

كيم جونج أون يهدد باللجوء إلى السلاح النووي «بشكل استباقي»

تابع ص7

بعد غرق «مركب الموت» بلبنان.. إحباط محاولة جديدة قرب طرابلس

تابع ص7

روسيا تعلن تجميد حوار الاستقرار الاستراتيجي مع أميركا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

روسيا: قصف 389 هدفا في أوكرانيا وإسقاط 18 مسيرة

موسكو

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، السبت، أن القوات الروسية قصفت 389 منشأة عسكرية في أوكرانيا الليلة الماضية، فيما ذكرت مصادر روسية أن الدفاعات الجوية تصدت لطائرات أوكرانية في منطقة بريانسك داخل الأراضي الروسية. تفصيلا، قالت روسيا اليوم السبت إن وحدات المدفعية قصفت 389 هدفا أوكرانيا الليلة الماضية، ودمرت 35 مركز قيادة و15 مستودعا للأسلحة والذخيرة، كما قصفت عدة مناطق تتركز فيها القوات والعتاد الأوكراني. وأكدت الوزارة إسقاط 18 طائرة مسيرة خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية. بالإضافة إلى ذلك، قالت وزارة الدفاع إن صواريخ القوات الروسية أصابت 4 مستودعات للذخيرة والوقود. من ناحية ثانية، قالت مصادر روسية إن الدفاعات الجوية تصدت لطائرات أوكرانية في منطقة بريانسك داخل الأراضي الروسية. تابع ص7

أوقات الصلاة

الفجر	04:30
الظهر	12:34
المغرب	04:13
العشاء	07:16
العشاء	08:39

29 رمضان 1443 هـ الموافق 1 أيار 2022 م

الأحد

السنة الثامنة

العدد (2728)

سعر النسخة دينار واحد

رفع اسعار المشتقات النفطية لشهر ايار

عمان

قررت لجنة تسعير المشتقات النفطية في وزارة الطاقة والثروة المعدنية رفع اسعار المشتقات النفطية خلال شهر ايار. وجاء قرار اللجنة برفع اسعار المحروقات استناداً إلى توجيهات الحكومة بالعودة تدريجياً لعكس اسعار المشتقات النفطية وفق اسعار النفط في السوق العالمية بعد استمرار تثبيت الاسعار لعدة أشهر متتالية.

وبحسب اللجنة فإن الزيادة على الاسعار تشكل جزءاً محدوداً من قيمة الزيادة الفعلية للارتقاعات التي طرأت على اسعار المحروقات في السوق العالمي منذ قرار الحكومة بتثبيتها قبل عدة أشهر.

ووفقاً للقرار تم رفع سعر البنزين أوكتان 90 بمقدار 35 فلساً ليصبح 885 فلساً للتر بدلاً من 850 فلساً للتر، ورفع سعر البنزين أوكتان 95 بمقدار 35 فلساً ليصبح 1120 فلساً للتر بدلاً من 1085 فلساً للتر، ورفع سعر الديزل والكاز بمقدار 35 فلساً للتر ليصبح سعر كلاً منهما 650 فلساً للتر بدلاً من 615 فلساً للتر.

وبلغت الزيادة على البنزين (اوكتان 90) بنسبة 24 بالمئة وبنزين (اوكتان 95) بنسبة 20 بالمئة والديزل والكاز بنسبة 5 بالمئة.

وفيما يتعلق بإسقاط الغاز المنزلي فقد قررت اللجنة الإبقاء على سعر الإسطوانة عند سعر 7 دنانير.

جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة الشهري لتحديد اسعار بيع المشتقات النفطية محلياً للفترة من (1-31 أيار)، حيث تم استعراض الاسعار العالمية للنفط الخام والمشتقات النفطية خلال شهر نيسان الأول ومقارنتها بمحطاتها في السوق العالمية.

يشار إلى أن الاسعار المحلية المعمول بها حالياً مادة البنزين بأنواعه والديزل والكاز مبنية على أساس معدل سعر 74 دولاراً للبرميل من خام برنت، بينما وصل معدل السعر العالمي للبرميل خلال شهر نيسان الحالي إلى نحو 104.4 دولار/برميل، يضاف إلى ذلك الارتفاع الكبير الذي طرأ على كلف الاستيراد نتيجة ارتفاع كلف الشحن ونقص الامدادات وهذا يعني فجوة كبيرة في فارق السعر المحلي عن العالمي، علماً بأن الأثر المالي الذي ترتب على تثبيت اسعار المشتقات النفطية منذ بداية العام وحتى نهاية شهر نيسان الحالي يقدر بحوالي 170 مليون دينار.

مطار الملكة علياء يستقبل رحلات طيران ويز إير لأربع جهات إقليمية ودولية

عمان

بدأت شركة طيران «ويز إير» منخفضة التكاليف بتسيير رحلات مباشرة بين مطار الملكة علياء الدولي وأربع مدن في أوروبا والشرق الأوسط: بمعدل رحلتين أسبوعياً لكل وجهة. وأوضحته مجموعة المطار الدولي في بيان السبت، ان المسارات الأربعة المختلفة انطلقت ما بين شهري آذار ونيسان الحالي، إلى روما (مطار ليوناردو دافنشي الدولي)، وميلان (مطار ميلان مالينبسا)، وفيينا (مطار فيينا الدولي)، وأبو ظبي (مطار أبو ظبي الدولي).

وقالت المجموعة في بيانها، إنه جرى استقبال أولى رحلات «ويز إير» من أبو ظبي لحظة هبوطها في مطار الملكة علياء الدولي، بتحية «أفواش الماء» التقليدية وبحضور ممثلين عن مجموعة المطار الدولي.

وأكد الرئيس التنفيذي للمجموعة نيكولا كلود، ان توفير رحلات طيران إلى وجهات عالمية بأسعار معقولة، أمر بالغ الأهمية في زيادة الحركة الجوية في مطار الملكة علياء الدولي، وتعزيز قدرة السياح على الوصول إلى المملكة، مشيراً إلى أنه أصبح بإمكانهم اليوم زيارة الأردن بقصد الترفيه أو العمل والاستمتاع بالعروض السياحية المحلية المتنوعة.

أكد: 15 شائعة في نيسان والأمن توقيف أحد المروجين لها

عمان

سجل مرصد مصادقية الإعلام الأردني «أكيد» 15 شائعة، صدرت وانتشرت بين جمهور المتلقين خلال شهر نيسان الماضي، ووصلت إليهم عن طريق وسائل إعلام محلية، ومنصات نشر عننية، مثل مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات الواتس اب.

وبين المرصد في تقرير الشائعات الشهري، السبت، أنه طور منهجية كمية ونوعية لرصد الشائعات وفق تعريفها على أنها المعلومات غير الصحيحة، والمرتبطة بشأن عام أردني، أو بمصالح أردنية، ووصلت إلى أكثر من 5 آلاف شخص تقريباً، عبر وسائل الإعلام الرقمي.

وأشار التقرير إلى أن عدد شائعات شهر نيسان انخفض إلى النصف تقريباً، مقارنة بضعف هذا العدد من الشائعات التي سجلت خلال شهر آذار الذي سبقه، مؤكداً أن أبرز ما ميز شائعات هذا الشهر هو قيام وسائل الإعلام بوقف انتشار إحداهما وأخذت سيادة القانون مجراها وأوقفت المتهم بترويجها عبر موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك».

وأوضح المرصد أن معظم شائعات شهر نيسان، جاءت في المجال الاقتصادي، إذ حلّ بالمرتبة الأولى بواقع 9 شائعات وبنسبة 60 بالمئة، وفي المرتبة الثانية شائعات الشأن العام بثلاث شائعات، وبنسبة 20 بالمئة، وفي المرتبة الثالثة الشائعات الأمنية بشائعتين وبنسبة 13 بالمئة، وفي المرتبة الرابعة جاء المجال السياسي بشائعة واحدة وبنسبة 7 بالمئة، بينما لم يسجل المجالان الصحي والاجتماعي أية شائعة. تابع ص7

جلالته يهنئ العمال بعيدهم

الملك يتبادل التهاني مع قادة دول بقرب حلول عيد الفطر

عمان

تبادل جلالته الملك عبدالله الثاني التهاني، خلال اتصالات هاتفية السبت، مع عدد من قادة الدول الشقيقة بمناسبة قرب حلول عيد الفطر المبارك.

فقد تبادل جلالته التهاني مع جلالته السلطان هيثم بن طارق، سلطان عُمان، وسمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير دولة قطر، والرئيس المصري عبدالفتاح السيسي.

وهنأ جلالته الملك عبدالله الثاني العمال على اختلاف مواقع عملهم في المملكة، بمناسبة عيدهم، معبرا جلالته عن فخره بالأيدي العاملة من أبناء الوطن والتي تسهم في رفعة الوطن.

وقال جلالته، في تغريدة على (تويتر) السبت، بمناسبة عيد العمال، «نفخر بكل يد عاملة تساهم في رفعة الوطن، ونهنئ جميع العمال على اختلاف مواقعهم في أرضنا الحبيب، بجهودكم المباركة نعتز ببيان هذا الوطن ليبقى قويا شامخا».



عمال الميكانيك: اوضاعنا صعبة في ظل غياب حقوقنا العمالية

عمان

ازمة جائحة كورونا، تعرض اصحاب هذه المهنة في مجتمعات العالم كافة والمجتمع الأردني خاصة، الى انتكاسة اقتصادية كبيرة. ويقول الشاب الميكانيكي رعد الزحف، إن مستوى الدخل خلال الجائحة انخفض الى ما دون الصفر، موضحاً ان دخل فنيي الميكانيك يعتمد على ما يحصلوا عليه من اجور صحي. وازداد ان كلفة توسع محلات ورش الميكانيك غير المرخصة، وخاصة ممن لا يملكون شهادات من مزاولة مهنة، ادت الى تخفيض الاجور بنسبة 50 بالمئة، ما يزيد الالتزامات المادية على اصحاب الورش التي تعاني من عدم التزامها بدفع الاجور والايجارات. تابع ص2

تعد مهنة «ميكانيكي السيارات» واحدة من أكثر المهن شهرة وطلباً، ومن الصعب تخيل مجتمع حديث بدون ميكانيكي سيارات مختص ومتعدد المجالات، يعرف كيفية تنفيذ جميع أعمال التشخيص والإصلاح، ويكون قادراً على خدمة السيارات الكبيرة أو أسطول المركبات، وفي ورشته الخاصة.

