجالات، معتبراً أن الافتتاح الرسمي لمبنى السفارة الإيرلندية في المملكة «مؤشر على قوة العلاقات التي تجمعنا وعلى حرصنا على زيادة التعاون، وتفعلته في عديد مجالات». وذكر الصفدي، أن زيارة كوفيني كانت أيضاً محطة للحديث حول قضايا المنطقة، وفي مقدمتها القضية الرئيسية، القضية المركزية وهي القضية الفلسطينية، حيث يتفق الجانبان على «ضرورة إيجاد أفق سياسي للتقدم نحو حل الصراع على أساس حل الدولتين».

وأكد الصفدي، أن هذا الحل الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية على خطوط الرابع من حزيران 1967 هو السبيل الوحيد لتحقيق السلام العادل والشامل الذي يمثل خياراً استراتيجياً». وتثن الصفدي مواقف إيرلندا التاريخية والثابتة في دعم الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني، ودعمها المستمر لوكالة (الأونروا)، وزاد «نحن نؤمن عالياً بمواقف إيرلندا وجهودها ودورها باتجاه الدفع نحو العودة إلى مفاوضات جادة وفعالة» للتوصل لحل الدولتين. وأعرب الصفدي عن شكره للدعم المستمر الذي تقدمه إيرلندا لوكالة الأونروا، وعن إعلانها أمس عن تبرعات إضافية، مؤكداً تطلعه إلى مشاركة وزير الخارجية الإيرلندي في المؤتمر الذي ستعظمه المملكة بالتعاون مع السويد من أجل حشد الدعم المالي والسياسي للوكالة الشهر الجاري. وأكد الصفدي على ضرورة عدم تكرار الإجراءات اللاشريعة التي فجرت الأوضاع هذا العام، مُشدداً على أهمية احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها واحترام حق أهالي الشيخ جراح في بيوتهم وعدم ترحيلهم، «لأنّ في ترحيلهم خرق واضح للقانون الدولي وجريمة حرب لا يمكن إلا أن ترفضها وأن تقوم بكل ما نستطيع لمنعها». وأضاف الصفدي، بأن محادثاته مع نظيره الإيرلندي ناقشت الوضع في سوريا، حيث أكد ضرورة التقدم باتجاه حل سياسي يحفظ وحدة سوريا واستقرارها.

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، وزير الخارجية ووزير الدفاع في جمهورية إيرلندا سيمون كوفيني، محادثات ركزت على سبل تعزيز آفاق العلاقات الثنائية المتميزة بين البلدين الصديقين، وتناولت المستجدات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك، والجهود المبذولة لحل الأزمات في المنطقة. وأكد الوزيران الحرص على توسعة آفاق التعاون الثنائي في المجالات كافة، سيما في المجالات التجارية والاقتصادية. واتفق الوزيران على تشكيل فريق عمل لوضع خلال الأسابيع القادمة برنامجاً لتفعيل التعاون في عدد من القضايا في مجال الأمن الغذائي، والمياه والتعليم والسياحة والتكنولوجيا والتبادل الثقافي والبحثي إلى غير ذلك من مجالات التعاون الثنائي التي ستعكس بصورة إيجابية على تطور العلاقات بين البلدين، واستعرض الوزيران المستجدات الإقليمية، وفي مقدمتها تلك المرتبطة بالقضية الفلسطينية، والجهود المستهدفة لإيجاد أفق سياسي حقيقي ينتج العودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين.

وبحثا التطورات الإقليمية وجهود حل الأزمات في سوريا وليبيا واليمن، إضافة إلى قضايا عديدة ذات اهتمام مشترك. وأكد الصفدي، أنّ لا بديل لحل سياسي للأزمة السورية يحفظ وحدة سوريا وتماسكها، وضرورة تكثيف الجهود لحل الأزمة اليمينية وفق المرجعيات المعتمدة، وفي مقدمتها قرار مجلس الأمن 2216 ومخرجات الحوار الوطني واتفق الرياض.

وأكد، أنّ من أمن المملكة العربية السعودية الشقيقة ودول الخليج العربي من أمن المملكة، وأنّ الأردن يرفض أي اعتداء على الأشقاء ويرفض أي إساءة للمملكة العربية السعودية الشقيقة. وفي تصريحات صحافية مشتركة بعد المحادثات، أكد الصفدي، أنّ المملكة تعزز بالعلاقات القوية التي تربط البلدين الصديقين، وبأنّ إيرلندا شريك مهم للمملكة.

ملتقى البرلمانيات الأردنيات ينظم ورشة حول مخرجات المنظومة السياسية

عمان

قالت رئيسة ملتقى البرلمانيات الأردنيات، النائب ميادة شريم، «إننا اليوم نعيش مرحلة مهمة وفارقة في تاريخ وطننا، ما يدعونا إلى بذل مزيد من الجهد والتشراكة للخروج بتشريعات وقوانين تتواءم مع التغيرات المتسارعة التي يعيشها العالم».

جاء ذلك خلال ورشة عمل عقدها الملتقى الخميس في مدينة البترا حول مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، وذلك بالتعاون مع المعهد الديمقراطي الوطني، بحضور عضو اللجنة الملكية الدكتور ريم أبو حسان، وأضافت شريم، حسب بيان صحفي أصدره الملتقى، أن التوجيهات الملكية حول تعديل المنظومة السياسية جاءت مواكبة للتغيرات التي يعيشها الأردن الذي يحتفل بدخوله مئوية الثانية من عمر الدولة، سيما وأن هذه التعديلات تمس مواد هامة ومؤثرة، من قبيل قانوني الانتخاب والأحزاب، اللذين يمثلان عصب الحياة السياسية.

وأشارت إلى أن هذه الورشة تأتي ضمن سلسلة الورشات التي ينظمها ملتقى البرلمانيات الأردنيات، لتسليط الضوء على مشاركة المرأة الأردنية في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية ودعم قضايا المرأة بالمجالات كافة، فضلاً عن تهيئة بيئة تشريعية وسياسية ضامنة لدور الشباب والمرأة في الحياة العامة.

من جانبها، قالت أبو حسان، إن هذه الورشة تمثل فرصة حقيقية لرصد آراء وجهة نظر السيدات النواب حول مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، وأكدت، أن اللجنة توافقت وبشكل كبير على تلك المخرجات، رغم أنها مشكلة من مختلف الأطياف السياسية.

البر والإحسان تنفذ يوماً طبياً مجانياً في الأزرق الجنوبي اليوم

عمان

تنفذ حملة البر والإحسان في الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد)، بدعم من شراكة السمرا لتوليد الكهرباء اليوم الجمعة، يوماً طبياً مجانياً في منطقة الأزرق الجنوبي.

وتبدأ فعاليات اليوم الطبي في مدرسة الأزرق الجنوبي المخططة الساعة العاشرة صباحاً، وتشمل الفعاليات تقديم خدمات طبية واستشارية من خلال كادر طبي، في اختصاصات الباطني، القلب، السكري، النسائية، العيون، الأنف والأذن والحنجرة، الأسنان، الجلدية، الصدرية، العظام والروماتيزم والمفاصل.

وينفذ اليوم الطبي بمشاركة عدد من المراكز والمختبرات الطبية والصيدالية في إطار الشراكة مع حملة البر والإحسان، فيما سيتم تقديم العلاجات اللازمة والمجانبة للمراجعيين.

العودات: مجلس النواب سيتعامل بمسؤولية وطنية مع التوجيهات الملكية الساعية لتعزيز مسيرتنا الإصلاحية

عمان



مختلف المجالات، مؤكداً أن شراكة الجانبين تتسم بالثقة المتبادلة وتطبيق المواقف حيال عديد من الملفات.

