

إصابة 64 فلسطينيا خلال اقتحام قوات الاحتلال قبر يوسف

تابع ص7

بذكرى «30 يونيو».. احتجاجات غاضبة في السودان

تابع ص7

انتهاء محادثات ليبيا دون اتفاق حول الانتخابات

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

النواب الاسرائيليون يقرون حل الكنيست لإجراء انتخابات

وكالات

أقر النواب الإسرائيليون، يوم الخميس، حل الكنيست مما يفتح الباب لإجراء انتخابات تشريعية ستكون الخامسة في البلاد خلال ثلاث سنوات ونصف السنة، وتم تحديد موعدا في الأول من نوفمبر المقبل. وبعد تأخير دام ساعات، صوت 92 نائبا من أصل 120 الخميس لصالح حل البرلمان، في اقتراع سيمسح أيضا لوزير الخارجية يائير لبيد بأن يتولى رئاسة الحكومة خلفا لنتنياهو، يوم الجمعة. وكانت لجنة برلمانية مكونة من نواب المعارضة والائتلاف الحاكم، أقرت في وقت سابق هذا الأسبوع حل الكنيست مساء الأربعاء. لكن تم تأجيل هذا التصويت بسبب مناقشات طويلة في المجلس حول مشاريع قوانين يريد النواب تمريرها قبل حله. وكانت ذروة مناقشات مساء الأربعاء إعلان رئيس الوزراء المنتهية ولايته نفتالي بينيت أنه لن يكون مرشحا في الانتخابات المقبلة المقرر إجراؤها في الخريف في أكتوبر أو مطلع نوفمبر.

خلال اطلاق سموه على جاهزية «الدفاع المدني» في التعامل مع مختلف الحوادث

ولي العهد: مواصلة العمل والاستعداد للتعامل مع الحوادث

عمان

زار نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الخميس، مديرية الدفاع المدني، واطلع على مستوى جاهزيتها في التعامل مع مختلف الحوادث.

وأثنى سموه على سرعة الاستجابة والأداء المتميز لمنسوبي الدفاع المدني في التعامل مع حادثة تسرب الغاز التي حصلت بالعبقة، مما ساهم في تقليل الضرر الناتج عنها.

وترحم سموه على ولي العهد على أزواج «شهداء الواجب» بالعبقة، وعلى روح الشهيد الرقيب عدي الخرابشة، الذي انتقل إلى رحمة الله، أثناء قيامه بعملية إنقاذ لشخصين في عمان يوم الأربعاء.

وأكد سموه أهمية مواصلة العمل ومراعاة الخبرات والاستعداد الكامل للتعامل مع الحوادث.

واستمع سموه، بحضور مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، إلى إيجاز قدمه مدير الدفاع المدني العميد حاتم يعقوب، عن الخطط والإجراءات المتخذة للحفاظ على مستوى الأداء والتنسيق، لضمان فاعلية الاستجابة للحوادث الاعتيادية أو الطارئة.

وأكد اللواء الحواتمة أن مديرية الأمن العام ماضية في عملية تطوير أداء منتسبيها، بما يعزز مستوى الخدمة المقدمة للمواطنين.

وتفقد سموه ولي العهد، خلال الزيارة، فريق المواد الخطرة، الذي كان المنسحب الأول لحادثة العبقة، إذ اطلع على الآليات والمعدات المتطورة والحديثة المستخدمة.



تفويج الحجاج الأردنيين من المدينة المنورة لمكة المكرمة

المدينة المنورة

بدأ الخميس، تفويج الحجاج الأردنيين من منطقة ميقات أهل الشام «أبيار علي» في المدينة المنورة إلى مكة المكرمة، بحضور وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية رئيس بعثات الحج الأردنية للديار المقدسة الدكتور محمد الخليلية.

وقال الخليلية، للصحفيين المرافقين لبعثة الحج الأردنية، إن التفويج بدأ منذ ساعات الصباح ويستمر حتى عصر اليوم، مؤكداً أن الخدمات التي تنتظر الحجاج في مكة المكرمة ستنتال رضاهم.

وأضاف أن جميع الحجاج الأردنيين بخير ولم تسجل أي حوادث تذكر، مشيراً إلى أنه سيجري الانتباه من تفويج الحجاج القادمين بشكل نهائي غداً الجمعة، وذلك لغايات تسهيل عملية تسكينهم في فنادق مكة المكرمة، خاصة وأن عملية التفويج تتم بكل يسر وسهولة. تابع ص7

وزير الزراعة يبحث عدداً من المشاريع مع الفاو

عمان

بحث وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، في مبنى الوزارة مع ممثل منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) في عمان نبيل عساف، المشاريع المشتركة التي تخدم جهود التوسع ضمن برنامج الحصاد المائي، وذلك ضمن محور الخطة الوطنية للزراعة المستدامة. وقالت الوزارة في بيان الخميس، أنها تعمل ضمن الخطة على 10 آلاف بئر لتجميع المياه و60 حفيرة وسدا ترابيا، ما سينعكس على المخزون المائي داخل المدن وعلى مربي الأغنام في البادية والمحافظات. وأكد الحنيفات في البيان على تعاون منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) الكبير مع الوزارة، ضمن رؤية تنظيم وتطوير القطاع الزراعي.

القبض على شخصين سلبا مبلغاً مالياً من احد محال الصرافة

عمان

أفقت الأجهزة الأمنية القبض على شخصين سلبا مبلغا ماليا من أحد محال الصرافة تحت تهديد السلاح في العاصمة. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن فريقا تحقيقا خاصا من إدارة البحث الجنائي ومديرية شرطة جنوب عمان، تولي التحقيق في قضية السلب التي وقعت على فرع أحد محال الصرافة الأول من أسس. وكان شخصان مجهولان دخلا إلى فرع أحد محال الصرافة في منطقة طريق المطار، وقاما بإشهار سلاح ناربي على العاملين، وسلب مبلغ 3 آلاف دينار، والفرار من المكان بواسطة مركبة تحمل لوحة أرقام مزورة كانت بحوزتهما دون وقوع إصابات تذكر. تابع ص7

فريق مركز زها يشارك بالبطولة العربية الثالثة عشرة للروبوت الآلي

عمان

يشارك فريق مركز زها الثقافي «أن تون» التابع لأمانة عمان الكبرى، في البطولة العربية الثالثة عشرة للروبوت الآلي التي تنظمها الجمعية العربية للروبوت في مدينة شرم الشيخ المصرية. وتأتي المشاركة بعد حصوله على المركز الأول في المسابقة الوطنية السابعة عشرة في مجال العمل الجماعي التي تنظمها مدارس الجوبيل بعمان في شهر آذار الماضي.

