

روسيا تجدد مطلبها وأوكرانيا «صامتة».. لماذا تتعثر المفاوضات؟

تابع ص7

وزير العمل يشيد بجهود مجموعة سهيل القطرية بتوظيف الأردنيين

تابع ص7

وكالة الأنباء القطرية: رؤية التحديث الاقتصادي الاردنية تُوْشر لحالة فريدة من الاستقرار والأمن

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

البريد الأردني يحذر من انتحال صفة موظفيه لطلب معلومات مالية أو بنكية

عمان

حذّر البريد الأردني من وجود جهات تنتحل اسم البريد الأردني، وتطلب بيانات مالية أو بنكية أو الدفع المسبق من المواطنين. وقال الناطق الإعلامي باسم البريد، زهير العزة، في بيان الخميس، إن البريد اكتشف أخيراً وجود جهات تستخدم رسائل أو روابط من مواقع وصفحات على وسائل التواصل الاجتماعي تطلب بيانات من المواطنين تحت ذريعة وجود طرود أو رسائل خاصة بهم. وأضاف العزة أن البريد لا يطلب أية معلومات مالية أو بنكية من المواطنين، لافتاً إلى أن إدارة البريد تحذر المتعاملين مع البريد من مثل هذه الرسائل، داعياً المتعاملين مع البريد إلى ضرورة مراجعة المكاتب البريدية أو إدارة البريد في المقابلين أو الاتصال على الرقم ٠٦٢٠٠٥٧٧٧ للتأكد من حقيقة هذه الرسائل، أو التواصل من خلال الموقع الإلكتروني الرسمي للبريد الأردني (<https://jordanpost.com.jo>).

الأمير الحسن يكرم الفائزين بجائزة الحسن للتميز العلمي

عمان

كرم سمو الأمير الحسن بن طلال، رئيس المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، الفائزين بجائزة الحسن بن طلال للتميز العلمي ٢٠٢٢، والتي خصّصت هذا العام لمؤسسات التعليم المهني والتقني.

وحضر حفل التكريم، الذي أقيم الخميس، في المركز الثقافي الملكي، سمو الأميرة ثروت الحسن رئيسة لجنة الجائزة، وسمو الأميرة سمية الحسن، ورئيس الوزراء الدكتور بشر الحصاونة، ووزراء ورؤساء حكومات سابقين وسفراء دول شقيقة وصديقة ورؤساء جامعات وأكاديميون.

وأكد سموه، في كلمة له، أن المهارات التقنية بما فيها مهارات الابتكار والتجديد والتطوير والإبداع هي أساس التصنيع والتمكين والتفعل، مشيراً إلى أن الاستثمار الحقيقي هو ذلك الاستثمار في رأس المال البشري، الذي يتكون من العقول والمهارات من جهة والمعرفة والخبرة التي تترسب بها العقول والمهارات من جهة ثانية.

وقال سموه «ما هذه الجائزة إلا إيمان وأخلاق وعلم وعمل، تؤكد في كل طالع شمس باه والوطن والمليك وأخلاق تمتد إلى توفير العمل والإنتاج وتبداً بالفتاة بأن الأردن صامد بتواصله مع المعرفة والعلم من جهة ومجتمعياً يتعامله مع أفراد الأسرة المنتجة».

ولفت سموه إلى مجموعة من التوصيات لتجاوز التحديات التي تواجه قطاع التعليم والتدريب المهني، منها إلى ضرورة تغير الصورة النمطية الاجتماعية، وتفعيل قانون تنظيم العمل المهني بما ينعكس إيجاباً على تنظيم العلاقة بين العامل وصاحب العمل وتحقيق التوازن في السياسات، والتحول من مبدأ الإقراض للمشاريع الصغيرة إلى مبدأ المشاركة مع المؤسسات الإقراضية، وتقديم حوافز ضريبية وغير ضريبية لتشجيع القطاع الخاص على الاستثمار في هذا القطاع، وتوفير كتلة حرجية من المدربين ومعلمي التعليم المهني والاحتفاظ بهم. تابع ص٢



إرادة ملكية بتعيين بيضون عضواً في المحكمة الدستورية

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين الدكتورة ميساء سعيد موسى بيضون، عضواً في المحكمة الدستورية اعتباراً من تاريخ ١٦ / ٦ / ٢٠٢٢.

منصة إلكترونية لتسجيل طلبة الصف الأول الأساسي

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم، عن إطلاق منصة إلكترونية لتسجيل طلبة الصف الأول الأساسي الأردنيين وغير الأردنيين في المدارس الحكومية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وذلك اعتباراً من الخميس وحتى مساء الأحد الحادي والثلاثين من شهر تموز المقبل، على الرابط: (<https://eservices.moe.gov.jo>). وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، إن شروط وآلية تسجيل وقبول الطلبة في الصف الأول الأساسي للعام الدراسي المقبل، تتضمن تطبيق تعليمات تسجيل وقبول الطلبة في الصف الأول الأساسي لسنة ٢٠١٧ المعمول بها والمتاحة على موقع الوزارة الإلكتروني، وقبول جميع الطلبة في الصف الأول الأساسي من مواليد ٢٠١٦/١/١ ولغاية ٢٠١٦/٦/٣١، بحيث لا يتجاوز عمر الطفل ٩ سنوات بتاريخ ١٢/٢٢/٢٠٢٢.

وبخصوص الأطفال ذوي الإعاقة، أوضحت الوزارة أنه سيتم قبولهم بالصف الأول الأساسي على أن لا يتجاوز عمر الطفل ١١ عاماً بتاريخ ١٢/٢٢/٢٠٢٢.

وبينت الوزارة أن تسجيل طلبة الصف الأول الأساسي في المدارس الخاصة ومدارس وكالة الغوث، ومدارس الثقافة العسكرية، يكون كالمعتاد في الأعمار السائدة بالتوجه المباشر إلى تلك المدارس. وقالت، أن الأطفال المسجلين حالياً في رياض الأطفال الحكومية والذين سيقولون في نفس مدارسهم للصف الأول الأساسي؛ فإنه لا يطلب منهم التسجيل على المنصة؛ كون بياناتهم سيتم ترحيلها إلى الصف الأول الأساسي.

ودعت الوزارة إلى التواصل مع عضو قسم التعليم النظامي على الأرقام (٠٧٩٩٨٤١١٦) و(٠٧٩٩٢٣٧٧) للاستفسار حول عملية وآلية التسجيل، فيما يمكن لأولياء الأمور أيضاً التواصل مع ضباط ارتباط المنصة في مديريات التربية والتعليم.

التعليم النيابية تناقش استعداد التربية لامتحان التوجيهي

عمان

ناقشت لجنة التعليم والشباب النيابية، خلال اجتماع عقده برئاسة النائب الدكتور طالب الصرايرة، استعداد وزارة التربية لامتحانات الثانوية العامة والربط العلمية للمعلمين وإعادة النظر بالتقارير الطبية للأمراض المزمنة.

وأكد الصرايرة، خلال الاجتماع، بحضور الأمين العامين لوزارة التربية والتعليم للشؤون الفنية الدكتور نواف العجاردة والشؤون الإدارية الدكتورة نجوى قبيلات، ومدير الامتحانات الدكتور محمد كنانة، أهمية اتخاذ جميع الإجراءات التي تسهل عملية دخول الطالب لامتحان وتضمن وجود بيئة تراعي الوضع النفسي له.

وأضاف أن الوزارة ينبغي عليها الأخذ بعين الاعتبار الاستفادة من التجارب السابقة في موضوع «مدة الامتحان» من أجل الابتعاد عن القلق والخوف لدى الطلبة والأسهلي، فضلاً عن التحضيرات والتجهيزات المتعلقة بالامتحانات.

وعلى صعيد آخر، طالب الصرايرة وأعضاء اللجنة بإعادة النظر في التقارير الطبية المزمنة التي يقدمها المعلمون للوزارة للنظر إلى حالتهم الصحية. بدورهم، أكد أعضاء اللجنة، ضرورة التركيز على تحقيق العدالة في توزيع الأسئلة ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، بالإضافة إلى وجود حملات إعلامية تتزامن مع فترة الامتحانات لتخفيف على الطلبة من الضغط النفسي، مطالبين الوزارة بالمحافظة على «التوجيهي»، لأن الأردن يتميز بجودة التعليم في المنطقة ككل.

إلى ذلك، قال العجاردة إن جميع مباحث الثانوية العامة ستكون «اختيار من متعدد»، باستثناء اللغة العربية واللغة الإنجليزية وبمبحث الرياضيات، مضيفاً أن عدد المتقدمين للثانوية يبلغ ٢٠٥ آلاف مشترك منهم ٨٠ ألفاً دراسة خاصة. وبين أن هناك لجنة تحدد مدة الامتحان وقد تلجأ لتعديل الامتحانات بحسب الظروف، مؤكداً أن الوزارة ستلتزم بقرارات الدفاع بأخذ جرتين للفاح وسوف تتعامل بانجابجية لعدم إيقاع ظلم على الطلبة.

تمديد تقديم طلبات المسابقة القضائية وتعديل شرط العمر

عمان

السبت ٢٥ حزيران بدلا من الأحد ١٨ حزيران، كما جرى تعديل شرط عمر من يتقدم للمسابقة بأن لا يتجاوز ٤٠ عاماً من عمره بتاريخ الإعلان عن المسابقة في الخامس من شهر حزيران الحالي، بدلا من ٣٥ عاماً، وتحقيق الشروط الواردة في المادة ٩ من قانون استقلال القضاء رقم ٢٩ التي تشترط بالمتقدم للمسابقة أن يكون أردني الجنسية، وبلغ الـ ٣٠ من عمره، وتتوافر فيه الشروط الصحية للتميين، ومتمتمعا بالأهلية المدنية وغير محكوم بأي جنائية، وغير محكوم من محكمة أو مجلس تأديبي لأمر مخل بالشرف ولو ردّ اعتباره أو وحسن السعة والسلوك.

وأضاف كنانة أن من بين الشروط أيضاً للتقدم أن يكون المتقدم حاصل على الشهادة الجامعية الأولى في الحقوق من إحدى كليات الحقوق في الجامعات الأردنية، أو على شهادة معادلة لها في الحقوق يقبلها المجلس، وأن يكون قد عمل محامياً أستاذاً لمدة لا تقل عن ٥ سنوات للحصول على الدرجة الجامعية الأولى في الحقوق أو لمدة لا تقل عن ٤ سنوات للحصول على الدرجة الجامعية الثانية الماجستير في الحقوق أو مدة ٣ سنوات للحصول على الشهادة الجامعية الثالثة الدكتوراة في الحقوق. وبين أن استقبال الطلبات سيكون وفق النموذج المحمل على الموقع الإلكتروني للمجلس وإرساله مرفقاً بالوثائق القانونية وهي صور عن هوية الأحوال المدنية، وشهادة الثانوية العامة، والشهادات الجامعية، وشهادة عدم محكومة صادرة بعد تاريخ الإعلان، وكتاب صادر عن نقابة المحامين يثبت أن المتقدم «محامي أستاذ مزاول بتاريخ الإعلان» و«مدة مزاولة» بالإضافة إلى عدم وقوع أي عقوبات تأديبية بحق وتقديمها من خلال الرابط التالي: (<https://forms.gle>)

أعلن رئيس المجلس القضائي، القاضي محمد الغزوي، عن تمديد فترة تقديم طلبات المسابقة القضائية للمحامين الأستادة، لتعبئة الشواغر في الدرجتين الخامسة والسادسة، وتعديل شرط العمر ليصبح ٤٠ عاماً. وأوضح الناطق الإعلامي للمجلس القضائي، القاضي وليد كنانة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أنه ولغايات إتاحة الفرصة لعدد أكبر من المحامين فقد جرى تمديد فترة تقديم الطلبات لتنتهي مساء يوم

رفع سعر الفائدة 50 نقطة على أدوات السياسة النقدية المركزي يلزم البنوك بتثبيت القسط الشهري لقروض الأفراد

عمان

البنك في حال عدم رغبتهم بتثبيت مبلغ القسط وتمديد عمر القرض. وكانت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني، قد قررت رفع أسعار الفائدة على أدوات السياسة النقدية بمقدار ٥٠ نقطة أساس، باستثناء سعر فائدة نافذة الإيداع لليلة واحدة الذي قررت اللجنة رفعه بمقدار ٧٥ نقطة أساس، اعتباراً من صباح الأحد المقبل.

ويأتي هذا القرار في ضوء التزام البنك المركزي الثابت بتعزيز أسس الاستقرار النقدي في المملكة، والمحافظة على أدوات السياسة النقدية كافة، باستثناء سعر فائدة نافذة الإيداع لليلة واحدة الذي قرر رفعه بمقدار ٧٥ نقطة أساس. وذلك اعتباراً من صباح الأحد المقبل. ويأتي هذا القرار في ضوء التزام البنك المركزي الثابت بتعزيز أسس الاستقرار النقدي في المملكة، والمحافظة على أدوات السياسة النقدية كافة، باستثناء سعر فائدة نافذة الإيداع لليلة واحدة الذي قرر رفعه بمقدار ٧٥ نقطة أساس. وذلك اعتباراً من صباح الأحد المقبل. ويأتي هذا القرار في ضوء التزام البنك المركزي الثابت بتعزيز أسس الاستقرار النقدي في المملكة، والمحافظة على أدوات السياسة النقدية كافة، باستثناء سعر فائدة نافذة الإيداع لليلة واحدة الذي قرر رفعه بمقدار ٧٥ نقطة أساس. وذلك اعتباراً من صباح الأحد المقبل.