من جهتها، أشادت رئيسة وفد البرلمان الأوروبي للعلاقات مع دول الشرق إيزابيل سانتوس بدور الأردن في السعي نحو تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة بقيادة جلالته الملك عبد الله الثاني، لافتة إلى مناهة الشراكة التي تربط الاتحاد بالأردن وتطبيق المواقف حيال عديد الملفات.

وأكدت، أن البرلمان الأوروبي سيواصل دعمه الكامل للإصلاحات الاجتماعية والاقتصادية والديمقراطية في الأردن الهادفة إلى تعزيز مسيرة الاستقرار التي شهدها الأردن وقدم من خلالها نموذجاً متقدماً في المنطقة، لافتة إلى أهمية التعاون والتنسيق البرلماني المشترك بين الجانبين خدمة للمصالح المشتركة وشعوب المنطقة.

بمواصلة مسيرتنا الإصلاحية بتعزيز العمل الجماعي البرلماني وتمكين الأحزاب والشباب والمرأة لنصل بنهاية الأمر إلى توسيع قاعدة المشاركة الشعبية في صناعة القرار وتحمل المسؤولية. وأضاف إن إرادة جلالته الملك تالقت مع طموحات القوى السياسية والحزبية والشعبية في الوصول إلى تلك الأهداف التي تشكل نقلة نوعية في الحياة السياسية والبرلمانية تزامناً مع مئوية الدولة الثانية.

وقال العودات، إن مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية مثلت حالة توافق بين أطراف سياسية متباينة في مواقفها وطبيعتها نظراً لقوانين جدلية، لافتاً إلى أن المجلس تابع عن كذب تفاصيل الحوارات داخل اللجان الفرعية للجنة الأم. وأشار إلى أن مجلس النواب ينتظر ما سترسله الحكومة من مشاريع تعديلات دستورية وتلك المتعلقة

أكد رئيس مجلس النواب الحامي عبد المنعم العودات، أن المجلس سيتعامل بمسؤولية وطنية مع التوجيهات الملكية الساعية لتعزيز مسيرتنا الإصلاحية من خلال مراجعة شاملة للقوانين الناظمة للحياة السياسية. حديث العودات جاء خلال لقاء الخميس بدار مجلس النواب مع رئيسة وفد البرلمان الأوروبي للعلاقات مع دول الشرق إيزابيل سانتوس والوفد البرلماني الأوروبي بحضور سفيرة الاتحاد الأوروبي لدى الأردن ماريا ماجيبيدوس، ومقر لجنة الشؤون الخارجية في مجلس النواب النائب أيمن مدانات.

وقال العودات، إن الأردن يتميز بحيوته في المراجعة المستمرة لمسيرته الديمقراطية، وهو ما تشهد اليوم من إرادة سياسية عليا جسدتها توجيهات سيد البلاد نحو

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟
شكفت 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 من تناول 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 لوبيج 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 ٢٠٠٠٠٠٠ 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 آمناً.

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 بصدقي جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله 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 كل 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 المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم 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 الألم

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، فينوجب 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 التشويش، ومن المعروف أن ردادات الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون 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 بملائمة 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 بالمزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي

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

عند وصولكم للمنزّل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هنالك من تستطيعون التشاور معه 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 تناول 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 بالقوة

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 الطعام المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.

إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً.

ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة وقوفاً 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٪.

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتظليل الجروح.

إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis).

نصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.

إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة.

إذا كان لديك التهاب في منطقة

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration).

في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي.

حقوق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل:

إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً.

بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة، وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهره وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة

بالنباية عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة سبباً 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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والانتظار لأربع 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 الحاضر، 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 تساعدهم في ذلك وتحصينهم 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 تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين

المساعدة في النزول بالوزن

مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام

الوقاية من الإصابة بالإمساك.

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 بوفرة 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 القاشون 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 بوفرة الطماطم يومياً وبدء

٢٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم. وأفاد الباحثون أن

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟

شاركفرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان

الجلد بشكل كبير.

وأشار الباحثون القاشون 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 بوفرة الطماطم يومياً وبدء

٢٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم. وأفاد الباحثون أن

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات التي تمتلك أكثر من

بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيريو: "من الضروري أن تعرف 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 الشامات 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

الجسد. النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى

ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بستة مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠.

من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات على 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 بمرض بشكل أكبر من غيرها.

كيف جرت الدراسة؟

استهدف الباحثون بدراسهم ٣.٥٩٤ امرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة

من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العين. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على

ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامراً.

ووجد الباحثون ما يلي:

عدد الشامات الموجودة على

القائون على الدراسة من جامعة King's College London

أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسياً في

الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص

بمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سسايون ريبيريو Simon Riberro

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 الإصابة 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 (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد

melanoma. وأشار الباحثون

بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأستيتالدهيد.

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

وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأستيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى.

ولكن مع أن نسبة الأستيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء 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 وإرتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا

أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة.

وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأستيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى.

ولكن مع أن نسبة الأستيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات



متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً. ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي.

ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

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

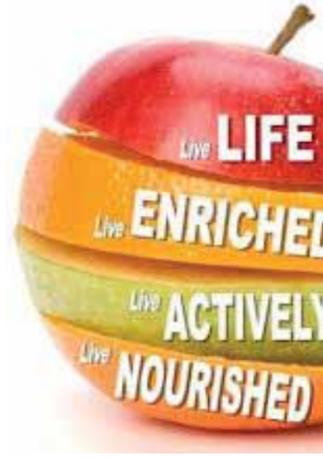
من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

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

عديدة أخرى من السرطان.

ويتنصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى 12 أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل المضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن ينسب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (400 ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سبعمين إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).
والدهون أو الدم والأمحاض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وتُعد الأغذية البحرية مصدرًا غنيًا بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيانات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل المضائرة بما في ذلك ولادة الرضيع الخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من 20٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البيانات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحدث من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضيع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيانات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم بالفاعلية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتمينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداية والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكمل مدخول الكالسيوم ويحد وبالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من 40٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام 2011 أن نحو

75٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة خللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكفء وسرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو 60 دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

من المعروف أن فيتامين D ضروري جداً بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً. كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره 54 سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجره أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلاً فيتامين D على مدى السنوات

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة لصديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

الجزر . مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

لطالما سمعنا كثيراً منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن لم تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟ هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "دبلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتمينات كفيتامين A و C و

K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C)

يعمل جيداً على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين من صغرة من الجزر الجذيل الطازج والمبشور في كمية مناسبة من الماء،

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ 3 إلى 4 ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول 3 - 4 ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على 5 حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزعجة: 1- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضعه نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

يتم مده على البشرة وتركه لفترة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. 2- يخفف من توسع المسام: يمكن للمسام المتوسعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع مدة 10 دقائق على البشرة الجافة ولمدة 20 دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم. 3- يعنى بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجدٍ ومنعّم للبشرة. 4- يحارب التلوث: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

الزيتون، وملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. 5- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: 50 مليلتر من زيت الزيتون، 50 ملليلتر من زيت الأفوكادو، 60 نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، 9 قطرات من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات الفردانية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنته الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطارد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

نمو الطفل "child development process"

يستخدم مصطلح نمو الطفل للدلالة على تطور القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ 12

سنة. فيما يأتي نستعرض تطور الطفل بإيجاز. يشكل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون

تماماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات الفردانية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنته الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطارد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الذاكرة. ويؤدي نمو وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطور الحس الأخلاقي، حيث يمكننا القول أن أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهم في التطور العاطفي لدى الأطفال هو تشكل مفهومهم لذواتهم أو هويتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب الهوية الجنسية (الجنس) الدور الأكثر أهمية للوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

إن بداية التغيرات الفسيولوجية والعاطفية في سن البلوغ، واكتساب العمليات المنطقية للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة المراهقة.



