

أجواء باردة اليوم وارتفاع قليل على درجات الحرارة

عمان

يطرا اليوم السبت، ارتفاع قليل على درجات الحرارة، وتكون الأجواء باردة في أغلب مناطق المملكة ولطيفة الحرارة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور الغيوم على ارتفاعات منخفضة، خاصة في شمال ووسط المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحيانا.

كما ويطرا الأحد، ارتفاع قليل آخر على درجات الحرارة مع بقائها أقل من معدلاتها لمثل هذا الوقت من السنة، وتكون الأجواء باردة في معظم مناطق المملكة ولطيفة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور بعض الغيوم المنخفضة في شمال ووسط المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحيانا، وتحول ليلا إلى شمالية شرقية.

أوقات الصلاة

الفجر	05:20
الظهر	12:44
العصر	04:11
المغرب	06:52
المساء	08:08

23 شعبان 1443 هـ الموافق 26 آذار 2022 م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2692)

250 فلس

الهواري: سنشهد صيفاً آمناً من كورونا

عمان

ركزت ورشات العمل الاقتصادية الوطنية المنعقدة في الديوان الملكي الهاشمي تحت عنوان «الانتقال نحو المستقبل: تحرير الإمكانيات لتحديث الاقتصاد»، في جانب هام منها القطاع الصحي وتقييم وضعه الراهن، انطلاقاً من أهمية القطاع باعتباره جزءاً من المنظومة الاجتماعية الاقتصادية.

وشهدت اجتماعات اللجنة الخاصة بالمنظومة الصحية منذ بدء جلسات الورش مداوات معمقة بين المشاركين لتقييم الوضع الراهن للقطاع الصحي، والوقوف على نقاط القوة والميزة فيه وتعظيمها، وتشخيص التحديات التي تواجه القطاع ووضع الحلول اللازمة لمعالجتها، في ظل مرحلة التعافي ما بعد جائحة كورونا.

ويمثل الاتفاق على قطاع الرعاية الصحية 10 بالمئة من الناتج المحلي الاجمالي للأردن حتى نهاية العام 2020، ويبلغ نصيب الفرد من الاتفاق على القطاع لذات الفترة نحو 281.0 دينار، في الوقت الذي يؤكد فيه مختصون أن أداء القطاع في الأردن يعتبر في وضع جيد من حيث الاتفاق مقابل مستوى الخدمة المقدمة. تابع ص 2

مليون و400 ألف متر مكعب دخلت السدود خلال 24 ساعة

عمان

قالت سلطة وادي الاردن، إن كميات مياه الأمطار التي دخلت الى السدود خلال 24 ساعة الماضية بلغت مليوناً و 400 ألف متر مكعب.

وأشارت الوزارة في بيان الجمعة، إن مخزون السدود الرئيسية ارتفع إلى 88.5 مليون متر مكعب وبنسبة تخزين 31.5 بالمئة من المخزون الكلي البالغ حوالي 280 مليون متر مكعب، وأن أكبر كمية دخلت على سد الملك طلال حوالي 970 ألف متر مكعب.

وبينت الوزارة، انه لم يدخل على السدود الجنوبية كميات مياه أمطار خلال المنخفض الحالي .

وصول القوة الأردنية المشاركة في تمرين سحب

عمان

وصلت القوة الأردنية المشاركة في تمرين سحب/4 الجمعة، إلى أرض الوطن، بعد انتهاء فعاليات التمرين العسكري المشترك الذي نفذ في المملكة العربية السعودية الشقيقة، وهدف التمرين الذي استمر مدة أسبوعين، إلى تعزيز التعاون المشترك وتبادل الخبرات بين الجيشين الشقيقين، ورفع المستوى التدريبي لوحدات القوات المسلحة في مجال الدفاع ضد أسلحة الدمار الشامل، إضافة إلى تفعيل العمل المشترك وتطوير الاستجابة السريعة للعمليات. يشار إلى أن القوات المسلحة الأردنية مستمرة في تعزيز التعاون والعمل المشترك مع جيوش الدول الصديقة والشقيقة.

التلفزيون الأردني يعلن الفائزين بالسحب على جوائز تلقي مطعموم كورونا

عمان

أعلن التلفزيون الأردني عبر برنامج «يسعد صباحك» الجمعة، أسماء الفائزين بجوائز السحب الـ (19) الملتقي مطعموم كورونا، ضمن المبادرة التي أطلقها التلفزيون بالتعاون مع جمعية البنوك، بهدف التشجيع على تلقي المطعموم وتحصين المجتمع من الوباء. وفاز بالجوائز لهذا الأسبوع ستة فائزين هم: غرام نبيل مراد من الطفيلة، وحليمة محمد علي أبو جابر من الزرقاء، وجهاد أسامة محمد المشايخ من البلقاء، ومحمد يوسف عبد الرحمن محمد من المفرق، ونجاح سند عبد المساعيد من المفرق، ونبيل محمد عبد الرحيم الدربز من إربد، حيث تبلغ قيمة كل جائزة 500 دينار، وستحصل للفائزين رسائل نصية توضح آلية استلامهم للجوائز. ويشارك في الجوائز جميع الفئات العمرية التي تتلقى المطعموم خلال الأسبوع الذي يسبق عملية السحب سواء أكانت الجرعة الأولى أو الثانية، إذ يجري السحب إلكترونياً، ويحدد من خلاله الفائزون عبر الرقم المرجعي الذي يظهر على شهادة المطعموم.

المستقلة للانتخاب: لا صحة لمنشورات تدعي إعادة الانتخابات

عمان

أوضحت الهيئة المستقلة للانتخاب، انها رصدت منشورات مفبركة منسوبة لصفحات الهيئة على وسائل التواصل الاجتماعي تدعي إعادة الانتخابات في دوائر محددة. وتؤكد الهيئة، أن لا صحة لهذه المنشورات ولم تصدر عنها؛ وان الهيئة قد نشرت النتائج النهائية للانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان في الجريدة الرسمية. وأكدت الهيئة، أنها ستسجل المنشورات المفبركة إلى وحدة الجرائم الإلكترونية للتحقق من مصدرها واتخاذ المقتضى القانوني وفق ذلك.

الملك يستضيف الرئيس المصري وولي عهد أبو ظبي ورئيس الوزراء العراقي



العقبة

استضاف جلاله الملك عبدالله الثاني، في العقبة الجمعة، الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، وسمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة، ورئيس مجلس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي، في لقاء أخوي حضره سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وسمو الأمير تركي بن محمد بن فهد بن عبدالعزيز، وزير الدولة عضو مجلس الوزراء في المملكة العربية السعودية، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن زايد آل نهيان، والشيخ محمد بن حمد بن طحون آل نهيان، مستشار الشؤون الخاصة في وزارة شؤون الرئاسة في دولة الإمارات. وتناول اللقاء سبل تطوير العلاقات الأخوية بين الدول الشقيقة.

الانتهاء من الأعمال بمشروع الباص السريع نهاية العام

عمان

وقال، إن الوزارة وإيماناً منها بدورها التنموي تولى الأهمية لدعم مشاريع البنية التحتية التي تدعم المنشآت التعليمية. من جهته، ثمن رئيس جامعة البلقاء التطبيقية الدكتور احمد العجلوني الجهود التي تبذلها وزارة الاشغال في سبيل تحسين البنية التحتية المؤدية للمرافق الحيوية، مشيداً بتعاون الوزارة وكوادرها مع جامعة البلقاء.

في محطة ركاب البوليتكنك المحاذية لكتبة الهندسة التكنولوجية، ضمن أعمال الحزمة الثالثة لمشروع الباص السريع التردد. وأكد الكسبي خلال الجولة على تنفيذ الأعمال بما يتناسب مع متطلبات الجامعة وبما يحقق طابعاً معمارياً مميزاً للمنطقة المحيطة بالمحطة وبما يحقق متطلبات تشغيل مشروع حافلات التردد السريع على طريق عمان الزرقاء وتسهيل حركة المشاة وطلاب الجامعة وفق أعلى معايير السلامة العامة.

توقع وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الانتهاء من الأعمال الرئيسية في مشروع الباص سريع التردد نهاية العام الحالي، والذي سيسهم بتعزيز منظومة نقل الطلبة في جامعة البوليتكنك. جاء ذلك خلال تفقد الكسبي، ورئيس جامعة البلقاء التطبيقية الدكتور احمد العجلوني مساء اليوم الخميس، سير العمل

مجموعة النمر... خطة واشنطن لصد «النووي والبيولوجي والكيميائي»

وكالات

بمعهد خاركيف للفيزياء والتكنولوجيا، بغرض اتهام روسيا بأنها تسببت في كارثة بيئية. وعلق المتحدث باسم وزارة الدفاع الروسية إيغور كوناشينكوف، على ذلك بالقول إن «خبراء من القوات الروسية للحماية من الإشعاع والسلاح الكيميائي والبيولوجي، اكتشفوا خلال الوثائق الواردة من موظفي المختبرات البيولوجية الأوكرانية، وجود حقائق جديدة تثبت المشاركة المباشرة لوزارة الدفاع الأمريكية في تطوير مكونات الأسلحة البيولوجية بأوكرانيا».

الأميركية. وفيما لعبت تلك المجموعة دوراً مركزياً في تطوير أساليب فرض عقوبات على روسيا، وزيادة عدد القوات في دول الناتو، وتسليح القوات الأوكرانية، فإنها تحاول تحديد الخط الذي قد يؤدي تجاوزه إلى دفع الناتو إلى استخدام القوة العسكرية في أوكرانيا. وقال استاذ اقتصاديات الصحة وعلم الأوبئة إسلام عنان، إنه «بعد اتفاقية جنيف في عام 1925 هناك دول موقعة تستخدم الأسلحة البيولوجية»، علماً أنها «أرخص أنواع أسلحة الدمار الشامل».

كشفت تقارير صحفية غربية أن واشنطن وضعت خطة للرد على موسكو، حال استخدامها السلاح النووي أو البيولوجي أو الكيميائي في أوكرانيا. والخميس تعهد الرئيس الأميركي جو بايدن، بالتصدي لروسيا حال أقدمت على استخدام السلاح الكيميائي، وسط مخاوف دولية متزايدة من انزلاق الحرب الدائرة في أوكرانيا إلى طريق اللاعودة.

ولفت إلى أن «الهدف الرئيسي من هذا المشروع الحصول على سلالات جديدة من الجمره الخبيثة»، لافتاً إلى أن الوثائق «تثبت أن البيتاغون اتفق على ذلك مع شركة خاصة لإنتاج الأدوية».

وقال باين عن نظيره الروسي فلاديمير بوتن: «يتحدث عن حجج واهية جديدة مثل التأكيد على أننا نمتلك أسلحة بيولوجية وكيميائية في أوروبا، وهذا ليس صحيحاً».