عمم البنك المركزي على البنوك العاملة في الأردن اليوم الخميس، بتثبيت مبلغ القسط الشهري لقروض عملاء التجزئة (الأفراد)، والممنوحة بسعر فائدة/عائد متغير، بحيث يتم العمل على إيجاد الآلية المناسبة بما في ذلك إطالة مدة السداد أو ترحيل الزيادة في مبلغ الأقساط لنهاية عمر القرض.

ويأتي قرار المركزي في ضوء التغييرات المرتقبة على أسعار الفوائد ولتخفيف أعباء سداد القروض لعملاء التجزئة. ونوه المركزي على البنوك، أنه وفي حال ترحيل الزيادة الناتجة عن ارتفاع أسعار الفوائد لآخر عمر القرض، فإن على البنوك أن تأخذ بعين الاعتبار أي انخفاضات مستقبلية على أسعار الفوائد وعكسها على المبلغ المرسل مع ضرورة إعلام العملاء عبر الرسائل النصية القصيرة (SMS) أو أي وسيلة أخرى عن الآلية التي سيتم اتباعها بهذا الخصوص وإبلاغهم بضرورة مراجعة

احتياطي ملياري.. داعش يعاظم ثروته رغم التصيق الأمني

وكالات

مع توسع رقعة عمليات تنظيم «داعش» سواء داخل سوريا والعراق، أو تعدده في شرق ووسط آسيا ما يعرف بـ«ولاية خراسان»، وكذلك في منطقة غرب إفريقيا، كان اللافت في الأمر هو أن حجم الأموال التي حصل عليها، تقدر بملايين الدولارات، رغم الضميمة الشواغر المفروضة عليه مؤخراً، ومكنته من التحرك بمرور وإعادة التحور. ورغم التأكيد المستمر من جانب الدول الأوروبية والاتحاد الأوروبي تشديد الإجراءات الخاصة بتتبع مصادر تمويل التنظيمات المنظرقة وفي اللقب منها «داعش»، فإن معظم عمليات نقل وتحويل الأموال للتنظيم تحدث من داخل دول أوروبية.

ومؤخراً، حدد مكتب مراقبة الأصول الأجنبية التابع لوزارة الخزانة الأمريكية (OFAC) شبكة من ٥ ميسرين ماليين تابعين للتنظيم المنظرق في العراق وسوريا يعملون في جميع أنحاء إندونيسيا وسوريا وتركيا، حيث أقرت هذه الشبكة تحويلات مالية لدعم جهود «داعش» في منظمات النزاحين في سوريا من خلال جمع الأموال في إندونيسيا وتركيا، والتي استخدم بعضها لدفع تكاليف تهريب الأطفال من المخيمات وتسليمهم إلى مقاتلي «داعش» الأجانب كمجندين محتملين.

وحسب رئيس المركز الأوروبي لدراسات مكافحة الإرهاب والاستخبارات، جاسم محمد، قدرت الحكومة الأمريكية أن داعش ربما ما يزال يمتلك أصولاً تصل قيمتها إلى نحو ٣٠٠ مليون دولار. وقال إن مصادر تمويل «داعش» تأتي من الأنشطة الإجرامية بما في ذلك جرائم الخطف وتهريب المخدرات في المنطقة، وأيضاً تهريب البشر إلى أوروبا، بالإضافة إلى عمليات تهريب وبيع الآثار العراقية أو السورية المنهوبة.

وألقت إن مصادر تمويله لم تتوقف على هذه الأنشطة الإجرامية، إذ يبدو أنه انخرط في سوق العملات المشفرة لتفادي الملاحقة الدولية وأيضاً لإيجاد مجال جديد لنقل وتبض الأموال.

وحسب محمد، يعني تنظيم «داعش» ملايين الدولارات شهرياً، من فرض إتاوات على المستثمرين في حقول النفط في شمال شرق سوريا، وأصحاب المصانع والمحال التجارية في العراق، كأحد مصادر دخله الأساسية، بعد فقده مناطق سيطرته على الأراضي في هاتين الدولتين.

وأعلنت خلية الإعلام الأمني في العراق الإطاحة بخلية تجمع أموال الإتاوات لصالح تنظيم «داعش» الإرهابي غربي محافظة نينوى، شمالي البلاد. وفي السياق، يعتقد محقق الأمم المتحدة أنهم اقربوا من العثور على صندوق حرب لداعش بقيمة (٥٠) مليون دولار بعد الكشف عن خطوط النظام المالي لتنظيم «داعش» والكشف عن القسم الأساسي المسؤول عن جمع ثروته وتخزينها وإدارتها ونقلها.

وحسب محمد، طور تنظيم «داعش» من طرق التمويل وابتكر مصادر خاصة لتمويل عملياتها الإرهابية؛ فعلى سبيل المثال ما تزال هناك اتفاقات مالية إلى المخيمات التي تضم مقاتلي «داعش» وعائلاتهم خارج المخيمات التي يتم تسليمها بعد ذلك إلى التنظيم. وما زال يمتلك التنظيم أصولاً كبيرة جداً والتي تحتاج إلى بعض الإطار التنظيمي الدولي لضمان مراقبة وتجميد هذه الأصول.

كما تسمح التحويلات المالية لتنظيم «داعش» بدفع أنشطة بتوفير ملاذات آمنة وبناء شبكة من المعسكرات التدريبية للمقاتلين الأجانب، كذلك يتم من خلالها دفع رواتب مقاتلي التنظيم والهجمات الإرهابية. ويتم دفع منها من خلال الأنشطة غير القانونية التي أصبحت «أكثر تعقيداً»، ومن المرجح أن يصبح نظام الحوالة النقدي هو وسيلة «داعش» في خراسان لنقل الأموال في جميع أنحاء العالم.

الأمر الحسن يكرم الفائزين بجائزة

الحسن بن طلال للتميز العلمي

وتوفير كتلة حرجة من المربين ومعلمي التعليم المهني والاحتفاظ بهم.

من جهته، قال أمين عام المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، الدكتور عبد الله الموسى، إن الجائزة تهدف إلى تشجيع النشاطات التعليمية والعلمية والتكنولوجية في المؤسسات المعنية بالتعليم والتدريب في الأردن التي من شأنها أن تعمل على تطوير أداء المؤسسات، وتشجيع التميز، وروح العمل المشترك، وخدمة المجتمع.

وأكد أن تكريم سمو الأمير الحسن بن طلال للمؤسسات التي تعنى بالتعليم المهني والتقني ما هو إلا تطبيق لاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية، وتعزيز لرسالة المجلس الأعلى، مذكراً بمبادرة سموه، التي أطلقها في بداية جائحة كورونا بعنوان: «تشجيع التشغيل الذاتي» تكريماً لدور المجلس الأعلى في مواجهة التحديات التي يعاني منها الوطن، حيث وضع سموه الخطوط العريضة لمواجهة تحديات الجائحة والعمل على إنشاء منصة إلكترونية تعمل على التشبيك بين صاحب المهنة وطلابه.

ومنحت الجائزة الأولى، وقيمتها 10 آلاف دينار، مناصفة بين كل من الخدمات الطبية الملكية /معهد تكنولوجيا الأجهزة الطبية عن مشروعه «جهاز التنفس الاصطناعي» ومدرسة النصر الثانوية المهنية للبنات عن مشروعه «إعادة تدوير المخلفات الصناعية».

ومنحت الجائزة الثانية، وقيمتها 7 آلاف دينار، مناصفة بين جامعة البلقاء التطبيقية عن مشروعه «تطوير برامج تقنية نوعية تلبي احتياجات سوق العمل المحلية والخارجية» ومؤسسة التدريب المهني عن مشروعه «التمكين الاقتصادي والتطوير الوظيفي للمرأة».

كما منحت الجائزة الثالثة، وقيمتها 5 آلاف دينار، مناصفة لكل من مديرية الأمن العام/ الأمن الوقائي،

عمران

كرم سمو الأمير الحسن بن طلال، رئيس المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، الفائزين بجائزة الحسن بن طلال للتميز العلمي 2022، والتي خصصت هذا العام لمؤسسات التعليم المهني والتقني. وحضر حفل التكريم، الذي أقيم الخميس، في المركز الثقافي الملكي، سمو الأميرة ثروت الحسن رئيسة لجنة الجائزة، وسمو الأميرة سمية الحسن، ورئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، ووزراء ورؤساء حكومات سابقين وسفراء دول شقيقة وصديقة ورؤساء جامعات وأكاديميون.

وأحد سموه، في كلمة له، أن المهارات التقنية بما فيها مهارات الابتكار والتجديد والتطوير والإبداع هي أساس التصنيع والتمكين والتفعيل، مشيراً إلى أن الاستثمار الحقيقي هو ذلك الاستثمار في رأس المال البشري، الذي يتكون من العقول والمهارات من جهة والمعرفة والخبرة التي تترسب بها العقول والمهارات من جهة ثانية.

وقال سموه «ما هذه الجائزة إلا إيمان وأخلاق وعلم وعمل، تؤكده في كل طالع شمس باه والوطن والمليك وأخلاق تمتد إلى توفير العمل والإنتاج وتبدأ بالقباعة بأن الأردن صامد بتواصله مع المعرفة والعلم من جهة ومجتمعياً بتكامله مع أفراد الأسرة المنتجة».

ولفت سموه إلى مجموعة من التوصيات لتجاوز التحديات التي تواجه قطاع التعليم والتدريب المهني، منها إلى ضرورة تغير الصورة النمطية الاجتماعية، وتفعيل قانون تنظيم العمل المهني بما ينكس إيجاباً على تنظيم العلاقة بين العامل وصاحب العمل وتحقيق التوازن في السياسات، والتحول من مبدأ الإقراض للمشاريع الصغيرة إلى مبدأ المشاركة مع المؤسسات الإقراضية، وتقديم حوافز ضريبية وغير ضريبية لتشجيع القطاع الخاص على الاستثمار في هذا القطاع.

ورشنة إقليمية حول دور التكنولوجيا في الوقاية من الفساد ومحاربه

عمران

قال رئيس مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي، إن التكنولوجيا الحديثة تلعب دوراً متميزاً في الوقاية من الفساد ومحاربته. وأضاف أن كشف جرائم الفساد يحتاج إلى وسائل تكنولوجية متطورة لإثبات وقوعها، حيث ليس من السهولة إثباتها بالطرق التقليدية، عدا عن أن الوسائل التكنولوجية تخصص الإجراءات وتسرعها، ما يسهم في إنجاز العمل بشكل دقيق وضمن مدة زمنية مقبولة، تتخطى الإجراءات الروتينية والبيروقراطية التي تكون في أحيان كثيرة بيئة خصبة لارتكاب أفعال ومخالفات تحمل في ثناياها جرائم فساد.

وبين خلال حفل افتتاح ورشة عمل إقليمية حول دور التكنولوجيا في الوقاية من الفساد ومحاربته، اليوم الأربعاء، أن الهيئة النزاهة وتنفيذاً للرؤية الملكية السامية دأبت على الاستفادة من وسائل التكنولوجيا المتاحة واستخداماتها للكشف عن جرائم الفساد.

وأشار إلى أن الهيئة أدرجت ضمن هيكلها التنظيمي مديرية متخصصة بالدعم الرقمي ومجالات تكنولوجيا المعلومات، تعنى أقسامها بتوفير الدعم الفني والرقمي لكافة المديريات والوحدات ذات العلاقة، حيث يقوم أحد الأقسام المتخصصة بالاستخبار الرقمي وتقديم العون والمشورة لمديريات إنفذ القانون في مجالات الضبط الميداني للأجهزة والمعدات الإلكترونية كاسترجاع البيانات المخزنة عليها. وأكد أن المديرية تشمل قسماً متخصصاً بالتحقيق الرقمي في الجرائم الواقعة في اختصاص الهيئة يعمل على تحليل الأفعال وإعداد التقارير الفنية لرفد دوائر إنفاذ القانون بها، إضافة إلى ما يقدمه قسم الاستخبار الرقمي من معلومات فنية لازمة لمسار التحقيق في القضايا الماثلة، حيث يساهم هذا القسم في تحديد مواطن الفساد المحتملة من خلال تحليل بيانات مؤسسات الإدارة العامة.

وأشار إلى أنه وإيماناً من الحكومة في دعم جهود الهيئة في هذا المجال فقد تم تخصيص المبالغ المالية اللازمة للعديد من مشاريع التحول الرقمي في الهيئة كمشروع الاستخبار الرقمي الهادف إلى متابعة امتثال الإدارة العامة للهيئة النزاهة الوطنية ومتابعة نمو الثروة للمكلفين ومشروع نظام إدارة الضحايا.

وأشار رئيس مجلس الهيئة إلى عمق التعاون وتبادل الخبرات بين هيئة النزاهة ومكافحة الفساد والبرنامج الإنمائي للأمم المتحدة، مشيداً بالمشروع الذي تعتمز دائرة الجمارك الأردنية تنفيذه والذي يحمل عنوان «النافذة الموحدة» لتوحيد الإجراءات وربطها من خلال برامج ذكية تسرع المعاملات وتيسر الإجراءات على متلقي الخدمة.

ولفت الممثلة القيمة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي رندا أبو الحسن كلمة قالت فيها أن هذه الورشة ستناقش عدة قضايا حول استخدامات التكنولوجيا لمنع الفساد ومكافحته حيث تعد مكافحة الفساد وتعزيز سيادة القانون من أولويات برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في الأردن والمملكة.