القرحة - Ulcers

العلامات المؤثرة بخطر وجود القرحة لا شك أن التهابات الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابل للتئج بسهولة، إلا أن للتهابات الخارجية جانباً شمرقاً لا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعية؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك التهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أن لها جميعها قاسماً مشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء: يتسبب بقرحة يبلغ طولها 2.5 سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

خارقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرق في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء ضاحجة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (Naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإن التوتر، والإطعمة الغنية بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بقرحة المعدة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (Naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإن التوتر، والإطعمة الغنية بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بقرحة المعدة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

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



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

٩ علامات مميزة للشيخوخة
 إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة تستلزم 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 للانتهاج الخلوي
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

فوضى في الجسم
 ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلاً: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، أي يقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة، ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

وقال بروفيسور رونترى: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبوغ 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 مؤخرًا وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء هُيئة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

ويقول بروفيسور رونترى: "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 تتوفر لديه الطاقة اللازمة لتزويد آلياته الخلوية بالوقود".

أحد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

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

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

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

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 نتيجة لفقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقاً لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشأ أو تتخبط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كبحه القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، ملماً يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



مادة تقييمية بيئية البكتيريا
 ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شيوا قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات 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 البكتيريا.

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 "دائلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيد استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة. كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حتمية، حيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وفيات بالألاف حول العالم
 وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية. إلى ذلك تعبير 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 يُرجعون 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. فشراب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً أو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

• تناول الأطعمة 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

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

وأشار ساميون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "نمتج 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 المحتمل 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 التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

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

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.

خطر داهم
 وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرته عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

توتر وقلق
 وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال، يعانون من التوتر والقلق.

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

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



لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



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

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

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنقلها 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 خطر 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.

يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج 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.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

النفائات النووية.. لماذا يلجأ الغرب لدفنها في إفريقيا؟

وكالات

سلط مؤتمر الأطراف المشاركة في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ «كوب 26» المنعقد في مدينة غلاسكو الأيسلندية الضوء على زيادة نسبة التصحر، وارتفاع المجاعات في قارة إفريقيا.

وقال مساعد مدير برنامج الأغذية العالمي في مدغشقر، أدوينو مانغوني، إن المجاعة التي تشهدها بلاده هي الأولى المتصلة بالتغير المناخي على الأرض، ولكنها لن تكون الأخيرة، مضيفاً أن 500 ألف طفل يعانون حالياً من سوء التغذية، بينهم 110 آلاف يعانون من سوء تغذية حاد وهم على بعد خطوة من الموت.

وحذر مساعد مدير برنامج الأغذية العالمي من أن الاحتراق المناخي الناجم عن الأنشطة البشرية هو المسبب للمجاعة التي تضرب مدغشقر، مشيراً إلى أنها الحالة الأولى من نوعها ولكنها لن تكون الأخيرة. إلا أن هذه التحذير قاد الباحثون إلى أن إفريقيا، التي تعد مركزاً لدفن النفائات النووية حول العالم، أصبحت على بعد خطوات قليلة من أن تشهد كارثة بيئية نتيجة هذه النفائات، حيث تمثل النفائات الخطرة الناتجة عن المفاعلات النووية أحد أهم التحديات التي تواجه العالم بصفة عامة والقارة السمراء بصورة خاصة، وهو الأمر الذي دفع الولايات المتحدة وأوروبا إلى التوقف عن دفن النفائات النووية داخل حدود أراضيها.

وتقول دراسة إن تكلفة دفن طن واحد من النفائات الخطرة في أحد دول إفريقيا يكلف الدول الغنية (2.5 دولار)، في حين أن دفن الطن نفسه في أوروبا يتجاوز سعره أكثر من (250 دولاراً)، وذلك بسبب ارتفاع

معايير الأمان البيئي، وهو ما يمثل إغراء شديداً لتلك الدول، لتصدير تلوها الإشعاعي إلى الدول الفقيرة، خاصة في ظل الاضطرابات السياسية المستمرة التي تعاني منها بعض الدول الإفريقية.

وتقول نرمن توفيق الباحثة في الشؤون الإفريقية والمنسق العام لمركز «فارسوس» للاستشارات والدراسات الاستراتيجية، إنه مع تزايد عدد المفاعلات النووية في الدول الغربية سواء الولايات المتحدة أو أوروبا التي تعتمد عليها في نشاطها الصناعي، لجأوا إلى التخلص من النفائات النووية بدفنها في الدول الفقيرة وعلى رأسها عدد من الدول الإفريقية جنوب الصحراء لعدة أسباب، منها: «أنهم لا يريدون تعريض دولهم إلى المخاطر الصحية التي تنجم عن هذه النفائات، أو احتمالية حدوث تسرب إشعاعي لها؛ لذا كان البديل لديهم هو دفنها بإفريقيا بطرق مشروعة وحتى غير مشروعة، مستغلين بعض الاتفاقيات الدولية التي تتيح دفن النفائات النووية في دول أخرى بمقابل مادي، وقد قبلت بعض الحكومات الإفريقية دفن النفائات النووية الغربية في أراضيهم نظراً للأموال الكبيرة التي يحصلون عليها حتى بدون رضاه شعوبهم.

وتابعت نرمن توفيق - في تصريحات لموقع «سكاى نيوز عربية» - كذلك لانخفاض تكلفة دفن النفائات النووية في الدول الإفريقية، لأن معايير التخلص منها ليست كمثلها في الدول الغربية.. حيث تقدر تكلفة دفن طن النفائات النووية الواحد في الدول المتقدمة مئات أضعاف دفنه في إفريقيا.

وطالبت المنظمات الإقليمية في إفريقيا وعلى رأسها الاتحاد الإفريقي أن يكون لها موقف حازم من كشف ممارسات دفن النفائات النووية في القارة

السمراء ووقفها، وإلزام العالم بمسئوليته خصوصاً الولايات المتحدة، وعلى منظمات المجتمع المدني في الدول الإفريقية التي يقوم المسؤولون فيها بدفن النفائات النووية دور هام في كشف هذه الممارسات، ويجب على منظمة الطاقة الدولية أن تراقب عمليات دفن النفائات النووية في الدول الفقيرة، خصوصاً وأن الإشعاعات النووية أو التسريبات لن تضر الجول التي تحدث فيها فقط وإنما يمتد أثرها ليشمل مناطق واسعة.

وبالعودة إلى بداية نقل المخلفات الخطرة من دول العالم المتقدم إلى إفريقيا نجد أنها تعود إلى سبعينيات القرن الماضي، وذلك من خلال صفقات سرية، بين بعض الدول الإفريقية وشركات غربية، وعظمتها يتعلق بنقل مواد سامة تسبب أضراراً بيئية وصحية خطيرة.

من جانبها، ذكرت الوكالة الدولية للطاقة الذرية، في تقرير بعنوان «سوق النفائات النووية»، أن دولة مثل موزمبيق مصاب قرابة 39% من أطفاله بالإيدز، و33% بسرطان الدم، تشكل جغرافية «مرفوضة» في عالم النفائات النووية التي تلقي بها الدول الصناعية الكبرى على أرضه، كما جاء في التقرير نفسه أن الدول الإفريقية التي قبلت أن تكون مكاناً استراتيجياً لرمي النفائات النووية الغربية تمارس شكلاً من أشكال الجريمة السياسية والبيئية والاقتصادية ضد شعوبها، باعتبار أن النتيجة ستكون كارثة طبيعية ستظهر بعد عشرات السنين بشكل أكثر ضراوة وخطورة.

