السودان... انتشار أمني كثيف بالخرطوم ولجان المقاومة تصعّد

تابع ص٧

قطر: موجة غلاء تتسبب برفع اسعار السلع الاساسية والغذائية

تابع ص٧

في دونباس... معركة النهر كلفت روسيا «خسائر فادحة»

تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

12 شوال 1443 هـ الموافق 13 أيار 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2734)

سعر النسخة دينار واحد

أوقات الصلاة

الفجر	04:10
الظهر	12:33
العصر	04:13
المغرب	07:29
العشاء	08:56

ضبط معملا لصناعة المعسل المقلد ونكهات السجائر الفاسدة

عمان

تمكنت كوادر الجمارك الأردنية العاملة في مديرية مكافحة التهريب من خلال جولاتها التفتيشية المختلفة في كافة مناطق المملكة، بالتعاون والتنسيق مع الأجهزة الأمنية من ضبط معمل يقوم بصناعة مادة المعسل المغشوش، والمقلد لماركات تجارية مشهورة ونكهات سجائر فاسدة (جوس) بكميات كبيرة .

وقال مدير مديرية مكافحة التهريب عقيد جمارك رائد الشياب، بأنه وجد بهذا المعمل ماكنات تعبئة وتغليف ومواد رديئة الصنع غير صالحة للاستهلاك البشري، تضاف إلى مادة المعسل، ومطبوعات ورقية تحمل اسماء لعلامات تجارية مشهورة تم ضبطها في ظروف مكانية مشبوهة غير صحية وغير قانونية.تابع ص٢

الفايز: الوصاية الهاشمية تحول دون تهويد القدس ومقدساتها

البرلمان العربي يدعم الوصاية الهاشمية على مقدسات القدس

القاهرة

أكد البرلمان العربي دعمه التام للوصاية الهاشمية على المسجد الأقصى والمقدسات الإسلامية في مدينة القدس المحتلة.

واشاد رئيس البرلمان، عادل بن عبدالرحمن العسومي، بجهود جلالة الملك عبدالله الثاني، صاحب الوصاية على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف، في الدفاع عن المقدسات وحمايتها.

وشدد في بيان الخميس، على رفض كل محاولات القوة القائمة بالاحتلال المساس بهذه الرعاية والوصاية الهاشمية، التي أعاد التأكيد عليها الاتفاق الموقع بين جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين والرئيس الفلسطيني محمود عباس في ١٣ اذار عام ٢٠١٣.

كما ثمن الدور الأردني في رعاية وحماية وصيانة المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الممثل بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية فيها بكافة مرافقها، في إطار حرص المملكة وشعبها على الرعاية والإعمار والترميم بالقدس ومقدساتها، للحفاظ على الهوية العربية الإسلامية التاريخية لهذه المدينة، والتعبير عن دعم دور إدارة أوقاف القدس والمسجد الأقصى الأردنية في الحفاظ على الحرم ضد الخروقات واعتداءات القوة القائمة بالاحتلال واعتبارها الجهة القانونية الحصرية والوحيدة في إدارة جميع شؤون المسجد الأقصى والحرم القدسي الشريف. ودعا العسومي، المجتمع الدولي لاحترام الاتفاقيات الدولية المتعلقة بالوصاية الهاشمية على المسجد الأقصى والمقدسات الإسلامية في مدينة القدس.

وهنأ رئيس مجلس الاعيان فيصل الفايز ، جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبدالله ،وبارك لهما تسلمهما جائزة «الطريق إلى السلام» يوم الاثنين الماضي في نيويورك . وفي تصريحات صحفية قال الفايز، ان الجائزة تأتي تكريما وتقديرا لمساعي جلالتيهما الدؤوبة في العمل من اجل تحقيق السلام، وتشجيع الحوار والوئام بين الأديان، وتعزيز القواسم المشتركة بين ارباب الشرائع السماوية، وثقافة العيش المشترك وقبول الرأي والرأي الآخر ، وجهود الأردن الإنسانية في استضافة اللاجئين.

وعبر الفايز عن فخره وفخر مجلس الاعيان بالجهود التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني من اجل تحقيق الامن والاستقرار في منطقتنا لتنعم بالامن والاستقرار ، مثمنا في الوقت ذاته جهود جلالته من اجل تمكين الشعب الفلسطيني من حقوقه المشروعة، وتأكيده الدائم بأن لا أمن ولا استقرار في المنطقة الا بحل القضية الفلسطينية وفق قرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين وبما يمكن من اقامة الدولة الفلسطينية المستقلة والمتصلة والقابلة للحياة وعاصمتها القدس الشريف.تابع ص٢

مجلس الأمة يُقر معدل مستقلة الانتخاب

عمان

أقر مجلس الأمة بشقيه النواب والأعيان، مشروع القانون المعدل لقانون الهيئة المستقلة للانتخاب لسنة٢٠٢٢، والمعدل لمنطقة العقبة الاقتصادية الخاصة لسنة ٢٠٢١، خلال جلسة مشتركة عقدها الخميس، برئاسة رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، وحضور رئيس مجلس النواب عبدالكريم الدغمي، ورئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزارة.

وصوت المجلس على قرار مجلس الأعيان المتعلق بمشروع القانون المعدل لقانون الهيئة المستقلة للانتخاب بشأن المادة ١من مشروع القانون كما وردت في مشروع القانون من الحكومة، حيث تنص على ان القانون يسمى «قانون الهيئة المستقلة للانتخاب لسنة٢٠٢٢»، دون إضافة عبارة «والأحزاب السياسية» بعد عبارة الانتخاب التي اقرها مجلس النواب، ولم تتم الموافقة المستقلة.

كما وافق مجلس الأمة على قرار مجلس الأعيان والمتعلق بالمادة الخامسة من القانون المعدل لقانون منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، والتي نصت على توزيع الايرادات المتأتية وفقا لأحكام هذا القانون من ضريبتي الدخل والمبيعات على النحو التالي: أولا: إلغاء نسبة ٧٥بالمئة الواردة في الفقرة «أ» من المادة، والاستعاضة عنها بنسبة ٦٠بالمئة، وإلغاء نسبة ٢٥بالمئة الواردة في الفقرة «ب»منها والاستعاضة عنها بنسبة٤٠ بالمئة.

حشود تؤم نقابة الصحفيين لتقديم العزاء بالشهيدة ابو عاقلة

عمان

أمَّ نقابة الصحفيين الاردنيين الخميس حشود من ممثلي الفعاليات النيابية والنقابية والحزبية ورؤساء تحرير الصحف واعضاء الهيئة العامة لنقابة الصحفيين لتقديم واجب العزاء بالصحفية شهيدة الواجب والانسانية شيرين ابو عاقلة التي اغتالتها قوات الاحتلال الاسرائيلي بدم بارد خلال اقتحام مخيم جنين الاربعاء.

وأكد وزير الدولة لشؤون الاعلام والاتصال الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول خلال تقديمه واجب العزاء بالزميلة ابو عاقلة في مقر نقابة الصحفيين اليوم على التلاحم ما بين كافة ابناء الشعب والمواقف الثابتة للأردن تجاه القضية الفلسطينية. وقال الشبول، إن القضية الفلسطينية أولوية جلالة الملك عبد الله الثاني في كل لقاء أو مناسبة دولية، مشيداً بدور الصحفية ابو عاقلة وانها كانت المثال للشجاعة وكان لها دور كبير في تغطية تفاصيل المشهد العام للأوضاع في القدس والضفة الغربية المحتلة.

واشاد الشبول بدور نقابة الصحفيين العروبي، والتزامها بقضايا الامتين العربية والإسلامية والقضايا الانسانية، مؤكداً دورها المهني في تنظيم المهنة باعتبارها بيت الصحافة الأردنية ومظلة للصحفيين مما يتطلب منها متابعة قضايا المهنة.

وبين، أهمية النقابة في متابعة المستجدات الصحفية والاعلامية وتلبية احتياجات ومتطلبات اعضاء الهيئة العامة والجسم الصحفي.تابع ص٢

البدء بإنتاج كميات من الكعكة الصفراء

عمان

أعلنت شركة تعدين اليورانيوم الأردنية الخميس، عن نجاح تشغيل مصنعها الريادي لإنتاج الكعكة الصفراء من الخام الأردني وإدخاله حيز الخدمة. وأكد مدير عام الشركة الدكتور محمد الشناق، تشغيل المصنع بكامل وحداته، وإنتاج عشرين كيلوغراما من الكعكة الصفراء بكفاءة عالية بعد معالجة ١٦٠ طنا من خام اليورانيوم الموجود في منطقة وسط الأردن. وقال إنه سيتم إنتاج عشرات الكيلوغرامات من الكعكة الصفراء بمعالجة مئات الأطنان من الخام خلال الأشهر المقبلة، والتي تعد الركيزة الأساسية للإنتاج الصناعي، مشيرا إلى أن جميع مراحل الإنتاج جرت وفق المعايير الدولية ومتطلبات الوكالة الدولية للطاقة الذرية.

وأضاف أن هذا الإنجاز يأتي بفضل الجهود التي بذلت خلال السنوات السابقة من قبل فريق الشركة للوصول إلى هذه المرحلة المهمة، والتي مكنت الشركة من الحصول على البيانات والقياسات والتصاميم الهندسية الضرورية وكلفة الإنتاج تمهيدا للانتقال إلى المستوى التجاري. يذكر أن الشركة عملت منذ تأسيسها على تكثيف الأعمال الجيولوجية والاستكشافية لتحديد كميات اليورانيوم المتموضعة في منطقة وسط الأردن بحسب متطلبات نظام (JORC) العالمي، حيث أفضى هذا الجهد إلى إصدار ثلاثة تقارير لتقدير مخزونات اليورانيوم، والتي قدرت بما يزيد عن ٤١٠٠٠ طن من أكسيد اليورانيوم. تابع ص٢

إدراج 3 مواد سلائف كيميائية في جداول المواد المخدرة

عمان

أدرجت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، من خلال الكوادر الفنية المختصة في قسم رقابة المخدرات والمؤثرات العقلية التابع لمديرية الدواء، ٣ مواد من سلائف الكيميائية وهي (4-anilinopiperidine)(4-AP)، و(1-boc-4-anilinopiperidine)(boc-4-AP)، و Norfentanyl، ضمن جدول رقم (١١) من جداول المواد المخدرة والمؤثرات العقلية والسلائف الكيميائية الملحقة بقانون المخدرات والمؤثرات العقلية رقم (٢٣) لسنة ٢٠١٦ وتعديلاته.

وقال مدير عام المؤسسة، الدكتور نزار مهيدات، في بيان الخميس، إن هذا الإدراج جاء تماشياً مع توصية الهيئة الدولية لمكافحة المخدرات، وعلى ضوء دراسة هذه المواد علميا وإمكانية استخدامها في التصنيع غير المشروع للمواد المخدرة والمؤثرات العقلية، لاسيما الفنتانيل وعدد من نظائره، والتي تؤدي إلى مشاكل صحية واجتماعية عامة خطيرة، ما يستدعي إخضاعها لتدابير رقابية تمنع استخدام هذه المادة لأغراض غير مشروعة. وأضاف أن المؤسسة تراجع جداول المواد المخدرة والمؤثرات العقلية دوريًا، لإضافة أي مواد يثبت علمياً تأثيرها المخدر او أنها تدخل في التصنيع غير المشروع للمواد المخدرة والمؤثرات العقلية، فضلًا عن متابعة ومواكبة المستجدات الدولية في إدراج مواد السلائف الكيميائية لغايات ضبط ومراقبة الإتجار المشروع بالعقاقير المخدرة والمؤثرات العقلية والسلائف الكيماوية وضمان تداولها حصريًا للأغراض والاحتياجات الطبية والعلمية المشروعة، وحظر إساءة استعمالها لغايات تتجاوز النطاق المشروع.

بدء توزيع فواتير الكهرباء بالتعرفة الجديدة السبت

عمان (بترا-مشهور الشخانبة)

تبدأ شركات الكهرباء بتوزيع فواتير الكهرباء بالتعرفة الكهربائية الجديدة التي بدأ تطبيقها مطلع نيسان الماضي يوم السبت المقبل، بحسب وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي مشترك عقده، الخميس، وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، ووزير الطاقة والثروة المعدنية، ورئيس هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، الدكتور حسين اللبون. وقال الوزير الشبول إن توزيع فواتير الكهرباء على المواطنين بناء على التعرفة الكهربائية الجديدة، سيبدأ يوم السبت المقبل بعد استكمال الدراسة التي أجرتها الجهات المعنية على الفواتير الجديدة بعد قراءة العدادات. وأضاف أن هذه الدراسة أكدت وصول الدعم لمستحقيه، داعياً من لم يسجل من المواطنين عبر المنصة بالدعم إلى التسجيل للاستفادة منه. وأشار إلى أن الحملة الإعلامية للتعرفة الكهربائية الجديدة بدأت منذ ٩ شهور، مشيداً بدور وسائل الإعلام الكبير في إيصال رسائل التوعية والمعلومات للمواطنين خلال هذه الحملة.تابع ص٢

الخارجية تدين إقدام إسرائيل على تهجير سكان مسافر يطا

عمّان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين إقدام السلطات الإسرائيلية على هدم عدد من منازل الفلسطينيين في مسافر يطا وتهجير سكانها، وإقرار إسرائيل لمخططات بناء أكثر من ٤٠٠٠ وحدة استيطانية في الأراضي الفلسطينية المحتلة.