عدد من العاملين في الميكانيك ومختصون، قالوا لوكالة الأنباء الأردنية(بترا)، بمناسبة اليوم العالمي للعمال الذي يصادف اليوم الأحد، ويحتفل فيه العالم في الأول من أيار من كل عام، إنه خلال

سلبى خلال كورونا لعدم تمكنهم من الاستفادة ببرامج الضمان الاجتماعي ودفع اجور العاملين، الامر الذي سبب لهم ضائقة مالية، مبيناً انه يعمل في هذا القطاع منذ 20 عاماً ولم يشترك في الضمان الاجتماعي لكثرة تعديلات قانون الضمان وخاصة فيما يتعلق برفع سن التقاعد وعدم وجود تأمين صحي. وازداد ان كلفة توسع محلات ورش الميكانيك غير المرخصة، وخاصة ممن لا يملكون شهادات من مزاولة مهنة، ادت الى تخفيض الاجور بنسبة 50 بالمئة، ما يزيد الالتزامات المادية على اصحاب الورش التي تعاني من عدم التزامها بدفع الاجور والايجارات. تابع ص2

من جهته، أكد صاحب مركز صيانة سيارات، باسل ضمرة، ان قطاع ميكانيك السيارات تأثر بشكل

فتح أبواب الزيارة لنزلاء مراكز الإصلاح طيلة أيام العيد

عمان

أعلنت ادارة مراكز الإصلاح والتأهيل انه بمناسبة عيد الفطر السعيد وانسجاماً مع السياسة الإصلاحية المتبعة داخل مراكز الإصلاح والتأهيل لإبقاء النزلاء على اتصال دائم مع محيطه الخارجي ومشاركتهم افراحهم ومناسباتهم فقد تقرر فتح ابواب الزيارات لنزوي النزلاء طيلة أيام عيد الفطر السعيد من الساعة الثامنة صباحاً ولغاية الساعة الثانية عصراً والعودة.

وأكدت الاستمرار بدعوة نزي النزلاء لزيارة اقاربهم النزلاء في زيارات خاصة طيلة أيام العيد.

قطاع الألبسة والأحذية يسجل أداء جيداً وشمولياً في رمضان

عمان

قال تقيب تجار الألبسة والأحذية، سلطان علان، إن القطاع سجل أداء جيداً وشمولياً في محافظات المملكة كافة خلال شهر رمضان الحالي، وأن الأرقام المبدئية لحجم المبيعات، تظهر بوضوح بعد عيد الفطر المبارك، وأضاف إن اضطرابات الشحن الجوي العالمية، دفعت المستهلكين نسبياً للتوجه نحو الشراء التقليدي المحلي بدلاً من الإلكتروني. ودعا علان إلى تغليب المصلحة العامة، وتعزيز الإيرادات المحلية، والقوة الشرائية للمستهلكين، ودعم دوران النقد المحلي الذي يعزز الطلب، من خلال إيفاء التجارة عبر الطرود البريدية، أو مساواتها بالتجارة التقليدية.

وزادت مستوردات المملكة من الألبسة والأحذية خلال الربع الأول من العام بنسبة 28 و47 بالمئة على التوالي مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي. وبلغت قيمة الألبسة الواردة إلى المملكة خلال الربع الأول من العام الحالي، 57 مليون دينار، مقابل 45 و42 مليون دينار للفترة نفسها من العامين الماضيين على التوالي. وبلغت قيمة الأحذية الواردة الى المملكة خلال الربع الأول من العام الحالي، 16 مليون دينار مقابل 11 و14 مليون دينار للفترة نفسها من العامين الماضيين على التوالي.

واستوردت المملكة خلال الربع الأول من العام الحالي من الصين وبنسبة 47 بالمئة، وبقية بلغت 27 مليون دينار مقابل 23 مليون دينار للفترة نفسها من العام الماضي.

وتوزعت باقي الألبسة الواردة الى المملكة خلال الربع الأول من العام الحالي على تركيا بقيمة 13 مليون دينار، والدول العربية بقيمة 3 ملايين دينار، والدول الأوروبية بقيمة مليون دينار والباقي من دول اميركا الشمالية وبعض الدول الاسيوية.

واستوردت غالبية الأحذية الواردة للمملكة خلال الربع الأول من العام الحالي من الصين وبنسبة 67 بالمئة وبقية بلغت 11 مليون دينار، مقارنة مع 8 ملايين دينار للفترة نفسها من العام الماضي، في حين جاءت باقي مستوردات المملكة من الأحذية من تركيا بقيمة مليوني دينار والدول الأوروبية 883 ألف دينار والدول العربية 622 ألف دينار وبعض الدول الاسيوية.

إعلان

إلى مساهمي شركة الكفاءة للاستثمارات العقارية م.ع.م

لحضور اجتماع الهيئة العامة العادي المؤجل

قرر مجلس إدارة شركة الكفاءة للاستثمارات العقارية م.ع.م دعوتكم لحضور اجتماع الهيئة العامة العادي المؤجل الذي سيعقد في تمام الساعة الواحدة من ظهر يوم الاربعاء 2022/05/04 وذلك عن السنة المالية 2020 والذي يليه عن السنة المالية 2021 وذلك بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني عملاً بأحكام قانون الدفاع رقم (13) لسنة 1992 وأمر الدفاع رقم (5) لسنة 2020 والإجراءات الصادرة عن معالي وزير الصناعة والتجارة والتموين بتاريخ 2020/4/9 بموجب أمر الدفاع أعلاه، وموافقته على انعقاد اجتماع الهيئة العامة العادي للشركة بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني (zoom) للنظر في الأمور المدرجة على جدول أعمال الاجتماع المنشور على الموقع الإلكتروني للشركة وعلى موقع دائرة مراقبة الشركات.

يرجى من حضرات المساهمين حضور الاجتماع المذكور في الموعد المعين بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني من خلال الرابط الإلكتروني

(https://us06web.zoom.us/j/81752938279?pwd=ZW03Y1pBbHI0STZCZmxCV0Z6c3hYzD09)

المنشور على الموقع الإلكتروني للشركة

(https://web.facebook.com/High-Performance-Real-Estate-Investment-Co-102227064858652)

والمتمضمن إجراءات الدخول للنظام الآلي وتسجيل الحضور أو إرسال التوكيل لهذا الاجتماع على البريد الإلكتروني (hiprcompany@gmail.com) يجب أن ترسل قسائم التوكيل و/ أو التفويض على البريد الإلكتروني أعلاه قبل التاريخ المحدد للاجتماع.

رئيس مجلس الإدارة

م. ميسون أبو عوض

المرصد العمالي يدعو إلى التركيز على التدريب المهني

عمان

دعا المرصد العمالي الأردني، إلى التوسع في التعليم المهني والتقني المتوسط منخفض التكلفة، والتركيز الفعلي على التدريب من خلال زيادة موازنة مؤسسة التدريب والتعليم المهني والتقني، ومعالجة الاختلالات في سياسات التعليم الجامعي لتراعي متطلبات سوق العمل واحتياجاته.

جاء ذلك في تقرير أصدره المرصد التابع لمركز الفينيق للدراسات الاقتصادية والمعلوماتية، بالتعاون مع مؤسسة فريدرش الأمانية لتقييم سياسات العمل وعلاقته في الأردن وتأثيرها على العمال في مختلف المستويات الاقتصادية، بمناسبة يوم العالمي للعمال الذي يصادف غدا الأحد. وأكد التقرير ضرورة التركيز على تأسيس مشاريع إنتاجية لإيجاد فرص عمل حقيقية في صفوف العاطلين عن العمل خاصة الشباب، وأهمية تطوير نظم إنفاذ التشريعات العمالية لوضع حد للنجاوات التي تجري عليها، وتمكين العاملين والعمال من التمتع بظروف عمل لائقة، وطالب بضرورة إشراك عمال الزراعة بمظلة الضمان الاجتماعي، لا سيما مع صدور نظام عمال الزراعة الذي ينص على شمولهم بأحكام القانون.

وأشار التقرير إلى التحديات التي تواجه العمال في سوق العمل، منها عدم توفر فرص عمل أو انخفاض مستويات الأجور واتساع ظاهرة العمل غير المنظم، وغياب الأمن والاستقرار الوظيفي، واتساع رقعة الانتهاكات والاعتداءات على حقوقهم العمالية والإنسانية المنصوص عليها في تشريعات العمل.

تحفيز تنفيذ حملتها الرمضانية للسنة الخامسة على التوالي

عمان

نفذت جمعية تحفيز الريادة والتطوير حملتها الرمضانية للسنة الخامسة على التوالي والتي هدفت للوصول إلى حوالي 900 مستفيد من جميع أنحاء المملكة.

وبحسب بيان صادر عن الجمعية الجمعة، فإن الحملة تضمنت أنشطة متعددة ذات اهتمامات مختلفة، حيث كان جزءاً من هذه الأنشطة يتعلق بالعمل الخيري لتقديم المساعدة للجزء الآخر يتعلق بالريادة والعمل الريادي التنموي، بهدف التدريب على المشاريع الصغيرة وتطويرها لإمكانية تحصيلها من هذه المشاريع. وأشار البيان إلى أنه وخلال شهر رمضان المبارك، تم تدريب 180 شخصاً على ريادة الأعمال، ليتم في المراحل القادمة إمكانية تحصيل تمويل لهم بهدف تمكينهم للوصول إلى حلول تنموية مستدامة. كما تضمنت الحملة تنفيذ العديد من الأنشطة الترفيهية للأطفال بأماكن مختلفة، عبر جلسات تفاعلية عبر تطبيق (زوم) بين الجانبين العربية الطلابية، لتضم مختلف الجاليات الوافدة بالإضافة للمغتربين إلى الدول الأخرى بهدف التشبيك بينهم بشكل إيجابي وفعال في هذا الشهر الفضيل.

وقال رئيس ومؤسس جمعية تحفيز الريادة والتطوير أحمد شحات، إن «جمعية تحفيز تهدف إلى تنمية وتطوير المجتمع والتركيز بشكل أكبر على الفئة الشبابية، حتى يكون لها دور أكبر بتنفيذ العديد من المشاريع بطريقة إيجابية تسهم بالنهوض في المجتمع». وأوضح أن الحملات الرمضانية جاءت لتفعل دور مؤسسات المجتمع المدني مع المؤسسات الأخرى الشريكة في المجتمع، ودمج الأفراد بشكل أكبر تحت مفهوم المشاركة المجتمعية وتمكينا للعلاقة التكاملية بينهم، بهدف رفع مستوى المشاركة المجتمعية في سبيل تطوير المجتمع بشكل إيجابي.

التوثيق الملكي يعرض وثيقة بمناسبة يوم العمال

عمان

عرض مركز التوثيق الملكي الأردني الهاشمي، السبت، وثيقة بمناسبة يوم العمال العالمي، الذي يصادف يوم غد الأول من أيار، صادرة عن رئاسة النظائر (رئاسة الوزراء) بتاريخ 1 كانون الأول عام 1930، وموجهة إلى رئيس الديوان الأميري.