وأضافت أن هذه الورشة تركز على تبادل الأدوات الحديثة والخبرات حول استخدام التكنولوجيا لمكافحة الفساد تأتي في توقيت مناسب للغاية بالنسبة للأردن وللدول المشاركة، مبيّنة أن التكنولوجيا تلعب دوراً حاسماً في منع الفساد، حيث تسهم في شفافية المعلومات الرسمية واتاحتها وسهولة وصول الجميع إليها لأن ذلك يساعد الحكومات وعامة الناس على مراقبة كفاءة ونزاهة الخدمات وتعزيز الثقة في الحياة السياسية في البلاد.

وأشارت إلى الفساد كظاهرة عابرة للحدود، وأنه بالرغم من أن أنشطة الفساد محلية لكن آثارها تظهر على المستويين الإقليمي والعالمي في بعض الأحيان لذا لا بد من السعي جديداً لاستخدام التكنولوجيا لمواجهة هذا التحدي بصورة استباقية، مع الاستفادة في الوقت نفسه من التعاون الإقليمي العابر للحدود والتنسيق وتبادل المعرفة بين الدول في المنطقة.

وقالت إن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي يضمن الإمكانيات الهائلة للتكنولوجيا الحديثة في تحقيق التنمية المستدامة، ومن خلال دعمه للتحول الرقمي الشامل يشجع استخدام التقنيات الرقمية لحل تحديات التنمية

الشائكة التي سيقاها المشاركون في هذه الورشة على يومين متتاليين. واستعرض رئيس المستشارين الفنيين الإقليميين لمكافحة الفساد وتعزيز النزاهة في مركز برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أركان السلياني، الإطار العام للورشة، مؤكداً البعدين الوقائي والعقابي لاستخدام التكنولوجيا في مكافحة الفساد ومفصلاً ذلك بحسب أبرز التجارب في المنطقة العربية والعالم.

وأشار إلى أبرز المؤشرات الدولية ذات الصلة، سيما مؤشرات الأمم المتحدة المعنية بالحكومة الإلكترونية والمشاركة الإلكترونية، وأهمية دور التكنولوجيا في تحقيق التنمية المستدامة بما في ذلك مكافحة الفساد باعتباره غاية ووسيلة.

وأوضح أن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي اعتبر في خطته الاستراتيجية الخمسية أن الرقمنة تشكل واحدة من ثلاث أرقام أساسية للنهوض بمجال التنمية في المنطقة والعالم، بالإضافة إلى الابتكار والتطوير. وتضمنت الورشة في يومها الأول عروضاً تقديمية استمع المشاركون خلالها إلى أبرز المفاهيم والتعاريف والمنطلقات في هذا الصدد، والبنية التحتية الأساسية والموكبات الفنية اللازمة، والتعاون الرقمي كحافز لوقاية من الفساد، ودور الأمن السيبراني في مكافحة الفساد إلى جانب شرحاً حول التحقيقات المدعومة تكنولوجياً.



مرکز السلم المجتمعي عن مشروعه «الفريق الوطني والإعلامي والمسرحي للسلم المجتمعي» ومدرسة سحاب الثانوية الشاملة للبنات عن مشروعه «صناعة خل الفتح الطبيعي».

وكرم سموه لجنة التحكيم المكونة من أعضاء متخصصين في مجالات المشروعات المتنافسة، ونطاق اختصاصاتها وسلاحياتها والأفعال التي والتعاون في تنفيذ المشروع وتطوير القدرات ونسبة الإنجاز مقارنة بإمكانيات المؤسسة، إضافة إلى خدمة المجتمع. وأقرت لجنة الجائزة، التي ترأسها سمو

عرض خلال الاحتفال فيلم تعريفى قصير عن الجائزة وأهدافها وفئاتها، بين أن المجلس أنشأ الجائزة عام 1995، تكريماً لمكانة سمو الأمير الحسن بن طلال رئيس المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، ودعماً للعلم والعلماء والتميز والإبداع وتشجيعاً للمؤسسات المعنية بالتعليم والتدريب.

مشاركون بورشة إقليمية من دول عربية يزورون هيئة النزاهة



عمران

أكد أمين عام هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، عاصم الطراونة، خلال استقباله وفداً مشاركاً في ورشة عمل إقليمية نظّمها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، بالتعاون مع الهيئة، الحرص على مواكبة أحدث التطورات في جميع المجالات، وسعيها المستمر إلى توفير أفضل البنى التحتية؛ بهدف توظيفها في مكافحة جرائم الفساد كافة.

وأشار الطراونة، خلال اللقاء الخميس، إلى إجراء الهيئة تحديثاً لمختبر الأدلة الرقمية التابع لمديرية الدعم الرقمي فيها، والذي يخصص بالمشاركة بعمليات الضبط الميداني للأجهزة الذكية والخوادم الرئيسية والمعدات الإلكترونية المستخدمة في قضايا الفساد التي تحقق بها الهيئة.

ونوّه إلى دور التكنولوجيا في الوقاية من الفساد، ومحاربته للاطلاع على آليات عمل الهيئة في مجالات إنفاذ القانون، والوقاية من الفساد وتكنولوجيا المعلومات، والدعم الرقمي إلى سعي الهيئة، وبشكل دائم، إلى مد جسور التعاون مع الجهات ذات العلاقة سواء المحلية

أو الإقليمية لتطوير المعرفة والمهارات في مجال تقنيات التحقيق الحديثة بقضايا الفساد لتمتكن من مواكبة التطور في حقل المعلوماتية. وأطلع مدير مديرية التطوير المؤسسي في الهيئة، محمود إسماعيل، الوفد على نشأة الهيئة ونطاق اختصاصاتها وسلاحياتها والأفعال التي تعتبر فساداً بموجب قانون النزاهة ومكافحة الفساد.

واستعرض أبرز محاور الاستراتيجية الوطنية (الحديثة) للنزاهة ومكافحة الفساد والمنظمة بتعزيز النزاهة والوقاية وإنفاذ القانون، وبناء القدرات المؤسسية، وأوضح آليات عمل الوحدات التنظيمية العاملة في محوري إنفاذ القانون والنزاهة والوقاية، مشيراً إلى المديريات والأقسام التي استحدثتها الهيئة والتي أسهمت في تعزيز دور الهيئة في مكافحة الفساد والحفاظ على المال العام كالأقسام المتخصصة بالفساد الرقمي، ومعايير النزاهة الوطنية والآليات التي تُنفّذها الهيئة لترسيخها في مؤسسات الإدارة العامة.

واستمع الوفد إلى شرح من مدير مديرية الدعم الرقمي في الهيئة، محمد صوالحة، حول مهام المديرية وألية عمل أقسام تكنولوجيا المعلومات والإستاد والاستاد والى الإستاد الرقمي، ومختبر الأدلة الجرمية، مؤكداً حرص الهيئة على تطوير أدوات جمع المعلومات واختبار الأدلة بشكل دائم.

وأوضح رئيس قسم مختبر الأدلة الرقمية أن التحديث الجديد الذي أجرته الهيئة على مختبر الأدلة الرقمية تضمن تزويده بأحدث الأجهزة كالحطاط والبرامج الجنائية المتخصصة، والتي ستمكن محققى مختبر الأدلة من استخراج واسترجاع وتحليل البيانات من العينات المخزنة على الأجهزة التي يتم ضبطها بدقة وبسرعة فائقة، الأمر الذي سيسرع من عمليات التحقيق والتحري لقضايا الفساد التي تنظر بها الهيئة، وتقديم الأدلة الرقمية للجهات القضائية.

وأعرب أعضاء الوفد عن سعادتهم بهذه الزيارة التي اطلعوا خلالها على الدور الذي تقوم به الهيئة في إنفاذ القانون والوقاية من الفساد، بالإضافة إلى التطور الذي حققته، مشيدين بإنجازات التي حققتها الهيئة ومواكبتها للتطور التقني في مجالات مكافحة الفساد.

وبلغ عدد المشاركين في الورشة التي بدأت أعمالها أمس الأربعاء 60 متدرباً من 8 دول عربية بما فيها الأردن.

التحضيرات والتجهيزات المتعلقة بالامتحانات. وعلى صعيد آخر، تطالب الصرايرة وأعضاء اللجنة بإعادة النظر في التقارير الطبية الزمته التي يقدمها المعلمون للوزارة للنظر إلى حالتهم الصحية، بدورهم، أكد أعضاء اللجنة، ضرورة التركيز على تحقيق العدالة في توزيع الأسئلة ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، بالإضافة إلى وجود حملات إعلامية تتزامن مع فترة الامتحانات للتخفيف على الطلبة من الضغط النفسي، مطالبين الوزارة بالمحافظة على «التوجيهي»، لأن الأردن يفتخر بجودة التعليم في المنطقة ككل.

إلى ذلك، قال العجارمة إن جميع مباحث البانستقاء العامة ستكون «اختيار من متعدد»، باستثناء اللغة العربية واللغة الإنجليزية، ومبحت الرياضيات، مضيفاً أن عدد المتقدمين للثانوية العامة بلغ 205 آلاف مشترك منهم 80 ألفاً دراسة خاصة.

التعليم النيابية تناقش استعداد التربية لامتحان التوجيهي

عمران

ناقشت لجنة التعليم والشباب النيابية، خلال اجتماع عقده برئاسة النائب الدكتور طالب الصرايرة، استعداد وزارة التربية لامتحانات الثانوية العامة والرتب العلمية للمعلمين وإعادة النظر بالتقارير الطبية للأشخاص المزمته، وأكد الصرايرة، خلال الاجتماع، بحضور الأمين العامين لوزارة التربية والتعليم للشؤون الفنية الدكتور نواف العجارمة والشؤون الإدارية الدكتور نجوى قبيبات، ومدير الامتحانات الدكتور محمد كنانة، أهمية اتخاذ جميع الإجراءات التي تسهل عملية دخول الطلاب للامتحان وتضمن وجود بيئة تراعى الوضع النفسي له.

وأضاف أن الوزارة ينبغي عليها الأخذ بعين الاعتبار الاستفادة من التجارب السابقة في موضوع «مدة الامتحان» من أجل الابتعاد عن القلق والخوف لدى الطلبة والأهالي، فضلاً عن

وتبين أن هناك لجنة تحدد مدة الامتحان وقد تجلأ لتعديل الامتحانات بحسب الظروف، مؤكداً أن الوزارة ستنظر بقرارات الدفاع بأخذ جميعها بعين الاعتبار وسوف تتعامل بإيجابية لعدم إيقاع ظلم على الطلبة.

وأشار إلى أن جميع الأسئلة ستكون من الكتاب المقرر، وإن يكون أي سؤال من خارج المنهاج، موزعة على جميع الوحدات مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة بحيث تكون 40 بالمئة لتذكر والحفظ، و40 بالمئة على الفهم والاستنتاج، و20 بالمئة مهارات للتطور وحول التقارير الطبية، قالت قبيبات إن الوزارة تتعامل مع الأمراض بحسب الحالة إذا كانت مزمنة أو غير مزمنة وبحسب التعليمات والأنظمة المعمول بها، مضيفاً أن الوزارة تعاملت مع 500 تقرير طبي للعام الماضي يطالبون «بالترقيغ»، وأن الوزارة في الأساس تعاني من نقص في المعلمين.

وزير التنمية: الأردن بطليعة الدول

المستجيبة لاتفاقية حقوق ذوي الاعاقة

عمران

قال وزير التنمية الاجتماعية، رئيس المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب أمين المفلح، إن الأردن بطليعة الدول التي بدأت بترجمة أحكام اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة إلى ممارسات تشريعية ومؤسسية نموذجية تعكس الإرادة السياسية للنهوض بواقع الأشخاص ذوي الإعاقة.

وأوضح أن جلالة الملك عبدالله الثاني من أكبر الداعمين للأشخاص ذوي الإعاقة على مستوى السياسات والممارسات العملية الفضلى.

وأضاف المفلح، خلال كلمة القاها في الدورة الخامسة عشر، مؤتمر الدول الأطراف في اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، في نيويورك بمشاركة وفد أردني برئاسة سمو الأمير مرعد بن رعد، أن الأردن أنجز بموارده المالية المحدودة، وخبراته البشرية الغنية خلال الأعوام السابقة ما لم يتحقق في كثير من دول العالم في مضمار حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

وأوضح أن الأردن كان الأول بين دول المنطقة التي تضع قانوناً عصرياً مناهضاً للتمييز، ويكفل تحقيق التمتع الكامل للأشخاص ذوي الإعاقة بحرياتهم وحقوقهم على أساس من المساواة مع الآخرين.

وبين المفلح، أن مؤسسات الدولة بذلت جهوداً ضخمة لتوفير منصات تعليمية مهياة للأشخاص الصم والمكفوفين، وخدمات الدعم النفسي والاجتماعي للأسر ذوي الإعاقة، وتنسيق جميع الجهود لتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة في الوصول إلى المعلومات والتحديثات المستمرة الخاصة بالحالة الوظيفية في الأردن، إضافة إلى التدابير التي قامت بها المؤسسات أثناء جائحة كورونا لتقديم وإيصال الخدمات الصحية وخدمات الحماية الاجتماعية والتعليمية لهم.

