أردوغان يعلن ترشحه للانتخابات الرئاسية في تركيا

تابع ص٧

تحذير أميركي لإيران من «أزمة نووية» ومزيد من «العزلة»

تابع ص٧

قرب «تجرهي».. المعارضة التشادية في مرمى الجيش الليبي

تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2762)

10 ذو القعدة 1443 هـ الموافق 10 حزيران 2022م

سعر النسخة دينار واحد

أوقات الصلاة

الفجر	03:51
الظهر	12:35
العصر	04:16
المغرب	07:46
العشاء	09:20

قطريون يفضلون الأردن كوجهة سياحية لقضاء إجازاتهم

الدوحة

يستعد الكثير من المواطنين القطريين للسفر إلى الأردن لقضاء إجازاتهم السنوية خلال الأيام القليلة المقبلة، مفضلين الطقس المعتدل والطبيعة الخلابة والأجواء العائلية، على غيرها من الاعتبارات الأخرى في العديد من دول المنطقة والدول الأوروبية. وقال مواطنون قطريون إنهم لن يجدوا أفضل من الأردن كوجهة سياحية لقضاء إجازاتهم السنوية، حيث يسافر العديد منهم خارج قطر ربما لأول مرة منذ جائحة كورونا، بعد فتح جميع القطاعات من جديد، وعودة الحياة إلى طبيعتها كما كانت من قبل. وأكدوا في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) اليوم الخميس، أنهم اضطروا لتحمل الكثير من الأعباء النفسية من جراء توقف السفر طيلة فترة الجائحة مثلهم مثل الكثير من الناس حول العالم، مضيفين أن الأردن سيكون اليوم وجهتهم السياحية الأولى، وأنهم لن يفكروا بمكان آخر غيره. وقال أحمد الهاجري، وهو رب أسرة يعمل في القطاع الحكومي، إنه يحرص على زيارة الأردن كل عام تقريبا، إما بهدف السياحة والترفيه، أو لغايات العمل، مبينا أن الأردن كان وسيبقى الوجهة السياحية الأولى له ولأسرته ولمعظم المواطنين القطريين والخليجيين.

بحجم استثمار 145 مليون دينار

الملك يفتتح مشروع توسعة الميناء الصناعي بالعقبة

. التوسعة ترفع الطاقة الإنتاجية للميناء إلى 10 ملايين طن سنويا

العقبة

افتتح جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، مشروع توسعة وإعادة تأهيل الميناء الصناعي بالعقبة، والذي ينسجم مع أهداف رؤية التحديث الاقتصادي.

ورفع مشروع التوسعة، الذي يبلغ حجم الاستثمار فيه ١٤٥ مليون دينار، الطاقة الإنتاجية للميناء من ٥ ملايين طن إلى ١٠ ملايين طن سنويا.

وشاهد جلالة الملك، خلال جولة بالميناء رافقه فيها رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، عرضا مرئيا عن شركة الموانئ الصناعية الأردنية وأهدافها ورؤاها ومساهماتها في الاقتصاد الوطني الكلي.

وتابع جلالته عمليات المناولة لشحنات من البوتاس عالي الجودة لسفينتين، ستتوجه الأولى إلى إندونيسيا وماليزيا محملة بـ ٣٥ ألف طن، والثانية، محملة أيضا بـ ٣٥ ألف طن، ستتوجه إلى فنلندا للمرة الأولى كسوق جديد للبضائع الأردنية.

واستمع جلالة الملك إلى إيجاز قدمه رئيس مجلس إدارة شركة الموانئ الصناعية الأردنية الدكتور معن النسور، أشار فيه إلى أن الميناء الصناعي يصدر لـ ٥٠ دولة، وتم رفع جودة المناولة وكفاءتها من ١٠٠٠ طن /الساعة للمواد السائبة الجافة إلى ٤٠٠٠ طن/ الساعة.

وبين النسور أنه تم تطوير أنظمة السلامة العامة والصحة المهنية والبيئة، والإجراءات التكنولوجية المتطورة التي يتبعها الميناء والسياسات الحديثة التي تتبناها الشركتان؛ شركة البوتاس العربية وشركة مناجم الفوسفات الأردنية.تابع ص٢

رئيس الوزراء يستقبل نظيره اللبناني ويؤكدان العلاقات المتميزة بين البلدين الشقيقين

عمان

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، في مكتبه برئاسة الوزراء، الخميس، رئيس مجلس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي.

وأكد رئيس الوزراء ونظيره اللبناني، العلاقات المتميزة بين البلدين والحرص على تعزيز التعاون الثنائي المشترك في المجالات كافة بما يخدم المصالح المشتركة للبلدين والشعبين الشقيقين.

كما أكد الخصاونة، دعم الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني للبنان الشقيق لمواجهة التحديات وتعزيز استقراره.

من جهته، عبر رئيس مجلس الوزراء اللبناني، عن شكره واعتزازه بمواقف جلالة الملك عبدالله الثاني الداعمة للبنان في مختلف المحافل، مشددا حرصه على تعزيز العلاقات الثنائية مع الأردن في كافة المجالات.

استشهاد الرقيب أول جميل محمود متروك من قوة الانتشار السريع مالي

عمان

صرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، أنه في تمام الساعة الواحدة والنصف من مساء الخميس، استشهد الرقيب/١ جميل محمود متروك من مرتبات قوة الانتشار السريع الأردنية مالي/٢، أثناء قيامه بواجبه.

وتنعى القوات المسلحة الشهيد لتسأل الله عز وجل أن يتغمده بواسع رحمته وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان وحُسن العزاء، إنه سميع مجيب الدعاء إنا لله وإنا إليه راجعون.

وتأتي مشاركة قوة الانتشار السريع الأردنية مالي في إطار مواصلة القوات المسلحة عملها ومشاركتها قوات حفظ السلام الدولية التابعة للأمم المتحدة في عمليات حفظ الأمن والاستقرار والسلام وتقديم العون الانساني للشعوب المتضررة في مختلف مناطق الصراع في العالم.

شركات أردنية تشارك بمعرض الفانسي فوود في نيويورك

عمان

تنظم جمعية المصدرين الأردنيين، بالتعاون مع وزارة الاستثمار مشاركة شركات محلية متخصصة بالصناعات الغذائية، في معرض الفانسي فوود، الذي تنطلق فعالياته الأحد المقبل في مدينة نيويورك. وقال رئيس الجمعية أحمد الخضري، في بيان، الخميس، إن المشاركة الأردنية بالمعرض الذي يستمر ثلاثة أيام تعد السادسة عشر، حيث يشكل أكبر حدث متخصص في الأغذية والمشروبات في أميركا الشمالية، ويستقطب عارضين وزائرين من شتى دول العالم.

وأضاف أن المعرض يعد منصة تجارية هامة، ويمثل فرصة للشركات الأردنية للترويج للمنتجات الوطنية والتعرف على شركاء تجاريين جدد على مستوى العالم وفتح أسواق جديدة واعدة، مؤكدا أن الصناعة الأردنية خصوصا الغذائية منها شهدت تطورا كبيرا خلال السنوات الماضية من حيث الجودة والسعر المنافسة بدليل وصولها إلى أكثر من ١٤٢ سوقا حول العالم. تابع ص٢

متحف الدبابات الملكي يفتح ابوابه مجانا بمناسبة الأعياد الوطنية

عمان

أعلن متحف الدبابات الملكي عن استقبال زواره مجاناً، اليوم الجمعة، وذلك ضمن احتفالات المملكة بعيد الجلوس الملكي ويوم الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى.

وأوضح المتحف أنه سيتم ولأول مرة إطلاق تجربة ركوب المدرعات، حيث باستطاعة الزوار خوض تجربة ركوب الآليات المدرعة والتجوال بها في مضمار الدبابات التابع للمتحف مجاناً في هذه المناسبة.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه التجربة ستكون مجانية ليوم غد الجمعة بمناسبة الأعياد الوطنية، وسيتم الإعلان عن أسعار الجولات وأيامها لاحقاً، حيث يشترط زيارة المتحف والحصول على التذكرة المجانية لخوض تجربة ركوب المدرعات.

الخدمة المدنية: بدء تدريب حديثي التخرج

عمان

بدأ ديوان الخدمة المدنية بتدريب حديثي التخرج الذين جرى اختيارهم وفقاً للمتطلبات والشروط التي أعلن عنها على موقعه الإلكتروني في آذار الماضي، ضمن مجالات إدارة وتطوير الموارد البشرية في القطاع العام، وتكنولوجيا المعلومات، وتطوير الأداء المؤسسي، والعلاقات العامة وخدمة الجمهور.

وقال أمين عام الديوان المهندس مبارك الخلايلة الخميس، خلال لقائه بالدفعة الأولى من المتدربين، إن الغاية من تدريب حديثي التخرج في دوائر الخدمة المدنية، وفقاً لأحكام المادة (١٨٤/ج) من نظام الخدمة المدنية المعمول به، يأتي لتعزيز دور المؤسسات العامة ومسؤوليتها المجتمعية تجاه الشباب حديثي التخرج.

وأضاف، إن التدريب يتيح الفرصة للمتدربين لتطوير ورفع قدراتهم في مجالات العمل، بالإضافة إلى تمكينهم في الجانب التطبيقي العملي، واستثمار طاقاتهم وإمكانياتهم، وبما يعود بالنفع على الدوائر الحكومية من جهة، وصقل مهاراتهم وقدراتهم العملية من جهة أخرى، وذلك بموجب تعليمات خاصة أقرها مجلس الخدمة المدنية بهذا الخصوص. وبين أنه وبحسب التعليمات المعتمدة يعرف حديث التخرج بـ «الشخص الحاصل على درجة البكالوريوس أو الدبلوم أو ما يعادلهما، ولم يمض على تخرجه أكثر من ثلاث سنوات».

ولفت إلى أن عملية التدريب ترتكز على الجوانب المتخصصة بعمل الدائرة، وتراعي مبادئ الكفاءة والاستثمار الأمثل للطاقات، مشيراً إلى أن الدوائر لن تتقاضى أية مبالغ مالية عن التدريب، ولا تلزم الدائرة بأي شكل من الأشكال بتعيين المتدرب لديها أو في أي دائرة أخرى، ولا يعطيه أي أفضلية أو أولوية لهذه الغاية، وأن الهدف من عملية التدريب تقتصر على تدريبهم على الأعمال التخصصية بناءً على طلبهم وحسب قدرة وإمكانيات الدوائر الحكومية.

«الثلاثية السودانية» تستبعد نجاح الحوار مع مقاطعة قوى الشارع

الخرطوم

استبعدت الآلية الثلاثية المكونة من الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي ومجموعة الإيقاد، المسهلة للحوار السوداني الذي انطلق الأربعاء، نجاح الحوار في الوصول إلى اتفاق لحل الأزمة في ظل غياب قوى الثورة الرئيسية التي قاطعت جلسة الانطلاق الأولى.

وقال الناطق الرسمي باسم الآلية في بيان إن قوى سياسية أساسيّة تغيبت عن المشاركة في الاجتماع، وعلى رأسها المجلس المركزي لقوى الحرية والتغيير وحزب الأمة والحزب الشيوعي السوداني ومجموعة حقوق المرأة وتجمّع المهنيين السودانيين ولجان المقاومة.

وأوضح البيان أن القوى المتغيبة تمثّل أصحاب مصلحة رئيسيين في العملية السياسية من أجل الانتقال الديمقراطي في السودان، مضيفا: «لن تكون العملية مجدية بدون مشاركتهم. سنستمرّ بالانخراط معهم لضمان مشاركتهم».

ووفقا للبيان فقد عقدت الآليّة الثلاثيّة للاتحاد الإفريقي وإيقاد ويونيتامس اجتماعاً تقنياً، الأربعاء، لمناقشة التفاصيل التحضيرية، بما في ذلك الإجراءات وجدول الأعمال المحتمل، للمحادثات السودانية–السودانية المقبلة الهادفة إلى استعادة الانتقال الديمقراطي بقيادة مدنية، وشكل المحادثات بشأن القضايا الموضوعيّة وإنشاء هيئة وطنية من شخصيات سودانية مرموقة للإشراف على المحادثات السياسية والعمل عن كثب مع الآلية الثلاثية لتيسير العملية.

وأفاد البيان: «نظراً إلى اقتراب الكثير من المواعيد النهائية المهمة بسرعة وتدهور الوضع الاجتماعي والاقتصادي المستمرّ منذ ٢٥ أكتوبر، لا بدّ من التوصّل إلى حلول على وجه السرعة».

وفي ذات السياق، قال فولكر بيرتس، مبعوث الأمين العام للأمم المتحدة الخاص للسودان، إن هناك اعتراف عام بين المشاركين بأن مشاركة القوى السياسية التي اعتذرت عن المشاركة ضروري لإنجاح الحوار لأنهم اصحاب مصلحة أساسيين ووجودهم مهم للوصول إلى انتقال تحت قيادة مدنية نحو الديمقراطية.

وفي حين أعلنت كيانات فاعلة في الشارع، مثل تجمع المهنيين ولجان المقاومة وقوى الحرية والتغيير والحزب الشيوعي وعدد كبير من منظمات المجتمع المدني التي قادت الثورة التي أسقطت نظام الإخوان في أبريل ٢٠١٩، مواقف مبدئية رافضة للجلوس مع الشق العسكري.

فقد أكد حزب الأمة القومي – أحد أكبر الأحزاب السياسية في البلاد – في بيان أن عدم مشاركته في الحوار تأتي التزاما بقرار تحالف قوي الحرية والتغيير بعدم المشاركة فيها و»حرصا منه علي وحدة الصف الوطني والسعي للوصول إلى حلول ذات مصداقية تؤدي إلى حل الأزمة الوطنية لا تعقيدها».

من جانبه، قال شريف محمد عثمان، القيادي في حزب المؤتمر السوداني والمجلس المركزي لقوى الحرية والتغيير لموقع سكاي نيوز عربية، إن رفضهم المشاركة جاء بسبب عدم تنفيذ الكثير من مطلوبات الجلوس للحوار، مشيرا إلى استمرار العنف ضد المتظاهرين واستمرار عمليات الاعتقال حتى الآن.

وانحصر حضور الجلسة الافتتاحية للحوار في المكون العسكري والمجموعات المؤيدة للإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر إضافة إلى مجموعات صغيرة كانت جزءا من نظام الإخوان، مما أثار مخاوف كبيرة من فشل الحوار لجهة أنه يمثل وجهة نظر واحدة.

وأبدى الخبير الاقتصادي والسياسي صدقي كبلو، استغرابه من الإعلان عن بدء الحوار من دون أن يكون هنالك برنامجا واضحا او تحديدا للأطراف المشاركة، مما قد يفتح الباب أمام إجراء حوار بين العسكريين والمدنيين المؤيدين له.