وقال المركز في بيان، إن الوثيقة تتضمن قرار مجلس الوزراء بالموافقة على معاهدات دولية تخصص بمنع الاتجار بالرقيق الأبيض والنساء والأولاد، بمنع الاتجار بالرقيق الأبيض والنساء والأولاد، مشيراً إلى أنها تحمل التوقيع السامي لجلالة الملك عبد الله الأول بن الحسين (الأمير حينها) مصحوباً بكلمة «موافق».



الأشغال تعلن تفعيل غرف الطوارئ تزامناً مع الظروف الجوية السائدة

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، السبت، تفعيل غرفة الطوارئ المركزية وغرف الطوارئ التابعة لها بمختلف محافظات المملكة، تزامناً مع المنخفض الخامس الذي يؤثر على المملكة.

وأكدت الوزارة في بيان صحفي، جاهزيتها للتعامل مع الظروف الجوية السائدة والمتوقعة خلال الأيام المقبلة، ومعالجة الملاحظات الواردة لها على مدار 24 ساعة من خلال فرقها الـ 98 الموزعة في محافظات المملكة والمزودة بالمعدات والآليات اللازمة، مشيرة إلى أنها عممت على مديرياتها والمكاتب التابعة لها لإجراء جولات تفقدية دورية للمناطق كافة.

وشددت الوزارة في تعميمها على ضرورة التنسيق الدائم والمستمر مع شركاء الوزارة لحل ومعالجة الملاحظات كافة بشكل فوري للحفاظ على ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين.

وحول حالة الطرق في المملكة، بينت، أن جميع الطرق الخارجية ضمن اختصاصها، ولاسيما الطريق الصحراوي والطرق شرق المملكة تشهد تدنياً لمدى الرؤية الأفقية،

وساكنة بحذر بسبب تشكل الغبار الناتج عن الرياح النشطة. وأشار إلى أن الطرق التي تشهد تدنياً لمدى الرؤية الأفقية، تُغلق مقاطع منها بشكل جزئي وموقت حفاظاً على سلامة مستخدمي الطرق في حال تطلب الأمر ذلك، حسب تقييم مديرية الأمن العام بالتنسيق مع الوزارة.

وجددت الوزارة تحذيرها، للمواطنين سالكى الطرق الخارجية من تدني مدى الرؤية الأفقية بين الحين والآخر بسبب تشكل الغبار، الناتج عن الرياح النشطة المرافقة للمنخفض الخامس المؤثر على المملكة خصوصاً الطريق الصحراوي والطرق شرق المملكة، وأهابت، بالمواطنين بأخذ أقصى درجات الحيطه والحذر، والتأني خلال القيادة على الطرق الخارجية واتباع قواعد القيادة الآمنة، والانتباه من خطر تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار، وخطر تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة، وحثهم إلى الالتزام بتوجيهات الوزارة ومديرية الأمن العام، وذلك وفق المعلومات الواردة من إدارة الأرصاء الجوية.

ودعت المواطنين إلى عدم التردد بالإبلاغ

أكيد: 15 شائعة في نيسان والأمن توقيف أحد المروجين لها

عمان

سجل مرصد مصداقية الإعلام الأردني «أكيد» 15 شائعة، صدرت وانتشرت بين جمهور المتلقين خلال شهر نيسان الماضي، ووصلت اليهم عن طريق وسائل إعلام محلية، ومنتديات نشر علينية، مثل مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات الهواتف الذكية.

وبين المرصد في تقرير الشائعات الشهري، السبب، أنه طور منهجية كمية ونوعية لرصد الشائعات وفق تعريفها على أنها المعلومات غير الصحيحة، والمرتبطة بشأن عام أردني، أو بمصالح أردنية، ووصلت إلى أكثر من 5 آلاف شخص تقريباً، عبر وسائل الإعلام الرقمي. وأشار التقرير إلى أن عدد شائعات شهر نيسان انخفض إلى النصف تقريباً، مقارنة بضعف هذا العدد من الشائعات التي سُجّلت خلال شهر آذار الذي سبقه، مؤكداً أن أبرز ما ميز شائعات هذا الشهر هو قيام وسائل الإعلام بوقف انتشار إحداها وأخذت سيادة القانون مجراها وأوقفت المنهج بتروجيها عبر موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك».

وأوضح المرصد أن معظم شائعات شهر نيسان، جاءت في المجال الاقتصادي، إذ حلّ بالمرتبة الأولى بواقع 9 شائعات ونسبة 60 بالمئة، وفي المرتبة الثانية شائعات الشأن العام بثلاث شائعات، ونسبة 20 بالمئة، وفي المرتبة الثالثة الشائعات الأمنية بشائعتين ونسبة 13 بالمئة، وفي المرتبة الرابعة جاء المجال السياسي بشائعة واحدة ونسبة 7 بالمئة، بينما لم يسجل المجالان الصحي والاجتماعي أيّة شائعة.

وقال إن أغلبية الشائعات كانت محلية المصدر، سواء كانت توأصلاً اجتماعياً أو مواقع إخبارية، إذ بلغ عددها 13 شائعة من حجم الشائعات لشهر نيسان، بنسبة بلغت 87 بالمئة، بينما سُجّلت شائعتان من مصادر خارجية بنسبة 13 بالمئة. ولفت إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي كانت مصدر ثلاثة أرباع الشائعات، حيث تبين أن 11 شائعة كان صادرة منها ونسبة 73 بالمئة، صدرت جميعها من داخل الأردن، فيما وُجّ الإعلام أربع شائعات، بنسبة بلغت 27 بالمئة؛ اثنتان منها من مصادر خارجية، واثنتان من مصادر داخلية، وانتقلت شائعة واحدة من وسائل التواصل الاجتماعي إلى الإعلام.

بيت العمال يصدر تقريره السنوي بمناسبة يوم العمال العالمي

عمان

أصدر بيت العمال للدراسات تقريره بمناسبة يوم العمال العالمي تحت عنوان «ما بعد الأزمة»، تناول فيه آثار أزمة كورونا على الاقتصاد الوطني وعلى مختلف قطاعات العمل بصورة غير مسبوقه.

وأشار التقرير إلى ارتفاع معدلات البطالة في نهاية عام 2021 حيث بلغت 24.1 بالمئة، والتي تمثل 435 ألف متعطّل، بعد أن كان عددهم 324 ألفاً في نهاية 2019.

وشدّد التقرير على أن المرحلة المقبلة تتطلب العمل على تعزيز قدرات شبكات الأمان الاجتماعي وزيادة مخصصاتها وتوجيهها لاختلاف الفئات الضعيفة من المواطنين ومختلف الأسر منخفضة الدخل، والاستمرار في تقديم المساعدات النقدية والعينية العاجلة لهم، إضافة إلى توسعة الشمول بالتأمين الصحي لكل من لا يحظى بتأمين رسمي أو خاص، وتخفيض قيمة الاشتراك بالضمان الاجتماعي، وعلى مستوى السياسات الاجتماعية، أوصى التقرير بضرورة العمل على تطوير سياسات الحد من الفقر، وتحسين الظروف الاجتماعية لأسر الأطفال العاملين والمعرضين للانخراط في سوق العمل أكثر من أي وقت مضى نتيجة الصعوبات التي يواجهها أرباب أسرهم، في وقت ازدادت فيه نسب عمل الأطفال بشكل ملحوظ خلال العام الماضي.

عمال الميكانيك: اوضاعنا صعبة في ظل غياب حقوقنا العمالية

عمان

وشددت المعاينة، على ضرورة معالجة قضايا العمال في القطاع من منظور شمولي يغطي حقوقهم ويوفر بيئة عمل آمنة ولائقة لهم، لافتاً إلى أهمية التعاون والتنسيق بين النقابة والجهات التي تمثل أصحاب المنشآت في القطاع ووزارة العمل، لتوحيد الجهود والنهوض بواقع العمال فيه.

وأكد أن جائحة كورونا أثرت سلباً على القطاع، ما أدى إلى تفاقم الأوضاع المعيشية للعاملين فيه، ولاسيما أن غالبيتهم خارج مظلة العمل المنظم، وهم من عمال المياومة أو يعملون لحسابهم الخاص، الأمر الذي كشف جوانب قصور كبيرة في منظومة الحماية الاجتماعية التي من المفترض أن تقدم لهم الدعم اللازم في الظروف الاستثنائية.

من جانبه، قال الأمين العام الأسبق لوزارة العمل المهندس زياد عبيدات، إن بيئة العمل وأوضاع العاملين في قطاع ميكانيك السيارات، صعبة للغاية ويجب أن لا تغفل عن حقوقهم، خاصة أن معظمهم عمال مياومة، الأمر الذي يحتم علينا تحسين أوضاعهم ومنحهم حقوق العمل اللائق من ضمان اجتماعي وتأمين صحي واجازات وساعات عمل محددة حسب التشريعات.

وأضاف أن هذا القطاع يخدم ما يزيد عن مليوني مركبة، ويمتاز بسرعة النمو والانتشار الجغرافي بالإضافة إلى تشغيل الشباب من ذوي المهن الخاصة بصيانة وميكانيك السيارات.

وأوضح عبيدات، ضرورة وضع معايير لهذه المهنة ومنح العاملين فيها الرخص المهنية الخاصة، حيث إن هذا القطاع الفرعي يعاني من التشرذم وغياب المهنية التي تنعكس آثاره على قيمة المركبات التي يتأثر بها المواطن، كما يعاني القطاع من مشكلات وتحديات كثيرة ومتنوعة تتعلق بالتراخيص والأسعار والعاملين وتفاوت الأسعار والاستغلال عند البعض وغياب المهنية في العمل.

ودعا إلى تنفيذ الإطار الوطني للمؤهلات الذي صدر في عام 2019، والإسراع في تطبيقه على أرض الواقع، إذ يتضمن حقوق العاملين في مهن ميكانيك السيارات وتحديد مستوياتهم المهنية وفق أسس ومعايير محددة، على أن تكون من شروط منح التراخيص وضرورة تحسين الجودة وتقديم الخدمة بمهنية عالية ومنح الرخص.

ولفت إلى أن قانون تنظيم العمل المهني جاء لتنظيم عملية إصدار التراخيص للمهن والحرف، وأن التشريعات الصادرة عنه من أنظمة وتعليمات متعلقة بمعايير الترخيص لمحات المهن الميكانيكية وتصنيفها حسب الفئة والاختصاص وإصدار شهادات من الجهة المعنية قبل إصدار المهنة في صورة نهائية من الأمانة أو البلديات، بحاجة إلى تفعيل وتحديث، وضبط العاملين في هذه الأمان من خلال معايير تتعلق بمزاولة المهنة وتحديد المستوى المهني ضمن معايير وضوابط وتوضيح لهذه الغاية وتكون جزءاً من الموافقة على الترخيص.