وأكّد الناطق الرسمي باسم الوزارة، السفير هيثم أبو الغول، أن التوسع الاستيطاني وتهجير السكان من منازلهم خرقٌ صارخٌ وانتهاكٌ جسيمٌ للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية وفي مُقدمها قرار مجلس الأمن رقم ٢٣٣٤.

وشدّد الناطق الرسمي باسم الوزارة «أن الممارسات الأحادية التي تقوم بها إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، من بناء للمستوطنات وتوسيعها ومصادرة الأراضي وتهجير الفلسطينيين هي مُمارساتٌ لاشرعية ولاقانونية ومرفوضةٌ ومدانة، وتمثل انتهاكاً خطيراً للقانون الدولي الإنساني، وتقويضاً لأسس السلام، وجهود حلّ الصراع، وتحقيق السلام الشامل والعادل وفرص حلّ الدولتين على أساس قرارات الشرعية الدولية».

روسيا وفنلندا.. تاريخ دموي سطرته «حرب السجق»

وكالات

على مر تاريخهما، مرت علاقات موسكو وهيلسينكي بمنعطفات تاريخية ضمن الإمبراطورية الروسية. فنلندا كانت إحدى دول الاتحاد السوفييتي قبل أن تحصل على استقلالها مطلع عام ١٩١٨، فيما شهدت العلاقات بينهما موجات من التوتر إثر الشكوك التي تسيطر على كل دولة إزاء الأخرى.

فالفنلنديون كانوا يتخوفون دوما من مساعي السوفييت لاحتلالهم مرة أخرى، فيما كانت تتوجس الحكومة الروسية من نوايا فنلندا فتح حدودها لألمانيا النازية لاستهداف بلادها عسكريا.

وكان من أشهر الحروب بينهما هي «حرب الشتاء» أو «حرب السجق» خلال الحرب العالمية الثانية، حين اجتاح ما يزيد عن نصف مليون جندي سوفييتي الأراضي الفنلندية في ٣٠ نوفمبر ١٩٣٩.

وسبق هذا النزاع، أن طالب القائد السوفيتي، جوزيف ستالين، الفنلنديين بالتنازل عن جانب من أراضيهم ومناطقهم الاستراتيجية للاتحاد السوفيتي، ما قوبل بالرفض. ومع بداية هذه الحرب، توقّع الجميع نصرا سوفيتيا سهلا وسريعا على الجيش الفنلندي سيئ التسليح وحصول ستالين على ما يريده.

لكن الجيش الفنلندي أبدى مقاومة شرسة وكبد السوفييت خسائر بشرية فادحة قبل توقيع معاهدة سلام موسكو في ١٢ مارس ١٩٤٠.

ومع تخلص جوزيف ستالين من أبرز قيادات جيشه والمقدر عددهم بنحو ٣٠ ألف عسكري أثناء فترة ما عرف بـ«التطهير الأعظم»، تكونت القوات السوفيتية إلى فنلندا من جنود غير قادرين على تحمل الشتاء الفنلندي القارس.

وعلى الرغم من معاناتها من الطقس والجوع، تقدمت القوات السوفيتية ضد الفنلنديين وحققت عددا من النتائج الإيجابية.

وبحسب الروايات التاريخية ففي ١٠ ديسمبر ١٩٣٩، شنّ عدد من جنود فيلق المشاة ٧١٨ السوفيتي هجوما على أحد المعسكرات الفنلندية القريبة من قرية إيلومانتسي، وتمكنوا من طرد الفنلنديين.

وكان السوفيت قد هاجموا المعسكر أثناء استعداد الفنلنديين لتناول طعامهم المتكون من «حساء السجق»، الذي اعتادوا على طبخه لمقاومة البرد.

وبدلا عن ملاحقة الفنلنديين الفارين، انهار الجنود السوفييت المنهكون من التعب والجوع أمام رائحة الحساء لسد رمقهم.

واستغلت القوات الفنلندية ذلك، حاصروا المكان وشنوا هجوماً مباغتاً، ولقبت هذه المعركة بشكل ساخر بـ«معركة السجق».

ومعلقا يقول المختص في الشأن الروسي نبيل رشوان إن الحرب في فنلندا كانت لها ظروفها الخاصة المحلية والدولية، ففنلندا لم تنتصر وفي نفس الوقت لم تنهزم، ورغم صمودها لكنها في النهاية فقدت الكثير من أراضيها خاصة مقاطعة كاريليا وعدة ممرات مائية ضمها الاتحاد الروسي لأراضيه وأصبح يؤجرها لفنلندا في الوقت الحالي.

أما عن أوجه التشابه بين حرب أوكرانيا ونظيرتها التاريخية في فنلندا يضيف رشوان لموقع «سكاي نيوز عربية» أن التخوف الحقيقي هو استمرار العملية العسكرية الروسية حتى فصل الشتاء حيث تصبح التضاريس الأوكرانية أكثر وعورة ما يصعب مهمة الجيش الروسي ويدخله في حرب عصابات تستنزفه بدرجة كبيرة.

شركة تعدين اليورانيوم: البدء بإنتاج كميات من الكعكة الصفراء

عمان

أعلنت شركة تعدين اليورانيوم الأردنية الخميس، عن نجاح تشغيل مصنعها الريادي لإنتاج الكعكة الصفراء من الخام الأردني وإدخاله حيز الخدمة.

وأكد مدير عام الشركة الدكتور محمد الشناق، تشغيل المصنع بكامل وحداته، وإنتاج عشرين كيلوغراما من الكعكة الصفراء بكفاءة عالية بعد معالجة 160 طنا من خام اليورانيوم الموجود في منطقة وسط الأردن.

وقال إنه سيتم إنتاج عشرات الكيلوغرامات من الكعكة الصفراء بمعالجة مئات الأطنان من الخام خلال الأشهر المقبلة، والتي تعد الركيزة الأساسية للإنتاج الصناعي، مشيرا إلى أن جميع مراحل الإنتاج جرت وفق المعايير الدولية ومتطلبات الوكالة الدولية للطاقة الذرية.

وأضاف أن هذا الإنجاز يأتي بفضل الجهود التي بذلت خلال السنوات السابقة من قبل فريق الشركة للوصول إلى هذه المرحلة المهمة، والتي مكنت الشركة من الحصول على البيانات والقياسات والتصاميم الهندسية الضرورية وكلفة الإنتاج تمهيدا للانتقال إلى المستوى التجاري.

يذكر أن الشركة عملت منذ تأسيسها على تكثيف الأعمال الجيولوجية والاستكشافية لتحديد كميات اليورانيوم المتموضعة في منطقة وسط الأردن بحسب متطلبات نظام (JORC) العالمي، حيث أفضى هذا الجهد إلى إصدار ثلاثة تقارير لتقدير مخزونات اليورانيوم، والتي قدرت بما يزيد عن 41000 طن من أكسيد اليورانيوم (U_3O_8) وبمعدل تركيز 150 جزءا بالمليون، بصورة أسهمت في رفد الاقتصاد الوطني.

وأوضح الشناق أن الشركة أنشأت مختبر تحضير فيزيائيا ومختبرات تعدينية وتحليلية متخصصة في الموقع الميداني للشركة لإجراء التجارب والأبحاث في مجال استخلاص وتعدين اليورانيوم والمعادن المصاحبة الأخرى، وجرى رفد المختبرات بأحدث أجهزة التحليل الآلي من خلال مشاريع تقنية بالتعاون مع الوكالة الدولية للطاقة الذرية وهيئة الطاقة الذرية الأردنية.

الضمان الاجتماعي يتأهل للمرحلة النهائية لجائزة المُحفز 2030

عمان

تأهلت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي إلى المرحلة النهائية من جائزة «المُحفز 2030» عن الفئة المخصصة للمنظمات الحكومية عن منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا والتي تمنحها الحركة العالمية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة 2030 تحت اسم جائزة «المُحفز2030» والتي من المتوقع إعلان نتائجها النهائية في شهر حزيران المقبل.

وافادت المؤسسة في بيان صحفي الخميس، أن ترشيحها للحصول على هذه الجائزة يأتي لدورها في تقديم نظام الحماية الاجتماعية «رعاية» والموجه للحضانات من خلال تأمين الأمومة عبر الشراكة مع منظمات المجتمع المدني، بما فيها منظمة المجتمع المدني «صداقة» والتي تُعنى بتهيئة الظروف المناسبة لعمل المرأة، والجهات الحكومية ذات الصلة كوزارة التنمية الاجتماعية وغيرها، وهو النظام الذي جاء نتيجة ثمار الإصلاحات التي تمت على قانون الضمان الاجتماعي خلال العام 2019، وتم بموجبه تخصيص 25 بالمئة من إيرادات اشتراك تأمين الأمومة لغايات استحداث برامج حماية اجتماعية مرتبطة بتأمين الأمومة.

وأوضحت أن تأهلها للمرحلة النهائية من الجائزة يأتي لدورها في تقديم سياسات طويلة الأمد قوية ومعززة بأنظمة وبرامج تدعم وتُقوّي الريادة الاجتماعية عبر الشراكة مع الرُواد والشركاء المجتمعيين سواء أفراد أو منظمات مجتمع مدني، لإحداث الأثر والتغيير الإيجابي في المجتمع الأردني، مشيرةً إلى أن نظام «رعاية» يسهم في تحقيق الأردن لخمسة من أهداف التنمية المستدامة، تتمثل في الصحة الجيدة والرفاه، والمساواة بين الجنسين، والعمل اللائق ونمو الاقتصاد، والحد من أوجه عدم المساواة، وعقد الشراكات لتحقيق الأهداف.

وحول مبادرة مؤسسة الضمان الاجتماعي في تقديم نظام الحماية الاجتماعية «رعاية»، أوضحت أن هذا النظام يهدف إلى تحفيز وتعزيز مشاركة المرأة في سوق العمل وتهيئة الظروف الملائمة لاستمرارها فيه، حيث تشكل تكلفة الحضانات عبئاً مالياً على المرأة العاملة، مشيرةً إلى أن نظام «رعاية» يتكون من ثلاثة برامج هي: برنامج رعاية الطفل من خلال دور الحضانة، وبرنامج رعاية الطفل من خلال المنزل، وبرنامج المساهمة في دعم الكلف التشغيلية لدور الحضانة.

يُشار إلى أن « المُحفز 2030» هي حركة عالمية أطلقت على هامش انعقاد مؤتمر دافوس الاقتصادي في كانون الثاني من العام 2020 لغايات تسريع وتيرة تنفيذ وتحقيق أهداف التنمية المستدامة 2030، وهي حركة تتميز بأنها سريعة النمو وتضم مؤسسات وأفراد يسعون وراء دعم الريادة المجتمعية عبر تحقيق الشراكة مع كافة الجهات، وبلغ عدد الأفراد من الرياديين المجتمعيين المنتسبين إليها 1462 فرداً يمثلون 1010 منظمات من 197 بلداً وجهة حول العالم، وبمستوى تمويل وصل إلى حوالي 2.2 مليار دولار أمريكي أثرت تقريباً على حياة حوالي 2 مليار شخص حول العالم.

الصحة العالمية: 17% نقص عالمي بكادر التمريض في شرق المتوسط

عمان

قال المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، بمناسبة اليوم الدولي لكادر التمريض الذي يحتفل به العالم في 12 من شهر أيار سنويا، إن جائحة كوفيد- 19 أثبتت أهمية ضمان وجود عدد كافٍ من القوى العاملة الصحية لبناء نُظُم صحية قادرة على الصمود.

وبحسب بيان للمنظمة، الخميس، تمثل كوادر التمريض والقبالة أكثر من نصف القوى العاملة الصحية في إقليم منظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، ومع ذلك يوجد في الإقليم 17 بالمئة من النقص العالمي في كادر التمريض البالغ 5.9 ملايين ممرض وممرضة، وفقًا لتقرير «حالة التمريض في العالم لعام 2020: الاستثمار في التعليم والوظائف والمهارات القيادية». ودعا المكتب الإقليمي للمنظمة إلى مواجهة النقص في القوى العاملة الصحية، لا سيما في كادر التمريض والقبالة في إقليم شرق المتوسط حتى نتصدى للتحديات التي تواجهنا.