عيد الجلوس الملكي وذكرى الثورة العربية ويوم الجيش.. محطات وضّاءة في مسيرة الوطن

الملك يرعى احتفال الجيش العربي بالمناسبات الوطنية

عمان

رعى جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في صرح الشهيد الخميس، الاحتفال الذي أقامته القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي بمناسبة عيد الجلوس الملكي وذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش.

وكان في استقبال جلالته لدى وصوله إلى موقع الاحتفال، رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، حيث أطلقت المدفعية إحدى وعشرين طلقة، وعزفت الموسيقى السلام الملكي، فيما حيّت جلالته ثلة من حرس الشرف.

ووضع جلالته إكليلا من الزهور على ضريح الجندي المجهول، وقرأ والحضور الفاتحة على أرواح الشهداء الأبرار، الذين رووا بدمائهم الزكية ثرى الوطن وثرى فلسطين، فيما دعا مفتي القوات المسلحة بالرحمة للشهداء.

واطلع جلالة الملك على بعض مقتنيات معركة تل الذخيرة، التي تقف شاهدة على تضحيات وبطولات الجيش العربي المصطفوي على ثرى فلسطين.

ودوّن جلالته كلمة في سجل الشرف، أكد فيها اعتزازه بنشامى القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي والأجهزة الأمنية، أحفاد من شاركوا في الثورة العربية الكبرى، وأبناء شهداء الأردن الأبرار.

والعاشر من حزيران هو ذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش العربي، يخطر في البال عند ذكرهما الأحداث العظيمة في تاريخ هذه الأمة؛ عندما وقف الهاشميون وفاء لواجبهم ومسؤولياتهم التاريخية، وقادوا الأبناء في أعظم ثورة شهدها التاريخ السياسي العربي الحديث؛ شكلت البداية الأولى لنهضة الأمة العربية، والخطوة الأولى على طريق تحررها ووحدتها.

لقد مثلت الثورة منعطفا تاريخيا انتقل معه العرب من حالة إلى حالة، بعد حوالي أربعمئة عام من الحكم العثماني الذي طال كل مناحي حياة الأمة العربية، لم يشهد فيه العرب أي تقدم يذكر، ولا حتى مساواتهم بغيرهم، أو إعطائهم أبسط حقوقهم السياسية والاجتماعية والاقتصادية؛ لذلك كان أفق هذه الثورة هو الوطن العربي بأكمله، شارك فيها أحرار العرب من معظم أقطار المشرق العربي، تحقيقا للإرادة العربية الحرة، وتأسيس دولتها العربية المستقلة، وهو ما شكل البعدين السياسي والقومي للثورة العربية الكبرى.تابع ص٢+٣

بحجم استثمار 145 مليون دينار

الملك يفتتح مشروع توسعة الميناء الصناعي بالعقبة

. التوسعة ترفع الطاقة الإنتاجية للميناء إلى 10 ملايين طن سنويا

العقبة

افتتح جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، مشروع توسعة وإعادة تأهيل الميناء الصناعي بالعقبة، والذي ينسجم مع أهداف رؤية التحديث الاقتصادي.

ورفع مشروع التوسعة، الذي يبلغ حجم الاستثمار فيه 145 مليون دينار، الطاقة الإنتاجية للميناء من 5 ملايين طن إلى 10 ملايين طن سنويا.

وشاهد جلالة الملك، خلال جولة بالميناء رافقه فيها رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، عرضا مرئيا عن شركة الموانئ الصناعية الأردنية وأهدافها ورؤاها ومساهماتها في الاقتصاد الوطني الكلي.

وتابع جلالته عمليات المناولة لشحنات من البوتاس عالي الجودة لسفينتين، ستتوجه الأولى إلى إندونيسيا وماليزيا محملة بـ 35 ألف طن، والثانية، محملة أيضا بـ 35 ألف طن، ستتوجه إلى فنلندا للمرة الأولى كسوق جديد للبضائع الأردنية.

واستمع جلالة الملك إلى إيجاز قدمه رئيس مجلس إدارة شركة الموانئ الصناعية الأردنية الدكتور معن النسور، أشار فيه إلى أن الميناء الصناعي يصدر لـ 50 دولة، وتم رفع جودة المناولة وكفاءتها من 1000 طن /الساعة للمواد السائبة الجافة إلى 4000 طن/ الساعة.

وبين النسور أنه تم تطوير أنظمة السلامة العامة والصحة المهنية والبيئة، والإجراءات التكنولوجية المتطورة التي يتبعها الميناء والسياسات الحديثة التي تتبناها الشركتان؛ شركة البوتاس العربية وشركة مناجم الفوسفات الأردنية.

وأكد أن شركة الموانئ تعد ترجمة حقيقية للتوجيهات الملكية في ترسيخ وتعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص، من خلال عقود الامتياز المبرمة مع الحكومة ممثلة بشركة تطوير العقبة.

وأشار النسور إلى أن الشركة رفدت خزينة الدولة بنحو 11 مليون دينار خلال عام 2021، كرسوم امتياز وإيجار الأراضي وغيرها، إضافة إلى 1.77 مليار دينار (2.5 مليار دولار) قيمة صادرات البضائع عبر الميناء في عام 2021، إلى جانب مساهمات الشركة والشركتين الأم في الحد من البطالة من خلال التدريب والتأهيل والتوظيف.

وتطرق إلى الخطط المستقبلية للشركة الرامية إلى التوسع في المرافق التخزينية لتشمل منشآت صناعية وإنتاجية مصدرة عبر الميناء الصناعي، لافتا إلى أن هناك مباحثات اقتصادية تجري مع مستثمرين محتملين لتصدير مادة الأمونيا والهيدروجين، واستيراد مواد البناء السائبة لتوريدها للدول المجاورة.

يشار إلى أن شركة الموانئ الصناعية الأردنية، مملوكة لشركتي البوتاس العربية ومناجم الفوسفات الأردنية مناصفة، برأس مال يصل إلى 140 مليون دينار.

وحضر الافتتاح رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، وعدد من المسؤولين.

الأمير الحسن يؤكد أهمية إبقاء القدس حاضرة في وجدان أبناء الأمة

عمان

مندوبا عن سمو الأمير الحسن بن طلال، رئيس منتدى الفكر العربي، ورئيس مجلس أمناء مركز الحسن بن طلال لدراسات القدس، شارك الدكتور محمد هاشم غوشة مدير مركز الحسن بن طلال لدراسات القدس، أمس الأربعاء، في فعاليات انطلاق مؤتمر وثائق الأملاك والوضع التاريخي للمسجد الأقصى المبارك (الحرم الشريف)، في رام الله، الذي نظمته اللجنة العليا للقدس تحت رعاية الرئيس الفلسطيني محمود عباس بمشاركة البعثات الدبلوماسية العاملة في فلسطين، ومؤسسات الأمم المتحدة، ومؤسسات المجتمع المدني.

وبين سموه في كلمة له، ألقاها الدكتور غوشة نيابة عن سموه، أن «انعقاد هذا المؤتمر يأتي في مرحلة ازدادت فيها دوامة العنف والاعتداءات التي تقترفها السلطات الإسرائيلية في القدس»، موضحاً أن «السكوت على هذه الانتهاكات الصارخة لحقوق الإنسان والاستمرار فيها ستكون له تبعات جسيمة على أرض الواقع وتهديد للسلم».

وأشار سموه إلى أن القدس وأهلها يستحقون منا كل دعم واحتضان، وهم يحرسون أقدس مقدسات المسلمين والمسيحيين، مشددا على أنه وفي إطار الرعاية والوصاية الهاشمية التاريخية على المقدسات في القدس، فإنّ المساس بالقدس الشريف والاعتداء على مقدساتها الإسلامية والمسيحية، خاصة المسجد الأقصى المبارك (الحرم القدسي الشريف)، لم ولن يكون مقبولاً، وسيُواجه بجميع الوسائل الدبلوماسية والقانونية المتاحة. وأكد أهمية إبقاء القدس حاضرة في وجدان أبناء الأمة وتأكيد مكانتها الروحية واستثمار الثقافة العربية بشكل يعزز حماية الأوقاف والدفاع عنها، مشددا على ضرورة استنهاض همة وخبرة وإسهامات علماء الأمة وشخصياتها الاعتبارية والفكرية وتجاربهم الغنية بتنوعها وشموليتها، إذ أن الدفاع عن التراث هو في حقيقته دفاع عن النفس والكيان والهوية والشخصية الحضارية.

نائب المستشار الالماني يلتقي ممثلي أكاديمية الطاقة الألمانية في الأردن

عمان

التقى نائب المستشار الألماني وزير الطاقة والتغير المناخي، الدكتور روبرت هابيك، الخميس، بفريق الأكاديمية الألمانية للطاقة في الأردن، على هامش المؤتمر الإقليمي لحوار الطاقة المستقبلي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وأوروبا #MEFED2022، ممثلي الأكاديمية في المؤتمر، وبحضور رئيس جامعة الحسين التقنية، إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد، الدكتور إسماعيل الحنطي.

ووفقا لبيان الجامعة، اليوم، حضر هابيك حفل انطلاقة أول دورة تدريبية في الأكاديمية، والتي تضمنت 16 متدربا ومتدربة، حيث عرض مدير الأكاديمية المهندس حمزة البقاعي إنجازات الأكاديمية، والمتدربين المستفيدين من الدورة الأولى. من جهته، أكد الوزير هابيك دور الأكاديمية الألمانية في تطوير مستوى التدريب المهني والتقني في الأردن والمنطقة، وفتح آفاق التعاون بين البلدين. وحاور الوزير المتدربين، خلال اللقاء، عن أهدافهم وتطلعاتهم ومدى الاستفادة من الدورات المتخصصة التي قدمتها الأكاديمية. وفي ختام اللقاء، قدم رئيس الجامعة الدكتور اسماعيل الحنطي والمهندس حمزة البقاعي بتقديم الشهادات على المتدربين الناجحين في الدورة.

التنمية الاجتماعة تخاطب الجهات الحكومية لإنشاء حضانات مؤسسية

عمان

خاطبت وزارة التنمية الاجتماعية،الوزارات والدوائر الرسمية والمؤسسات والهيئات العامة كافة، لإنشاء حضانات مؤسسية لرعاية أطفال العاملات لديها، ضمن أماكن مناسبة أسوة بالقطاع الخاص.

وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، إن هذه المخاطبات تأتي بناء على تعميم رئيس الوزراء، وفي إطار سعيها لتنمية الطفولة المبكرة وتأمين بيئة آمنة للطفل، بالإضافة إلى توفير فرص عمل للمرأة، وزيادة مشاركتها الاقتصادية في سوق العمل.

وأشارت الوزارة في بيانها إلى أنها تعمل مع شركائها في القطاع الحكومي ومنظمات المجتمع المدني كافة، لوضع السياسات والآليات الممكنة بهدف زيادة أعداد الحضانات في المملكة، وتدريب مقدمي الرعاية في الحضانات لتجويد الخدمات المقدمة للأطفال، وتبسيط إجراءات الترخيص لإنشاء الحضانات، مع مراعاة تحقيق المصلحة الفضلى للطفل من حيث نمائه وسلامته.

وتشير الدراسات إلى أن الالتحاق بالحضانات يشكل فقط 1 بالمئة من مليون و400 ألف طفل في الأردن بسن الحضانة، ما يؤكد ضرورة وجود 40 ألف حضانة لاستيعاب هذا العدد، حيث يوفر نحو 70 ألف فرص عمل في قطاع الحضانات، بينما يوجد 1159 حضانة مرخصة فقط، منها 10 حضانات في الدوائر الرسمية فقط و 13 في المستشفيات والمراكز الصحية.

...ويرعى احتفال الجيش العربي بالمناسبات الوطنية

عمان

رعى جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في صرح الشهيد الخميس، الاحتفال الذي أقامته القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي بمناسبة عيد الجلوس الملكي وذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش.

وكان في استقبال جلالته لدى وصوله إلى موقع الاحتفال، رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، حيث أطلقت المدفعية إحدى وعشرين طلقة، وعزفت الموسيقى السلام الملكي، فيما حيّت جلالته ثلّة من حرس الشرف. ووضع جلالته إكليلا من الزهور على ضريح الجندي المجهول، وقرأ والحضور الفاتحة على أرواح الشهداء الأبرار، الذين رووا بدمائهم الزكية ثرى الوطن وثرى فلسطين، فيما دعا مفتي القوات المسلحة بالرحمة للشهداء.

واطلع جلالة الملك على بعض مقتنيات معركة تل الذخيرة، التي تقف شاهدة على تضحيات وبطولات الجيش العربي المصطفوي على ثرى فلسطين.

ودوّن جلالته كلمة في سجل الشرف، أكد فيها اعتزازه بنشامى القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي والأجهزة الأمنية، أحفاد من شاركوا في الثورة العربية الكبرى، وأبناء شهداء الأردن الأبرار.

وأنعم جلالة الملك بأوسمة ملكية على عدد من الضباط وضباط الصف المتميزين من منتسبي القوات المسلحة والأجهزة الأمنية، تقديراً لعطائهم وتفانيهم في أداء واجباتهم بكل شجاعة وإخلاص.

وحضر الاحتفال سمو الأمير هاشم بن عبدالله الثاني، وسمو الأمير فيصل بن الحسين، وسمو الأمير راشد بن الحسن، ورئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، ومدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحواتمة.

شركات أردنية تشارك بمعرض الفانسي فوود في نيويورك

عمان

تنظم جمعية المصدرين الأردنيين، بالتعاون مع وزارة الاستثمار مشاركة شركات محلية متخصصة بالصناعات الغذائية، في معرض الفانسي فوود، الذي تنطلق فعالياته الأحد المقبل في مدينة نيويورك.

وقال رئيس الجمعية أحمد الخضري، في بيان، الخميس، إن المشاركة الأردنية بالمعرض الذي يستمر ثلاثة أيام تعد السادسة عشر، حيث يشكل أكبر حدث متخصص في الأغذية والمشروبات في أميركا الشمالية، ويستقطب عارضين وزائرين من شتى دول العالم.

وأضاف أن المعرض يعد منصة تجارية هامة، ويمثل فرصة للشركات الأردنية للترويج للمنتجات الوطنية والتعرف على شركاء تجاريين جدد على مستوى العالم وفتح أسواق جديدة واعدة، مؤكدا أن الصناعة الأردنية خصوصا الغذائية منها شهدت تطورا كبيرا خلال السنوات الماضية من حيث الجودة والسعر المنافسة بدليل وصولها إلى أكثر من 142 سوقا حول العالم.