تعد مهنة «ميكانيك السيارات» واحدة من أكثر المهن شهرة وطلباً، ومن الصعب تخيل مجتمع حديث بدون ميكانيكي سيارات مختص ومتعدد المجالات، يعرف كيفية تنفيذ جميع أعمال التشخيص والإصلاح، ويكون قادراً على خدمة السيارات الكبيرة أو أسطول المركبات، وفي ورشته الخاصة. عدد من العاملين في الميكانيك ومختصون، قالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، بمناسبة اليوم العالمي للعمال الذي يصادف غدا الأحد، ويحتفل فيه العالم في الأول من أيار من كل عام، إنه خلال أزمة جائحة كورونا، تعرض أصحاب هذه المهنة في مجتمعات العالم كافة والمجتمع الأردني خاصة، إلى انتكاسة اقتصادية كبيرة. ويقول الشاب الميكانيكي رعد الزلف، إن مستوى الدخل خلال الجائحة انخفض إلى ما دون الصفر، موضحاً أن دخل فنيي الميكانيك يعتمد على ما يحصلوا عليه من أجور اليوم العالمي لصيانة السيارات، إذ عانى خلال العامين الماضيين من انتكاسة مادية اضطرته لبيع سيارته وبعض مقتنيات البيت ليتمكن من تأمين حاجيات أسرته. من جهته، أكد صاحب مركز صيانة سيارات، ياسر ضمرة، أن قطاع ميكانيك السيارات تأثر بشكل سلبي خلال كورونا لعدم تمكنهم من الاستفادة ببرامج الضمان الاجتماعي ودفع أجور العاملين. الأمر الذي سبب لهم ضائقة مالية، مبيّناً أنه يعمل في هذا القطاع منذ 20 عاماً ولم يشترك في الضمان الاجتماعي لكثرة تعديلات قانون الضمان وخاصة فيما يتعلق برفع سن التقاعد وعدم وجود تأمين صحي. وأضاف أن كثرة توسع محلات ورش الميكانيك غير المرشحة، وخاصة ممن لا يملكون شهادات مزاولة مهنة، أدت إلى تخفيض الأجور بنسبة 50 بالمئة، ما يزيد الالتزامات المادية على أصحاب الورش التي تعاني من عدم التزامها بدفع الأجور والإجازات.

بدوره، أوضح رئيس النقابة العامة للعاملين في النقل البري والميكانيك، محمود المعاينة، أن أوضاع العاملين في قطاع ميكانيك السيارات صعبة للغاية، في ظل غياب الحقوق العمالية ومعايير اللاتق التي كفلها قانون العمل، لافتاً إلى أنه يعد قطاعاً واسعاً ويشغل أعداداً كبيرة من العمالة ولكنها غير منظمة وتفتقر إلى الحماية الاجتماعية. وبين ضرورة اتخاذ إجراءات وتدابير من شأنها معالجة الاختلالات الكبيرة والمخالفات الواسعة المتعلقة بطرق العمل وحقوق العمال، داعياً وزارة العمل إلى تكثيف حملات التفتيش وضبط المخالفات. وأشار إلى أن غالبية العاملين في هذه المهنة غير مشمولين بمظلة الضمان الاجتماعي ولا يتمتعون بالحماية القانونية في قانون العمل من حيث الأجور وساعات العمل والعطل والظروف وشروط السلامة والصحة المهنية، مؤكداً أن ظاهرة عمالة الأطفال تنتشر بكثرة في القطاع.



رئيس واعضاء مجلس الادارة والرئيس التنفيذي
وجميع العاملين في
شركة مصفاة البترول الأردنية
يرفعوه (أحسن التهنين والتبريكات
الى تقم حضرة صاحب الجلالة
الملك عبد الله الثاني بن الحسين المعظم
حفظه الله وأعر ملكه
بمناسبة عيد الفطر السعيد
أعاد الله هذه المناسبة السعيدة على جلالته
والأسرة الهاشمية الكريمة والشعب الاردني باليمن والبركات

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب.

كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

كشفت دراسة جديدة من جامعة كولومبيا أن قلة النوم هي أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والبدانة خاصة لدى النساء. ويتأثر انتظام نوم المرأة أثناء الليل بمسؤوليات الأمومة، ما يجعل استغراقها في موجة نوم طويلة أمراً نادراً في بعض الأحيان خلال سنوات الخصوبة، ثم يتكرر اضطراب النوم بعد سن اليأس نتيجة التغيرات الهرمونية.

- 1- ليك بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل:
 - 1- لتحصيلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرصى على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
 - 2- تجنب الغرقة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
 - 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
 - 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
 - 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري.

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع
يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً للحصول على أفضل النتائج.

٢) عصير النعناع
يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

٣) سلطة النعناع
يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة
وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان.

وكشفت الأبحاث أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة العظام والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 100.000.

وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

وقد نسق العلماء عملهم مع فريق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 612 متطوعاً بين سن الـ65 والـ79، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 100.000.

وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

وقد نسق العلماء عملهم مع فريق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
- الموز

ما يجب تجنبه قبل الطيران
أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر
يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر، ومن حوله.

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

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

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 التشنوش، 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 الالم مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

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

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

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

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

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

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع

خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

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

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

دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض

يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

الأكسدة والتي بدورها تقلل من قدرة النبيذ الأبيض على حماية الجلد 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 الـأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الـأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء 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 باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

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

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك. فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

- الخلع والكسر
إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.
من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.
في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

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

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح.
ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.
لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.
إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم.
مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.
لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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

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

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

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

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حيوية بضعها على البشرة وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم

فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق

الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول

المساعدة الطبية.

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلوك Hayflick. وهو الحد الذي تتخصص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الابتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصاً أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيراً بسيطاً، لكنه معقد تماماً، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وبنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تنشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأوكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء 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، تثقب 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 ٢٠١٩ على خلال لقاء مع بيته وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلاً: "ماذا لو قلت لك إنه 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".

حياة 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 بيته 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.

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

علامة مميزة

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

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

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت 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. إن ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيئة 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 سكاى" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. وخطر داهم وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبيه 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 "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووجدت 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 تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

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

٣- اضبط المهام الإضافية

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

روسيا: قصف 389 هدفا في أوكرانيا وإسقاط 18 مسيرة

موسكو

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، السبت، أن القوات الروسية قصفت ٣٨٩ منشأة عسكرية في أوكرانيا الليلة الماضية، فيما ذكرت مصادر روسية أن الدفاعات الجوية تصدت لطائرات أوكرانية في منطقة بريانسك داخل الأراضي الروسية.

تفصيلا، قالت روسيا اليوم السبت إن وحدات المدفعية قصفت ٣٨٩ هدفا أوكرانيا الليلة الماضية، ودمرت ٣٥ مركز قيادة و١٥ مستودعا للأسلحة والتخيرة، كما قصفت عدة مناطق تتركز فيها القوات والعتاد الأوكراني. وأكدت الوزارة إسقاط ١٨ طائرة مسيرة خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية.

بالإضافة إلى ذلك، قالت وزارة الدفاع إن صواريخ القوات الروسية أصابت ٤ مستودعات للتخيرة والوقود.

من ناحية ثانية، قالت مصادر روسية إن الدفاعات الجوية تصدت لطائرات أوكرانية في منطقة بريانسك داخل الأراضي الروسية.

وقال حاكم المنطقة إن قصفا أصاب أجزاء من محطة نطف وبعض الأراضي المجاورة لها، مؤكدا عدم سقوط ضحايا.

وكانت كيف أكدت على حقها باستهداف خطوط الإمداد الروسية داخل روسيا.

وعلى صعيد العمليات العسكرية في إقليم دونباس وتأخر الحسم، أفاد تقرير للاستخبارات العسكرية البريطانية إن غياب الدعم الجوي وضعف مستوى المهارات أثر على تحقيق روسيا لأهدافها في أوكرانيا.

وأشار التقرير إلى أن روسيا تسعى لسد النقص عن طريق تعزيز خطوط الإمداد كما أكد التقرير الاستخباراتي أن القوات الروسية أجبرت على تفكيك وحدات منيكة وأعدت لإمراجها لتعويض بعض النواقص.

وفي السياق ذاته، يقول مسؤول في «البلتافون» إن الجيش الروسي يتقدم ببطء وبطريقة غير منتظمة في دونباس بسبب مقاومة القوات الأوكرانية.

وعزا البلتافون بطء الجيش الروسي في محاصرة القوات الأوكرانية في منطقتي دونيسك ولوغانسك، إلى عدم التفاء الجيوش التي دخلت من منطقة خاركيف شرقا في شمال دونباس، بالجيوش الآتية من الجنوب.

ومع تدفق الأسلحة الغربية على أوكرانيا، أشارت تقارير إلى أن موسكو كفت استراتيجيتها مع ذلك بهدف منع تقدم القوات الأوكرانية في شرق أوكرانيا وتحقيق انتصارات أخرى في مناطق مختلفة.

وتطلعت الاستراتيجية، بحسب الاستخبارات البريطانية، عن طريق تركيز موسكو القوة القتالية جغرافيا، وتقسيم خطوط الإمداد وتبسيط عمليات القيادة والسيطرة، وفي سبيل ذلك كفت موسكو عملياتها لاستهداف مخازن الأسلحة الغربية، وهذا ما حدث في مدينة أوديسا الساحلية على البحر الأسود منذ أيام.

فضيحة أخلاقية داخل مجلس العموم البريطاني.. والمتهم «يدافع»

لندن

يخضع برلمان بريطاني للتحقيق، بزعم مشاهدة مواد «غير لائقة» في مجلس العموم، في فضيحة تهب الأوساط السياسية في البلاد.

وشوهد نيل باريش، النائب المنتهي لحزب المحافظين وهو يشاهد مقطعا في مجلس العموم، وقال إنه فتح ملفا عن طريق الخطأ.

وقالت الوزيرة ريتشيل ماكين إن باريش يجب طرده من حزب المحافظين إذا ثبتت إدابته، فيما رفض النائب نفسه الاستقالة من الحزب إلا في حال أدين بالواقعة.

وكان باريش أحال نفسه إلى الغوض البرلماني للمعايير، الجمعة، بعد ما قالت امرأتان من أعضاء البرلمان من حزب المحافظين إنهما رأته يشاهد مقاطع غير لائقة على هاتفه المحمول في مناسبتين منفصلتين، مرة في مجلس العموم وأخرى في إحدى اللجان.

في حديثها إلى شبكة «سكاى نيوز»، صممت ماكين على موقفها، حيث طالبت بطرد النائب من الحزب إذا أدين.

قالت: «من الواضح أنه إذا ثبت ذلك وتبين أن المزاعم صحيحة، فأننا بالطبع أؤيد ما قلته، لكن في نفس الوقت هناك الآن تحقيق، لذلك لن يكون من المفيد بالنسبة لي التمكن بشأن نتائج محددة».