كما ويسجل الإقليم ثاني أدنى معدلات كثافة كادر التمريض من بين جميع أقاليم المنظمة، إذ بلغت كثافة كادر التمريض به 15.6 ممرض وممرضة لكل 10 آلاف نسمة، وتراوحت بين أقل من 1 إلى 81 لكل 10 آلاف نسمة. وقال المدير الإقليمي للمنظمة، الدكتور أحمد المنظري: «مع تقدمنا نحو تحقيق التغطية الصحية الشاملة، وبلوغ غايات أهداف التنمية المستدامة المتعلقة بالصحة وغيرها، مثل الغايات المتعلقة بالتعليم والمساواة بين الجنسين والنمو الاقتصادي، في ظل هذا الوضع الصحي العالمي السريع التغير، فقد حان الوقت للاستثمار في القوى العاملة التمريضية، وأصبح الاستثمار فيها حتميًا».

وأضاف «علينا أن نحترم حقوق الممرضين والممرضات ورفاههم من أجل ضمان تحقيق الصحة العالمية».

وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية، وفق البيان، إلى الحاجة إلى 9 ملايين إضافيين من الممرضين والممرضات والقابلات، إذا أراد العالم تحقيق التغطية الصحية الشاملة بحلول عام 2030، وعلى الرغم من الالتزام السياسي الرفيع المستوى والجهود المتواصلة الرامية إلى تعزيز مهنة التمريض في إقليم شرق المتوسط، كان التقدم المُحرَز بطيئًا.

وذكر المنظري أن: «كوادر التمريض في إقليمنا تواجه تحديات كثيرة، كالعمل في ظروف بالغة الصعوبة وفي ظل مخاوف أمنية، إذ تعاني بلدان كثيرة في إقليمنا من أزمات ممتدة، وعلينا أن نتحلى بالإبداع في التفكير، وأن نتخذ إجراءات ملموسة للتصدي لهذه التحديات».

حشود تؤم نقابة الصحفيين لتقديم العزاء بالشهيدة ابو عاقلة

عمان

أمَّ نقابة الصحفيين الاردنيين الخميس حشود من ممثلي الفعاليات النيابية والنقابية والحزبية ورؤساء تحرير الصحف واعضاء الهيئة العامة لنقابة الصحفيين لتقديم واجب العزاء بالصحفية شهيدة الواجب والانسانية شيرين ابو عاقلة التي اغتالتها قوات الاحتلال الاسرائيلي بدم بارد خلال اقتحام مخيم جنين الاربعاء.

وأكد وزير الدولة لشؤون الاعلام والاتصال الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول خلال تقديمه واجب العزاء بالزميلة ابو عاقلة في مقر نقابة الصحفيين اليوم على التلاحم ما بين كافة ابناء الشعب والمواقف الثابتة للأردن تجاه القضية الفلسطينية. وقال الشبول، إن القضية الفلسطينية أولوية جلالة الملك عبد الله الثاني في كل لقاء أو مناسبة دولية، مشيداً بدور الصحفية ابو عاقلة وانها كانت المثال للشجاعة وكان لها دور كبير في تغطية تفاصيل المشهد العام للأوضاع في القدس والضفة الغربية المحتلة.

واشاد الشبول بدور نقابة الصحفيين العروبي، والتزامها بقضايا الامتين العربية والإسلامية والقضايا الانسانية، مؤكداً دورها المهني في تنظيم المهنة باعتبارها بيت الصحافة الأردنية ومظلة للصحفيين مما يتطلب منها متابعة قضايا المهنة.

وبين، أهمية النقابة في متابعة المستجدات الصحفية والاعلامية وتلبية احتياجات ومتطلبات اعضاء الهيئة العامة والجسم الصحفي.

بدوره، اكد نقيب الصحفيين الزميل راكان السعايدة، أن موقف الأردن قيادة وشعباً تجاه القضية الفلسطينية وشعبها ثابت وراسخ من خلال الدفاع عن القضية الفلسطينية ومقدساتها .

وأشار إلى أن اغتيال الزميلة شيرين يؤكد أن هذا الكيان الغاصب لا يريد أي شاهد على الجرائم التي يرتكبها في فلسطين ويريد إسكات وإبعاد كل صوت يرصد اتهامات وجرائم الاحتلال بحق الشعب الفلسطيني مشيدا بمناقب الزميلة ابو عاقلة ومهنيتها وشجاعتها .

وبين، أن إقامة بيت العزاء يأتي تضامناً مع الشعب الفلسطيني ضد جرائم الاحتلال ومع صحفيي فلسطين على وجه الخصوص لما يواجهونه من قتل وتنكيل واعتقال.

وتواجد في مبنى النقابة العديد من المحطات الفضائية لإجراء مقابلات عن الاغتيال ودور شهيدة الواجب ابو عاقلة في تغطيتها للأحداث في فلسطين.

الفايز: الوصاية الهاشمية تحول دون تهويد القدس ومقدساتها

عمان

هنأ رئيس مجلس الاعيان فيصل الفايز ، جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبدالله ،وبارك لهما تسلمهما جائزة «الطريق إلى السلام» يوم الاثنين الماضي في نيويورك .

وفي تصريحات صحفية قال الفايز، ان الجائزة تأتي تكريما وتقديرا لمساعي جلالتيهما الدؤوبة في العمل من اجل تحقيق السلام، وتشجيع الحوار والوئام بين الأديان، وتعزيز القواسم المشتركة بين ارباب الشرائع السماوية، وثقافة العيش المشترك وقبول الرأي والرأي الآخر ، وجهود الأردن الإنسانية في استضافة اللاجئين.

وعبر الفايز عن فخره وفخر مجلس الاعيان بالجهود التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني من اجل تحقيق الامن والاستقرار في منطقتنا لتنعم بالامن والاستقرار ، مثمنا في الوقت ذاته جهود جلالته من اجل تمكين الشعب الفلسطيني من حقوقه المشروعة، وتأكيده الدائم بأن لا أمن ولا استقرار في المنطقة الا بحل القضية الفلسطينية وفق قرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين وبما يمكن من اقامة الدولة الفلسطينية المستقلة والمتصلة والقابلة للحياة وعاصمتها القدس الشريف. وبين رئيس مجلس الاعيان ان الوصاية الهاشمية على المقدسات الاسلامية والمسيحية في القدس عملت على حمايتها وإعمارها ومنعت تهويدها، وحافظت على الوضع القانوني والتاريخي لها، باعتبار ذلك متطلبا اساسيا للسلام والوئام، مشيرا الى ان الوصاية الهاشمية مسؤولية حملها الهاشميون كابرا عن كابر منذ اكثر من مئة عام ، ويواصل جلالة الملك عبدالله الثاني رعايته وحمايته لهذه المقدسات وإعمارها والحفاظ عليها .

واكد الفايز أن الوصاية الهاشمية على المقدسات الاسلامية والمسيحية خط احمر ، وان القدس بمقدساتها ستبقى عربية اسلامية، وسيبقى الاردن الاقرب الى فلسطين وقضيتها، وسيستمر صوت جلالة الملك عبدالله الثاني الاقوى والاكثر شجاعة دفاعا عن فلسطين وحق شعبها بالحرية والاستقلال، مبينا اننا في الاردن لا نقبل ان يزاود علينا احد في مواقفنا الوطنية والعروبية.

وبخصوص مواقف الدولة الاردنية من مختلف القضايا الوطنية والقومية اوضح الفايز ، ان الدولة والمعارضة في خندق واحد .

وقال، «عندما اتحدث عن الدولة بمفهومها الشامل فإنني اعني الدولة بجميع مكوناتها ومؤسساتها الدستورية والحكومية والاجهزة الامنية والعسكرية ، وعلى رأس هذه المؤسسات مؤسسة العرش بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، اضافة الى جميع ابناء الشعب الاردني ومؤسسات المجتمع المدني من احزاب ونقابات وغيرها، والكل هنا يقوم بدوره الوطني والقومي بالشكل الامثل تجاه القضية الفلسطينية وحق شعبها بالحرية والاستقلال» .

واكد الفايز ان الدولة الاردنية بكافة مكوناتها تقوم بدورها حسب المتغيرات الاقليمية والدولية ، وحسب ما تتطلب المصلحة الوطنية العليا، وعلاقاتها الاستراتيجية مع الدول الشقيقة والصديقة اخذين بالاعتبار موقعنا الاستراتيجي والجيوسياسي الحساس .

وبين رئيس مجلس الاعيان انه اوضح ذلك مرات عديدة «خلال اللقاءات التي اجريتها مع مختلف مكونات المجتمع الاردني واطيافه، ومن خلال اللقاءات الاعلامية والتصريحات الصحفية والمقابلات الشخصية».

وقال، «علينا ان ندرك أن أي قرار تتخذه الدولة الاردنية له تبعات سياسية واقتصادية واجتماعية، والمعارضة الوطنية تقوم بدورها حسب ما يملي ضميرها عليها، ولا توجد اية ضوابط او قيود تحد من دورها وتحجر عليها موقفها كما هو الدولة عندما تتخذ قراراتها» .

وبين الفايز ان المعارضة السياسية الوطنية تمثل قوة للدولة الاردنية ، لكن الاساس في اتخاذ اي موقف حول اية قضية هو الاخذ بالاعتبار مصالحنا العليا والحفاظ على ثوابتنا الوطنية ، والقبول بالرأي والرأي الآخر باعتبار ذلك يمثل جوهر العمل الديمقراطي ، فالاحتكام الى الرأي والرأي الآخر والقبول بذلك من شأنه ان يفضي الى التفاهم حول مختلف القضايا المصيرية لوطننا، ويمكننا بذات الوقت من مواجهة تحدياتنا المختلفة.

من جانب اخر وخلال الجلسة المشتركة لمجلس الامة (مجلسي الاعيان والنواب) التي عقدت صباح اليوم الخميس برئاسة رئيس مجلس الاعيان فيصل الفايز ، دان الفايز باسم مجلس الامة اقدام قوات الاحتلال الاسرائيلي يوم امس الاربعاء ، على قتل واغتيال الصحفية الفلسطينية شيرين أبو عاقلة في جنين المحتلة أثناء تأديتها عملها الصحفي.

وطالب الفايز بضرورة محاسبة القتلة، داعيا الى اطلاق تحقيق دولي فوري وشفاف لمحاسبة مرتكبي هذه الجريمة النكراء ، والتي تشكل ايضا انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي الإنساني ، ولكافة الأعراف الدولية، وتعد خرقاً واضحا للحريات الصحفية والإعلام .

واعرب الفايز عن تعازيه الحارة لذوي المرحومة وللأهل في فلسطين المحتلة، متمنيا لزميلها علي السمودي الشفاء العاجل.

كما أكد في الوقت ذاته رفضه المطلق لأعمال العنف الموجهة ضد الصحفيين وضد الشعب الفلسطيني المناضل .

وكان مجلس الامة وقف خلال الجلسة المشتركة دقيقة صمت حدادا على روح الاعلامية شيرين ابو عاقلة.

الجمارك تضبط معملا لصناعة المعسل المقلد ونكهات السجائر الفاسدة

عمان

تمكنت كوادر الجمارك الأردنية العاملة في مديرية مكافحة التهريب من خلال جولاتها التفتيشية المختلفة في كافة مناطق المملكة، بالتعاون والتنسيق مع الأجهزة الأمنية من ضبط معمل يقوم بصناعة مادة المعسل المغشوش، والمقلد لماركات تجارية مشهورة ونكهات سجائر فاسدة (جوس) بكميات كبيرة . وقال مدير مديرية مكافحة التهريب عقيد جمارك رائد الشياب، بأنه وجد بهذا المعمل ماكنات تعبئة وتغليف ومواد رديئة الصنع غير صالحة للاستهلاك البشري، تضاف إلى مادة المعسل، ومطبوعات ورقية تحمل اسماء لعلامات تجارية مشهورة تم ضبطها في ظروف مكانية مشبوهة غير صحية وغير قانونية.

ويشار، إلى أنه وللمرة الثانية على التوالي خلال فترة وجيزة يتم ضبط مثل تلك المعامل غير المرخصة، والتي تعمل في غرف متعددة تحت الارض على شكل (قبو) غير ملائمة ومطابقة للمواصفات، وبحاجة إلى إجازة من الجهات المختصة والأجهزة الرقابية. لذا تهيب دائرة الجمارك بالمواطنين التأكد من مادة المعسل والجوس عند الاستخدام؛ حفاظًا على سلامتهم من المواد الضارة والسامة المستخدمة في صناعة المعسل والجوس. بدوره أكّد مدير عام الجمارك لواء جمارك المهندس جلال القضاة، بأن الدائرة وضمن استراتيجياتها في تعزيز عمليات الرقابة الجمركية والتي تتمثل في مكافحة الأنشطة غير المشروعة بكافة أشكالها وأنواعها، وتأثيرها بشكل مباشر على صحة وسلامة المواطنين قادرة على التصدي لأي تهديد يمس المجتمع والاقتصاد الوطني.

وزير البيئة يشارك في الاجتماع الوزاري العالمي على مستوى مؤتمرات الأطراف للتغير المناخي

عمان

يشارك وزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة في الاجتماع الوزاري للتغير المناخي والذي تعقد جلساته في العاصمة الدنماركية كوبنهاجن على مدى يومين، وبدعوة رسمية كانت قد وجهت له من قبل رئيس مؤتمر الأطراف في غلاسكو (COP26) ألوك شارما ورئيس مؤتمر الأطراف(COP27) وزير خارجية مصر سامح شكري .