وتطالب تقارير أممية مجلس الأمن بالتحقيق في نفائات سامة يجري إغراقها في المياه قبالة الصومال في السنوات الأخيرة، حيث شهدت السواحل الصومالية

تدميراً للبيئة البحرية، بسبب التخلص العشوائي للدول الغربية من نفائاتها النووية هناك، ومن بين عشرات السفن، تم الكشف عن سفينتين إحداهما إيطالية والأخرى سويسرية، قامتاً بإلقاء حمولتهما بالقرب من الساحل الصومالي.

وعادت نرمن توفيق، لتؤكد لموقع «سكاى نيوز عربية»، أن الدول المتقدمة تلجأ أيضاً إلى الوسائل غير المشروعة في التخلص من هذه النفائات بالتعاون مع مافيا التهريب أو بدفنها دون علم أو موافقة الدول الإفريقية مستغلة هشاشة أوضاع بعض الدول مظلمة حدث مع الصومال حيث كانت تفرغ سفن الدول الغربية في قبالة سواحل الصومال وفي المحيط الهادئ أطنان من النفائات النووية.

ولاشك أن هذه النفائات أثرت بشكل مباشر على الطبيعة والنظام الإيكولوجي في إفريقيا وصحة المواطنين والكائنات الحية، حيث أدت النفائات النووية إلى زيادة حالات الإصابة بالسرطان لدى المواطنين خاصة من الأطفال، وكذلك تشوهات الأجنة، كما أدت إلى تدمير الحياة البحرية وموت الحيتان، ودفنها في الصحراء يؤثر على تلوث المياه الجوفية ومن ثم ضرر آلاف الأشخاص.

ولم تسلم طرابلس من عصابات تهريب النفائات النووية، حيث كشفت صحيفة «الإنديبندنت» البريطانية عام 2013، عن وجود عصابات تابعة للمافيا الإيطالية، تتقاضي مبالغ مالية تصل إلى 20 مليار يورو سنوياً مقابل إغراق سفنات من النفائات الخطرة في منطقة جنوب ساحل البحر المتوسط، وتحديدًا ليبيا، وأن الحيتان التي وجدت ميتة على سواحل مدينة سرت في بداية العام نفسه، أكبر دليل على تلوث البيئة البحرية بسبب إلقاء تلك النفائات.

مصر تطلق استراتيجية تغير

المناخ 2050.. وهذه تفاصيلها

القاهرة

أطلقت مصر الاستراتيجية الوطنية لتغير المناخ 2050 على هامش مشاركتها في فعاليات مؤتمر المناخ بـ«كوب 26».. وأعلنت وزيرة البيئة المصرية، ياسمين فؤاد، إطلاق الاستراتيجية الوطنية لتغير المناخ 2050، يوم الأربعاء، مشددة على أن الملف شهد اهتماماً متصاعداً منذ 2019.

وأوضحت، بحسب بيان رسمي صادر عن مجلس الوزراء، أن وزارة البيئة أعدت لاجتماعات المختلفة لدمج بعد تغير المناخ في عمل القطاعات الأخرى في الدولة المصرية، وأهمها التخطيط والمالية والتعاون الدولي.

وشملت الاستراتيجية الوطنية لتغير المناخ مرحلتين: مرحلة الإطارات العام الذي تم الموافقة عليه في يونيو الماضي، ومرحلة إعداد الاستراتيجية كاملة.

وأكدت «فؤاد» أن الاستراتيجية ستمكن مصر من تخطيط وإدارة تغير المناخ على مستويات مختلفة ودعم تحقيق غايات التنمية المستدامة وأهداف رؤية مصر 2030 باتباع نهج مرن ومنخفض الانبعاثات، وتعمل الاستراتيجية على تحقيق خمسة أهداف رئيسية وهي: تحقيق نمو اقتصادي مستدام، أن تنمية منخفضة الانبعاثات في مختلف القطاعات، وزيادة حصة مصادر الطاقة المتجددة والبدلية في مزيج الطاقة، وتعظيم كفاءة الطاقة، وذلك بتحسين كفاءة محطات الطاقة الحرارية، وشبكات النقل والتوزيع، والأنشطة المرتبطة بالنفط والغاز، وتبني اتجاهات الاستهلاك والإنتاج المستدامة للحد من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري من النشاطات الأخرى غير المتعلقة بالطاقة.

والهدف الثاني هو بناء المرونة والقدرة على التكيف مع تغير المناخ، بالتخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بتغير المناخ، والحفاظ على الموارد الطبيعية والنظم الإيكولوجية من تأثيرات تغير المناخ، والحفاظ على موارد الدولة وأصولها من تأثيرات تغير المناخ، وتحسين البنية التحتية والخدمات المرنة في مواجهة تأثيرات تغير المناخ، وتنفيذ مفاهيم الحد من مخاطر الكوارث، عن طريق إنشاء أنظمة إنذار مبكر.

وشمل الهدف الثالث تحسين حوكمة وإدارة العمل في مجال تغير المناخ من خلال تحديد أدوار ومسؤوليات مختلف أصحاب المصلحة من أجل تحقيق الأهداف الاستراتيجية، وتحسين مكانة مصر في الترتيب الدولي الخاص بإجراءات تغير المناخ.

ويعمل الهدف الرابع على تحسين البنية التحتية لتمويل الأنشطة المناخية، بينما يعمل الهدف الخامس على تعزيز البحث العلمي ونقل التكنولوجيا وإدارة المعرفة والوعي لمكافحة تغير المناخ.

أما عن آلية تنفيذ الاستراتيجية فإن مصر تسعى لاستخدام أدوات التمويل المبتكرة مثل السندات الخضراء، وأدوات التمويل التقليدية مثل القروض الميسرة ومنح من بنوك التنمية متعددة الأطراف، وإعداد وتقديم مشروعات في إطار الصندوق الأخضر للمناخ وآلية التنمية المستدامة الجديدة لاتفاقية باريس.

وتستهدف أيضاً بناء نظام وطني للمراقبة والإبلاغ والتحقق يساعد في متابعة وتخطيط العمل المناخي، وتطبيق الازدواج لمعايير الاستدامة في تحديد المشاريع التي ستُنفَّذ، وإشراك أصحاب المصلحة في مختلف مراحل تطوير الاستراتيجية، واستخدام الخريطة التفاعلية كأداة تخطيط لتحديد المناطق المعرضة لمخاطر تغير المناخ المحتملة، وتحديد واستخدام الحلول الرقمية التي تعزز من تنفيذ الحلول منخفضة الكربون والمرنة مع التغيرات المناخية، وتأسيس وحدات للتنمية المستدامة وتغير المناخ في كل وزارة مصرية. وتعمل أيضاً على دمج الجوانب المتعلقة بتغير المناخ في دراسات تقييم الأثر البيئي (EIA) في مصر.

أوروبا.. وتيرة انتقال عدوى

كورونا «مقلقة جدا»

وكالات

أعربت منظمة الصحة العالمية، يوم الخميس، عن قلقها الشديد من تزايد وتيرة انتقال عدوى كوفيد 19 - في أوروبا في الوقت الراهن. وقالت منظمة الصحة إن وتيرة انتقال عدوى كوفيد19 - في أوروبا «مقلقة جدا» في الوقت الراهن، ما قد يؤدي إلى تسجيل نصف مليون وفاة إضافية في القارة بحلول فبراير.

ونقلت وكالة فرانس برس عن المدير الإقليمي لمنطقة أوروبا في منظمة الصحة العالمية هانس كلوغه خلال مؤتمر صحافي «أصبحنا مجدداً مركز» الجائحة.