وبين أن المشاركة بالمعرض تأتي ضمن خطط وبرامج الجمعية لدعم وتمكين الصناعة من دخول أسواق جديدة، مشيرا إلى أن المعرض يشكل فرصة مهمة للشركات الوطنية للاطلاع على أحدث التطورات التي طرأت على صناعة الغذاء والمشروبات وتبادل الخبرات مع الوفود المشاركة والسعي إلى عقد الصفقات التجارية.

وأكد الخضري أن السوق الأميركية تعد من أقوى الأسواق، من حيث القوة الشرائية، فيما تعد من الأسواق الواعدة أمام الصادرات الوطنية، حيث تمتلك العديد من المنتجات الوطنية فرصة لدخول هذا السوق وتلبية احتياجاته، في ظل وجود اتفاقية تجارة حرة موقعة بين البلدين.

ويرتبط الأردن مع الولايات المتحدة الأميركية باتفاقية للتجارة الحرة، وقعت عام 2000، بهدف تعزيز أواصر الصداقة والتعاون الاقتصادي والتجاري والاستثماري.

وارتفعت الصادرات الوطنية إلى الولايات المتحدة الأميركية خلال العام الماضي 2021 بنسبة 30 بالمئة لتصل إلى 1.58 مليار دينار مقابل 1.22 مليار دينار لنفس الفترة من عام 2020. ودعا الخضري الشركات إلى تعزيز الاستفادة من المشاركة بالمعرض من خلال التشبيك والترويج للصناعة الأردنية والسعي إلى عقد الصفقات واستقطاب مشترين، مؤكدا أهمية دعم المشاركة بالمعارض الخارجية كونها أنجح السبل لترويج الصادرات وفتح أسواق جديدة. وأشار إلى أن جمعية المصدرين، التي تأسست عام 1988، أخذت على عاتقها توفير الدعم المناسب للصناعيين لتصدير منتجاتهم وتقديم الخدمات المناسبة لهم للمساهمة بتنمية صادرات المملكة الصناعية بمختلف الأسواق العالمية والمشاركة بالمعارض الدولية.

اتفاقية تعاون بين الوطني لشؤون الأسرة والتدريب المهني

عمان

وقع المجلس الوطني لشؤون الأسرة ومؤسسة التدريب المهني الخميس، اتفاقية تعاون في مجال التدريب والتشغيل المهني، ضمن مشروع «تنمية الطفولة المبكرة/ برنامج أهلا سمسم» المنفذ بالتعاون مع اللجنة الدولية للإغاثة. وجاءت الاتفاقية التي وقعها عن المجلس الأمين العام الدكتور محمد مقدادي، وعن مؤسسة التدريب المهني مديرها العام بالوكالة عمر قطيشات، بحضور مديرة منسقي البرامج في اللجنة الدولية للإغاثة نورهان شقمان، بهدف استحداث قاعات تدريبية ومختبرات حضانة في خمس محافظات بالمملكة وتجهيزها بالأدوات التي من شأنها توفير بيئة تدريبية آمنة للفتيات الملتحقات بمهنة مربية أطفال، إضافة إلى توفير مربيات أطفال حاصلات على شهادة مزاولة ويمتلكن من المؤهلات والمهارات ما يضمن تقديم مستوى خدمات مناسبة للأطفال. وتأتي الاتفاقية بحسب بيان للمجلس، تنفيذا للشراكة بين المجلس واللجنة الدولية للإغاثة، لتفعيل سبل التعاون في عدد من المجالات المتعلقة بالأسرة والطفولة المبكرة، بهدف إعداد نظام جودة للحضانات، وإعداد وتطوير مناهج تدريبية وتأهيلية وتعلمية شاملة لتأهيل مقدمي الخدمات في الطفولة المبكرة والحضانات.

وأشار مقدادي إلى أهمية هذه الاتفاقية في إيلاء مرحلة الطفولة المبكرة أهمية خاصة، باعتبارها حجر الأساس لمراحل متقدمة، كما وتنسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي ضمن تنمية الطفولة المبكرة التي تؤكد ضرورة تطوير مناهج دراسية وبرامج مناسبة للتعلم والتوسع في إعداد البرامج الفعالة في مرحلة الطفولة المبكرة في الأردن. وبين أن المجلس وفي إطار عمله قام بإعداد الدراسات والتقارير التي ترصد واقع الطفولة، من أجل تحسين الخدمات المقدمة للطفل، بالإضافة إلى الحملات الإعلامية التي استهدفت تسليط الضوء على قضايا العنف والإساءة التي من الممكن أن يتعرض لها الطفل، لافتا إلى أهمية التنسيق والتشبيك من أجل تعزيز مفهوم النهج التشاركي بين المؤسسات المعنية، لحشد الدعم لقضايا الطفولة وبما يضمن توفير بيئة صحية وآمنة للطفل، وتحقيق مصلحته الفضلى.

من جهته، قال قطيشات إن هذه الاتفاقية تأتي استمرارا للتعاون بين المؤسسة والمجلس، حيث ستقوم المؤسسة بإعداد وتصميم وتنفيذ البرامج التي يتم الاتفاق عليها في مشاغل المؤسسة المنتشرة في محافظات المملكة كافة، إلى جانب توفير مدربين مؤهلين، يقومون بتدريب الجهات المستهدفة على هذه البرامج.

الخرابشة: المنطقة العربية المرشح الأول لتطوير سوق الهيدروجين الأخضر

البحر الميت

قال وزير الطاقة والثروة المعدنية، الدكتور صالح الخرابشة، إن المنطقة العربية ستكون المرشح الأول لتطوير سوق الهيدروجين الأخضر العالمي، بفضل النجاحات التي حققها المؤتمر الإقليمي للطاقة الذي عقد برعاية ملكية سامية، وبالتعاون مع الحكومة الفيدرالية الألمانية واختتم أعماله الخميس.

وأوضح الخرابشة، في تصريح صحفي، أن المؤتمر الذي عقد بمشاركة نحو 1000 مشارك من 40 بلداً، من بينهم 18 وزيراً، يشكل نواة لتبادل الخبرات بين الدول المشاركة وتعزيز التعاون بين هذه الدول من خلال مشاريع الربط الكهربائي ومشاريع الهيدروجين الأخضر في منطقة الشرق الأوسط وأوروبا.

وقال إن المؤتمر شكل حالة نموذجية للعمل الدولي الناجح، وأظهر مدى انخراط المملكة في الجهود الدولية ليس في قطاع الطاقة فحسب ولكن في جميع القطاعات.

وأشار إلى أن المنتدى حقق المزيد من المشاريع الثنائية، وتم إبرام عدد من الاتفاقيات «وأطلقنا مناقشات عديدة لمزيد من التعاون بين المشاركين، وأظهرت المشاركات التزامًا كبيرًا بالتعاون في جميع جوانب تحول الطاقة مثل كفاءة الطاقة وإدارة الطلب على الطاقة ومصادر الطاقة المتجددة والربط الكهربائي والهيدروجين، إضافة الى أمن التزود بالطاقة.

وأشار الوزير الخرابشة إلى أن المؤتمر نجح في تسليط الضوء على مزايا زيادة التعاون بين منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وأوروبا من أجل تحقيق أهداف اتفاقية باريس وتوفير إمدادات الطاقة بشكل آمن ومستدام وبأسعار معقولة.

كما تم خلال المؤتمر التأكيد على أهمية التكيف مع تغير المناخ من أجل تحقيق تنمية مستدامة حقيقية، على غرار أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة والتفكير فيها من خلال التواصل والتعاون.

وقال إن المشاركين في المؤتمر خلصوا إلى أن تحقيق ذلك يمكن من خلال تسريع التحول العالمي للطاقة، حيث تلعب منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا وأوروبا دورًا رئيسيًا، لافتاً إلى أن توسيع الطاقة المتجددة، هو محور هذه الجهود، إلى جانب الإمكانات الهائلة التي يوفرها الهيدروجين الأخضر.

وأشاد الوزير الخرابشة ببرنامج الشراكة الأردنية- الألمانية الذي أسهم في إنجاح المؤتمر الذي ناقش على مدى يومين مواضيع تتعلق بقطاع الطاقة خاصة موضوع الهيدروجين وكفاءة الطاقة والطاقة المتجددة ومشاريع الربط الكهربائي، مشيدا بالدعم الذي يقدمه الجانب الألماني لقطاع الطاقة في الأردن.

الحرة والتنموية: اطلاق رؤية التحديث الاقتصادي مسؤولية تشاركية تكاملية عابرة للحكومات

عمان

ثمّنت المجموعة الاردنية للمناطق الحرة والمناطق التنموية أهمية إطلاق رؤية التحديث الاقتصادي، المنبثقة عن مخرجات ورشة العمل الاقتصادية الوطنية، معتبرة ان هذه الرؤية تعتبر انجازاً وطنيا ومسؤولية مشتركة في كافة القطاعات لمختلف المجالات الاقتصادية، الاجتماعية والثقافية اضافة الى كونها اداة فاعلة للنهوض بالأداء الاقتصادي الوطني.

وقال رئيس مجلس ادارة المجموعة الدكتور خلف الهميسات ان هذه الرؤية التي أُعلن خلالها عن مخرجات الاجتماعات المنبثقة عن ورشة العمل الاقتصادية الوطنية التي عقدت في الديوان الملكي الهاشمي، بتوجيهات ملكية، وشارك بها قرابة (500) خبير بقطاعات متعددة، وضعت حجر الأساس لمرحلة مليئة بالعمل والسعي لتحقيق الأفضل لبناء منظومة اقتصادية متطورة بأسس واضحة ومتينة، وتحمل حلولاً عملية للكثير من المشاكل الاقتصادية وفي مقدمتها الفقر والبطالة.

واضاف، إن المجموعة الاردنية للمناطق الحرة والتنموية ستكون داعما ورافدا قوياً لضمان تنفيذ ما جاء في رؤية التحديث الاقتصادي ودعمها بكافة السبل الممكنة لا سيما بمحور الاستثمار الذي يضم (15) مبادرة، ولن تألو المجموعة جهدا في العمل على جذب الاستثمار الاجنبي المباشر (FDI) والاستثمار المحلي وتحسين بيئة الاعمال والسعي للوصول الى افضل الممارسات الاستثمارية عالميا.

وتجدر الاشارة الى مبادرة المجموعة بالتعاون مع مؤسسات الدولة في القطاعين العام والخاص لبناء شراكات وطنية من شأنها العمل على توفير فرص العمل للشباب الاردني، ومن ذلك ما جاء في اللقاء التعاوني بين المجموعة وصندوق التنمية والتشغيل بهدف ايجاد حواضن اعمال جاذبة ومحفزة للمشاريع الريادية والناشئة في مختلف الانشطة وتقديم التمويل المناسب من خلال الصندوق.

وعبّر الهميسات عن فخره واعتزازه بتحقيق المملكة تطورا اقتصاديا مميزا وزخما كبيرا في ظل القيادة الحكيمة والرؤية الثاقبة لجلالة الملك عبد الله الثاني بالتركيز على برامج الإصلاح الاقتصادي ووضع الأسس الحديثة لاقتصاد متين مبني على تعزيز الشراكة بين مختلف مكونات الإقتصاد الوطني.

إطلاق الدبلوم المهني في الرعاية الأولية والصحة الإنجابية للتمريض والقابلات

عمان

أطلق المجلس التمريضي الأردني ووكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينين في الشرق الأدنى (الأونروا)، الخميس، برنامج «الدبلوم المهني في الرعاية الصحية الأولية والصحة الإنجابية للتمريض والقابلات».

ويهدف الدبلوم إلى تدريب الممرضين والممرضات والقابلات العاملين في المراكز الصحية التابعة للأونروا في الأردن، وفي الأراضي الفلسطينية من الضفة الغربية وغزة.

وقال أمين عام المجلس التمريضي الأردني، الدكتور هاني النوافلة، إن الدبلوم المهني يأتي ضمن استراتيجية المجلس لتعزيز قدرة الممرضين والممرضات والقابلات في مجال الرعاية الصحية الأولية، من خلال رفع المعرفة والقدرات الفنية والمهنية في الوقاية والمعالجة والسيطرة على الأمراض ومنع حدوثها، حيث ساهم قسم التطوير المهني المستمر في المجلس بتطوير سلسلة من المواد التدريبية التي يمكن تكييفها لاستخدامها من قبل مقدمي الرعاية الصحية الأولية.

وأضاف أن الدبلوم صمم لتوفير فهم أعمق وتطبيق مبني على الممارسات الصحية الفضلى المبنية على الأدلة، ويتضمن مواد تدريبية نظرية وعملية ستُدرس بواسطة نخبة من الأطباء والممرضين المختصين في هذا المجال.

من جهته، قال مدير الصحة في الأونروا في الرئاسة العامة، الدكتور أكيهيرو سيتا، إن الدبلوم موجه إلى الممرضين والممرضات والقابلات العاملين في مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة للأونروا في الأردن والأراضي الفلسطينية، كجزء من التطوير المهني المستمر وللحصول على تدريب متخصص في الرعاية الصحية الأولية للحفاظ على تطبيق موحد للأدلة الإرشادية الصادرة عن الأونروا، ولرفع القدرة على تلبية احتياجات اللاجئين الفلسطينيين الصحية.

ولفت إلى أن الدبلوم يأتي ضمن خطط وسياسات الأونروا في تطوير الكادر التمريضي الذي يعتبر العمود الفقري للرعاية الصحية الأولية والخدمات المقدمة من قبل المراكز الصحية الموزعة في أقاليم عمل الأونروا.

عيد الجلوس الملكي وذكرى الثورة العربية ويوم الجيش.. محطات وضّاءة في مسيرة الوطن

عمان

إعداد مديرية الإعلام العسكري – العاشر من حزيران هو ذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش العربي، يخطر في البال عند ذكرهما الأحداث العظيمة في تاريخ هذه الأمة؛ عندما وقف الهاشميون وفاء لواجبهم ومسؤولياتهم التاريخية، وقادوا الأبناء في أعظم ثورة شهدها التاريخ السياسي العربي الحديث؛ شكلت البداية الأولى لنهضة الأمة العربية، والخطوة الأولى على طريق تحررها ووحدتها.