وسيركز المؤتمر على الإجراءات العملية اللازمة لدفع التقدم في تنفيذ الالتزامات الواردة في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ واتفاق باريس والمؤتمرات السابقة للأطراف ، ومؤخراً ميثاق ومبادرات غلاسكو للمناخ. وستعقد النقاشات في جلسات على مستوى وزراء تم اختيارهم من مجموعة متوازنة من البلدان التي تمثل مجموعة من المصالح ووجهات النظر، والتركيز على تسريع تنفيذ اتفاق باريس ، والالتزامات والتعهدات الرئيسية الواردة في ميثاق غلاسكو للمناخ والإعلانات ذات الصلة الصادرة عن COP26.

وتركز النقاشات على محاور، منها، التكيف مع تأثيرات المناخ وتفادي وتقليل ومعالجة الخسائر والأضرار بسبب التغير المناخي وتقليل الانبعاثات وعلى عدم ارتفاع الحرارة عن 1.5 درجة مئوية عن المعدل، و تفعيل وحشد التمويل المناخي. ويركز المشاركون على تعظيم التقدم نحو الحلول المشتركة، والنظر في طرق تنفيذ إجراءات مناخية شاملة، بما في ذلك مراعاة دمج المرأة، وتفعيل دور الشباب، والانتقال نحو اقتصاد منخفض الانبعاثات والجوانب العملية للجهود الدولية لمواجهة تغير المناخ، من أجل أن يمثل ذلك مؤشرًا واضحًا على الالتزام الجماعي بالتركيز على التنفيذ بينما نتقدم نحو COP27 في شرم الشيخ و COP 28 في الامارات العربية المتحدة.

الأمم المتحدة للسكان يدعو لحماية النساء والفتيات والفئات الأكثر ضعفا أثناء النزاعات

عمان

دعا صندوق الأمم المتحدة للسكان للدول العربية، إلى حماية المدنيين كافة خلال أية عمليات عدائية أو نزاعات، ولاسيما التحييد الكامل وغير المشروط للنساء والفتيات والفئات الأكثر ضعفاً.

وأكد المدير الإقليمي للصندوق الدكتور لؤي شبانة، في بيان صحفي الخميس، إن مقتل الصحفية شيرين أبوعاقلة أثناء تأدية واجبها في نقل المعلومات وضمان وصولها، يشكل دليلا إضافيا على الأخطار التي تهدد المدنيين الفلسطينيين، وخاصة النساء والفتيات.

وأضاف، لقد فقدت الصحفية الفلسطينية ومراسلة قناة الجزيرة في فلسطين شيرين أبو عاقلة حياتها أثناء تغطيتها للأحداث التي شهدها مخيم جنين أمس الأربعاء، أثناء قيامها بنشاطات مدنية كصحفية ومراسلة.

وقال: إننا طالبنا في صندوق الأمم المتحدة للسكان مراراً بضرورة حماية المدنيين كافة خلال أية عمليات عدائية أو نزاع، ولاسيما التحييد الكامل وغير المشروط للنساء والفتيات والفئات الأكثر ضعفاً».

وتابع، «شهدنا في الشهر الماضي كذلك مقتل غادة سباتين، السيدة الأرملة في عقدها الرابع من عمرها، وهي أم لستة أطفال أثناء سيرها على المدخل الشرقي لقرية حوسان بمحافظة بيت لحم، وفي قرية فقوعة بمحافظة جنين فارقت الطالبة في الثانوية العامة، حنان خضور، الحياة متأثرة بجروحها بسبب رصاصات اخترقت جسدها على مدخل قريتها».

وطالب بضمان اتخاذ الإجراءات كافة، وتوفير جميع الضمانات لحماية المدنيين وخاصة النساء والفتيات.

بدء توزيع فواتير الكهرباء بالتعرفة الجديدة السبت

عمان (بترا-مشهور الشخانبة)

تبدأ شركات الكهرباء بتوزيع فواتير الكهرباء بالتعرفة الكهربائية الجديدة التي بدأ تطبيقها مطلع نيسان الماضي يوم السبت المقبل، بحسب وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي مشترك عقده، الخميس، وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، ووزير الطاقة والثروة المعدنية، ورئيس هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، الدكتور حسين اللبون.

وقال الوزير الشبول إن توزيع فواتير الكهرباء على المواطنين بناء على التعرفة الكهربائية الجديدة، سيبدأ يوم السبت المقبل بعد استكمال الدراسة التي أجرتها الجهات المعنية على الفواتير الجديدة بعد قراءة العدادات. وأضاف أن هذه الدراسة أكدت وصول الدعم لمستحقيه، داعياً من لم يسجل من المواطنين عبر المنصة بالدعم إلى التسجيل للاستفادة منه.

وأشار إلى أن الحملة الإعلامية للتعرفة الكهربائية الجديدة بدأت منذ 9 شهور، مشيداً بدور وسائل الإعلام الكبير في إيصال رسائل التوعية والمعلومات للمواطنين خلال هذه الحملة. وجدد الشبول التأكيد على أن عائدات التعرفة الكهربائية الجديدة ستذهب لدعم القطاعات الاقتصادية والإنتاجية.

وأكد الوزير الخرابشة أن نتائج الدراسة التي أجريت على فواتير الكهرباء لشهر نيسان أثبتت دقة الأرقام والنسب التي أعلنت عنها هيئة الطاقة والمعادن سابقا حول الفئات والشرائح التي ستستفيد من دعم الكهرباء، ومعدل الزيادة والنقص على قيم فواتير الكهرباء بالنسبة للفئات التي سجلت للحصول على دعم الكهرباء وغير المسجلين بعد للحصول على الدعم.

وقال إن الدراسة أكدت بأن الدعم المعلن ذهب للفئات المستحقة للدعم.

وأشار الخرابشة إلى أن شريحة كبيرة لم تسجل بعد للحصول على الدعم، مؤكدا أن قيم فواتير هذه الفئة ستشهد ارتفاعا ملحوظا وبخاصة من يزيد استهلاكه عن 600 كيلو،

داعيا إلى المبادرة للتسجيل للحصول على الدعم. وقال إن الهيئة أتاحت لغير المسجلين فرصة تعديل فواتيرهم لشهر نيسان فقط حسب التعرفة الجديدة المدعومة من خلال مراجعة مكاتب شركات الكهرباء للتسجيل وإصدار فواتير جديدة مدعومة. وبحسب الوزير، فإن قراءة العدادات وإصدار الفواتير ستستمر حسب المواعيد السابقة، ولن يتم التغيير على مواعيد قراءتها وإصدارها.

وبين أن عدد العدادات التي جرت قراءتها لغاية أمس الأربعاء بلغ 308 آلاف عداد، منها 177 ألفا غير مسجلة على منصة الدعم.

وأشار الخرابشة إلى أن الدراسة التي أجريت كشفت أن 95 بالمئة من المشتركين لن يتأثروا بارتفاع فواتير الكهرباء، وأن نحو 5 بالمئة فقط سترتفع فواتيرهم بمعدل يقل عن دينار واحد، ولا يزيد عن الدينار والنصف، وأن 100 مشترك فقط ارتفعت فواتيرهم بمعدل 10 دنانير.

ولفت إلى أن عدد الاشتراكات المنزلية بلغت حوالي مليون و950 ألفا سجل منها مليون و13 ألفا. بدوره، أشار اللبون إلى أن تأخير إصدار الفواتير وتوزيعها على المشتركين جاء بهدف تأكد شركات التوزيع من برمجياتها، ودراستها للتحقق من النسب والأرقام التي أعلنت عنها الهيئة عند الإعلان عن بدء تطبيق التعرفة الكهربائية الجديدة، والتي جاءت مطابقة تماما لما أعلن عنه سابقا.

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-٣، 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.

٥ 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.

إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:

١- لتحصلي على ما لا يقل عن ٧ ساعات من النوم كل يوم، احرصي على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.

٢- تعتيم الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.

٣- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.

٤-تناول البابونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.

٥- 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.

وأكد الباحثون المنتمون إلى جامعة لوبيك 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"،وفققولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملية على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية.

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون أكثر كفاءة خلال الإفطار. كما أكدوا أن الإفطار يساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم.

إلى ذلك أظهرت الدراسة، التي تم نشر نتائجها الأربعاء في مجلة جمعية الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، أن تناول وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية يزيد من شهية الأشخاص تجاه الحلويات بشكل كبير، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة أوزانهم.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، جوليان ريختر: "تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تتضمنها، تساعد الجسم على إحراق ضعف الدهون التي يحرقها في الوجبات الأخرى، خاصة وجبة العشاء".

كما أوضح ريختر أن "ذلك قد يحمي الجسم من الكثير من الأمراض التي تتسبب فيها السمنة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعراتها الحرارية.

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب 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 أيضا 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.

وينصح بتناوله وفقا 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 وينقع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يمكن شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

٢) عصير النعناع

يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والفلفل 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 أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة

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

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

منها الموز والشوكولاتة.. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سببا 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 نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على صحة الجهاز العصبي.

هـذه الحميـة تعـزز البكتيريـا الجيـدة وتخفـض المؤذيـة لـدى المسنـين

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلّي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطية تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن الـ٦٥ والـ٧٩ في خمس دول أوروبية، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطية لمدة 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 الـ١٠٠٠.

«ضعف الجسم» لدى المسنين

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".

فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الظلال فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تتراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذهالأعراض.

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 والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق

وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك?قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة

وقد نسق العلماء عملهم مع فرق 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.

وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطية".

وكانت التجربة على سنة كاملة كافية لرؤية التغير في البكتيريا، إلا أنه يتوجّب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشعروا بـ"تحسن سريري ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

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 ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاما، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر ١٢ إلى عمر ١٦ عاما كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطا بدنيا خفيفا أو زادوه على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن ١٨ عاما.

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 ٦٠ دقيقة يوميا".

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

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 يبقي المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقا 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 منتفخًا
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- الثوم 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 تتسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر

يجب أن يتذكر المسافر جيدا 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 الثوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم تزعج المسافر ومن حوله.

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

شاركغرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية– فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال.

وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد 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 امريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات!

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠،٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب امناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام 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 المفضل أن تغيروا عاداتكم.

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

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

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا 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 "الكوكتيل" (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 خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

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

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

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

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصا واحدا فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

عندما تشترون دواءً مسكنا للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم اية 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 ضارّة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوة

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

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

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك!شاركغرد 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 اخر 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 وبشكل 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 وتقطيب الجروح.

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

نصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

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

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

إذا كان لديك التهاب في منطقة العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.

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

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

في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة وقوفاً بنسبة ٧٥٪.

في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جلوساً بنسبة ٢٢٪.

في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جلوساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪.

في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

تعلميات للكشف عن حساسية العطور

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات.

شاركغرد تعلميات 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 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 التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون.

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده أولاً والانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية.

هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد.

أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

شاركغرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس.

في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بودرة الطماطم يومياً ولمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم.وأفاد الباحثون أن جميع الفئران تعرضت للأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد.

ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بودرة 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 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 الامراض.

فوائد الطماطم

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل:

تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين

المساعدة في النزول بالوزن

مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام

الوقاية من الإصابة بالإمساك.

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟

شاركغرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma.وأشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن اكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً اساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض.وتبعا لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢–٤٪. لذا عكف الباحثون إلى 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 ٣،٥٩٤ إمرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة.

ووجد الباحثون ما يلي:

عدد الشامات الموجودة على الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسد.النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بتسع مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠.

من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان اجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

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 تعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم او شكل او لون او ملمس الشامات الموجودة". واكدت بأنه يجب النظر إلى جميع انحاء الجسم للتاكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

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

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

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

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

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وإرتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة.

وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الـ اسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسيتالدهيد.

هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية.

وهنالك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان.

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

الإغماء: أسباب وإسعاف

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 الفقدان 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، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء قلة وصول الإكسجين 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؟

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم

يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

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 فاقداً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على اهمها الان.

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

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

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

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

٢- التينيا الملونة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

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

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

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

٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

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

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 إلتهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

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 إلتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدمامل العرقية

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب العديد من 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.

١- 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 الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة

ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظامي

عند إصابتك بالفصال العظامي تشرع بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

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

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهلالي

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- النقرس

الإصابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

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.

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام 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 المفضل أن تغيروا عاداتكم.

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

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

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا 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 "الكوكتيل" (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 خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات الملصقة

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

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

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

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.

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجرّب 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

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (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 والبديل، فسنعرض 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 تتحسن 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 ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا 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 (برانايايما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن 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 لمزيد 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.

توخ 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 التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالعافية.

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

الفيتامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات 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 لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا 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 أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا 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 تساعدك الفيتامينات 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 أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات 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.