وعلى هامش أعمال المؤتمر، ترأس المفلح اجتماعاً تنسيقياً لرؤساء الوفود العربية المشاركة في المؤتمر لتبادل الآراء، ووضع السياسات على مستوى صنع القرار، لتنفيذ قرارات مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب ذات الصلة بتنفيذ اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ضمن خطة التنمية المستدامة 2030.

كما تضمنت جامعة الدول العربية قطاع الشؤون الاجتماعية العربية العرب، حدثاً جانبياً على هامش أعمال المؤتمر تحت عنوان «الإعاقة في الأوبئة والأزمات»، حيث أكد المفلح، أهمية تعزيز إدماج الأشخاص ذوي الإعاقة في الاستجابة للصدات والأزمات، تحقيقاً للاتفاقية الدولية للأشخاص ذوي الإعاقة التي نصت على اتخاذ جميع التدابير لضمان حماية وسلامة الأشخاص ذوي الإعاقة في الظروف الإنسانية والكوارث الطبيعية والصراعات، كما تضمن الحدث الجانبي تأكيد استضافة الأردن بالتعاون مع حكومة ألمانيا الاتحادية، أعمال المؤتمر العالمية للإعاقة في عام 2025.

وأجرى المفلح، خلال أعمال المؤتمر العديد من اللقاءات الجانبية الثانية مع رؤساء الوفود المشاركة، ولا سيما الجهات المانحة في القضايا التي تهم الأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن.

وفي سياق متصل، فاز أمين عام المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، الدكتور مهند العزة، بعضوية لجنة الاتفاقية الأمية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة بـ 136 صوتاً بالانتخابات، ممثلاً عن الأردن والتي جرت في مقر الأمم المتحدة، حيث يعد هذا الإنجاز حدثاً مباركاً ونقلته نوعية وهامة لملف الأشخاص ذوي الإعاقة على المستوى الوطني والعربي.

إدارية النواب تدعو لتحسين أوضاع

المتقاعدين العسكريين

عمران

قال رئيس اللجنة الإدارية النيابية، الدكتور علي الطراونة، إن مؤسسة المتقاعدين العسكريين تسعى لتأمين حياة كريمة لمتنسيبها على مختلف الأصعدة. وأضاف، خلال ترؤسه لإجتماع اللجنة، للاطلاع على الوضع الإداري للمؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء، بحضور مديرها العام اللواء الركن المتقاعد الدكتور اسماعيل الشوبكي، إن المتقاعدين العسكريين هم بيت الخبرة في مختلف المجالات.

وأشاد بدعم جلالة الملك عبدالله الثاني للأجهزة العسكرية والأمنية المختلفة ولمتنسيبها العاملين والمتقاعدين في مختلف المجالات. ودعا الحكومة لتحسين أوضاع المتقاعدين العسكريين وسد الفجوة بين رواتب المتقاعدين لمن أُنهي خدمته قبل وبعد العام 2010.

وأشار إلى أهمية الترويج الإعلامي لنشاطات المؤسسة المختلفة، وضرورة أن تكون هناك رقابة إدارية مستمرة على المشاريع الإنتاجية التي تنفذها، من جهتهم، طالب النواب: عبدالله عواد، ومحمد الشطواني، وزيهير السعيدين، وأحمد الخلايلة، وأحمد القطاونة، وبلال المومني، وعمر الزويد، وتيسير كرشان، ورمزي العجارمة، بضرورة تحسين الرواتب التقاعدية للمتقاعدين العسكريين من مختلف الأجهزة الأمنية وتسديد الحكومة للديون المستحقة للمؤسسة، فضلاً عن تخصيص مخصصات مالية للمؤسسة في بنود الموازنة العامة للدولة، وشمول الرتب العسكرية كافة بالإعفاء الجرمي.

ولفتوا إلى أهمية الاستفادة من خبرات المتقاعدين العسكريين في مختلف المجالات نظراً لأنهم بيت خبرة. وأشاروا إلى أهمية تعظيم الإنجازات وتسليط الضوء على النشاطات والمهام كافة التي تقوم بها المؤسسة.

من جهته، قال الشوبكي إن المؤسسة أسست بقانون خاص عام 1974، وبتوجيهات من جلالة الملك المغفور له بإذن الله الحسين بن طلال، وتمتع باستقلال مالي وإداري ومرتبطة برتبة رئيس الوزراء وتخضع لرقابة ديوان المحاسبة، فضلاً عن مديرية الرقابة الداخلية في المؤسسة، لافتاً إلى أنها المظلة الشرعية الوحيدة للمتقاعدين العسكريين.

وأشار إلى أن عدد المتقاعدين العسكريين وصل إلى 248 ألف متقاعد، منهم 170 ألفاً على قيد الحياة والمتنسيبين للمؤسسة وصل إلى 88 ألف مشترك ومشتركة، لافتاً إلى أن المؤسسة تقاضي رسوم اشترك اشترك شهرياً من متنسيبها الضباط «دينار واحد» وضباط الصف «نصف دينار».

وأشاد بدعم وجود جلالة الملك عبدالله الثاني وولي العهد سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في تحسين ظروف المتقاعدين العسكريين في مختلف المجالات، كما أشاد بالتضحيات التي قدمها العسكريون عبر مختلف مراحل بناء الدولة الأردنية، ما يقضي تحسين ظروفهم وتقديرها ورد الجميل لهم بعد سنوات من العطاء.

ولفت إلى وجود 130 جمعية للمتقاعدين العسكريين في مختلف مناطق المملكة، يتم تمويلها لغاية 70 ألف دينار بالتعاون مع وزارة التخطيط. وأشار إلى أن المؤسسة تحول المشاريع الإنتاجية للمتقاعدين بعد أن يقوم برنامج مراكز تعزيز الإنتاجية «إرادة» بدراسة تلك المشاريع، والتي يصل تمويل كل مشروع إلى 7000 دينار تسدد على مدار 48 شهراً بصيغة القرض الحسن وتشجيعاً من المؤسسة يتم السداد بعد ستة من نجاح المشروع، مبيّناً استفادة 840 منتسب منها بنسبة نجاح وصلت إلى 96 بالمئة.

واستعرض أبرز الأهداف العامة للمؤسسة كتحسين الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين وذيوهم ضمن الإمكانيات المتاحة واستثمار خبرات المتقاعدين العسكريين المنتسبين للمؤسسة في المجالات كافة وتأهيل المتقاعدين في جميع المجالات، وخاصة تكنولوجيا المعلومات؛ لتفكيكهم عن الخراط في المجتمع المدني في مجال الأعمال المختلفة والمساهمة في التنمية الوطنية في المجالات الاقتصادية والاجتماعية وتقديم التسهيلات المالية للمتقاعدين العسكريين ليتمكنوا من شراء احتياجاتهم بالأساط المسيرة وتنفيذ الاتفاقيات مع وزارة التخطيط والتعاون الدولي توفير الدعم المالي لمشاريع وأسواق الجمعيات والمساهمة في غرس الروح الوطنية وتنمية الحس الوطني لدى طلبة المدارس.

وبين أن المؤسسة تمنح العديد من القروض والتسهيلات لمتنسيبها كالقروض الشخصية بغية تحسين مستواهم المعيشي والتخفيف عليهم بحيث تقتاضي المؤسسة نسبة 4 بالمئة من قيمة القرض بدل خدمات إدارية، وبغض النظر عن مدة السداد والتي تصل من 6 أشهر ولغاية 48 شهراً.

وتابع كما تقدم المؤسسة أيضاً قروضا لشراء السيارات وفق نظام المراجعة الإدارية يستند على أحكام الشريعة الإسلامية، وضمن شروط أخرى حددتها إدارة المؤسسة، مشيراً إلى أنه تم توقيع اتفاقية مع 28 شركة لشراء السيارات، فضلاً عن المشاركة بمناسك الحج والعمرة والحج المسيحي، والتي وصلت إلى 1500 رحلة على حساب المؤسسة و 202 حج مسيحي في القدس.

البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

قد تتجنب تناول البصل بسبب رائحة الفم المرتبطة به، لكن بعد هذا الخبر ستغير رأيك بالتأكيد. شاركفرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية أن تناول البصل من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن الخضراوات الثومية، والتي تشمل البصل والثوم بأنواعها المختلفة، تساعد في الحماية بشكل ملحوظ من الإصابة بسرطان الأمعاء، وبالتالي تعزيز صحتها. حيث توصل الباحثون إلى هذه الدراسة بعد أن استهدفوا أكثر من ١٠,٦٠٠ مشتركاً، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة وصلت إلى ٧٩٪ تقريباً. وأوضح الباحثون أن هناك مواد نشطة في هذه الخضراوات والتي قد وجد أن لها دور في الحماية من الإصابة من سرطان البروستاتا والذي أيضاً. هذا وتزيد فرص الحماية من هذه السرطانات مع زيادة كمية الخضراوات المتناولة يومياً من هذا النوع تحديداً. وأخيراً أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن عليها يقلل من نسبة المواد المفيدة، بينما تناولها نيئة يعد الطريقة الأفضل للتمتع بالفوائد الصحية المرتبطة بها.

تحذير من نوع معين من العسل

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل. شاركفرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية. حذرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية من نوع معين من منتجات العسل الذي يباع في المملكة العربية السعودية. وأشارت أن منتج العسل من العلامة التجارية (Ghost honey) المصنع في المملكة الأردنية الهاشمية من الضروري التخلص منه. وتسبب الضرر للكبد والكلى. من شأن تناول الشعيرية سريعة التحضير أن تسبب زيادة في الوزن. في حال تم تناول الشعيرية سريعة التحضير بشكل مستمر، فأنها قد ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بالكولسترول المرتفع. قد يساهم تناولها في ارتفاع ضغط الدم نتيجة للمحتوى العالي من الصوديوم.

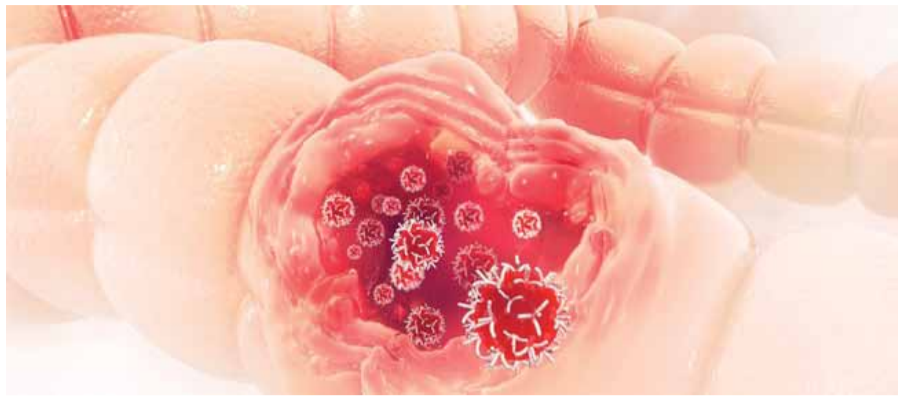
تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعله للعديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عيونك؟ شاركفرد تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (The American Journal of Clinical Nutrition) أن تناول حبة واحدة من البرتقال يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى ٦٠٪ تقريباً. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age - related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشاراً لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ ٥٠ عاماً وما فوق، ولكن تناول البرتقال قد يحميهم من ذلك. وفسر الباحثون أن هذه العلاقة تأتي نتيجة احتواء البرتقال على الكثير من الفلافونويدات (flavonoids) والتي تعزز صحة العيون وتحميها من الإصابة بالمرض سابق الذكر. وتعتبر الفلافونويدات من مضادات الأكسدة القوية والتي تمتاز بخصائص مضادة للالتهاب، تعمل على تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم. وبالرغم من تواجد هذه الفلافونويدات في الكثير من الفواكه والخضراوات، إلا أنه من غير الواضح بعد العلاقة بين تواجدها في البرتقال وحماية العيون من العمى. هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف ٢٠,٠٣٧ بالغاً، وصل معدل أعمارهم إلى ٤٩ سنة. وبينت النتائج أن أولئك الذين تناولوا البرتقال بشكل منتظم، انخفض لديهم خطر الإصابة بالعمى مع التقدم بالعمر، مقارنة مع الذين لم يتناولوه. وأكد الباحثون أن تناول حبة برتقال واحدة مرة في الأسبوع كان له أثراً جيداً في هذا الصدد، إضافة إلى فوائده الصحية المختلفة.

تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

تعزز صحة الحيوانات المنوية يعد من أكثر الأمور المهمة لدى الرجال، فهل بالإمكان القيام بذلك عن طريق تناول المكسرات؟ شاركفرد تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية كشفت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (European Society of Human Reproduction and Embryology) أن تناول المكسرات بشكل منتظم من شأنه أن يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية. حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن الرجال الذين يتناولون ما يقارب الحفنتين من المكسرات (اللوز والجوز والبنقدق) يومياً لمدة أسبوعين، تحسّن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها. وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتخزين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي. مؤكداً على أن التغذية تلعب دوراً هاماً في هذا الموضوع. ومن أجل التوصل إلى النتائج، استهدف الباحثون ١١٩ رجلاً بحالة صحية جيدة، تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٣٥ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين على النحو التالي: المجموعة الأولى: تم إضافة ٦٠ غراماً من المكسرات إلى نظامهم الغذائي اليومي. المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي. ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً؛ ازداد تعداد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة ١٤٪ حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ارتفعت بحوالي ٤٪ حركة الحيوانات المنوية تحسنت بنسبة ٦٪

ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفاة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام. وأشار التقرير الذي قامت به (The International Agency for Research on Cancer) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة و ٨,٢ مليون حالة وفاة بالسرطان في عام ٢٠١٢ في العالم، إلا أن الارتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ. حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من

المتحدة الأمريكية، هنجارييا، الدنمارك، الصين ونيوزيلندا. ووجد التقرير أن أكثر حالات الوفاة والإصابة بالسرطان لهذا العام تتركز في آسيا.