لقد مثلت الثورة منعطفا تاريخيا انتقل معه العرب من حالة إلى حالة، بعد حوالي أربعمئة عام من الحكم العثماني الذي طال كل مناحي حياة الأمة العربية، لم يشهد فيه العرب أي تقدم يذكر، ولا حتى مساواتهم بغيرهم، أو إعطائهم أبسط حقوقهم السياسية والاجتماعية والاقتصادية؛ لذلك كان أفق هذه الثورة هو الوطن العربي بأكمله، شارك فيها أحرار العرب من معظم أقطار المشرق العربي، تحقيقا للإرادة العربية الحرة، وتأسيس دولتها العربية المستقلة، وهو ما شكل البعدين السياسي والقومي للثورة العربية الكبرى. بالمقابل، تمثل البعدان الثقافي والديني بإعادة الاعتبار للثقافة العربية الإسلامية؛ وإعادة الخلافة إلى أصلها العربي؛ وهو ما جعلها ثورة إصلاح ديني بامتياز، فكانت دفاعا عن الدين والبلاد وأمة العرب؛ عندما حولت جمعية الاتحاد والترقي دولة الخلافة العثمانية إلى دولة قومية علمانية؛ وسعت إلى إلغاء لغات المجتمعات المختلفة داخل الدولة، واعتماد اللغة التركية بدلا عنها، وصولا إلى طمس هوياتها الخاصة بالقوة؛ وهي ما عرفت في التاريخ السياسي العربي الحديث باسم (سياسة التتريك)؛ التي علقوا بسببها المشانق لأحرار العرب.

ولبى الحسين بن علي نداء أحرار العرب ليكون قائدا للثورة ضد الظلم والاستبداد ونصرة للدين؛ فحمل شريف مكة لواء الثورة ورسالة نهضتها وآمال اليقظة العربية، لتحقيق الرفعة والكرامة والحياة الفضلى لكل العرب؛ فتمت المبايعة وتنادى الأحرار من كل صوب وحدب، ونسوا –كما هي عادة العربي الأصيل– مر العيش، وركنوا الجوع والمرض والفقر، وجعلوا منها سيوفا وخيولا تحمل فوق أسنتها وأعناقها أمل كل عربي يحلم بالحرية والاستقلال والكرامة، وما تأخر أنجال الحسين بن علي عن حمل هذا الشرف والرسالة مع والدهم؛ فكانوا الوزراء والسفراء والقادة، وقبل هذا وذاك كانوا أمراء الحرية، وسدنة البيت الحرام مسرى جدهم ومهبط الوحي ومنبت الرسالة الممتدة من الأجداد إلى الأحفاد، ومن هنا كان الاختيار لهذا البيت مكانا لانطلاق ثورة العرب امتدادا لرسالة الإسلام والسلام والمحبة والحرية.

فلم تكن الثورة العربية الكبرى وليدة لحظات أو تلبية لنزعات شخصية، بل كانت تراكمات كثيرة من الاستعداد والتحضير والتفكير في كل ما يمكن أن تواجهه من معيقات، وكل ما يجب أن يتم تحضيره على كل المستويات العسكرية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية، وعندما كانت الظروف التي يعيشها العرب في ظل الدولة العثمانية لا تمكنهم من القيام بهذه الثورة؛ وهم الذين لا يملكون من مقوماتها المادية إلا الشيء اليسير، ولكنهم كانوا يملكون الإرادة والتصميم والتحدي، ومن هنا ونظرا للمتغيرات السياسية الكثيرة على الساحة الدولية آنذاك، كان لا بد من التحالف مع إحدى الدول الكبرى، وهو ما اتفق عليه أحرار العرب في مؤتمر دمشق 1915.

وتمكن الشريف الحسين، وبنوايا المسلم الصادق والعربي الأصيل، أن يأخذ وعودا بريطانية بتقديم المساعدة للعرب في هذه الثورة؛ للحصول على استقلال بلادهم ونيل حريتهم، ولكنها (أي الدول الحليفة) كانت تظهر شيئا وتضمر أشياء كثيرة اتسمت بالخيانة والغدر الذي لم نتعود عليه في حياتنا الإسلامية العربية الأصيلة، وتمثل هذا الغدر بوعد بلفور وسايكس بيكو.. لم تنته خيانات الحلفاء ومساوماتهم حتى بعد انتهاء الثورة وتحقيقها لبعض أهدافها، بل استمرت في صور أخرى وصلت إلى تغيير مجرى الأحداث من مواجهات مع الجيش العثماني إلى مواجهات مع الجيش الفرنسي وتقاعس واضح ومخطط له، وسكوت عن الحق من قبل الجيش البريطاني؛ عززه تحالف بريطاني فرنسي صهيوني لتقسيم البلاد العربية والانتداب عليها واستغلال ثرواتها، حتى وصل الأمر إلى طرد من قادوا ثورتها خارج البلاد التي ارتوت من دمائهم، وتردد في شعابها صهيل خيولهم، وأبعدوا رمز الوحدة والحرية والاستقلال «الحسين بن علي»، وما يزال صدى صوته ينبعث بعد عقود من الزمن، ويبشر بقدسية الرسالة «إنني أحب قومي وبلادي وديني أكثر من أي شيء في هذا الوجود»، مقولة ستبقى تذكي في نفوسنا معاني التضحية والفداء، ومعاني الحرية والوحدة والاستقلال، وستبقى تبعث في هذه الأمة ما يكفل لها البقاء والتماسك أمام كل المتغيرات المتسارعة، عصية في وجه مختلف الصعوبات والتحديات. عيد الجلوس الملكي الثالث والعشرين

إن جلوس جلالة الملك المعزز عبد الله الثاني على العرش السامي يجسد التطلعات الهاشمية والامتداد الأصيل لبني هاشم هؤلاء الرجال الغر الميامين ضمير الأمة ومبعث عزها وفخارها ومحط أنظارها وآمالها الطموحة.

فمنذ اللحظة الأولى لاعتلاء جلالته العرش في التاسع من حزيران عام 1999 اختط نهجا للإصلاح والتنمية في المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية تمثلت بالإصرار والتصميم على تجذير أسس الديمقراطية والعدالة بما يعود بالنفع المباشر على حياة المواطنين، ومنذ أن تسلم جلالته سلطاته الدستورية كانت هناك ثورة شاملة تهدف إلى اشراك جميع فئات المجتمع في التنمية من خلال المبادرات الملكية المستمرة، والتي تدعو إلى الإبداع والتفوق والتميز في سبيل تحسين نوعية الحياة وتعزيز مسيرة التقدم والازدهار للوطن.

فقد آمن جلالته بتأهيل المواطن والعمل على تحسين نوعية الإنتاج بما يضمن استمرارية التقدم والتطور في المجال الصناعي والعلمي والزراعي والسياحي في مختلف الأصعدة.

كما يحرص جلالته من خلال توجيهاته السامية على تحسين فرص الاستثمار وتحسين الوضع الاقتصادي ورفع مستوى المعيشة للمواطنين؛ إدراكا من جلالته بأن فتح المجال أمام رؤوس الأموال ستعمل على تخفيف الفقر والبطالة. أما على الصعيد الخارجي، عمل جلالته منذ توليه سلطاته الدستورية، على تعزيز علاقات الأردن الدولية، وتقوية دور المملكة المحوري في العمل من أجل السلام والاستقرار الإقليمي.

وانطلاقا من ايمان جلالته بأن الأردن وارث رسالة الثورة العربية الكبرى، فقد عمل على تعزيز علاقات الأردن بأشقائه العرب، ومع مختلف الدول الصديقة في أرجاء العالم، كما حرص جلالته على مر السنوات الماضية بأن يظل الأكثر انتماء لأمتيه العربية والإسلامية، والأكثر حرصا على القيام بواجبه تجاه أشقائه العرب وقضاياهم، وعلى رأسها القضية الفلسطينية.

يوم الجيش العربي الجيش العربي الأردني وارث رسالة الثورة العربية الكبرى هو الامتداد الطبيعي لجيشها وفيلق من فيالقها، ارتبط تاريخه بتاريخها ارتباطا عضويا، وتشكلت نواته من النخبة التي اتحدت تحت راية سمو الأمير عبد الله بن الحسين في الحادي والعشرين من تشرين الأول عام 1920 في معان، بعد أن كان لها الدور الكبير في عمليات الثورة العربية الكبرى التي انطلقت من بطحاء مكة على يد الشريف الهاشمي الحسين بن علي عام 1916.

شكل الجيش العربي ركنا أساسيا من أركان الدولة الأردنية؛ لما له من مساهمة كبيرة في تطور الدولة وتحديثها على المستويات كافة، فكان ينمو مع نمو الدولة، ويتطور بفضل الرعاية الهاشمية المتواصلة منذ عهد الملك المؤسس عبد الله بن الحسين الذي أراد له أن يكون جيشا عربيا مقداما يحمل راية الثورة العربية التي استمدت ألوانها من رايات الأمويين والعباسيين والفاطميين، ثم أكمل بنو هاشم مسيرة بناء هذا الجيش منذ عهد الملك طلال بن عبد الله والملك الحسين بن طلال– طيب الله ثراهما–، وصولا إلى عهد جلالة الملك عبدالله الثاني الذي أكمل المسيرة ووصل بالأردن وجيشه المغوار إلى مراتب التميز.

بدأ تأسيس الجيش العربي في معان في الفترة الأولى من تأسيس إمارة شرق الأردن عام 1921، وبعد تشكيل أول حكومة أردنية في إمارة شرق الأردن تأسست أول قوة عسكرية بلغ قوامها 750 رجلا من الدرك والمشاة النظامية والهجانة، وكانت أولى مهامها توطيد الأمن والاستقرار في البلاد.

وفي عام 1923 ضمت القوتان تحت اسم (الجيش العربي) الذي أراد له الأمير عبد الله هذا الاسم، وقضى على حركات التمرد والعصيان وصد الغزوات، وفي الثاني من شباط عام 1927 صدر قانون للجيش أطلق عليه قانون الجيش العربي لعام 1927، وفي عام 1930 وهو العام الذي عين فيه الميجر جون باجت كلوب مساعدا لقائد الجيش العربي، تألفت قوة عسكرية صغيرة تحت اسم قوة البادية التي تسلم قيادتها الرائد جون كلوب، وكانت مهمتها المحافظة على أمن واستقرار الصحراء، واتخذت من القلاع مراكزا لها، ونعمت البلاد بفضل هذه القوة بالأمن والاستقرار الذي لم تشهده من قبل.

وفي عام 1939 جرى تعديل القانون الأساسي وإضافة مادة نصت على أن سمو الأمير عبدالله هو القائد الأعلى للقوات المسلحة البرية والجوية والبحرية، وبدأت القوات المسلحة تشهد تطورا ملموسا وبوتيرة متسارعة من حيث العدد والتدريب والتسليح وفق الإمكانيات التي كانت متاحة آنذاك. وارتفع تعداد الجيش في ربيع عام 1939 ليصل إلى 1600 رجل، وأخذ الأمير عبد الله يعزز تنظيم الجيش العربي على أسس حديثة، وبدأ التوسع فيه، حيث بدأت قوة البادية بكتيبة ثم أصبحت تتشكل من ثلاث كتائب، وفي عام 1940 كان الضباط في الجيش كلهم عربا، باستثناء كلوب باشا، وفي ذلك دلالة على التفكير الواعي للقيادة الهاشمية التي أرادت لهذا الجيش منذ البداية أن يكون جيشا عربيا هاشميا مصطفويا.

وفي هذه الفترة كان الأمير عبدالله حريصا على استمرار بناء الجيش على أسس جديدة تأخذ بعين الاعتبار عبء المسؤولية الملقاة على عاتقه؛ حيث تشكلت كتائب المشاة الأولى والثانية والثالثة، وفي عام 1943 وصل تعداد الجيش إلى حوالي 6000 رجل شاركوا في الحرب العالمية الثانية في العراق وسوريا، وأعيد تنظيم الجيش وانضوت قواته تحت ثلاثة ألوية، بالإضافة إلى الكتيبة الرابعة وحاميتين، واستمر الجيش بالتطور إلى أن وصل تعداده عام 1945 إلى نحو 8000 جندي وضابط، وكان منظما في ست عشرة سرية مستقلة وقوة شرطة مؤلفة من ألفي رجل.

وفي الخامس والعشرين من أيار 1946 حقق الأمير عبد الله بن الحسين طموحات الشعب الأردني باستقلال البلاد، وبويع ملكا دستوريا عليها، وظل يواصل مساعيه في تنمية الجيش وتعزيز الروح العسكرية فيه رغم الصعوبات التي كانت تواجهه آنذاك.

أيام لا تنسى في تاريخ الجيش العربي الأردني.

خاض الجيش العربي الأردني العديد من معارك الشرف والبطولة في العديد من الأقطار العربية خاصة على ثرى فلسطين الطهور، وهذا ليس بمستغرب على هذا الجيش الذي أريد له منذ البداية أن يكون جيشا لكل العرب، يحمل منتسبوه شعار الكرامة والعز والفداء، وجاءت تسميته بهذا الاسم نتيجة للدور الكبير الملقى على عاتقه، ولقد جاء على لسان جلالة الملك عبد الله الأول في التاسع والعشرين من أيار لعام 1944، ما يلي «بمناسبة استخدام الجيش العربي هذه الآونة في الأقطار العربية المجاورة وذيوع سمعته وأعماله الطيبة لدى الأمم المتحدة والحليفة وغيرها وتميزا له عن جيوش الأقطار العربية الأخرى، قرر مجلس الوزراء الموافقة على أن يطلق عليه اسم « الجيش العربي الأردني».

ونتيجة لذلك كان للجيش العربي مشاركاته المشرفة في العديد من معارك الشرف والبطولة، ليس على مستوى الأردن فحسب، وإنما تعدتها إلى فلسطين والجولان ومصر ومشاركة فاعلة ومشهود لها في الحروب العربية الإسرائيلية 1948، 1967، 1968، 1973، وقدم الأردن في سبيل ذلك الكثير من الشهداء الذين لا زالت الأرض العربية تنبض بدمائهم الزكية؛ فقدموا في سبيل القضية الغالي والنفيس فكان نضال الهاشميين والجيش العربي في سبيل الله أولا ثم في سبيل رفعة الأمة وكرامتها.

القوات المسلحة الأردنية في عهد القائد الأعلى الملك عبدالله الثاني ابن الحسينمنذ اللحظة الأولى لتسلم جلالة الملك عبد الله الثاني سلطاته الدستورية، أولى القوات المسلحة جل اهتمامه ورعايته، لتواكب العصر تسليحا وتأهيلا؛ فسعى إلى تطويرها وتحديثها لتكون قادرة على حماية الوطن ومكتسباته، والقيام بمهامها على أكمل وجه، مثلما سعى إلى تحسين أوضاع منتسبيها العاملين والمتقاعدين، حتى أصبحت مثالا وأنموذجا في الأداء والتدريب والتسليح تتميز بقدرتها وكفاءتها القتالية العالية، ليصبح الأردن دولة الإنتاج والاعتماد على الذات حتى يتمكن هذا الجيش من ممارسة دوره وتلبية احتياجاته.