وأشار كلوغه إلى أن «الوتيرة الحالية لانتقال العدوى في الدول الثلاث والخمسين في منطقة أوروبا مقلق جدا (..) وإذا بقينا على المسار نفسه قد يسجل نصف مليون وفاة إضافية جراء كوفيد19 - في المنطقة بحلول فبراير.

السودان.. أنباء عن إطلاق سراح

المعتقلين خلال 24 ساعة

الخرطوم

قال مصدر من وساطة دولة جنوب السودان، لسكاى نيوز عربية، يوم الأربعاء، إن القائد العام للجيش السوداني، عبد الفتاح البرهان، وافق على إطلاق المعتقلين في ظرف 24 ساعة.

وتقوم دولة جنوب السودان إلى جانب دول وميثاق دبلوماسية أخرى بمساع لأجل حل الأزمة السياسية التي احتدت في السودان، بعدما أعلن البرهان حل مجلسي السيادة والوزراء وفرض حالة الطوارئ.

وفي وقت سابق، ذكرت وكالة «بلومبيرغ» الأميركية أن العسكريين والمدنيين في السودان يقتربون من التوصل إلى اتفاق بشأن تقاسم السلطة. ورجحت بعض المصادر، أن يكون رئيس الوزراء، عبد الله حمدوك، متمسكا بإعادة الوضع إلى ما كان عليه قبل صدور قرارات البرهان، فضلا عن إطلاق سراح المعتقلين، من ناحيته، أكد البرهان، يوم الأربعاء، حرص القوات المسلحة على حماية الانتقال الديمقراطي في البلاد، واستكمال هياكل الفترة الانتقالية، وصولاً لانتخابات حرة ونزيهة تأتي بحكومة مدنية منتخبة تمثل تطلعات الشعب السوداني.

وأكد القائد العام للقوات المسلحة، خلال لقائه المبعوث الخاص للاتحاد الإفريقي أولسون أبو سانجو، أن العمل جار لتعيين رئيس وزراء يقوم بتعيين حكومة مدنية من التتوقراط.

وأطلع البرهان، مبعوث الاتحاد الإفريقي على تطورات الأوضاع السياسية في البلاد، منذ إعلان عبد الفتاح البرهان، القائد العام للجيش السوداني، مجلس الأسبوع الماضي؛ وأكثر من 25 مدينة سودانية و50 مدينة حول العالم في مظاهرات

إغفاء عدد من الدبلوماسيين والمسؤولين وما تبعه من اعتقال عدد من الوزراء والسياسيين؛ بواصل الشارع السوداني احتجاجاته الراقصة لتلك القرارات.

ووصفت لجان المقاومة وقوى الحرية والتغيير وتجمع المهنيين قرارات الجيش بـ «الانقلاب»، الهدف لقطع الطريق أمام استكمال الفترة الانتقالية التي دخل فيها السودان منذ سقوط نظام «الإخوان»، بإحتجاجات شعبية في أبريل 2019.

وبعد 5 أيام من استيلاء الجيش على السلطة؛ احتشد السبب نحو 4 ملايين سوداني في شوارع مدن العاصمة الثلاث؛ الخرطوم وأم درمان والخرطوم بحري؛ وأكثر من 25 مدينة سودانية و50 مدينة حول العالم في مظاهرات

«فتحة نفق ومتطرف» قرب منزل

سفير فرنسا بتونس.. ما القصة؟

تونس

مترا، لينتهي بمكان غير بعيد عن مقر إقامة السفير الفرنسي في تونس. وقالت وزارة الداخلية التونسية، في بيان، إنه «بناءً على معلومات وردت على المصالح الأمنية بخصوص وجود نشاط مشبوه بأحد المنازل بضاحية المرسى في محيط إقامة السفير الفرنسي بتونس، اتضح، بمزيد من التحري، أن من بين الأشخاص المترددين على المنزل المذكور شخص معروف بالمتطرف».

وأوضحت أنه على أثر ذلك، تمت مداومة المنزل بعد التنسيق مع النيابة العمومية، واتضح وجود أشغال حفر نفق، وأوضح أن «الإدارة العامة للحرس الوطني المكلفة بمكافحة الإرهاب تجري الأبحاث والمعائنات الفنية اللازمة، بالتنسيق مع النيابة العمومية»، مؤكدة أن «الموضوع يحظى بمتابعة من أعلى مستوى». ومنذ تعيين الحكومة الجديدة بقيادة نجلاء بونو، وجهت وزارة الداخلية عدة ضربات استباقية للإرهاب، كان أحدثها الجمعة الماضية، حيث أعلنت تفكيك خلية تابعة لتنظيم «داعش» الإرهابي، تنشط بمحافظة تطاوين جنوبي البلاد.

وقبلها بيوم واحد، ألقت قوات الأمن التونسي القبض على «تكفيري»، ينشط بالجناح الإعلامي لتنظيم داعش، وتفكيك خلية إرهابية نسائية. والأحد، أجرت وزارة الداخلية تغييرات واسعة بالحرس الوطني في عدد من الإدارات المحورية والجهوية شملت 46 إدارة، شملت دوائر أمنية حساسة منها «دائرة الاستعلامات والأبحاث»، و«وحدة الأبحاث في جرائم الإرهاب»، و«الغرفة الوطنية لمراقبة المتفجرات والمواد الخطيرة».

والإرباء، وإداه الأمن التونسي منزلا شرقي البلاد وضبط أسلحة وذخيرة بحوزة شخص على صلة بإرهابيين. وقالت الداخلية التونسية، في بيان، إنها تلقت معلومات تفيد بأن «تكفيريا»، بحوزته أسلحة نارية وذخيرة بمزمن، في منطقة الهوارية بمحافظة نابل شمال شرقي البلاد. وأوضح أن فرقة الأبحاث والتفتيش للحرس الوطني قامت بتحديد مكان تواجد المشتبه به، وبعد التنسيق مع النيابة العامة بالمحكمة الابتدائية في نابل وإحاطتها علما بالموضوع، تمت مداومة المنزل.

مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى

القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود، صباح الخميس، بإحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقال شهود عيان لمراسل وكالة الأنباء الأردنية «بترا» في رام الله، ان المستوطنين المقتحمين أدوا طقوسا تلمودية استفزازية عنيفة في المنطقة الشرقية بالأقصى.

وأوضحوا ان مستوطنين برفقة ما تسمى جمعية «نساء من أجل الهيكل» البيئية المتطرفة، اقتحموا الأقصى على شكل مجموعات متفرقة، من جهة باب المغاربة تحت حماية مشددة من عناصر شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة.

وأضافوا ان المقتحمين نفذوا جولات مشبوهة في بإحات الأقصى، وسط تضييق شرطة الاحتلال على المصلين والمواطنين المقدسين في الدخول إلى الحرم القدسي الشريف، من خلال نشر حواجز عسكرية على بوابات الأقصى المختلفة وحجز هويات العديد من المصلين .

الخارجية الفلسطينية تدين تصاعد سياسة

الاحتلال في هدم المنازل بالضفة والقدس

رام الله

أدانت وزارة الخارجية الفلسطينية تصاعد وتيرة عمليات هدم المنازل والمنشآت الفلسطينية في عموم الضفة الغربية المحتلة التي ترتكبها قوات الاحتلال الإسرائيلي بحجج وذرائع مختلفة أبرزها «عدم الترخيص» كوصفة جامزة وشكل من أشكال الانتقاص على الوجود الفلسطيني في القدس المحتلة والمناطق المصنفة «ج».