ثلاث حالات الإصابة بالسرطان والوفيات. يعد سرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإناث في ٢٨ دولة حول العالم. ومن خلال هذه الدراسة، وجد الباحثون بعض النقاط الهامة، والتي تتمثل في: سرطان الرئة، والذي لدى النساء، والأمعاء مسؤولون عن

هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سرعة التحضير تسبب الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على مادة تدعى (E-٦٢١)، خاطئة ولا دليل لها من الصحة. وأضافت ان مادة جلوتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-٦٢١) تعد من أحد الإضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية. ويتم استخدام هذه المادة كمعزز للنكهة في الأغذية، ولم يثبت بالأدلة العلمية حتى الآن علاقتها بالإصابة بمرض السرطان. أضرار الشعيرية سريعة التحضير في المقابل، هناك بعض الأضرار المرتبطة بتناول الشعيرية سريعة التحضير، وأهمها: احتوائها على نسبة عالية



عرف منذ سنوات عن الشعيرية سريعة التحضير بأنها مسببة للسرطان، ولكن ماذا أشارت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية حول الموضوع؟ شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية

تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصدوق العالمي لبحوث السرطان الدولية. ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول. وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع

مشاكل صحية خطيرة. حيث أوضح الباحثون القائمون على الدراسة، أنه وبالرغم من فوائد الشاي العديدة، إلا أن تناوله على درجة حرارة مرتفعة جداً من شأنه أن يؤثر على الصحة سلبياً. إذ لاحظ الباحثون أن تناول الشاي الساخن بهذه الحرارة، ومن قبل فئة معينة من الأشخاص قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وهو ثامن أكثر أنواع

بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب آثار سلبية عديدة على الصحة. هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن

في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً. شاركفرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة.

تناول السمك يعزز الصحة



إضافة إلى: انخفاض حوالي ١٠٪ بالوقاية نتيجة أمراض القلب. انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪. أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي: انخفاض خطر الوفاة بأمراض

القلبية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، كما أن ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا ٣ وتحسين الصحة العقلية والنظر. حالياً، أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بأوميغا ٣ يقلل من خطر الوفاة المبكرة ويعزز من صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف ٢٤٠,٧٢٩ رجلاً و ١٨٠,٥٨٠ امرأة لمدة ١٦ عاماً، ووجدوا أن ٥٤,٢٣٠ رجلاً و ٣٠,٨٨٢ امرأة قد توفوا خلال الدراسة. وأفاد الباحثون أن المشتركين الرجال الذين تناولوا السمك بانتظام انخفض لديهم خطر الوفاة المبكرة بنسبة ٤٪ تقريباً،

وللمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا ٣. وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

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

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

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من 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 أمناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنش، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

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

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

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

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين
غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران.

علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

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

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شاركفرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma، وأشار الباحثون

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات

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



يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١,٠٠٠ شخص وقد تمت

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

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.
٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

والشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.
ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بارتداء 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 وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.

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

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

٤- حمو النيل
هو نوع من أنواع الطغح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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 يساعد 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، تحريكها.

والفصال العظامي ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن 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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

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

٥- الطغح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطغح الجلدي، ينصح

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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، وتخفي 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 آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

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

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصققة في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون 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.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن 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

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

فوضى في الجسم

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

علامة مميزة

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملاستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج. إن ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

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.



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة، كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

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

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

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

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

على مستوى العالم

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



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

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

٣- اضبط المهام الإضافية

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل

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

إسرائيل تخطر بهدم 6 منازل ومحل تجاري ومغسلة للسيارات جنوب الخليل

رام الله

سلمت قوات الاحتلال الإسرائيلي، إخطارات تقضي بهدم ستة منازل ومحل تجاري ومغسلة للمركبات جنوب مدينة الخليل. وقال منسق لجان الحماية والصمود في مسافر يطا فؤاد العصور، في بيان، الخميس، إن قوات الاحتلال داهمت قرية الرفاعية شرق بلدة يطا مساء أمس، وسلمت إخطارات تقضي بهدم ستة منازل ماثولة منذ أعوام ومحل تجاري، ومغسلة للمركبات. وأوضح أن قوات الاحتلال تشن منذ بداية العام حملة على مسافر يطا وتجمعاتها السكانية في جنوب الخليل.

وعلى صعيد متصل، شنت قوات الاحتلال، فجر اليوم الخميس، حملة دهم واعتقالات واقتحامات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة، طالت ما لا يقل عن سبعة عشر فلسطينياً. كما استولى جيش الاحتلال على نحو ١٠٠ شقة (٣٠ ألف دولار) خلال عمليات الدهم التي نفذها، وادعى أنه صادر أسلحة. وقال نايي الأسير الفلسطيني، في بيان، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للذخائر مناطق متفرقة في مدن الخليل وبيت لحم وطولكرم وقفيلية وجنن وأجزاء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت المواطنين السبعة عشر.

ماكرون وشولتس ودراغي يتعهدون بدعم طلب أوكرانيا الانضمام إلى الإتحاد الأوروبي

عمان

تعهد الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون والمستشار الألماني أولاف شولتس ورئيس الحكومة الإيطالي ماريو دراغي الخميس، خلال مؤتمر صحفي مشترك مع الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي في العاصمة كييف، بدعم «صريح» لطلب أوكرانيا الانضمام إلى الإتحاد الأوروبي.

كما عبروا عن مساندتهن لها، على كافة المستويات، في مواجهة العمليات العسكرية الروسية في أوكرانيا. وإيادت ذلك قبل أيام فقط من قرار الإتحاد الأوروبي حول منح أوكرانيا وضع الدولة المرشحة رسمياً للانضمام إلى التكتل الغاري، وفقاً لما أوردته قناة فرانس ٢٤. وكان القادة الثلاثة، قد وصلوا العاصمة الأوكرانية كييف صباح اليوم الخميس، في زيارة تضامنية تحمل في طياتها معاني أوروبية قوية في دعم أوكرانيا في حربها مع روسيا.

الجامعة العربية تمدد خطة عمل الاستراتيجية الإعلامية العربية

القاهرة

نظمت الجامعة العربية الخميس، الاجتماع الثاني لفريق الخبراء الإعلاميين المعني بخطة عمل الاستراتيجية الإعلامية العربية. وقال السفير أحمد رشيد خطابي الأمين العام المساعد رئيس قطاع الإعلام والاتصال، إن مهمة فريق العمل تتمثل بتقييم مسار تنفيذ الاستراتيجية الإعلامية العربية، بما في ذلك تشخيص العقبات الموضوعية التي اعترضت هذه الوثيقة التوجيهية المعتمدة من طرف مجلس وزراء الإعلام العرب منذ ٢٠١٧، وذلك ضمن تصور منهجي فعال ووفق جدول زمني محكمة وأولويات قابلة للتنفيذ.

وأوضح خطابي، أن المجلس قرر تمديد العمل بهذه الاستراتيجية لمدة خمس سنوات إضافية، مشيراً إلى أن الاستراتيجية تركز على خمسة محاور رئيسية يبقى في صدارتها مواصلة الدعم الاعلامي للقضية الفلسطينية المشروعة، ومحاربة الارهاب والتطرف، وخدمة التنمية المستدامة، وتنظيم الصورة الحضارية والثقافية للشخصية العربية، فضلاً عن الإبقاء بالأداء الاعلامي عبر برامج وشركات للتدريب بالتعاون وثيق مع المنظمات الإعلامية المعنية.

وأشار خطابي إلى أن نتائج أعمال الفريق ستعرض على اللجنة الدائمة للإعلام العربي لاتخاذ توصيات بشأنها تمهيداً لعرضها على الدورة المقبلة لمجلس وزراء الإعلام العرب.

مصر.. إلغاء جميع قيود كورونا على دخول البلاد

القاهرة

أعلنت مصر، الخميس، إلغاء جميع القيود التي كانت مفروضة على دخول المصريين والأجانب، بسبب فيروس كورونا. وقال مجلس الوزراء المصري في بيان، إن اللجنة العليا لإدارة أزمة الأوبئة والجوائح الصحية وافقت على إلغاء جميع القيود، وذلك في إطار متابعة الحالة الوبائية داخليا وخارجيا. وأوضح المتحدث الرسمي باسم رئاسة مجلس الوزراء نادر سعد، أنه «تمت الموافقة على قرار ينص على أن تلغى جميع القيود المقررة على دخول المصريين، أو الأجانب إلى مصر، الواردة في المادة السابعة من قرار اللجنة العليا لإدارة أزمة الأوبئة والجوائح الصحية رقم ١ لسنة ٢٠٢١، وذلك في إطار متابعة الحالة الوبائية داخليا وخارجيا».

وحلال الاجتماع، أوضح وزير التعليم العالي والبحث العلمي القائم بأعمال وزير الصحة خالد عبد الغفار، أنه تم تقديم نحو ٨٦.٦ مليون جرعة للمواطنين من مختلف أنواع اللقاحات، و٤.٥ مليون جرعة تشخيصية. وأشار إلى أنه «تتوفر أرصدة حالية من اللقاحات تقدر بنحو ٥٧.٥ مليون جرعة، لاستكمال تقديم التطعيمات، في مصر. كما استعرض القائم بأعمال وزير الصحة، إجراءات الاستعداد للجائحة التي اتخذتها وزارة الصحة والسكان بخصوص مرض جدري القرد. وقال إن الوزارة «تقوم بالتوعية بطرق الانتقال وكاشف حمض نووي وفرفت ٥٥٠ كاشفاً إضافياً خلال هذا الشهر». كما تمت مخاطبة الهيئة العامة للخدمات البيطرية لتفعيل إجراءات الحجر البيطري فيما يخص الحيوانات القادمة من الخارج، وتدريب الأطقم الصحية فيما يتعلق بوسائل التشخيص المبكر والعلاج.

روسيا تجدد مطلبها وأوكرانيا «صامتة».. لماذا تتعثر المفاوضات؟

موسكو

عالمية نائلة، في ظل الأزمت الناجمة عن تلك الحرب».

عقوبات هي الأقوى في تاريخ روسيا والغرب، فرضت على موسكو خلال الأشهر الماضية نتيجة عملياتها العسكرية، حيث أكد المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف، أن «المحاولات الأميركية لحقن روسيا بالعقوبات باءت بالفشل»، مشيراً إلى أن هذا «معترف به بالفعل من قبل خبراء دوليين وبينهم أميركيون». وتحت عنوان «عالم جديد.. فرص جديدة»، بدأت روسيا كسر عزلتها التي تحاول أوروبا وأميركا فرضها عليها عملياً، من خلال منتدى سانت بطرسبرغ الاقتصادي وعلق مدير مركز خبراء «ديابليست» ومقره روسيا عمرو الديب على ذلك، بالقول إن «المنتدى أهمية كبيرة، فهو يأتي بعد أكثر من ١٠٠ يوم من العملية العسكرية، وفي ظل سلسلة من عقوبات غير مسبوقه على روسيا من جانب الغرب تخشى عددها ١٠ آلاف عقوبة اقتصادية».

وأكد الديب أن «هذا المؤتمر يثبت للعالم أجمع أن فكرة عزل روسيا عن النظام الدولي غير قابلة للتنفيذ على أرض الواقع، والدليل أن ما يقرب من ٧٠ شركة اقتصادية من الدول الغربية والأميركية ستشارك في المؤتمر».

وأوضح أن «الاقتصاد الروسي يتمتع بالقدرة، فهناك ما يقرب من ٥٠٠ شركة روسية متنوعة تشارك بقوة في المنتدى، وهذا يدل على التنوع ومدى الطلب على الصناعة الروسية والصحة وحياتها، كما سيتم التطرق للنطاق المحلي والقاعات التي شهدت طلباً دولياً على الصناعة الروسية خلال الفترة الماضية». ومن المقرر أن يعقد الرئيس الروسي فلاديمير بوتن، خلال المنتدى، اجتماعاً مع ممثلي وسائل الإعلام الحديث عن الوضع الاقتصادي والعملية العسكرية في أوكرانيا.

الزراعية والأسمدة بسبب عقوباتها»، مضيفاً: «لا تزال تقاوم الوضع من خلال منع أوكرانيا من المباحثات السلمية مع موسكو، بالإضافة إلى تشجيعها على مواصلة الأعمال الحربية ضد قواتنا». والأربعاء، أعلنت وزارة الدفاع الروسية أن القوات الصاروخية والجوية دمرت مخزناً للذخيرة الغربية يضم مدافع هاوتزر M٧٧٧ الأميركية، ومحطة حرب إلكترونية في منطقة لوف، وأسقطت مقاتلة أوكرانية و٦ طائرات مسيرة، في ضربة وصفها بـ«القوية» ضد الأسلحة الغربية في كييف.

واعترف الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي بتبكد القوات الأوكرانية خسائر فاحدة في دونباس وخاركوف. وقال في فيديو على قناته عبر «تغرام»: «أكثر المعارك ضراوة هي في سيفريودونستك وفي جميع المدن المجاورة. مع الأسف هناك خسائر مولة».