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

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 يعنى بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأسا على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئيات والخلايا.

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلا: "الشيخوخة هي التقادم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجزاء تتعرض للانهيار والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأنقاض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرر، 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 رونتري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلا عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

ويقول بروفيسور رونتري "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت 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". ويردف موضحا "باستثناء ما فعله □الباحثون○ في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحا".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة 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 الناجم 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
- تحرر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

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

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

علامة مميزة

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

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

عنصر مشترك

ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو"العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتيجة لفقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإيبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقا لعلم ما فوق الجينات أو الإيبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجيّة والبيئيّة التي تنشّط أو تثبّط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفيّة القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإيبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

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

الكثيرون يشتكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاي" 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 نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحبذا لو كان دافئا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا 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 لإنقاذ الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلا.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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 لترشيد استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة. كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حتمية، حيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وفيات 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".

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 شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـE.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

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

إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية".

كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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 كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورصدت الدراسة أيضا أنه بحلول عمر ١١ عامًا، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضا أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حاليا على مستوى العالم تقريبا، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقا لنتائج الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.

خطر داهم

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

توتر وقلق

وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال، الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضًا بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة وألعاب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".

محتوى إعلامي يواكب التطور

وأشار سايمون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاما بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريبًا يوميًا. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيرا ليناسب أساليب العرض الجديدة."

يوتيوب الأكثر شعبية

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل

إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودتك شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنقلها معك إلى المنزل.

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل 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 وتفقدهم 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.

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 سنويا.

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

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جدًا، 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 ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

عملية «قصب السكر».. دبي تضبط عضوا بارزا بعصابة دولية

دبي

أعلنت القيادة العامة لشرطة دبي، القبض على أحد الأعضاء البارزين في إحدى أكبر عصابات الجريمة المنظمة العابرة لحدود، والضالعة في جرائم الاتجار بالمخدرات.

وقالت السلطات إن المتهم مختص بتنفيذ عمليات تهريب بين أميركا الجنوبية وأوروبا داخل شحنات السكر، إلى جانب إقامة مختبرات في أوروبا مختصة بفصل السكر عن الكوكايين بعد تهريبه إليها.

وجاء إلقاء القبض على العضو البارز في عملية «قصب السكر» الدولية المشتركة بين الإدارة العامة لمكافحة المخدرات في شرطة دبي ونظيراتها في كل من فرنسا وإسبانيا وكولومبيا.

ونتج عن تلك العملية المشتركة إلقاء القبض على ١٨ فردا من أفراد العصابة الإجرامية في كافة الدول المشاركة، وضبط ٢٢ طنا من السكر الممزوج بالكوكايين في شحنة قادمة من كولومبيا إلى ميناء لوهافر في فرنسا.

سعيّد يشدّد على ضرورة قيام النيابة العمومية بدورها

تونس

أكد الرئيس التونسي قيس سعيد، خلال لقائه رئيسة الحكومة نجلاء بودن رمضان بقصر قرطاج الخميس، على ضرورة أن تقوم النيابة العمومية بدورها، قائلا إنه «لا مساس بالدولة».

وذكر سعيّد أنه «من غير الممكن الإبقاء على هذا الوضع»، موضحا «لن نمس من الحريات، لكن لا مساس بالدولة حيث يتم نشر أخبار زائفة يوميا.. وكلها أكاذيب مرتبة.. فجدول أعمال مجلس الوزراء واضح في حين أن جدول أعمالهم يكون ليلا».

وأكد أن «ما يتم ترويجه حول تقديم رئيسة الحكومة لاستقالتها لا أساس له من الصحة».

من جهتها، استدركت رئيسة الحكومة بالقول إنه «لا وجود لاستقالات مثلما يتم الترويج لذلك»، قائلة إن «وزيرا سابقا يقف وراء هذه الإشاعات».

وأردف سعيد قائلا: «يفتعلون الأزمات يوميا.. وأفعال تقشعر لها الأبدان وسنواصل حمل الأمانة.. إذا بلغ أحدهم هذه الدرجة من الافتراء والكذب فكيف يؤتمن على الدولة أو على قطاع من قطاعات الدولة؟»

في نفس السياق، قال سعيّد إن «الحرائق التي سجلت مؤخرا هي خطة منظمة تقف وراءها مجموعة تقوم بإعطاء الأوامر لإدخال الريبة والشك في العمل الذي نقوم به».

وأضاف: «للأسف هؤلاء الوطنيون جدّا جدّا كل يوم تقريبا يرتبون موضوعا من خيالهم المريض.. ومن كان في قلبه مرض لن يشفى أبدا.. مرة البيض ومرة الحرائق ورأينا صور النخيل والزيتون والسداري.. يعني خطة منظمة يوميا من قبل مجموعة تعطي الأوامر لهؤلاء لإدخال الريبة والشك في العمل الذي نقوم به».

وختم سعيّد: «وأكثر من ذلك يكذبون كل يوم، والدولة توفر لهم الحماية الأمنية يقولون إنني دكتاتور في حين أن هناك من لطخت أياديهم بالدماء وبالسرقة وبإشعال الحرائق وبجرائم أخلاقية».

مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس المحتلة

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

وقالت دائرة الأوقاف الاسلامية في القدس ببيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا ساحات المسجد الأقصى، من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي، ونفذوا جولات استفزازية وأدوا طقوسا تلمودية في باحاته.

ويتعرض الأقصى يوميا عدا الجمعة والسبت، لاقتحامات المستوطنين بحماية قوات الاحتلال، على فترتين صباحية ومسائية، في محاولة لتغيير الأمر الواقع بالأقصى ومحاولة تقسيمه زمانيا.

الصحة العالمية: وفيات كورونا في أوروبا تتجاوز عتبة المليونين

عمان

أعلنت منظمة الصحة العالمية، أن عدد الوفيات جراء كوفيد- ١٩ في أوروبا التي كانت بؤرة الوباء، تجاوز عتبة مليوني شخص.

وقالت الوكالة الأممية في بيان نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية الخميس، «تم تجاوز عتبة مروعة مع تخطي عدد الوفيات المؤكدة المسجلة في دول منظمة الصحة العالمية في منطقة أوروبا مليوني شخص».

وتضم منطقة أوروبا بمنظمة الصحة العالمية ٥٣ من الدول والمناطق العديد منها في آسيا الوسطى.

وتظهر بيانات المنظمة، أن مليونين و٢٠٥٨ شخصاً قضوا بكوفيد من بين ٢٩٤ر٢٢٥ر٢١٨ إصابة مسجلة في المنطقة. وبعد أكثر من عامين على فرض التدابير الأولى، خففت غالبية الدول الأوروبية القيود الهادفة للحد من انتشار الفيروس، بعد تراجع أعداد الإصابات والوفيات بكوفيد-١٩ .

جامعة الدول العربية تتابع إجراءات سير الانتخابات النيابية اللبنانية

القاهرة

تابعت بعثة الجامعة العربية الخميس، إجراءات وآليات سير عملية التصويت في الانتخابات اللبنانية المقررة يوم الأحد المقبل.

واستمع رئيس البعثة السفير أحمد رشيد خطابي، والوفد المرافق إلى شرح حول الإجراءات وآليات التصويت، وبحضور مندوبي المرشحين ومنظمات المجتمع المدني ووسائل الإعلام، كما زار الوفد أحد مراكز الاقتراع في دائرة بيروت الثانية.

وتندرج الزيارة الميدانية في إطار تفقد ورصد مجريات انطلاق التصويت بعد الانتهاء من المرحلة الأولى والثانية التي شارك فيها أفراد الجالية اللبنانية في المهجر من المسجلين في القوائم الانتخابية.

إسبانيا تعلن موعد إعادة فتح حدودها البرية مع المغرب

مدريد

أعلنت إسبانيا، الخميس، أن الحدود البرية بين المغرب وجيبي إسبانيا في شمال إفريقيا سبتة ومليلة سيعاد فتحها الأسبوع المقبل، بعد أن أغلقت على مدار أكثر من عامين بسبب قيود كوفيد والتوترات بين البلدين.

وقال وزير الداخلية الإسبانية فيرناندو غراندي – مارلاسكا، للصحفيين، إن إعادة الفتح ستبدأ تدريجيا من ١٧ مايو. وسيكون العبور مقصورا على سكان منطقة شنغن الأوروبية وأفراد أسرهم، وسيمتد ليشمل عبور العمال بنهاية الشهر.

ويعتمد الاقتصاد المحلي للجانبين على عبور البضائع والعمال.

ويأتي إعلان اليوم الخميس فيما تعمل مدريد والرباط على إصلاح العلاقات بعد نزاع دام عدة شهور.

في دونباس.. معركة النهر كلفت روسيا «خسائر فادحة»

وكالات

ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن روسيا تعرضت «للإذلال مرة أخرى» في ساحة المعركة، بعد أن نجحت أوكرانيا في إحباط محاولتها لعبور نهر في دونباس، مما أدى إلى تدمير عشرات المركبات وخسائر فادحة.

وكشفت صور الأقمار الاصطناعية حجم الخسائر، التي تعرضت لها القوات الروسية، في نهر سيفرسكي دونيتس في بيلوهوريفكا، غربي مدينة ليسيتشانسك، حيث يمكن رصد دبابات وعربات مدرعة مدمرة، إضافة إلى انهيار جسرين عائمين.

ورجحت «ديلي ميل» أن القوات الروسية كانت تحاول محاصرة ليسيتشانسك، إلا أن أوكرانيا أفشلت الخطة.

وتابعت: «نجح مهندس عسكري أوكراني في تخمين الخطة الروسية، ونصب فخا للقوات الروسية في نهر دونيتس».

وأضافت: «من المستحيل تقدير خسائر القوات الروسية في هذه العملية، لكن مراقبين عبر الإنترنت أحصوا حتى الآن ٥٨ مركبة مدمرة، بما في ذلك ٧ دبابات على الأقل وعشرات ناقلات المشاة المدرعة».

وقالت وزارة الدفاع الأوكرانية، على حسابها الرسمي في فيسبوك: «تقرير مصور للنتائج، التي حققتها الأنظمة المدفعية والقوات البرية، حيث دمر جنودنا الغزاة الروس، الذين حاولوا عبور نهر سيفرسكي دونيتس».

ويأتي ذلك في الوقت الذي قال فيه جنرالات أوكرانيون إن الهجوم الروسي في دونباس «توقف إلى حد كبير»، مشيرين إلى أنه تم إجبار قوات بوتن على اتخاذ موقف دفاعي شمال خاركيف، وفق الصحيفة البريطانية.

قطر: موجة غلاء تتسبب برفع اسعار السلع الاساسية والغذائية

الدوحة

تشهد قطر موجة غلاء غير مسبوقة للأسعار تكاد تطال كل شيء في أسواقها المحلية، خصوصا أسعار السلع الأساسية والمواد الغذائية والاستهلاكية.

ودفعت موجة الغلاء الراهنة، مجلس الوزراء القطري إلى التدخل المباشر لإيجاد حلول لموجة الغلاء المتصاعدة، حيث وافق خلال اجتماعه الاربعاء، على مشروع قرار يحظر على المزودين في السوق المحلي، زيادة أسعار السلع والخدمات، دون الالتزام بالأسس والضوابط التي يصدر بها قرار من وزير التجارة والصناعة، وفي إطار مواكبة التطورات والمتغيرات الاقتصادية والتجارية، وضمان فعالية الأسواق والتوازن فيها بما يتيح الاسعار المناسبة لجميع الأطراف سواء المنتجين أو الموردين أو المستهلكين.

من جهتها، سارعت وزارة التجارة والصناعة هي الأخرى لكبح جماح موجة الغلاء، خاصة بعد أن انتقلت شكوى المستهلكين إلى مختلف وسائل الإعلام والصحف المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي، حيث أصبح العديد من المؤثرين على تلك الوسائل يثيرون بشكل مستمر شكاوى لمواطنين يكتوون بنار ارتفاع الأسعار، ويطالبون الجهات المعنية مثل حماية المستهلك بالتدخل لوضع حد لهذه المشكلة المتصاعدة، والتي لم يعتد عليها المستهلك في قطر سواء كان مواطنا أو مقيما. وتأتي شكوى المستهلك القطري من ارتفاع الأسعار بالرغم من حصوله على حصة شهرية من السلع الأساسية المدعومة من قبل الدولة مثل الرز والسكر والزيوت. وأصدر مجلس الوزراء القطري قبل بضعة أشهر قرارا بشأن وضع حد أقصى لأسعار هذه السلع لمنع المتاجرين بها من رفعها إلى مستويات تفوق مقدرة المواطنين الشرائية. كما تقوم وزارة التجارة والصناعة عند حلول شهر رمضان في كل عام، بطرح قرابة ٨٠٠ سلعة غذائية واستهلاكية بأسعار مدعومة للمواطنين والمقيمين على حد سواء، فيما تطرح رؤوس أغنام مستوردة من الخارج بأسعار مخفضة وتتيحها للمواطنين فقط.