ويقول محللون لموقع «سكاي نيوز عربية» إن الولايات المتحدة تبني مختبرات بيولوجية خارج أراضيها، ولديها تاريخ موثق في استخدام الأسلحة النووية والكيميائية خلال حروبها. وأشارت صحيفة «نيويورك تايمز» الأميركية إلى خطة واشنطن للرد على روسيا، حال استخدامها السلاح النووي أو البيولوجي أو الكيميائي في كيب، لكنها لم تكشف تفاصيل الخطة.

وأضاف باين: «إنهم يشيرون أيضاً إلى أن أوكرانيا تملك أسلحة بيولوجية وكيميائية، وهذه علامة واضحة على أنه (بوتن) يفكر في استخدام الإنثين».

وأوضحت أن هناك فريقاً يدعى «مجموعة النمر»، يدرس الردود على هجوم روسي افتراضي على قوافل الأسلحة والمساعدات المتجهة إلى أوكرانيا، على أراضي دول حلف الناتو.

وقالت الصحفية إن البيت الأبيض شكل فريقاً من المسؤولين لوضع سيناريوهات رد فعل واشنطن وحلفائها، على استخدام موسكو لمثل هذه الأسلحة.

أما وزارة الدفاع الروسية، فقالت إن واشنطن خصصت 32 مليون دولار لنشاط مختبرات عسكرية أوكرانية في كيب وأوديسا وخاركيف، كما خصصت وزارة الدفاع الأميركية (بنتاغون) مليونا و600 ألف دولار لدراسة انتقال الأمراض من الخفافيش إلى البشر في كل من أوكرانيا وجورجيا، وفق موسكو.

روسيا قالت أيضاً إنها كشفت عن مخطط تقوم به أجهزة الاستخبارات الأوكرانية و«كتيبة آزوف»، وهي وحدة تابعة للحرس الوطني الأوكراني معروفة بتعاطفها مع «النازيين الجدد»، لتفجير محطة نووية لأبحاث

كما تدرس المجموعة الطريقة التي يجب أن ترد بها واشنطن على انتشار مثل تلك الأعمال العدائية في البلدان المجاورة، بما في ذلك مولدوفا وجورجيا.

بعثة العمرة العسكرية/17 تغادر إلى الديار المقدسة

عمان

غادرت الجمعة، بعثة العمرة العسكرية/17، المتجهة إلى الديار المقدسة لأداء مناسك العمرة، والتي تتكون من ضباط وضباط صف وأفراد من مختلف وحدات وتشكيلات القوات المسلحة. وكان قد جرى للبعثة مراسم وداع رسمية من قبل المساع لادارة والقوى البشرية العميد الركن حسان عناب يوم الأحد الماضي. يشار إلى أن المشاركين في بعثة العمرة العسكرية، تم انتخابهم من مختلف تشكيلات ووحدات القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي.

الخارجية تدين الاعتداءات المستمرة لميليشيا الحوثي على أراضي السعودية

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، الاعتداءات المستمرة لميليشيا الحوثي على أراضي المملكة العربية السعودية الشقيقة، وآخرها إطلاق صاروخ بالستي وطائرات مسيرة مفضحة باتجاه مبان مدنية ومنشآت للطاقة واقعة في عدة مناطق في المملكة، والتي تم اعتراضها وتدميرها من قبل الدفاعات الجوية السعودية. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول إادئة واستنكار المملكة الشديدين لهذه الاعتداءات الإرهابية الجبانة، مُشدداً على تضامن المملكة ووقوفها المطلق إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها وأمن شعبها الشقيق.

المهندس ايمن الخضيرى نقيباً للمقاولين

عمان

فاز مرشح قائمة وطن المهندس ايمن الخضيرى بمركز نقيب المقاولين متفوقاً على منافسيه مرشح قائمة المقاول وائل طوقان ومرشح قائمة الوفاء المهندس احمد اليعقوب. وحصل الخضيرى على 463 صوتاً وطوقان على 396 صوتاً واليعقوب على 352 صوتاً، وشارك في الانتخابات 1224 مقاولاً من أصل 1466 يحق لهم الاقتراع، وبلغت نسبة الاقتراع 83% وتعد من النسب الأعلى، وذلك جراء المنافسة الشديدة بين القوائم الثلاث. يذكر ان صناديق الاقتراع للانتخابات النقابية قد أغلقت عند الساعة السادسة من مساء امس.

ست دول تناشد طالبان العودة عن قرار إغلاق مدارس البنات

واشنطن

ناشدت ست دول غربية، بينها الولايات المتحدة، في بيان مشترك، مساء الخميس، حركة طالبان «العودة» عن قرار إغلاق مدارس البنات الثانوية في أفغانستان. وبحسب واشنطن بوست، طلبت الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا وإيطاليا وكندا والنرويج بالإضافة إلى الممثل الأعلى للاتحاد الأوروبي في البيان المشترك، من «طالبان» بأن «تعود بصورة عاجلة» عن القرار الذي اتخذته الأربعاء، والذي أغلقت بموجبه المدارس الثانوية أمام الفتيات الأفغانيات، وحذرت من أن عدم التراجع عن هذا القرار سيقوض آمال الحركة بالحصول على الشرعية الدولية التي تمنحها أفغانستان في أن «تصبح عضواً محترماً في مجتمع الأمم المتحدة».

الأردن: حضور للمرأة وتعزيز لدورها الحزبي والسياسي في المئوية الثانية للدولة

عمان

تقف المرأة الأردنية اليوم على عتبة مرحلة جديدة ستحقق فيها مكتسبات سياسية وازنة، في إطار مشروع سياسي حداثي سيؤسس لمرحلة جديدة من البناء خلال المئوية الثانية من عمر الدولة، عنوانها الأبرز نقلة نوعية في الحياة السياسية والبرلمانية عبر بوابة التشريعات والقوانين والسياسات الضامنة لحياة حزبية فاعلة.

وفي إطار النهج الذي خطته القيادة الهاشمية منذ تأسيس الدولة عام 1921 حتى اليوم، وجه جلالة الملك عبدالله الثاني، في العاشر من شهر حزيران عام 2021، وبالتزامن مع احتفالات المملكة بالمئوية الأولى من عمر الدولة الأردنية، بتشكيل اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية من 92 عضواً يمثلون مختلف الأطياف السياسية والفكرية ومختلف القطاعات، ومن بينهم 18 امرأة وينسبة تمثيل تقارب 20 بالمئة.

وحدد جلالاته في الرسالة الملكية إلى رئيس الوزراء الأسبق والنائب الأول لرئيس مجلس الأعيان العين سمير الرفاعي، التي عهد إليه فيها برئاسة اللجنة، ما هو المطلوب منها، «اليوم ونحن على أبواب مرحلة جديدة من مراحل البناء والتحديث، فإنني أعهد إليك برئاسة اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، تكون مهمتها وضع مشروع قانون جديد للانتخاب ومشروع قانون جديد للأحزاب السياسية، والنظر بالتعديلات الدستورية المتصلة حكماً بالقانونين وآليات العمل النيابي، وتقديم التوصيات المتعلقة بتطوير التشريعات الناظمة للإدارة المحلية، وتوسيع قاعدة المشاركة في صنع القرار، وتهئية البيئة التشريعية والسياسية الضامنة لدور الشباب والمرأة في الحياة العامة».

وعملت اللجنة التي توزع أعضاؤها على 6 لجان فرعية، وهي لجنة الانتخاب، لجنة الأحزاب السياسية، لجنة تمكين الشباب، لجنة تمكين المرأة، لجنة الإدارة المحلية، ولجنة التعديلات الدستورية المتصلة بقانوني الانتخاب والأحزاب وآليات العمل النيابي، خلال 3 أشهر ونيف على عقد جلسات واجتماعات مع مختلف أطراف المجتمع الأردني.

ووصف رئيس اللجنة الرفاعي الاجتماعات والنقاشات بأنها «حالة الاشتباك الإيجابي مع المجتمع والإعلام والفاعليات السياسية والشعبية، والتي تعاملت مع اللجنة بروح التعاون والشفافية، وقدمت طروحات ناضجة، وأفكاراً في غاية الأهمية، تعكس نضج الأردنيين والأردنيات، وشغفهم بالوصول بوطنهم إلى الأفضل، وشكلت أفكارهم وطروحاتهم ركناً أساسياً للتوصيات التي قدمتها اللجان الفرعية».

وتمخض عن عمل اللجنة التي رفعت توصياتها لجلالة الملك، الضامن لتوصياتها، مقترحاً قانون الانتخاب، وآخر لقانون الأحزاب، ومقترحاً للتعديلات الدستورية المقترحة المتصلة بقانوني الانتخاب والأحزاب



وأليات العمل النيابي، وتوصيات مقترحة للتشريعات المرتبطة بتطوير الإدارة المحلية، وتوصيات مقترحة لتمكين الشباب وتوصيات مقترحة لتمكين المرأة.

وأحالت الحكومة برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، مخرجات اللجنة إلى مجلس الأمة للسبر في إجراءات ومراحل إقرارها، وكان إقرار مجلس الأمة للتعديلات الدستورية، بانتظار الانتهاء من إقرار مشروع الأحزاب، ثم البدء في مناقشة قانون الانتخاب.

ولعل أبرز مخرجات اللجنة الملكية التي جاءت في التعديلات الدستورية لتمكين المرأة والشباب، وتعزيز مشاركتهم في الحياة العامة، تبلورت في إجراء تعديل جوهري على المادة (6) من الدستور التي تكرس مبدأ المساواة قاعدة أساسية من أجل ممارسة الحقوق والحريات الدستورية، فأضافت فقرتين جديدتين إلى هذه المادة تخاطبان الشباب والمرأة، هما: الفقرة (6) التي تنص على أن: (تكفل الدولة تمكين المرأة ودعمها للقيام

افتتاح الورش التدريبية لبرامج مركز كاي سيد

عمان



وبدأت في عمان الجمعة، فعاليات الورش التدريبية لمركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز للحوار بين أتباع الأديان والثقافات «كاي سيد»، التي ينظمها على مدار خمسة أيام بالتعاون مع منصة الحوار والتعاون بين القيادات والمؤسسات الدينية العربية.

وتتناول الورش التدريبية برنامج «هي للحوار»، الذي يهدف إلى تدريب الشباب العربي على أسس وأخلاقيات الحوار وتعزيز دور المرأة العربية في الحياة العامة ومواجهة المشكلات والتحديات في المجالات الاجتماعية والعملية، إضافة إلى برنامج «كاي سيد للزمامة في المنطقة العربية»، الذي يركز عبر سلسلة من الندوات والجلسات على تعزيز مفاهيم حوار الأديان في العالم العربي، وخلق حالة من الحوار الفعال المنتج بين أتباع الأديان المختلفة.