وفي السياق ذاته، أكد ميتسكايف أن «القوميين الأوكرانيين يقصفون بشكل مفرط بواسطة أسلحة الناتو الأحياء السكانية والأراضي الزراعية حيث لا يوجد عسكريون، وعلى مدار ٤ أشهر تضلل واشنطن العالم كله أن روسيا فرضت الحصار على موانئ أوكرانيا». واستطرد الخبير الروسي: «وأوكرانيا هي من تحدد الآن متى تتوقف العملية العسكرية وتعود لمائدة المفاوضات». ومن الجانب الأوروبي، يقول الخبير في الشؤون الدولية دانييل روفينيتي، إن «القرار الآن في يد كييف التي يجب أن تقرر متى وكيف تبدأ مفاوضات ملموسة».

وأضاف الخبير الإيطالي لموقع «سكاي نيوز عربية»: «الهدف من الأسلحة الغربية في كييف منح الفرصة لها للدفاع عن نفسها قبل الجلوس على مائدة المفاوضات». وطالب بـ«ضرورة الدفع نحو هذا الاتجاه، حتى لا تتصاعد الأمور إلى حرب

وزير العمل يشيد بجهود مجموعة سهيل القطرية بتوظيف الأردنيين



عيسى بالوفد الأردني، مشيداً بالعلاقات الراضية التي تربط قطر والمملكة الأردنية الهاشمية. وأكد عيسى أن مجموعة سهيل القابضة تعمل وفق توجيهات سمو أمير قطر والتي تشير إلى إعطاء الأولوية في التوظيف للأردنيين، موضحاً أن المجموعة الرائدة في قطاع الصناعة، تسعى لتوظيف ألف مهندس وفني في قطاعات مختلفة خلال السنوات الثلاث المقبلة. وقدم عيسى شرحاً تفصيلياً عن المصانع

والدوحة أشاد وزير العمل، نايف استيتية، بالجهود الكبيرة التي تبذلها مجموعة سهيل الصناعة القابضة القطرية، في تشغيل وتوظيف الأردنيين في قطر، وتعريفهم بثقافة دولة قطر. ورفع مستوى العامل والمرشح الأردني للوظائف في قطاعات مختلفة داخل الدولة.

جاء ذلك خلال رعاية الوزير استيتية الليلة الماضية، لتوقيع أول اتفاقية من نوعها بين مجموعة سهيل القابضة وإحدى الشركات الأردنية العاملة في قطاع التكنولوجيا، وتحديداً في مجال الواقع الافتراضي، حيث تسعى مجموعة سهيل من خلال هذه الاتفاقية إلى الاستثمار في قطاع التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي. وقام استيتية برفاقه السفير الأردني في الدوحة زيد مفلح اللوزي، والوفد المرافق، بزيارة إلى مقر مجموعة سهيل الصناعية القابضة، حيث اطلع على تجربة المجموعة في قطاع الصناعة. ورحب الرئيس التنفيذي للمجموعة زايد

وكالة الأنباء القطرية: رؤية التحديث الاقتصادي الاردنية توشح لحالة فريدة من الاستقرار والأمن

الدوحة

جائحة فيروس كورونا، وتدارك معدلات البطالة وتوليد فرص العمل واستقطاب استثمارات جديدة ذات قيمة مضافة، وأضاف «جاءت الرؤية الاقتصادية، بناء على مخرجات ورشة العمل الاقتصادية الوطنية أواخر شهر شباط الماضي من العام الحالي، بعد مناقشات شارك فيها أكثر من ٥٠٠ من المتخصصين والمهنيين والخبراء، وممثلين عن القطاعين العام والخاص يمثلون ١٧ قطاعاً حيويًا من مكونات الاقتصاد الوطني، والبرلمان، ومؤسسات المجتمع المدني، على مدى شهرين». وأكدت أن الرؤية حددت ثلاثة محاور رئيسية، هي الصناعات ذات القيمة المضافة العالية، والخدمات، والسياحة، بهدف أن يتحول الأردن إلى مركز إقليمي وجاذب سواء للسياحة أو المهارات العالية وتعزيزها، ولولوج فيما حددت ثلاث مراحل زمنية للتطبيق، الأولى (٢٠٢٢ – ٢٠٢٥) وتشمل إجراء تحسينات على السياسات الاقتصادية والاجتماعية، والاستفادة من الموارد والمهارات الحالية وتعزيزها، ولولوج أسواق جديدة، وهذه هي المرحلة الأكثر أهمية في تنفيذ خريطة الطريق، إذ ستشهد إرساء قواعد ٣٤٤ مبادرة تمثل نحو ٩٣ بالمئة من المبادرات، بما في ذلك «الإجراءات القورية» المتوقع إنجازها خلال عام ٢٠٢٢، والتي خصصت إليها ورش العمل القطاعية، مضيفة أنه سيتم في الربع الأخير من عام ٢٠٢٥، إجراء مراجعة شاملة لخريطة الطريق مع مراعاة البيئة المتغيرة والأثر المترتبة على ذلك، لضمان تحقيق الأهداف طويلة الأجل، وإعادة ترتيب الأولويات للمرحلة اللاحقة، وتطوير مسار التنفيذ لتبليط ملحوظات الأردن المستقبلية على الوجه الأفضل.

قالت وكالة الأنباء القطرية، إن الأردن يعول كثيرا على نجاح رؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقها أخيراً، مؤكدة أن هذه الرؤية تقوم على ركائز كثيرة، في مقدمتها مكانة واحترام وتقدير عالمي لدور المملكة الأردنية الهاشمية بالمنطقة، وتطور القطاع الصناعي لتصل منتجاته إلى ١٤٠ سوقاً عالمياً، وكفاءة تقنية، وشباب مبدع وريادي، وحالة فريدة من الاستقرار والأمن وأثر من التاريخ حافل بالإنجازات.

وأضافت الوكالة في تقرير خاص وموسع أعدهت حول رؤية التحديث الاقتصادي وبنته اليوم الخميس، إن إطلاق هذه الرؤية يأتي وسط عواصف العالم الاقتصادية، موضحة أنها تتنبق عن مخرجات ورشة العمل الاقتصادية الوطنية التي عقدت في الديوان الملكي الهاشمي، بتوجيهات ملكية، وتكون وثيقة مرجعية شاملة، عابرة للحكومات. وقالت، إن الرؤية حول شعار «مستقبل أفضل»، تقوم على ركيزتين استراتيجيتين هما: النمو المتسارع من خلال إطلاق كامل الإمكانات الاقتصادية، والارتقاء بنوعية الحياة لجميع المواطنين، بينما تشكل الاستدامة ركناً أساسياً في هذه الرؤية المستقبلية. وأشار التقرير إلى أن المرحلة الجديدة للاقتصاد الوطني تحظى بدعم من جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي رسم في رسالة وجهها للأردنيين في ٣٠ كانون الثاني الماضي، ملامح المستقبل للبلاد، بتأكيدنا أننا نريد مستقبلًا نستعيد فيه صدارتنا في التعليم، ونهض فيه باقتصادنا، وتزاد فيه قدرات قطاعنا العام وفعاليتته، ويزدهر فيه قطاعنا الخاص». وأوضح التقرير أن الأردن يذهب إلى المستقبل من خلال إنجاز هذه الرؤية التي ستكون عابرة للحكومات ومتنازعة لمسيرة الإصلاح الشامل، بهدف إعادة دوران عجلة النشاط بوتيرة أعلى وتجاوز تبعات

البرلمان العربي: التغير المناخي بات قضية أمن قومي لكافة الدول

القاهرة

أعد البرلمان العربي، أن قضية التغير المناخي باتت قضية أمن قومي لدول العالم كافة.

وحذر البرلمان من تداعيات التغير الكارثية على مستقبل الأجيال الحالية والقادمة، مشدداً على أهمية تعزيز الجهود البرلمانية تجاه هذه القضية، وخاصة الدور الذي يمكن أن يقوم به البرلمانيون الشباب في برلماناتهم الوطنية من منطلق أدوارهم التشريعية والرقابية، وذلك من أجل ضمان وقاء حكومات دول العالم بالتمართات الدولية وترجمتها إلى تشريعات وطنية داعمة للسياسات التنموية المستدامة والاقتصاد الأخضر.

جاء ذلك خلال ترؤس النائب سعيد بن هلال السعدي وفد البرلمان العربي المشارك في المؤتمر العالمي الثامن للبرلمانيين الشباب والذي نظمه مجلس النواب المصري بالتعاون مع الإتحاد البرلماني الدولي بمدينة شرم الشيخ المصرية.

ودعا السعدي إلى الالتزام بمبدأ العدالة الدولية وضرورة أن يكون هناك تناسل بين المسؤوليات التي يجب أن تتحملها الدول مع حجم ما تسبب فيه من أضرار للبيئة، مشدداً على ضرورة تنفيذ الدول المتقدمة لتعهداتها بموجب اتفاق باريس، بشأن مساعدة الدول النامية لدعم جهودها في مواجهة مشكلة تغير المناخ.

الأزهر يطالب بمنع أي انتهاكات من شأنها إثارة مشاعر المسلمين بالهند والعالم

القاهرة

طالب الأزهر الشريف المجتمع الدولي والأمم المتحدة باتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لمنع أي انتهاكات من شأنها إثارة مشاعر المسلمين في الهند والعالم.

ودان الأزهر الشريف، أعمال العنف ضد المسلمين في الهند، مطالبا بفتح تحقيق بهدم منازل المواطنين المسلمين هناك. وأشار الأزهر في بيان له إلى ما تداولته وسائل الإعلام من قيام السلطات الهندية باعتقال العديد من شباب المسلمين، وتعريضهم للضرب والتعذيب، وهدم منازلهم في أماكن متفرقة في البلاد، بعد أن خرجوا للتعبير عن رفضهم واستيائهم من الإساءة لرسولهم الكريم «صلى الله عليه وسلم» وزوجاته أمهات المؤمنين».

الاردن يشارك بالاجتماع الوزاري السابع لمنتدى غاز شرق المتوسط

القاهرة

شارك الأردن في الاجتماع الوزاري السابع لمنتدى غاز شرق المتوسط عبر الفيديوكونفرانس، والذي عقد في القاهرة الأربعاء.

واكد وزير البترول والثروة المعدنية المصري الرئيس المناوب للمنتدى لعام ٢٠٢٢ المهندس طارق الملا أهمية التحول الطاقوي وتبني المنتدى استراتيجية خفض الانبعاثات والتوسع في مجال إنتاج الهيدروجين، مشيراً إلى أن تنوع مصادر إنتاج الطاقة وتأمين إمداداتها وتعاون الجميع في ذلك يضمن تحقيق الاستدامة والنمو الاقتصادي ومن ثم الرفاهية للشعوب ومناقش الاجتماع المرحلة الثانية من استراتيجية المنتدى ورويته لصناعة الغاز وزيادة الإنتاج وكذلك مبادرات خفض الانبعاثات ونزع الكربون في إطار سعيه نحو تحقيق تحول طاقي ونمو مستدام.

وشهد الاجتماع حضوراً دولياً رفيع المستوى من وزراء ورؤساء وفود الدول الأعضاء الدائمين من قبرص واليونان وإسرائيل وإيطاليا وفرنسا وفلسطين والأردن، إضافة إلى الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي والبنك الدولي كأعضاء مراقبين، ومفوضة الطاقة والمناخ بالاتحاد الأوروبي والأمين العام للمنتدى أسامة ميارن.

لبنان: خرق إسرائيلي جديد للسياج التقني الحدودي وتحركات ميدانية

بيروت

يواصل الجيش الإسرائيلي تحركاته الميدانية عند الحدود مع لبنان ويخرب لليوم الثالث على التوالي السياج التقني الحدودي. وفي هذا الإطار، أفاد مصدر أمني لبناني لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت، الأربعاء، بأن قوة مشاة إسرائيلية قنعت بوابة السياج التقني قبالة بلدة العديسة في قضاء «مرجعيون» ونصبت خيمة إضافية خارج السياج، تركز داخلها عدد من الجنود بحماية دبابة «ميركافا»، دون خرق الخط الأزرق. وأضاف أن ورشة هندسية إسرائيلية قامت في الوقت ذاته بوضع أسلاك لرصد الحركة على طول الجدار والسياج المستحدث في محيط مستعمرة «مسكفعام» قبالة محلة التترة في خراج بلدة عديسة، وتابع المصدر أن الجيش الإسرائيلي واصل، اليوم، إطلاق النار في الهواء لترهيب المزارعين اللبنانيين الذين يعملون في أرزهم في سهل «مرجعيون» اللبناني.