من جانب آخر، ترسخ حضور القوات المسلحة الأردنية في ميدان حفظ السلام العالمي كقوة فاعلة، واليوم نحتفل بمرور 33 عاما من المشاركات الدولية في أرجاء المعمورة، استطاعت هذه القوات خلالها أن تنقل للعالم صورة الجندي الأردني وقدرته على التعامل بشكل حضاري مع ثقافات وشعوب العالم المختلفة في هاييتي وتيمور الشرقية والكونغو وليبيريا وساحل العاج وأفغانستان وغيرها، وأصبح الجيش العربي الأردني يرفد الدول الصديقة والشقيقة بالمدربين والمختصين المحترفين في مجال عمليات حفظ السلم والأمن الدوليين، وجرى إنشاء معهد تدريب عمليات السلام كمركز إقليمي وعالمي للتدريب.

رؤية التحديث الاقتصادي تقترح تبسيط إجراءات تسجيل الأدوية الجديدة

عمان

اقترحت رؤية التحديث الاقتصادي، تبسيط الإجراءات الحكومية لتسجيل الأدوية الجديدة المصنعة محليا لتسريع دخولها إلى الأسواق التصديرية، وذلك كجزء من المبادرات التي يمكن أن يتضمنها قطاع الصناعات الدوائية.

وتعد الصناعات الدوائية بالمملكة قطاعا إنتاجيا فرعيا متوسط الحجم لكن مرتفع القيمة، حيث تمثل 10.2 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي لقطاع الصناعة، وتشكل 4.7 بالمئة من إجمالي صادراته.

ويتسم القطاع بقدرة إنتاجية كبيرة من خلال أكثر من 70 خط إنتاج، ولديه نموذج عمل ناجح يركز على الأدوية الجنيسة ذات العلامات التجارية، ومجموعة واسعة من المنتجات والمعايير الدولية العالية.

ويواجه القطاع حاليا جملة من التحديات، بمقدمتها صغر السوق المحلية والتسعير المحلي الصارم وبطء إجراءات التسجيل وارتفاع كلف الإنتاج والضرائب. واقترحت الرؤية، إتاحة بيانات الملكية الفكرية لتيسير الوصول إليها، وتنمية البحث والتطوير لدعم إنتاج عقاقير جديدة، ووضع التشريعات الناظمة لتمكين إنتاج الأدوية البيولوجية وعقاقير التكنولوجيا الحيوية، وإعداد سياسة ترويجية للصناعات الدوائية المحلية.

ومن بين المبادرات المقترحة بقطاع الصناعات الدوائية، استقطاب الاستثمارات، وتحسين الإنتاجية وتنافسية الكلفة، وتطوير المهارات البشرية المختصة وإطلاق قواعد تسعير ميسرة تضمن استقرار الأسعار، وتأسيس جهة استراتيجية مختصة، وإعداد خطط عمل تفصيلية لصادرات القطاع.

وأشارت الرؤية إلى الإمكانيات الاستراتيجية وأولويات قطاع الصناعات الدوائية وأبرزها: الارتقاء بالأردن ليصبح مركزا إقليميا للمنتجات الدوائية عن طريق استخدام تقنيات ومجالات علاجية، وتطوير عقاقير جديدة، وتعزيز البحث والتطوير وتسريع العمليات والروابط بين الجهات الفاعلة الرئيسية.

وأشارت الرؤية لإمكانيات وأولويات أخرى لقطاع الصناعات الدوائية، بينها التركيز على التوسع نحو أسواق جديدة من خلال تيسير التشريعات واللوائح التنظيمية والعمليات، وأداء دور فاعل في تحقيق غايات المملكة ودول المنطقة في مجال الأمن الدوائي، والاستفادة من الصناعات الدوائية كمنصة لتحفيز المزيد من بناء المعرفة والقطاعات كثيفة الابتكار كالصناعات الهندسية وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

ولفتت الرؤية التي أطلقت برعاية ملكية سامية، إلى الأثر الاقتصادي المباشر الذي سينعكس على قطاع الصناعات الدوائية عند تنفيذ الرؤية، حيث سترتفع مساهمته بالناتج المحلي الإجمالي من 0.5 خلال العام الماضي إلى 1.7 بالمئة في 2033.

الخرابشة يبحث مع وزراء طاقة عرب وأوروبيين مجالات التعاون المشترك

البحر الميت

بحث وزير الطاقة والثروة المعدنية، الدكتور صالح الخرابشة، مع عدد من وزراء الطاقة العرب والأوروبيين الذين شاركوا في أعمال المؤتمر الإقليمي للطاقة الذي اختتم أعماله في منطقة البحر الميت، الخميس، مجالات التعاون المشترك خاصة في قطاع الطاقة. ولدى لقائه وزير الطاقة والمياه اللبناني وليد فياض، أكد الوزيران أهمية التعاون المشترك لخدمة البلدين والشعبين الشقيقين، وناقشا مستجدات القطاع في ظل التحديات التي يشهدها قطاع الطاقة على مستوى العالم وتداعياته على المنطقة العربية.

كما بحث الجانبان سبل الاستفادة من مخرجات المؤتمر الإقليمي للطاقة الذي اختتم أعماله في مركز الملك حسين للمؤتمرات في منطقة البحر الميت، اليوم، بمشاركة نحو 1000 مشارك من 40 بلدا.

ولدى لقاء الوزير الخرابشة بوزيرة الطاقة البلجيكية تين فان دير ستراتين، ناقش الجانبان علاقات التعاون الثنائي وسبل تعزيزها في إطار الشراكة الأردنية –الأوروبية في ضوء مخرجات المؤتمر الإقليمي للطاقة الذي استضافته المملكة وعقد بالتعاون مع الحكومة الفيدرالية الألمانية.

كما التقى الوزير الخرابشة وزير الطاقة البلغاري الكساندر نوكولوف وبحث معه علاقات التعاون الثنائي، وسبل تعزيزها في إطار الشراكة مع الاتحاد الأوروبي.

عيد ميلاد سمو الأمير هاشم بن الحسين يصادف اليوم

عمان

يصادف اليوم الجمعة عيد ميلاد صاحب السمو الملكي الأمير هاشم بن الحسين، حيث ولد سموه في الثامن من شعبان 1401 هجرية الموافق للعاشر من حزيران عام 1981 ميلادية لجلالة المغفور له، بإذن الله، الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، وجلالة الملكة نور الحسين.

وسموه هو السليل الحادي والأربعون المباشر لسيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم، حبيب الله سيد ولد آدم إمام المرسلين وخاتم النّبيين.

وسمو الأمير هاشم هو آخر أبناء جلالة المغفور له الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، وهو الأخ الأصغر لجلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، حفظه الله، وقد أنهى سموه تعليمه الابتدائي في عمّان ومن ثم تعليمه الثانوي في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1420 هجرية (1999 ميلادية)، كما التحق سموه بالأكاديمية العسكرية الملكية ساندهيرست في بريطانيا وتخرج منها عام 1421 هجرية (2000 ميلادية) برتبة ملازم ثانٍ في القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، وقد حاز سموه على عدة جوائزٍ منها جائزة أفضل تحصيل في دراسته الأكاديمية بالكلية من الضباط غير البريطانيين.

وتخرَّج سموه من جامعة جورج تاون الأمريكية من كلية الشؤون الدولية بدرجة امتياز في السابع من رجب 1426 هجرية الموافق للثاني عشر من آب 2005 ميلادية، ثم أكمل دراسته العليا في علوم القرآن الكريم في جامعة البلقاء التطبيقية، وتخرج منها في الحادي عشر من شعبان 1427 هجرية الموافق للخامس من أيلول 2006 ميلادية. وفي الثامن من صفر 1436 هجرية الموافق الأول من كانون الأول 2014 حصل سموه على شهادة ماجستير أخرى في الدراسات الدفاعية من جامعة «كينغز كوليج لندن» في المملكة المتحدة. خلال مسيرته العسكرية، تدرج سموه في الرتب العسكرية في العمليات الخاصة للجيش العربي حيث خدم في أقسامها الثلاثة: القوات الخاصة، مكافحة الإرهاب، والصاعقة.

وفي عام 1426 هجرية (2015 ميلادية) تسَّلم قيادة كتيبة المغاوير/61 الملكية المختصة في العمليات الجبلية المتقدمة وفي المناطق المبنية والصحراوية. وآخر مهمة عسكرية تولاها سموه كانت مستشاراً لرئيس هيئة الأركان المشتركة لشؤون العمليات الخاصة وقوات رد الفعل السريع.

وخلال خدمته العسكرية، شارك سموه في دورة قادة الفصائل التأسيسية في الولايات المتحدة في عام 1428 هجرية (2007 ميلادية) وحاز خلالها على جائزة أفضل تحصيل في الدورة من بين الضباط الدوليين، كما شارك في دورة قادة سرايا المشاة في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة في عام 1430 هجرية (2009 ميلادية) وحقق أعلى درجة من التميز الأكاديمي.

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.

مسؤول روسي: هكذا سنرد إذا قصفنا بمدافع بعيدة المدى

موسكو

صرح رئيس الوفد الروسي في محادثات فيينا بشأن مسائل الأمن العسكري والإشراف على الأسلحة، كونستانتين غافريلوف، بأن موسكو سترد بسرعة إذا تعرضت للقصف باستخدام أنظمة أسلحة بعيدة المدى.

وقال غافريلوف لقناة «روسيا-٢٤»، الخميس: «نشير بشكل خاص إلى إمدادات مدافع الهاوتزر بعيدة المدى والأنظمة الصاروخية من طراز «HIMARS» التي تهدد ليس فقط أمن دونباس بل وروسيا نفسها.

وأضاف: «أوضحنا موقف روسيا بوضوح: إذا تعرضت روسيا للقصف باستخدام أنظمة أسلحة بعيدة المدى، فسيكون ردنا سريعا على مراكز اتخاذ القرارات».

وأشار الدبلوماسي إلى أنه قد ظهرت في شبكة الإنترنت مقترحات حول بيع أنظمة «جافلين» التي تلقتها أوكرانيا من الولايات المتحدة، وعبر عن اعتقاده بأن الأمر يحدث بمشاركة القيادة السياسية العسكرية الأوكرانية. وتابع أن التصريحات الأوكرانية أن كييف لن تستخدم أنظمة «HIMARS» لقصف الأراضي الروسية لا ثقة بها.

وأعلنت السلطات الأميركية الأسبوع الماضي، تخصيص حزمة مساعدات عسكرية جديدة لأوكرانيا تشمل توريد أنظمة «HIMARS» الصاروخية والذخيرة لها. وستحتوي الدفعة الأولى على ٤ منظومات من هذا الطراز. وفي وقت سابق، ذكرت الإدارة الأميركية أن مدى صواريخ أنظمة «HIMARS» خفيفة الوزن التي يتم نقلها إلى كييف، وهي المثبتة على هيكل بعجلات، لن تتجاوز ٨٠ كم.

وأشارت واشنطن إلى أن أوكرانيا قدمت ضمانات لها بعدم استخدام أنظمة الصواريخ الأميركية ضد أهداف في روسيا.

من جهتها، قالت المتحدثة باسم وزارة الخارجية الروسية ماريا زاخاروفا إن تأكيدات كييف بهذا الشأن لا قيمة لها ولا يمكن الوثوق بها.

الأردن يشارك في ورشة عمل افتراضية تحت عنوان التكنولوجيا والانتخابات

القاهرة

نظمت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية، بالتعاون مع الأمم المتحدة، ورشة عمل افتراضية تحت عنوان: «التكنولوجيا والانتخابات».

وعقدت ورشة العمل، على مدار يومين، بحضور ممثلي ١٨ هيئة انتخابية عربية، هي الهيئة الانتخابية لكل من الأردن، البحرين، الإمارات، تونس، الجزائر، جزر القمر، جيبوتي، السودان، سلطنة عمان، فلسطين، الصومال، العراق، قطر، الكويت، ليبيا، مصر، المغرب، واليمن.

وتركزت ورشة العمل على ٤ محاور رئيسية، وهي استخدام التكنولوجيا في تسجيل الناخبين والتقنيات الحديثة المستخدمة يوم الاقتراع واستخدام التكنولوجيا في توعية الناخبين وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مختلف مراحل العملية الانتخابية.

أردوغان يعلن ترشحه للانتخابات الرئاسية في تركيا

عمان

أعلن الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، الخميس، أنه مرشح «تحالف الشعب» للانتخابات الرئاسية المقبلة في تركيا، المقرر أن تجري العام المقبل (٢٠٢٣).

جاء ذلك في خطاب ألقاه خلال مشاركته في الاجتماع التشاوري لحزب العدالة والتنمية بولاية إزمير غربي البلاد، وفقاً لما أوردته وكالة الأناضول. ودعا أردوغان زعيم حزب الشعب الجمهوري المعارض، كمال قليجدار أوغلو، إلى إعلان ترشحه للرئاسيات المقبلة. وانتقد الرئيس التركي المعارضة، مبيناً أنها لا تملك أي استراتيجية داخلية أو خارجية تؤهلها لقيادة البلاد ومواجهة المخاطر التي تحيط بتركيا.

مستوطنون متطرفون يقتحمون الاقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا ساحات الأقصى على شكل مجموعات، بحماية وحراسة مشددة من شرطة وقوات الاحتلال الإسرائيلي من جهة باب المغاربة، ونفذوا جولات مشبوهة وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في باحاته وسط حالة من الغضب والغليان سادت أرجاء الحرم القدسي الشريف. ويتعرض المسجد الأقصى إلى اقتحامات يومية من قبل المستوطنين ما عدا يومي الجمعة والسبت، على فترتين صباحية ومسائية في محاولة لفرض التقسيم الزماني والمكاني فيه.

مقتدى الصدر لنواب الكتلة: استقيلوا من البرلمان العراقي

بغداد

وجه زعيم التيار الصدري في العراق، مقتدى الصدر، الخميس، نواب الكتلة الصدرية بـ«الاستقالة من مجلس النواب»، معتبرا أن «إصلاح البلد لن يكون إلا بحكومة أغلبية وطنية».

ومنذ إجراء الانتخابات النيابية في العاشر من أكتوبر الماضي، لم تتمكن القوى السياسية العراقية من تأليف الحكومة الجديدة، بسبب رغبة تحالف «إنقاذ الوطن» بزعامة رجل الدين مقتدى الصدر، بتشكيل حكومة «أغلبية وطنية» فيما تسعى قوى الإطار التنسيقي، إلى حكومة «توافقية». وخلال الأشهر الماضية، مارس الصدر من خلال تحالفه «إنقاذ الوطن» ضغوطا هائلة على الفصائل المسلحة، وأجنحتها السياسية، بهدف تشكيل حكومة أغلبية وطنية، تتحمل مسؤولية إدارة البلاد، على أن تذهب الكتل الأخرى إلى المعارضة. وأعلن منتصف شهر مايو الماضي تحوله إلى «المعارضة الوطنية»، على أن تشكل قوى الإطار التنسيقي، بمشاركة الأحزاب الأخرى، الحكومة، مهددا باتخاذ «موقف آخر» في حال عدم ولادة وزارة جديدة.