وقالت الوزارة، في بيان لها، «إن هذا الإجراء كان آخرها ما قامت به قوات الاحتلال هذا اليوم بهدم منزل في جبل المكبر و4 محال تجارية في بلدة حزمة بالقدس المحتلة، وهدم منزل في قرية الجوابيا في بطا جنوب الخليل». وأضافت، وتُجمَع غالبية التقارير الفلسطينية والإسرائيلية والدولية على أن الاحتلال صعد من عمليات هدم المنازل والمنشآت منذ بداية العام الحالي، منها التقرير الأخير الذي أصدره مكتب الأمم المتحدة للشؤون الإنسانية «أوتشاه» فلسطين، والذي أكد الارتفاع الملحوظ في عدد البيوت التي هدمتها سلطات الاحتلال لتبلغ نسبة 21 بالمئة خلال العام الحالي مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي».

وتابعت، «وقد أكد التقرير أن عدد الذين هجروا من الفلسطينيين نتيجة الهدم والاستيلاء على منازلهم ارتفع بنسبة 28 بالمئة خلال التسعة أشهر الأولى من العام الحالي، هذا بالإضافة إلى الارتفاع الحاد في عدد المنشآت التي تم هدمها أو الاستيلاء عليها لتبلغ نسبة 96 بالمئة تقريباً في هذا العام مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي، وهو ما يعني أن دولة الاحتلال تواصل انتهاكاتها وجرائمها لضرب الوجود الفلسطيني ومحاصرته في القدس وفي جميع المناطق المصنفة «ج»، ومنعه من التمدد الأفقي فيها خدمة لأغراضها الاستعمارية التوسعية». وطالبت الوزارة المجتمع الدولي وصنّاع القرار في المؤسسات الأممية والدولية وفي الدول الأخذ بتلك التقارير واتخاذ ما يلزم من الإجراءات والتدابير التي تكفل تنفيذ القرارات الأممية ذات الصلة، وتوفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني، وفرض عقوبات رادعة على دولة الاحتلال والمسؤولين الإسرائيليين المتورطين بتلك الجرائم لإجبارهم على وقفها فوراً.

المياه سلاح حرب ضد مناطق

سيطرة الأكراد شمال سوريا

وكالات

تستخدم فصائل موالية لتركيا في شمال سوريا مياه نهر الخابور سلاح حرب للضغط على المناطق التي تسيطر عليها الإدارة الذاتية الكردية، وفق ما أورد تقرير لمنظمة «باكس» الهولندية لبناء السلام.

ووجد التقرير أن ما يسمى بـ«الجيش الوطني السوري»، الذي تنضوي فيه الفصائل الموالية لأتقرا، استحدث سدودا على نهر الخابور الذي يمر في قرى عدة في شمال شرق سوريا قبل أن يكمل جنوبا ويصب في نهر الفرات في محافظة دير الزور (شرق).

وتسيطر تلك الفصائل بدعم من القوات التركية على مناطق حدودية واسعة في شمال سوريا بعد هجمات عسكرية استهدفت أساسا وحدات حماية الشعب الكردية، العمود الفقري لقوات سوريا الديمقراطية التي تعتبرها أتقرا منظمة إرهابية. ووجد تقرير منظمة «باكس»، الذي اعتمد على العمل الميداني وصور أقمار اصطناعية، أن وضع تلك الفصائل لسواتر على نهر أساسي في وقت واجهت فيه المنطقة فصل الصيف الأكثر جفافاً يُعد «مثالا لا لبس فيه على استخدام المياه كسلاح حرب».

وأظهر التقرير أن السدود الثلاثة فاقت تداعيات الجفاف القاسي الذي تشهده المنطقة.

وأضاف أن «تأثير الحرارة الشديدة تضخم جراء كميات أمطار محدودة، ما يعني أن لدى المجتمعات الزراعية مياه أقل من أي وقت مضى وفي أكثر وقت يحتاجون إليها».

أظهرت الصور التي نشرتها باكس السدود الثلاثة، وقد تم بناء السد الأول في 22 مايو العام الحالي.

يمتد نهر الخابور على طول 320 كيلومترا، ويعد أحد روافد نهر الفرات، ينبع في تركيا ويمر في محافظة الحسكة، التي تعد السلة الغذائية لسوريا.

حُرمت آلاف الأسر، وفق التقرير، من الوصول إلى المياه بسبب بناء السدود، فيما يعد حرقاً واضحاً للقانون الإنساني الدولي. ويورد التقرير «بمعن أن يكون ذلك إجراء مدروسا تستخدمه (فصائل) «الجيش الوطني السوري» بهدف تجويع السكان المدنيين و/أو التسبب في تهجيرهم قسرا كاسلوب من أساليب الحرب».

شركة كهرباء محافظة أربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2021/11/8 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: المنطقة الحرفية – فوعرا، شارع الشهيد احمد القضاة من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظة اربد.

وعن المناطق التالية: الرمثا طريق الطرة، تنقية الرمثا ومجاورها، منطقة المحاسي، حي الدالية، حي الدرارية، حي مسلخ الرمثا من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرمثا.

وعن المناطق التالية: الزبيدية، ام السرب، روضة الرويعي، مشرف الباجع، الرحمان، النهضة من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة الحرق.

وعن المناطق التالية: الحدادة التجمع الجنوبي، جرش مدخل مخيم غزة الشمالي من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

الرمثا بطناً لدوري كرة القدم للمرة الثالثة في تاريخه



وفي الشوط الثاني، أحرز الجزيرة، هدف التقدم من كرة عرضية أرسلها أبو شعيرة ليرتقي لها الصيغي برأسه لتستقر الكرة داخل الشباك في الدقيقة 52.

واحتسب الحكم الإضافي، ضربة جزاء للرمثا في الدقيقة 57، بعد سقوط مصعب اللحام داخل منطقة الجزاء، واحتج عليها لاعبو الجزيرة، ونفذها شرارة بنجاح.

الوحدات وشباب العقبة
دخل الوحدات، أجواء اللقاء بهدف واضح يتمثل في ضرورة الفوز، ولعب برأس حربة زعترة والسنگالي انداي.

وفرض الوحدات، أفضليته على منطقة العمليات، بتواجد رجائي عايد، مع مساندة العوضات وزريق.

ولاحظت فرصة للوحدات، عندما تهادت الكرة أمام دانيال عفانة داخل منطقة الجزاء، لكنه سدد مكان وقوف حماد الأسمر.

ونجح الوحدات في تتويج أفضليته بهدف السبق، بعدما تسلم أنس العوضات كرة نموذجية من رجائي عايد، ومهدا لنفسه وأطلق كرة قوية سكنت الشباك في الدقيقة 23.

وحاول شباب العقبة، البحث عن التعديل، وشكلت انطلاقات الأمريكي إيريك، إزعاجاً متواصلًا لدفاع الوحدات، دون أن ينجح في تهديد رمي عبد الستار.

وأحرز الوحدات، هدفة الثاني، بعدما أرسل زريق، عرضية أبعدها الأسمر، لتجد انداي

فقر الرمثا بلقب دوري المحترفين الأردني، للمرة الثالثة في تاريخه، الخميس، بعد تعادله 1-1 مع الجزيرة، على ستاد عمان الدولي، في ختام المسابقة.

تقدم الجزيرة بهدف السبق عن طريق حمزة الصيغي في الدقيقة 52، وسجل للرمثا، محمد أبو زريق شرارة من علامة الجزاء في الدقيقة 57.

ورفع الرمثا رصيده إلى 47 نقطة، ليحسم لقب الدوري بفارق المواجهات المباشرة عن الوحدات الذي فاز 5-0 على شباب العقبة.

واندفع الرمثا سريعاً نحو المواقع الهجومية بحثاً عن تسجيل هدف يعزز من فرص تتويجه، واعتمد على انطلاقات أبو الكاس واللحام والزحراوي وشرارة والدرودور.