وأكدت الوزارة حرصها على مراقبة الأسواق في جميع مناطق قطر للتأكد من مدى الالتزام بالقوانين واللوائح المنظمة للقطاع التجاري وحماية حقوق المستهلكين.

وحذرت بأنها ستواجه بحزم كل من يتهاون من التجار تجاه التزاماته المنصوص عليها في القوانين المحلية، كما أكدت أنها ستعمل على تكثيف حملاتها التفتيشية لضبط الممارسات المخالفة، وإحالة المخالفين للقوانين والقرارات الوزارية إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة بحقهم.

بدورها، أكدت إدارة حماية المستهلك ومكافحة الغش التجاري في قطر عبر سلسلة تغريدات اليوم الخميس، دورها في حماية الأسواق والمستهلكين، من خلال قيامها بتنفيذ أحكام التشريعات المنظمة لحماية حقوق المستهلك ومكافحة الغش التجاري، واتخاذ التدابير اللازمة لحماية المستهلك، وفقا للقوانين والأنظمة المعمول بها.

وذكرت أحدث البيانات الإحصائية الصادرة عن جهاز التخطيط والإحصاء القطري بشأن أسعار المستهلك في البلاد، أن معدل التضخم سجل مستوى جديدا في أسواق قطر خلال شهر آذار الماضي، ببلوغه ٤,٤٢ بالمئة ارتفاعا من ٣,٩٩ بالمئة خلال شباط الماضي، مع ارتفاع أسعار مجموعة من السلع والخدمات من بينها الترفيه والثقافة الغذاء والمشروبات والسكن والكهرباء والغاز والنقل والتعليم.

وخصص مجلس الشورى القطري إحدى جلساته الأسبوعية اخيرا لمناقشة التضخم وارتفاع تكاليف المعيشة وزيادة الأعباء المالية في البلاد، بناء على طلب المناقشة العامة الذي تقدم به عدد من أعضاء المجلس.

من جانبهم، قال عدد من أعضاء المجلس في مداولاتهم أن التضخم شهد قفزات غير مسبوقة وتفاوتا كبيرا على المستوى المحلي بالمقارنة مع بعض دول المنطقة، داعين إلى اتخاذ خطوات فاعلة لمعالجته.

وأشاروا إلى أن التضخم وارتفاع الأسعار، يوجب على مجلس الشورى، بحث حيثياته للخروج بنتائج وحلول إيجابية وفعالة، موضحين أن ثقافة الاستهلاك الخاطئة تلعب دورا كبيرا في ارتفاع الأسعار، مؤكدين ضرورة نشر الوعي حول الاستهلاك والحد من إنفاق الأموال على السلع والخدمات الكمالية.

ودعا المستهلكون إلى تحديد القيمة الإيجارية للمتاجر وزيادة السلع التموينية المدعومة وفق دراسة حاجات المواطنين، وفتح مجال المنافسة وتخفيف الأعباء عن الاستثمار، والسماح بفتح محلات تجارية جديدة في المناطق السكنية، وزيادة الشوارع التجارية.

السودان.. انتشار أمني كثيف بالخرطوم ولجان المقاومة تصعّد

الخرطوم

شهدت العاصمة السودانية الخرطوم، صباح الخميس، انتشارا أمنيا كثيفا، تزامنا مع مسيرات جديدة تسيرها لجان المقاومة التي أعلنت مساء الأربعاء عن ميثاق موحد تحت مسمى «سلطة الشعب». وانتشرت القوات الأمنية بكثافة في الشوارع الرئيسية في وسط الخرطوم وأم درمان والخرطوم بحري، وأغلقت بعض الجسور الرئيسية الرابطة بين المدن الثلاثة لمنع المحتجين من الوصول إلى منطقة القصر الرئاسي في الخرطوم. في المقابل؛ وقعت لجان المقاومة، التي تقود الحراك الحالي في الشارع السوداني، ميثاقا مشتركا نصّ على رفض أي تفاوض مع المكون العسكري في الحكومة الحالية، وقدّم رؤية لكيفية حكم البلاد خلال الفترة الانتقالية، وفقا لثلاثة هياكل تشمل المجلس التشريعي ومجلس الوزراء والسلطة القضائية والنيابية وبصلاحيات منفصلة. يأتي هذا فيما رشحت تقارير عن تعثر في جهود الآلية الثلاثية المكونة من الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي ومنظمة الإيقاد الهادفة لجمع الأطراف السودانية على طاولة الحوار للخروج من الأزمة التي تعيشها البلاد منذ أكثر من ٦ أشهر، وسط أنباء عن خلافات بين أعضاء الآلية حول الجهات التي يجب دعوتها للحوار.

وبشكل مفاجئ، تراجعت الآلية عن بدء عملية الحوار، التي كان من المقرر أن تنطلق خلال اليومين الماضيين، وأعلنت بدلا عن ذلك البدء في حوار غير مباشر بين مختلف الأطراف، لكنها لم توضح آلية وكيفية إجراء هذا الحوار.

وتقول بعض مكونات الشارع السوداني إنها لا ترفض الحوار لكن القبول به يكون بشروط أهمها تحقيق مطالب الثورة وتسليم السلطة للمدنيين وإنهاء الوضع الحالي، بما في ذلك القبضة الأمنية وحالة الطوارئ والتمكين المضاد ووضع ترتيبات دستورية جديدة.

ومنذ أكثر من نصف عام، يشهد السودان احتجاجات متواصلة قتل فيها ٩٥ شخصا، إثر الإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبدالفتاح البرهان في ٢٥ أكتوبر ٢٠٢١.

ويعيش السودان أوضاعا أمنية معقدة في ظل استمرا الاحتجاجات في عدد من مدن البلاد وتجدد الاشتباكات القبلية في دارفور وشرق السودان، الذي أعلن، الأربعاء، حظرا للتجول على خلفية أحداث دموية عنيفة في مدينة كسلا، التي تبعد عن العاصمة الخرطوم بنحو ٥٠٠ كيلومتر.

وتأثر اقتصاد البلاد سلبا بالأوضاع الحالية وباستمرار تعليق المساعدات الدولية، التي تقول مؤسسات التمويل الدولية والولايات المتحدة ودول الاتحاد الأوروبي إن استئنافها مربوط بعودة المسار الانتقالي.

حسم الأمر.. تغييرات كبيرة في بعثة الأمم المتحدة بليبيا

طرابلس

يستعد مجلس الأمن الدولي لاختيار بديل لمستشارة الأمين العام للأمم المتحدة ستيفاني ويليامز لقيادة البعثة الدولية في ليبيا، حيث أن التجديد الأخير الذي وافق عليه المجلس في إبريل سيكون الأخير للبعثة الحالية.

ويعد هذا انتصارا للموقف الروسي والصيني الرافض لاستمرار الدبلوماسية الأميركية، فيما اعتبر محللون ليبيون في حديثهم لموقع «سكاي نيوز عربية» الأمر مجرد «عراك سياسي» بين معسكرين داخل المجلس على حساب الملفات المصيرية في ليبيا، التي يرون أنه جرى إهمالها.

وقال بيان صادر عن الأمم المتحدة إن البعثة ستشهد تغيرات كبيرة في أول أغسطس، وهو موعد انتهاء الثلاثة أشهر الأخيرة التي جددتها الأمم المتحدة لستيفاني.

ولم تحدد الأمم المتحدة حجم التغيير، وهل سيطول ستيفاني ويليامز أم لا، لكن مصادر من داخل مجلس الأمن قالت لـ«سكاي نيوز عربية» إن مصير المستشارة حسم بشكل نهائي، وأن مهمتها ستنتهي مع نهاية التجديد الأخير.

وأضافت المصادر أن تفاهمات حدثت بين الجهات المختلفة على تولي ستيفاني رئاسة البعثة بشكل رسمي، وقضت بأنه سيتم اختيار بديل.

وأصرت الصين وروسيا على أن يكون المبعوث الجديد من إفريقيا أو الدولة القريبة من ليبيا، وسيراعي المجلس ذلك في الاختيار. وجاء هذا بعد جهود كبيرة بذلتها روسيا لعدم تجديد الثقة في الدبلوماسية الأميركية، التي وصفتها بأنها تعمل لصالح المعسكر الغربي الذي تقوده أميركا وليس لمصلحة ليبيا، وفق المصادر ذاتها.

وشهد مجلس الأمن خلافات واسعة بين أعضائه بشأن مهمة البعثة الدولية؛ ولذا جرى تمديدها على ثلاثة مراحل، الأولى في سبتمبر حيث تم تمديدها لأربعة أشهر والثانية في يناير لثلاثة أشهر والثالثة في أبريل.

ورغم هذه المدد لم تحرز ستيفاني تقدما، منذ توليها المسؤولية في نوفمبر، فيما يخص انتخابات البرلمان وانتخابات الرئاسة، مما ساهم في ظهور «أزمة الحكومتين»، بوجود حكومة عبد الحميد الدبيبة المنتهية ولايتها الرافضة تسليم السلطة، والحكومة التي كلفها البرلمان ويقودها فتحي باشأغا.

وحاليا تجري المبعوثة الدولية مشاورات على الأرض، والتقت بوزيرة الخارجية في حكومة عبد الحميد الدبيبة، وعقدت لقاءات مع أطراف سياسية وأطلعت مجلس الأمن على آخر التطورات ونتائج اجتماعات القاهرة.

ويعلق المحلل السياسي الليبي إبراهيم الفيتوري على ما وصفه بـ«الاقتتال السياسي» داخل مجلس الأمن على اختيار المبعوث الأممي الجديد، فيما تُترك المسائل الرئيسية لأزمة ليبيا كالإرهاب والفوضى وإغلاق جماعات مسلحة لحقول وموانئ نفطية.

وفي تقديره، فإن الأزمة الروسية الأوكرانية انعكست بالتأكيد على ليبيا، وجعلتها أرضا خصبة لعراك سياسي جديد بين روسيا وأميركا «ولا نستبعد أن تكون أزمة النفط، التي تشهدها ليبيا نابعة من أطراف تعمل لصالح إحدى هذه القوى».

من جانبه، قال المحلل السياسي الليبي سلطان الباروني إن «آخر ما يهم الليبيين هو اختيار مبعوث أممي في البلاد؛ فالجميع على علم بأنهم يساهمون في تعقيد المشهد السياسي».

وأضاف أن «الأزمة في درجة الاستهانة بليبيا كلها؛ فمجلس الأمن ترك مصائب تضرب البلاد، وقد تؤثر على أمن إفريقيا وأشعل صراعا على هوية رئيس البعثة الجديد». وانتقد الباروني عدم تطرق المجلس والبعثة للانتخابات «وكأنه حلم تبخر، ولا فائدة منه، وأن ستيفاني ويليامز لم تنفذ وعودها بشأن الانتخابات».

عباس يحمل الاحتلال الاسرائيلي مسؤولية اغتيال أبو عاقلة

رام الله

حمل رئيس دولة فلسطين محمود عباس، سلطات الاحتلال الإسرائيلية المسؤولية الكاملة عن جريمة قتل الصحفية شيرين أبو عاقلة.

وقال عباس في كلمة خلال مراسم تشييع ابو عاقلة في مقر الرئاسة بمدينة رام الله الخميس، «رفضنا ونرفض التحقيق المشترك مع السلطات الإسرائيلية، لأنها هي التي ارتكبت الجريمة، ولأننا لا نثق بها، وسنذهب فورا إلى المحكمة الجنائية الدولية لملاحقة المجرمين».

واضاف، «نودع اليوم شيرين أبو عاقلة شهيدة فلسطين.. شهيدة القدس.. شهيدة الحقيقة والكلمة الحرة، ورمز المرأة الفلسطينية والإعلامية المناضلة . شيرين بطلة ضحت بحياتها دفاعا عن قضيتها وشعبها، كانت صوتا صادقا ووطنيا، نقلت معاناة أمهات الشهداء والأسرى ومعاناة القدس والمخيمات والاعتصامات واقتحامات المدن والقرى». وأكد ان جريمة قتل ابو عاقلة ليست الأولى حيث سقط العشرات من شهداء الكلمة من الصحفيين والصحفيات الفلسطينيين. نحمل سلطات الاحتلال الإسرائيلي مسؤولية قتلها بشكل كامل، ولن تستطيع بجريمتها هذه أن تغيب الحقيقة، ولا يجب أن تمر هذه الجريمة دون عقاب. وقال، «نعزي أنفسنا ونعزي أهلها وزملاء ابو عاقلة وزميلاتها الصحفيين والصحفيات، ونعزي قناة الجزيرة، ونثمن الدور الكبير للإعلام الفلسطيني والدولي وكل من أدان هذه الجريمة النكراء. وقررنا أن نمنح ابو عاقلة وسام نجمة القدس».

السيسي يوجه بمواصلة العمل بمشروعات العاصمة الإدارية

القاهرة

وجه الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، الخميس، بمواصلة العمل بالمشروعات الجارية في العاصمة الإدارية الجديدة وفق التخطيط الزمني والإنشائي المقرر للانتهاء من الأعمال.