السودان.. مقتل متظاهر خلال احتجاجات أم درمان

الخرطوم

أكدت لجنة أطباء السودان المركزية مقتل شاب وإصابة العشرات في مدينة أم درمان غرب الخرطوم، بعد أن استخدمت قوات الأمن الرصاص الحي، وفقاً للجنة، لتفريق احتجاجات عمت معظم مناطق العاصمة المطلوبة بالحكم المدني الخميس. يأتي هذا وسط توتر سياسي كبير يسود الشارع السوداني منذ نحو ٨ أشهر، في ظل الاحتجاجات الشعبية الراضة للإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر ٢٠٢١، عندما أطاح المحكوم المدني من الحكومة الانتقالية. وترفض لجان المقاومة وعدد من القوى الفاعلة الاضطراب في الحوار الذي دعت له الآلية الثلاثية المكونة من الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي ومجموعة الإيقاد، الذي عُلق بعد الجلسة الأولى الأربعاء، وسط جدل كبير حول المشاركين بها، حيث تقول قوى الثورة إن معظمهم إما داعم لإجراءات أكتوبر أو ينتمي لنظام الإخوان الذي أطاحته احتجاجات أبريل ٢٠١٩، والأسبوع الماضي، أجرت موني في مساعدة وزير الخارجية الأميركي للشئون الإفريقية سلسلة لقاءات مع قوى الثورة وعدد من المسؤولين في محاولة لإيجاد حل للأزمة السودانية المستعجلة، لكن لم تظهر نتائج ملموسة عن هذه اللقاءات. ومنذ الخامسة والعشرين من أكتوبر ٢٠٢١، يعيش السودان أزمة معقدة، حيث تسببت موجة من الاحتجاجات المستمرة في تعطيل العديد من مناحي الحياة، كما علققت الولايات المتحدة ومؤسسات التمويل الدولية وبلدان الإتحاد الأوروبي مساعدات بمليارات الدولارات احتجاجاً على إجراءات الجيش.

وحذرت الأمم المتحدة ومفطو الولايات المتحدة والدول الأوروبية من مخاطر تحسیر السودان بسبب العواقب الموضوعية أمام عملية التحول المدني واستمرار العنف ضد المحتجين.

وأعلنت الولايات المتحدة الشهر الماضي، عقوبات على شركات وشخصيات، ملوحة بالزيم من العقوبات على الشركات والأفراد الذين يتعاملون مع كيانات تتبع للجيش وقوات أمنية سودانية أخرى.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

شكروكم كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستغرق من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: شارع احمد اسماعيل السبيعي الرابطة الصناعية، شارع عمرو، شارع يوسف احمد النل، جميع الشترين بمنطقة جنوب الدرك واليوسنة العسكرية من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظة اربد. وعن منطقة طابوق طريق الثلاثة من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا.

وعن المناطق التالية: النهضة، شرف الباجع، الرحمان من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن منطقة مغير الصرحان شرق البلد من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الخامسة مساء في محافظة المفرق.

ومن جميع الشترين في المنطقة مقابل اليوسنة العسكرية جرش من الساعة الثامنة صباحا لغاية الساعة العاشرة مساء في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

إزاحة الستار عن المدن المستضيفة لهونديال 2026

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم، عن المدن المستضيفة لبطولة كأس العالم 2026، التي تحتضنها 3 دول من قارة أمريكا الشمالية. وحظيت الولايات المتحدة الأمريكية بحق استضافة مونديال 2026، بعد تقديمها بملف مشترك مع المكسيك وكندا.

وظهر جيتا إنفانتينو رئيس الفيفا، في بث مباشر عبر الموقع الإلكتروني الرسمي للاتحاد الدولي، معلنا عن المدن المستضيفة للمونديال، الذي سيقام بعد 4 سنوات.

ووقع الاختيار على 3 مدن من المكسيك، وهي مكسيكو سيتي، مونتييري وجوادالاجارا، فيما اختيرت مدينتي فانكوفر وتورنتو من كندا.

وجاءت باقي المدن من الولايات المتحدة، على رأسها سياتل وسان فرانسيسكو ولوس أنجلوس وكانساس سيتي ودالاس.

والى جانب ذلك، اختيرت أيضا أتلاتا، هيوستن، بوسطن، فيلادلفيا، ميامي ونيويورك/نيوجيرسي.

أيهما الأفضل؟ تصريح «مثير» من

فان باستن عن ميسي ورونالدو

صدم أسطورة الكرة الهولندية ماركو فان باستن عشان كرة القدم، الذين يعتقدون أن كريستيانو رونالدو أفضل من ليونيل ميسي، حيث يرى أن الأمور عكس ذلك.

ونقلت صحيفة «ماركا» الإسبانية واسعة الانتشار عن فان باستن قوله: «كريستيانو لاعب رائع، لكن من يقولون إنه أفضل من ميسي لا يعرفون شيئا عن كرة القدم، أو يقولون ذلك بسوء نية».

ويرى فان باستن أحد أبرز نجوم الجيل الذهبي الذي قاد هولندا للقب كأس أوروبا عام 1988، أن «ميسي فريد من نوعه، من المستحيل تقليده ومن المستحيل تكراره. يظهر لاعب مثله كل 50 أو 100 عام، عندما كان طفلا سقط في وعاء العبقرية الكورية».

لكن من جهة أخرى، فإن مهاجم ميلان الإيطالي وأياكس أمستردام الهولندي السابق الفائز بـ3 كرات ذهبية، الذي أجبرته الإصابة على الاعتزال مبكرا، يعتقد أن ميسي الفائز بـ7 كرات ذهبية ليس ضمن أفضل 3 لاعبين في التاريخ.

وفي تصنيفه لأفضل لاعبي كرة القدم عبر التاريخ، قال فان باستن: «هناك بيليه ودييغو مارادونا ويوهان كرويف. هؤلاء الثلاثة هم أعظم من من على كرة القدم».

وتابع: «تطلعت لأكون مثل كرويف في صباي وكان صديقي وأقتده كثيرا. بيليه ومارادونا قمة في الإنجاز. ميسي أيضا نجم كبير، لكن شخصية مارادونا في الفريق تترك أثرا أكبر. ميسي ليس من اللاعبين الذين يضعون أنفسهم في مقدمة الجيش قبل المعركة، ميسي رابع في الترتيب يليه عمالقة مثل البرازيلي رونالدو، والفرنسيان ميشيل بلاتيني وزين الدين زيدان».

مدرب المنتخب الوطني: المكان الطبيعي للمنتخب بين كبار القارة الآسيوية

أكد المدير الفني للمنتخب الوطني لكرة القدم عدنان حمد، أن المنتخب يسعى ليكون ضمن كبار المنتخبات في آسيا. وأشاد حمد بأداء المنتخب الوطني في التصفيات الآسيوية، التي اختتمت أخيرا، في الكويت، وانتهت بتأهل المنتخب الوطني إلى النهائيات الآسيوية بعد تصدر المنتخب للمجموعة. وأكد مدرب المنتخب في المؤتمر الصحفي، الذي عقد ليلة أمس، بعد الفوز على منتخب الكويت بنتيجة 3-0، أن المنتخب الوطني استحق التأهل بالعلامة الكاملة، مضيفا «قدما مباراة كبيرة خصوصا بالشوط الثاني، جننا للوصول للنهائيات الآسيوية وكانت تقفنا كبيرة بأنفسنا، ونجحنا في تحقيق هدفنا».

وقال العراقي حمد «نتنظرننا عمل كبير في الفترة المقبلة لتحضير للاستحقاقات القادمة، هدفنا إعادة منتخب النشامي إلى مكانته الطبيعية بين كبار القارة الآسيوية».

وأشاد بحسن ضيافة دولة الكويت الشقيقة، وتقديرها وإحاطة منتخب النشامي بالاهتمام والتقدير منذ وصوله وطوال فترة إقامته.

قراة يتوج بالذهبية والجنيدي بالبرونزية في بطولة رفع الأثقال

حقق لاعبا المنتخب الوطني لرياضة رفع الأثقال البارالمبية، عمر قراة، الميدالية الذهبية، ومعتز الجنيدي الميدالية البرونزية، خلال مشاركتهما في بطولة آسيا وأقيانوسيا، والتي افتتحت اليوم الأربعاء، في مدينة بيونجتيك الكورية الجنوبية، بمشاركة 231 لاعبا ولعبة من 33 دولة، و نجح «قراة» بطل بارالمبيك طوكيو 2020 وبطل العالم في الاحتفاظ بلقبه في بطولة آسيا وأقيانوسيا ضمن منافسات وزن تحت49 كيلو غراما بعد أن نال ذهبية الوزن بتمكته من رفع 175 كيلو غراما.

وضمن الوزن ذاته حل لاعب المنتخب الوطني، محمد الشنطي، بالمرکز الرابع بعد تمكته من رفع 155 كيلو غراما.

كما توج اللاعب معتز الجنيدي بالميدالية البرونزية ضمن منافسات وزن تحت 97 كيلو غراما بعد تمكته من رفع 216 كيلو غراما. ويستكمل المنتخب الوطني مشاركته في البطولة يوم بعد غد الجمعة من خلال اللعبة، ثروت الحجاج، ضمن وزن تحت 86 كيلو غراما، وسيظهر اللاعب جميل الشبلي في منافسات وزن فوق 107 كيلو غرامات يوم السبت المقبل.

ويختم المنتخب الوطني مشاركته في البطولة يوم الأحد المقبل من خلال، عبد الكريم خطاب (وزن تحت 88 كيلو غراما) وأسماء عيسى (وزن تحت 79 كيلو غراما).

4 نجوم في قائمة الراجلين عن ميلان

كشفت تقرير صحفي، الخميس، عن اللاعبين الذين سيرحلون عن صفوف ميلان، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وبحسب صحيفة «لاجازيتا ديللو سبورت»، فإن هناك 4 لاعبين من المتوقع رحيلهم عن ميلان، في ظل عدم حاجة الفريق لخدماتهم، وغياب دورهم مع المدير الفني ستيفانو بيولي.

وأضافت أن الأمر يدور حول الرباعي بالو توريه وتيموي باكايوكو وصامويل كاستيخو وسالبييريكيرس.

وأشارت الصحيفة إلى أن باكايوكو من المتوقع أن يعود لصفوف تشيلسي، بعد الموسم المحبط الذي عاشه اللاعب بقميص الروسوتيري.

يذكر أن ميلان توج بلقب الدوري الإيطالي في الموسم المنصرم، بعد منافسة قوية مع غريمه التقليدي إنتر.

المنتخب الوطني لكرة القدم خطوة باتجاه استعادة الهيبة



وقال : نغف خلف المنتخب في جميع الاحوال والظروف، ولكن في السنوات الاخيرة تراجع المستوى الفني للمنتخب بشكل واضح، ما تسبب في احباط الشارع المحلي الذي ابتعد عن متابعة مباريات النشامي، قبل ان يعود في التصفيات الحالية للتشجيع والشد من أزر اللاعبين استعدادا للنهائيات.

بدوره ، عبر مسؤول نشاط كرة القدم في نادي اليرموك جهاد عطية، عن سعادته بتأهل المنتخب للنهائيات، مشددا على أن هذا التأهل جاء مستحقا في ظل الفوارق الفنية التي تميل لصالح المنتخب.

وقال عطية: نحن مع المنتخب في كل الاحوال والظروف، وما تأهل المنتخب للنهائيات الآسيوية الا خطوة بالاتجاه الصحيح لاستعادة الهيبة التي افتقدتها في الفترة الاخيرة.

وقال مدرب فريق الرمثا السابق ابراهيم السقار، إن تأهل المنتخب الوطني للنهائيات جاء مستحقا ومتوقعا، في ظل الفوارق الفنية التي تميل لصالح المنتخب الوطني، ويبقى الاختيار الحقيقي في النهائيات، لافتا إلى أن التأهل يعد خطوة بالاتجاه الصحيح.

وأضاف: تأهلنا إلى نهائيات آسيا للمرة الخامسة، وهو أمر جيد، ولكن المستوى العام للمنتخب الوطني في السنوات الاخيرة لم يكن مطمئنا، ما يدفعنا لمأزرة المنتخب ودفعه تجاه الجيد والاجتهاد بحثا عن ظهور مشرف في النهائيات الآسيوية التي تقام العام المقبل.

بدوره، أكد عضو مجلس ادارة نادي عجلون رجاوي الصمادي، أن الشارع الرياضي كان ينتظر من المنتخب التأهل في ظل تواضع مستوى فرق مجموعته، لكن الاختيار الحقيقي يبقى في النهائيات.

أكد الشارع الرياضي المحلي، أن تأهل المنتخب الوطني لكرة القدم إلى نهائيات آسيا التي تقام العام المقبل، تعد خطوة بالاتجاه الصحيح لاستعادة هيبة المنتخب، التي اهتزت خلال السنوات الثلاث الأخيرة.

وكان المنتخب الوطني تأهل للنهائيات ، بعد أن تصدر مجموعته برصيد 9 نقاط من 3 انتصارات، بعد فوزه على المنتخب الكويتي بنتيجة 3-0، في ختام التصفيات التي أقيمت في الكويت.

واعتبر رياضيون في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن التأهل للنهائيات يعد أمرا متوقعا في ظل الفوارق الفنية بين المنتخب الوطني ومنتخبات مجموعته (الكويت ونيبال وأندونيسيا)، موضحين ان الاختيار الحقيقي يأتي في النهائيات التي تشهد مشاركة المنتخبات الأفضل في القارة الآسيوية.

عضوية كاملة لاتحاد الكرة في البرنامج الآسيوي للنخبة وتطوير الفئات العمرية

المعربة أحد أكبر البرامج في الاتحاد القاري، والذي سيطبق على ملاعب البولو بمدينة الحسين للشباب، وسيعاد تقييم فعالياته من قبل الآسيوي، على مدار الأعوام الثلاثة المقبلة، عبر اللجان المختصة.

ويقوم الاتحاد الآسيوي لكرة القدم بمنح الاتحادات التي تقدمت لهذا المشروع، ضمن مستويات التقييم (نجمة) - حصلت عليه 10 دول، نجمتان - 5 اتحادات، 3 نجمات - 4 اتحادات) وفقاً للمعايير والمقاييس والأسس الموضوع، وما يتضمنها من بنية تحتية متوفرة واستراتيجيات تعمل عليها الاتحادات الأهلية، إلى جانب الأجهزة المتطورة والمختصة في علوم الرياضة.