وكاد الرمثا أن يهز الشباك، بعد محاولات هجومية مكثفة استهلها حمزة الدردور، الذي توغل بين دفاع الجزيرة، ومرر إلى مصعب اللحام، لكنه سدد مكان وقوف الحارس وليد عصام.

وتلاب شرارة بدفاع الجزيرة وواجه المرعى، لكنه سدد كرة قوية أبعدها الحارس وليد عصام ببسالة.

ولم يخف الجزيرة أطماعه الهجومية، وكشف عن محاولات على فترات كان يقودها سعادة وجاموس وأبو شعيرة والصيغي ولعوان، وكاد الأخير أن يفعلها بتسديدة على مشارف منطقة الجزاء، تصدى لها مالك شلبية.

العقبة تستضيف بطولة الأندية الآسيوية للسيدات لكرة القدم

تستضيف مدينة العقبة، بطولة الأندية الآسيوية للسيدات لكرة القدم، التي تقام خلال الفترة من 7 إلى 13 الشهر الحالي.

ويمثل فريق نادي عمان، الأردن في هذه البطولة التي يشارك فيها أيضاً فرق جوكولام الهندي، شاهر داري الإيراني وبونودكور الأوزبكي، على أن يتأهل فريق واحد للدور المقبل.

ويخوض فريق عمان أولى تدريباته في العقبة التي وصلها اليوم الأربعاء، استعداداً للبطولة المتوقع أن تأتي قوية ومثيرة، حيث يطمح فريق عمان بطل دوري المحترفات، في التأهل إلى الدور الثاني رغم صعوبة المهمة.

ويضم فريق عمان للاعبات: ملك شنك، روند كساب، سوزان أبو قرق، العنود غازي، هيا خليل، رزان الزاعة، انشراح حياصات، آية المجالي، لانا فراس، سامية العوني، غادة العيادي، تقي غازي، نور المشايخ، ريم ياسين، تسنيم سليم، سبأ الصقور، شهناز جبرين، لوجين البطوش، زينة حازم، عبير النهار، إيناس الجماعين، لين البطوش، ميساء جبارة.

منتخب الشباب يعلن تشكيلته لملاقاة منتخب فلسطين وديا

اعلن الجهاز الفني لمنتخب الشباب تحت سن 19، بقيادة المدرب إسلام ذيابات، قائمة اللاعبين لمواجهة منتخب فلسطين وديا يومي الأحد والثلاثاء المقبلين في عمان.

وضمت القائمة 23 لاعبا هم: سيف النصيرات، حبيب عمر، مراد الفالوجي، علي حجيبي، محمد العبيدات، أحمد أمين، أهم الرفاعي، علي العزايزة، زيد أصفر، بكر كلوبة، هاشم المبيضين، علاء ورق، سلطان الشباب، عاصم أبو التين، إيهاب العقلة، سيف الدين درويش، يوسف حسان، علاء دية، إبراهيم نوفل، محمد رائد، عرفات الحاج، عمر صلاح، محمد أبو هزيم.

وبين ذيابات أن لقاء فلسطين، يعد محطة إعدادية أخيرة، تأهبا لخوض منافسات بطولة غرب آسيا بالعراق نهاية الشهر الحالي.

وأضاف في تصريح للموقع الرسمي لاتحاد الكرة أن القائمة خلت من اللاعبين أمين الشناينة ومهند أبو طه، لارتباطهما مع أنديةهما في منافسات كأس الأردن، والتي تأتي بالتزامن مع بطولة غرب آسيا.

يذكر أن المواجهة الأولى تقام عند الساعة مساء يوم الأحد المقبل على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، على أن يتجدد اللقاء عند الرابعة مساء يوم الثلاثاء المقبل على ذات الملعب.

ويشارك المنتخب في بطولة غرب آسيا، بالفترة من 20 تشرين الثاني الحالي حتى الأول من كانون الأول، بمدينتي البصرة وأربيل بالعراق.

تشافى: أتمنى انتهاء مفاوضات السد وبرشلونة سريعا

تحدث تشافي هرنانديز، المدير الفني للسد القطري، لأول مرة عن مفاوضات توليه مسؤولية فريقه السابق برشلونة بعد إقالة الهولندي رونالد كومان.

وصرح تشافي عبر شبكة TV3 الكاتالونية «أنا شخص إيجابي للغاية، النادبان يتفاوضان، إنها مسألة منطقية وفي النهاية يجب إتمامها، أنا متحمس».

أضاف «النادبان يعرفان موقعي، أتمنى أن يتم حل هذه المسألة بسرعة».

وبسؤاله عن التحديات التي تنتظره مع البارسا، رد «لا أعتبر نفسي ملهما أو ساحرا، لدينا فريق جيد، يحتاج عملا مكثفا، ويجب أن يسير الجميع في اتجاه واحد».

وأتم تشافي تصريحاته في هذا الشأن «نحن جميعا متحمسون، والحلم يلوح في الأفق».

لكن المدرب الإسباني أثار الجدل عقب مباراة السد والدحيل التي انتهت بالتعادل أمس الأربعاء، بعد حديث ودي سريع بينه وبين أحد أفراد الطاقم التحكيمي للمباراة.

سأل الحكم تشافي «هل سأراك مجددا؟»، ليرد المدير الفني للسد باللغة الإنجليزية «لا أعلم».

ويتولى مسؤولية برشلونة في الوقت الحالي، سيرجيو بارخوان، المدير الفني لفريق الرديف، وذلك بشكل مؤقت، حيث قاد البارسا للتعادل مع أليفيس في الدوري والفوز على دينامو كييف في دوري الأبطال.

طموح الزمالك يتصدى لانتفاضة الأهلي في قمة الدوري المصري



سيكون ستاد القاهرة مسرحا في الثامنة مساء اليوم الجمعة (بتوقيت مصر)، لمواجهة من العيار الثقيل بين الزمالك وضيفه الأهلي في قمة الدوري المصري التي ينتظرها أنصار القلبيين الكبارين، ليس فقط داخل أرض الكنانة ولكن من المحيط إلى الخليج.

المواجهة تقام ضمن منافسات الجولة الثالثة من عمر الدوري المصري وسط توقعات بوجبة كروية دسمة تليق بقوة الفريقين الكبارين والنجوم المميزة في تشكيلة الزمالك وضيفه الأهلي.

بداية مميزة
قدم الفريقان بداية مميزة في مشوار الدوري المصري، فالزمالك حامل اللقب، فاز في أول جولاته على حساب إيني ثم طلائع الجيش بنتيجة (2-0)، وسجل النناينة أحمد سيد زيزو من ركلة جزاء وعمر السعيد، في كلتا المباراتين.

الأهلي أيضا قدم مستويات جيدة وفاز على الإسماعيلي بنتيجة (4-0) في الجولة الأولى، كما تغلب على البنك الأهلي بنتيجة (1-0) في الجولة الثانية.

ولم تهتز شباك الأهلي أو الزمالك في أول جولتين، بينما يتفوق الفريق الأحمر تديفيا بفارق هدف عن الأبيض.

طموح الزمالك
يدخل الزمالك طامعا في فوز جديد، يؤكد بدايته القوية ويعزز انطلاخته للحفاظ على لقب الدوري.

الزمالك حقق الفوز بلقب الدوري المصري، في ظل ظروف غاية الصعوبة ولكن جماهيره تأمل في استمرار التفوق وتقديم بداية قوية، خصوصا مع صعوبة المنافسات في الموسم الحالي.

وحاول المدرب الفرنسي باتريس كارتيرون، المدير الفني للزمالك، استخدام ورقة الضغوط الإعلامية والحديث عبر وسائل الإعلام حول أفضلية الأهلي خلال المباراة.