ويأتي برنامج «كاي سيد» للزمامة العربية امتداداً لبرنامج الزمامة الدولية، وقد أعد خصيصاً للمنطقة العربية ويعتمد اللغة العربية ويستقطب مشاركين من المؤسسات الدينية والأكاديمية والمدنية الرائدة في المنطقة العربية، بنقد خريجه 56 مبادرة في مجتمعاتهم بهدف تعزيز الوعي بأهمية استخدام الحوار المكافحة خطاب الكراهية وتعزيز قيم المواطنة المشتركة. وتعتبر هذه الورش لقاءً سنوياً لأعضاء اللجنة التنفيذية لمنصة الحوار التي يشارك بها قيادات دينية وممثلين عن مؤسسات دينية من الأردن والعراق وسوريا ومصر ولبنان وتونس والمغرب وفلسطين والسعودية.

بدء فعاليات مؤتمر جراحة السمنة الثالث

عمان

بدأت فعاليات مؤتمر جراحة السمنة الثالث الذي تنظمه جمعية جراحة السمنة بنقابة الأطباء، بالتعاون مع جمعيات طبية بعنوان «مرض البدانة والسمنة ومضاعفاتها وطرق العلاج الحديثة» ويستمر ثلاثة أيام.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورفدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنسوى المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراء الجراحي، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في اعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات تخفيف الوزن.

بدوره، قال رئيس الجمعية الدكتور سامي سالم، أن المؤتمر سيناقش كل ما يتعلق بأمراض البدانة والسمنة ومضاعفاتها السلبية وآثارها وطرق العلاج الحديثة، وما توصل إليه العلم والطب في مسألة العلاج من خلال أكثر من 60 ورقة علمية متخصصة يقدمها أطباء خبراء في عالم الجراحة من داخل المملكة وكل من أميركا وبريطانيا والمانيا وإيطاليا وإسبانيا والهند والسعودية والإمارات والبرازيل وتركيا. وقال، أمين سر الجمعية الدكتور محمد خريس، على هامش المؤتمر، إن الأردن يعد المرجع الأول لجراحة السمنة ومضاعفاتها في المنطقة العربية وفيه مراكز معتمدة من مراكز دولية لجراحة السمنة مثل الاتحاد الدولي لجراحة السمنة، مبيناً أن الخبرات الأردنية بهذا المجال تفوق الموجود في كثير من الدول. وسبق انعقاد افتتاح المؤتمر ورشة عمل في مستشفى الكندي تم خلالها بث عمليات سمنة نوعية لفاعلة المؤتمر والى خارج المملكة عن طريق روابط جراحات السمنة العالمية.

لحقوقهم الأساسية، وعلى النحو التالي: (يحمي القانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ويعزز مشاركتهم وانماجهم في مناحي الحياة المختلفة، كما يحمي الأمومة والطفولة والشيوخة ويرعى النشء ويمنع الإساءة والاستغلال).

كما أوصت اللجنة الملكية بتعديل المادة (67/2) من الدستور المتعلقة بإنشاء هيئة مستقلة تدير الانتخابات النيابية والبلدية وأي انتخابات عامة وفقاً لأحكام القانون، وذلك بإضافة اختصاص جديد لها يتعلق بالنظر في طلبات تأسيس الأحزاب السياسية ومتابعة شؤونها وفقاً لأحكام القانون.

وتتمثل الهدف من هذا التعديل بإنطاط صلاحية الإشراف على تأسيس الأحزاب السياسية ومتابعة شؤونها بجهة محايدة ومستقلة عن الحكومة، بما يعزز مبادئ العدالة والمساواة وتكافؤ الفرص والتي هي من تأثيرات حكومية.

ومن أبرز المحاور التي شملتها التعديلات والإضافات على قانوني الأحزاب السياسية والانتخاب هي تمكين المرأة والشباب، حيث أشار مقترح قانون الأحزاب إلى أن لا تقل نسبة المرأة عن 20 بالمئة من عدد المؤسسين، وأن لا تقل نسبة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (18 و35) سنة عن 20 بالمئة من عدد المؤسسين، كما تم ضمان المساواة في الوصول إلى الموارد والمناصب العليا داخل الأحزاب للشباب والشباب والأشخاص ذوي الإعاقة من خلال مشروع قانون الأحزاب، وأن يكون من بين المؤسسين واحد على الأقل من الأشخاص ذوي الإعاقة.

كما تم زيادة عدد المقاعد المخصصة للنساء (الكوتا) في القوائم المحلية إلى 18 مقعداً، بعد أن كان عددها 15، وتم إنشاء دائرة وطنية تتكون من 41 مقعداً مخصصة للأحزاب من أصل 138 (عدد مقاعد مجلس النواب الكلي) وينسبة تصل إلى 30 بالمئة في مجلس النواب القادم (العشرين)، على أن ترتفع هذه النسبة لتصل إلى 50 بالمئة في مجلس النواب الواحد والعشرين، ثم تستقر على 65 بالمئة في مجلس النواب الثاني والعشرين. والالتفات في مقترح القانون، أنه نص على وجود امرأة واحدة على الأقل ضمن المرشحين الثلاثة الأوائل في القوائم الحزبية للانتخابات البرلمانية، وكذلك ضمن المرشحين الثلاثة التاليين، فضلاً عن وجود شاب أو شابة بعمر أقل من (35) ستة ضمن المرشحين الخمسة الأوائل؛ ما اعتبره مراقبون تمكينا للنساء والشباب لخوض التجربة الحزبية والبرلمانية من بوابة التنافس وليس الكوتا فقط؛ فالقانون سمح للنساء من الفوز بالتنافس وينسبة وازنة خاصة مع ارتفاع نسبة تمثيل الدائرة الوطنية على مدار الـ 10 سنوات القادمة لتستقر على نسبة 65 من مجموع أعضاء مجلس النواب الكلي.

شؤون المرأة: فوز 68 سيدة بالتنافس في المجالس البلدية

عمان

قالت اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، إن النتائج النهائية لانتخابات مجالس الإدارة المحلية، أظهرت فوز 68 سيدة في مقاعد المجالس البلدية بالتنافس، وفوز 6 سيدات بالتنافس في مجالس المحافظات، بالإضافة إلى ما نسبته 25 بالمئة من مقاعد مجالس البلديات والمحافظات المخصصة مسبقاً للنساء (الكوتا).

جاء ذلك، في بيان صادر لشؤون المرأة إثر إعلان الهيئة المستقلة للانتخاب، يوم أمس الأربعاء، النتائج النهائية لانتخابات المجالس البلدية ومجالس المحافظات ومجلس أمانة عمان الكبرى والتي أجريت يوم الثلاثاء الماضي. وأشارت اللجنة في بيانها، إلى أنها تأمل من هذه المجالس عند بدء عملها، الأخذ بعين الاعتبار ضرورة مشاركة المرأة في صنع القرار التنموي، سواء كعضوات أو قيادات مجتمعية لتحقيق التنمية المنشودة على مختلف المستويات، وأن تعمل هذه المجالس على تحقيق العدالة وتكافؤ الفرص ضمن المهام الموكولة إليها. وبيّنت اللجنة، أنها ستقوم مع شركائها بتنفيذ العديد من المبادرات والبرامج لأعضاء وعضوات مجالس الإدارة المحلية وفق احتياجاتهم ومتطلباتهم من أجل توفير المعرفة اللازمة لهم، كما سيتم تحديث شبكة نشميات الخاصة بالنساء في المجالس البلدية وضم عضوات جدد لها.

هذا وبلغ عدد المرشحات والمرشحات لانتخابات مجالس الإدارة المحلية لهذا العام 4794 مترشحاً ومترشحة، حيث لم ترشح أي سيدة من جميع محافظات المملكة لمنصب رئيس البلدية، بينما ترشحت 4 سيدات لرئاسة البلدية في الانتخابات السابقة عام 2017، فيما بلغت نسبة السيدات المرشحات لعضوية المجالس البلدية 22 بالمئة وهي مساوية للنسبة المسجلة في انتخابات عام 2017، وفقاً للبيان. وبخصوص مجالس المحافظات، ارتفعت نسبة المرشحات لهذه المقاعد بمقدار 4 بالمئة لتصبح نسبة السيدات المرشحات 13 بالمئة مقارنة بعام 2017 حيث كانت نسبة المرشحات لمجالس المحافظات 9 بالمئة فقط، وترى اللجنة أن هذه الزيادة تعزى إلى ما نص عليه قانون الإدارة المحلية صراحة على تخصيص 25 بالمئة من مقاعد مجالس المحافظات للمرأة وإلغاء شرط التعيين الذي كان معتمداً في القانون السابق.

مسلسل جديد يعرض حكايات أردنية اجتماعية درامية

عمان

بدأت عمليات التصوير لإنتاج المسلسل الأردني الجديد (أكباد المهاجرة) في عدة مواقع في الأردن، بمشاركة نخبة من النجوم الاردنيين. وقال منتج العمل مدير مؤسسة حجابي للإنتاج والتوزيع الفني عصام حجابي لوكالة الأنباء الأردنية «بترا»، إن عمليات التصوير لإنتاج المسلسل والتي بدأت قبل حوالي اسبوع، ما زالت مستمرة، مشيراً إلى أن المسلسل من أعمال الكاتب الدكتور سليمان أو شارب ويخرج له ليث حجابي، حيث تدور أحداثه حول ظواهر اجتماعية مختلفة بهدف التركيز عليها ومعالجة بعضها بطريقة درامية.

وبين أن مسلسل «أكباد المهاجرة»، يحكي حكايات درامية رومانسية لمحمية تشويقية تدور أحداثها في الأردن، أما الفكرة العامة للمسلسل فتقول، «الحب لا يؤمن بالعوائق». وتشكف حجابي عن وجود أعمال درامية جاهزة للعرض التلفزيوني في شهر رمضان المبارك، أبرزها، «ذباب هباب الريح» عن قصة عنتر بن شداد، «على بعد مسافة من الحب»، و«تشميت من البادية». يذكر، أن المسلسل الأردني عصام حجابي الكثير من الأعمال الدرامية التلفزيونية، عرضت في رمضان 2021 على المحطات الفضائية العربية، وهم، «لعبة الانتقام»، «جلود الصحارى»، «كرم العلال» و«بلاقي عندك شغل»، والمسلسل الجديد «أكباد المهاجرة».

الهواري: سنشهد صيفاً آمناً من كورونا

عمان

وفي رده على سؤال، عن تخصص الإسعاف والطوارئ، الذي يدرس في جامعة العلوم والتكنولوجيا والذي ما زال يعاني خريجهو ركوداً في التوظيف، قال الوزير الهواري، إن الوزارة ستضع خلال اجتماعات لجنة الرعاية الصحية، خطة للتعامل مع هذا التخصص لما له من أهمية كبيرة تجلب في مواجهة تداعيات جائحة كورونا.

وكان جلالة الملك عبدالله الثاني، وجه لعقد الورشات الاقتصادية لرسم خارطة طريق يتم ترجمتها إلى خطط عمل عابرة للحكومات، بما يضمن إطلاق الإمكانيات لتحقيق النمو الشامل، وما يرتبط به من استحداث فرص العمل، وزيادة الإيرادات التي تعكس بالتالي على مستوى معيشة المواطنين.