وقال الصدر حينها: «بقي لنا خيار لا بد أن نجربه وهو التحول إلى المعارضة الوطنية لمدة لا تقل عن ٣٠ يوما. إن نجحت الأطراف والكتل البرلمانية، بما فيها من تشرفنا بالتحالف معهم، بتشكيل حكومة لرفع معاناة الشعب، فبها ونعمت»، محذرا من أن «عكس ذلك سيكون لنا قرار آخر نعلنه في حينه».

قطريون يفضلون الأردن كوجهة سياحية لقضاء إجازاتهم السنوية

الدوحة

يستعد الكثير من المواطنين القطريين للسفر إلى الأردن لقضاء إجازاتهم السنوية خلال الأيام القليلة المقبلة، مفضلين الطقس المعتدل والطبيعة الخلابة والأجواء العائلية، على غيرها من الاعتبارات الأخرى في العديد من دول المنطقة والدول الأوروبية.

وقال مواطنون قطريون إنهم لن يجدوا أفضل من الأردن كوجهة سياحية لقضاء إجازاتهم السنوية، حيث يسافر العديد منهم خارج قطر ربما لأول مرة منذ جائحة كورونا، بعد فتح جميع القطاعات من جديد، وعودة الحياة إلى طبيعتها كما كانت من قبل.

وأكدوا في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) اليوم الخميس، أنهم اضطروا لتحمل الكثير من الأعباء النفسية من جراء توقف السفر طيلة فترة الجائحة مثلهم مثل الكثير من الناس حول العالم، مضيفين أن الأردن سيكون اليوم وجهتهم السياحية الأولى، وأنهم لن يفكروا بمكان آخر غيره.

وقال أحمد الهاجري، وهو رب أسرة يعمل في القطاع الحكومي، إنه يحرص على زيارة الأردن كل عام تقريبا، إما بهدف السياحة والترفيه، أو لغايات العمل، مبينا أن الأردن كان وسيبقى الوجهة السياحية الأولى له ولأسرته ولمعظم المواطنين القطريين والخليجيين.

وأضاف أنه يعرف الكثير من الأسر القطرية لا تسافر إلا إلى الأردن على مستوى الدول العربية ودول المنطقة، ونحن نشعر بالراحة والطمأنينة والأمن والأمان عندما نزور الأردن وكأننا في قطر، لذلك نفضل السياحة في الأردن على كثير من الدول العربية والأوروبية، خاصة بالنظر إلى عامل القرب الجغرافي كذلك.

وأوضح الهاجري أن ما منعه وأسرته من زيارة الأردن خلال الفترة الماضية هي جائحة كورونا، لكن الآن وبعد انتهاء الجائحة، فإنه لن يتوانى عن زيارة المملكة خلال الأيام القليلة المقبلة لقضاء إجازته السنوية هناك.

من جهته، بين فيصل المسلماني الذي يعمل في إحدى شركات القطاع الخاص في قطر، أن ما يجذبه إلى زيارة الأردن للسياحة خلال معظم إجازاته السنوية، هو الأماكن التاريخية والتراثية الكثيرة التي يتميز بها، فضلا عن الطبيعة الجميلة والمناطق الخضراء والغابات التي تنتشر في ربوع الأردن.

وأكد أنه يعشق منطقة البحر الميت، وأنه على الرغم من أن المنطقة تكون درجة حرارتها عالية خلال فصل الصيف، إلا أنه يخطط لزيارتها عندما يزور الأردن هو وأسرته أواخر الشهر الحالي.

وقال إن منطقة البحر الميت تطورت كثيرا وأصبحت منطقة سياحية جاذبة ومتميزة تستطيع أن توفر كل أسباب الترفيه للسياح والزوار من كل أنحاء العالم وخاصة الذين يتطلعون لقضاء إجازة هادئة وجميلة على البحر بعيدا عن ضوضاء وصخب المدينة، مؤكدا أنه يخطط لزيارة الكثير من المناطق والأماكن السياحية في الأردن خلال زيارته المقبلة.

بدورها، تعتقد نور كافود وهي موظفة علاقات عامة في إحدى مؤسسات القطاع العام في قطر، أن الأردن يتميز بمستوى عال جدا من الاستقرار والأمن والأمان وهو أكثر ما يهم السائح القطري وأي سائح بشكل عام، وبالتالي يعتبر هذا العامل أهم شيء يجذب القطريين لزيارته.

وأوضحت أن المواطن القطري عندما يذهب إلى الأردن، لا يشعر حقيقة أنه خارج بلده، فكل شيء يحيط به يجعله يعيش ذات الأجواء في قطر، من تعامل الناس الطيب وسهولة وأسلوب الحياة المعيشية، لافتة إلى أن ما يشعرها بالسعادة والاطمئنان خلال زيارتها الأردن، هو شعورها الكبير بالمحبة والمودة التي يكنها الشعب الأردني للقطريين، حيث أنها تلمس ذلك في كل مرة تزور فيها المملكة مع أسرتها.

من جانبها، ترى مريم كافود وهي أيضا موظفة في إحدى مؤسسات القطاع العام، أنها تحب زيارة كثير من المناطق والأماكن التاريخية والغابات الطبيعية في المملكة، لكنها تفضل كثيرا زيارة عجلون وجبالها وقلعتها الجميلة، مشيرة إلى أنها آخر مرة زارت الاردن كان في صيف ٢٠١٩، وأنها تتطلع بشوق لزيارته مجددا بداية الشهر المقبل.

وأكدت مريم أن هناك قلعة جميلة أخرى تفضل زيارتها تشبه قلعة عجلون وهي قلعة الكرك.

وقال سعد النعيمي وهو رب أسرة ويملك سلسلة مطاعم في قطر، إن هناك مناطق كثيرة في الأردن تجذبه لزيارتها، مثل جبال عجلون والبحر الميت والعقبة وآثار جرش ومدينة مادبا، لكن أكثر ما يجذبه من مناطق سياحية في الأردن هو منطقة وادي رم والبتراء.

وأضاف أن مدينة البتراء لا تحتاج إلى تعريف، فكل شخص يتمنى زيارتها ورؤيتها عن كثب والاستمتاع بمشاهدتها ومشاهدة المناطق العجيبة المحيطة بها والمحفورة في الصخر والجبال، مضيفا أن وادي رم هو الآخر ساحر وخاصة خلال الليل، وأنه يعتبر من أكثر المناطق السياحية التي يعشقها ويحب زيارتها في الأردن.

تحذير أميركي لإيران من «أزمة نووية» ومزيد من «العزلة»

وكالات

حذرت الولايات المتحدة، الخميس، من أن «الاستفزازات» الأخيرة لطهران في الملف النووي، قد تتسبب بـ«أزمة نووية خطيرة ومزيد من العزلة الاقتصادية والسياسية لإيران».

وقال وزير الخارجية الأميركي، أنتوني بلينكن، في بيان: «نواصل حض إيران على أن تختار طريق الدبلوماسية ونزع فتيل التصعيد»، وذلك تعليقا على قرار إيران وقف عمل ٢٧ كاميرا لمراقبة أنشطتها النووية، بعد تبني مجلس محافظي الوكالة الدولية للطاقة الذرية قرارا ينتقدها على عدم تعاونها.

وحث بلينكن، إيران على «التعاون مع الوكالة الدولية للطاقة الذرية، وتقديم معلومات ذات مصداقية»، مشيرا إلى أن المفاوضات النووية «يمكن أن تنجح إذا تخلت طهران عن مطالبها خارج الاتفاق».

وفي وقت سابق الخميس، أعلن مدير عام الوكالة الدولية للطاقة الذرية، التابعة للأمم المتحدة، أن إيران أزالت ٢٧ كاميرا مراقبة من مواقعها النووية في البلاد، محذرا من «ضربة قاصمة» للاتفاق النووي.

واعتبر رافائيل غروسي، أن هذه الخطوة تشكل «تحديا خطيرا» لجهود الوكالة الدولية للطاقة الذرية، محذرا من أنه لم «يتبق سوى ٣ إلى ٤ أسابيع، قبل أن يصبح من المستحيل إحياء الاتفاق».

وردا على سؤال عما سيحدث إذا لم يتم إعادة بعض المعدات التي تمت إزالتها، في غضون ٣ أو ٤ أسابيع، قال: «أعتقد أن هذا سيكون بمثابة ضربة قاصمة (لإحياء الاتفاق)».

قرب «تجرهي».. المعارضة التشادية في مرمى الجيش الليبي

سبها

استهدفت مدفعية الجيش الوطني الليبي مواقع لقوات المعارضة التشادية جنوب مدينة القطرون، صباح الخميس، بعد رصدها من قبل عناصر الاستطلاع، حسب ما كشفته مصادر لـ«سكاي نيوز عربية».

وأوضحت المصادر أن الجيش يستعد لشن حملة جديدة تستهدف معاقل تلك القوات، التي تتحرك في المنطقة من القطرون حتى واحة تجرهي، حيث تمتلك تمركزات كبيرة هناك.

وأحبط الجيش، الثلاثاء الماضي، هجومًا لمسلحين على بوابة «أردغا» جنوب القطرون، التي تتمركز بها الكتيبة ٦٣٤ مشاة، وهو ما أسفر عن إصابة أحد أفرادها بجروح خطيرة، وبالتزامن مع الهجوم، أطلق مسلحون النار على آمر سرية بكتيبة أخرى للجيش، الذي أصيب بعيار ناري في قدمه. وحمل الهجومان بصمة تنظيم داعش، إلا أن الأخير لم يعلن مسؤوليته عنه، فيما لا تستبعد المصادر وجود تعاون وثيق بين التنظيم الإرهابي والمعارضة التشادية والعناصر الإجرامية المتورطة في أعمال التهريب، التي تعاني في ظل العملية العسكرية للجيش من أجل ضبط الحالة الأمنية في الجنوب. ارتفعت وتيرة تحركات المعارضة التشادية، العابرة من موطنها إلى الجنوب الليبي، إثر تحرك الجيش التشادي للسيطرة على مواقع تنقيب الذهب في منطقة كوري بوغودي شمال البلاد، والتي لا تبعد أكثر من ١٠ كيلومترات عن الحدود مع ليبيا، حيث جرت هناك مواجهات بين قبائل متناحرة، راح ضحيتها العشرات.

وقرر رئيس المجلس العسكري التشادي محمد إدريس ديبي، إنشاء قاعدتين عسكريتين في «كوري ٣٥» و«كوري ٦٠»، لمنع تجدد تلك المواجهات، وأيضًا تضييق الخناق على قوات المعارضة التشادية. وقال الخبير الأمني الليبي العميد محمد الرجباني، إن الجيش الليبي خاض مواجهات عدة مع المعارضة التشادية، التي تستغل تمركزها في الداخل الليبي لشن هجمات في عمق تشاد. وعلى مدار الشهور الماضية، نجح الجيش الليبي في تكبيد المعارضة التشادية خسائر فادحة في المعدات والأرواح، وذلك خلال العملية العسكرية المستمرة منذ شهور في الجنوب لضبط أوضاعه الأمنية، كما يرى الرجباني. ولا يغفل الخبير الأمني الدور الذي لعبته المعارضة التشادية في الصراع الليبي، وتورطها في تحالفات مع مجموعات مسلحة خلال السنوات الماضية، كما تسببت في الإشكالات الأمنية جنوب البلاد.

وأكد المسؤول الإعلامي في الجيش الليبي عقيلة الصابر، أن دوريات القوات المسلحة تجوب صحراء الجنوب بشكل منتظم؛ بحثًا عن الخارجين عن القانون والإرهابيين، وعناصر المعارضة التشادية، الفارين من ضربات الجيش.

وأشار إلى أن استمرار الجيش في الدفع بتعزيزات كبيرة للجنوب، مع رصد تحركات تلك العناصر هناك، وذلك من أجل إحكام السيطرة على المناطق الحدودية وتأمين المدن النائية.

وأعلن الجيش الليبي، الاثنين الماضي، الدفع بوحدات عسكرية تشمل «اللواءين ٥١ و٧١ مشاة، والكتائب ١٨٨ و٦٤٨ و٦٦٦» من المنطقة العسكرية الغربية للقيادة العامة، وذلك لدعم غرفة عمليات الجنوب، وتنفيذ المهام المكلفة بها في تأمين المنطقة الجنوبية ومحاربة الإرهاب والجريمة والهجرة غير الشرعية وحماية الحدود الليبية. سكاي نيوز

مجلس الصحة الخليجي: مشروبات الطاقة تسبب الخفقان والسكري

عمان

كشف مجلس الصحة الخليجي، الخميس، حقيقة تناول مشروبات الطاقة بمختلف أنواعها، مبينا أن «ضررها كبير وتهدد صحة المجتمع».

وأشار المجلس، عبر حساباته الرسمية، إلى أن من أبرز هذه الأضرار: الوصول لجرعات عالية من الكافيين التي بدورها تسبب بعض الأعراض مثل الخفقان، وأيضاً قد يتسبب شربها بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، كما أن تأثيرها كبير على الجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية لدى الأطفال والمراهقين.

وأردف المجلس بأن تناول مشروبات الطاقة بشكل مستمر له تأثير كبير على صحة الأسنان ومرتبط بالسمنة، إلى جانب تسببه بالإجهاض المتأخر، وموت الجنين عند النساء الحوامل.

الفاو: فاتورة الغذاء العالمية تقترب من رقم قياسي جديد

عمان

قالت منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة «فاو»، إن الفاتورة العالمية للواردات الغذائية على وشك تسجيل رقم قياسي جديد، قدره ٨ر١ تريليون دولار في ٢٠٢٢.

وذكرت «فاو» في تقرير الخميس بثته على موقعها الرسمي، أنه «من المتوقع أن ترتفع الفاتورة العالمية للواردات الغذائية، بما قدره ٥١ مليار دولار مقارنة مع ٢٠٢١، منه مبلغ ٤٩ مليار دولار نتيجة ارتفاع الأسعار».