ويشارك في البطولة، نحو 16 فريقا من الدول العربية، ونحو 1500 طالب وطالبة من نخبة المدارس والجامعات التي تهتم بعلوم الروبوت والتعليم في الدول العربية.

وتهدف البطولة، بحسب القائمين عليها، إلى تشجيع الطلبة والمشاركين على الاهتمام بالتكنولوجيا والرياضيات والعلوم والهندسة، وتنمية مهارات الطلبة في علم الروبوت والذكاء الاصطناعي، ومواكبة ما يشهده العالم من تطورات متسارعة خاصة في استخدام الروبوتات في مختلف القطاعات الصناعية والزراعية والتجارية والخدماتية.

التقى عددا من نظرائه المشاركين بقمة الناتو الصغدي يستعرض دور الاردن ضمن مجموعة دول الحوار المتوسطي

محرير

مدخله خلال الجلسة علاقات المملكة مع الحلف، ودور الأردن الفاعل ضمن مجموعة دول الحوار المتوسطي منذ العام 1990، وفي سياق الشراكة المتقدمة التي تحظى بها المملكة مع الناتو.

كما استعرض القضايا الإقليمية ذات الاهتمام المشترك، وقدم رؤية المملكة حول سبل مواجهة التحديات الإقليمية والدولية لتحقيق تقدم في جهود حل الأزمات، وفي مقدمها القضية الفلسطينية، والأزمة السورية وقضية اللاجئين، وتبعات الأزمة الأوكرانية

على المنطقة، خاصة فيما يتعلق بالأمن الغذائي وأمن الطاقة. وعقد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، سلسلة لقاءات مع عدد من نظرائه وزراء الخارجية المشاركين في قمة حلف شمال الأطلسي «الناتو» في واشنطن.

كما تناولت اللقاءات الجهود المبذولة للتوصل لحل سياسي للأزمة السورية، وجهود دعم العراق

نظرائه العلاقات الثنائية، وسبل تطويرها وتنميتها وترجمتها تعاوناً أوسع في مختلف المجالات، وفي إطار

مداخلة خلال الجلسة علاقات المملكة مع الحلف، ودور الأردن الفاعل ضمن مجموعة دول الحوار المتوسطي منذ العام 1990، وفي سياق الشراكة المتقدمة التي تحظى بها المملكة مع الناتو.

كما استعرض القضايا الإقليمية ذات الاهتمام المشترك، وقدم رؤية المملكة حول سبل مواجهة التحديات الإقليمية والدولية لتحقيق تقدم في جهود حل الأزمات، وفي مقدمها القضية الفلسطينية، والأزمة السورية وقضية اللاجئين، وتبعات الأزمة الأوكرانية

نظرائه العلاقات الثنائية، وسبل تطويرها وتنميتها وترجمتها تعاوناً أوسع في مختلف المجالات، وفي إطار

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مساء أول أمس، صيفاً خاصاً في عشاء عمل مع وزراء خارجية حلف شمال الأطلسي (الناتو) الذين يجتمعون في مدريد في اليوم الأول من قمة الحلف التي خصصت أجدنته لبحث قضايا الشرق الأوسط.

واستعرض الصفدي الذي شارك في الاجتماع، بدعوة من أمين عام حلف الناتو ينس شولتنبيرغ، في

39 إشاعة في حزيران مصدر غالبيتها التواصل الاجتماعي

عمان

ونوعية لرصد الإشاعات وفق تعريفها بأنها «المعلومات غير الصحيحة، المرتبطة بشأن أردني عام، أو بمصالح أردنية، والتي تصل إلى أكثر من خمسة آلاف شخص تقريبا، عبر وسائل الإعلام الرقمي».

وأشار التقرير إلى أنه ومن خلال عملية الرصد لشهر حزيران الحادي والذي ينتهي، تبين زيادة في عدد الإشاعات، حيث بلغ عددها 39 مقارنة بشهر أيار الفائت الذي سجل 27

وقال التقرير، إن جريمة القتل التي وقعت في إحدى الجامعات الأردنية شمال العاصمة عمان، وراح ضحيتها طالبة جامعية، وأخر الشهر، وشكلت قضية رأي عام، تسببت بإثارة عدد كبير من الإشاعات، والمعلومات غير الدقيقة، والافتراضات والتأويلات.

وتبين من خلال عمليات الرصد أن الإشاعات الاقتصادية تصدرت المشهد وحلت بالمرتبة الأولى بواقع 16 إشاعة

سجل مرصد مصداقية الإعلام الأردني «أكيد» خلال شهر حزيران 39 إشاعة، انتشرت بين جمهور المتلقيين ووصلت إليهم عن طريق وسائل إعلام محلية، ومنصات نشر علنية، وتطبيقات الهواتف الذكية.

وبين «أكيد» في تقريره الشهري الخاص برصد الإشاعات في الأردن، الخميس، إنه طور منهجية كمية

بذكرى «30 يونيو».. احتجاجات غاضبة في السودان

وكالات



شهد السودان، الخميس، خروج تظاهرات رافضة للإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان، وذلك بالتزامن مع الذكرى الثالثة للاحتجاجات التي أطاحت بالرئيس السابق عمر البشير.

واستخدمت قوات الأمن الغاز المسيل للدموع في مواجهة المتظاهرين، بينما قطعت السلطات خدمة الإنترنت والهواتف، فيما انتشرت قوات الأمن بكثافة أكثر مما كانت عليه في الأسابيع الأخيرة، وفق ما ذكرت وكالة رويترز. وتأتي الاحتجاجات في الذكرى الثالثة لمظاهرات ضخمة خرجت عام 2019، وأطاحت بالرئيس السابق عمر البشير تابع ص7

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب 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، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائماً بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلاً.

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

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

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

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

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

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟ شاركفرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد كشفت نتائجه دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان

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 على 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 الـ ٤٠٠ رجلاً 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 ساييمون 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 (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma، وأشار الباحثون

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

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأستالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة إلى الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.



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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

والشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.
ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بارتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص العرق.

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

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

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

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

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

٤- حمو النيل

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل
تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

بتجنب الملابس المصنوعة من الألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطغح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطغح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتطبيقها جيداً ثم استخدام المستحضرات المخصصة للضءاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة

تخفف من حدوث الطغح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

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

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

٧- الكلف والتمش

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

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.

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار 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.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

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

صائح للحفاظ على سلامة ركبة

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في تحكير من الغذاء، نحسن نشترتي

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بحلط 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.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

^[1] بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية

^[2] لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

^[3] او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخة

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 الشيوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

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

تفاصيل معقدة

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

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

ماهية شيوخة الغلايا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيوخة 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 الشيوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيوخة الجديدة، قائلًا: "الشيوخة هي القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وبنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأفضاض 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 للشيوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأوكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيوخة 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 الشيوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

الشيوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه. بل وطرح، في ٢٠١٩ على خلال لقاء مع بيته وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيوخة؟"، 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.