وهذفت الاجتماعات، التي ضمت نحو 300 من الخبراء والمختصين الذين يمثلون القطاعات الرئيسية المكونة لجميع النشاطات الاقتصادية، إلى وضع رؤية مستقبلية واضحة للقطاعات الاقتصادية وخارطة طريق استراتيجية، محددة زمنياً ومتكاملة وقابلة للتنفيذ.

وغلغ أعمال الورشة، 17 قطاعاً حيوياً: الزراعة والأمن الغذائي، الطاقة، المياه، التعدين، الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، الأسواق والخدمات المالية، الرعاية الصحية، التجارة، الصناعة، السياحة، التعليم وسوق العمل، النقل والخدمات اللوجستية، التنمية الحضرية والتغير المناخي، الصناعات الإبداعية، السياسة المالية، التشغيل، الاستثمار وبيئة الأعمال. (بترا- رندا حتاتمله)



من أبرز روافد الاقتصاد الوطني ويساهم بشكل كبير في الحد من البطالة، انقطع عن عمله مدة طويلة بسبب جائحة كورونا، وما يزال القطاع يعاني من الركود. وتوقع الهواري، أن يشهد الأردن خلال فصل الصيف القادم تعافياً من جائحة كورونا، ما يمكن الوزارة من إعادة توجيه وتوزيع الكوادر الصحية للمهام الجديدة خارج إطار الجائحة، مشيراً إلى ذات الوقت إلى توفر نحو 2500 وظيفة شاغرة في وزارة الصحة ضمن الموازنة المالية للوزارة هذا العام.

وتضمنت للحكومات للارتقاء بقطاع الرعاية الصحية، الصحية، الحوكمة والحوسبة واتعاش السياحة العلاجية، ومراقبة جودة الرعاية التي يقدمها القطاع الصحي واستدامتها. وبين، أن خطة العمل المقترحة قدمت تصوراً جديداً للوزارة يتعلق بالسياحة العلاجية، يتضمن التخصصات والتسعيرة ووفق آليات واضحة تحقق المنفعة الكاملة للمريض منذ وصوله للأردن وحتى المغادرة.

وأوضح، أن قطاع السياحة العلاجية الذي يعد

ركزت ورشات العمل الاقتصادية الوطنية المنعقدة في الديوان الملكي الهاشمي تحت عنوان «الانتقال نحو المستقبل: تحرير الإمكانيات لتحديث الاقتصاد»، في جانب هام منها القطاع الصحي وتقييم وضعه الراهن، انطلاقاً من أهمية القطاع باعتباره جزءاً من المنظومة الاجتماعية الاقتصادية.

وشهدت اجتماعات اللجنة الخاصة بالمنظومة الصحية منذ بدء جلسات الورش مداوات معقمة بين المشاركين لتقييم الوضع الراهن للقطاع الصحي، والوقوف على نقاط القوة والميزة فيه وتعظيمها، وتشخيص التحديات التي تواجه القطاع ووضع الحلول اللازمة لمعالجتها، في ظل مرحلة التعافي ما بعد جائحة كورونا.

ويمثل الاتفاق على قطاع الرعاية الصحية 10 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي للأردن حتى نهاية العام 2020، ويبلغ نصيب الفرد من الناتج على القطاع لذات الفترة نحو 281.0 دينار، في الوقت الذي يؤكد فيه مختصون أن أداء القطاع في الأردن يعتبر في وضع جيد من حيث الاتفاق مقابل مستوى الخدمة المقدمة.

وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، قال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) على هامش الاجتماعات، إن اللجنة، التي تكونت من جهات تنفيذية ورقابية وتشريعية من القطاع العام والخاص ومنظمات المجتمع المدني، وضعت أولويات طويلة المدى وعابرة

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

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

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيع الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). نصح إزالته 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

الاصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration). في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من قرص النقاط 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 ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر. أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص. أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

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

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليك ما وجدته هذه الدراسة. شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟ كشفت 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 لن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد؛ وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لوب 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 ٢٠,٠٠٠ 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 امناً.

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 تتناولوه بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم. إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم 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 كثيرين يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية. على سبيل المثال، الأسبرين يمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما الكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب. لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضاً، فيتوجب عليكم أن تتحققوا 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 رداد 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 نذكر 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 بملامحة 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 بالميزد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحذير 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 للمنزل 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 "لتحزين" 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، تتحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها. كسر الأقراص بالقوق

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والأهم الانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي رد 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 مذيب. كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

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

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

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للدواء 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 بالإسك.

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 اصابتها بالاورام المميته بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الامراض. فوائد الطماطم

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

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس. في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بودرة الطماطم يومياً وبمدة ٣٥ 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

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

اكتشاف ما إذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣,٥٩٤ امرأة، وقامت بعد المعروض بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كمر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على 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

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

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

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



الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وينصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

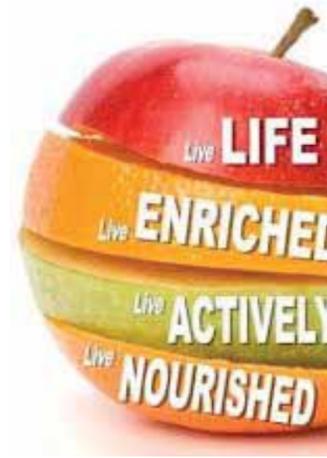
مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكافيين سرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين. وعام ٢٠٠٤، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

السريعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتعقب 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 ١٢ 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. وتعد 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 (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سبوعين 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 النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم). والدهون أو الدم والأمحاض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوقاية باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البينات إلى أن استخدام مكملات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفق رد الدم في النساء الحوامل.

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. وتشير البينات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميود في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كاف. فيتامين ألف يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويقل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما قد يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين وزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البينات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية الغنية.

ويتوقع أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار. والابتسار تحديدًا، ويتضمن أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزميمة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصول الحمل بما في ذلك في صحة الأم والموالود الرضيع.

وتعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع وتشير البينات 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 البينات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ 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 الخشن الوزن عند الميلاد. وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصول الحمل.

وتدل البينات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسن من نمو الجنين، وقد حددت من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع 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 البينات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تسهم 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، يخلط 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 ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

والنوع الأخطاء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ 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 كليته. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكثدية 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.

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

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 والفيتامينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

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

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- 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: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩٠قط من زيت الفيتامين B٦. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و ٣ ملاعق من السكر. يمكن أن تضفي إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجد وممتع للبشرة.

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 ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزعجة:

١- 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، وضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الذنبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

٢- 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 ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعنى بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى

“child development process” نمو الطفل

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب الفردانية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت 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 (٢-٧ 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 (٧-١٢ سنة). وبالطارد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

المرىء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معينة، والتخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العوز (AIDS). قد يكون مرض الشها Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥ سم في المريء، قد يستوين 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

المرىء في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

المرىء في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

المرىء في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

القرحة – Ulcers

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) (naproxen sodium pills) - 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.

خُرقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن 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

العلامات المخزنة بخطر وجود القرحة لا شك أن التهابات الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابل للتهدئة بسهولة، إلا أن للتهابات الخارجية جانباً شمرقاً لا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية المضوية؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيداً 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

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 سيسمّن 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 الاستقلاب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للتهاب الخلايا السليمة
- 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 سات النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلاً: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، أي يتقدم 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.

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

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

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق 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 بحثه 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 للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحثه العلمي الأخير - وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن 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:

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 المصنعة 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.

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

علامة مميزة
كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخرًا وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء مُهمّة 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 تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد آلياته الخلوية بالوقود".

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة، ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة
وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استعمار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية". كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستعمار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

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

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".

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".

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

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، وصدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

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



لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



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.

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

يقتضي 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.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- دع حاسوبك في العمل إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودتك 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

الرئاسة العراقية.. مرشحو «إنقاذ الوطن» يواجهون تعنت الفصائل

بغداد



يعقد البرلمان العراقي، اليوم السبت، جلسة حاسمة لانتخاب رئيس جديد للجمهورية في ظل خلافات سياسية معقدة بين تحالف «إنقاذ الوطن» و«الإطارات التنسيقي»، بينما تتجه الأنظار نحو النواب المستقلين الذين أصبحوا بيضة القبان في ترجيح كفة أحد الطرفين.

وتمايزت الصفوف السياسية، خلال الساعات القليلة الماضية، حيث اتضح أن تحالف الصدر، «إنقاذ الوطن»، لا يمكنه تحقيق النصاب بفرده، حيث يمتلك بشكل فعلي، نحو 150 نائباً، بينما تتطلب جلسة انتخاب الرئيس ثلثي أعضاء المجلس (220 نائباً)، وهو ما يفتح الباب واسعاً أمام عدة سيناريوهات. رغم الانفراجة التي حصلت في العملية السياسية، بعد الاتصال الهاتفي الذي تم مؤخراً بين الصدر والمالكي، وتمخض عن ترشيح جعفر الصدر لرئاسة الحكومة، فإن العلاقات انتكست بين الطرفين مرة أخرى، بسبب شروط «الإطارات التنسيقي».

ويسعى الإطارات التنسيقي (المظلة السياسية لفصائل الحشد الشعبي)، إلى إبرام تحالف كبير، يسمى «الكتلة الأكبر» مع الصدر لضمان مشاركته في الحكومة المقبلة والتأثير على قرار اختيار رئيس الوزراء، فعلى الرغم من توافق الطرفين مبدئياً بشأن المرشح جعفر الصدر، فإن قوى الإطارات لديها عدد من المرشحين الآخرين وتسعى إلى إجراء مفاضلة في ما بينهم.

وأكد قيادي في التيار الصدري أن «نواب الكتلة الصدريّة، ومن معهم في كتلة إنقاذ الوطن، سيكوّنون أول الحاضرين في جلسة السبت، احتراماً للدستور والقانون، كما تحصلنا على وعود من نواب آخرين وكتل سياسية أخرى بالحضور، سواء صوتوا لمرشحنا في كتلة إنقاذ الوطن أو لم يصوتوا». وأضاف القيادي، الذي رفض الكشف عن اسمه لهسكاي نيوز عربية، أن «التيار والكتل المتحالفة معه، لم يكن أمامه خيارات

كبيرة، فهو استند كل السبل الممكنة لحل الأزمة مع قوى الإطارات التنسيقي، التي تريد تعطيل الجلسة، لكن على الرغم من ذلك، ما زالت هناك خيوط تواصل، يمكنها أن تحسم الأمر، قبل الجلسة».

ولفت إلى أن «شروط الكتلة الصدريّة، كانت واضحة، وهي تسعى إلى تعزيز سلطة القانون وفتح ملفات الفساد وغير ذلك». وفي التجارب الانتخابية الماضية، كان الخلاف حول أسماء مرشحي الرئاسات العائق الأكبر للتفاهم بين الكتل، أما في الانتخابات ما بعد الاحتجاجات الشعبية، فإن مدار الخلاف هو معاملة الحكم.