وقال المتحدث باسم الرئاسة المصرية السفير بسام راضي إن السيسي اجتمع اليوم مع اللواء أمير سيد أحمد مستشار رئيس الجمهورية للتخطيط العمراني، واللواء أ.ح إيهاب الفار رئيس الهيئة الهندسية للقوات المسلحة، والدكتور طارق الخضيري مدير مصنع «إبداع» للرخام. وأضاف أن الاجتماع تناول متابعة الموقف الإنشائي والهندسي لعدد من مشروعات الهيئة الهندسية الجاري العمل بها في مختلف القطاعات بالعاصمة الإدارية الجديدة، خاصة ما يتعلق بمقر القيادة الاستراتيجية، فضلاً عن الأعمال المعمارية والإنشائية بقاعات مسجد مصر، إلى جانب تصميمات دار القرآن الكريم وصالة المقتنيات النبوية بالقاعة التاريخية في الدار.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/١٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: حي الافراح، منطقة الرابية، شارع طرطوس، المجاورين لبناية خازر للاسكان، المجاورين لمسجد علياء التل من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن منطقة طريق الحصن – معهد ابن خلدون من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن كفريوبا مثلث هام من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في محافظة اربد.
وعن المناطق التالية: ساكب، ام جوزة، الصفصافة، الحسنيات، الهوابة، المسرب، نجدة، ساكب اسكان الاسر الفقيرة من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة والنصف محافظة جرش.
وعن المناطق التالية: تجمع المشطب، الرمثا الحي الجنوبي غرب المتصرفية، حي مسجد الزبير بن العوام الحي الجنوبي الغربي، جميع المشتركين اشارة مثلث جابر الرمثا من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصر.
وعن المناطق التالية: الخالدية الفوقا، الخالدية – الكرمه الحي الغربي، الحمراء الحي الشرقي، الحمراء الحي الشمالي من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن السعيدية جنوب البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المطلة، مغير السرحان، الحرفوشية من الساعة التاسعة والنصف لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرق.
قسم العلاقات العامة

تسريح المدربين.. أسهل قرار لأندية كرة القدم

بات قرار تسريح مدربي كرة القدم، الأسهل لدى إدارات الأندية المحترفة في الأردن، بعد أي تعثر أو خسارة، ليتحول المدرب إلى «الضحية الأولى والأخيرة» في أي إخفاق.

ورغم أن الموسم الكروي ما يزال في بدايته، إلا أن 4 أندية قامت بتسريح مدربي فرقها.

ولعل اللافت في الأمر، أن الأندية التي اعتادت المنافسة على الألقاب وتعد الأكثر حصدا لها والأوسع جماهيرية، كانت الوحيدة التي قامت بتسريح مدربيها مبكرا، وهي أندية الفيصلي والوحدات والرمثا.

وقامت 3 أندية محترفة حتى الآن بتسريح 4 مدربين، و»الحبل ما يزال على الجرار»، فخسارة مقبلة، قد تقود لإقالة جديدة.

ويستعرض كووورة في التقرير التالي، هوية المدربين الذين تم تسريحهم في الموسم الحالي:

البرازيلي فييرا.. لغز محير

قبل بداية الموسم الحالي، تعاقد نادي الوحدات مع المدرب البرازيلي المعروف فييرا، حيث وصفت هذه الصفقة في حينها بـ»ضربة معلم».

وأشاد الخبراء والمتابعون بهذه الصفقة وبتواجد مدرب في الأردن من وزن فييرا، الذي قاد منتخب العراق لإحراز لقب كأس آسيا 2007.

وكانت المفاجأة المدوية إقالة فييرا بعد شهرين من توليه المهمة، بذريعة أنه يسعى لتطبيق أفكار تدريبية لا تناسب قدرات لاعبي الوحدات، إلى جانب خروج الوحدات من دور المجموعات في بطولة الدرع.

وماطلت إدارة نادي الوحدات في تعيين خليفة فييرا، حيث أناطت المهمة لرأفت علي مؤقتا قبل أن تعلن التعاقد مع رائد عساف، ليقود الفريق قبل 6 أيام من موعد مشاركته في دوري أبطال آسيا.

الحديد.. لقبان ولكن!

نال محمود الحديد المدير الفني السابق للفيصلي، إشادة مستمرة طيلة تسلمه المهمة، إلا أن بداية هذا الموسم شهدت تراجعا في أداء ونتائج الفريق، كلفته مغادرة مكانه وإفساح المجال أمام جمال أبو عابد ليتسلم المهمة.

وكان الحديد قد قاد فريق الفيصلي في الموسم الماضي للتتويج بلقب كأس الأردن، واستهل الموسم الحالي بالظفر بلقب بطولة درع الاتحاد.

وبدأت حملة الانتقادات للحديد عندما خسر نهائي كأس السوبر أمام فريق الرمثا (0–2)، رغم أن الأخير كان يعاني من مغادرة أغلب نجومه، الذين ساهموا بقيادته في الموسم الماضي، لإحراز لقب الدوري بعد غياب امتد لنحو 40 عاما.

وفي بطولة الدوري في نسخته الحالية، تعادل الفيصلي مرتين متتاليتين أمام سحاب بدون أهداف وأمام مغير السرحان «الوافد لأول مرة» بنتيجة (1–1)، ليكن ذلك كافيا بمغادرة الحديد وتسليم مهمة قيادة الفريق لجمال أبو عابد.

الرمثا .. و3 مدربين

يعتبر فريق الرمثا الأكثر تأثرا بقضية تسريح المدربين، حيث يعتبر المدير الفني الجديد إبراهيم السقار، المدرب الثالث الذي يتسلم المهمة في بطولة الدوري. وكان الرمثا قد قرر تعيين مراد الحوراني بداية الموسم كمدير فني، حيث قاد الفريق لإحراز لقب كأس السوبر، إلا أنه استهل بطولة الدوري بخسارة أمام الفيصلي بهدف وحيد، ليتم البحث عن مدرب جديد حيث وقع الاختيار على وليد فطافطة.

وتسلم فطافطة المهمة، لكنه حقق فوزين وخسر مثلهما، ليقوم المدرب نفسه بتقديم استقالته، حيث تم قبولها بعد تعيين ابراهيم السقار خلفا له.

وسيقود السقار الرمثا بأول مباراة رسمية، بعد غد السبت أمام الوحدات في الجولة السادسة لبطولة الدوري.

برشلونة يعلن رحيل كوتينيو

أعلن نادي برشلونة الإسباني، مساء الخميس، رحيل البرازيلي فيليب كوتينيو، بشكل نهائي إلى صفوف أستون فيلا الإنجليزي.

وذكر برشلونة في بيان عبر حسابه الرسمي على «تويتر»، أن النادي توصل لاتفاق رسمي مع أستون فيلا، على انضمام كوتينيو إلى صفوف النادي الإنجليزي في صفقة بلغت قيمتها 20 مليون يورو.

وأضاف أن النادي اتفق مع نظيره الإنجليزي على حصول الفريق الكتالوني على نسبة 50% من عملية انتقال كوتينيو إلى أي نادٍ في المستقبل. ومن ناحية أخرى، أعلن أستون فيلا عبر موقعه الرسمي، أن البرازيلي فيليب كوتينيو وقع على عقد يربطه بالنادي حتى عام 2026. جدير بالذكر أن برشلونة كان قد تعاقد مع كوتينيو في عام 2018 قادمًا من ليفربول، في صفقة بلغت قيمتها 148.5 مليون يورو.

تأكد غياب لاعب ليفربول أمام تشيلسي

أعلن يورجن كلوب، مدرب ليفربول، غياب أحد لاعبيه البارزين عن نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي، بداعي الإصابة.

ويلتقي ليفربول، خصمه تشيلسي، السبت، على ملعب ويمبلي، في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي.

ويتعلق الأمر بالنجم البرازيلي فابينيو الذي تعرض لإصابة عضلية في فوز ليفربول على أستون فيلا بنتيجة (2–1)، الثلاثاء الماضي، في لقاء مؤجل من البريميرليج، وغادر أرض الملعب في الشوط الأول.

وقال كلوب في تصريحات لموقع ليفربول الرسمي «هناك فرصة جيدة لعودته مرة أخرى هذا الموسم، لكن ليس في نهاية الأسبوع».

ويتبقى لليفربول، خوض 4 مباريات على نهاية الموسم، فبعد مواجهة تشيلسي، سيرحل لمواجهة ساوثهامبتون يوم 17 من الشهر الجاري.

ويختتم ليفربول، الدوري الإنجليزي باستقبال وولفرهامبتون يوم 22 من نفس الشهر، قبل خوض المواجهة المرتقبة أمام ريال مدريد في نهائي دوري أبطال أوروبا.

يوفنتوس يغري بوجبا بالمال والنفوذ

كشف تقرير صحفي بريطاني، كواليس جديدة بشأن مستقبل بول بوجبا، نجم مانشستر يونايتد الإنجليزي.

وذكرت صحيفة «ميرور» ملامح العرض المالي المغري الذي تجهزه إدارة يوفنتوس لاستعادة بوجبا مجددا بعد 6 سنوات.

وأضافت أن مسؤولي اليوفي خصصوا راتبا سنويا قيمته 9 ملايين يورو إضافة إلى مكافأة توقيع ضخمة في ظل انتهاء عقد بوجبا مع مانشستر يونايتد صيف العام الجاري.

ولفتت إلى أن إدارة السيدة العجوز تريد بناء فريق جديد حول بوجبا، ووعدت اللاعب الفرنسي بأنه سيكون محور الفريق.

وأشارت إلى أن اليوفي يدرك أن فرصه في ضم بوجبا قوية في ظل رفض اللاعب لفكرة الانضمام إلى مانشستر سيتي، وفي نفس الوقت عدم قدرة باريس سان جيرمان على تجهيز الاعتمادات المالية للصفقة في ظل ازدحام قائمة الفريق.

القضاء الإيطالي يحكم على سارق منزل وناس بالسجن

قررت محكمة إيطالية، إيداع اللص الذي سطا على منزل آدم وناس لاعب المنتخب الجزائري ونادي نابولي الإيطالي، خلف القضبان.

وأكدت مصادر إعلامية إيطالية، الخميس، أن القضاء الإيطالي عاقب اللص بالسجن لمدة 5 سنوات و4 أشهر.

وتعود الحادثة إلى يوم 18 ديسمبر/كانون أول الماضي، عندما عاد اللاعب آدم الوناس إلى بيته، عقب حصة تدريبية لفريقه نابولي عشية مباراتهم أمام ميلان، ليفاجئ بوجود رجل يحمل سلاحا ناريا في بيته. وقام اللص بتهديد آدم الوناس بالقتل، عبر تصويب المسدس نحو رأسه وطالبه بتسليم ما يملكه، قبل أن يفر هاربا بعد سرقته مبلغا ماليا وساعة يد فاخرة ومجوهرات قيمتها 5 آلاف يورو.

وقادت التحقيقات المكثفة للشرطة، إلى إلقاء القبض على اللص بعد 3 أيام من وقوع الحادثة، قبل أن يتم الحكم عليه اليوم بالسجن.

كريستيانو يغسل أحزانه بجائزة جديدة

استعاد كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد الإنجليزي بريقه نسبيا بجائزة جديدة.

وفاز رونالدو بجائزة أفضل لاعب في الدوري الإنجليزي لشهر أبريل/نيسان الماضي، المقدمة من رابطة البريميرليج.

في الشهر الماضي، ترك رونالدو بصمة بارزة مع الشياطين الحمر بتسجيل 5 أهداف في 3 مباريات ضد نوريتش سيتي، آرسنال وتشيلسي. وإجمالا سجل النجم البرتغالي 18 هدفا في 30 مباراة بالدوري الإنجليزي هذا الموسم.

ويتبقى لمانشستر يونايتد مباراة كريستال بالاس يوم 22 مايو/آيار المقبل، في الجولة الأخيرة.

وتخفف هذه الجائزة من صدمة كريستيانو رونالدو بشأن الفشل في التأهل لدوري أبطال أوروبا، الموسم المقبل.

متسابقون وملاحون اردنيون شباب يقودون دفة المنافسة في رالي الأردن الدولي

ضمت قائمة المشاركين لرالي الأردن (الجولة الرابعة من بطولة الشرق الأوسط للراليات)، الذي تنطلق منافساته بالفترة من 19 إلى 21 الشهر الحالي، وجوها محلية شابة تبشر بمستقبل مشرق في الراليات المحلية والشرق أوسطية، وهو ما يمنح رالي الأردن نقطة تميز كبيرة بضخ دماء شابة من أجل رفع وتيرة المنافسة بين المتسابقين البالغ عددهم 26 متسابقا.

وينطلق رالي الأردن بمشاركة من دول فلسطين وقطر والكويت والسعودية ولبنان وعُمان وايطاليا وإمارة اندورا يوم الخميس 19 الحالي من متحف السيارات الملكي في عمان ، وتختتم منافساته يوم السبت في البحر الميت ، وتقام ضمن منافساته الجولة الثانية من بطولة الأردن للراليات المحلية.

وتبلغ المسافة الإجمالية للرالي 598.22 كم، وتبلغ مسافة المراحل الخاصة 205.54 كم، ويبلغ عدد المراحل 12 مرحلة هي يكرت 1و2 ونهر الأردن 1و2 والمغطس 1و2 وبحاث 1و2وسويمة 1و2 وماعين 1و2 .

ويقام رالي الأردن بدعم من شركة زين الأردن وشركة ماونتن ديو ومجموعة جرانتي للسياحة والسفر ومتحف السيارات الملكي، وهلا وبلس اف ام .

ليفربول أمام 4 عقبات تاريخية قبل صدامه مع تشيلسي

تتجه الأنظار صوب ملعب ويمبلي يوم السبت حيث سيكون مسرحًا للقمة المرتقبة التي ستجمع بين ليفربول وتشيلسي، في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي.

ويسعى ليفربول للتتويج باللقب والتمسك بحلم الفوز بالرباعية التاريخية، بعد تتويجه بكأس رابطة المحترفين الإنجليزية في شهر فبراير/شباط على حساب تشيلسي بالذات.

وتوج ليفربول بلقب كأس الاتحاد 7 مرات من قبل آخرها في موسم (2005– 2006)، ويستهدف الفوز بلقبه الثامن في البطولة، ولكنه يواجه بعض العقبات التاريخية في طريقه نحو هذا الهدف نستعرضها في السطور التالية:

توماس توخيل

تواجه يورجن كلوب، مدرب ليفربول، مع توماس توخيل بتواجده على رأس القيادة الفنية لتشيلسي 4 مرات من قبل، لم يعرف خلالها كلوب طعم الانتصار في الوقت الأصلي من المباراة.

وكانت البداية بالخسارة (0–1) في ملعب أنفيلد في الدوري الموسم الماضي، وتعادلا في الدوري مرتين هذا الموسم بنتيجة (1–1) في أنفيلد و(2–2) في ستامفورد بريدج، وحقق كلوب الفوز في نهائي كأس الرابطة بركلات الترجيح بعد انتهاء الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل.

ويمبلي

لا يملك كلوب سجلًا مميزًا على ملعب ويمبلي، حيث لم يتوج سوى بلقب وحيد هو كأس الرابطة السابق ذكره، ولكنه أمام ذلك خسر 4 نهائيات أخرى، وكانت البداية خسارة نهائي دوري أبطال أوروبا رفقة بوروسيا دورتموند أمام بايرن ميونخ في موسم (2012– 2013).

وخسر نهائي كأس الرابطة موسم (2015– 2016) أمام مانشستر سيتي بركلات الترجيح، وخسر الدرع الخيرية موسمي (2019– 2020) و(2020– 2021) بركلات الترجيح أيضًا أمام مانشستر سيتي وآرسنال على الترتيب.

ثنائية الكأس ودوري الأبطال

سبق وأن وصل ليفربول إلى نهائي كأس الاتحاد ودوري الأبطال معًا في موسم واحد، مرة واحدة من قبل كانت في موسم (1976– 1977)، وحينها خسر ليفربول نهائي كأس الاتحاد أمام مانشستر يونايتد بنتيجة (2–1)، وتوج بلقب دوري الأبطال على حساب بوروسيا مونشنجلادبخ بنتيجة (3–1)، أي أن ليفربول لم يتوج بلقب كأس الاتحاد مع وصوله لنهائي الأبطال.

تشيلسي

لم يواجه ليفربول تشيلسي في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي سوى مرة واحدة، كانت في موسم (2011– 2012)، وحينها خسر الريدز بنتيجة (2–1).

وسبق وأن واجه كلوب تشيلسي مرة واحدة فقط من قبل في كأس الاتحاد، وحينها خسر بهدفين دون رد في الدور الخامس من المسابقة في موسم (2019 – 2020).

وبشكل عام يتفوق تشيلسي في المواجهات المباشرة على ليفربول في كأس الاتحاد الإنجليزي من خلال الفوز في 7 مباريات وخسارة 4 لقاءات، وسجل البلوز 23 هدفًا مقابل 16 هدفًا للريدز في تلك المواجهات.

أياكس يعلن خليفة تين هاج

أعلن نادي أياكس أمستردام الهولندي، الخميس، عن تعيين ألفريد شرودر مدربًا للفريق بداية من الموسم المقبل، خلفًا لإيريك تين هاج. وسيرحل تين هاج لتدريب مانشستر يونايتد، وذلك بعد قيادته لأياكس بالتتويج بلقب الدوري الهولندي للمرة الـ36 في تاريخه الأربعاء. وتوصل أياكس لاتفاق مع كلوب بروج البلجيكي، النادي الذي يشرف شرودر على تدريبه حاليًا، ليعود ألفريد لأياكس من جديد حيث عمل كمدرب مساعدًا لتين هاج في موسم (2018 – 2019). ويغادر شرودر فريق بروج بعد 5 أشهر فقط من قيادته للفريق نحو التأهل إلى مرحلة تحديد البطل في الدوري البلجيكي. وقال شرودر: «من دواعي الفخر والشرف بالنسبة لي أن أتولى تدريب أياكس. إنها فرصة كبيرة سأتمسك بها بكلتا يدي». ومن المنتظر أن يوقع ألفريد شرودر صاحب الـ49 عامًا على عقد يمتد لعامين مع إمكانية تمديده إلى 3 أعوام.

وسبق وأن عمل شرودر أيضًا مساعدًا لرونالد كومان في برشلونة في الفترة ما بين آب/أغسطس 2020 وحتى تشرين الأول/أكتوبر 2021. كما سبق وأن درب شرودر أيضًا أندية تفينتي وهوفينهايم، وانضم لكلوب بروج في كانون الثاني/يناير من العام الجاري 2022.

توأمة مرتقبة بين الوحدات وأحد أندية القمة في السعودية

استقبل السفير السعودي في الأردن نايف بن بندر السديري، الدكتور بشار الحوامدة رئيس نادي الوحدات، وعوض الأسمر أمين السر في مكتبه الأربعاء.

وثمن بن بندر، دور نادي الوحدات في إثراء الرياضة الأردنية، والمستوى اللافت الذي قدمه فريق الكرة في دوري ابطال آسيا، من خلال منافسات المجموعة الخامسة التي جرت مبارياتها في الدمام مؤخرا.

وأبدى السفير السعودي السديري إعجابه بزيارة مخيم الوحدات قريبا، مشددا على عمق العلاقات التي تربط البلدين الشقيقين، واصفا شعوره بأنه يعيش في بلده وبين أهله وناسه، مشيرا إلى إمكانية عقد اتفاقية بين نادي الوحدات وأندية المقدمة في كرة القدم السعودية.

من جانبه شكر رئيس نادي الوحدات، السفير السعودي السديري على حفاوة الاستقبال، مثمنا اهتمامه الكبير بنادي الوحدات.

وأشار إلى أن مخيم ونادي الوحدات يفتحان ذراعيهما لاستقبال السديري في الوقت الذي يراه مناسبا، مرحبا بدعوة السفير السعودي، بعقد اتفاقية توأمة بين نادي الوحدات وأحد فرق المقدمة في السعودية.

تعديل مواعيد ومواقع اقامة مباريات من دوري المحترفين

قرر اتحاد كرة القدم تعديل مواعيد ومواقع اقامة مباريات دوري المحترفين المقررة يوم السبت الموافق 21 أيار الجاري.

وبين الاتحاد في كتاب رسمي، اطلعت عليه وكالة الانباء الاردنية (بترا)، ان التعديل جاء نظراً لحاجة ستاد الملك عبدالله في القويسمة لاستكمال اعمال الصيانة.

وتقرر نقل المباريات الى ستاد عمان الدولي على ان يكون لقاء شباب الاردن ومعان في تمام الساعة الخامسة مساءً، ولقاء الوحدات وسحاب يبدأ عند التاسعة مساءً.

وكان الاتحاد قرر الشهر الماضي، نقل المباريات المقررة على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة إلى ستاد عمان الدولي خلال فترة إغلاق ملعب القويسمة، وذلك لعدم جاهزية الملعب لمباريات الجولة الرابعة وحتى السابعة من الدوري الأردني للمحترفين 2022، لحين استكمال أعمال الصيانة لأرضية الملعب.

الفيصلي والحسين يلتقيان الجزيرة والصريح بدوري المحترفين

يشهد اليوم الجمعة، إقامة مباراتين في عمان وإربد، في اطار منافسات الجولة السادسة من دوري المحترفين لكرة القدم.

وعلى ستاد الحسن بإربد، يلتقي فريق نادي الحسين إربد والصريح عند الخامسة والنصف مساء، فيما تتجه الانظار عند الثامنة مساء إلى مباراة الفيصلي والجزيرة التي تقام على ستاد عمان، ويوم السبت يلتقي فريقا الرمثا والوحدات على ستاد الحسن بإربد.

يشار إلى أن الحسين إربد يتصدر الدوري برصيد 11 نقطة، يليه الفيصلي برصيد 9 نقاط.

سحاب يتفوق على السلط بدوري المحترفين

تفوق فريق سحاب على السلط بهدف دون رد، في افتتاح الاسبوع السادس لمرحلة ذهاب دوري المحترفين لكرة القدم.

وسجل هدف اللقاء الوحيد لاعب سحاب سند جعاره، في المباراة التي جرت الخميس، على ستاد عمان الدولي.

وبهذا الفوز رفع سحاب رصيده الى 9 نقاط في المركز الثالث، فيما تجمد رصيد السلط في المركز العاشر بـ4 نقاط.

ويشهد يوم غد الجمعة، إقامة مباراتين في عمان وإربد، في اطار منافسات الجولة السادسة من دوري المحترفين لكرة القدم. وعلى ستاد الحسن بإربد، يلتقي فريقا نادي الحسين إربد والصريح عند الخامسة والنصف مساء، فيما تتجه الانظار عند الثامنة مساء إلى مباراة الفيصلي والجزيرة التي تقام على ستاد عمان، ويوم السبت يلتقي فريقا الرمثا والوحدات على ستاد الحسن بإربد.

الصريح يخطط للفوز على الحسين اربد

أكد عمر العجلوني، رئيس نادي الصريح، أن فريقه يخطط لتحقيق الفوز على الحسين اربد في المواجهة التي تجمعهما غدا الجمعة على ستاد الحسن، ضمن الجولة السادسة لدوري المحترفين.

وأوضح العجلوني في تصريحات لكووورة، أن فريقه يعيش حالة فنية ومعنوية مرتفعة، بعد الفوز على مغير السرحان (2–1)، في الجولة الماضية. وقال: «نحترم فريق الحسين اربد الذي تعج صفوفه بكوكبة من النجوم المميزين ويتصدر ترتيب الدوري، لكن ذلك سيعطينا دافعا قويا لتأكيد حضورنا أمامه من خلال رفع شعار لا بديل عن الفوز». وأضاف العجلوني: «بكل تأكيد وبحسب النظام الداخلي، هناك مكافأة للاعبين في حال تحقق الفوز، وتم صرف مكافأة بعد الفوز الثمين غلي مغير السرحان».

ولفت العجلوني إلى أن فريق الصريح سيخوض المباراة بدون أي غيابات، مما يعطي الجهاز الفني خيارات مهمة في مباراة الحسين اربد.

ويتصدر فريق الحسين اربد ترتيب فرق الدوري برصيد 11 نقطة، مقابل 6 نقاط بجعبة الصريح.

بايرن ميونخ يفتح باب الرحيل لليفاندوفسكي.. ويحدد سعره

غير بايرن ميونخ موقفه من مستقبل نجمه البولندي، روبرت ليفاندوفسكي، بحسب تقرير صحفي ألماني.

فقد ذكرت صحيفة «بيلد»، اليوم الخميس، أن النادي البافاري فتح الباب أمام رحيل ليفاندوفسكي، خلال الميركاتو الصيفي المقبل، مشترطًا الحصول على ما بين 35 و40 مليون يورو لبيع أبرز نجومه.

ويرى بايرن أن رحيل ليفاندوفسكي سيكون إيجابيًا بالنسبة لغرفة الملابس، وحتى على مستوى المباريات أيضًا، خصوصًا في ظل عدم ارتياح اللاعب تجاه النادي مؤخرًا.

وهو ما دفع بطل البوندسليجا للتوقف عن التمسك بنجمه، وفتح الباب أمام إمكانية فك الارتباط.

كما تعتقد إدارة بايرن أن رغم تألق ليفاندوفسكي الكبير، في السنوات الأخيرة، إلا أن رحيله سيسمح بالمزيد من التوهج لبقية اللاعبين.

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
تصدر عن شركة صدى الشعب
رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه
رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي
العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا) - بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس التحرير: 5056223
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
مقسم التحرير: 5065525
فاكس التحرير: 5065522
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com