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

علامة مميزة

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة
وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية".
كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

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 قاتغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السلبية تشمل الآتي:

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".
يوتيوب الأكثر شعبية
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 إعلامي يواكب التطور
وأشار سايمون 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 كمنهجية يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووجدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.
على مستوى العالم
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.
يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.
من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يعيل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد، ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها معك إلى المنزل.
٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.
٣- اضبط المهام الإضافية
حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.
وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستدام يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.
فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:
١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى

بعد السخريّة من صورته.. رد «مدرج» من بوتن على قادة غربيين

وكالات

أدى الرئيس الروسي، فلاديمير بوتن، يوم الخميس، بتصريح حول سخريّة قادة مجموعة السبع من صورته، خلال القمة التي انعقدت مؤخرا بألمانيا.

وكان رئيس الوزراء البريطاني، بوريس جونسون، قد قال مازحا لقادة مجموعة السبع، إن بمقدورهم خلع ملابسهم «لنظهر أننا أقوى من بوتن»، وذلك وسط توترات بين روسيا والغرب على خلفية العملية العسكرية التي أطلقتها موسكو في أوكرانيا.

وقال رئيس الوزراء الكندي، جاستن ترودو، مازحا إن قادة الغرب بإمكانهم محاكاة صور مثل تلك التي بدأ فيها بوتن عاري الصدر والجذع «بصوّر للقيادة» وهم عراة الصدور على ظهور الخيل، في إشارة لصدور أنشطته بوتن الرياضية التي حظيت بتغطية إعلامية واسعة.

وقال بوتن للصّحفيين خلال زيارته لتركمستان إن قادة الغرب - على عكسه - «يعاقرون الكحول ولا يمارسون أي نشاط رياضي».

وأضاف بوتن «لا أري كيف يريدون أن يخلعوا ملابسهم، سواء فوق الخصر أو أسفله.. لكن أعتقد أنه سيكون مشهدا مقززا على أية حال».

بوتن أشار إلى أنه من «الضروري أن يتوقف (المرد) عن معارفة الخمر وعادات أخرى سيئة، وأن يقوم بنشاط رياضي، كي يبدو بظنهم جيد».

الأونروا: تحويل دفعات مالية لعائلات دمرت منازلها عام 2021

غزة

أعلنت وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) عن تحويل دفعات مالية مع بداية الأسبوع المقبل لحوالي ١٠١ عائلة جديدة من تضررت منازلهم بشكل كامل خلال صراع أيار من العام الماضي، لتمكينهم من إعادة أعمار منازلهم المدمرة، بالإضافة إلى تحويل دفعات ثانية لحوالي ٩١ عائلة متضررة ممن يستكملون إعادة بناء منازلهم.

وقالت الأونروا في بيان الخميس «إنها وحتى هذا التاريخ، حولت دفعات مالية بقيمة ٨ ملايين دولار لحوالي ٣٦٥ عائلة تضررت منازلها كلياً خلال الصراع الأخير في أيار ٢٠٢١».

وأكدت أنها «ستقدم دفعات مالية لإعادة الإعمار في حال جهوزية أصحابها للبدء بإعادة البناء حال الحصول على التراخيص والمستندات الخرائط اللازمة»، وأنها مستمرة في تحويل دفعات بدل إيجار للفترة بين أيار حتى آب ٢٠٢٢ للعائلات التي تضررت منازلها كلياً، ونزحت منها خلال الصراع الأخير في أيار ٢٠٢١».

فروانة: 551 أسيرا يقضون أحكاما بالسجن المؤبد في سجون الاحتلال

غزة

أعلن رئيس وحدة الدراسات والتوثيق في هيئة شؤون الاسرى والمحررين الفلسطينية عبد الناصر فروانة (٥٥١) أسيرا يقضون أحكاما بالسجن المؤبد، لمرّة واحدة أو لعدة مرات، من بينهم (٢٦) أسيرا من قطاع غزة.

وأوضح فروانة في تصريح صحفي الخميس، ان السجن المؤبد الذي تصدره دولة الاحتلال بحق الفلسطينيين يعني مدى الحياة.

الاحتلال يعتقل حارسين بالمسجد الأقصى عقب الاعتداء عليهما

القدس المحتلة

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح الخميس، حارسين من المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وأفاد نادي الاسير الفلسطيني في القدس ببيان له، بأن قوات الاحتلال الاسرائيلي اعتقلت الحارسين عصام نجيب، وأحمد عويس، بعد الاعتداء عليهما عند باب الملك فيصل وذلك في اطار التضييق على حراس المسجد الأقصى المبارك وملاحقتهم.

أميركا تفشل «مرة ثانية» في تجربة صاروخ فرط صوتي

واشنطن

فشلت تجربة اختبار صاروخ أميركي فرط صوتي، يوم الأربعاء، بسبب مشكلة في إطلاقه، وفقما ذكرت وزارة الدفاع الأميركية. ونقلت وكالة «بلومبيرغ» عن المتحدث باسم «البيتاغون»، تيم غورمان قوله إن «العتل وقع عقب تشغيل المحرك». ووفق وزارة الدفاع الأميركية فإن تجربة إطلاق الصاروخ جرت في هاواي، واكتفت بالإشارة إلى أن «الإدارة لا تزال واثقة من سيرها على الطريق الصحيح فيما يتعلق بالفتوق في مجال الأسلحة الأسرع من الصوت سواء كانت هجومية أو دفاعية». وتعد هذه التجربة المحاولة الثانية الفاشلة ضمن مشروع الضربة السريعة الاستراتيجية، بعدما فشلت جهود العاملين على الصاروخ السابق في إطلاقه في أكتوبر الماضي.

روسيا تكشف عدد الجنود الأوكرانيين الذين «أسروا أو استسلموا»

موسكو

قالت وزارة الدفاع الروسية، الخميس، إن أكثر من ٦ آلاف جندي أوكراني «استسلموا أو وقعوا في الأسر»، خلال الحملة العسكرية التي تشنها روسيا على الأراضي الأوكرانية. ونقلت وكالة الإعلام الروسية عن وزارة الدفاع، قولها إن تبادل ١٤٤ أسير حرب مع أوكرانيا، الذي أعلنت عنه الاستخبارات الأوكرانية الأربعاء، تم تنفيذه بأمر مباشر من الرئيس فلاديمير بوتن». وكانت الاستخبارات الأوكرانية قد قالت، الأربعاء، إن ١٤٤ جنديا أوكرانيا، «من بينهم عشرات المدافعين عن مصنع أرفوستال للصلب في مدينة ماريوبول الساحلية»، أطلق سراحهم ضمن عملية تبادل أسرى مع موسكو.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2٠٢٢/٧/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتعثر من خلالها اتي فصل التيار الكهربائي عن ش. حمزة بن عبد العليل، ش. الهاشمي، ش. الامام احمد بن حنبل، منطقة الروضة، الجوارين لجمع غطوة التجاري، الجوارين لجمع ابو مسامح للاسبحة، الجوارين بطويات السلطان وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة إربد.
ومن ليله - شرق اليبديّة من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة جرش - قسم العلاقات العامة

بايدن يؤكد تماسك الناتو ويتوعد روسيا بدفع «الثلث الباهظ»

واشنطن



وتوعد بايدن موسكو بأن تدفع ثمنا وصفه بالباهظ بسبب العمليات العسكرية التي أطلقتها في أوكرانيا، محملا روسيا مسؤولية أزمة الغذاء، لأنها «ناجمة عن الحصار الذي تفرضه على موانئ أوكرانيا»، بحسب قوله.

وجهت بكين وموسكو، اليوم الخميس، انتقادات لحلف شمال الأطلسي بعد إعلانه أن روسيا تمثل «تهديدا مباشرا» وأن الصين تشكل «تحديات خطيرة» للاستقرار العالمي.

فقد حذر الرئيس الروسي فلاديمير بوتن من أنه سيرد بالمثل إذا سمحت دولتنا لشمال الأوروبي، أي فنلندا والسويد، لقوات الناتو

وأكد بايدن العمل على حشد دعم أكبر لأوكرانيا، قائلا إن الولايات المتحدة ستقدم ٨٠٠ مليون دولار إضافية لكيف، وقال واشنطن ستواصل دعم كيف «مهما استغرق الوقت». وأشار الرئيس الأميركي إلى أن دول حلف «الناتو» تزيد من إنفاقها العسكري لأجل مواجهة التحديات، بينما تعمل الولايات المتحدة على نشر المزيد من القوات في الدول الأوروبية التي تشغل عضوية الناتو.

وأردف أن الرئيس الروسي، فلاديمير بوتن، كان يراهن على أن يقسم «الناتو» ويتشردم، لكن العكس هو الذي حصل، بحسب قوله، لا سيما في ظل استعداد كل من السويد وفنلندا للانضمام إلى الحلف العسكري.

إصابة 64 فلسطينيا خلال اقتحام قوات الاحتلال قبر يوسف

رام الله

من المنازل نتيجة الغاز الكثيف. من جهته، أعلن جيش الاحتلال الإسرائيلي، عن إصابة قائد منطقة نابلس، ومستوطنين إسرائيليين اثنين برصاص مقاومين فلسطينيين في مدينة نابلس شمالي الضفة الغربية.

ونقلت الإذاعة الإسرائيلية العامة، عن مصادر في جيش الاحتلال قولها إن الإصابات وقعت خلال إطلاق النار من قبل مقاومين فلسطينيين خلال اقتحام جيش الاحتلال لمدينة نابلس لتأمين اقتحام المستوطنين لقبر يوسف

أصيب نحو ٦٤ فلسطينيا فجر الخميس، جراء اقتحام قوات الاحتلال لقبر يوسف في المنطقة الشرقية من نابلس شمال الضفة الغربية.

وأعلنت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني أن طواقمها تعاملت مع إصابة واحدة بالرصاص الحي في الفخذ، ونقلت إلى مستشفى رفيديا، ١٦ بالمطاط، و٤٠ بالغاز، منهم ٤ أطفال ورضيع واحد، و٥ حروق بقنابل الغاز، وإخلاء عائلتين

بذكرى «30 يونيو».. احتجاجات غاضبة في السودان



وكالات

شهد السودان، الخميس، خروج تظاهرات رفضة لإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان، وذلك بالتزامن مع الذكرى الثالثة للاحتجاجات التي أطاحت بالرئيس السابق عمر البشير.

واستخدمت قوات الأمن الغاز المسيل للدموع في مواجهة المظاهرين، بينما قطعت السلطات خدمة الإنترنت والهواتف، فيما انتشرت قوات الأمن بكثافة أكثر مما كانت عليه في الأسابيع الأخيرة، وفق ما ذكرت وكالة رويترز. وتأتي الاحتجاجات في الذكرى الثالثة لمظاهرات ضخمة خرجت عام ٢٠١٩، وأطاحت بالرئيس السابق عمر البشير، وقادت إلى ترتيب لاقسام السلطة بين المجموعات المدنية والجيش.

وأطاح الجيش، بقيادة الفريق أول عبد الفتاح البرهان، في أكتوبر الماضي، بالحكومة الانتقالية، في خطوة أثارها احتجاجات حاشدة تدعو الجيش للإبتعاد عن السياسة. وقال شاهد عيان إن قوات الأمن في وسط الخرطوم، استخدمت الغاز المسيل للدموع وخرائط المياه، لمنع المظاهرين من الزحف نحو القصر الرئاسي. وحمل البعض لافتات تطالب بـ«القصاص» لمن قتلوا في الاحتجاجات السابقة.

وفي وقت سابق، قال شهود إن محتجين أغلقوا بعض الشوارع الرئيسية بالعاصمة، بالحجارة والإطارات المحترقة. وبعد سيطرة الجيش على السلطة، كانت خدمة الإنترنت تقطع لفرات طويلة، في محاولة فيما يبدو لتعطيل الحركة الاحتجاجية. وقال عاملون بشركتين من القطاع الخاص تقدمان خدمة الإنترنت في السودان، طلبوا عدم الكشف عن هوياتهم، إن

انتهاء محادثات ليبيا دون اتفاق حول الانتخابات

جنيف

غير مسبوقة بشأن غالبية النقاط التي كانت عاقلة لأمد طويل، بما في ذلك تحديد مقار المجلسين وتخصيص عدد المقاعد في غرقتي المجلسين التشريعية، وتوزيع الصلاحيات بين رئيس الدولة ورئيس الوزراء ومجلس الوزراء والحكومات المحلية، والشكل المحدد للامركزية، بما في ذلك ترسيم عدد المحافظات وصلاحياتها وآلية توزيع الإيرادات على مختلف مستويات الحكم وزيادة نسبة تمثيل المكونات النقيفة».

وفي الوقت نفسه، أكدت أنه «على الرغم من التقدم الذي تحقق خلال المفاوضات التي جرت هذا الأسبوع بين رئيسي المجلسين، فإن هناك نقطة خلافية لا تزال قائمة بشأن شروط الترشح لأول انتخابات رئاسية».

وقالت إن «المجلسين توصلا إلى توافق

قالت المستشارة الخاصة للأمم المتحدة للأمم المتحدة لشأن الليبي، ستيفاني وليامز، إن المحادثات الليبية التي انعقدت في جنيف، انتهت الخميس «دون تحقيق تقدم كاف» للمضي قدما لإجراء انتخابات. وأوضحت ستيفاني وليامز في بيان، أن «رئيسي مجلس النواب والمجلس الأعلى للدولة، عقدا اجتماعا على مدى اليومين الماضيين (٢٨-٢٩ يونيو) في جنيف، حيث قاما بمراجعة الأمور المتعلقة في مشروع الدستور الليبي لعام ٢٠١٧. أخذين بعين الاعتبار التوافق المنجز في محادثات القاهرة بشأن الجناح».

الجامعة العربية تثمن مواقف رومانيا تجاه القضايا العربية والفلسطينية

القاهرة

ثمنت الجامعة العربية، المواقف المبدئية والثابتة لرومانيا تجاه القضايا العربية، وبالأخص القضية الفلسطينية.

ووفقا لبيان صادر عن الجامعة الخميس، قال المتحدث باسم الأمين العام، جمال رشدي، إن الجامعة اعربت عن تطلعها لاستمرار الدور الإيجابي لرومانيا في هذا الشأن، مجددا شكره لرئيس الحكومة الرومانية على استمرار دعم بلاده لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا).

وفي الإطار ذاته، اختتم الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط، زيارته الى رومانيا بقاء مع رئيس الحكومة نيكولاي تشوكا، بحث خلالها مجمل التطورات الدولية وعلى الساحتين العربية والأوروبية.

وذكر المتحدث باسم الجامعة أن اللقاء تناول تطورات الحرب في أوكرانيا، مثنيا على أهمية وجدية الجهد الذي تبذله مجموعة الاتصال الوزارية العربية من خلال التشاور المستمر حول سبل تحقيق تقدم ملموس نحو العمل على وقف الحرب.

زيلينسكي يعلن قطع العلاقات الدبلوماسية مع سوريا

كييف

أعلن الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي مساء الأربعاء إنهاء العلاقات الدبلوماسية مع سوريا بعد اعترافها باستقلال جمهوريتي دونيتسك ولوغانسك الانفصاليين المواليين لروسيا.

وقال زيلينسكي في فيديو عبر تطبيق تلغرام «انتهت العلاقات بين أوكرانيا وسوريا»، مضيفا أن «ضغوط الغفويات» على دمشق الحليفة لموسكو «ستزداد شدة».

وأضاف أنه يعتبر أن القرار السوري «موضوع تافه» ويفضل التركيز على مسائل أخرى.

وكانت قد أعلنت سوريا في وقت سابق الأربعاء الاعتراف باستقلال جمهوريتي دونيتسك ولوغانسك الانفصاليين لتصبح أول دولة تقدم على ذلك بعد روسيا التي اعترفت بهما في ٢١ فبراير قبل يومين من بدء الحرب في أوكرانيا.

وكان الرئيس السوري بشار الأسد قد أعلن في وقت سابق الشهر الحالي خلال لقائه وفدا روسيا وممثلين عن جمهورية دونيتسك استعداد بلاده «للبدء بالعمل على رفع العلاقات... إلى المستوى السياسي» مع الأخيرة.

وهذه ليست المرة الأولى التي تتضمن فيها دمشق إلى حليفها روسيا، إذ اعترفت الحكومة السورية في مايو ٢٠١٨ بمنطقتي أبخازيا وأوسيتيا الانفصاليين في جورجيا الواقعين تحت النفوذ الروسي.

فرنسا تعد أوكرانيا بالمزيد من «السلح الخطير»

باريس

تعهد الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون في قمة حلف شمال الأطلسي المنعقدة بإسبانيا، بتقديم باريس قريبا ستة مدافع أخرى من طراز «سيزار» لمساعدة أوكرانيا في قتالها ضد روسيا.

وفي وقت سابق من هذا الأسبوع، تعهد الرئيس الأميركي جو بايدن بإرسال المزيد من القوات والطائرات والسفن الحربية الأميركية إلى أوروبا في إطار توافق أعضاء الحلف على تعزيزه الو أكبر من نوعه لأليات الردع منذ الحرب الباردة ردا على العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا. ويتميز المدفع «سيزار» بكونه عال الدقة، ويسهل تغيير موقعه، الأمر الذي يجعله مثاليا للمناورة، ويصعب اكتشاف مكانه. ويصل وزن الأسلحة التي يمكن للشاحنة الحاملة للمدفع رفعها ١٩,٥ طنا، علما أن طولها يبلغ ٣٣ قدما، بينما يصل عرضها إلى ٨ أقدام، وارتفاعها ١٢ قدما.

ويفضل محرك بقوة ٢٤٥ حصانا، تستطيع الشاحنة الحاملة للمدفع التنقل على الطرقات العادية بسرعة ٥٠ ميلا في الساعة، بينما تصل السرعة إلى ٣١ ميلا على الطرق الوعرة، وفقما ذكر موقع «انترستينغ إنجينييرينغ». ولتشغيل المدفع والمركبة الحاملة، لا بد من وجود ما بين أربعة إلى خمسة جنود، بحيث يعمل أحدهم على استعمال نظام تحديد المواقع عبر الأقمار الاصطناعية لضبط إحداثيات الهدف. ويقدم المدفع نصف الأتي لإطلاق ٦ قذائف عيار ١٥٥ ميلي على الأهداف التي يتراوح مداها بين ٣ إلى ٣١ ميلا.

الصين وروسيا تهاجمان قرارات قمة الناتو

وكالات

وجهت بكين وموسكو، اليوم الخميس، انتقادات لحلف شمال الأطلسي بعد إعلانه أن روسيا تمثل «تهديدا مباشرا» وأن الصين تشكل «تحديات خطيرة» للاستقرار العالمي.

فقد حذر الرئيس الروسي فلاديمير بوتن من أنه سيرد بالمثل إذا سمحت دولتا الشمال الأوروبي، أي فنلندا والسويد، لقوات الناتو

وبنيته التحتية العسكرية بدخول أراضيها. وقال بوتن إنه سيتعين على روسيا خلق نفس التهديدات للأراضي التي تنشأ منها تهديدات ضدنا».

من جانبها اتهمت الصين الحلف العسكري الغربي «بمهاجمة الدولة وتشويه سمعتها بشكل خبيث».

وقالت بعثتها الدبلوماسية لدى الاتحاد الأوروبي إن الناتو «يدعي أن دولاً أخرى تشكل تحديات، لكن الناتو هو الذي يخلق مشكلات في جميع أنحاء العالم».

وأصدر الحلف خلال قمته في مدريد تحذيرا صارخا من أن العالم قد دخل مرحلة خطيرة من المنافسة بين القوى العظمى، وتهديدات لا تحصى من الهجمات الإلكترونية إلى تغير المناخ.

كما دعا قادة الناتو رسميا فنلندا والسويد للانضمام إلى الحلف، بعد التغلب على معارضة تركيا.

وإذا تمت الموافقة على انضمام فنلندا والسويد من الدول الأعضاء

الثلاثين، فسوف يمنح ذلك الناتو حدودا جديدة بطول ١٣٠٠ كيلومتر مع روسيا.

العضيلة يزور المعرض الأردني للفن التشكيلي في القاهرة

القاهرة

زار سفير المملكة في مصر أمجد العضيلة، المعرض الفني التشكيلي الذي نظمته رابطة الفنانين التشكيليين الأردنيين في القاهرة، ضمن فعاليات الاحتفال بالقاهرة عاصمة للثقافة الإسلامية ٢٠٢٢.

وأعرب العضيلة، خلال زيارته المعرض ولقائه رئيس الرابطة الدكتور إبراهيم الخطيب، عن الاعتراف بهذه المبادرة التي تعكس متانة علاقات التعاون والتبادل الثقافي بين الأردن ومصر والحرص المشترك على تعزيزها. وتضمن المعرض الذي جاء بتنسيق ودعم من وزارتي الثقافة في البلدين الشقيقين، لوحات فنية تشكيلية ذات طابع أردني إسلامي. وشاهد العضيلة، خلال جولته في أروقة المعرض، لوحات فنية ذات طابع تشكيلي بطابع إسلامي.

وعبر عدد من المثقفين والفنانين والمهتمين بالفن التشكيلي الذين زاروا المعرض عن إعجابهم بمستوى الفن التشكيلي الأردني.

ذهبية للمهدي وبرونزية للخطيب في بطولة تونس الدولية لألعاب القوى



جري وعبد الله القهوجي الذي شارك في منافسات رمي الرمح.

وكان أبي أسعد قد توج بذهبية دفع الكرة الحديدية ونبيل المقابلة برونزية 1500 متر جري، فيما توج محمد جلهم (فئة 13) ببرونزية سباق 1500 جري.

وباركت الأمين العام للجنة البارالمبية مها البرغوثي الإنجاز الكبير والعودة بـ5 ميداليات (ذهبيتان و3 برونزيات)، مشددة إلى أن المشاركة الأردنية كانت منمعة ومميزة، ومشيدة بالوقت ذاته بانضباط اللاعبين ومجهود المدربين محمد الحراسيس وناصر الخواجا.

من جانبه، أكد رئيس الوفد سليمان الروسان أن الوفد الأردني يعيش أجواء الفرحة

بعد إنجازات اللاعبين، مبينا أن جهود اللجنة البارالمبية ودعمها للاعبين بدأ بحصد ثماره من خلال صعود لاعبيننا على منصات التتويج والاقتراب من التأهل إلى بارالمبيك باريس 2024 بعد أن تمكنا من تجميع نقاط خلال البطولة.

وأشاد الروسان بمتابعة واهتمام المدير الفني جاسر النويران الذي كان حلقة الوصل بين اللاعبين واللجنة المنظمة للبطولة والذي تابع اللاعبين وساعدهم في العديد من الأمور الفنية والإدارية.

حاز لاعب المنتخب البارالمبي أحمد هندي على الميدالية الذهبية في مسابقة دفع الكرة الحديدية لفتي 34 و33 في ختام المشاركة الأردنية ببطولة تونس الدولية لألعاب القوى البارالمبية، بمشاركة 25 دولة ونحو 200 لاعب ولاعبة، التي اختتمت منافساتها مساء الأربعاء.

وتمكن هندي من رمي الكرة الحديدية لمسافة 12.17 متر بعد منافسة شديدة مع أبطال العالم في فئة 33 والمتوجين بالميداليات الملوثة في بالمبيك طوكيو 2020، إلا أن هندي أثبت قدراته وتمكن من خطف الذهبية بعد دمج الفئتين في منافسة واحدة، حيث تفوق على المغربي زكريا ديرهم الذي أكتفى بالفضية والسعودي هاني النخلي المتوج بالبرونزية.

وكاد هندي أن يحطم الرقم القياسي العالمي المسجل باسمه 12.25 متر لكن التحكم أفضل الرمية وسط استغراب واستهجان مدربه محمد الحراسيس الذي أكد أن الرمية كانت صحيحة.

وتوج اللاعب حسام الخطيب (فئة 56) بالميدالية البرونزية في منافسات رمي القرص بعد أن تمكن من جمع 395 نقطة خلف الهندي براناف سورما صاحب الذهبية، والسعودي راضي الحارثي صاحب الفضية.

ولم يحالف الحظ لاعبيننا نبيل المقابلة ومحمد جلهم، اللذان شاركا بمنافسات 5000

الوحدات يتفوق على الصريح مغير السرحان يتفوق على الجزيرة بدوري المحترفين

تفوق فريق الوحدات على الصريح، الخميس، ضمن الاسبوع التاسع لدوري المحترفين لكرة القدم.

وتفوق الوحدات بهدفين دون رد في المباراة التي جرت على استاد عمان الدولي سجلهما، طارق خطاب وفراس شلباية.

وبهذا الفوز رفع الوحدات رصيده إلى 14 نقطة في المركز الثالث فيما تجمد رصيد الصريح عند 7 نقاط في المركز التاسع.

وتفوق مغير السرحان بهدف دون رد في المباراة التي جرت على استاد عمان الدولي سجله، سبيع الحموي.

وبهذا الفوز قفز مغير السرحان إلى المركز الثالث بـ13 نقطة فيما تجمد رصيد الجزيرة عند 6 نقاط في المركز 11.

طرح 3500 تذكرة لعبارة

شباب العقبة والفيصلي

طرح اتحاد كرة القدم 3500 تذكرة، لمباراة فريقي شباب العقبة والفيصلي التي تجري يوم السبت المقبل، على ملعب تطوير العقبة، في الجولة التاسعة لمنافسات دوري المحترفين لكرة القدم.

وأصدر الاتحاد الأردني لكرة القدم الخميس، التعليمات الإدارية والتنظيمية للمباراة، حيث جاء توزيع التذاكر على النحو التالي: 750 درجة أولى يعين المنصة لجمهور نادي شباب العقبة، و750 درجة أولى يسار المنصة لجمهور نادي الفيصلي، و2000 درجة أولى يعين المنصة لجمهور نادي شباب العقبة.

البكار مدربا لحراس مرمى فريق معان

بأشر المدرب خلدون البكار، عمله مدربا لحراس مرمى فريق معان لكرة القدم، الذي يخوض حاليا منافسات دوري المحترفين.

والتحق البكار بتدريبات فريقه الجديد، بعد الاتفاق مع الإدارة على تفاصيل العقد، حيث انضم مدرب حراس المرمى الجديد للجهاز الفني الذي يقوده اسلام جلال.

وقال البكار في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أنه بأشر عمله يوم أمس، مؤكدا أن انضمامه لفريق معان، جاء بعد استقالة الجهاز الفني السابق الذي كان يقوده ديان صالح.

وتمنى البكار أن ينجح في مساعدة معان، على تحقيق نتائج لافتة في المرحلة المقبلة، مشيرا إلى أن الإدارة أبدت استعدادها لتوفير متطلبات الفريق ضمن الإمكانيات المتاحة.

منتخب السلة يلتقي نظيره

البناني بتصفيات كأس العالم

يخوض المنتخب الوطني لكرة السلة، مباراة مهمة أمام نظيره اللبناني، عند الساعة التاسعة من مساء اليوم الجمعة، في العاصمة اللبنانية بيروت.

وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات التصفيات الآسيوية المؤهلة لكأس العالم، حيث يسعى المنتخب لتحقيق الفوز لتعزيز حظوظه بالتأهل.

ويتصدر المنتخب الوطني مجموعته برصيد 7 نقاط، وبفارق المواجهات المباشرة عن المنتخب اللبناني صاحب المركز الثاني برصيد 7 نقاط أيضا، ويأتي المنتخب السعودي ثالثا برصيد 6 نقاط، ثم أندونيسيا رابعا وأخيرا برصيد 4 نقاط.

وبأشر المنتخب الوطني بتدريباته في بيروت أول أمس، استعدادا للمباراة المهمة في التصفيات.

شباب العاصمة تنظم ورشة حول النظام المالي والإداري للأندية

تنظمت مديرية شباب محافظة العاصمة في بيت شباب عمان، ورشة عمل تفاعلية بعنوان «النظام المالي والإداري للأندية»، ضمن الخطة السنوية لمديرية الشباب.

وتهدف الورشة إلى مد جسور التواصل مع الأندية، والاطلاع على ما يستجد على العمل المالي والإداري للأندية.

وقالت مديرة شباب العاصمة سناء أبو عباس، خلال الورشة، إن الأندية من أهم المؤسسات التي ترعى الشباب، ولها تأثير في المجتمع، وهذه الأول العناية بالشباب وتنمية قدراتهم ومكاناتهم، وأضاف، أن الورشة تهدف أيضا إلى تطوير الأندية من النواحي الإدارية والمالية، والتركيز على الأهداف التي تشكلت من أجلها وتنفيذ أنشطتها بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني.

وتحدث رئيس قسم الأندية والهيئات الشبابية محمود الكيلاني ورئيس القسم المالي محمد الكباريتي، حول الأمور الإدارية والمالية للأندية، وكيفية إدارة السجلات الإدارية والمالية، إضافة إلى عدد من الإشكالات التي تواجه الهيئات الإدارية في الأندية والهيئات الشبابية، التي تصنف أحيانا إلى مخالقات إدارية أو مالية، مؤكدا ضرورة تلاشي هذه الإشكالات عن طريق الرجوع إلى الأنظمة الداخلية للأندية الشبابية.

تشيلسي ينفي مزحة توخي

القاسية تجاه لوكاكو

نقى تشيلسي، التقارير الصحفية التي أشارت إلى توخي علاقة المدرب الألماني توماس توخي، بلاعبه السابق ورميلو لوكاكو.

وتردد أن علاقة توخي تضررت بلوكاكو، عندما أطلق الألماني «مزحة قاسية» عن أنطونيو كونتي مدرب اللاعب سابقا في إنتر.

وتشير التقارير، إلى أن كونتي ظهر على الشاشة في إحدى مباريات توتنهام، فقال توخي لوكاكو وقتها: «ها هو والدك».

وأضافت التقارير، أن لوكاكو لم يقبل المزحة بشكل جيد،

لتنوتر العلاقة بين الطرفين.

وتحدث مصدر مقربة من النادي، ذكرت لصحيفة «ديلي ميل» مساء الخميس، أن كل ما ورد في التقرير السابق «هراء»، نافية حدوث مثل هذا الأمر.

وأكمل المهاجم البلجيكي عودته إلى إنتر، مساء الأربعاء، بعد أقل من 12 شهرا من وصوله إلى ستامفورد بريدج مقابل 97.5 مليون جنيه إسترليني.

ولم يخف لوكاكو، الذي سجل 8 مرات فقط في 26 مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز الموسم الماضي، رغبته في العودة للعلاقات الإيطالية خلال مقابلة مثيرة للجدل مع «سكاي إيطاليا» في ديسمبر/كانون الأول الماضي.

وعلى النقيض من ذلك، سجل اللاعب البالغ من العمر 29 عاما، 64 هدفا في 95 مباراة مع إنتر تحت قيادة كونتي، وساعد الفريق على الفوز بلقب الدوري الإيطالي في موسم 2020-2021.

سبور تيج لشبونة يترك الباب مفتوحا أمام رونالدو



رفض مدير كرة القدم في نادي سبور تيج لشبونة هوجو فيانا، استبعاد احتمالية عودة نجم مانشستر يونايتد، كريستيانو رونالدو إلى النادي البرتغالي.

ويعتبر رونالدو من خريجي سبور تيج لشبونة، حيث شارك معه في 31 مباراة، قبل أن ينتقل إلى مانشستر يونايتد في عام 2003.

وأكد فيانا الذي لعب سابقا في نيوكاسل يونايتد، لشبكة «سكاي سبورتنج»، أنه «لا يعرف أبدا» ما إذا كان اللاعب المخضرم البالغ من العمر 37 عامًا يمكنه العودة إلى وطنه، واعترف بأن الأمر متروك لـ«أي شيء يقرره رونالدو».

وقال فيانا البالغ من العمر 39 عامًا: «ليس الآن، لا أعتقد أن ذلك ممكن. لكننا لا نعرف أبدا، يمكنه أن يقرر أين يمكنه الذهاب، لكنك لا تعرف المستقبل أبدا، لا أريد أن أتحدث كثيرا عن ذلك لأننا عندما نتحدث عن كريستيانو يكون الأمر مختلفا تماما».

سحب قرعة دوري الناشئين وتحت 17 لكرة القدم

أكبر عدد من النقاط، ولتعب الفرق الحاصلة على الترتيب من 7 - 12، الدور الثاني بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة، بمشاركة الأندية

المنظمة على المراكز الأربعة الأولى من بطولات الفئات العمرية لأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة، بحيث تتأهل الفرق أصحاب المراكز من (1-6) من المرحلة الثانية للمشاركة في بطولات الفئات العمرية

لأندية النخبة خلال الموسم القادم 2023 بغض النظر عن درجة النادي في هذا الموسم، والفرق الحاصلة على الترتيب من (7-10) تتشارك في بطولات الفئات العمرية

لأندية النخبة، الذي تقام مبارياته بنظام الدوري الكامل من مرحلتين «ذهابا وإيابا»، بغض النظر عن درجة النادي.

الأردن، الوحدات، اليرموك، الحسين، الرمثا، الجزيرة، الأهلي، كفرسوم، الفيصلي، الجليل، البقعة، كفرجايز.

وحسب قرعة دوري الناشئين ت 17 لأندية النخبة يلتقي في الأسبوع الأول: الرمثا مع الجليل، الوحدات مع شباب الأردن، اليرموك مع الأهلي، البقعة مع الجزيرة، الفيصلي مع الحسين، وكفرسوم مع كفرجايز.

وحسب التعليمات الخاصة ببطولات الفئات العمرية، تقام مباريات الدور الأول من بطولتي ت 15، وت 17، بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة، على أن تتأهل الفرق

صاحبة المراكز الستة الأولى إلى الدور الثاني «دوري النخبة»، الذي تقام مبارياته بنظام الدوري الكامل من مرحلتين «ذهابا وإيابا»، على أن يتوج باللقب الفريق الحاصل على

سحبت اليوم الخميس، في مقر اتحاد كرة القدم، قرعة بطولة دوري الناشئين تحت سن 15 وبطولة تحت سن 17، لأندية النخبة

لموسم 2022. وتقام بطولة دوري الناشئين (ت 15) لأندية النخبة بمشاركة 12 فريقا: الرمثا، الحسين، فرسان الأردن، الوحدات، الجزيرة، الجليل، عمان FC، السلط، الفيصلي، كفرسوم، وسحاب، والاتحاد.

ويلتقي في الأسبوع الأول من دوري الناشئين ت 15 لأندية النخبة: الرمثا مع فرسان الأردن، السلط مع كفرسوم، الاتحاد مع الجزيرة، الوحدات مع الحسين، الجليل مع الفيصلي، وسحاب مع عمان FC.

في المقابل، يقام دوري الناشئين ت 17 لأندية النخبة بمشاركة 12 فريقا: شباب

ويلشير يعود إلى آرسنال بدور مختلف

بأي فريق حاليا، بعد فترة قصيرة قضاها مع فريق آرهوس الدنماركي.

وقضى لاعب خط وسط آرسنال السابق الكثير من الوقت حول قادة أكاديمية التدريب الخاصة بآرسنال في المواسم الأخيرة، حيث

تدرب مع الفريق الأول الموسم الماضي، وتدرب أيضا في تشكيلات تحت 23 و18 سنة، بينما كان يبحث عن فريق جديد.

وما يزال يعتقد أن ويلشير البالغ من العمر 30 عامًا يرغب في مواصلة مسيرته كلاعب، لكن صحيفة «إيفينينج ستاندر» ذكرت أن ويلشير أجرى محادثات مع زميله السابق ميرتيساكر بشأن المنصبين الشاغر.

ويضيف التقرير أن المناقشات ما تزال في مرحلة مبكرة، وأن النادي يبحث أيضا عن مرشحين آخرين، علما بأن ويلشير ليس مرتبطا

أفادت تقارير صحفية مساء الخميس، بأن جاك ويلشير، يجري محادثات مع ناديه السابق آرسنال، حول تولي أحد أدوار التدريب الشاغرة في الأكاديمية.

وغادر كل من كيفن بيتسي، مدرب فريق تحت 23 سنة، ودان ميسيتش مدرب فريق تحت 18 سنة، تاركين مدير الأكاديمية بير مرتيساكر يبحث عن بديلين لهما هذا الصيف.

الأهلي يحدد موعد تقديم سواريش

يذكر أن سيد عبد الحفيظ مستمر في موقعه مديرا لجهاز الكرة، والجهاز المعاون يضم كلا من: «ماوريسيو فاش مدربا.. سامي قصان مدربا.. راؤول فاريا مطور أداء.. بيدرو جيمبرابيش، مخطط أحمال وإحصائي فسيولوجي.. إدواردو لوبو، مدرب حراس المرمى.. لويس بيريرا محلل أداء الفرق المنافسة..»

كافة إجراءات التعاقد، وعقد جلسة مطولة مع كل من محمود الخطيب، رئيس النادي، المشرف العام على الكرة، وياسين منصور، رئيس شركة الأهلي لكرة القدم، وتم الاتفاق على كافة الأمور الخاصة بالمرحلة المقبلة، والتأكيد على الدعم والمساندة للمدير الفني وجهازه المعاون لتحقيق طموحات الأهلي وجماهيره على كافة المستويات.

يعقد النادي الأهلي مؤتمرا صحفيا غدا الجمعة، لتقديم الجهاز الفني الجديد للفريق الأول لكرة القدم بقيادة البرتغالي ريكاردو سواريش لوسائل الإعلام. وكان الأهلي قد أعلن اليوم عن التعاقد مع ريكاردو سواريش، مديرا

فنيا للفريق الأول لكرة القدم لمدة عامين، وما تبقى من مباريات في الموسم الحالي. ووصل إلى القاهرة أمس المدير الفني الجديد، وقام بإتمام

صفقة تحول برشلونة من خاسر إلى رابح

أعلن برشلونة، الخميس، عن بيع 10% من حقوق البث التلفزيوني للدوري الإسباني لكرة القدم «الليجا» لمدة 25 سنة، إلى صندوق الاستثمار الأمريكي (سيكس ستريت) مقابل 207.5 مليون يورو. وبلغت هذه الصفقة، سيجني برشلونة أرباحا قدرها 267 مليون يورو لهذا الموسم.

وسيستثمر صندوق سيكس ستريت مبدئيا 207.5 مليون يورو، وسيسهم النادي الكاتالوني بالمبلغ المتبقي المقدر بـ60 مليون يورو.

ويتوقع هذه الاتفاقية في كتابات كاتب نو، سيفلق البلوجرانا الستة المالية الحالية (2021-2022) محققا للأرباح.

وكان برشلونة سيسجل خسائر مالية تقدر بـ161 مليون يورو خلال هذه السنة المالية، لو لم يفعل هذه العملية.

تصدر عن
شركة
الشمس

الشمس
إخبارية - اقتصادية - شاملة

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصاحفة سابقا) - بجانب المختار مول

مقسم الاعلان، 5056222،
فاكس التحرير، 5056223
ايميل الاعلان: m@shaaho.com

مقسم التحرير، 5065525،
فاكس التحرير، 5065522
ايميل التحرير: ad@shaaho.com