جعفر الصدر ومصطفى الكاظمي وحيدر العبادي وغيرهم، شخصية مرفوضة بشكل

نهائي، كما أنّ مرشحي رئاسة الجمهورية عن «الاتحاد الوطني الكردستاني، برهم صالح، وعن الحزب الديمقراطي الكردستاني» ريبير أحمد، يتقاسمان القسط ذاته من المقبولية والاعتراضات. لكن مراقبين يرون أن الخلاف هذه المرة، يتعلق بتثبيت الحدود بين الفرقاء في ظل المتغيرات الجديدة وفرض الاحتجاجات الشعبية رؤيتها، إذ يتحدث باحثون عراقيون، عما أسماه «حقيبة جديدة» بعد المرحلة الأولى التي أعقبت سقوط نظام صدام حسين، والتي تمثلت بتشكيل حكومات التوافق الجماعي لتوزيع المكاسب على الجميع والإفلات من العقاب للجمع، بينما يربط آخرون خطاباً آخر عن ضرورة طي صفحة تلك المرحلة والانطلاق من نقطة شروع جديدة، لكن الخلاف حول

شكل هذا التغيير المقبل ومستواه ومن يقوده وكذلك وجهته. ولأول مرة، تتخض الحوارات السياسية عن تحالفات وتقارب عابر للهويات الفرعية والطائفية، حيث تحالفت «الكتلة الصدريّة» بزعامة مقتدى الصدر، مع الحزب الديمقراطي الكردستاني، بالإضافة إلى تحالف «السيادة» السني، برئاسة خميس الخنجر.

لذلك سعت الكتلة في قوى «الإطارات التنسيقي» إلى محاولة عرقلة جلسة البرلمان لإجبار الصدر على التفاوض وإشراكهم في الحكومة المقبلة، حيث أعلن هذا التحالف عدم حضوره جلسة السبت.

وأعلن تحالف «إنقاذ الوطن» ترشيحه جعفر، ابن عم مقتدى الصدر، لمنصب رئاسة الوزراء، بينما رشح كذلك ريبير أحمد لمنصب

رئاسة الجمهورية.

وفي حال عدم انعقاد جلسة السبت، فإن ذلك يعني خرقاً آخر للدستور.

يقول الخبير القانوني علي التميمي إنه «بعد تحديد يوم 26 مارس لعقد الجلسة فإنه في حالة عدم اختيار رئيس الجمهورية يمكن لرئاسة البرلمان تأجيلها لغاية 6 أبريل فقط، وفي حال تجاوز تلك المدة ستكون أمام مخالفة صريحة لقرار المحكمة الاتحادية العليا التي أجازت فتح باب الترشيح مرة واحدة، وربما يتم حل البرلمان بطلب من ثلث الأعضاء». وأضاف التميمي، في تصريح لهسكاي نيوز عربية، أنه «إن تم حل البرلمان، ستكون أمام انتخابات مبكرة جديدة وتستمر الحكومة الحالية بنصريف الأمور اليومية».

مظاهرات في العاصمة السودانية وسط إجراءات أمنية مشددة

الخرطوم

خرج آلاف السودانيون، يوم الخميس، في مسيرات جديدة في العاصمة الخرطوم وعدد من مدن البلاد للمطالبة بالحكم المدني. واستخدمت قوات الأمن السودانية الرصاص الحي والغاز المسيل للدموع بكثافة للتصدي لمحتجين عند مدخل الشارع الرئيسي المؤدي للقصر الرئاسي في وسط الخرطوم وسط أنباء عن إصابات عديدة.

وعاشت العاصمة الخرطوم خلال الأيام الثلاثة الماضية حالة من الشلل حيث أغلقت عدد من الشوارع الرئيسية بالمتارس وإطارات السيارات المشتعلة.

ورغم إعلان الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي توحيد مبادئها الهادفة لحل الأزمة المستعجلة؛ إلا أن البلاد ما تزال تعيش حالة من انسداد الأفق السياسي في ظل تمسك لجان المقاومة التي تقود الحراك الحالي في الشارع بحكم مدني خالص والمطالبة بتحقيق العدالة وعودة الجيش إلى تكاته.

وانعكست الاضطرابات الأمنية والسياسية سلباً على الأداء الاقتصادي حيث تدهورت العملة الوطنية بشكل ملحوظ خلال الاسابيع الماضية، وفقدت أكثر من 80 في المئة من قيمتها؛ حيث جرى تداول الدولار الواحد بنحو 780 جنيه في السوق الموازي مقارنة مع نحو 430 جنينها قبل أحداث أكتوبر.

روسيا تعلن عدد القتلى بصفوف جنودها في أوكرانيا

موسكو

أعلن الجيش الروسي، يوم الجمعة، أرقاماً تتعلق بجنوده الذين قتلوا في العمليات العسكرية الدائرة بأوكرانيا منذ 24 فبراير الماضي.

وأقر الجيش الروسي بمقتل 1351 من جنوده، منها الدول الغربية باقتراح «خطأ» عند تسليمها أسلحة لكيف.

وقال نائب رئيس هيئة الأركان سيرغي رودسكوي خلال مؤتمر صحفي: «خلال العملية العسكرية الخاصة، قتل 1351 جندياً وأصيب 3825 آخرون»، حسبما نقلت «فرانس برس».

وحسب مدير المركز الوطني الروسي لإدارة الدفاع ميخايل ميزينتسيف، فقد استقبلت روسيا 419.736 لاجئاً من أوكرانيا منذ بداية العملية العسكرية.

ونقلت وكالة إنترفاكس الروسية للأنباء عن وزارة الدفاع والجيش قولها يوم الجمعة إن روسيا سترتكز على «التحريك» الكامل لمنطقة دونباس الأوكرانية ولا تستبعد احتمال اقتحام المدن الأوكرانية المحاصرة.

وأفادت وزارة الدفاع بأن روسيا تدرس خيارين لما تصفه بأنه «عملية خاصة» في أوكرانيا، أحدهما يتعلق فقط بالجمهوريتين الانفصاليتين المعلنتين من جانب واحد في دونباس والآخر في جميع أراضي أوكرانيا، حسبما أفادت وكالة إنترفاكس.

كذلك أكدت وزارة الدفاع أنها ستستعمل قواها مع أي محاولات لإغلاق المجال الجوي لأوكرانيا، وبيان الجيش الروسي لا يستبعد إمكانية اقتحام المدن الأوكرانية المحاصرة.

كما شددت الوزارة على استكمالها للأهداف الرئيسية للمرحلة الأولى من العملية العسكرية في أوكرانيا.

البرلمان العربي يدين تهديد إسرائيل بمصادرة وإغلاق نادي هلال القدس

القاهرة

دان البرلمان العربي بأشد العبارات، التهديد العنصري للقوة القائمة بالاحتلال (إسرائيل) بشأن مصادرة وإغلاق نادي هلال القدس. وأشار البرلمان العربي إلى أن هذا يقع تحت حجب واهية، بهدف وقف الخدمات والأنشطة التي يقدمها النادي على الصعيد الرياضي والثقافي والاجتماعي، والذي يأتي ضمن سياسة تهويد القدس التي تتبناها قوة الاحتلال بحق الشعب الفلسطيني ومحاولات إغلاق المؤسسات الفلسطينية في مدينة القدس. وأكد البرلمان العربي، أن انتهاكات سلطات الاحتلال الإسرائيلي ضد أبناء الشعب الفلسطيني ضد الرياضة الفلسطينية يشكل انتهاكاً صارخاً لكافة القوانين الدولية والمواثيق الرياضية ومواثيق حقوق الإنسان ويجب التصدي لها.

«مجرد شائعات».. طالبان تنفي إحداث تغييرات في حكومتها

وكالات

نفي المتحدث باسم حكومة طالبان في أفغانستان ذبيح الله مجاهد، الجمعة، تعيين الملا عبد الغني برادر رئيساً للوزراء خلفاً للملا محمد حسن أخوند، قائلًا إن التقارير الإعلامية التي تحدثت عن التغيير «شائعات غير صحيحة».

ويأتي نفي ذبيح الله مجاهد عبر موقع «توتير»، فيما تقول مصادر موثوقة إن أخوند عرض استقالته خلال اجتماع قادة طالبان الذي استمر 3 أيام في قندهار، لكن قيادة طالبان لم تقبلها. وقال مصدر، طلب عدم ذكر اسمه لصحيفة «اطلاعات روج» الأفغانية، إن أخوند قدم استقالته بسبب «مشاكل صحية».

وذكرت عدة مصادر في وقت سابق، أن برادر قدم إلى العاصمة كابل، بينما يوجد أخوند في قندهار.

وأوضح مجاهد أن حكومة طالبان لم تجر أي تعديلات وزارية في الحكومة وأجزاء من الحكومة.

وكالة الأدوية الأوروبية توصي باستخدام عقار أسترازينيكا للوقاية من كورونا

عمان

أوصت وكالة الأدوية الأوروبية باستخدام عقار الأجسام المضادة إيفوسيل الذي تنتجه شركة أسترازينيكا للوقاية من الإصابة بكوفيد-19، في وقت تواجه فيه المنطقة الأوروبية زيادة في حالات الإصابة وركوداً في حصول البالغين على التطعيمات.

وقالت الوكالة، إن العقار يتعين استخدامه للبالغين والمراهقين الذين تزيد أعمارهم على 12 عاماً ولم يتعرضوا للفيروس، وفق ما نقلت شبكة يورونيوز الأوروبية اليوم الجمعة. ويمكن استخدام عقار كوفيد لشركة أسترازينيكا لحماية الأشخاص الذين يكون جهازهم المناعي أضعف من أن يستجيب للقاحات، مما يساعد على تخفيف عبء الجائحة عن أنظمة الرعاية الصحية. ويحتوي عقار إيفوسيل على أجسام مضادة مُصنَّعة في المختبر ومصممة للبقاء في الجسم لعدة أشهر لاحتواء الفيروس في حالة الإصابة به، بينما تعتمد اللقاحات على جهاز مناعي سليم لتطوير الأجسام المضادة المستهدفة وخلايا مكافحة العدوى.

قانون جديد للحد من هيمنة شركات التكنولوجيا العملاقة في الاتحاد الأوروبي

لندن

وضع الاتحاد الأوروبي المسات الأخيرة على تفاصيل قانون جديد يهدف للحد من هيمنة بعض شركات التكنولوجيا العملاقة في العالم مثل غوغل وميتا وأبل.

وقالت هيئة (بي بي سي) البريطانية الجمعة، إن البرلمان الأوروبي والدول الأعضاء في الاتحاد وصلوا إلى اتفاق حول قانون «تنظيم عمل الأسواق الرقمية»، بعد أكثر من عام من المحادثات.

وأضافت، أن القانون سيُجبر شركة أبل الأميركية على تقديم بديل لمنجر التطبيقات الخاص بها على أجهزتها، كما ستُمنع غوغل من التحصيل المسبق لمحرك البحث الخاص بها على الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد.