يمكع الزمالك الطموح لتحقيق الفوز ولكنه

يعاني غيابا مؤثرا، بعد فشل محاولات حل أزمة إيقاف القائد محمود عبد الرزاق «شيكابالا»، لقاء البنك الأهلي للمدير الفني. حول استبعاد كبريا، تحول لاتهامات إلى اللاعب بتسريب أنباء الفريق للإعلام.

وتبدو صفوف الأهلي شبه مكتملة في مواجهة القمة، خصوصا مع عودة الحارس والقائد محمد الشناوي وتعافيه من الإصابة، ليبتعد فقط محمود متولي للإصابة بجانب كبريا، الذي تم استبعاده من المباراة.

الأهلي يتسلح بقدرات الثنائي الجنوب أفريقي بيرسي تاو والموزمبيقي لويس ميكسوني، مع قدرات الموهوب محمد مجدي «أفشة» وعودة أهداف محمد شريف مع دور ضابط الإيقاع عمرو السولية وتآلق أليو ديانج وحمدتي فتحي مع انطلاقات علي معلول وصلاية أكرم توفيق.

ويبدو الجدل حول طريقة اللعب بالاعتماد على خطة 3-4-3 كما بدأ بها موسيماي لقاء الإسماعيلي أو العودة إلى الطريقة التقليدية 4-2-3-1.

انتفاضة الأهلي
يبعث الأهلي عن انتفاضة لمصلحة جماهيره، بعد ضياع لقبه الدوري والسوبر المصري مع مرده الحالي بيتسو موسيماي. وازدادت سخونة الأجواء بعد الأزمة

أتلتيكو مينيرو ينتزع انتصارا بشق الأنفس أمام جريميو

في الدقيقة 70، أجرى كوكا مدرب أتلتيكو مينيرو 3 تغييرات دفعة واحدة لتنشيط الفريق، فغادر جوجا وزارتشو وهالك ودخل كل من ماريانو وسافارينو وفارجاس على التوالي.

ضربة فارجاس
سيطرته على الفرص الخطيرة، والتي بدأت حدود منطقة الجزاء في الدقيقة 26، سدها ناتشو وارتملت الكرة بيد كامباز داخل المنطقة، وبعد اللجوء لتقنية الفيديو احتسبها للحكم ركلة جزاء، وترجمها فارجاس إلى هدف.

واستطاع لاعبو أتلتيكو مينيرو السيطرة على الكرة في مناطق الوسط، حتى انتهى اللقاء بفوز صعب على منافس عنيد، رغم موقعه المتأخر بالجدول.

وستكون مباراة أتلتيكو مينيرو القادمة في الدوري البرازيلي، ضد فريق أمريكا مينيرو، على أرض ملعب مينيراو.

على دفاعات مينيرو في الدقيقة 35، حيث سدد كرة بعيدة المدى، لكن الحارس إيفرسون تصدى لها ببراعة وأبعدها عن الشباك.

عودة الضيوف
مع بداية الشوط الثاني واصل جريميو سيطرته على الفرص الخطيرة، والتي بدأت بتسديدة قوية من لوكاس سيلفا من خارج المنطقة لكنها مرت فوق العارضة، تبعتها عدة هجمات خطيرة للضيوف من أجل إحراز التعادل.

ونال جريميو ما أراد في الدقيقة 57، حيث سجل كامباز هدف التعادل بعد تمريرة رائعة من بورجا، انقرد على إثرها الكولومبي بالمرعى وأسكن الكرة للشباك وسط حراسة مدافعي أتلتيكو مينيرو.

لم يهتز أتلتيكو لهذا التعادل، وفي الدقيقة 66 تقدم هالك إلى خط النهاية على اليسار وأرسل تسديدة جميلة، لكن تشابيكو حارس جريميو كان لديها بالمرصاد.

الأولى، عبر أرانا الذي مر من الجهة اليسرى ووجه عرضية قابلها زارتشو بالرأس، لكن كرتة ذهبت بعيدا عن رمي الضيوف، ثم حصل جريميو على 3 فرص متتالية، جميعها عن طريق المهاجم بروج.

واستمر السجال بين الفريقين، حتى الدقيقة 12 عندما تلقى زارتشو تمريرة داخل منطقة جزاء الضيوف وراوغ ثم أسكنها الشباك محرزا الهدف الأول.

حاول جريميو الرد سريعا في الدقيقة 15، عندما وجه لوكاس سيلفا تسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء انتهت بين يدي الحارس إيفرسون.

وفرض جريميو سيطرته على اللقاء عبر عدة هجمات خطيرة، لكن الحارس ودفاع أتلتيكو كانا بالمرصاد، حتى جاءت الدقيقة 34، وأجرى المدرب فاجنر مانشيني التغيير الأول للضيوف، ودفع بالكولومبي كامباز بدلا من فيلاسنتي.

وفي أول لمسة للكولومبي، شكل خطورة كبيرة

حقق فريق أتلتيكو مينيرو، فوزا صعبا على ضيفه جريميو، في اللقاء الذي أقيم فجر الخميس على ملعب إستاديو رايموندو سامبايو، ضمن منافسات الجولة 19 من الدوري البرازيلي.

تقدم أتلتيكو مينيرو مبكرا عن طريق فيديريكو زارتشو في الدقيقة 12، قبل أن يعادل جامينتون كامباز النتيجة للضيوف في الدقيقة 56.

ونجح أتلتيكو في حسم اللقاء من خلال هدف الفوز الذي سجله إدواردو فارجاس، في الدقيقة 75 من ركلة جزاء، ليعسد حوالي 56 ألف مشجع أشعلوا مدرجات الملعب بنسبة حضور 100%.

وبذلك الفوز يفرد أتلتيكو مينيرو في صدارة الدوري البرازيلي منفردا برصيد 62 نقطة، ويفارق 10 نقاط عن أقرب ملاحقيه بالميراس، بينما تجمد جريميو عند 26 نقطة في المركز الـ19 (قبل الأخير).

بداية مثيرة
بدأت المباراة بحماس كبير منذ الدقيقة

استكمل البرازيلي كاسيميرو، بمشاركته في مواجهة شاخارا دونتسك الأوكراني، أمس الأربعاء، 300 مباراة بقميص ريال مدريد، وهو إنجاز أكد أنه لم يتخيل أبدا الوصول إليه حين انضم لصفوف النادي في 2013، مؤكدا أنه لفر «العمل كل يوم».

وعقب انتهاء اللقاء الذي فاز به الملكي (2-1) ضمن منافسات الجولة الرابعة من دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا، قال اللاعب البالغ 29 عاما «إنه بالتأكيد رقم مهم للغاية».

وأوضح «بصراحة لم أتخيل أبدا عندما وصلت إلى فريق الناشئين، أنني سأخوض هذا الكم من المباريات».

وأكد كاسيميرو «إنه حلم طفل، هذا النجاح الكبير يكمن في العمل اليومي، حتى لو كانت 300 مباراة، أشعر في كل مرة أنها المباراة الأولى بالنسبة لي وأحاول أن أبذل قصارى جهدي مثل جميع المباريات».

رئيس هيئة التحرير «المدير العام، محمود الضطفاطه»

رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان- شارع الملكة رانيا العبدالله (الصفاة سابقا) - بجانب المختار بول

مقسم الإعلان: 5056222
فاكس التحرير: 5056223
إيميل الاعلان: m@shaabjo.com

مقسم التحرير: 5065525
فاكس التحرير: 5065522
إيميل التحرير: ad@shaabjo.com

تصدر عن شركة صدى الشعب

السنت
بوية - سياسية - اقتصادية - ثقافية