وتابعت الوزيرة: «هذا النوع من السلوك ليس له مكان في أي عمل، ناهيك عن البرلمان، لكنني أعتقد أن الجميع سيقبل ذلك عندما يجرى تحقيق، ليس من حقنا كزملء أن نحكم على زميل آخر».

وأضافت: «لا أفهم لماذا لا يمكن إنهاء التحقيق بسرعة كبيرة، وأنا على يقين من أن الإجراء المناسب سيخضع بعد ذلك».

ماكرون يعد زيلينسكي

بمزيد من العتاد العسكري

باريس

أعلن الإليزيه، يوم السبت، بعد اتصال بين الرئيس إيمانويل ماكرون ونظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، أن فرنسا ستسرع مزيدا من المعدات العسكرية والمساعدات الإنسانية لأوكرانيا.

وفيما أعرب الرئيس الأوكراني عن شكره لماكرون على «شحنات المعدات العسكرية النوعية التي تسهم في المقاومة الأوكرانية»، أشار الرئيس الفرنسي «إلى استمرار زيادة الدعم، وكذلك المساعدات الإنسانية التي تقدمها لفرنسا». وأكد في بيان «تعميد مهمة الخبراء الفرنسيين المساهمين في جمع الأدلة لمحاربة الإفلات من العقاب وتسهيل عمل القضاء الدولي المتعلق بالجرائم المرتكبة في إطار العدوان الروسي».

زودت كل من الولايات المتحدة وفرنسا وجمهورية التشيك وحلفاء آخرون كيف بمئات القطع المدفعية البعيدة المدى للمساعدة في التصدي للهجوم الروسي على دونباس. وترسل باريس من جانبها بنادق فيصير الذاتية الحركة والفاقة الحدائة.

وأكد الإليزيه أن المساعدات الإنسانية الفرنسية لأوكرانيا تمثل في هذه المرحلة «أكثر من ٦١٥ طنا من المعدات المرسله، بينها المعدات الطبية، ومواد الكهراء للمستشفيات، والمساعدات الغذائية، والسكن، وسيارات الطوارئ».

وشدد ماكرون على «رغبته في العمل بنشاط خلال فترة ولايته الثانية لاستعادة سيادة أوكرانيا وسلامة أراضيها، مع الحفاظ دائما على تنسيق وثيق مع الشركاء والحلفاء الأوروبيين».

كما أشار إلى «استعداد فرنسا للمساهمة في اتفاق يوفر ضمانات أمنية لأوكرانيا».

وأبلغ ماكرون الي زيلينسكي «قلقه» بعد القصف الروسي على كيف الخميس، وكذلك في شأن «الوضع الذي لا يحتمل في ماريوبول، رغم متاشداته المتكررة للرئيس الروسي لاحترام القانون الإنساني الدولي».

روسيا تعلن تجميد حوار الاستقرار الاستراتيجي مع أميركا



موسكو

وقال برماكوف إن موسكو تعتقد أن الولايات المتحدة لديها نية «إتمام خطط لنشر صواريخ متوسطة وقصيرة المدى في أوروبا ومنطقة آسيا والمحيط الهادي. ولم يقدم دليلا يساند هذا الزعم.

ونقلت الوكالة قوله «ظهور مثل هذه الأسلحة في هاتين المنطقتين سيضيد الوضع سواء ويعزز سباق التسلح».

وكان وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف قد دعا في وقت سابق السبت، حلف شمال الأطلسي (ناتو) وواشنطن إلى الكف عن

قال مسؤول بوزارة الخارجية الروسية، يوم السبت، إن الحوار بين بلاده والولايات المتحدة الأميركية حول الاستقرار الاستراتيجي «جُمد» رسميا. ونقلت وكالة «تاس» للأنباء، عن فلاديمير برماكوف، مدير إدارة منع الانتشار والحد من التسلح بوزارة الخارجية قوله إن هذه الاتصالات يمكن استئنافها بمجرد اكتمال العملية العسكرية الروسية «الخاصة» في أوكرانيا.

بعد غرق «مركب الموت» بلبنان.. إحباط محاولة جديدة قرب طرابلس

بيروت

وتم انتشال ٧ جثث فيما تم إنقاذ ٤٧ شخصا وما زال الباقيون في عداد المفقودين، وألقي ناجون باللوم على البحرية اللبنانية في التسبب في الحادث من خلال الاصطدام بالقارب.

واللأثناء، كلفت الحكومة اللبنانية القضاء العسكري بالتحقيق في حادث غرق قارب المهاجرين الأسبوع الماضي.

ولا تزال جهود البحث والإنقاذ جارية لتحديد مكان أولئك الذين ما زالوا مجهولي المصير منذ حادثة نهاية الأسبوع الماضي.

وقد اتهم ناجون البحرية اللبنانية بالاصطدام المتعمد للسفينة أثناء محاولة إجبارها على العودة إلى الشاطئ.

وألقى مسؤولون لبنانيون باللوم على المهاجرين

كيم جونج أون يهدد باللجوء إلى السلاح النووي «بشكل استباقي»

وكالات



بما في ذلك إطلاق صاروخ باليستي عابر للقارات بعيد المدى للمرة الأولى منذ ٢٠١٧.

وما زالت كوريا الشمالية تتجاهل عرض واشنطن استئناف المفاوضات. ويرى محللون

أن تصريحات كيم قد تكون موجهة إلى الرئيس الكوري الجنوبي الجديد المحافظ يون سوك-يون، الذي سيتولى مهامه يوم ١٠ مايو. وكان قد وعد

باتخاذ موقف أكثر صرامة في مواجهة استفزازات

هدد الزعيم الكوري الشمالي كيم جونج أون مرة أخرى من أن بلاده قد تستخدم أسلحة نووية «بشكل استباقي» لمواجهة قوات معادية.

ووفقا لوكالة الأنباء الكورية الشمالية الرسمية، فقد قال الزعيم الكوري الشمالي إنه «للمحافظة على التفوق المطلق» للقوات المسلحة الكورية الشمالية، يجب أن تكون بيونغياغ قادرة على «احتواء وتطوير كل المحاولات الخطيرة» والتهديدات بشكل استباقي.. عند الضرورة»، بحسب ما ذكرت فرانس برس.

وأكد كيم جونج أون أنه على كوريا الشمالية أن تواصل تطوير ترسانتها لتمتلك «قوة عسكرية ساحقة لا يمكن لأي قوة في العالم أن تستقرها»، مشددا على أن ذلك هو «طوق النجاة الذي يضمن أمن بلدنا»، كما نقلت الوكالة الفرنسية.

وكان كيم جونج أون قال، خلال عرض عسكري كبير في ٢٥ أبريل، إنه قد يلجأ إلى الأسلحة النووية إذا تعرضت «المصالح الأساسية» لكوريا الشمالية لأي تهديد. وكرر الزعيم الكوري الشمالي هذه التصريحات خلال اجتماع مع كبار الضباط،

الذين أثنى على عملهم خلال هذا العرض العسكري الذي تم تنظيمه بمناسبة الذكرى التسعين للجيش الثوري الشعبي الكوري، حيث عرضت بهذه المناسبة أقوى صواريخ باليستي عابرة للقارات، بما فيها الصاروخ العماق «هواسونغ-١٧».

يشار إلى أنه على الرغم من العقوبات الدولية القاسية، تواصل بيونغياغ تحديث جيشها، كما تواصل التجارب الصاروخية، حيث أجرت، منذ

بداية العام، أكثر من ١٠ تجارب إطلاق صواريخ،

العمل الدولية: الصدمات المتعددة تسببت بتباطؤ النمو الاقتصادي في أقل بلدان العالم نموًا

عمان

أفادت منظمة العمل الدولية بتباطؤ التقدم الاقتصادي والاجتماعي في أقل البلدان نموا بسبب تأثير جائحة كوفيد-١٩ وتغير المناخ وأزمات الطاقة والغذاء المستمرتين، وتصدت معظم أقل البلدان نموا للجائحة بسرعة من خلال تنفيذ مجموعة واسعة من حزم الدعم، رغم الفجوات المالية الآخذة في الاتساع ومحدودية الحيز المالي.

ويوجد حاليا ٤٦ بلدا على قائمة أقل البلدان نمواً، تمثل ١٢ بالمئة من سكان العالم. وتتسم بانخفاض مستويات الدخل والتعرض للصددمات الاقتصادية والبيئية، وانخفاض التنمية البشرية والفقر المدقع وارتفاع معدلات الوفيات، وجعلتها نقاط الضعف الهيكلية أكثر عرضة للصددمات المتعددة الحالية.

وحذرت منظمة العمل الدولية من أن نقاط الضعف ستتفاقم أكثر إذا لم تشارك أقل البلدان نموا بشكل كامل في الانتعاش العالمي.

وقال المدير العام لمنظمة العمل الدولية، غاي رايدر: «وضعت الصدمات المتعددة أقل البلدان نمواً تحت ضغط هائل». وفق ما نقل مركز أخبار الأمم المتحدة اليوم الجمعة .

وأضاف غاي رايدر أنه «من خلال تدابير التوظيف المناسبة وسياسة الاقتصاد الكلي، يمكن خلق وظائف جديدة في كل من القطاعات القائمة والجديدة، إلى جانب تعزيز الإنتاجية والابتكار مدفوعة بالاستثمارات في الفرص الاقتصادية الخضراء والرقمية».

وقدم تقرير منظمة العمل الدولية المعنون «حاضر ومستقبل العمل في أقل البلدان نمواً» لمحة عامة عن التقدم والتحديات الهيكلية التي تواجهها أقل البلدان نمواً فيما يتعلق بالتحول الهيكلي، والانتقال العادل إلى اقتصادات أكثر اخضراراً وخلق العمالة الكاملة والمنتجة والعمل اللائق.

ويصف الاتجاهات الحالية في الإنتاج والإنتاجية والعمالة والعمل اللائق، فضلا عن دور الحماية الاجتماعية ومؤسسات العمل.

وفقا للتقرير، فإن مواطن ضعف أقل البلدان نموا ناتجة إلى حدّ كبير عن ضعف القدرات الإنتاجية المرتبط بنقص القدرات البشرية، والبنية التحتية غير الكافية والقدرة المحدودة على الوصول إلى التكنولوجيات واستخدامها، كما أنها ناتجة عن ضعف المؤسسات، بما في ذلك مؤسسات العمل وأنظمة الحماية الاجتماعية.

وحسب التقرير، فإن العمالة غير الرسمية منتشرة وتمثل ما يقرب من ٩٠ بالمئة من إجمالي العمالة في البلدان الأقل نمواً.

ويقوم التقرير كيف يمكن للتكنولوجيات الرقمية أن تقدم فوائد كبيرة لأقل البلدان نمواً، ولا سيما تلك التي تضم أعدادا كبيرة من الشباب؛ شريطة أن يتم تخصيص استثمارات كبيرة في رأس المال والمهارات والمعرفة لدعم العمل اللائق المنتج والشامل.