وكان الاتحاد الأردني بدأ خلال الفترة الأخيرة بتنفيذ استراتيجية شاملة تتضمن صقل وتدريب المدربين، وتطوير بطولات

حصل الاتحاد الأردني لكرة القدم، على العضوية الكاملة في برنامج النخبة وتطوير الفئات العمرية، وتقييم نجمتين، ليستقر بين عدد قليل من الدول الكبرى في آسيا، على ضوء موافقة اللجنة القارية المختصة.

وجاء قرار الاتحاد الآسيوي عقب متابعة ودراسة برامج الاتحاد الأردني للارتقاء بالفئات العمرية، إلى جانب تقديمه للوائح والطلبات كافة، للحصول على العضوية ضمن فئة النجمتين، من بين 5 دول فقط في آسيا، وفقاً للشروط والأسس الموضوع، توافقا مع البنية التحتية والملاعب في الأردن ضمن هذه الفئة.

وأكد الاتحاد الآسيوي، في برقية تسلمها الاتحاد الأردني، أن القفزة النوعية في مجال تطوير قطاع الفئات العمرية بالأردن، تستحق الإشادة والتقدير والمزيد من الدعم، للمساهمة في تعزيز مساعي الاتحاد، ويعد برنامج النخبة وتطوير الفئات

ولفتت إلى أن هناك خطايا إلكترونيًا وصل للاتحاد المصري من الاتحاد الأفريقي يوم 19 يناير/كانون الثاني الماضي لبيان مدى رغبته في تنظيم نهائي هذه البطولة ولم يعرض هذا الأمر على مجلس إدارته بجلسته المتعقدتين يومي 15 و21 فبراير/ شباط الماضي وقبيل انتهاء المواعيد المحددة للرد على الكاف.

وأكدت اللجنة في بيانها أنه تمت دراسة الأمر في اجتماع مجلس اتحاد الكرة لاستضافة نهائي دوري الأبطال يوم 10 أبريل/نيسان الماضي بعد فوات المواعيد بخلاف عدم مخاطبة وزارة الرياضة بهذا الخطاب.

وأوضحت اللجنة أن الأملي خاطب اتحاد الكرة يوم 10 مايو/ أيار الماضي فور علمه بالأمر ولكن بعد انقضاء المواعيد المحددة. وأشارت إلى أنه كان يتعين على وزارة الشباب والرياضة أن تقوم باتخاذ إجراء من إجراءات سحب الثقة من الاتحاد أو أي إجراء من هذا القبيل لكن ذلك الأمر يعد من الشأن الداخلي للاتحاد المصري، ممثلا في جمعيته العمومية احتراماً للمواثيق الدولية.

وأتمت: «بشأن ما أثير من وجود مديونية على الاتحاد المصري بمبلغ يقارب 600 مليون جنيه، تم تشكيل لجنة مالية فرعية لإعداد تقرير حول هذا الأمر والعرض على اللجنة لاتخاذ اللازم قانوناً».

وزارة الشباب والرياضة المصرية تدين اتحاد الكرة في أزمة النهائي الأفريقي

أصدرت وزارة الشباب والرياضة المصرية، بياناً رسمياً، حملت فيه اتحاد كرة القدم، مسؤولية أزمة نهائي دوري أبطال أفريقيا بين الأهلي والوداد، الذي انتهى بفوز الأخير (2-0).

وجاء في البيان الرسمي: «المسؤول عن عدم استضافة مصر لمباراة نهائي دوري أبطال أفريقيا هو الاتحاد المصري لعدم قيام الإدارة التنفيذية بالاتحاد بعرض الأمر في حينه حتى يتم اتخاذ القرار الملائم في ضوء ذلك وفقا لاختصاصات الاتحاد».

وكان محمود الخطيب رئيس النادي الأهلي، قد هاجم مسؤولي الاتحاد المصري لعدم إرسال خطاب وارد من الاتحاد الأفريقي «كاف» بشأن تنظيم نهائي دوري أبطال أفريقيا الذي أقيم في المغرب. كما أصدرت لجنة الشفافية التي أرسلتها وزارة الشباب والرياضة، من أجل التحقيق في مستندات الاتحاد المصري لكرة القدم في أزمة نهائي دوري أبطال أفريقيا عدة توصيات بعد نهاية التحقيق. وأوصت اللجنة في البيان، الاتحاد المصري لكرة القدم وقبل انطلاق منافسات الموسم المقبل، بوضع آليات معلنة بالتنسيق مع مختلف الأندية سواء في استضافة البطولات على أرض مصر أو الحضور الجماهيري أو كافة الأمور التنظيمية التي من شأنها صون حقوق الأندية المصرية تجاه كافة المؤسسات الرياضية الدولية.

وأكدت اللجنة ضرورة قيام الاتحاد المصري بالتنسيق مع الأندية المصرية المشاركة في البطولات القارية والعالمية، قبل انطلاق منافساتها للتشاور بشأن كافة المتطلبات وخاصة ما يتعلق منها بالاستضافة، لا سيما أن هذا الأمر لا يتعارض مع اللوائح المحلية والقارية والدولية في هذا الشأن.

وطالبت اللجنة أيضاً بوضع الآليات الإدارية داخل أروقة الاتحاد المصري التي تضمن الشفافية والسرعة ودقة العرض فيما يتعلق بالمكاتب وخاصة الدولية منها، لعدم تكرار تلك الأخطاء مستقبلا.

وطالبت اللجنة أيضاً الأندية الرياضية بمراعاة التواصل مع اتحاد كرة القدم بشأن الرغبة في الاستضافة فور استلامها الضوابط والاشتراطات الخاصة بالمشاركة في المسابقات القارية التي ترد قبل انطلاق المنافسات بوقت كاف.

وأكدت اللجنة أنها طالعت كافة المكاتب الرسمية والإلكترونية الصادرة والواردة في الاتحاد المصري والنادي الأهلي فضلا عن القيام ببعض التساؤلات والاستفسارات الرسمية لكلا الطرفين حول التوعية وظروفها وملابسها للوقوف على أوجه الحقيقة على نحو واضح ودقيق.

وأوضحت أنه لم يتم إرسال أي مخاطبات قبل يوم 28 فبراير/ شباط الماضي وهو اليوم الأخير لتقديم طلب للاتحاد الأفريقي لكرة القدم (الكاف) لتنظيم نهائي بطولة دوري أبطال أفريقيا.

وأشارت إلى عدم قيام الاتحاد المصري بتقديم ملف لاستضافة المباراة النهائية وإن كان هذا من حق الاتحاد (أن يتجاهل استضافة مباراة البطولة) إلا أن هذا الأمر يجد حده عند المصلحة العليا للبلاد في استضافة وتنظيم البطولات المختلفة في ضوء البنية التحتية الرياضية الموجودة حالياً.

ولفتت إلى أن هناك خطايا إلكترونيًا وصل للاتحاد المصري من الاتحاد الأفريقي يوم 19 يناير/كانون الثاني الماضي لبيان مدى رغبته في تنظيم نهائي هذه البطولة ولم يعرض هذا الأمر على مجلس إدارته بجلسته المتعقدتين يومي 15 و21 فبراير/ شباط الماضي وقبيل انتهاء المواعيد المحددة للرد على الكاف.

وأكدت اللجنة في بيانها أنه تمت دراسة الأمر في اجتماع مجلس اتحاد الكرة لاستضافة نهائي دوري الأبطال يوم 10 أبريل/نيسان الماضي بعد فوات المواعيد بخلاف عدم مخاطبة وزارة الرياضة بهذا الخطاب.

وأوضحت اللجنة أن الأملي خاطب اتحاد الكرة يوم 10 مايو/ أيار الماضي فور علمه بالأمر ولكن بعد انقضاء المواعيد المحددة. وأشارت إلى أنه كان يتعين على وزارة الشباب والرياضة أن تقوم باتخاذ إجراء من إجراءات سحب الثقة من الاتحاد أو أي إجراء من هذا القبيل لكن ذلك الأمر يعد من الشأن الداخلي للاتحاد المصري، ممثلا في جمعيته العمومية احتراماً للمواثيق الدولية.

وأتمت: «بشأن ما أثير من وجود مديونية على الاتحاد المصري بمبلغ يقارب 600 مليون جنيه، تم تشكيل لجنة مالية فرعية لإعداد تقرير حول هذا الأمر والعرض على اللجنة لاتخاذ اللازم قانوناً».

يوفنتوس يتخذ قرارا حاسما بشأن راسمي

يقترب يوفنتوس من اتخاذ قرار حاسم بشأن مستقبل لاعبه الويلزي، آرون راسمي، حيث يتوجب على النادي الإيطالي التركيز على إجراء بعض الصفقات، لتدعيم صفوفه هذا الصيف.

وذكرت صحيفة «توتو سبورت» الإيطالية، الخميس، أن راسمي يعد من اللاعبين غير المدرجين في خطط ماسيميليانو أليغري، المدير الفني للفريق، لذا سيرحل عن الويلزي قبل انطلاق الموسم المقبل. وأشارت الصحيفة إلى أن راسمي، الذي قضى الموسم المنصرم في صفوف رينجرز الاسكتلندي، لن ينضم إلى الأخير بشكل نهائي، بل سيكون عليه العثور على فريق آخر.

ولفتت إلى أن يوفنتوس يتجه لفسخ عقد راسمي، نجم أرسنال الإنجليزي السابق، بالتراضي بين الطرفين، من أجل إفساح المجال أمام عقد صفقات جديدة.

من داخل «رولز رويس»... عندما رفض بوغيا «العرض المغربي» لم تكن المواسم القليلة الماضية سهلة على بول بوغيا مع مانشستر يونايتد: القليل من الأهداف والكثير من الإصابات، ومستوى الأداء كان أقل بكثير من الأموال التي دفعها النادي الإنجليزي لاستقطابه من يوفنتوس الإيطالي.

والآن، ترك بوغيا مانشستر يونايتد ويتوقع أن يعود إلى «السيدة العجوز» في إيطاليا، حسب صحيفة «ماركا» الرياضية الإسبانية. إلا أن بوغيا يكشف خلال فيلم وثائقي سيرعرض الجمعة، أن مانشستر يونايتد عرض عليه مرتين إبرام عقد جديد براتب أعلى، كان سيجعله أعلى لاعبي كرة القدم اجرا في العالم، لكن رفض العرضين.

ويعتقد أن بوغيا كان سيحصل على راتب أسبوعي قدره 340 ألف يورو أسبوعيا، أي ما يعادل 16 مليون يورو سنويا، بينما كان راتبه السابق 290 ألف يورو، لكنه كان يرى أن ذلك غير كاف.

وبيضا كان داخل سيارة الفاخرة من طراز «رولز رويس»، رد بوغيا بحسم على وكيل أعماله مينو راويلا الذي رحل قبل أشهر: «كيف يمكنك إخبار لاعب أنك تريد كثيرا ولا تقدم له شيئا في المقابل؟»، وجرت هذه المحادثة في يوليو من العام الماضي بحسب الفيلم الوثائقي. وحاول مانشستر يونايتد مرات عدة إبقاء لاعب الوسط الفرنسي في «أولد ترافورد»، لكن إدارة النادي كانت على دراية أن بوغيا لن يبقى.

ويتوقع أن تكون وجهته المقبلة يوفنتوس، وتقول تقارير إخبارية إنه قد يبرم عقدا مع النادي الإيطالي في يوليو المقبل، لكن البرنامج الوثائقي لم يؤكد ذلك.

وسيحصل بوغيا على راتب أقل بكثير مع فريقه السابق، مقارنة بما كان يكسبه لدى «الشياطين الحمر».

باوتيسستا يضرب موعدا صعبا مع ميدفيديف



المرشح الأول للقب، الروسي دانييل ميدفيديف. وأكمل باوتيسستا انتصاره الأول، بعد غيابه عن المشاركة في بطولتي روما ورولان جاروس بسبب الإصابة. وفي مباراة الدور الأول من بطولة هاله للنس، انسحب المجري مارتون فوكسفيكس أمام باوتيسستا في المجموعة الثانية. وفي المباراة، خسر باوتيسستا المجموعة الأولى، لكنه استطاع قلب الطاولة على

قلب لاعب التنس الإسباني، روبرتو باوتيسستا، الخميس، المنتجة على الهولندي تالون جريكسبور، حيث تغلب عليه بمجموعتين واحدة بواقع 6-6 (5) و6-2، 6-2. ليبلغ ربع نهائي بطولة هاله للنس.

وحقق الإسباني الانتصار في ثاني مباراة يلعبها، بعد غيابه عن الملاعب لمدة شهر بداعي الإصابة، ليضرب موعدا في ربع النهائي مع

جريكسبور وحققت الانتصار في المباراة، التي استمرت نحو ساعتين. من جانبه، بلغ ميدفيديف ربع نهائي هاله، بتغلبه على البيلاروسي إيليا إيفاشكا بمجموعتين دون رد، بواقع 6-7 (7) و6-3. وحجز مقعده في ربع النهائي كذلك كارين خاشانوف، بانتصاره على الصربي لاسلو ديري، والألماني أوسكار اوتي بتغلبه على الجورجي نيكولوز باسبيلافيلي.

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضطافله

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصافحة 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

الشمس
بومية - سبائية - قضائية - شاملة