وأضافت أن «العديد من البلدان الضعيفة تتكبّد كلفة أكبر، ولكنها تحصل على كميات أقل من الأغذية، وهو أمر مقلق.. كل من إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى والبلدان النامية المستوردة الصافية للأغذية، ستشهد زيادة في تكاليف الغذاء رغم انخفاض الكميات المستوردة». وتنذر هذه المؤشرات بالخطر من منظور الأمن الغذائي، «حيث تدل على أن المستوردين سيجدون صعوبة في تمويل ارتفاع التكاليف الدولية، ما قد يؤدي إلى تراجع قدرتهم على الصمود أمام ارتفاع الأسعار». واقترحت المنظمة إنشاء مرفق عالمي لتمويل الواردات الغذائية، بهدف دعم ميزان المدفوعات للبلدان المنخفضة الدخل التي تعتمد أكثر من غيرها على الواردات الغذائية كاستراتيجية لحماية أمنها الغذائي.

وتظهر معطيات التقرير، أن البلدان النامية بالإجمال تعمل على خفض وارداتها من الحبوب والبذور الزيتية واللحوم، ما يظهر عدم قدرتها على تغطية هذه الزيادة في الأسعار.

الخارجية الفلسطينية تنتقد الموقف الأميركي من تقرير لجنة التحقيق الدولية

رام الله

انتقدت وزارة الخارجية الفلسطينية الموقف الأميركي الذي عارض تقرير لجنة التحقيق الدائمة.

وكانت لجنة التحقيق الدولية المستقلة التابعة للأمم المتحدة المعنية بالأرض الفلسطينية المحتلة، أصدرت الثلاثاء الماضي، تقريرها الأول الذي خلص إلى أن «استمرار الاحتلال الإسرائيلي والتمييز ضد الفلسطينيين، هما السببان الجذريان للتوترات المتكررة وعدم الاستقرار، وإطالة أمد الصراع في المنطقة».

ودانت الوزارة التصعيد الإسرائيلي الشامل الذي بات يتحكم في مجالات حياة المواطن الفلسطيني، ويصادر حرياته وحقوقه الإنسانية الأساسية، وفي مقدمتها حقه في الحياة والتنقل والوصول إلى أرضه وأماكن العبادة والصلاة فيها، وإمعان إسرائيل في تقويض أية جهود دولية مبذولة لإيجاد حل على أساس المرجعيات الدولية المتفق عليها، وفي مقدمتها مبدأ حل الدولتين والأرض مقابل السلام.

استشهاد فلسطيني وإصابة 5 آخرين بمواجهات مع الاحتلال

رام الله

أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية الخميس، عن استشهاد الشاب محمود فايز أبو عيهور متأثراً بإصابته الحرجة، برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، في بلدة حلحول، شمال مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة. وأوضحت الوزارة في بيان، أن الشهيد أبو عيهور أصيب برصاصة ولم تنجح جميع محاولات الطواقم الطبية لإنقاذ حياته. وبينت أن المواجهات العنيفة التي اندلعت مع قوات الاحتلال في بلدة حلول أسفرت عن ٣ إصابات بالرصاص الحي، إضافة إلى إصابتين بالرصاص المعدني المغلف بالمطاط، ونقلت جميعها إلى الامستشفى الأهلي في الخليل لتلقي العلاج.

وكانت مواجهات اندلعت عقب اقتحام قوات الاحتلال بلدة حلحول، حيث أطلق الجنود خلالها الأعيرة النارية وقنابل الصوت والغاز السام صوب المواطنين والمحلات التجارية.

انفجار طائرة مسيرة في أربيل.. وشكوك حول هدفها «الأميركي»

اربيل

ذكر بيان لمديرية مكافحة الإرهاب في إقليم كردستان العراق، إن طائرة مسيرة انفجرت في مدينة أربيل بشمال العراق، الأربعاء، مما أدى إلى إصابة ٣ أشخاص، وإلحاق أضرار بعدة سيارات.

وأضاف البيان أن الطائرة المسيرة الملغومة انفجرت على طريق صلاح الدين (بيرمام) على مشارف أربيل، الساعة ٩:٣٥ مساء بالتوقيت المحلي. وقال مصدران أمنيان، تحدثا شريطة عدم الكشف عن هويتهما، إن الطائرة المسيرة أسقطت. ولم تعلن أي جهة مسؤوليتها حتى الآن. وقال مصدر أمني لرويترز في وقت سابق إن هجوما بطائرة مسيرة استهدف القنصلية الأميركية، لكنه لم يذكر تفاصيل أخرى. وأفاد بيان بأن رئيس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي أبلغ رئيس الوزراء الكردي مسرور بارزاني في اتصال هاتفي بأن بغداد ستتعاون مع أربيل لمحاسبة الجناة. وقالت بعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق عبر تويتر: «طائرة مسيرة مفخخة ضربت طريق أربيل-بيرمام وأدت إلى وقوع إصابات وأضرار في صفوف المدنيين.. العراق ليس بحاجة إلى حكام مسلحين ينصبون أنفسهم زعماء. وتأكيد سلطة الدولة أمر أساسي. إذا كان الجناة معروفين، ينبغي تشخيصهم ومحاسبتهم».

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٦/١٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية:
شارع البنك حي الزهراء، شارع قرطبة حي الاندلس منطقة الروضة، شارع راجي حتاملة، شارع نور الدين السعدي، شارع حمزة العناقرة، المجاورين لبناية محمد بني هاني، المجاورين لعيادات الدكتور جمال النجار من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة اربد.
وعن المناطق التالية: الطرة قرب مسجد الانفال، الطره شرق البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا.
وعن منطقة المكيفته اول البلد وشرق البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المناطق التالية: الزعتري، الرابية من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا محافظة المفرق.
قسم العلاقات العامة

3 إصابات برصاص الاحتلال في جنين واعتقال 19 بالضفة والقدس

رام الله

أصيب فجر الخميس، ثلاثة شبان فلسطينيين بالرصاص الحي خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي مدينة جنين ومخيمها، كما اعتقلت ١٩ فلسطينيا من مناطق متفرقة بالضفة الغربية والقدس المحتلة.

وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان، إن قوات الاحتلال مدعومة بجرافة عسكرية، اقتحمت مدينة جنين ومخيمها، وداهمت عدة أحياء، ونشرت القناصة على أسطح العمارات، ما تسبب باندلاع مواجهات أطلقت خلالها الرصاص الحي وقنابل الصوت والغاز المسيل للدموع، ما أدى إلى إصابة ثلاثة شبان فلسطينيين في منطقة الكتف والساق، وجرى نقلهم إلى مستشفى الشهيد خليل سليمان الحكومي في جنين.

وشنت قوات الاحتلال الإسرائيلي حملة دهم واقتحامات واعتقالات واسعة فجر اليوم، طالت ١٩ مواطنا فلسطينيا خلال اقتحامها العديد من المواقع في أنحاء الضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة.

وأكد نادي الأسير الفلسطيني، أن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن نابلس وطوباس وجنين ورام الله والبيرة وطولكرم والخليل وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت هؤلاء المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

من جهة أخرى، هدمت قوات الاحتلال، منزلا مكونا من أربع شقق سكنية قيد الإنشاء في مدينة بيت جالا غربي مدينة بيت لحم.

وقالت العائلة المالكة للمنزل، إن قوة كبيرة من جيش الاحتلال ترافقها جرافات اقتحمت منطقة بير عونه في بيت جالا، وهدمت منزلهم البالغة مساحته الإجمالية ٤٠٠ متر مربع، بحجة عدم الترخيص.

المنتخب الوطني للكراتيه يشارك بسلسلة الدوري العالمي

يبدأ المنتخب الوطني للكراتيه، اليوم الجمعة، مشاركته في الجولة الثانية من سلسلة الدوري العالمي «كراتيه 1 سيريس ايه»، التي تقام بالعاصمة المصرية القاهرة، وتستمر حتى الأحد المقبل.

ويشارك في البطولة أكثر من 800 لاعب ولاعبة يُمثلون 66 دولة. ويرأس وفد المنتخب الوطني الذي وصل إلى القاهرة، مساء أمس الأربعاء، هشام جبر، نائب رئيس الاتحاد الأردني للكراتيه، والمدير الفني، محمد إبراهيم، والمدرب أحمد إبراهيم والمعالج معاذ المدني. وسيمثل المنتخب الوطني في هذه البطولة 7 لاعبين ولاعبات: عمر شقرة (وزن تحت 60 كغم) وأحمد شديد (وزن تحت 75 كغم) ومازن جعيدي (وزن تحت 84 كغم) وأنس كسواني (وزن فوق 84 كغم) ومنى الديري (وزن تحت 55 كغم) ورهف أبو غوش (وزن تحت 61 كغم) وهدى جبر (وزن تحت 68 كغم).

كما سيمثلنا في بطولة الدوري العالمي 4 حكام وهم: إبراهيم الدقس وعبدالحفيظ عالية وفايق الجعفري وهنادي البنا.

الأردن يشارك في بطولة آسيا وأوقيانوسيا البارالمبية لرفع الأثقال

تشارك اللجنة البارالمبية الأردنية في بطولة آسيا وأوقيانوسيا التأهيلية لرفع الأثقال التي تستضيفها مدينة بييونجتايك الكورية خلال الفترة من 9-21 حزيران الحالي.

ويتوجه الوفد الأردني المشارك في البطولة لذي يرأسه أحمد حياصات، إلى جمهورية كوريا مساء غدا الخميس.

ويضم الوفد المدرب الوطني عيسى هلال ومعاونه محمد أبو الرب، إضافة إلى 5 رباعين هم عمر قرادة (49 كغم)، محمد الشنيطي (49 كغم)، عبد الكريم خطاب (88 كغم)، معتز الجنيدي (97 كغم)، وجميل الشبلي (107+ كغم)، والرباعتين أسماء عيسى (79 كغم) وثروة الحجاج (86 كغم).

وقال رئيس اللجنة البارالمبية الأردنية الدكتور حسين أبو الرز، إن المشاركة الأردنية في هذه البطولة تحظى باهتمام خاص من قبل أسرة اللجنة، فيما أكدت أمين عام اللجنة البارالمبية مها البرغوثي، الثقة المطلقة بقدرة أبطالنا وبطلاتنا على الصعود إلى منصات التتويج وتعزيز فرص التأهيل إلى بارالمبيك باريس 2024.

بدوره أكد رئيس الوفد الأردني أحمد حياصات، اعتزاز أسرة الوفد بما قدمته اللجنة البارالمبية لضمان تحقيق مشاركة مشرفة تليق بالإنجازات العالمية والبارالمبية لأبطالنا وبطلاتنا في مسابقة رفع الأثقال، متوقعا منافسة شديدة بين أبطال وبطلات قارتي آسيا وأوقيانوسيا. فيما أكد المدرب الوطني عيسى هلال ثقته ببذل أبطالنا وبطلاتنا قصارى جهدهم وصولا إلى منصات التتويج.

الاتحاد الألماني لا يخطط لمساواة مكافآت السيدات بالرجال

قال أوليفر بيرهوف، مدير اتحاد الكرة الألماني لكرة القدم، اليوم الخميس، إن الاتحاد لا يخطط لأن يساوي المكافآت التي تحصل عليها سيدات المنتخب الألماني أثناء المشاركة في البطولات بما يحصل عليه منتخب الرجال.

وقال: «نتطلع لبطولة أمم أوروبا للسيدات (التي تقام في إنجلترا هذا الصيف) ولدينا أيضا طموح كبير هناك. ناقشنا المكافآت أيضا، التي ستكون رقما قياسيا، ولكنها لن تتساوى بما يحصل عليها الرجال».

وأوضح بيرهوف أن السبب يعود إلى فارق الإيرادات التي تحققها بطولات السيدات مقارنة بما تحققه بطولات الرجال.

وتحصل كل لاعبة في المنتخب الألماني، بقيادة المدربة مارتينا فوس تيكلينبورج على 60 ألف يورو (64400 ألف دولار) إذا فاز المنتخب الألماني بالبطولة القارية التي تقام في الفترة من 6 إلى 31 تموز/يوليو المقبل.

وفي بطولة أمم أوروبا 2017 حصلت اللاعبات على 37500 يورو، وبينما هناك زيادة واضحة، إلا أنها مازالت قليلة مقارنة بما يحصل عليه اللاعبون حيث حصلوا على 300 ألف يورو عندما فاز المنتخب الألماني بكأس العالم 2014.

ولم يتم الاتفاق على المكافآت التي سيحصل عليها لاعبو منتخب الرجال الخاصة ببطولة كأس العالم التي تقام في وقت لاحق من العام الجاري.

وكان الاتحاد الأمريكي لكرة القدم، وافق مؤخرا على مساواة منتخبي الرجال والسيدات، وقال بيرهوف إن الاتحاد الألماني سيعود لهذا الموضوع.

وأوضح بيرهوف أن الظروف الخاصة بمنتخب السيدات تم مواءمتها في الوقت الحالي.

وقال بيرهوف: «بدأنا بالفعل التأكد من أن لديهن نفس الجهاز التدريبي ونفس المعدات. نفعل ما باستطاعتنا للتأكد من أن لديهن نفس الظروف، ولكننا نعتقد أيضا أننا أظهرنا رغبتنا في الترويج لكرة القدم النسائية بزيادة المكافآت».

صلاح: أريد أن أكون الأفضل في العالم

كرر النجم المصري محمد صلاح لاعب ليفربول تأكيده بشأن السعي لاعتلاء عرش الكرة العالمية.

وتصدر صلاح غلاف العدد الجديد من مجلة فرانس فوتبول، قائلا «أريد أن أكون الأفضل في العالم».

وأشارت المجلة الفرنسية إلى أنها أجرت حوارا مع صلاح سيكشف عنه يوم السبت المقبل، تحدث فيه قائد الفراعنة عن إحباطاته هذا العام، وكذلك استعداده وخططه للفترة القادمة.

وينتهي تعاقد صلاح مع ليفربول في صيف 2023، ولم يتوصل الطرفان لاتفاق بشأن تجديد التعاقد.

وتوج نجم منتخب مصر مع فريقه الإنجليزي بكأسي الاتحاد والرابطة، بينما ضاع لقبي الدوري الممتاز «البريميرليج» ودوري أبطال أوروبا في اللحظات الأخيرة من الموسم المنقضي 2021-2022.

وفاز صلاح بعدة جوائز هذا الموسم منها هداف الدوري الإنجليزي مناصفة مع سون هيونج مين، لاعب توتنهام، وكذلك جائزة أفضل لاعب في البريميرليج من رابطة نقاد كرة القدم، كما نال جائزة أفضل لاعب في ليفربول.

أما على المستوى الدولي، فقد أخفق صلاح في التأهل مع منتخب مصر لمونديال 2022، كما خسر لقب كأس الأمم الأفريقية في المباراة النهائية ضد السنغال.

حمد: عانينا من التسرع أمام نيبال

أكد العراقي عدنان حمد، المدير الفني لمنتخب الأردن، أن التسرع لازم اللاعبين في المباراة التي جرت اول أمس أمام نيبال، في مستهل تصفيات كأس آسيا لكرة القدم والمقامة في الكويت.

وكان منتخب الأردن استهل مشواره بفوز صعب على نيبال بهدفين دون رد.

ولفت حمد في تصريحات نشرها موقع الاتحاد الأردني، إلى أن المنتخب استحق الفوز والخروج بالنقاط الثلاث.

وأضاف: «تأخرنا في التسجيل بسبب التسرع وإهدار الفرص من بعض اللاعبين، لكننا نجحنا في النهاية في حسم اللقاء». وعن المواجهة القادمة أمام إندونيسيا، قال: لا شك أن فوزهم على أصحاب الأرض الكويت غير حسابات المجموعة، وفرضوا بالتالي أنفسهم ضمن معادلة التأهل للنهائيات».

وختم: « منتخب إندونيسيا منظم ويملك لاعبين محترفين بالدوري البلجيكي، واستعد بشكل جيد لهذه التصفيات، وعلينا أن نقدم المستوى المطلوب لتحقيق الانتصار والمضي قدماً في صدارة المجموعة».

المنتخب الوطني يهزم نيبال ويتصدر مجموعته في تصفيات آسيا

تصدر منتخب الأردن المجموعة الأولى في التصفيات المؤهلة لكأس آسيا 2023، بعدما ألحق الهزيمة بمنافسه النيبالي 2-0، مساء الأربعاء، في ستاد جابر الأحمد الدولي في الكويت.

وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي، قبل أن ينجح منتخب الأردن في الشوط الثاني في تسجيل هدفين حملا توقيع علي علوان في الدقيقة 68 وحمزة الدردور من علامة الجزاء في الدقيقة 81.

ورفع منتخب الأردن رصيده إلى 3 نقاط في صدارة المجموعة، متقدما بفارق الأهداف فقط عن منتخب إندونيسيا الذي حقق فوزا ثمينا على الكويت اليوم بنتيجة 2-1.

اندفع منتخب الأردن منذ البداية نحو المواقع الهجومية أملا في تسجيل هدف السبق وتعزيز فرصة حسم النقاط الثلاث مبكرا.

ودفع العراقي عدنان حمد مدرب الأردن بتشكيلة هجومية بوجود بهاء عبد الرحمن في منطقة الارتكاز ومن أمامه أحمد سمير وعلي علوان وشغل أطراف الملعب إحسان حداد وشرارة، حيث عملوا على إرسال الكرات صوب رأس الحربة يزن النعيمات.

ولاحت فرصة خطرة عندما واجه النعيمات المرمى لكنه سدد بجواره، ليفوت فرصة التقدم المبكر للأردن.

وعانى منتخب الأردن من بطء في عملية التحول من الدفاع إلى الهجوم إلى جانب صعوبة إيجاد المساحات في ظل انكماش لاعبي نيبال في ملعبهم.

وعاد النعيمات وأطلق تسديدة قوية مرت بجوار القائم الأيسر لحارس نيبال.

ولم يخف المنتخب النيبالي أطماعه في مباغتة الأردن عبر هجمات مرتدة، فتألق الحارس يزيد أبو ليلى في التصدي لإحداها.

وواصل منتخب الأردن بعدها الضغط لكن دون أن ينجح في فك شفرة الدفاع النيبالي قبل أن يتعرض محمد أبو زريق «شرارة» للإعثار ليحتسبها حكم اللقاء ضربة جزاء.

وتقدم موسى التعمري لتنفيذ ضربة الجزاء فسدد بقوة وتصدى لها نيس حارس مرمى نيبال، لينتهي الشوط الأول بالتعادل السلبي.

شوط الحسم

ولم يتغير الحال في الشوط الثاني، حيث واصل منتخب الأردن استحواذه السلبي الذي لم يثمر عن شيء.

وشعر منتخب الأردن بحرج موقفه، فدفع المدرب عدنان حمد بالثنائي الدميري ومرضي بهدف تعزيز القدرات الهجومية.

ونجح منتخب الأردن في تسجيل هدف السبق في الدقيقة 68 من مجهود فردي قدمه التعمري ليضع علي علوان في موقف نموذجي للتسجيل حيث سدد الأخير بأناقة داخل الشباك.

وأحبط الهدف لاعبي منتخب نيبال، بينما واصل منتخب الأردن البحث عن هدف التعزيز، فسدد التعمري كرة قوية مرت بجوار القائم.

واحتسب حكم المباراة في الدقيقة 81 ضربة جزاء للأردن بعد سقوط التعمري نفذها البديل حمزة الدردور بنجاح على يمين حارس مرمى نيبال، ليخرج منتخب الأردن في النهاية بفوز ثمين وبهدفين دون رد.

الوحدات يفسخ عقد الأرجنتيني كاسترو بالتراضي

أعلن نادي الوحدات، مساء الخميس، فسخ عقد الأرجنتيني كاسترو، بعدما أمضى مع الفريق نحو شهرين.

ووقع الأرجنتيني كاسترو المخالصة المالية مع الوحدات حيث تم فسخ العقد بالتراضي.

وأوضح عوض الأسمر أمين سر الوحدات، في تصريحات لموقع ناديه أن الوحدات سيدفع لكاسترو 45 ألف دولار.

وأكد الأسمر أن رئيس الوحدات بشار حوامدة سيدفع 20 ألف دولار من قيمة المبلغ المستحق، فيما سيتم دفع باقي المبلغ المتبقي على شكل دفعات شهرية.

ويأمل الوحدات بتعزيز صفوفه بمهاجم أجنبي خلال فترة الانتقالات المقبلة، خاصة أن الفريق ظهر أنه يعاني في الجانب الهجومي.

وبفسخ عقد كاسترو، فإن المحترفين الأجانب بصفوف الوحدات بات مقتصرا على الكاميروني بيابنج والغاني محمد أنس.

وتكبد الوحدات قبل ذلك المزيد من المبالغ جراء فسخ عقد المدير الفني البرازيلي فييرا، ومن بعده رائد عساف وجهازه المعاون.

وكيله: لاوتارو لا يفكر في الرحيل عن إنتر

علق أليخاندرو كامانو، مدير أعمال لاوتارو مارتينيز، على مستقبل المهاجم الأرجنتيني مع فريقه الحالي إنتر.

ودخل إنتر في محادثات لضم الثنائي روميلو لوكاكو وباولو ديبالا لتدعيم صفوف الفريق، بعد الاخفاق في التتويج بلقب الدوري الإيطالي الموسم الماضي، الأمر الذي أثار علامات الاستفهام حول مستقبل مارتينيز.

وقال كامانو في تصريحات نقلها موقع «فوتبول إيطاليا»: «في اللحظة الراهنة، لا يوجد أي سبب للتفكير في وجود احتمالية ولو ضئيلة للرحيل عن إنتر، لم يتم إخبارنا بأي شيء، ولكن الحقيقة المؤكدة أن لاعب سجل كل تلك الأهداف في الدوري الإيطالي لا يمكن تجاهله، كما أنه يتبقى في عقده 4 أعوام».

وأضاف: «هو سعيد ويستمتع بوقته مع الفريق والنادي وفي المدينة، لا يوجد سبب للرحيل، نعرف بأن الاحتراف في كرة القدم كذلك، ويمكن أن يتغير كل شيء غدا، ولكن هذا هو وضع اليوم».

وتابع: «لا نعرف ماذا يحمل المستقبل، ولكن لاوتارو يرى بأن اللعب لإنتر أمر رائع، وأن هناك الكثير من اللاعبين يريدون التواجد في تلك المكانة، كما أن لاوتارو لا يفكر في احتمالات الوجهة المقبلة، بل يفكر في الموسم المقبل حيث يريد الفوز بكل شيء مع إنتر».

الفيصلي يرفض عرضا ماليزيا لضم لاعبه ابو جلبوش

رفضت الهيئة الإدارية المؤقتة للنادي الفيصلي، العرض الاحترافي المقدم من أحد الأندية الماليزية لاستعارة اللاعب يوسف أبو جلبوش «صيصا».

وأكد رئيس اللجنة المؤقتة جهاد قطيشات خلال اجتماع اللجنة الأربعاء، تمسك الفيصلي باللاعب لحاجة الفريق لخدماته خلال مرحلة الإياب واستنادا إلى توصية فنية من الجهاز الفني بقيادة جمال أبو عابد.

وقال الموقع الرسمي للفيصلي، إن اللاعب العائد من فترة إعارة مع نادي كاظمة الكويتي أبدى رغبته وحماسه بمشاركة الفيصلي خلال مرحلة الإياب من دوري المحترفين.

وأضافت أن مسيرة الفريق في بطولات الموسم الحالي تعد أولوية، ما يؤكد أهمية الحفاظ على كل العناصر والعمل على تعزيز الصفوف خلال فترة الانتقالات المقبلة وبما يتماشى وتنسيبات الجهاز الفني.

الفيصلي يكشف تفاصيل حفل ذكرى تأسيسه

كشف نادي الفيصلي الأردني، تفاصيل الحفل الذي سيقيمه بمناسبة مرور 90 عاما على تأسيسه.

ولفت الفيصلي عبر مركزه الإعلامي، إلى أن الحفل سيحظى برعاية فيصل الفايز رئيس مجلس الأعيان.

ويخصص الحفل الذي سيقام 18 يونيو/حزيران الجاري، للداعمين، بهدف توفير الدعم المالي بما يخدم مسيرة فرق النادي خلال المرحلة المقبلة.

وسيقوم الفيصلي بطرح بطاقات الحفل خلال اليومين المقبلين، بقيمة 100 دينار للبطاقة الواحدة.

وتتجه النية لدى الفيصلي، إلى إقامة حفل جماهيري كبير، بالترتيب والتنسيق مع أعضاء الهيئة العامة، وفق المقترحات التي تقدم منهم.

التايكواندو يحدد مواعيد تصفية لاعبي المنتخبات

حدد اتحاد التايكواندو اليوم الجمعة موعدا لانطلاق منافسات تصفية المنتخب الوطني لفئة الأشبال والزهرات للعام 2022، والتي تقام في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب.

وتأتي تصفية لاعبي المنتخب التي تستمر 4 أيام، لاختيار عناصر المنتخب الذين سيمثلون الأردن خلال المشاركات الرسمية المقبلة، ومن أبرزها بطولتا العالم وآسيا.

وأعلن اتحاد التايكواندو مواعيد التصفية لكل فئة مشاركة في هذه المنافسات، داعيا إلى الالتزام بالمواعيد لضمان سير الفعاليات بشكل منتظم.

وقال الناطق الإعلامي للاتحاد فيصل العبداللات في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن التصفية تهدف لاختيار أفضل العناصر لتمثيل المنتخبات الوطنية، وتتيح الفرصة للجميع لإثبات أحقيتهم باللعب للمنتخبات.

ديشامب يدافع عن جريزمان وكانتي

دافع ديديه ديشامب، مدرب المنتخب الفرنسي، عن مهاجم الفريق أنطوان جريزمان الذي لا يقدم أفضل مستوياته حاليا، وذلك قبل مواجهة النمسا غدا الجمعة، ضمن منافسات دوري الأمم الأوروبية.

وتحدث ديشامب عن غيابات فرنسا في مواجهة النمسا بحسب ما نقلت صحيفة «ليكيب» الفرنسية: «كيليان (مبابي) ونجولو (كانتي) وأدريان (رابيو) لن يخوضوا الحصة التدريبية اليوم، سنرى غدا ما إذا كانوا قادرين على المشاركة أم لا».

وعلق على نظرته للمباراة وما إذا كانت حاسمة في دوري الأمم أم تحضيرية لكأس العالم: «الأمران ليسا منفصلان، في الوضع الحسابي الحالي تراجعنا للخلف وسنقوم بكل شيء لتحقيق الانتصار وسنرى ماذا سيفعل خصومنا، كما أنها مباريات تحضيرية مع منافسين متقاربين للغاية، وبدورنا سنجري العديد من التغييرات بالمقارنة مع الفريق الذي واجه كرواتيا».

أما عن رؤيته لموسم أنطوان جريزمان: «أنا أعرفه جيدا ولا يمر حاليا بأفضل فترة له، وهناك جانب ذهني وبدني وراء ذلك، ولكني أعرف جودته ولا أشك فيما يمكنه أن يقدمه».

وعن مدى حفاظ كانتي على مكانته مع المنتخب الفرنسي مع الإصابات العديدة التي يتعرض لها: «عندما يكون كانتي في أفضل أحواله، أي مدرب يتمنى مشاهدته في فريقه، نأمل أن يكون في أفضل شكل وأن نتعامل معه بصورة صحيحة».

وتطرق للحديث عن منتخب النمسا: «كانوا فريقا رائعا في أول مباراتين من حيث الديناميكية والحيوية، كما يتمتعون بالسرعة ويملكون لاعبين جيدين، ويضعون حدة كبيرة على المستوى الجماعي».

ليفربول يقترب خطوة إضافية من صفقة مدوية

بات ليفربول قريبا من إتمام صفقة مدوية، يعوض من خلالها الرحيل المتوقع لنجمه السنغالي ساديو ماني.

ووفقا لما ذكره موقع «ذا أثليتيك»، تقدم ليفربول خطوة إضافية نحو ضم داروين نونيز، نجم بنفيكا، بقيمة 85 مليون جنيه إسترليني، بعد أن تم الاتفاق على الشروط الشخصية بين النادي واللاعب.

ويستعد الريدز لتحطيم رقمهم القياسي في الانتقالات بالتعاقد مع مهاجم أوروجواي البالغ من العمر 22 عامًا، القادم من بنفيكا، بصفقة تبلغ قيمتها 68 مليون جنيه إسترليني مقدمًا، وما لا يقل عن 17 مليون جنيه إسترليني على شكل إضافات.

المفاوضات بشأن الطريقة التي سيتم بها تنظيم هذه الخطوة جارية، لكن الصحف البرتغالية كشفت أن بنفيكا رفض عرض ليفربول الأولي بقيمة 60 مليون جنيه إسترليني بالإضافة إلى 25 مليون جنيه إسترليني كمكافآت.

ومع ذلك، حضر النادي البرتغالي إلى طاولة المفاوضات عندما رفع ليفربول عرضه المقدم إلى 68 مليون جنيه إسترليني بجانب المكافآت.

وستفوق رسوم التحويل الإجمالية البالغة 85 مليون جنيه إسترليني، مبلغ 75 مليون جنيه إسترليني الذي دفعه ليفربول للمدافع فيرجيل فان دايك في العام 2017، حيث سيصبح وقتها داروين الأغلى في تاريخ النادي.

وسجل نونيز، الذي يمكنه اللعب على اليسار وكذلك كمهاجم صريح، ستة أهداف في دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي، 2 منها في ربع النهائي ضد ليفربول.

الشعب صدى
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