يتضمن التقرير عددا من التوصيات من أجل تعافٍ يركز على الإنسان ويكون شاملا ومستداما وقادرًا على الصمود.

قطر تسمح لمواطنيها ومواطني مجلس

التعاون الخليجي بالتقل بالبطاقة الشخصية

الدوحة

قررت قطر السماح لمواطنيها ومواطني دول مجلس التعاون الخليجي، بالتقل بالبطاقة الشخصية من وإلى البلاد.

وأعلنت وزارة الداخلية القطرية في بيان ليلة الجمعة، أن هذا القرار يأتي لتسهيل حركة تنقل المواطنين القطريين ومواطني دول مجلس التعاون، ومتماشيا مع حالة الرفع التدريجي للقيود المتعلقة بجائحة كورونا في قطر.

وبدأ سريان القرار الذي يستثني البحرين، اعتبارا من مساء أمس. من جهتها، أعلنت وزارة الخارجية القطرية في بيان مماثل، عن إعادة تفعيل دول مجلس التعاون الخليجي، السفر لمواطنيها بالبطاقة الشخصية بين دول المجلس.

وقالت إن هذه الإجراءات تأتي تخفيفا لقيود السفر التي فرضتها جائحة كورونا، مؤكدة أن المواطنين القطريين يمكنهم دخول السعودية والإمارات والكويت وسلطنة عُمان باستخدام بطاقاتهم الشخصية فقط.

الدعوة للاستفادة من العمالة

العربية المدربة لرفعة الاوطان

القاهرة

دعا البرلمان العربي الدول العربية إلى الاستفادة من العمالة العربية المدربة وعدم تركها فريسة للهجرة وتوفير البيئة المناسبة لديهم للعمل في سبيل رفعة الأوطان وتقديمها.

جاء ذلك في بيان أصدره بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعمل الذي يوافق في الأول من أيار من كل عام.

وفي هذا الإطار، وجه رئيس البرلمان العربي، عادل بن عبد الرحمن العسومي تحية إعزاز وتقدير للعمال في الوطن العربي تلك السواعد العربية التي تبني مستقبل الأمة، مشددا على أنهم بناء الأوطان ويعملون من أجل عد ومستقبل أفضل للأجيال القادمة.

وأكد أن الجهود المتميزة التي يبذلها هؤلاء العمال تعد الركيزة الأساسية في مسيرة التنمية بالوطن العربي، موضحا أنهم يمثلون الثروة الحقيقية والقاعدة التي تنطلق منها مسيرة الأوطان نحو التقدم والبناء.

الأسد يصدر مرسوما بمنح عفو

عام عن «الجرائم الإرهابية»

دمشق

أصدر الرئيس السوري بشار الأسد، السبت، مرسوما تشريعيًا بمنح عفو عام عن «الجرائم الإرهابية» المرتكبة من السوريين، عدا «تلك التي أفضت إلى موت إنسان».

وقالت وكالة الأنباء السورية (سانا)، إن المرسوم الجديد يشمل الجرائم الإرهابية المرتكبة قبل تاريخ السبت ٣٠ أبريل ٢٠٢٢.

ويتألف المرسوم من ٣ مواد، تنص الأولى على أنه «يمنح عفو عام عن الجرائم الإرهابية المرتكبة من السوريين عدا التي أفضت إلى موت إنسان والمنصوص عليها في قانون مكافحة الإرهاب رقم (١٩) لعام ٢٠١٢ وقانون العقوبات الصادر بالمرسوم التشريعي رقم (١٤٨) لعام ١٩٤٩ وتعديلاته».

بينما تقول المادة الثانية إن هذا العفو لا يؤثر على دعوى الحق الشخصي، وللضربور في جميع الأحوال أن يقدم دعواه أمام المحكمة المدنية المختصة».

وتقول المادة الثالثة: «ينشر هذا المرسوم التشريعي في الجريدة الرسمية ويعد نافذا من تاريخ صدوره».

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامة المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاربعا الموافق ٢٠٢٢/٥/١١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المزار بداية طريق سرار وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا ونغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن حوفا المزار غرب خزان ماء حوفا القديم من الساعة الحادية عشر صباحا ونغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة اربد .
قسم العلاقات العامة

يأتي ذلك في الوقت الذي حذر فيه قائد

حلف شمال الأطلسي (ناتو) سابقا ريتشارد شيريف، من أن الغرب يجب أن «يستعد

لحرب أسوأ سيناريو» مع روسيا.

وبالتوازي مع الهجوم الروسي الكاسح، تواصل بريطانيا والولايات المتحدة والدول الغربية الأخرى دعمها لأوكرانيا، حيث تقدم

المعدات والمركبات العسكرية والأسلحة للبلد المحاصر المكتوب، فضلا عن المساعدات الإنسانية.

وكانت روسيا قد لوحث أكثر من مرة

باستخدام السلاح النووي، وحذرت من أن أي تدخل غربي لتجميع كفة أوكرانيا يمكن أن يقود إلى حرب عالمية ثالثة.

وردا على الدعم الغربي لأوكرانيا، أمر

الرئيس الروسي فلاديمير بونن قبل أيام بتجربة صواريخ من طراز «سارمات»،

وتفاخر بسرعتها التي تفوق سرعة الصوت، قائلا إنها يمكن أن «تخترق جميع الدفاعات الحديثة».

بجدية». وبينما قال ضيف آخر إن بريطانيا

هي الأخرى لديها أسلحة نووية، وأن «لا أحد سينجو في هذه الحرب»، عرض البرنامج

خريطة تشير إلى إمكانية إطلاق صواريخ

من كاليفرنيا، الجيب الروسي بين بولندا

وليتوانيا وبحر البلطيق، باتجاه عواصم

بريطانيا وفرنسا وألمانيا.

وأشارت التعليقات إلى أن هذه الصواريخ

يمكن أن تصل لندن في ٢٠٢ ثانية، وباريس في

٢٠٠ ثانية، وبرلين في ١٠٦ ثوان.

فيها الضربات الأوكرانية على البنية التحتية

الروسية عقب الهجمات المدمرة للقوات الروسية على أوكرانيا. وفي برنامج «٦٠

دقيقة» الذي يعرض على القناة الروسية

الأولى، قال الحضور إن لندن وباريس وبرلين

يمكن أن تتعرض لضربة بصواريخ تحمل

رؤوسا نووية. وطرح أحد الضيوف، وهو

رئيس حزب رودينا القومي الروسي أليكسي

زورافليوف، فكرة إطلاق روسيا أسلحة

نووية على بريطانيا، مصرا على أنه «يتحدث

فشل «غير مسدوق» يطارد رونالدو

أصبح البرتغالي كريستيانو رونالدو في موقف صعب هذا الموسم من الدوري الإنجليزي، حيث يشهد فريقه مانشستر يونايتد أحد أسوأ مواسمه في الأعوام الأخيرة، ويحتل المركز السادس من جدول البريميرليج وتصله تقطعتان عن المركز الرابع المؤهل لدوري الأبطال. في المقابل، يقدم رونالدو مستوى رائعاً هذا الموسم، حيث سجل 17 هدفاً على مدار 28 مباراة، ليصبح وصيف هداف الدوري بفارق 5 أهداف عن متصدر الترتيب؛ المصري محمد صلاح نجم ليفربول. ووضع البرتغالي بصمته على 30% من أهداف يونايتد في الدوري، رغم أنه وصل لعامة الـ37، حسبما ذكرت صحيفة «ماركا» الإسبانية السبت.

وجاءت تصريحات مدرب الفريق رالف رانجنيك كالصاعقة على جمهور الملايو ومحبي رونالدو، بتأكيد «لا جدوى من الحديث والتكهن بالاقتراب من المراكز المؤهلة للتشامبيونز. ينبغي أن نتحلى بالواقعية؛ فحتى لو فزنا بالمباريات المتبقية (3)، لن يكون بوسعنا الاعتماد على أنفسنا للتأهل».

ومنذ أول ظهور له بقميص سبورتنج لشبونة البرتغالي في موسم 2003/2002، خاض رونالدو دوري الأبطال على الدوام، حتى في أول موسم له ككاشي، قبل أن ينتقل إلى مانشستر يونايتد.

وسجل رونالدو 140 هدفاً في دوري الأبطال، ليصبح الهدف التاريخي للبطولة، وصاحب أكبر عدد من الأهداف في نسخة واحدة بـ17 هدفاً، وصاحب أكبر عدد من المشاركات بـ187 مباراة، واللاعب الوحيد الذي أحرز أهدافاً في 3 نهائيات، وغيرها من الأرقام القياسية. وإذا سارت الأمور وفق أسوأ التوقعات وغاب يونايتد عن البطولة خلال الموسم المقبل، فسفكون هذه المرة الأولى في مسيرة كريستيانو التي يغيب فيها عن التشامبيونزليج، لا سيما إذا قرر البقاء في صفوف (الشياطين الحمر)، الأمر الذي لا يستطيع رانجنيك تأكيده بعد.

سؤال مكرر يفجر غضب بوكيتينو

بدا ماوريسيو بوكيتينو، مدرب باريس سان جيرمان، غاضباً من كثرة الحديث عن مستقبله مع الفريق، في ظل تردد أبناء بشأن إمكانية إقالته بنهاية الموسم الجاري.

وصرح بوكيتينو عبر منصة «إنستغرام» بـ«المشكلة هي أنك بحاجة إلى الاستماع إلى السؤال والإجابة، وليس السعي لعناوين مثيرة وجذابة، وإساءة فهم رسالتي».

وأضاف: «السؤال كان ما هي النسبة المئوية لاستمرار أنت وميامي في الفترة الحالية والموسم المقبل، ولت بالنسبة اليوم 100%».

وزاد: «أنا وكيلان ملتزمان مع النادي بنسبة 100% في الفترة الحالية، وسنرى ما سيحدث في المستقبل».

وتابع: «أشعر بالتعب والممل من كثرة تفسير ما أقوله، لكن سأحاول دائماً، لقد أجبت عن السؤال، ولكن تم إخراج الكلام عن سياقه».

وأصل: «أنا متعب جداً وأشعر بالملل من كثرة السؤال عن مستقبلتي، لكنني فخور جداً وقوي، ولا أهتم بالشائعات، بل أركز في عملي، واللاعبون يعرفون بالضبط كيف نعمل».

وأشارت الصحيفة إلى أن أفييس، الظهير الأيمن لبرشلونة، حيث ينتهي عقده في صيف 2022، مع إمكانية التمديد لموسم آخر.

ووفقاً لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن مصير أفييس في برشلونة لا يزال غامضاً، رغم أن الموسم ينتهي عقب 3 أسابيع فقط.