تشكيل فريق عمل أميركي أوروبي للحد من الاعتماد على إمدادات الطاقة الروسية

عمان

أعلنت الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي عن تشكيل فريق عمل لخفض الاعتماد على الغاز الروسي وتعزيز أمن الطاقة الأوروبي.

وتتمثل أهداف فريق العمل في نقطتين: تنوع إمدادات الغاز الطبيعي المسال (LNG)، بما يتماشى مع الأهداف المناخية، وتقليل الطلب على الغاز الطبيعي على المدى القصير، وفق ما نقلت وكالة إي الإيطالية للأنباء اليوم الجمعة. وستعمل الولايات المتحدة «مع شركاء دوليين لتوريد كميات إضافية من الغاز الطبيعي المسال إلى سوق الاتحاد الأوروبي بما لا يقل عن 15 مليار متر مكعب في عام 2022، مع توقع زيادات في المستقبل».

هنغاريا: العقوبات على روسيا تؤثر علينا أيضا

وكالات

تؤدي إلا إلى توحيد المجتمع الروسي، ولن بدء الهجوم العسكري الروسي في الرابع والعشرين من فبراير الماضي.

وأكد كوفاكس أن «هناك سعياً دائماً للعمل ضمن إطار أوروبي موحد»، موضحاً أن بلاده تدعم انضمام كيبف إلى الاتحاد الأوروبي إذا كانت مستجيبة لشروط ومعايير الالتحاق بالكتل.

وفي وقت سابق، قال نائب رئيس مجلس الأمن القومي الرئيس الروسي السابق ديميتري ميدفيديف، إنه من «الحقاقة» الاعتقاد أن العقوبات الغربية على الشركات الروسية يمكن أن يكون لها أي تأثير على قرارات موسكو.

وصرح المسؤول البارز بأن العقوبات لن

تؤدي إلا إلى توحيد المجتمع الروسي، ولن تبدأ العقوبات على روسيا تؤثر علينا أيضا

وقال المتحدث باسم رئيس الوزراء الهنغاري زولتان كوفاكس، الجمعة، إن العقوبات التي جرى فرضها على موسكو بسبب العمليات العسكرية الجارية في أوكرانيا، تؤثر على دول أخرى مثل هنغاريا.

وشدد كوفاكس، في مقابلة خاصة مع «سكاي نيوز عربية»، على أهمية «توخي الحذر حتى لا تتنازل العقوبات من كل الروس»، مؤكداً ضرورة التصرف بهدوء «لمعاقبة المسؤولين فقط، دون غيرهم».

وصرح المسؤول الهنغاري: «نحاول مع شركائنا أن نقر تدابير للحد من تداعيات

لبنان.. مساع لاحتواء خطورة «مععمل الذوق»

بيروت

وقال وزير الداخلية والبلديات اللبناني بسام مولوي بالتحرك الفوري، لإزالة كل ما يمكن أن يتسبب بأي خطر فيما يتعلق بمستودعات المواد الكيميائية العائدة إلى معمل الذوق الحراري لتوليد الكهرباء.

وأشار المعمل الواقع شرقي بيروت ضجة في الشارع اللبناني، بشأن احتوائه على مواد خطرة غير مؤمنة أو محفوظة بشكل صحيح، وسط مخاوف من حدوث انفجار به.

وقال مكتب وزير الداخلية، إنه «إثر ورود معلومات حول وضع مستودعات المواد الكيميائية العائدة لمعمل الذوق الحراري، رفع الوزير إلى مجلس الوزراء تقريراً تحذيرياً مفصلاً، مطالباً بالتحرك الفوري لإزالة كل ما يمكن أن يتسبب بأي خطر».

وأشار المكتب إلى أن «الوضع الأمني الحالي للمعمل غير سليم بسبب وجود نفثات في السور وعدم توافر عناصر حراسة، مما يسمح بدخول الأشخاص إلى حرمة، حيث خزانات الهيدروجين والوقود وبعض المواد الخطرة منتهية الصلاحية».

وطالب مولوي مجلس الوزراء ب«تأمين الحراسة للمعمل ومشآته كافة، إلى أن تتمكن إدارة المعمل من استكمال أعمال الصيانة وتكليف وزارة الطاقة والمياه بالمشورة بتفكيك المعمل القديم أو تفرغ من المواد الخطرة».

وقرر مجلس الوزراء تكليف الجيش بتأمين نقطة حراسة، والكشف على المواد الموجودة في المعمل، واتخاذ الإجراءات اللازمة ووضع حماية أمنية لموقع المعمل الحراري.

وأضاف ياسين: «كلف مجلس الوزراء الجيش لمسح الموقع وحمايته، وتحديد طرق حفظ ومعالجة بعض المواد والتخلص منها إذا استوجب الأمر، وبناء على هذا المسح تشكل لجنة فنية لإعطاء الرأي العلمي لكيفية التخلص من المواد ومناقشة آلية وطرق حفظها ونقلها، من كل من وزارة البيئة والمجلس الوطني للبحوث العلمية ووحدة إدارة الكوارث والهيئة اللبنانية للطاقة الذرية، بانتظار تقرير الجيش».

وشدد ياسين على أهمية الحماية الأمنية، لافتاً إلى أن «الأسبوع المقبل سيكون الرأي بعد الاطلاع على تقرير الجيش، وإجراء المسح الفني».

وعطفاً على تقرير أودعه وزير الداخلية والبلديات في مجلس الوزراء بشأن تقارير أمنية عن وضع المعمل الذي يعود تاريخ وضعه في الخدم إلى حوالي 35 عاماً، أوضحت مؤسسة كهرياء لبنان في تقرير لها عدداً من النقاط، أبرزها موافقة قيادة الجيش على إنشاء مستودع لتخزين مادة الأسيد كلوريديك في المعمل، والكشف على المواد الكيميائية فيه.

وأعربت المؤسسة في بيانها أنها «جاهزة لبحث أي اقتراحات عملية وفق الأصول الإدارية، لتحسين شروط الاستثمار لمعمل الذوق القديم، وتأمين العملة الصعبة لذلك من قبل المراجع التقديرة المختصة».

مربةً به الكشف من قبل أي لجنة أو جهاز أمني على كافة منشآت المعمل، وتنفيذ أي تدابير أو مقترحات لازمة للسلامة العامة بعد تأمين التمويل اللازم لذلك».

السعودية تعيد فتح برنامج التأشيرة عند الوصول لـ3 فئات

الرياض

وإس)، الجمعة.

ويمكن لحاملي إحدى التأشيرات الثلاث، والمسافرين عبر إحدى الناقلات الجوية الوطنية «الخطوط السعودية» وطيران ناس وطيران أدبيل» الحصول على تأشيرة سياحة لمدة 12 شهراً عند الوصول إلى المملكة، من دون الحاجة إلى تقديم طلب مسبق.

ويتعين على الزوار الذين يحملون تأشيرة سارية المفعول للولايات المتحدة أو المملكة المتحدة أو منطقة شنغن، استخدامها مرة واحدة على الأقل للدخول إلى المنطقة التي أصدرت التأشيرة قبل استخدامها للدخول إلى المملكة.

ويعد خيار التأشيرة عند الوصول متاحاً لمواطني الدول المؤهلة لبرنامج التأشيرة الإلكترونية الذي جرى إنطلاقه في عام 2019، كما يتعين على جميع الزوار الحصول على تأمين طبي ضد مخاطر كورونا، ويمكن الحصول عليه من جميع مطارات المملكة الدولية عند الوصول.

وقال وزير السياحة السعودي ورئيس مجلس إدارة الهيئة السعودية للسياحة، أحمد الخطيب، إن المملكة تعد اليوم واحدة من أكثر الوجهات التي يمكن الوصول إليها في العالم سواء للسياحة أو العمل أو أداء مناسك الحج السعودي الأصيل».

حسبما قالت وكالة الأنباء السعودية (واس)، الجمعة.

ويمكن لحاملي إحدى التأشيرات الثلاث، والمسافرين عبر إحدى الناقلات الجوية الوطنية «الخطوط السعودية» وطيران ناس وطيران أدبيل» الحصول على تأشيرة سياحة لمدة 12 شهراً عند الوصول إلى المملكة، من دون الحاجة إلى تقديم طلب مسبق.

ويتعين على الزوار الذين يحملون تأشيرة سارية المفعول للولايات المتحدة أو المملكة المتحدة أو منطقة شنغن، استخدامها مرة واحدة على الأقل للدخول إلى المنطقة التي أصدرت التأشيرة قبل استخدامها للدخول إلى المملكة.

ويعد خيار التأشيرة عند الوصول متاحاً لمواطني الدول المؤهلة لبرنامج التأشيرة الإلكترونية الذي جرى إنطلاقه في عام 2019، كما يتعين على جميع

أعادت السعودية فتح برنامج التأشيرة عند الوصول، الذي يسمح بدخول حاملي التأشيرات السارية المفعول من الولايات المتحدة وبريطانيا ومنطقة «شنغن».

ونأتي هذه الخطوة بعد أسبوعين من رفع المملكة لجميع قيود الدخول المتعلقة بجائحة كورونا، ومعها عادت الأوضاع إلى طبيعتها قبل الجائحة.

شركة كهرياء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرياء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٩ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنعزل عن خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: جميع المشركين جنوب دوار الثقافة جنوب مجمع أبو راشد خلف المؤسسة الجديدة، جنوب مخازير أبو راشد، منطقة مصنع الصابون - الحصن، السط، مرجا، حي الملعب البلدي دير أبي سعيد من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة اربد.

وعن المناطق التالية: مخيف، مجمع البركتين، وادي سوف، تطوير حضري الشواهد، تجمع طريق ميلة من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة جرش.

وعن المناطق التالية: الخربة السمر، الفيصلية، الفرزه، الزغليّة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المرقوق.

قسم العلاقات العامة

مدرب البرازيل يستسلم لمشاعره أمام جماهير ماراكانا

حاول المدير الفني للمنتخب البرازيلي، أديونيو ليوناردو باتشي «تيتي»، تماك مشاعره في المؤتمر الصحفي، عقب الفوز برباعية نظيفة على منتخب تشيلي على ملعب ماراكانا، في مباراة ربما كانت الأخيرة له أمام جماهير الكاناري.

وقال المدرب، الذي غمرته المشاعر تماما بعد سؤاله عن رمزية هذه المباراة بالنسبة له، «شكرا جزيلاً للجماهير التي حضرت اليوم إلى ماراكانا، شكرا جزيلاً لكم».

كان تيتي قد أعلن في فبراير/ شباط الماضي في مقابلة مع قناة (SporTV) أنه سيرحل عن تدريب المنتخب البرازيلي بعد نهائيات كأس العالم في قطر، التي ستقام بين 21 نوفمبر/ تشرين الثاني و18 ديسمبر/ كانون الأول.

وربما كان فوز يوم الخميس على تشيلي في ماراكانا، برو دي جانيرو، آخر مباراة له مع بطل العالم خمس مرات، على الأراضي البرازيلية. وسيلعب الكناري أمام بوليفيا، في لاباز، في الجولة الأخيرة من تصفيات أمريكا الجنوبية الثلاثة المقبل، ومن المتوقع أن يقام معسكر الاستعداد لمونديال قطر في أوروبا أو آسيا.

وأقر تيتي، وسط تنهاته، بأن «العديد من المواقف الخاصة، التي لها «معنى» كبير بالنسبة له قد خطرت بباله في تلك اللحظات. وحاول بطل كوبا أمريكا 2019 ووصيف نسخة 2021 -مباراتا النهائي لكلتا النسختين أقيمتا على ملعب ماراكانا- مواصلة التعبير عما شعر به، لكنه عجز عن الكلام.

وفي تلك اللحظة، تدخل أحد مساعديه، سيزار سامبايو، الذي شكر دعم ما يقرب من 70 ألف مشجع جاءوا إلى ماراكانا.

وبفوزها بهذه المباراة، تحافظ البرازيل، التي ضمنت بالفعل التأهل للمونديال قبل عدة جولات، على سجلها خالياً من الهزائم، وتواصل تصدر التصنيفات في جعبتها 42 نقطة من 13 فوزاً و3 تعادلات. وجاء الفوز على تشيلي بفضل ركلة جزاء سجلها نيمار (44) والثاني من توقيع فينيسوس (46).

وكان بإمكان نيمار أن يكون صاحب الهدف الثالث أيضاً، لكنه منح هذه الفرصة لزميله فيليب كوتينو الذي نفذ ركلة الجزاء الثانية للسيلساو في هذا اللقاء (72)، بينما اختتم ريتشارليسون رباعية الكناري (91).

بعد كابوس البرتغال.. قائد تركيا يعتزل دولياً

أعلن بوراك يلماز، قائد منتخب تركيا، اعتزاله اللعب الدولي بعد الخسارة أمام البرتغال، بنتيجة (3-1)، في تصفيات كأس العالم. وقال قائد منتخب تركيا عقب اللقاء: «إنها المباراة الأخيرة لي بقميص المنتخب، لألّف سانهي مشوراي الدولي بفشل».

أهدر مهاجم ليل ركلة جزاء في وقت حاسم أثناء تقدم البرتغال (2-1)، قبل أن ينجح رفائق كريستيانو رونالدو في إضافة الهدف الثالث بالوقت بدل الضائع.

وعن الركلة الضائعة، أضاف قائد تركيا: «اعتقد أنني سأستيقظ من النوم لك ليلة على مدار حياتي، من كثرة التفكير في هذه الركلة الضائعة». وأنهى بوراك يلماز مسيرة طويلة مع المنتخب التركي، بدأت عام 2006، وخاض خلالها 77 مباراة دولية، وسجل 31 هدفاً.

ويلعب قائد منتخب تركيا صاحب الـ37 عاماً، في صفوف نادي ليل الفرنسي، وينتهي تعاقد مع الفريق بنهاية الموسم الجاري.

نجم روما يشعل الصراع بين مانشستر يونايتد وآرسنال

أفادت تقارير صحفية مساء الجمعة، بأن مانشستر يونايتد وآرسنال مهتمان بالتعاقد مع تامي أبراهام نجم روما، في الصيف المقبل. وقد أبراهام مستويات مميزة منذ رحيله عن تشيلسي ليلتحق بروما، حيث سجل 23 هدفاً في 40 مباراة مع فريق المدرب جوزيه مورينيو هذا الموسم.

وبحسب ما ورد، لفتت عروض تامي أبراهام صاحب الـ24 عاماً، انتباه مانشستر يونايتد وآرسنال، وكلاهما يبحث في السوق عن مهاجم جديد.

وفقاً لما ذكرته صحيفة «إل ميساجيرو» الإيطالية، فإن مانشستر يونايتد يفكر في التعاقد مع أبراهام كبديل للبرتغالي كريستيانو رونالدو. وارتبط آرسنال لأول مرة بأبراهام الصيف الماضي، عندما كان تشيلسي يبحث عن مكان للاعب، والآن زادت حاجة المدفعية للتعاقد مع مهاجم جديد بعد انتقال بيير إيميريك أوباميانج إلى برشلونة في يناير/ كانون الثاني.

توحيد توقيت مواجهتي الحسم للعراق والإمارات في التأهل للملحق

أعلن الاتحاد العراقي لكرة القدم الجمعة، عن تلقيه إشعاراً من نظيره الآسيوي، تضمن إقامة مباراة العراق وسوريا، ضمن التصفيات الآسيوية المؤهلة لمونديال قطر 2022، بذات توقيت مواجهة الإمارات وكوريا الجنوبية.

ويأتي هذا القرار بعد تساوي حظوظ المنتخب العراقي مع منافسيه الإماراتي والبنجابي على النظر ببطاقة الصعود إلى الملحق، إثر تغلبه على نظيره الإماراتي (1-0)، في المباراة التي أقيمت أمس الخميس، على ملعب الملك فهد بالعاصمة السعودية الرياض.

وستقام مباراة العراق مع سوريا بمدينة دبي في الـ29 من مارس / آذار الجاري، ويتزامن موعدا مع المباراة الأخرى التي ستجمع الإمارات مع كوريا الجنوبية.

وحدد الاتحاد الآسيوي، إقامة المباراتين في الساعة 4:45 مساءً حسب توقيت مكة المكرمة.

ويحتج المنتخب العراقي الذي يحتل الترتيب الرابع برصيد 8 نقاط إلى الفوز على سوريا، شرط خسارة أو تعادل منافسه الإماراتي أمام كوريا الجنوبية، من أجل ضمان التأهل لمباراة الملحق أمام ثالث المجموعة الثمانية، المنتخب الأسترالي.

منتخب اليد الشاطئية يخسر أمام إيران بالبطولة الآسيوية للناشئين

خسر المنتخب الوطني للناشئين لكرة اليد الشاطئية، أمام نظيره الإيراني بنتيجة 2-0 في المباراة التي جرت الجمعة في إيران.

وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات البطولة الآسيوية الشاطئية، ويسعى المنتخب الوطني لتعويض هذه الخسارة عندما يلتقي نظيره الباكستاني يوم غد السبت.

وكان المنتخب الوطني حقق انتصارين في بداية البطولة قبل أن يخسر أمام إيران اليوم.

الوحدات والفيصلي... قمة أردنية بحسابات مختلفة في فلسطين



على الفيصلي والعودة بكأس البطولة، سيرفع معنويات الفريق بعد خروجه المبكر من بطولة درع الاتحاد.

ويسعى الوحدات إلى تسجيل أول فوز على الفيصلي في فلسطين، خاصة وأن الأخير سبق له أن فاز عليه في بطولة أريحا الشتوية 1999 بركلات الترجيح بنتيجة 3-2، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل.

وتمكن الفيصلي من وضع حد لسلطة الوحدات الذي فاز عليه في آخر 5 مواجهات، وذلك عندما انتصر عليه في آخر مباراتين جمعتهما في كأس الأردن ودرع الاتحاد.

وكان الفيصلي قد جاء إلى فلسطين متوجاً بلقب بطولة درع الاتحاد، ويتسلح بمعنويات عالية ويبحث عن الفوز الثالث على التوالي على منافسه التقليدي الوحدات.

صوف غير مكتملة رغم أن صفوف الفريقين تعاني من النقص، بسبب الإصابات وعدم التحاق كامل المحترفين الأجانب، إلا أنهما يمتلكان لاعبين قادرين على تقديم وجبة فنية سلسة تسعد جماهير الكرة الأردنية والفلسطينية.

وتخلو صفوف الفيصلي من أي محترف أجنبي، فيما يتواجد مع الوحدات، محترفو الأرجنتيني كاسترو.

ويبرز من الوحدات، منذر أبو عمارة ومهند أبو طه وأحمد إلياس وأحمد ناثر وفادي عوض وأحمد سريوة وخالد عصام وطراخ خطاب وأحمد عبد الستار.

ترتقب جماهير الكرة الأردنية والفلسطينية، المواجهة المثيرة التي تجمع الشقيقين الوحدات والفيصلي، اليوم السبت، على ملعب فيصل الحسيني في رام الله، في الدور قبل النهائي لبطولة القدس والكرامة.

وتعتبر مواجهة القطبين الوحدات والفيصلي، الثانية التي تقام على الأراضي الفلسطينية، بعدما تقابلا في الدور قبل النهائي لبطولة أريحا الشتوية 1999.

ويسبق قمة الوحدات والفيصلي، لقاء يجمع بين شباب رفح وشباب المبكر على ذات الملعب، وكانت اللجنة المنظمة لبطولة القدس والكرامة، قد خرجت بتوصية استثنائية تتمثل في إقامة مواجهة الوحدات والفيصلي في الدور قبل النهائي لضمان تواجد فريق فلسطيني في المشهد النهائي للمسابقة.

ماذا يريد الوحدات والفيصلي؟ تعتبر المشاركة في البطولة رمزية وأخوية، إلا أن التنافس المستمر بين الوحدات والفيصلي على الألقاب المحلية في الأردن، يجعل جماهير الفريقين تطالب دائماً بالفوز على الآخر حتى لو كانت المباراة ودية.

ووفقاً لذلك، فإن الوحدات والفيصلي سيجهذان في سبيل تحقيق الفوز وبلوغ المباراة النهائية والمنافسة على اللقب، حيث يشكل التفكر به دافعاً معنوياً لهما قبل العودة إلى الأردن والمشاركة في الدوري المحلي.

ويستعد الوحدات للمشاركة في دوري أبطال آسيا للمرة الثانية على التوالي، والفوز

وفد المنتخب الأردني للجوجيتسو يطير إلى المنامة



توجه الجمعة، وفد المنتخب الأردني للجوجيتسو، إلى المنامة، للمشاركة في النسخة السادسة من البطولة الآسيوية والتي ستقام خلال الفترة من 28 إلى 31 مارس/ آذار الحالي. ويرأس وفد المنتخب الأردني إلى البحرين، زيد جردنودقة، ويضم حمزة الرشيد مديراً منتخب الرجال، ولى القبيح مدربة منتخب السيدات، بجانب المعالجة لانا الخضمر.

ويمثل الأردن في البطولة الآسيوية، 16 لاعباً ولاعبة، وهم أنس شموط وباسل فانوس وعبد الله جابوش وبدر الخزاعي وعلاء الخزاعي ومحمد تاجكة ومحمود جبر وعبد الرحمن أبو رمية ونبيل عبد الحميد وزيد القوسمي وعلي أبو الحاج وإيراق قاقيش ورائنا مقبل وياسمين الخطيب وياسمين العلمي وقمر تيف.

ويتطلع المنتخب الأردني إلى تحقيق النتائج الإيجابية وحصد الميداليات وإكساب الوجوه الشابة الجديدة، فرصة الاحتكاك في أمم بطولة للجوجيتسو على مستوى القارة الآسيوية.

يذكر أن الأردن يعتبر من أفضل منتخبات القارة الآسيوية في رياضة الجوجيتسو، وحقق 23 ميدالية ملونة من بينها 8 ذهبيات و6 فضيات و9 ميداليات برونزية على صعيد بطولات آسيا في آخر 4 نسخ.

تشافي مغرم بطريقة لعب صلاح قال تقرير صحفي، إن الدولي المصري محمد صلاح نجم ليفربول، من أبرز المرشحين للانتقال

إلى برشلونة، في الميركاتو الصيفي المقبل. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو»، فإن برشلونة يستهدف ضم إيرلينج هالاند مهاجم بوروسيا دورتموند، وحال فشلت الصفقة، سيكون الاتجاه للخيارات الأخرى مثل صلاح.

وأضاف «صلاح هو البديل الذي يحبه تشافي، بجانب ليفاندوفسكي الذي ينتهي عقده مع بايرن ميونخ في 2023، ولوكاكو الذي يعد مستقبلياً غير واضح نظراً للعبوات على تشيلسي». وتابعت الصحيفة «تشافي مغرم بطريقة لعب صلاح، ورغم أنه ليس بالمهاجم الصريح مثل هالاند، لكنه سجل 153 هدفاً في

239 مباراة مع الريز، ويلعب كجناح أيمن، ويمكن أن يلعب كمهاجم وهي». وأضافت أن صلاح مختلف ومميز ولديه شخصية كافية ليكون قائداً أو من قادة مشروع كما يحدث في ليفربول حالياً، ويمكنه التعامل مع أجواء الكامب نو، بجانب جاذبيته التجارية في السوق الأفريقي ومصر، وهي دولة بهامش كبير يمكن استغلاله على مستوى الرعاية.

وأشار التقرير إلى أن برشلونة ليس في عجلة من أمره، ويتنظر موقف صلاح في الصيف، ويعتمد التحرك لحسم الصفقة على اللعب النظيف، والاتفاق المتوقع مع بنك CVC.

فشل بلوغ المونديال يكتب نهاية رباعي إيطاليا



من التواجد بالعديد من المباريات هذا الموسم. ومع كثرة الإصابات وتراجع مستواه، فإن تواجد مع الأزوري خلال الفترة المقبلة قد يكون صعباً، وبالتالي سيتخذ قرار الاعتزال هذه الحالة 36 عاماً.

لورينزو إنسيني إنسيني من المتوقع أن يكون من النجوم المعتزلين دولياً في أقرب وقت ممكن، خاصة بعد اتخاذ خطوة الرحيل عن نابولي والانتقال للعب بصفوف تورونتو الكندي، بداية من الصيف المقبل.

خطوة اتخذها إنسيني تدل على أنه يعود للخلف، وما يؤكد ذلك هو تراجع مستواه منذ بداية الموسم أسوأ نقطة في الأزوري، وسط الفشل المستمر في تسجيل الأهداف، حتى أضع العودة للعب مجدداً مع الأزوري.

ويعد إيموبيلي من أسباب انتكاسة إيطاليا، في ظل الظهور الباهت، حيث يعد الشق الهجومي أسوأ نقطة في الأزوري، وسط الفشل المستمر في تسجيل الأهداف، حتى أضع العودة للعب مجدداً مع الأزوري.

يعد كيليني مدافع وقائد يوفنتوس وإيطاليا، هو أبرز اللاعبين الذين سيعلنون اعتزالهم للعب الدولي خلال الأيام المقبلة. ومع بلوغه 37 عاماً، وفشل الأزوري في التأهل للمونديال، سيخذ كيليني قرار اعتزال اللعب الدولي، لا سيما وأنه صرح بنهاية العام الماضي، أنه كان سيتخذ قرار الاعتزال لولا يورو 2020.

وصرح كيليني قائلاً «مرت بفترة عصيبة بعد الإصابة، وعدت بعد 6 أشهر وعانيت لإيجاد التوازن الصحيح لمدة عام، فكرت في الاعتزال لكن البطولة الأوروبية جعلتني أفكر على قدمي والرغبة أيضاً في التواجد هناك بأي ثمن».

ليوناردو بونوتشي بونوتشي صاحب الـ34 عاماً، قد يكون من النجوم المعتزلين دولياً، خاصة وأن المدافع الإيطالي يعاني من سلسلة من الإصابات حرمته

المنتخب البولندي والتشيكى للتايكواندو يعسكران في عمان

أعلن اتحاد التايكواندو عن إقامة معسكر تدريبي مشترك في عمان للمنتخب الوطني مع المنتخب البولندي والتشيكى.

وقال الناطق الإعلامي لاتحاد التايكواندو في تصريح صحفي اليوم، إن المنتخب الوطني سيقوم بتدريبات مشتركة مع لاعبي المنتخب البولندي والتشيكى، لافتاً إلى أن المنتخب البولندي يصل عمان اليوم فيما يصل المنتخب التشيكى غداً.

من جهة أخرى، بدأت عملية التسجيل لتصفية المنتخب الوطني للكيار، وتستمر حتى يوم الاثنين المقبل، حيث تقام التصفية يوم الجمعة المقبل في صالة الأميرة سمية، لاختيار عناصر المنتخب الوطني للرجال والسيدات.

دورة ثلاثية لسيدات الأردن بمشاركة مصر والهند

ينظم الاتحاد الأردني لكرة القدم، بطولة ودية ثلاثية بمشاركة المنتخب النسائي ونظيره المصري والهندي، خلال الفترة من 5 حتى 11 أبريل/ نيسان المقبل، على استاد الأمير محمد بالزرقاء.

وتقام مباريات البطولة عند العاشرة والنصف مساءً وفي أيام شهر رمضان المبارك، حيث يبدأ المنتخب النسائي مشواره بقاءه الهند 8 أبريل/ نيسان المقبل، ثم يواجه مصر يوم 11 من نفس الشهر.

ويواصل المنتخب الأردني تدريباته اليومية بقيادة المدرب ديفيد ناشيمينتو، بانتظار الدخول في معسكر تدريبي مغلق، يوم 3 أبريل/ نيسان المقبل، تأهباً للبطولة والتي تأتي في إطار التحضيرات لخوض الاستحقاقات المقبلة.

يذكر أن البطولة تقام ضمن أيام الفيغا المعتمدة، ما يتيح استدعاء اللاعبات المحترفات في الخارج للمشاركة مع المنتخب.

برشلونة يكشف موقفه من ضم مبابي

حسم نادي برشلونة الإسباني، حقيقة اهتمامه بالتعاقد مع كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان الفرنسي.

وأشارت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية نقلاً عن مصدر بنادي برشلونة، أنه لا يوجد أي تواصل مع مبابي.

وأضافت: «للنادي الكتالوني أولويات أخرى في سوق الانتقالات، أبرزها، إيرلينج هالاند، لكن السيولة المالية تعد عائقاً أمام مساعي البارسا». كما أكد التقرير أن برشلونة لا يعرف شيئاً عن الاهتمام بكيليان مبابي، وهناك حالة استياء لدى مسؤولي البارسا للزج بهم في هذه الصفقة، إلا أن الأندية الواردة من فرنسا، لها رواية أخرى، وبخلاف ما ذكرته صحيفة «ليكيب»، فإن شبكة «فوت ميركاتو» تؤكد أن هناك اتصالات بين برشلونة ومبابي.

وأوضحت: «حتى لو بدأ ريال مدريد السعي لنضم مهاجم بي إس جي، فإن برشلونة يهدف إلى وضع كيليان مبابي في قلب مشروعه الرياضي». وذكرت أيضاً أنه حتى الآن، لم يوقع مبابي على أي شيء مع النادي الملكي حتى إذا بدأ على متدوئتي ريال مدريد الثقة في نجاح الصفقة. وختمت شبكة «فوت ميركاتو» (باريس سان جيرمان، ما زال يأمل في تجديد عقد كيليان مبابي».

هالاند يتجاهل عرضاً ضخماً من أجل ريال مدريد

رغم سعيه الجاد للانتقال إلى أحد كبار أوروبا في الصيف المقبل، رفض إيرلينج هالاند نجم بوروسيا دورتموند عرضاً ضخماً من أحد عمالقة البريميرليج.

وسيكون هالاند متاحاً في سوق الانتقالات الصيفية المقبلة مقابل 64 مليون جنيه استرليني تمثل قيمة الشتر الجزائي في عقده مع النادي الألماني، مما يغري كل الأندية الكبرى في القارة العجوز لنضمه.

وذكرت صحيفة «أس» الإسبانية إن مانشستر سيتي عرض راتباً أسبوعياً لهالاند قيمته 500 ألف جنيه استرليني، لكن اللاعب الترويجي رفضه.

وأضافت الصحيفة أن السيتي قدم العرض الضخم لوكيل اللاعب، ميوز رايولا، ووالده ألف إنجه، مؤكدة في الوقت نفسه أن رفض هالاند «ليس نهائياً»، ومن الممكن أن ينضم اللاعب إلى فريق بييب جوارديولا.

وأشارت إلى أن «ريال مدريد ما يزال الوجهة المفضلة لهالاند، حيث ينتظر اللاعب الترويجي من النادي الإسباني اتخاذ خطوة جدية لأنه يريد التوقيع لناديه الجديد في نهاية الموسم الجاري».

ازارد يعاند ريال مدريد على طريقة بيل

يخطط إيدن هازارد جناح نادي ريال مدريد للسير على خطى زميله الويلزي جارث بيل فيما يتعلق بمماطلة الميرينجي.

وفشل هازارد (31 عاماً) في استعادة مستواه السابق في تشيلسي، الذي انتقل منه إلى ملعب سانتياجو برنابيو مقابل 98 مليون جنيه إسترليني.

وفي ظل مستواه الحالي، يخطط مسؤولو ريال مدريد لتسريحه، إلا أن صحيفة «ماركا» قالت إن «هازارد ليس لديه النية لمغادرة البرنابيو قبل انتهاء عقده في عام 2024» على طريقة جارث بيل.

ورغم محادثات ريال مدريد الفاشلة لبيع عقده في فترتي الانتقالات السابقتين، وقلة مشاركاته تحت قيادة أنشيلوتي، يصمم هازارد على البقاء والقتال لحجز مكان في الفريق.

وأشارت ماركا إلى أن اللاعب البلجيكي يقوم بجهد مضاعف ويخضع لجلسات تدريب إضافية لإثبات قدراته وتحسين لياقته البدنية.

وشارك نجم البلوز السابق في 65 مباراة مع ريال مدريد منذ عام 2019، بينما يكافح لإيجاد أفضل مستوياته بسبب مشاكل الإصابات المتكررة.

وتشير إحصاءات هازارد إلى أنه بدأ 7 مباريات فقط كأساسي في الدوري الإسباني في الموسم الجاري، بعدما خسر ثقة المدير الفني كارلو أنشيلوتي.

جدير بالذكر أن الويلزي جارث بيل لم يقدم الكثير لريال مدريد في السنوات الأخيرة وأفسد مخططات النادي الأبيض للتخلص من عبء راتبه، ويبقى فقط حتى نهاية عقده بختام الموسم الجاري.