

لكسر جمود 8 أشهر.. جلسة استثنائية لبرلمان العراق

تابع ص7

قادة الدول الأوروبية يمنحون صفة مترشح لأوكرانيا ومولدافيا

تابع ص7

مساعادت عسكرية أميركية جديدة إلى أوكرانيا بينها أنظمة صواريخ

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الحرب يلتقي رؤساء قاعات الثانوية العامة في تربية لواء القويسمة

عمان

أكد مدير التربية والتعليم لواء القويسمة، رسمي الحرب، الخميس، أن المديرية أنهت جميع الاستعدادات الإدارية والفنية اللازمة لامتحان الثانوية العامة، والذي سيبدأ صباح يوم 30 حزيران. وأضاف الحرب، خلال لقائه رؤساء قاعات الامتحان الثانوية العامة لعام 2022 في مدرسة أم قصر والمقابيل الثانوية للبنات، أن «رئيس القاعة هو مدير الامتحان في قاعته والمصرف بشؤونها، وأن عمله بالتعاون مع زملائه واجب وطني كبير». وشكر الحرب، خلال اللقاء الذي حضره مدير الشؤون التعليمية والفنية عمران اللصاصمة، ورئيس قسم الامتحانات سعيد العواملة، ورئيس قسم الرقابة الداخلية مراد أبو عريش، مدراء ومديرات مراكز الامتحان في المديرية على جهودهم المميزة في إعداد وتهيئة البيئة المدرسية الآمنة وتوفير الإجراءات الصحية كافة التي من شأنها ضمان سلامة الطلبة. من جهته، استعرض رئيس قسم الامتحانات المهام والواجبات اليومية والأساسية لرؤساء القاعات وتعليمات امتحان الثانوية العامة، والإجراءات الناظمة والضابطة التي تتبعها وزارة التربية والتعليم بهذا الشأن.

أوقات الصلاة

الفجر	03:50
الظهر	12:36
العصر	04:17
المغرب	07:48
العشاء	09:23

24 نونبر 1443 هـ الموافق 24 حزيران 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2776)

سعر النسخة دينار واحد

خلال لقاء جللته رئيس دولة الإمارات العربية في أبوظبي

الملك وابن زايد يبحثان مستجدات الأوضاع إقليمياً ودولياً

الملك وابن زايد: التعاون لتعزيز أمن المنطقة واستقرارها

أبوظبي

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في أبوظبي، الخميس، أخاه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة. وأكد جلالة الملك، خلال اللقاء الذي عقد في قصر الشاطئ، عمق العلاقات التاريخية المتميزة والراسخة بين البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توطيدها. واستعرض جلالة الملك وسمو الشيخ محمد آفاق التعاون بين البلدين وفرص تنميته في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والتنموية والاستثمارية، لا سيما أن دولة الإمارات من أكبر المستثمرين في المملكة، مؤكداً أهمية العمل على تعزيز هذا التعاون ودفعه إلى الأمام خلال المرحلة المقبلة بما يحقق مصالحهما المشتركة. وتضمن اللقاء جهود سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان في تعزيز مسيرة التقدم والتطوير في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، وحرص سموه على تحقيق الازدهار للشعب الإماراتي العزيز، وخدمة قضايا الأمتين العربية والإسلامية. ورحب سمو الشيخ محمد، في بداية اللقاء، بجلالة الملك، معرباً عن تهنياته للأردن وشعبه بدوام التقدم والرفعة والازدهار. وتم التأكيد، خلال اللقاء، على إدامة التنسيق والتشاور بين البلدين حيال مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يحقق مصالحهما، ويخدم القضايا العربية، ويعزز أمن المنطقة واستقرارها. وتناول اللقاء مستجدات الأوضاع إقليمياً ودولياً، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.



النائب العام يحظر النشر بقضية مقتل طالبة إيمان

عمان

قرّر النائب العام حظر النشر في قضية مقتل طالبة إيمان رشيد في جامعة العلوم التطبيقية والتي وقعت صباح الخميس. وأشار النائب العام إلى أنّ حظر النشر تضمن التعميم على كافة وسائل الاعلام المرئي والمسموع ومواقع التواصل الاجتماعي للتقيد بعدم نشر أي معلومات تتعلق بالقضية المشار إليها أو مجريات التحقيق فيها أو نشر وإعادة نشر أو تداول أية صور أو مقاطع مصورة تتعلق بهذه القضية الأمر الذي يؤثر سلباً على مجريات التحقيق فيها وذلك تحت طائلة المساءلة الجزائية.

انطلاق مهرجان صيف الأردن 2022 اليوم

عمان

تطلق اليوم الجمعة، فعاليات مهرجان «صيف الأردن 2022»، والتي ستستمر حتى 26 آب المقبل في جميع محافظات المملكة. وتبدأ فعاليات المهرجان الصيفي من الساعة السادسة مساءً وحتى العاشرة ليلاً ضمن المواقع المخصصة التي جرى تحديدها مسبقاً لإقامة الأنشطة المتنوعة في كل محافظة. وتتضمن فعاليات المهرجان عروضاً مسرحية وفعاليات ترفيهية للأطفال، وفلكلورية وفنية، بمشاركة نخبة من الفنانين الأردنيين، تهدف إلى توفير أجواء من البهجة والفرح للمواطنين، بالتزامن مع بدء العطلة الصيفية لطلبة المدارس والجامعات، وعودة المغتربين الأردنيين لقضاء إجازة الصيف، وحلول عيد الأضحى المبارك.

ضبط اعتداءات كبيرة على خطوط رئيسية في الكرك والأغوار

عمان

نفذت وزارة المياه والري، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، حملة أمنية لإزالة الاعتداءات على الخطوط الرئيسية المزودة لمياه الشرب للمواطنين في مناطق محافظة الكرك والشونة في الأغوار لاستخدامها لري مزارع وتعبئة برك. وقالت الوزارة، في بيان الخميس، إن الحملة جاءت ضمن الجهود المتواصلة لإحكام السيطرة على مصادر المياه، موضحة أنه تم إزالة ه اعتداءات في قرية العراق الكرك لتزويد مزارع، رئيسية، أحدها في منطقة الرامة، والأخر بالقرب من شارع جسر الملك حسين لتزويد مزارع وتعبئة برك، وجرى إعداد الضبوط الخاصة بالواقعة. وناشدت الوزارة/سلطة المياه المواطنين التعاون معها ومع كوادرها والإبلاغ عن جميع الاعتداءات عبر مركز الشكاوى الموحد 117116.

السلع الغذائية الأردنية تنافس التركية والأميركية في قطر

الدوحة

تحل المنتجات والسلع الاستهلاكية الأردنية وخاصة الغذائية منها، مكانة تنافسية عالية في السوق القطري. ويقول مسؤولون وعاملون في عدد من منافذ البيع بالتجزئة في قطر وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه بالإمكان ملاحظة مدى هذه التنافسية، من خلال الاهتمام الذي تتيده المتاجر الكبرى ومراكز التسوق والمحال التجارية في السوق القطري، بعرض السلع الغذائية الأردنية في أماكن بارزة تقع عليها أعين المستهلك، وخاصة منتجات الخضراوات التي يحرص القاشون على تلك المتاجر على عرضها في واجهات الأماكن المخصصة لأقسام الخضار والفاكهة الطازجة، بالنظر إلى الطلب الكبير عليها من مختلف شرائح المستهلكين. وأشاروا إلى أن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد كما يقول مسؤول قسم المشتريات في أحد محال الهايبرماركت الكبرى بالدوحة على ذنب، بل تتعداه إلى نجاح السلع والمنتجات الغذائية المستوردة من الأردن وخاصة الخضار والفاكهة، في اختراق منافستها نظيرتها من المنتجات الأميركية والتربة التي تغزو الأسواق القطرية. وأضاف أن هذا يتضح بشكل جلي من خلال وضع سلع ومنتجات أردنية وأميركية جنباً إلى جنب. تابع ص7

تخريج الفوج التاسع والخمسين من كلية الأمير فيصل بن الحسين الفنية

عمان

احتفلت كلية الأمير فيصل بن الحسين الفنية، الخميس، بتخريج الفوج التاسع والخمسين من تلاميذ الكلية، بحضور قائد سلاح الجو الملكي العميد الركن الطيار محمد فتحي حياصات. وبدأ الاحتفال بالسلام الملكي، ثم تقفد راعي الحفل طابور الخريجين. واستعرض قائد سلاح الجو طابور الخريجين من أمام المنصة بنظامي المسير الطيء والمسير العادي. وقال أمر الكلية، العقيد المهندس نادر حماد، في كلمة له «في هذا اليوم المطرز بالعز والفخر والكرامة تفخر الكلية، بتخريج فوج جديد من تلاميذها، مؤهلين فنياً وأكاديمياً ذوي ضبط وربط عسكري، مسلحين بقيم الانتماء الصادق للوطن والولاء الذي لا يعرف إلا القيادة الهاشمية عنواناً». وأضاف العقيد المهندس حماد ليكونوا جنوداً حاضرين بالإيمان والحرقة والعلم العسكري». وفي نهاية الحفل، سلم راعي الحفل الجوائز التقديرية على مستحقها، كما جرى تكريم المدربين المتميزين تقديراً لجهودهم التي بذلوها. وحضر الاحتفال عدد من كبار ضباط القوات المسلحة ومن الملحقيين العسكريين، ومسؤولين مدنيين، وعدد من المتقاعدتين العسكريين وذوي الخريجين.

اغلق جزء من اوتوستراد عمان - الزرقاء يوم الجمعة لتركيب جسر مشاة

عمان

المركزية، وذلك اعتباراً من الساعة الثانية من صباح اليوم الجمعة ولغاية الساعة السادسة من مساء اليوم ذاته. وقالت الوزارة في بيان صحفي، إنه سيتم اغلاق المنطقة الواقعة ما بين جسر المحطة القائم ولغاية إشارة المشي، لتركيب جسر المشاة الجديد امام ادارة السير المركزي. واوضحت، أنه سيتم تحويل السير القادم من عمان باتجاه الزرقاء من قبل جسر المحطة القائم إلى إشارة المحطة ، فيما سيتم تحويل السير القادم من الزرقاء باتجاه عمان من إشارة المسخ يمينا ثم يسارا الى طريق البطء ومتابعة السير من طريق الخليل الى جسر المحطة القائم وحسب المخطط.

بموافقة عقيلة صالح وخالد المشري.. لقاء لبيبي «هام» في جنيف

طرابلس

جنيف، يومي ٢٨ و٢٩ يونيو الجاري، لبحث أزمة ليبيا. وأعلنت المستشارة الدولية في ليبيا ستيفاني وليامز، الخميس، قبول رئيس مجلس النواب الليبي عقيلة صالح، ورئيس المجلس الأعلى للدولة خالد المشري، للاجتماع بمقر الأمم المتحدة في جنيف. وقالت وليامز، عبر حسابها على تويتر، إن «الاجتماع سيكون بغية مناقشة مسودة الأطر الدستوري بشأن الانتخابات». وشدد رئيس البرلمان الليبي عقيلة الوطني لا يخدم مصالحها، لكنه بالمقابل سيد دعمها شعبياً كبيراً، كما سيد دعم من المجتمع الدولي، وستتشارك في رعايته كل من الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي وجامعة الدول العربية. من ناحيته، أكد الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط، أن الجامعة العربية مستعدة لبذل أي جهد لحل أزمة ليبيا. وعبر الأمين العام لجامعة الدول العربية، عن أمته باستمرار حوارات القاهرة للتواصل لتوافق بشأن المسار الدستوري في ليبيا.

تعميد العمل بأحكام أمر الدفاع المتعلق بحبس المدین

عمان

قرّر رئيس الوزراء، الدكتور بشر الحصاصنة، الخميس، تعديد العمل بأحكام أمر الدفاع رقم (٢٨) لسنة ٢٠٢١م، الصادر بمقتضى أحكام قانون الدفاع رقم ١٣ لسنة ١٩٩٢م، والمتعلق بحبس المدین، حتى تاريخ ٢٠٢٢/٩/٣٠. ويأتي القرار مراعاةً للظروف المالية والاقتصادية الناجمة عن تداعيات جائحة كورونا. وأصدر رئيس الوزراء البلاغ رقم (٥٨) لسنة ٢٠٢٢م لتغايات تنفيذ القرار اعلاه، وسيُنشر في الجريدة الرسمية اليوم.

مشاورات سياسية بين الأردن وكوريا الجنوبية

عمان

عقدت، الخميس، جولة من المشاورات السياسية بين المملكة الأردنية الهاشمية وجمهورية كوريا الجنوبية، على مستوى كبار المسؤولين في وزارتي خارجية البلدين. وجرى خلال الاجتماع بحث سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات، ومنها الاقتصادية والتجارية والاستثمارية والصحية والسياحية والتعليمية.

وزير الزراعة: سنتحقق من شهادات منشأ محلية لزراعة القمح والشعير

عمان

قال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، إن الحكومة تدعم زراعة المحاصيل الحقلية، وتقوم بشراء القمح والشعير بضعف السعر العالمي وذلك دعماً للمزارع وقطاع المحاصيل الحقلية، وأنه تم رصد محاولات الحصول على شهادات منشأ محلية ولا يوجد مقابلها زراعة حقيقية على أرض الواقع وتم إلغائها من قبل لجان فنية ميدانية. وأضاف الحنيفات في بيان الخميس، أن الوزارة ستعمل على التحقق من شهادات المنشأ للقمح والشعير من خلال مقارنة الشهادات مع الأراضي المزروعة والكميات الواردة من هذه المحاصيل مع قطع الأراضي المزروعة، ووفق آلية تضمن عدم بيع محاصيل مستوردة أو مدعومة بطريقة ملتوية. وأشار إلى آلية جديدة باستخدام التولوين للمحصول المستورد والمستخدم للأغلاف تميزه عن المحلي والوزارة لديها إجراءات لضبط شهادات المنشأ وتحديد الكميات بواقعها الحقيقي. وبين، أن هناك هدراً من خلال هذا الملف وأشكالا من الاحتيال من خلال بيع هذه المحاصيل لأكثر من مرة والحصول على فوارق الشراء بغير وجه حق للمحافظة على دعم المزارع بالشكل الصحيح وتستعمل الوزارة على تحويل أي شبهة بهذا الخصوص الى الجهات الرقابية وبشكل مباشر ودراسة الملفات بأثر رجعي. وأشار الحنيفات الى استمرار الوزارة في ضبط ملف دعم الاغنام حيث سيتم الترتيب خلال شهر أيلول القادم وفق آلية ضبط من ثلاث لجان مختصة ومنمكة وحصر الحيازات الحيوانية الوهمية.

معهد العناية بصحة الأسرة يختتم حملات توعوية

عمان

اختتم معهد العناية بصحة الأسرة التابع لمؤسسة الملك الحسين، في منطقة صويلح ومراكزه بالمحافظات الخمس، حملات وجلسات رفع الوعي بمناسبة يوم اللاجئ العالمي، الذي يصادف في 20 حزيران من كل عام. وقال مدير المعهد الدكتور إبراهيم عقل، إن المعهد سكر كل إمكاناته لخدمة اللاجئين منذ اللحظة الأولى لدخولهم الأردن، سواء أكانوا في المخيمات أو في المجتمعات المحلية، لافتاً إلى سعي المعهد إلى جعل يوم اللاجئ العالمي مختلفاً في برامجه، وأبعاده، وأهدافه، ورسائله، كي تكون النتائج مختلفة، وتحمل طابعاً إيجابياً.

وتضمنت حملات المعهد تعريف اللاجئين بحقوقهم في الحصول على الرعاية الصحية، وإطلاعهم على الخدمات التي يقدمها المعهد بالتعاون مع الشركاء الدوليين.

واشتملت الحملات على جلسات تفرغ انفعالي للسيدات، وورش خاصة عن تمكين المرأة ودمجها في المجتمع، إضافة إلى نشاطات للدفاع عن النفس، ومسابقات، ورسم جداريات، وحوار حول العادات والتقاليد لكل بلد مشارك في فعاليات المعهد.

وأجرت فرق المعهد خلال الحملات فحوصات للأمراض المزمنة، استفاد منها المراجعون، رافقها نشاطات خاصة بالأطفال، هدفت إلى رسم البسمة على وجوههم وتعريفهم بحقوقهم.

وافتتح المعهد بمناسبة يوم اللاجئ العالمي، عبادتين للسمع والنظر ببركته في محافظة الكرك، بالتعاون مع الجمعية الأثوثوكسية الخيرية، ضمن أنشطة مشروع الوصول والدمج والتمكين، لدعم أفراد المجتمع المحلي من ذوي الإعاقة.

وعرض مركز المعهد في حدائق الملكة رانيا العبدالله، بمنطقة القويسمة شرقي العاصمة عمان، رسومات أعدتها لاجئون وموظفون في المعهد، ومشاركات من المجتمع المحلي، تظهر بشكل بسيط رسالة المعهد وأهدافه، وخدماته التي يقدمها للاجئين والمجتمعات المحلية.

ومعهد العناية بصحة الأسرة حاصل على شهادة الاعتمادية ويقدم رعاية صحية شاملة للأسرة، وتدريباً للمتخصصين في الرعاية الصحية الأسرية، وحماية الأطفال.

وزير البيئة يلتقي السفير الياباني لدى المملكة

عمان

التقى وزير البيئة، الدكتور معاوية الرابدة، الخميس، في مكتبه السفير الياباني لدى المملكة، كازوشيما إي، وتبادل الجانبان، خلال اللقاء، وجهات النظر حول أهم وأبرز القضايا البيئية ذات الاهتمام المشترك، والجهود المبذولة من كلا الطرفين في مواجهة التحديات البيئية الملحة، وسبل تعزيزها بما يخدم مصلحة البلدين الصديقين في هذا المجال.

الإدارة المحلية توجه للاستثمار في إعادة الاستخدام بدعم من الاتحاد الأوروبي

عمان

نظمت وزارة الإدارة المحلية جولة ميدانية مع الشركات الدولية من اسبانيا وإيطاليا وتونس إلى منطقة دير علا الخميس للاطلاع على حجم الانجاز الذي قدمته البلدية من خلال مشاركتها ضمن مشروع إعادة الاستخدام في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط.

ويأتي المشروع بدعم من الاتحاد الأوروبي كمخمة لتوطيد المفاهيم البيئية وتفعيل استخدامها كمنظف حياة صحي واستثماري.

وأكد مدير مديرية النفايات الصلبة باسم السعاده، أن بلدية دير علا تقدم تجربتها الحاضنة للنظام البيئي العصري الحديث الذي اتمر بصنع السماد العضوي الذي يسوق السماد العضوي للقطاع الزراعي نظراً لطبيعة هذه المنطقة وكذلك العمل على تطوير عمل المصنع ليصبح إنتاجه في طريقة التصدير، إضافة إلى تعزيز مفهوم الاستدامة التي تضمن توفير فرص العمل والحد من الاعباء الاقتصادية الناتجة عن الفقر والبطالة والذي تتوج بصنع البلاستيك الذي سيكون بمثابة نموذج يؤدي الرسالة البيئية بالمنظومة الكاملة من الجمع والفرز وإعادة التدوير وإعادة الاستخدام بهدف توفير المستلزمات الزراعية واستخدامات مرتبطة بالنظام الزراعي من المواد القابلة للتدوير بالتخفيف من النفايات وحماية المقومات الطبيعية.

وقالت المهندسة امل الحورات ضابط ارتباط المشروع من بلدية دير علا، إن وجود خطط واضحة للنفايات الصلبة، سهل مهمة البلدية لتنظيم عمل محطات إعادة الاستخدام (الطعام، الملابس، الكتب، الآلات الإلكترونية والأثاث)، ومما جعل تقبل الثقافة البيئية مشروعاً متنامياً مع النهج البيئي الذي تبنته الوزارة من خلال مديرية إدارة النفايات وتم تنفيذه على أرض الواقع بنتائج ملموسة، وأكدت على أهمية الشراكات والتعاون لإنجاح أي مشروع بيئي مؤكداً حرص وزارة الإدارة المحلية وإشراف المهندسة فرح داوود من إدارة النفايات الصلبة على المتابعة والتنظيم والتنسيق المتكامل الذي أدى لإنجاح المشروع وأهدافه.

لجنة التعليم النيابية تستنكر جريمة مقتل طالبة جامعية

عمان

استنكرت لجنة التعليم والشباب النيابية الجريمة البشعة التي تعرضت لها طالبة في إحدى الجامعات الخاصة صباح الخميس، مما أدى إلى مقتلها. وقالت اللجنة في بيان صحفي على لسان رئيسها النائب الدكتور طالب الصرايرة إن هذا العمل الإجرامي الدخيل على ثقافة مجتمعنا الأردني وجامعاتنا دُان ومستنكر ولا يعبر عن ثقافتنا، ولا عن البيئة الدراسية في جامعاتنا الأردنية، وكنياتنا ومعادنا.

وأضاف الصرايرة أن القانون سيأخذ مجراه، وكلنا ثقة في أجهتنا الأمنية في القبض على الجاني، والامتثال أمام القضاء الأردني الزهية لنيل جزاء فعلته وجريمته، داعياً الله تعالى أن يرحم الفقيدة، ويلهم أسرته، جميل الصبر وحسن العزاء، إنا لله وإنا إليه راجعون. وأكد أن مؤسساتنا التعليمية ستبقى كما عهدناها آمنة، ومسقاة، ومصدر طمانينة لجميع الطلبة الأردنيين، ومن الدول الشقيقة والصديقة، ولذويهم كما عهدناها دائماً.

اتفاقية تعاون أكاديمي بين التطبيقية وعدن اليمينية

عمان

وقعت جامعة العلوم التطبيقية مع جامعة عدن البيئية الخمس اتفاقية للتعاون المشترك في المجالات الأكاديمية والبحثية وتنظيم المؤتمرات الطبية المشتركة. وتخص الاتفاقية التي وقعها رئيسة الجامعة الدكتورة ايمان البشيتي ورئيس جامعة عدن الدكتور الخضر ناصر الاصور على تعزيز التعاون بين الجامعات في المجال التقني والتطوير والتدريب ونقل المعرفة ونشرها وتبادل الزيارات. وحضر توقيع الاتفاقية، رئيس مجلس أمناء الجامعة الدكتور هيثم أبوخديجة، ونائب رئيس جامعة العلوم التطبيقية الدكتور صالح العقدة ومن جامعة عدن، عميد كلية طب الأسنان في الجامعة الدكتور خالد عبدها زين السقايف ومنسق جامعة عدن لدى اتحاد الجامعات المتوسطية UNIMED، الدكتور محمد سالم محمد باعزب. وجال الوفد اليمني عقب توقيع الاتفاقية، في كليات وأقسام الجامعة للتعرف على أهم ما وصلت اليه من تقدم وتطور.

الملك يلتقي رئيس دولة الإمارات العربية في أبوظبي



أبوظبي

استعرض جلالة الملك وسمو الشيخ محمد أقباق التعاون بين البلدين وفرص تنميته في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والتنموية والاستثمارية، لا سيما أن دولة الإمارات من أكبر المستثمرين في المملكة، مؤكداً أهمية العمل على تعزيز هذا التعاون ودفعه إلى الأمام خلال المرحلة المقبلة بما يحقق مصالحهما المشتركة. وثنى جلالاته جهود سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان في تعزيز مسيرة التقدم

والتطوير في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، وحرص سموه على تحقيق الإزدهار للشعب الإماراتي العزيز، وخدمة قضايا الأمتين العربية والإسلامية. ورحب سمو الشيخ محمد، في بداية اللقاء، بجلالة الملك، معرباً عن تميّاته للأردن وشعبه بدوام التقدم والرفعة والازدهار. وتم التأكيد، خلال اللقاء، على إدانة التنسيق والتشاور بين البلدين حيال مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يحقق مصالحهما،

ويخدم القضايا العربية، ويعزز أمن المنطقة واستقرارها. وتناول اللقاء مستجدات الأوضاع إقليمي ودولياً، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، وحضر اللقاء رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاصنة، ونائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الأردني في قرناش، ورئيس جهاز أبوظبي للحاسبة حميد عبيد أبو شيبس.

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في أبوظبي، الخميس، أخاه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة. وأكد جلالة الملك، خلال اللقاء الذي عقد في قصر الشاطي، عمق العلاقات التاريخية المتميزة والراسخة بين البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توطيدها.

وفد رسمي يطلع على آلية عمل هيئة سلامة الغذاء اليونانية



عمان

التجربة اليونانية المتقدمة في مجال تتبّع الغذاء والتحديات والحلول المقترحة التي تواجه القطاع الغذائي في كل من الأردن واليونان. وفق بيان صادر عن المؤسسة اليوم الخميس. وقدم ميهيدات، عرضاً يُلخّص إجراءات العمل في المؤسسة في مجال الرقابة والتفتيش على الغذاء، والإنجازات النوعية والبرامج الرقابية والتوعوية المستحدثة مؤخراً لإحكام الرقابة على الغذاء وضمان انسياب الغذاء الآمن. واتفق الجانبان على تعزيز التعاون المشترك في مجال التدريب وبناء القدرات وتبادل الخبرات

والفحوصات المخبرية. وتأتي الزيارة ضمن مشروع الاتحاد الأوروبي الخاص بتطوير البنية التحتية للجودة الوطنية الأردنية، وبدعم من الاتحاد الأوروبي بإشراف مؤسسة التمويل الدولية/ مجموعة البنك الدولي.

ويضم الوفد الذي يرأسه الدكتور ميهيدات، ممثلين عن عدة جهات حكومية، هي: وزارتنا الزراعة والتخطيط والتعاون الدولي، والمؤسسة العامة للغذاء والدواء وممثلي عن القطاع الخاص.

اطلع مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار ميهيدات، والوفد المرافق، على آليات عمل هيئة سلامة الغذاء اليونانية من حيث تتبّع وترخيص المنشآت الغذائية، وأتمتة الإجراءات بما يتواءم مع التشريعات الأوروبية وتسهيل جمع المعلومات لتحليلها وتطبيقها. وناقش ميهيدات، خلال زيارته لوزارة التخطيط اليونانية، بحضور أمين عام الوزارة ومدير عام هيئة سلامة الغذاء اليونانية، سبل الاستفادة من

اتفاقية تعاون بين كاريثاس الأردن والملكية للتوعية الصحية

عمان

وقعت كاريثاس الأردن والجمعية الملكية للتوعية الصحية، الخميس، اتفاقية تعاون، تهدف إلى تخفيف عبء الأمراض غير السارية في الأردن على اللاجئين والمجتمعات الأشد احتياجاً، مع التركيز على مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم.

ووقع الاتفاقية المدير العام للجمعية ديماس جويحان والمدير العام لكاريثاس وائل سليمان، بحضور مديرة البرامج في الجمعية الملكية أمل عريفي، ومدير البرامج عمر عبيوي وهانيا بشارات منسقة الوحدة الصحية في كاريثاس الأردن. وتأتي الاتفاقية، وفق بيان صادر عن الجمعية اليوم، كجزء من الجهود المشتركة والتعاون المستمر في إطار مشروع «شركاء من أجل الاستجابة الإنسانية للأمراض غير السارية-الأردن»، المنفذ للسنة الثانية على التوالي من قبل الطرفين.

وسيمت تنفيذ المشروع في عيادات الكاريثاس الأردنية الموزعة في جميع أنحاء الأردن، وستتضمن الأنشطة جلسات توعية وبناء القدرات للطواقم الطبي والصحي واستشارات للفريق الطبي وحملات صحية وتوعوية.

وأكدت جويحان أهمية هذه الاتفاقية التي توسع نطاق المستفيدين من أنشطة الجمعية الملكية لتشمل اللاجئين والمجتمعات المستضيفة، مشيرة إلى أهمية هذه الشراكة الاستراتيجية لنشر الوعي والسعي نحو تحقيق حياة صحية أفضل للمجتمع الأردني، والحد من الأمراض المزمنة.

إطلاق فعاليات مشروع تقييم خدمات رعاية التوليد وحديثي الولادة

عمان

أطلق مجلس اعتماد المؤسسات الصحية، فعاليات مشروع تقييم رعاية التوليد وحديثي الولادة، الممول من صندوق الأمم المتحدة للسكان، بهدف تقييم جاهزية المستشفيات الأردنية، من حيث توفير خدمات رعاية التوليد وحديثي الولادة، والتعرف على مدى توفر هذه الخدمات وجودتها.

وقال المجلس في بيان صحفي اليوم، إن الفعاليات جاءت للتعريف بأهمية التقييم الشامل لخدمات رعاية التوليد وحديثي الولادة في الأردن، والتي تشمل جميع المستشفيات الأردنية في القطاعات الصحية المختلفة، مبيّناً أن التقييم يعد أداة من الأدوات المهمة عالمياً لقياس التقدم المحرز نحو تعزيز خدمات رعاية التوليد وحديثي الولادة، حيث تُعتبر البيانات ضرورية للتخطيط ولتخصيص الموارد ولدعم تنمية الموارد البشرية وغيرها من محاور الخدمة الأساسية.

وأكد الدكتور رياض الشباب من وزارة الصحة، أهمية هذا المشروع الوطني الذي يرتبط بتوصيات اللجنة الوطنية لوفيات الأمهات والذي يساهم ويكون له أثر كبير في التعرف على واقع الحال من أجل وضع الخطط والتدابير المناسبة في المستقبل، لتقليل عدد وفيات الأمهات في المملكة الأردن.

وأضاف الشباب، أن الوزارة تسعى إلى تحسين جودة خدمات الرعاية الصحية الأولية، ولتطوير وتقديم أفضل خدمة صحية للمرأة في الأردن من خلال دعم وتنفيذ برامج صحية متميزة، ومن هنا تأتي أهمية الشراكة الاستراتيجية مع صندوق الأمم المتحدة للسكان، ومجلس اعتماد المؤسسات الصحية مع الاستمرار بالتنسيق والتعاون المشترك لدعم برامج الصحة المختلفة. وقالت ممثلة صندوق الأمم المتحدة للسكان في الأردن إنشراح أحمد، إن هذا المشروع يأتي ضمن مسؤولية الصندوق لدعم جهود الأردن للحد من وفيات الأمهات والأطفال حديثي الولادة التي يمكن تجنبها ومنعها.

الأطباء تدين الاعتداء على طبيب يعمل بمستشفى البشير

عمان

دانت نقابة الأطباء بشدة حادث الاعتداء الذي تعرضت له الأرباء طبيب الأشعة في مستشفى البشير. وأكد نقيب الأطباء، الدكتور زياد الزعبي، في تصريح صحفي، الخميس، بعد زيارته للطبيب المعتدى عليه، أن الطبيب يعاني من آثار الإصابة في عينه، وأن النقابة ستتابع تفاصيل الحادث بكل أبعاده، مشيراً إلى أن الاعتداء على الأطباء ظاهرة غريبة على مجتمعنا وعاداتنا وتقاليدنا وتشكل حرقاً للقانون وخطراً يهدد حياة الأطباء.

وبين أن مجلس النقابة المنتخب وضع في سلم أولوياته ظاهرة الاعتداءات على الأطباء، مؤكداً أنه سيتعامل معها بموضوعية وأمانة، للتوصل إلى حل نهائي وحزري لهذه المعضلة التي أقلتت الجسم الطبي بأكمله وسيجري بحث مفصل ودقيق لهذا الموضوع مع الجهات الرسمية للتوصل إلى الوسائل والتشريعات القانونية اللازمة للحد من هذه الظاهرة، ومنها تغليب العقوبة على المعتدين على الكوادر الصحية أثناء أداء واجبها الرسمي.

اختتام أعمال مؤتمر التخطيط النهائي لتدريب الأسد المتأهب 2022



عمان

الحدود والأمن البحري والاستجابة للكوارث والمساعدات الإنسانية». وخلال المؤتمر، جرت مراجعة سيناريو التدريب ليحاكي المتغيرات الاستراتيجية في البيئة الإقليمية والدولية، لتلبية المتطلبات الدفاعية في جميع البلدان المشاركة في التمرين. واستمرت أعمال المؤتمر لخمس أيام تم خلالها مناقشة جميع الفعاليات والخطط والتحضيرات والمتطلبات العملية واللوجستية لتنفيذ. وعلى هامش المؤتمر، استمع المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله

الشميدفات إلى عدد من الإجازات المتخصصة من الجهات المعنية بتنفيذ التمرين. وتضمن الأسد المتأهب 2022، سيشارك فيه 30 دولة من الدول الشقيقة والصديقة، بالإضافة إلى الأردن والولايات المتحدة الأميركية، وستتطلب فعالياته في أيلول من هذا العام. يشار إلى أن تمرين الأسد المتأهب الذي نفذ في سنوات سابقة يعتبر من التمارين ذات الأهمية على المستويين العالمي والإقليمي، نظراً لحجم الفعاليات التي تنفذ خلاله، إضافة إلى تبادل الخبرات العسكرية بين المشاركين.

اختتمت، الخميس، أعمال مؤتمر التخطيط النهائي لتمرين الأسد المتأهب 2022 في قاعة الاجتماعات / فندق انتركونتيننتال في عمان، بحضور مدير التدريب العسكري، العميد الركن الدفاعية في جميع البلدان المشاركة في التمرين. واستمرت أعمال المؤتمر لخمس أيام تم خلالها مناقشة جميع الفعاليات والخطط والتحضيرات والمتطلبات العملية واللوجستية لتنفيذ. وعلى هامش المؤتمر، استمع المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله

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 ١,٦٠٠ 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. هذا وأفادت أن التحذير من هذا المنتج جاء بسبب احتواءه على مادة دوائية معنية تدعى (Vardenafil) والتي عادة ما يتم استخدامها تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل يحتوي على مستوى مرتفع من مادة أخرى وهي هيدروكسي ميثيل فورفورال، والتي تتشكل نتيجة ظروف تخزين سيئة وتعرض المنتج للحرارة المرتفعة، والتي تسبب أضراراً صحية للمستهلك. هذا ونصحت الهيئة المستهلكين بضرورة تجنب هذا المنتج والتخلص منه في حال امتلاكه، وذلك من أجل الحفاظ على سلامة وصحة المواطنين.

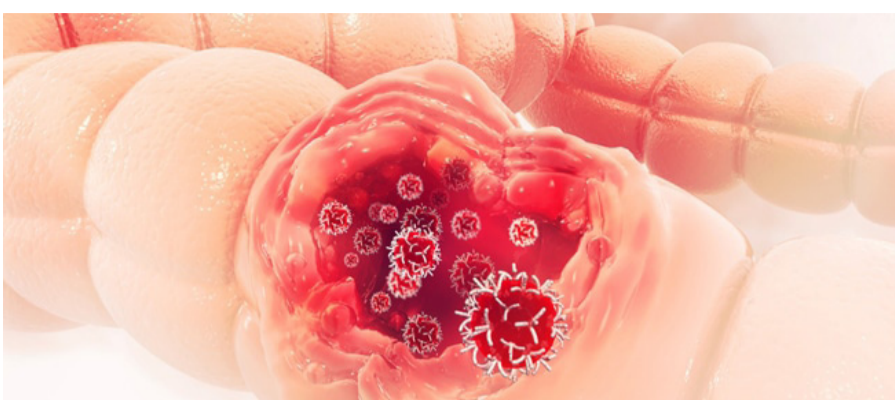
تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

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 تواجد البرتقال وحماية العيون من العمى. هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف ٢,٠٣٧ 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 والشيوخوخة. حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وإمرأة من

المتحدة الأمريكية، هنجاريها، 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 الإنسأ في ٢٨ دولة حول

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 الان 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 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

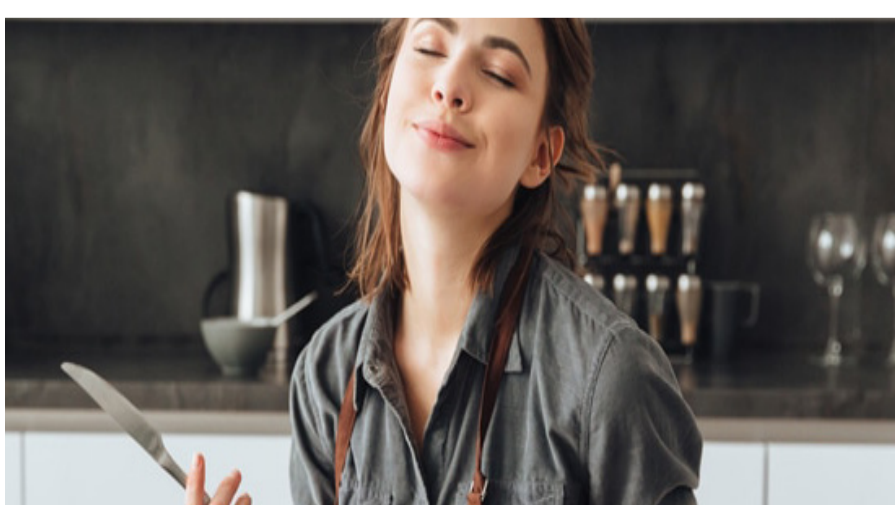
تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

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 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

بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

في فصل الشتاء يكثر تناول الشاي ساخن بهدف تدفئة النفس والجسم، ولكن هل ينطوي ذلك على بعض المشاكل الصحية؟ شاركفرد تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان كشفت نتائج دراسة علمية جديدة نشرت في المجلة (Annals of Internal Medicine) أن تناول الشاي الساخن قد ينطوي على 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 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

تناول السمك يعزز الصحة



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

للسمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أن أخصائيي التغذية يدعون لتناوله بشكل منتظم، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك. شاركفرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطلق عمره. فالأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن 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 لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد". وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات:

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

مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

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 التشنج، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيهم تشويش 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 المرफقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالتشرة 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 معهما ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

عند قطع القرص في مكان غير الخط أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خط القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف 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 ظهرك وجعل شخصاً آخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر. أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

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

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

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

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً. إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومختبراً. 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 الطماطم 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 امتلك ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

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

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

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 (الخاللات) 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

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



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

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

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

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، 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 بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين 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 أوميجا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك.

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

قد 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 أوميجا 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 الموضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وانتشار 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 إستخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

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 تخفيف ألم 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،

وتد 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- الطفح الجلدي والإزيميا

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

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب 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 بخصم حويوة عليها.

ينصح

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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 البكتريا 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 الغضروف الهملاي التسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن. ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش

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

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنعة

في تكبير من دون وصفة طبية ومن دون

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية

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.

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

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

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح

التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص

واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معيناً

ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى

الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة

مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم

تعتقدون أن "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتنعت وتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف 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 الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل 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 الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

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 الكاملي 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 وينتهي 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". ويستظهر قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تنشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع 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، تثقب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلًا: "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.

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 يربعون 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 إننا قد ندمر 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.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة
وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد 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 للمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.



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

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

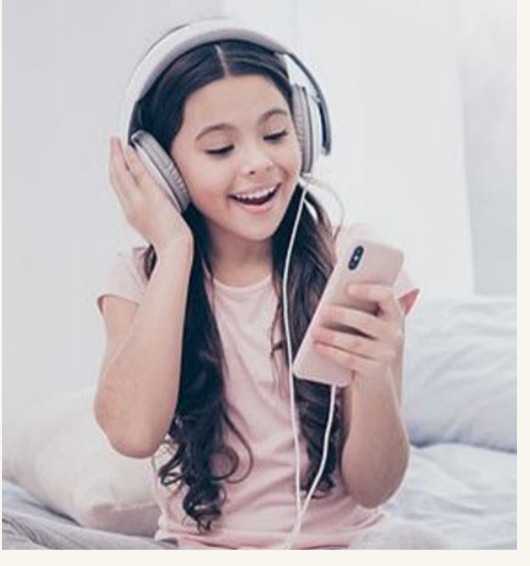
وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية. إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية،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

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 إعلاني قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".
يوتيوب الأكثر شعبية
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

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".
محتوى إعلاني يواكب التطور
وأشار سايون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

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 الشريان مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقات.

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 يعيد 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

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

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.

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

قادة الدول الأوروبية يمنحون صفة مترشح لوكراينا ومولدافيا

عمان

وافق قادة الدول الأوروبية الـ ٢٧ الخميس، على منح كل من أوكرانيا ومولدافيا صفة مرشح لعضوية الاتحاد الأوروبي، بحسب ما أعلن رئيس المجلس الأوروبي شارل ميشال، مشيراً إلى «لحظة تاريخية» مع استمرار الهجوم الروسي على كييف. ويشكل هذا القرار الذي اتخذ خلال قمة رؤساء دول وحكومات الاتحاد في بروكسل بداية عملية طويلة ومعقدة تقضي إلى انضمام للكنتل، وفقاً ما أوردته شبكة يورونيوز الأوروبية.

وفي أول ردود الأفعال، رحب الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي بما اعتبره «لحظة فريدة وتاريخية» بعد موافقة قادة دول الاتحاد الأوروبي على منح بلاده صفة مرشح لعضوية الاتحاد في غمرة الغزو الروسي.

وكتب زيلينسكي على تويتر «إنها لحظة فريدة وتاريخية في العلاقات بين أوكرانيا والاتحاد الأوروبي»، مؤكداً أن «مستقبل أوكرانيا هو في صلب الاتحاد الأوروبي».

ألمانيا تواجه أزمة غاز بعد انخفاض إمدادات الغاز الروسي

عمان

رفعت ألمانيا «مستوى التأهب» الخميس، بموجب خطتها الطارئة بشأن تأمين إمدادات الغاز، ما قرب البلاد خطوة من التقنين، عقب انخفاض بنسبة ٦٠٪ في عمليات التسليم من موسكو عبر خط أنابيب الغاز «نورد ستريم».

وقال وزير الاقتصاد والمناخ روبرت هابيك في مؤتمر صحفي «نحن نواجه أزمة غاز. الغاز أصبح الآن سلعة نادرة»، وفق ما نقلت شبكة يورونيوز الأوروبية. وفي إطار المرحلة الثانية من الخطة، ستكون الحكومة قادرة على «دعم» الجهات الفاعلة في السوق لمواجهة الأسعار المرتفعة، أما المرحلة الثالثة والأخيرة من الخطة، فستسمح للبلاد بتنظيم تقنين. وأشار هابيك إلى أن روسيا تستخدم الغاز «كمسحاح» ضد ألمانيا، رداً على دعم الغرب لأوكرانيا منذ بداية عمليات موسكو العسكرية لها. ولغت هابيك إلى أن مستوى التأهب الثاني، أي المرحلة الثانية من خطة الطوارئ للحكومة، يعكس «تدهوراً كبيراً في وضع إمدادات الغاز». وفي هذا السياق، لا تزال ألمانيا تعدّ قانناً في وضع «إدارة» الوضع في الوقت الحالي. وأشار إلى أن العائلات «يمكنها أن تحدث فرقاً» من خلال توفير الطاقة، في وقت تطلق ألمانيا حملة للحث على اعتماد خطوات توفير الغاز. وما زالت ألمانيا تستورد ٣٥ بالمئة من حاجاتها من الغاز من روسيا، فيما كانت هذه النسبة ٥٥ بالمئة قبل الحرب التي اندلعت في ٢٤ شباط.

مقتل 10 جنود يمنيين في عمليتين إرهابيتين لتنظيم القاعدة

عمان

أعلن مصدر عسكري يمني عن مقتل ١٠ جنود من الجيش الوطني وجرح آخرين، في عمليتين إرهابيتين منفصلتين ارتكبتها عناصر تنظيم القاعدة الإرهابي، خلال الساعات الماضية استهدفت قوات الجيش في محافظتي أبين وشبوة، وقال المصدر لوكالة الأنباء اليمنية (سبأ) الخميس، إنه «في تمام الساعة الثالثة من مساء يوم الثلاثاء، وبينما كان عدد من أفراد القوات المسلحة على متن أحد الأطقم متوجهين في مهمة موكلة إليهم، قامت عناصر إرهابية تابعة لتنظيم القاعدة بالاعتداء على القوة ونصبت ميمينا لها على الخط الساحلي بين منطقتي أحور والخبر، نتج عن تلك الجريمة استشهاد ثلاثة جنود وصابية ثلاثة آخرين.

وقامت العناصر الإرهابية باختطاف اثنين من الجرحى مع الطقم ثم قامت بتصفيقتهم قبل أن تتمكن قوة عسكرية تم إرسالها للتعزيز من ملاحقة تلك العناصر الإرهابية واستعادة الطقم وجنابيين الشهداء.

وفي محافظة شبوة، قال المصدر العسكري إن خمسة من أفراد القوات المسلحة استشهدوا وجرح آخرون، صباح الأربعاء في هجوم إرهابي نفذته عناصر تنظيم القاعدة الإرهابي استهدفت قوة عسكرية في مدينة عتق، عاصمة محافظة شبوة. وأضاف المصدر، أن تلك العناصر استهدفت أفراداً من قوات اللواء الثالث دفاع شبوة أثناء قيامهم بواجبهم عند نقطة أمنية على المدخل الشرقي لمدينة عتق، عاصمة المحافظة، ونتج عن ذلك الاعتداء الإرهابي استشهاد خمسة وجرح آخرين.

واكد المصدر، أن تلك الجرائم الإرهابية لن تنفي القوات المسلحة جميع توكياتها وانتكحالاتها التي وضعتها الوضعية الدستورية والوطنية في محاربة التنظيمات الإرهابية بكل سمياتها والتصدي للخططات والمؤامرات المتربصة بأمن واستقرار اليمن.

البرلمان الأوروبي يوافق على وضع

أوكرانيا كدولة مرشحة لعضوية الإتحاد

عمان

اعتمد البرلمان الأوروبي قرارًا بأغلبية ٥٢٩ صوتًا مقابل ٤٥ صوتًا يدعو قادة الإتحاد الأوروبي إلى الموافقة على وضع أوكرانيا كدولة مرشحة لعضوية الإتحاد الأوروبي «دون تأخير» في اجتماع المجلس الأوروبي الذي يعقد في بروكسل يومي الخميس والجمعة.

كما دعا التصويت القادة إلى منح وضع المرشح لمولدوفا والشيء نفسه لجورجيا بمجرد أن تقدم حكومتها، بشأن مجموعة من الإصلاحات السياسية والاجتماعية التي وضعتها الوضعية الأوروبية، وفق ما أوردته شبكة (سي إن إن) . ويصن القرار غير الملزم على أنه نظرًا لأن «العدوان الروسي على أوكرانيا، سيشكل محاولة لإعادة تعريف البيئة الجيوسياسية»، فإن منح وضع المرشح الأوكراني في شأنه «إرسال رسالة سياسية واضحة، مؤكدة أن الدول المعنية قد اتخذت خيارًا لاروجع فيه».

تفاصيل.. أوكرانيا تبدأ أول محاكمة لجندي روسي بتهمته الاغتصاب

وكلات

عقدت محكمة أوكرانية، الخميس، جلسة تهميدية في أول محاكمة من نوعها، لجندي روسي منتهب باغتصاب امرأة أوكرانية خلال الحرب، من بين ربما عشرات القضايا المماثلة.

ووفقًا لملك القضية يواجه المتهم ميخائيل رومانوف (٣٢ عامًا) وهو ليس محتجزًا في أوكرانيا وسيحاكم غيابياً، تهمته قتل مدني في العاصمة كييف في التاسع من مارس واغتصاب زوجته مرارا.

ويُتهم رومانوف باغتصاب امرأة (٣٣ عامًا) بعد مقتل هو وجندي آخر زوجها أولكسي بالبرصاص في قرية بوغانوفكا شمال شرقي كييف.

وطبقا لما ورد في ملف القضية، غادر الجنديان المنزل بعد ذلك وعادا مرتين آخرين في وقت لاحق لاغتصاب الزوجة، ولم يتم التعرف على هوية الجندي الآخر. وقالت المدعي العام أوكسانا كاليوس، إن السلطات الأوكرانية تعتقد أن رومانوف في روسيا حيث لا يمكن القبض عليه لكن يمكن احتجازه في بلد آخر إذا نذ.

وأضافت «إذا عبر الحدود، سيتم القبض عليه وتسليمه لأوكرانيا».

وقال مدع عام يعمل في قضايا العنف الجنسي لروبرتز، إنه يجري التحقيق في نحو ٥٠ جريمة مماثلة، لكن من المرجح أن يكون عدد حالات العنف الجنسي التي ارتكباها جنود روس منذ ٢٤ فبراير أعلى بكثير.

مساعداً عسكرية أميركية جديدة إلى أوكرانيا بينها أنظمة صواريخ



واشنطن

تعتيها أفضلية في ساحة المعركة، وكانت الولايات المتحدة قد سلمت فعليا

أربع وحدات هايمرز إلى أوكرانيا بشكل أولي تحضيراً لإطلاق برنامج تدريب مطلوب للجنود الأوكرانيين من أجل تشغيل فعال لهذه الرجمات الصاروخية المتطورة وعالية الدقة. كما تشمل المساعدات الأميركية الجديدة إلى أوكرانيا ١٨ مركبة تكتيكية لسحب مدفعية عيار ١٥٥ ملم، و١٢٠٠ قاذفة قنابل يدوية، و٢٠٠ رشاش، و١٨ زورقا للدوريات الساحلية والتهرية، فضلا عن لاف قطع الغيار ومعدات أخرى.

ومن أبرز مستخدم صواريخ الدفاع الأميركية، الخميس، عن تقديم مساعدات عسكرية جديدة إلى أوكرانيا بقيمة ٤٥٠ مليون دولار، لمواجهة القوات الروسية، تشمل أنظم صواريخ وتتضمن المساعدات العسكرية الأميركية الجديدة إلى أوكرانيا أربعة أنظمة صواريخ مدفعية عالية الحركة من نوع «هايمرز»، و٣٦ ألف طلقة عيار ١٠٥ ملم. وتتصدر أنظمة هايمرز الصاروخية لائحة مطالب أوكرانيا العسكرية، خاصة وأن القوات الروسية تحقق تقدما كبيرا في شرق البلاد بمساعدة من المدفعية الثقيلة التي

تعتيها أفضلية في ساحة المعركة، وكانت الولايات المتحدة قد سلمت فعليا

أربع وحدات هايمرز إلى أوكرانيا بشكل

أولي تحضيراً لإطلاق برنامج تدريب مطلوب

للجنود الأوكرانيين من أجل تشغيل فعال

لهذه الرجمات الصاروخية المتطورة وعالية

الدقة. كما تشمل المساعدات الأميركية

الجديدة إلى أوكرانيا ١٨ مركبة تكتيكية

لسحب مدفعية عيار ١٥٥ ملم، و١٢٠٠ قاذفة

قنابل يدوية، و٢٠٠ رشاش، و١٨ زورقا

للدوريات الساحلية والتهرية، فضلا عن لاف

قطع الغيار ومعدات أخرى.

ومن أبرز مستخدم صواريخ الدفاع الأميركية،

الخميس، عن تقديم مساعدات عسكرية جديدة

إلى أوكرانيا بقيمة ٤٥٠ مليون دولار، لمواجهة

القوات الروسية، تشمل أنظم صواريخ وتتضمن

المساعدات العسكرية الأميركية الجديدة إلى

أوكرانيا أربعة أنظمة صواريخ مدفعية عالية

الحركة من نوع «هايمرز»، و٣٦ ألف طلقة

عيار ١٠٥ ملم. وتتصدر أنظمة هايمرز

الصاروخية لائحة مطالب أوكرانيا العسكرية،

خاصة وأن القوات الروسية تحقق تقدما كبيرا

في شرق البلاد بمساعدة من المدفعية الثقيلة التي

الأسواق القطرية: السلع الغذائية الأردنية تنافس التركية والأميركية



لا نقاش فيه إلى أن السلع الغذائية الأردنية باتت تنافس أهم وأكثر سلعة عالمية ذات سمعة كبيرة وهي المنتج الأميركي.

ومن أبرز المنتجات الغذائية الأردنية التي تنافس بقوة نظيرتها التركية والأميركية، الخضار والفاكهة على اختلاف أصنافها، والتفوح وخاصة النوع الذي يعرف بـ«المجدول»، والمعلبات، والبهارات، والشوكلاتة، ومشققات اللحوم والدواجن، والمكسرات، والمنتجات البلدية مثل الحلويات التراثية التقليدية، وزيت الزيتون والزيون والبيض والمعلبات والمنتجات المجمدة والأجبان والأبنان وخاصة

«اللبنة الجرشية» التي أصبحت لا تخلو منها أرفف معظم متاجر الدوحة صغيرة كانت أو كبيرة، من جهة، أكد عمر العميان الذي يدير قسم المواد الغذائية في أحد مراكز التسوق الشهيرة في الدوحة، أن هناك مستهلكين في السوق القطري، أصبحوا يفضلون السلع الغذائية الأردنية على كثير من السلع المستوردة من أماكن أخرى حول العالم وليس التركية والأميركية

فحسب. وبين أن منتجات الخضار القادمة من الأردن، تصل قطر طازجة وتحظى بنوعية ممتازة وذات جودة عالية، وعلاوة على ذلك أسعارها معقولة جدا، فما الذي يجعل المستهلك يذهب إلى منتجات دول أخرى. وأوضح العميان أن هناك قاشمة تطلوب من المنتجات والسلع الغذائية الأردنية تستطيع اليوم، المنافسة بقوة وأكثر من أي وقت مضى في السوق القطري، في المستقبل مختلف شرائح المستهلكين حتى أولئك الذين اعتادوا على أصناف مستوردة من دول بعينها مثل تركيا وأميركا، لكن عندما يتعلق

بمنتجات مماثلة أخرى. ولغت قطامي إلى أن المنتجات الغذائية الأردنية لها المقدره العالية على منافسة نظيرتها الأميركية بشكل خاص بحيث يقابل كبير يتجاوز كثيرا مثيله من المنتج الأميركي على الرغم من تقارب الأسعار في كثير من الأحيان.

وأضاف أن الجودة ترض نفسها وتمثل الفرق والعمل الحاسم للفاضلة بين هذه المنتجات بالنسبة للمستهلك.

المتاجر تتسابق على عرض المنتجات

لكسر جمود 8 أشهر.. جلسة استثنائية لبرلمان العراق

بغداد

تشكيل ائتلاف لتشكيل حكومة أغلبية، ودخل في صراع على السلطة مع خصومه المدعومين من إيران، ما عرقل تشكيل حكومة جديدة. وقيل لسبوعين، أمر الصدر نواب كتلته البرلمانية بالاستقالة في محاولة لكسر الجمود المستمر منذ ٨ أشهر، وألغت الخطوة غير المسبوقة المشهد السياسي العراقي في حالة من الشك والريبة، ووفق القوانين العراقية، في حال بات أي مقعد في مجلس النواب شاغرا، يحل محله المرشح الحاصل على ثاني أكبر عدد من الأصوات في دائرته الانتخابية.

في هذه الحالة، يصبح معارضو الصدر من الإطار التنسيقي، وهو تحالف تقوده الأحزاب المدعومة من إيران، الأغلبية ما يسمح للفصائل الموالية لإيران بتحديد تشكيل الحكومة المقبلة. ورغم أن مجلس النواب في عطلة دعا مشرعون- غالبية من الإطار التنسيقي- إلى عقد جلسة استثنائية، الخميس، للتصويت على

الخارجية الفلسطينية تحذر من مخاطر تنامي الاستيطان الاسرائيلي

رام الله

حذرت وزارة الخارجية الفلسطينية من تعميق الاستيطان في أرض دولة فلسطين، وتناجها الكارثية على ساحة الصراع، وفرص تحقيق السلام وتطبيق مبدأ حل الدولتين. وقالت الخارجية الفلسطينية في بيان الخميس، إنه لا بد من ملاحظة مخاطر المنظمات الاستيطانية الإرهابية المنتشرة في عموم مناطق الضفة الغربية المحتلة وممارساتها العنصرية، واعتداءاتها الدموية على المواطنين الفلسطينيين المدنيين العزل.

وأضافت، إن الحركات الاستيطانية المتطرفة تحولت باعتداءاتها بدعم رسمي من حكومة الاحتلال، من حالات فردية إلى حالات جماعية واسعة لها تنظيماتها وهياكلها ومسؤوليها، ومصادر تمويلها ومخططات تحكّم سلوكها العدواني.

تطرفت إلى حديث الإعلام الإسرائيلي عن مخطط يُعدّه المستوطنون لإقامة ١٠ بؤر استيطانية عشوائية، حيث بدأ أكثر من ١٠٠٠ ناشط استيطاني من حركة «ناشالا» الاستيطانية في الضفة الغربية بتحديد مواقع تلك البؤر تحت ذرائع وحجج مختلفة، بمعرفه حكومة الاحتلال وأذرعها المختلفة.

وحملت الوزارة، دولة الاحتلال المسؤولية الكاملة والمباشرة عن الاستيطان غير القانوني ونتائجه المدمرة على الحلول السياسية للصراع، ومخاطره التي تهدد بتفجير المنطقة برمته.

وأشارت إلى أن دولة الاحتلال توظف منظومتها القضائية ومحاكمها لتوفير الحماية القانونية لاعتداءات المستوطنين، وتوفر الحصانة للجرمين والقتلة من المستوطنين، كما هو حال قرار محكمة الاحتلال العليا التي رفضت أسس التماس وقف المناورات العسكرية في مسافر بطا، وقرارها السابق بإعطاء الضوء الأخضر بتجهيز أهالي البلدة منها.

التزمت حتى الآن بتوفير مساعدات عسكرية بقيمة ٦.٨ مليارات دولار كدعم أممي

لأوكرانيا في ظل إدارة الرئيس جو بايدن، بما في ذلك حوالي ٦.١ مليارات دولار منذ بداية الهجوم الروسي على أوكرانيا في ٢٤ فبراير الماضي.

وأضاف أنه منذ عام ٢٠١٤، التزمت الولايات المتحدة بتوفير مساعدات قتالية بأكثر من ٨.٧ مليارات دولار لأوكرانيا.

وستواصل الولايات المتحدة، وفقا لما صرّح به المتحدث باسم البنتاغون، العمل مع حلفائها وشركائها لتزويد أوكرانيا في الفترة المقبلة بالقرورات العسكرية لتلبية متطلبات ساحة المعركة ضد موسكو.

وأشارت الخارجية الفلسطينية في بيان، بأن قوة إسرائيلية خاصة اقتحموا الميخ بسيارة مدنية، تبعتها قوة كبيرة من جيش الاحتلال، ونشرت القناصة على أسطح المنازل. وأضافت أن مواجهات اندلعت في حارة الولجة على الشارع الرئيسي، وأطلقت خلالها قوات الاحتلال الرصاص وقنابل الغاز السامة المسيلة للدموع والصوت صوب الشبان الفلسطينيين ما أدى إلى وقوع إصابات في صفوف المواطنين.

وشنت قوات الاحتلال الإسرائيلي اليوم، حملة مدهامت وتفشيشات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة، تخللتها مواجهات في بعض المناطق، ما أسفر عن إصابات برصاص الاحتلال وحالات اختناق بالغاز السام المدمع، واعتقلت قوات الاحتلال خلالها سبعة عشر مواطنا فلسطينيا. وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط إطلاق كثيف للتيران مناطق متفرقة في مدن رام الله والبيرة وبيت لحم والخليل وطوباس وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

وأخطرت قوات الاحتلال اليوم بهم منزلين في بلدة كفر الديك في مدينة سلفيت شمال الضفة الغربية المحتلة.

وقال الناطق باسم بلدية كفر الديك، علاء الديك في بيان إن سلطات الاحتلال وزعت إخطارات لمنزلين في وسط البلدة. يذكر أن قبل عدة أيام، وضع مستوطنون تحت حراسة الاحتلال، غرقا زراعية في البلدة، وحطموا أشجارا من الزيتون لأغراض توسعية عنصرية واستيطانية.

إصابات بين الفلسطينيين في مواجهات مع الاحتلال بالضفة الغربية

رام الله

أصيب مواطن فلسطيني بالرصاص الحي الخميس، فيما أصيب العشرات بحالات اختناق خلال مواجهات اندلعت مع قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال اقتحامها مخيم الدهيشة جنوبي مدينة بيت لحم. وأفادت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان، بأن قوة إسرائيلية خاصة اقتحموا الميخ بسيارة مدنية، تبعتها قوة كبيرة من جيش الاحتلال، ونشرت القناصة على أسطح المنازل. وأضافت أن مواجهات اندلعت في حارة الولجة على الشارع الرئيسي، وأطلقت خلالها قوات الاحتلال الرصاص وقنابل الغاز السامة المسيلة للدموع والصوت صوب الشبان الفلسطينيين ما أدى إلى وقوع إصابات في صفوف المواطنين.

وشنت قوات الاحتلال الإسرائيلي اليوم، حملة مدهامت وتفشيشات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة، تخللتها مواجهات في بعض المناطق، ما أسفر عن إصابات برصاص الاحتلال وحالات اختناق بالغاز السام المدمع، واعتقلت قوات الاحتلال خلالها سبعة عشر مواطنا فلسطينيا. وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط إطلاق كثيف للتيران مناطق متفرقة في مدن رام الله والبيرة وبيت لحم والخليل وطوباس وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

وأخطرت قوات الاحتلال اليوم بهم منزلين في بلدة كفر الديك في مدينة سلفيت شمال الضفة الغربية المحتلة.

وقال الناطق باسم بلدية كفر الديك، علاء الديك في بيان إن سلطات الاحتلال وزعت إخطارات لمنزلين في وسط البلدة. يذكر أن قبل عدة أيام، وضع مستوطنون تحت حراسة الاحتلال، غرقا زراعية في البلدة، وحطموا أشجارا من الزيتون لأغراض توسعية عنصرية واستيطانية.

الأردن يشارك في مؤتمر إقليمي حول مكافحة الإرهاب

تونس

يشارك الأردن في المؤتمر الإقليمي الذي تحتضنه تونس على مدى يومين ليبحث سبل مكافحة الإرهاب والتطرف في منطقة جنوب المتوسط. ويهدف المؤتمر إلى دعم الديناميكية الإقليمية لمكافحة التطرف والوقاية منه، ووضع أطر تنظيمية تكويها إقليمي للمهنيين في مجال مكافحة الإرهاب في إطار برنامج تكوين المختصين في القانون بمجال حقوق الإنسان لمجلس أوروبا.

وجاء تنظيم المؤتمر في إطار البرنامج المشترك بين الاتحاد الأوروبي ومجلس أوروبا «برنامج الإقليمي لتعزيز حقوق الإنسان ودولة القانون والديمقراطية في جنوب المتوسط – برنامج الجنوب الرابع» ومثل الأردن فيه وشارك من الأردن القاضية بمحكمة جنابات أحداث عمان الدكتوراة أمامة العبدعي.

الجامعة العربية تحذر من خطر العجاجة في الصومال

القاهرة

أعربت الجامعة العربية عن قلقها البالغ تجاه التحذيرات التي أطلقها برنامج الغذاء العالمي بخصوص ارتفاع مستويات سوء التغذية في الصومال بشكل غير مسبق. وأفاد جمال بنزدي المتحدث الرسمي باسم الأمين العام لجامعة الدول العربية أن الأمين العام للجامعة ناشد جميع الجهات ذات العلاقة دولياً وإقليمياً من أجل سرعة تقديم كافة أشكال المساعدة للصومال؛ مؤكداً في الوقت ذاته على وقوف الجامعة العربية مع الصومال في مواجهة هذه التحديات الخطيرة. جاء ذلك على خلفية ارتفاع أسعار المواد الغذائية ونقص التمويل جنبا إلى جنب مع استمرار كارثة الجفاف التي تضرب الصومال بشكل متكرر، والمخاوف المتزايدة من انزلاق ملايين الصوماليين إلى شفا المجاعة الكارثية. وشدد الأمين العام للجامعة على خطورة الوضع وضرورة التحرك العاجل على جميع الأصعدة الدولية والإقليمية من أجل الاستجابة السريعة وتقديم التبرعات المطلوبة لإنقاذ فئات الشعب الصومالي من تبعات هذه الأزمة الخطيرة.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٧ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تظهر من خلالها أي فصل التيار الكهربائي عن المنطقة قرب مدرسة بوف الثانوية للبنين من الساعة الثامنة صباحا لغاية الساعة العاشرة مساء وعن المناطق التالية بلدة دير الليات، منطقة المركز الصحي، شمال ظهر السرو، جرش منطقة الأثار المسرح الجنوبي من الساعة الثامنة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جرش. وعن منطقة عين البستان الشارع الرئيسي مقابل المسجد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا، وعن المناطق التالية: كفرنجة بالكامل، عين البستان، عين الزغبية، المعادية، من الساعة الثامنة صباحا لغاية الساعة الرابعة والنصف في محافظة عجلون. وعن عنجرة طريق كفرنجة، ام الضبط، مسجد الروضة ومجاوريه، مدرسة بنات عنجرة (الزبير بن العوام) ومجاوريه، راجب، بلاص، السفة، ام الصصان، ام الرمل، الزراعة، الشكارة، الساحة، دحوس، الجبل الأخضر، الضبية (الشرقية + الغربية + الوسطى)، البوابة من الساعة الثامنة صباحا لغاية الساعة الرابعة والنصف في محافظتي جرش وعجلون. وعن منطقة مشيخة العويس – رسم حسان اول البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن المزارع الموجودة في منطقة الامير على من الساعة العاشرة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة المفرق. قسم العلاقات العامة

الفيصلي والوحدات يلتقيان بقعة جماهيرية السبت المقبل

يستعد فريقا الفيصلي والوحدات، للقاء يجمعهما يوم السبت، على ستاد عمان الدولي، في إطار منافسات الأسبوع الثامن بدوري المحترفين لكرة القدم.

ويتوقع أن تشهد المباراة التي تقام في ملعب النادي الفيصلي حضوراً جماهيرياً كبيراً.

ويخوض فريقا الفيصلي والوحدات تحضيرات استثنائية لهذه القمة الكروية، من خلال معسكرات مغلقة في الفندق، قبل المباراة بيوم واحد أو يومين، للسيطرة على تركيز اللاعبين في المباراة، وتوفير كافة سبل الراحة لهم، استعداداً للمباراة وبخلاف عن حصص كامل النقاط. وتعتبر المباراة استثنائية أيضاً، كونها تحظى بحكام من الخارج، بناء على طلب نادي الوحدات.

واكد مدير نشاطات الكرة في الوحدات زياد شلباية، أن فريقه يدخل قبل المباراة في معسكر مغلق في الفندق، استعداداً للقاء المهم الذي عادة ما يأتي قويا ومثيراً.

وأشار شلباية في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى جاهزية فريقه للمباراة، لافتاً إلى أن اللاعب أحمد نادر سيعقب عن المباراة بسبب حصوله على الإذن الثالث.

من جهته، أكد المدير الإداري لفريق الفيصلي حاتم عقل، جاهزية فريقه بخفا عن نقاط المباراة، معتبراً أن جمهور الفيصلي دائماً ما يلعب دوراً إيجابياً في تشجيع الفريق وحثه على الفوز.

وأضاف، أن فريقاً جاهزاً للمباراة بقيادة المدير الفني جمال أبو عابد، كما أن اللجنة المؤقتة للنادي، رصدت مكافآت مالية مجزية في حال تحقيق الفوز. وكشف عقل عن غياب المدافع براء مرعي عن المباراة، بسبب تعرضه لإصابة اضطرت له للاحتجاب عن اللقاء المهم.

كازمة يقطع الطريق على الوصل الإماراتي ويؤمن العرسان

قطع نادي كازمة الكويتي الطريق على الوصل الإماراتي، معلناً استمرار المحترف الأردني أحمد العرسان مع البرقائي للوسم الثاني على التوالي. وكان نادي السرحان الأردني، والذي يملك بطاقة العرسان الدولية، قد كشف عن رغبة الوصل الإماراتي في التعاقد مع العرسان. وأن إدارة النادي في انتظار موافقة اللاعب لإتمام الصفقة. وأعلن نادي كازمة عبر موقعه الرسمي، أن إدارة البرقائي وصلت لاتفاق مع العرسان، ونادي السرحان، لاستمرار اللاعب مع كازمة في الموسم المقبل. ونجح العرسان في مهمته مع كازمة بالموسم الماضي، وساهم بقوة في إعادة البرقائي لمنصات التتويج، بالفوز بلقب كأس الأمير. جدير بالذكر أن إدارة كازمة سبق وأن أعلنت تجديد التعاقد مع المحترفين السويسري ميشيل، والأردني عماد عزي، إلى جانب تجديد عقود بعض اللاعبين المحليين أمثال الحارس حسين كنعوني، وقائد الفريق حمد حربي، ومن قبلهم الدولي الكويتي شبيب الخالدي.

اللجنة الأولمبية تنشر أسماء المرشحين لرئاسة وعضوية مجلس إدارتها

عقدت لجنة الانتخابات في اللجنة الأولمبية، الأربعاء، اجتماعها الأول وقامت بتدقيق طلبات الترشح لرئاسة وعضوية مجلس إدارة اللجنة الأولمبية لـ 28 طلباً. وقررت لجنة الانتخابات بحسب بيانها الخميس، الموافقة على قبول جميع الطلبات المقدمة لموافقتها الشروط والأسس المعمدة لدى اللجنة الأولمبية، مرفقا بطيه الكتاب الصادر من الأمانة العامة باسماء المرشحين لرئاسة وعضوية مجلس إدارة اللجنة الأولمبية. كما، وأعلنت اللجنة الأولمبية عن فتح باب استقبال الطعون ابتداءً من يوم السبت المقبل وحتى يوم الإثنين المقبل من الساعة 10:00 صباحاً ولغاية الساعة 5:00 مساءً في مقر اللجنة الأولمبية.

منتخب السلة يتفوق على نظيره اللوغندي وديا

تفوق المنتخب الوطني لكرة السلة على نظيره اللوغندي في المباراة الودية التي أقيمت الخميس. وفاز المنتخب بـ 78 نقطة مقابل 66، في المباراة التي أقيمت في مدينة الإسكندرية المصرية، في إطار منافسات بطولة مصر الدولية الرابعة. وتعتبر هذه المباراة الثانية للمنتخب الوطني، الذي خاض قبل أيام مباراة أمام منتخب مصر لم تتكتم بسبب إصابة قوية تعرض لها أحد لاعبي المنتخب المصري. وتأتي مشاركة منتخب السلة في بطولة مصر الودية، استعداداً للمشاركة في التصفيات الآسيوية المؤهلة لكأس العالم والتي يلتقي فيها منتخبا أندونيسيا ولبنان.

التعاون يتفوق على الكرمل في كأس الاردن للطائرة

تفوق فريق التعاون على نظيره الكرمل، في افتتاح بطولة كأس الاردن لكرة الطائرة 2022 اليوم الخميس. وفاز التعاون بثلاثة اشواط مقابل شوط على الكرمل، في المباراة التي أقيمت في قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، ليودع الكرمل البطولة التي تنص تعليماتها على خروج الخاسر من أي مباراة من منافسات البطولة. وذكر الاتحاد في بيان له اليوم أنه جرى إلغاء مباراة الوحدات ووادي موسى بسبب اعتذار وادي موسى عن المشاركة في البطولة.

رونالدو يفقد الأمل في مانشستر يونايتد. وبايرن يتربص

أبدى البرتغالي كريستيانو رونالدو مهاجم مانشستر يونايتد، رغبته في الرحيل عن صفوف الفريق، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وانضم الدون البرتغالي للشياطين الحمري، في الصيف الماضي قادماً من يوفنتوس، لكن بعد موسم واحد، أدرك أن مشواره مع يونايتد تحت التهديد في ظل غياب الفريق عن المنافسة على البطولات. وذكرت صحيفة «أس» الإسبانية، أن رونالدو أدرك أن وقته في مانشستر يونايتد قد انتهى، رغم أنه فكر في الأيام الماضية الاستمرار داخل ملعب أولد ترافورد للموسم المقبل. وأضافت أن الدون لم يستغرق سوى بضع ساعات ليخضع لقرار حازماً برغبته في الرحيل عن صفوف يونايتد، مشيرة إلى أن بايرن ميونخ الألماني قد يكون وجهته المقبلة. وأشارت الصحيفة إلى أن رونالدو يعان من فكرة غياب مانشستر عن المنافسة على البطولات، في ظل عدم إبرام النادي لأي صفقة حتى الآن، في حين تعاقب مانشستر سيتي وليفربول مع إيرلينغ هالاند وداروين نونيز على الترتيب.

الجزيرة يهدر الفوز على الحسين إربد

خرج الحسين إربد بتعادل ثمين 2-2 أمام الجزيرة، في مواجهة المثيرة التي جرت الخميس على ستاد الحسن، في افتتاح الأسبوع الثامن من عمر الدوري الأردني. سجل ثنائية الجزيرة، بكر كلبونة وحسين عبيدات في الدقيقة 10 و(3+90). وأحرز هدي الحسين إربد، النيجيري كريستيان أويوزور وحجازي ماهر في الدقيقة 89 و(5+90). وتقدم الجزيرة للمركز العاشر برصيد 6 نقاط، مقابل 16 نقطة للحسين إربد في صدارة البطولة. وخالف الجزيرة، التوقعات، واستطاع منذ البداية، فرض أفضليته وشكل خطورة مبكرة على مرمر الحسين إربد. ولم يتأخر الجزيرة في تنويع أفضليته بإحراز هدف السبق بعد كرة أخط الحارس الكواملة في إبعادها، ليأخذها كلبونة ويضعها

الشباب تختتم ورشة إعداد الميسرين الرابعة



اختتمت الخميس ورشة إعداد الميسرين الرابعة والتي جاءت ضمن مشروع «اسع - نوادي البحث عن العمل»، الذي تنفذه وزارة الشباب بالشراكة مع مركز تطوير الاعمال، ووفقاً لبيان الوزارة، يهدف المشروع الذي حضره النائب دينا البشير ومدير المراكز الشبابية والكشافة فراس الشوابكة ومطلون عن الشركاء، إلى تفعيل وإشراك الشباب في أنشطة البحث عن عمل لتكبيهم من العثور على وظائف مناسبة، من خلال دورات تدريبية مكثفة على المهارات المتعلقة بالبحث عن عمل للوصول الى الفرص الحقيقية. وأكد أمين عام الوزارة الدكتور حسين الجبور، الذي رعى حفل الختام نيابة عن وزير الشباب محمد التالبي، أهمية المشاريع التي تنمي مهارات الشباب بكيفية البحث عن الفرص المتاحة التي تتناسب مع أفكارهم وطموحاتهم وتطلعاتهم ضمن نظرة شمولية، لتكبيهم من اختيار بيئة العمل المناسبة ومعرفة حقوقهم

الصيني يسقط في فخ أسطورتري المريخ والهلل قبل الديربي

شهدت مباراة المريخ وفريق توتي يوم الثلاثاء الماضي، ضمن الجولة 20 لمسابقة الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم، أزمة بين لاعب محور المريخ عماد الصيني والمدير الفني التونسي غازي، قبل 72 ساعة فقط من مباراة الديربي ضد الهلال. ويلتقي الفريقان غدا الجمعة ضمن مسابقة الجولة 21 على ستاد حليم/شاد، واستبعد المدرب الغرايري اللاعب عماد الصيني من الديربي، بعد المشاهدة التي وقعت بينهما في اللقاء السابق مما يعيد للأذهان حوادث نادرة مشابهة وقعت على هامش ديربي النيلين.

غياب مؤثر
اتخذ إبعاد عماد الصيني من معسكر المريخ قبل مباراة الديربي أهمية كبيرة، من واقع أهمية اللاعب في تشكيلة الفريق الأحمر، الذي يعاني من خلل كبير كبير في مركز المحور بسبب الإصابات التي أجبرت محمد الرشيد على الغياب تماما، ولا يتوفر أمام المدرب الغرايري سوى عمار طيفور. ويعني ذلك أن المريخ قد يخوض ديربي النيلين غدا من دون لاعب محور، وبالتالي من المتوقع أن يلجأ المدرب التونسي لحل بديل. ويات قرار المدير الفني غازي الغرايري باستبعاد الصيني مسنوداً بتفني إداري داخلي يعكسه المدير الرياضي الجديد، التونسي مهدي

أحمد حجازي: سنقاتل ولن ننظر لنتيجة لقاء الهلال

أكد أحمد حجازي مدافع اتحاد جدة، أهمية الفوز الذي تحقق على حساب الاتفاق، مساء الخميس. وقال اتحاد جدة على الاتفاق بنتيجة 3-1، على ستاد الأمير محمد بن فهد، في الجولة قبل الأخيرة من الدوري السعودي للمحترفين. وقال حجازي في تصريحات لقنوات SSC السعودية «بكل تأكيد، انتصار مهم لنا كفريق خارج ملعبنا أمام الاتفاق». وتابع «كنا في أشد الحاجة للفوز خاصة من الناحية المعنوية، بعد التعثر في الجولات الماضية». وأضاف «نحتاج لإعادة الثقة والقتال حتى الدقائق الأخيرة من المباراة، هذا هو المطلوب منا، وسوف نفعله بإذن الله». ونوه «من بداية الموسم ونحن لدينا الرغبة والحماس في كل مباراة نخوضها من أجل التتويج.. وشدد «نعمل بكل قوة، الروح موجودة حتى آخر ثانية من الموسم لتحقيق هدفنا، نسعى جامهين لجعل الجمهور الاتحادي فخوراً بنا». ولفت «كل لاعب في اتحاد جدة يقدم الكثير، سنقاتل ولن ننظر لنتيجة مباراة الهلال، علينا أن نكون أبطالاً بيننا وبين أنفسنا قبل أن نتوج باللقب».



المنتخب الوطني لكرة القدم يتقدم للمركز 86 عالمياً

نجح المنتخب الوطني لكرة القدم، في التقدم صوب المركز 86 عالمياً، في التصنيف الصادر الخميس عن الاتحاد الدولي «فيفا».

وتقدم المنتخب الوطني خمسة مراكز على سلم الترتيب ليصبح في المركز 86 عالمياً بدلاً من المركز 91.

أما أسبانيا وعربياً فقد احتل المنتخب الوطني المركز الثالث عشر آسيا، والمركز الحادي عشر عربياً.

انسحاب فريق وادي موسى من بطولة كأس الأردن لكرة الطائرة أضحى فريق وادي موسى رسمياً، من المشاركة في بطولة كأس الأردن لكرة الطائرة.

وكان يفترض أن يلتقي فريق وادي موسى مع فريق الوحدات في أولى مباريات الفريقين بالبطولة قبل أن يعلن وادي موسى الانسحاب.

وأخذ اتحاد اللعبة تلقيه قرار انسحاب فريق وادي موسى بانتظار دراسته في جلسة الاتحاد المقبلة.

المنتخب الوطني للسيدات يبدأ معسكراً تدريبياً في رومانيا

بدأ المنتخب الوطني للسيدات لكرة القدم الخميس، تدريباته في العاصمة الرومانية بوخارست، التي وصلها لاقامة معسكر تدريبي، يتخلله مباراة ودية مع المنتخب النسوي الروماني يوم 28 الحالي. وأجرى المنتخب مرانته الأخير في عمان الأربعاء، على ملعب الكرامة بمشاركة جميع اللاعبات، قبل أن يقلع فجر اليوم إلى رومانيا لبدء المعسكر التدريبي.

ويؤتي البرتغالي ديفيد ناشيمينتو، تدريب المنتخب الوطني للسيدات الذي يضم 22 لاعبة يشاركن في المعسكر وهن : شرين الشلبي، روند كساب، تسنيم اسليم، روزبهان فريج، آية المجالي، رند أبو حسين، العنود إيهاب، بانه البيطار، شهناز جبرين، أنفال الصوفي، مي سوليم، ميساء جبارة، تسنيم ابو الرب، إيناس الجماعين، ليلى الصاحب، تقي إيهاب، ريتال الشوكي، ياسمين الأجر، لانا فراس، أسيل مراد، علنا نائل، تحرير القواسمي، فيما حالت ظروف خاصة دون التحاق لاعبة لين البطوش بمعسكر رومانيا. ويأتي المعسكر، ضمن تحضيرات المنتخب النسوي لخوض بطولة غرب آسيا، والتي تقام في آب المقبل في الأردن.

القطب يتأهل إلى نصف نهائي بطولة عمان الدولية للتنس

واصل لاعب المنتخب الوطني للتنس الأرضي، محمد القطب، تألقه وتأهل الخميس إلى الدور نصف النهائي من بطولة عمان الدولية للتنس للناشئين والناشئات - الدرجة الخامسة في الفردي والزوجي تحت 18 سنة والتي تقام على ملاعب الاتحاد الأردني للتنس في مدينة الحسين للشباب. وجاء تأهل «القطب» إلى الدور نصف النهائي بعد فوزه في ربع النهائي على الهندي ريان ساجد بمجموعتين دون مقابل. وسيلتقي محمد القطب عند الساعة التاسعة صباحاً من يوم غد في الدور نصف النهائي مع اللاعب الهنغاري لورانت جيوري.

11 رياضة تمثل الاردن بدورة التضامن الإسلامي

اعلنت اللجنة الأولمبية الأردنية، الخميس، عن الرياضات التي ستمثل الأردن في النسخة الخامسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي والتي تستضيفها مدينة قونية التركية خلال الفترة من 9 لى 18 آب المقبل والتي أجلت من العام الماضي بسبب ظروف جائحة كورونا.

وستمثل البعثة الأردنية في هذه الدورة 11 رياضة وهي، الرماية والسباحة والجمباز والكراتيه ورفع الأثقال والمصارعة والكيك بوكسينج والمبارزة والتايكواندو وكرة السلة 3x3 والعباب القوى.

وبدأت منتخباتنا الوطنية استعداداتها للمشاركة في النسخة المقبلة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي وذلك بخفا عن وصول اللاعبين واللاعبات المشاركين للجاهزية الفنية والبدينية المطلوبة قبل بدء الدورة. وأكد الأمين العام للجنة الأولمبية الأردنية، ناصر المجالي، ثقة اللجنة بالبعثة الأردنية المشاركة في دورة ألعاب التضامن الإسلامي المقبلة ورغبة المنتخب الوطني للظهور بأفضل صورة وتحقيق النتائج المتقدمة والتي تعكس تطور الرياضة الأردنية. وأضاف المجالي بتصريح للموقع الرسمي للجنة الأولمبية «نتطلع للمشاركة في دورة ألعاب التضامن الإسلامي في مدينة قونية التركية، منتخباتنا بدأت الاستعداد لهذه الدورة منذ فترة جيدة ونحن على ثقة كبيرة باللاعبين واللاعبات والأجهزة الفنية وهم يبذلون جهداً كبيراً في التدريبات لتحقيق الإنجازات والنتائج المميزة في الدورة المقبلة».

الغرايري ينضم لقائمة تونسية خاصة في ديربي النيلين

يستضيف المريخ، غريمه التقليدي الهلال، الجمعة، على ستاد حليم شاد، في الجولة 21 من عمر الدوري السوداني الممتاز. ويتصدر الهلال، جدول ترتيب البطولة برصيد 54 نقطة، بفارق 8 نقاط عن المريخ أقرب ملاحقيه.

وستكون مباراة ديربي النيلين، هي التجربة الأولى للتونسي غازي الغرايري، الذي يتولى حالياً قيادة المريخ.

وسبق الغرايري، 3 مدربين توناسة خاضوا تجربة الإشراف على الهلال والمريخ في مباريات الديربي.

ويودر الأمر حول الثلاثي سفيان الحيدوسي ونبيل الكوكي ويامن الزلفاني، علماً بأن نصر الدين النابلي ومحمد الكوكي عملا في السودان، لكن لم يخوض الثلاثي، تجربة الإشراف في ديربي النيلين.

وتولى سفيان الحيدوسي، تدريب الهلال في 2004، وخاض 3 مباريات ديربي، بواقع خسارة في الدوري، وانتصار بنتيجة 2-1 في نفس المسابقة، وفوز بركلات الترجيح في نهائي كأس السودان.

أما نبيل الكوكي خاض الديربي مرتين، الأولى في موسم 2015 بالدوري، وانتهت المباراة بالتعادل السلبي.

وخسر الكوكي، مبارياته الثانية في ديربي النيلين، بنتيجة 1-2 في دوري أبطال أفريقيا.

وخاض يامن الزلفاني، ديربي النيلين، 3 مرات، بواقع فوز 2-1 في موسم 2018 بدوري النخبة، وهزيمة 0-1 في مباراة الدور الثاني.

وخسر يامن الزلفاني، ديربي النيلين الشهير في 2019 بأبو ظبي، بنتيجة 1-2.