مصير غامض لأفييس مع برشلونة

يحيط الغموض بمصير البرازيلي داني أفييس، الظهير الأيمن لبرشلونة، حيث ينتهي عقده في صيف 2022، مع إمكانية التمديد لموسم آخر.

ووفقاً لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن مصير أفييس في برشلونة لا يزال غامضاً، رغم أن الموسم ينتهي عقب 3 أسابيع فقط.

وأشارت الصحيفة إلى أن أفييس يجهل مصيره، حيث لم يبلغه النادي بأي جديد أو يتواصل مع وكلائه لمناقشة إمكانية استمراره.

وأوضحت أنه بعد تجديد عقد سيرجي روبرتو موسم واحد، يبدو أن مصير أفييس يعتمد على مستقبل سيرجيو ريبست، ومدى تحرك برشلونة للتعاقد مع جناح أيمن جديد.

وذكرت أن أفييس أعلن نيته البقاء للموسم آخر في مؤتمر صحفي، لكن تشافي هيرنانديز، مدرب البارسا، قال إن القرار لم يتخذ بعد.

بيكهام يحتفي بتحقيق حلمه الكبير

احتفى النجم الإنجليزي السابق، ديفيد بيهكاه، السبت، بالحصول على الموافقة على بناء ملعب فريقه إنتر ميامي، الذي ينافس بالدوري الأمريكي لكرة القدم، وذلك بعد سنوات من النزاع مع السلطات المحلية.

واختار قائد المنتخب الإنجليزي السابق شبكة (إنستغرام)، للتعبير من خلاتها عن سعادته بتحقيق «حلمه»، وبأن إنتر ميامي سيتمكن من اللعب في ملعبه، عندما يتم الانتهاء من تشييده في ميامي، وليس في مدينة فورت لودرديل المجاورة، حيث يلعب المباريات التي يستضيفها منذ عامين.

وقال بيهكاه «أود أن أشكر خورخي وخوسيه ماس، وكل آل ماس، على الإيمان بحلمي وجعله حقيقة» في إشارة إلى شريكه في المشروع الذي بدأه عام 2014.

ومن جانبه، أبدى خورخي ماس سعادته بالموافقة على بناء الملعب، في «عاصمة كرة القدم بالولايات المتحدة»، رغم «الإحباط الذي ساد خلال هذا الطريق الطويل»، مشيراً إلى أنه «سيعلم فيه قريباً أفضل لاعبي كرة القدم في العالم».

ويعد الحصول على الحد الأدنى من أصوات أعضاء مجلس مدينة ميامي (أربعة من إجمالي خمسة مطلوبة كحد أدنى)، سيتمكن إنتر ميامي أخيراً من البدء في بناء ملعب بسعة 25 ألف متفرج، بعد 8 سنوات من الكفاح لتشيد هذا الملعب، في المدينة الواقعة جنوب ولاية فلوريدا الأمريكية.

و بموجب عقد إيجار تصل مدته لـ99 عاماً، قطعة أرض تبلغ مساحتها 52 هكتاراً في ملعب «ميليرز كونتري كلوب» للجولف، سيكون على نادي إنتر ميامي دفع حد أدنى من الإيجار، يبلغ 3.57 مليون دولار سنوياً، وكذلك ما يقرب من 40 مليون دولار كضرائب على الممتلكات.

كما سيدفع نادي كرة القدم لمجلس المدينة، حوالي 20 مليون دولار لتطوير حديقة عامة مساحتها 23 هكتاراً في الموقع، بحسب الاتفاق، بدعم من عمدة ميامي، فرانسيس سواريز.

وقبل الحصول على الموافقة أخيراً، الخميس الماضي، قوبل الملعب والمجمع الذي تبلغ تكلفته الاستثمارية حوالي مليار دولار، بمعارضة من عدة جهات طوال 8 سنوات، شهدت محاولات عدة من بيهكاه وشركائه لتحقيق هذا الهدف.

هل يسرّع عقد كلوب الجديد التمديد لصلاح وماني؟ المدرب يجيب



اعتبر المدير الفني لليفربول الإنجليزي يورغن كلوب، أن عقده الجديد لن يكون عنصرًا حاسماً فيما إذا كان نجمي الفريق محمد صلاح وساديو ماني سيعدان عقديهما. والخميس أعلن ليفربول تمديد عقد المدرب الألماني لمدة عامين حتى 2026، فيما ينتهي عقدا صلاح وماني بنهاية الموسم المقبل.

ورداً على سؤال حول التأثير الذي يمكن أن يحدثه عقد كلوب الجديد على مستقبل النجمين الإفرقيين، قال المدرب: «هذا سؤال لهما (وليس لي)، ماذا يعني ذلك بالنسبة لهما؟».

وأضاف كلوب قبل لقاء نيوكاسل يونايتد، السبت: «لكن كل شيء على ما يرام. علاقتي بكلبيهما رائعة. في الحياة هناك الكثير من الأشياء التي يجب التفكير فيها أكثر من المدرب».

وتابع: «إذا كانت علامة إيجابية لهما فهذا رائع، لكنني لا أعتقد أن هذا سيكون الشيء الوحيد الحاسم لأي قرار يتعين عليهما اتخاذه. في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي من يريد أن يكون هنا ما يمكن أن يتوقعه».



توج المنتخب الوطني الكرايه لفئة الشباب، بميداليتين برونزيتين، خلال مشاركته في الجولة الثانية من بطولة الدوري العالمي للشبابين والشباب التي افتتحت في مدينة ليماسول القبرصية بمشاركة أكثر من 1500 لاعب ولاعبة يمثلون 51 دولة.

وجاءت الميداليتين البرونزيتان من خلال اللاعبين، سيف الدين بني فارس وزن تحت 76 كغم وإبراهيم شمعون وزن فوق 76 كغم.

واستهل اللاعب سيف الدين بني فارس مشاركته بالبطولة بتحقيقه الفوز على اللاعب السلوفاكي، كيشاك دومينيك بنتيجة 8-1 في دور الـ64، ومن ثم تخطى اللاعب القبرصي مايكل جامسون بنتيجة 5-3 في دور الـ32، ثم فاز على اللاعب اليوسني، سيميشت ميلو، بنتيجة 7-1 في دور الـ16.

وواصل «بني فارس» تألقه وفاز في الدور ربع النهائي على اللاعب المصري أحمد سلامة بنتيجة 3-0 قبل أن يخسر في الدور نصف النهائي أمام اللاعب الهولندي تيفيل فان سيباستيان بنتيجة 2-1 لينتقل اللاعب سيف الدين بني فارس للعب على الميدالية البرونزية والتي نالها في أعقاب فوزه على اللاعب الألماني نيكولاوي.

وكاد اللاعب يوسف نوفل، وضمن الوزن فوق 76 كغم، أن يحقق الميدالية البرونزية، حيث حقق الفوز في دور الـ32 على اللاعب الروماني بول فلاودت بنتيجة 2-0، ثم خسر أمام اللاعب

ليفربول يوقف طموح نيوكاسل ويصعد للصدارة



المبرون وجويلينتون وأن ساينت ماكسيمين. واقترب ليفربول من التسجيل في الدقيقة السابعة، عندما هيا جوتا الكرة إلى كيتا الذي سدد من الناحية اليمنى لمنطقة الجزاء، كرة مرت بجانب القائم الأيسر.

ونفذ ميلنر ركلة ركنية، تابعتها زميله فان دايك بقدمة فوق العارضة في الدقيقة العاشرة، وأبعد حارس ليفربول أليسون بيكر الكرة قبل أن تصل إلى المتحضر ساينت ماكسيمين في الدقيقة 17.

وتمكن كيتا من افتتاح التسجيل في الدقيقة 19، عندما تبادل الكرة مع جوتا، قبل أن يتخطى الحارس دويرفاكا ويضع الكرة في الشباك.

وواصل ليفربول سيطرته رغم العارضة، بقيادة كيتا الذي تحكم بمنطقة المناورة دون صعوبات، وتقدم دياز بالكرة ووصل إلى مشارف منطقة الجزاء، قبل أن يمرر إلى ماني الذي سدد كرة لم يجد دويرفاكا صعوبة في التصدي لها بالدقيقة 34.

ونفذ هنريسون ركلة حرة مباشرة فوق مرعى نيوكاسل في الدقيقة 38، وبعدها بدقيقة واحدة ألغى راية الحكم هدفاً لنيوكاسل أحرزه المبرون بداعي التسلسل.

وكاد جوتا يضيف الهدف الثاني للفريق الضيف بالدقيقة 42، لكن دويرفاكا تصدى

المصري عمر أسامة بنتيجة 6-2 وبعد تأهل اللاعب المصري إلى النزال النهائي انتقل «نوفل» للعب على الميدالية البرونزية حيث حقق الفوز في نزائلي على كل من الإيطالي ساكو غبريالي والبوسني توفيكو أكستندر، قبل أن يخسر في النزال الأخير أمام اللاعب البوسني الآخر أنيس ليخسر الميدالية البرونزية.

ويستكمل المنتخب الوطني اليوم السبت مشاركة في البطولة وذلك من خلال منافسات فئة الناشئين لكلا الجنسين.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويختلف ليفربول بفارق نقطة واحدة عن المتصدر مانشستر سيتي، مع تبقي 5 مباريات في الموسم الساخن من الدوري الإنجليزي الممتاز.

نادي الشباب البحريني يجدد عقد المدربين الأردنيين حلمي والخوالدة

جدد نادي الشباب البحريني، عقد المدربين الأردنيين إبراهيم حلمي وفراس الخوالدة، لمواصلة قيادة فريق كرة القدم خلال الموسم المقبل.

وجاء تجديد عقد المدير الفني حلمي ومدرب اللياقة البدنية الخوالدة، بعد نجاحهما في قيادة فريق الشباب للصعود في الموسم الحالي إلى مصاف أندية المحترفين.

وقال حلمي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن تجديد العقد تم الاتفاق عليه رسمياً، لافتاً إلى أن شهر تموز المقبل سيشهد استئناف التدريبات.

وأضاف نجحنا أننا والخوالدة في قيادة فريق الشباب للصعود في الموسم الحالي، ما دفع الإدارة لعرض التجديد الذي وافقنا عليه.

شباب العقبة يفرط في الفوز على مغير السرحان فرط شباب العقبة في الفوز أمام مغير السرحان، وخرج متعادلاً (1-1) في اللقاء الذي أقيم على استاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة الرابعة من دوري المحترفين الأردني.

وتقدم شباب العقبة بهدف السبق في الدقيقة 25، عبر كرة عرضية وجدت محيسن أبو جبلة، ليودعها شباك منذر الزعبي.

وتمكن مغير السرحان من إحراز هدف التعادل في الدقيقة (5+90)، من كرة عرضية استقبلها أحمد أبو صعلك، وسدها في مرعى حماد الأسمر.

بهذه النتيجة، تقدم شباب العقبة للمركز الخامس برصيد 5 نقاط، متأخراً بفارق الأهداف عن سحاب، فيما رفع مغير السرحان رصيده إلى 3 نقاط، متقدماً للمركز التاسع.

وتواصل السبت مواجهات الجولة الرابعة بقاء وحيد يجمع الفيصلي وضيفه الصريح على ستاد عمان الدولي.

مندوباً عن نائب الملك وزير الشباب يرعى اختتام بطولة خماسيات كرة القدم الرمضانية

مندوباً عن نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، رعى وزير الشباب محمد النابلسي، مساء الجمعة، المباراة الختامية لأبطال المحافظات في بطولة الشباب الرمضانية لخماسيات كرة القدم في العاصمة عمان بين فريقي شباب إربد وشباب معان، على ملعب البولو في مدينة الحسين للشباب.

وسلم النابلسي الجوائز للفريق الفائزة في البطولة، بعد انتهاء المباراة النهائية التي فاز خلالها فريق شباب إربد على فريق شباب معان بفارق الركلات الترجيحية، بعد تعادل الفريقين في شوطي المباراة الأصليين والاضافيين بهدفين لكل منهما، في حين فاز بالمرکز الثالث فريق شباب جرش بعد فوزه على فريق شباب مأدبا بنتيجة 4-1 في المباراة التي جاءت لتحديد المركز الثالث والرابع، وذلك بعد تأهل 12 فريقاً يمثلون محافظات المملكة كافة.

وكانت البطولة قد انطلقت مع بدايات شهر رمضان، ضمن فعاليات «رمضانيات» بمشاركة 921 فريقاً شعبياً، بمجموع نحو 11 ألف لاعب ومدرب، يمثلون 51 لواء من محافظات المملكة، وذلك خلال الفترة من 7-29 نيسان الحالي.

وقد خاضت الفرق المشاركة في البطولة 944 مباراة، لتحديد هوية البطل في هذه التظاهرة الرياضية الشبابية المخصصة لفئة الشباب من 18 إلى 35 عاماً، حيث أقيمت مباريات الدور الثاني في العاصمة عمان، بعد أن وفرت وزارة الشباب والملاعب والإقامة للفرق المشاركة في هذه البطولة الرمضانية التي تعتبر الأضخم في لعبة خماسي الكرة في الأردن.

وبحسب تعليمات البطولة، يحصل الفريق الفائز بلقب بطولة المحافظة على ألفي دينار، فيما يحصل الفريق الفائز بالبطولة على مبلغ 5 آلاف دينار. وهدف البطولة إلى تنشيط الحركة الرياضية والشبابية خلال شهر رمضان المبارك، وإعادة الفعاليات والأنشطة الشبابية بعد فترة توقف طويلة استمرت لأكثر من عامين بسبب القيود التي فرضتها جائحة كورونا، قبل أن تعيد وزارة الشباب الألق للحركة الرياضية من خلال هذه البطولة الشبابية التي تأتي في وقت أعلنت فيه الحكومة جملة من الإجراءات التخفيفية بعد استقرار الوضع الوبائي في المملكة. وحضر حفل ختام البطولة محافظ العاصمة ياسر العدوان ومحافظ إربد رضوان العتوم وأمين عام اتحاد كرة القدم سمر نصار، والأمين العام لوزارة الشباب الدكتور حسين الجبور ومدير مدينة الحسين للشباب بسام الخاليلة ومدير شرطة العاصمة العميد ثامر المعاينة.

وقد خاضت الفرق المشاركة في البطولة 944 مباراة، لتحديد هوية البطل في هذه التظاهرة الرياضية الشبابية المخصصة لفئة الشباب من 18 إلى 35 عاماً، حيث أقيمت مباريات الدور الثاني في العاصمة عمان، بعد أن وفرت وزارة الشباب والملاعب والإقامة للفرق المشاركة في هذه البطولة الرمضانية التي تعتبر الأضخم في لعبة خماسي الكرة في الأردن.

وبحسب تعليمات البطولة، يحصل الفريق الفائز بلقب بطولة المحافظة على ألفي دينار، فيما يحصل الفريق الفائز بالبطولة على مبلغ 5 آلاف دينار. وهدف البطولة إلى تنشيط الحركة الرياضية والشبابية خلال شهر رمضان المبارك، وإعادة الفعاليات والأنشطة الشبابية بعد فترة توقف طويلة استمرت لأكثر من عامين بسبب القيود التي فرضتها جائحة كورونا، قبل أن تعيد وزارة الشباب الألق للحركة الرياضية من خلال هذه البطولة الشبابية التي تأتي في وقت أعلنت فيه الحكومة جملة من الإجراءات التخفيفية بعد استقرار الوضع الوبائي في المملكة. وحضر حفل ختام البطولة محافظ العاصمة ياسر العدوان ومحافظ إربد رضوان العتوم وأمين عام اتحاد كرة القدم سمر نصار، والأمين العام لوزارة الشباب الدكتور حسين الجبور ومدير مدينة الحسين للشباب بسام الخاليلة ومدير شرطة العاصمة العميد ثامر المعاينة.

وقد خاضت الفرق المشاركة في البطولة 944 مباراة، لتحديد هوية البطل في هذه التظاهرة الرياضية الشبابية المخصصة لفئة الشباب من 18 إلى 35 عاماً، حيث أقيمت مباريات الدور الثاني في العاصمة عمان، بعد أن وفرت وزارة الشباب والملاعب والإقامة للفرق المشاركة في هذه البطولة الرمضانية التي تعتبر الأضخم في لعبة خماسي الكرة في الأردن.

وبحسب تعليمات البطولة، يحصل الفريق الفائز بلقب بطولة المحافظة على ألفي دينار، فيما يحصل الفريق الفائز بالبطولة على مبلغ 5 آلاف دينار. وهدف البطولة إلى تنشيط الحركة الرياضية والشبابية خلال شهر رمضان المبارك، وإعادة الفعاليات والأنشطة الشبابية بعد فترة توقف طويلة استمرت لأكثر من عامين بسبب القيود التي فرضتها جائحة كورونا، قبل أن تعيد وزارة الشباب الألق للحركة الرياضية من خلال هذه البطولة الشبابية التي تأتي في وقت أعلنت فيه الحكومة جملة من الإجراءات التخفيفية بعد استقرار الوضع الوبائي في المملكة. وحضر حفل ختام البطولة محافظ العاصمة ياسر العدوان ومحافظ إربد رضوان العتوم وأمين عام اتحاد كرة القدم سمر نصار، والأمين العام لوزارة الشباب الدكتور حسين الجبور ومدير مدينة الحسين للشباب بسام الخاليلة ومدير شرطة العاصمة العميد ثامر المعاينة.

وقد خاضت الفرق المشاركة في البطولة 944 مباراة، لتحديد هوية البطل في هذه التظاهرة الرياضية الشبابية المخصصة لفئة الشباب من 18 إلى 35 عاماً، حيث أقيمت مباريات الدور الثاني في العاصمة عمان، بعد أن وفرت وزارة الشباب والملاعب والإقامة للفرق المشاركة في هذه البطولة الرمضانية التي تعتبر الأضخم في لعبة خماسي الكرة في الأردن.

وبحسب تعليمات البطولة، يحصل الفريق الفائز بلقب بطولة المحافظة على ألفي دينار، فيما يحصل الفريق الفائز بالبطولة على مبلغ 5 آلاف دينار. وهدف البطولة إلى تنشيط الحركة الرياضية والشبابية خلال شهر رمضان المبارك، وإعادة الفعاليات والأنشطة الشبابية بعد فترة توقف طويلة استمرت لأكثر من عامين بسبب القيود التي فرضتها جائحة كورونا، قبل أن تعيد وزارة الشباب الألق للحركة الرياضية من خلال هذه البطولة الشبابية التي تأتي في وقت أعلنت فيه الحكومة جملة من الإجراءات التخفيفية بعد استقرار الوضع الوبائي في المملكة. وحضر حفل ختام البطولة محافظ العاصمة ياسر العدوان ومحافظ إربد رضوان العتوم وأمين عام اتحاد كرة القدم سمر نصار، والأمين العام لوزارة الشباب الدكتور حسين الجبور ومدير مدينة الحسين للشباب بسام الخاليلة ومدير شرطة العاصمة العميد ثامر المعاينة.

حقيقة مفاوضات الزمالك مع مدافع البنك الأهلي

أكد مصدر بالجهاز الفني لفريق البنك الأهلي، حقيقة طلب الزمالك، التعاقد مع المدافع الدولي أحمد ياسين، خلال الموسم المقبل. وقال المصدر، في تصريح لكوورة: «الحديث عن رحيل أي لاعب في الوقت الحالي غير منطقي، خاصة مع تبقي مباريات الدور الثاني، وعدم تحديد وقت لنهاية الموسم».

وأضاف: «لم نتلق أي عرض رسمي من الزمالك، رغم وجود محاولات من الوكلاء للتأثير على اللاعبين».

وختم: «النادي لم يحسم موقف أسامة فيصل مهاجم الفريق المعان من الزمالك، والذي تنتهي إعارته بنهاية الموسم الجاري».

ومن المقرر أن يحسم خالد جلال، المدير الفني للبنك الأهلي، موقفه بشأن فيصل، قبل تقديم عرض لنادي الزمالك، للحصول على خدماته.

ويحتل البنك الأهلي المركز السادس في جدول ترتيب الدوري المصري، برصيد 23 نقطة، وتتبقى له مباراة مؤجلة مع المصري.

ريال مدريد يفتح باب الرحيل لرجل زيدان

فتح ريال مدريد باب الرحيل أمام أحد اللاعبين البارزين، في عهد المدرب السابق زين الدين زيدان، بحسب تقرير صحفي.

فوفقاً لبرنامج «كواترو» الإسباني، فإن مسؤولي ريال مدريد لا يتمسكون ببقاء الظهير الأيسر الفرنسي، فيرلان ميندي.

وقال البرنامج إن النادي الملكي سيستمع للعروض المقدمة إلى ميندي، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، حيث سيباح اللاعب إذا حصل على عرض بقيمة 50 مليون يورو.

وأبرز أن ميندي تعرض للكثير من الانتقادات، هذا الموسم، بسبب الأخطاء التي ارتكبها.

وكان الفرنسي قد وصل إلى ريال مدريد، بطلب خاص من زيدان، لكنه بات دون حماية عقب رحيل مواطنه، والتعاقد مع الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

وتكشف «كواترو» أن مسؤولي الميرينجي محبوبون بما يقدمه اللاعب الشاب، ميغيل جوتييريز، وقد يتم الاعتماد عليه في مركز الظهير الأيسر.

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

مقسم الاعلان، 5056222
فاكس الاعلان، 5056223
إيميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصافحة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

تصدر عن
شركة صدى
الشعب

النسب

يومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية