بشهادة المخابرات الأميركية... صحة بوتن «أكثر من ممتازة»
تابع ص٧

الخارجية الفلسطينية تدين التصعيد الإسرائيلي المتواصل بحق المواطنين
تابع ص٧

اختيار ستراسبورغ الفرنسية عاصمة عالمية للكتاب لعام 2024
تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

23 ذو الحجة 1443 هـ الموافق 22 تموز 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2800)

سعر النسخة دينار واحد

أوقات الصلاة

الفجر	04:07
الظهر	12:43
العصر	04:23
المغرب	07:47
العشاء	09:18

لجنة الشؤون الخارجية بمجلس الشيوخ الأميركي تقر انضمام السويد وفنلندا للأطلسي

واشنطن

وافقت لجنة الشؤون الخارجية في مجلس الشيوخ الأميركي، بشبه إجماع أعضائها المنتمين إلى الحزبين الجمهوري والديموقراطي على مشروع قرار يصادق على انضمام كلا من فنلندا والسويد إلى حلف شمال الأطلسي. وبحسب وول ستريت جورنال يتعيّن على الدول الـ٣٠ المنضوية في الحلف الأطلسي أن تصادق على انضمام الدولتين الاسكندينافيتين إلى التحالف لكي تصبح عضويتهما فيه باتة، وتأتي هذه الخطوة الأولى في مجلس الشيوخ الأميركي على طريق إقرار عضوية البلدين في الحلف العسكري الذي تقوده الولايات المتحدة.

جلالته يزور القيادة العامة للقوات المسلحة ويتلقى اتصالا هاتفيا من رئيس موزمبيق

الملك يؤكد اعتزازه بمنتسبي القوات المسلحة

. الملك يهنئ الرئيس المصري بذكرى ثورة 23 تموز

عمان

زار جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، الخميس، القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي.

وكان في استقبال جلالته لدى وصوله، رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة.

واطلع جلالته، خلال اجتماعه باللواء الركن الحنيطي، على سير خطط التطوير التي تنفذها القوات المسلحة في مختلف المجالات العملياتية والتدريبية واللوجستية.

كما استمع جلالة الملك إلى إيجاز حول جهود القوات المسلحة على الحدود، وجاهزيتها للحفاظ على مقدرات الوطن وأمنه واستقراره.

وأكد جلالته اعتزازه بمنتسبي القوات المسلحة في مواقعهم كافة، وتقديره لما ينفذونه من واجبات بكل احترافية واقتدار. وتلقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالا هاتفيا من رئيس جمهورية موزمبيق فيليب جاسينتو نيوسي، تناول العلاقات الثنائية والقضايا ذات الاهتمام المشترك. وهنأ جلالة الملك، خلال الاتصال، الرئيس نيوسي بمناسبة انتخاب موزمبيق كعضو غير دائم في مجلس الأمن. وتطرق الاتصال إلى آليات تعزيز التنسيق والتعاون بين البلدين في الحرب على الإرهاب، ضمن نهج شمولي، وأهمية مواصلة البناء على مخرجات الجولة الخامسة من مبادرة «اجتماعات العقبة» التي عقدت بالعقبة شهر آذار الماضي حول شرق أفريقيا وشاركت فيها موزمبيق.

وتهدف مبادرة «اجتماعات العقبة»، التي أطلقها جلالة الملك في عام ٢٠١٥، إلى تعزيز التنسيق والتعاون الأمني والعسكري وتبادل الخبرات والمعلومات بين مختلف الأطراف الإقليمية والدولية في الحرب على الإرهاب والتطرف.

وهنأ جلالة الملك عبد الله الثاني أخاه الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، بمناسبة احتفالات بلاده بذكرى ثورة ٢٣ تموز المجيدة.

وعبر جلالته، في البرقية التي بعثها باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن تمنياته للرئيس السيسي بموفور الصحة والعافية، وللشعب المصري الشقيق بالمزيد من التقدم والازدهار.

المستقلة للانتخاب تبدأ بعقد سلسلة لقاءات توعوية للشباب

عمان

بدأت الهيئة المستقلة للانتخاب بعقد سلسلة لقاءات توعوية ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء، التي تقيمها وزارة الشباب في مختلف محافظات المملكة، بهدف زيادة وعي الشباب بالحياة السياسية بشكل عام والانتخابات بشكل خاص.

وتستهدف الهيئة، خلال لقاءاتها، التي بدأت الخميس، من لواء الرمثا، الفئة العمرية من ١٥ إلى ٢٤ عاما، وذلك بحسب بيان الهيئة، الذي أشار إلى أن اللقاءات تأتي في إطار التشاركية والانفتاح على شركاء العملية الانتخابية.

وتهدف اللقاءات، وفقا للناطق الإعلامي باسم الهيئة محمد الرواشدة، إلى تمكين الشباب سياسيا من خلال تعريفهم بالقوانين الناظمة للحياة السياسية، وإطلاعهم على أبرز مستجدات قانوني الانتخاب والأحزاب، إضافة إلى التسلسل الزمني لبدء العملية الانتخابية من لحظة صدور الأمر الملكي بإجراء الانتخابات حتى مرحلة إعداد النتائج، والتعريف بضمانات النزاهة التي تتبعها الهيئة في العمليات الانتخابية.

وبين الرواشدة أن الهيئة حرصت على مشاركة الشباب في العملية الانتخابية بمراحلها كافة؛ بهدف تهيئتهم للانخراط في الحياة السياسية مستقبلا وتعزيز الانتماء وتدريبهم على العمل التطوعي في إطار مؤسسي.

وأضاف أن الهيئة تعمل وباستمرار على بناء قدرات العاملين معها ومن ضمنهم فئة الشباب المتطوعين وغرس ثقافة ومفهوم العمل التطوعي من خلال مشاركتهم في مرحلة التسجيل والترشح وحملات التوعية والتثقيف ويوم الاقتراع.تابع ص٢

مستقلة الانتخاب: قبول طلب تأسيس حزب إرادة

عمّان

قرر مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب قبول طلب تأسيس حزب (إرادة) تحت التأسيس، لاستيفائه متطلبات التأسيس بعدد ٩٣٥ عضواً. وقال الناطق الإعلامي باسم الهيئة، محمد خير الرواشدة، في بيان الخميس، إن قرار مجلس مفوضي الهيئة، الذي اتخذ خلال جلسة عقدها أمس الأربعاء، جاء استناداً لأحكام الفقرة (د) من المادة (١٠) من قانون الأحزاب السياسية رقم (٧) لسنة ٢٠٢٢. وبين أن طلب التأسيس المقدم من قبل مفوضي حزب إرادة/ تحت التأسيس، قُدم بتاريخ ٢٦ حزيران الماضي إلى سجل الأحزاب في الهيئة المستقلة للانتخاب.

وأوضح الرواشدة، أنه وفقاً لأحكام الفقرتين (أ، ب) من المادتين (٦ ، ٨) من قانون الأحزاب السياسية رقم (٧) لسنة ٢٠٢٢، على المؤسسين عقد مؤتمر تأسيسي للحزب خلال مدة لا تزيد على سنة من تاريخ قبول طلب التأسيس.

اليونيسف تستنكر مقتل أطفال بقصف مصيف سياحي بالعراق

بغداد

دانت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) المعنية بشؤون الطفولة العالمية، قصف منتج دوكان السياحي شمال العراق والذي راح ضحيته ٩ سياح مدنيين بينهم ثلاثة أطفال وإصابة ٢٣ آخرين.

وقالت ممثلة اليونيسف في العراق شيما سنجوبتا في بيان الخميس، إن «مقتل ثلاثة أطفال على الأقل وإصابة عدد آخر في منتجع زاخو في العراق، دليل قاطع على الحاجة إلى وقف استخدام الأسلحة المتفجرة في المناطق المأهولة بالسكان».

وعبرت سنجوبتا عن قلقها العميق لمقتل ثلاثة أطفال جميعهم إناث، إحداهن تبلغ من العمر عاماً واحداً فقط، والثانية ١٢، والثالثة ١٦ عاما، جراء الهجوم الذي وقع في محافظة دهوك العراقية. ودعت «اليونيسف» جميع الأطراف إلى ضمان سلامة ورفاهية الأطفال والشابات والشباب، ودعم حق الأطفال في الحماية والعيش في بيئة خالية من العنف في جميع الأوقات.

أمازون تقاضي مجموعات على فيسبوك تنشر تقييمات وهمية للمنتجات

واشنطن

بدأت شركة «أمازون»، عملاق التجارة الإلكترونية الأميركية، ملاحقة قضائية بحق أكثر من ١١ ألف شخص ارتبطوا بمجموعات محادثة عبر فيسبوك يبيعون تقييمات مزيفة لمنتجات تباع على منصة الشركة، بحسب واشنطن بوست.

وبينت وثيقة قُدمت أمام محكمة في مقاطعة كينغ التي تتبع لها مدينة سياتل شمال غرب الولايات المتحدة حيث مقر «أمازون»، أن الشركة تعتزم الاستفادة من مسار قضائي لكشف هوية الأشخاص الضالعين في هذه الممارسات، وهم صانعو محتوى ومشرفون ومديرون لمجموعات محادثة خاصة في أكثر الأحيان، مخصصة لبيع وشراء تقييمات مزيفة بتمويل من شركات تبيع منتجاتها على «أمازون».

ومن بين المنتجات المزورة الأكثر طلبا، شعار «تقييمات تحققت منها أمازون» الذي تمنحها المنصة لتقييمات يكتبها مستخدمون تثبتت من صحة شرائهم للمنتج.

وبينت الوثيقة القضائية، أن مستخدمي الإنترنت الذين يوافقون على نشر آراء وهمية باسمهم الشخصي يتقاضون أموالا أو يسترجعون نقودا دفعوها في مقابل المشتريات، بينما تحدثت «أمازون» خصوصا عن مجموعة ضمت في مرحلة معينة ٤٣ ألف عضو.

التعليم العالي يحدد بدء العام الجامعي المقبل

عمان

قرر مجلس التعليم العالي في جلسته التي عقدها، الخميس، برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور وجيه عويس، توحيد التقويم الجامعي في مؤسسات التعليم العالي الأردنية للعام الجامعي المقبل ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣.

وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مهند الخطيب، في تصريح صحفي ، إن العام الجامعي يبدأ في الجامعات الرسمية اعتبارا من ٢ /١٠/ ٢٠٢٢ ، ويبدأ تدريس الطلبة في الفصل الأول بتاريخ ٩ /١٠/ ٢٠٢٢.

كما ويبدأ العام الجامعي في الجامعات الخاصة، اعتبارا من ٩ / ١٠/ ٢٠٢٢ ، و١٦ / ١٠ / ٢٠٢٢، تاريخ بدء تدريس الطلبة في الفصل الأول ٢٠٢٢.

بداية العقبة تعقد أولى جلساتها في قضية سقوط خزان غاز

عمّان

عقدت محكمة بداية جزاء العقبة، الخميس، أولى جلساتها للنظر في قضية سقوط خزّان غاز في مدينة العقبة.

وقال أمين عام المجلس القضائي الناطق الإعلامي باسم المجلس القضائي، القاضي وليد كناكريه، إنّ المشتكى عليهم مثلوا شخصيا أمام المحكمة بعد أن جرى استحضارهم من مراكز توقيفهم.

وأضاف: «أنّه جرى سؤال المتّهمين عن الجرائم المسندة، فأنكروا جميعا ما أسند إليهم، وأفادوا بأنهم غير مذنبين».

وقررت المحكمة دعوة شهود النيابة وتأجيل الجلسة إلى موعد آخر لحين حضور الشهود.

مؤتمر دولي حول حوار السياسات من أجل المناخ

عمان

نظمت الجمعية العلمية الملكية مؤتمرا بعنوان «حوار السياسات من أجل المناخ» على مستوى البلديات في الجمهورية التونسية أخيرا، ضمن أنشطة المرحلة الثانية من مشروع ميناريت الإقليمي «المبادرة الإقليمية حول الترابط بين المياه والطاقة والغذاء».

ويهدف المشروع وفق بيان صحفي صدر عن الجمعية الخميس إلى تمكين الحوكمة البلدية من تحقيق المرونة المناخية باستخدام نهج ترابط الموارد (Nexus)، وكذلك وضع هياكل الإدارة المحلية في مركز القيادة للعمل المناخي المتكامل والمبتكر وتطوير خطط عمل الطاقة المستدامة والمناخ وتوفير الدعم الفني المستهدف في إعداد مقترحات مشاريع متكاملة مجدية اقتصاديا.

وناقش المشاركون من وزارة الداخلية والطاقة والمياه والبيئة التونسية والبلديات المستهدفة وممثلون عن المنظمات الدولية وخبراء وناشطون في مجالات المناخ في تونس وخبراء من الجمعية العلمية الملكية/ المركز الوطني لبحوث الطاقة الدور المهم الذي تلعبه هياكل الحكم المحلي في إعداد مجتمعاتهم لمواجهة تحديات تغير المناخ بحلول متكاملة ومبتكرة، وتسليط الضوء على المدن باعتبارها محركات الاقتصاد ووضع البلديات في قلب إدارة الموارد الطبيعية.تابع ص٢

ولي العهد يفتتح نادي المتقاعدين العسكريين في عجلون

عجلون

افتتح سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الخميس، نادي المتقاعدين العسكريين بمحافظة عجلون، الذي أنشئ بتوجيهات ملكية.

ولفت سمو ولي العهد، خلال الافتتاح، إلى أن رفاق السلاح في وجدان جلالة الملك، وهو يقدر عالياً عطاءهم وتضحياتهم الجليلة في الدفاع عن الوطن.

ويعزز النادي الذي أشرفت على تنفيذه مديرية مؤسسة الإسكان والأشغال العسكرية، العلاقات الاجتماعية بين المتقاعدين العسكريين وعائلاتهم، ويوفر الخدمات الاجتماعية والثقافية والرياضية لرواده.

ويضم النادي المقام على ٧ دونمات، مكتبة وقاعات متعددة الأغراض، وقاعة للألعاب الترفيهية، ومضماراً للدراجات الهوائية، وحديقة ألعاب للأطفال، وملعب كرة قدم خماسياً، ونادياً رياضياً.

وأعرب مدير عام المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى اللواء المتقاعد إسماعيل الشوبكي عن شكره وتقديره لجلالة الملك وسمو ولي العهد على اهتمامهما الكبير بالمتقاعدين العسكريين.

وحضر الافتتاح رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي.

ابتكار جديد يسهّل سفرك.. ويلغي عناء «بطاقة الامتعة»

وكالات

أعلنت شركة طيران أميركية أنها ابتكرت نظاما جديدا لوضع البطاقة الملزمة على الحقائب، وهو ما من شأنه أن يوفر كثيرا من الوقت والجهد على المسافر.

وذكرت «ألاسكا إير»، وهي شركة طيران أميركية مقر ولاية واشنطن، أنها أول شركة في الولايات المتحدة تطلق النظام الإلكتروني لوضع البطاقات على حقائب المسافرين.

وأضافت الشركة، التي تتخذ من ولاية واشنطن مقرا لها، أن النظام الجديد سيدخل حيز التنفيذ في وقت لاحق هذا العام، كما ذكرت على موقعها الإلكتروني.

ويتوقع أن يطرح النظام الجديد على ٢٥٠٠ مسافر في المرحلة الأولى في خريف العام الجاري.

ويسمح النظام الجديد للمسافرين بتخطي مرحلة طباعة البطاقات الخاصة بالحقائب، عند شباك شركة الطيران، وهي مرحلة كانت تستغرق وقتا طويلا في المطارات.

ويجري تفعيل هذا النظام عبر جهاز إلكتروني يشتريه المسافرون ويضعونه فوق حقائبهم، ويكون في وسعهم تفعيله من أي مكان مثل المنزل والعمل وحتى السيارة، وذلك قبل ٢٤ ساعة من السفر، عبر طريق تطبيق على الهاتف الذكي.

وقال نائب رئيس الشركة للتسويق والابتكار، تشارو جين، إن هذه التقنية تتيح لزبائن الشركة وضع بطاقات السفر على حقائبهم خلال ثوان، مما يجعل عملية التسجيل تتم بشكل شبه كامل خارج المطار.

وأضاف أنه، بفعل النظام الجديد، سيكون بوسع الزبائن وضع حقائبهم على الحزام المتحرك فور وصولهم إلى المطار، كما سيمنح الموظفين وقتا أطول لكي يقضوه مع المسافرين الذين يطلبون المساعدة، وتقليل طوابير الانتظار.

وتتم عملية التفعيل ببساطة عن طريق لمس الهاتف المستخدم في عملية التسجيل بالمطار بجهاز إصدار بطاقات الأمتعة، الذي بوسعه قراءة المعلومات الموجودة في الهاتف، والجهاز مزود بشاشة تعرض تفاصيل رحلة المسافر.

عبيدات: كلية طب الأردنية حفرت حضورها في الأوساط الدولية

عمان

قال رئيس الجامعة الأردنية، الدكتور نذير عبيدات، إنّ ما حققته كلية الطب خلال نصف قرن من عمرها من مكانة رفيعة، جاء بالجهد والمثابرة، وبتراكم الخبرة، لتصبح كلية ريادية في البحث العملي، حفرت حضورها في الأوساط الطبية الدولية.

جاء ذلك خلال رعاية عبيدات فعاليات افتتاح اليوم العلمي الثاني لكلية الطب، الخميس، والذي يعرض فيه الطلبة الخريجون بحوثهم على اللجان المختصة، حيث أصبحت شرطا للتخرج منذ عام 2018. وبين أن استحداث برنامج البحث العلمي لمشروع تخرج طلبة السنوات السريرية، جاء نتيجة جهود ومتابعة ممتدة على مدار سنوات، مؤكدا ضرورة المراكمة على هذا الإنجاز والتمسك بالريادة والابتكار والإبداع. ودعا عبيدات جميع كليات الجامعة بأن تحذو حذو كلية الطب، ومشاركة الطلبة أفكارهم وأبحاثهم، والاحتكاك مباشرة بذوي الخبرة في جميع مؤسسات الوطن، وتأهيل مهارات الطلبة في البحث العلمي بالتوازي مع مهارات اللغات ومهارات التواصل مع المجتمع المحلي والخارجي. ولفت إلى أهمية صقل شخصية الطالب، والتركيز على إكساب طلبة الجامعة المهارات الفائقة خلال المحاضرات، وتطوير النهج القائم بالتدريس، لمواصلة العطاء المسنود برؤى جلالة الملك عبد الله الثاني وولي عهده الأمين.

بدوره، قال عميد كلية الطب، الدكتور ياسر الرّيان، إنّ هذا اليوم العلمي المميز جاء لإظهار إبداعات الطلبة مع أساتذتهم بهدف صقل المعرفة وتطوير المُنتج، موضحا أن البحث العلمي وتوظيف التفكير أصبحا وسيلتين للبقاء في دائرة المعرفة والتنافس ضمن التصنيفات العالمية.

وأضاف الريّان أنّه لتحقيق هذه الغاية أُسّس مكتب للبحث العلمي في كليّة الطب بجهود أعضاء هيئة التدريس من مختلف الأقسام، حيث عملوا بكل جهد ضمن الفريق الواحد، ممثلا بمساعدة العميد لشؤون الطلبة في المراحل السريرية الدكتورة فداء ذكر الله، ومساعد العميد لشؤون التطوير والتعليم الطبي الدكتور رائد الطاهر، والدكتورة ليلى التوتنجي، والدكتور سيف الدين الريالات الحاصل على جائزة حمدي منكو للباحث المتميز.

من جهته، قال نائب العميد لشؤون البحث العلمي، الدكتور كميل فرام، إن سياسة إدارة الجامعة الحالية وكلية الطبّ، اعتمدت البحث العلمي ليحتلّ مساحةً شاسعةً من التخصّص، نظرًا لأهمية البحث العلمي في توليده شعورًا بالحماس والرغبة الملحة في المعرفة والاكتشاف لدى الباحث.

وبين فرام أن ذلك يتيح فرصة للباحث للحصول على الدرجات العلمية، إلى جانب تمكينه من العمل مع مجموعة من الأشخاص ذوي الخبرة للاستفادة من تجاربهم وآرائهم، ليضع طالب الطب في الجامعة الأردنية تحت المجهر وفي مكانة جعلته أنموذجًا في البحث والعلم والتدريب السريري وجمالية الأداء.

وفي ختام الحفل، كرم عبيدات القائمين على اليوم العلمي بدروع تقديرية؛ لدعمهم ورعايتهم البحث العلمي وتقديمهم العون والمتابعة للفرق البحثية، بالإضافة إلى افتتاح صالة عرض الأبحاث التي اشتملت على أكثر من 120 بحثًا، وتناولت أبحاثًا نظرية وأخرى تطبيقية، تنوّعت بين البحوث الطبية في العلوم الأساسية والسريرية، حيث قُيّمت هذه البحوث من قبل مكتب البحث العلمي الذي بدوره أحالها إلى لجان مختلفة اشترك فيها أعضاء هيئة التدريس كافّة.

ملتقى البرلمانيات الأردنيات يُقر نظامه الداخلي

عمان

أقر ملتقى البرلمانيات الأردنيات، خلال اجتماع عقده برئاسة النائب الدكتورة صفاء المومني، النظام الداخلي للملتقى لسنة 2022.

وقالت المومني، حسب بيان صحفي، إنه جرى خلال الاجتماع مناقشة المقترحات المتعلقة بمواد النظام الداخلي للملتقى، سيما المرتبطة بتعزيز دور البرلمانيات في مختلف القضايا العامة، وإيجاد آليات للنهوض بالأداء التشريعي والرقابي. وأكدت أهمية الانسجام مع الإصلاحات الشاملة للمنظومة السياسية، بالإضافة إلى التشبيك والتعاون بين الملتقى ومؤسسات المجتمع المدني والمنظمات المعنية بالمرأة لتحقيق الأهداف المنشودة. من جهتهن، ناقشت عضوات الملتقى عدداً من الأفكار والتعديلات التي من شأنها تعزيز دور المرأة الأردنية في مجلس النواب، وتمكينها من الوصول إلى مواقع صنع القرار في مختلف المجالات.

سلامة يدعو لإكساب خريجي الجامعات العربية مهارات رقمية

عمان

دعا أمين عام اتحاد الجامعات العربية، الدكتور عمرو عزت سلامة، الجامعات العربية إلى توفير تعليم نوعي لإكساب الخريجين مهارات رقمية تطلبها الأسواق العالمية المفتوحة، ما ينعكس إيجابا على توفير فرص عمل للشباب العربي. وأكد سلامة، خلال رعايته أعمال المؤتمر الدولي الرابع «نحو نظم ضمان الجودة الذكية بالجامعات العربية» الذي نظمته جمعية إدارات ضمان الجودة باتحاد الجامعات العربية بالتعاون جامعة مدينة السادات بالقاهرة، أهمية تعزيز قدرات الجامعات المفتوحة والذكية والإلكترونية بالمنطقة العربية.

وشدد الدكتور سلامة، وفق بيان صحفي صدر عن الاتحاد الجامعات العربية على أهمية ربط مؤسسات التعليم العالي العربية بأفضل أساليب ضمان الجودة، وتقديم معلومات وافية عن أفضل الممارسات المتبعة في مجال التعليم العالي الإلكتروني. وقال سلامة، خلال المؤتمر الذي حضر فعالياته الأمين العام المساعد لاتحاد الجامعات العربية، ومدير مركز ضمان الجودة بالاتحاد الدكتور عبد الرحيم الحنيطي ومديرة الإدارة بالاتحاد لينا البيطار، إن واقع الجامعات بالعالم العربي يفتقر إلى توظيف التكنولوجيا الرقمية بالشكل الأمثل الذي يساعدها على تطوير العملية التعليمية وتحسين جودة التعليم والمخرجات والارتقاء للتنافس مع الجامعات العالمية المرموقة. وأشار إلى أن عددا من الجامعات العربية خطت خطوات جيدة لتحسين جودة برامجها، وحصول عدة برامج فيها على اعتماد من هيئات عالمية مثل ABET أو ISO، إلا أنه يمكننا القول إن جودة التعليم في العالم العربي لا تزال تعاني من تحديات كثيرة. وأوضح سلامة أن الجامعات العربية تعاني من جمود استراتيجيات التعليم العالي وقلة الإنفاق على البحث العلمي وضعف الصلة بين البحث العلمي والممارسات التطبيقية في المجتمع، وضعف العلاقة بين مخرجات التعليم العالي واحتياجات سوق العمل، وعدم توفر البنية الرقمية، ونقص التفاعل بين مؤسسات التعليم العالي وقطاعات الإنتاج. بدوره، قال الأمين العام المساعد لاتحاد الجامعات العربية، ومدير مركز ضمان الجودة بالاتحاد، إن الاتحاد أصدر من خلال «مجلس ضمان الجودة و الاعتماد للجامعات العربية» أخيرا الدليل العلمي لمعايير التعليم عن بعد باللغتين العربية والانجليزية الذي يتضمن جميع المعايير اللازمة لضمان سلامة هذا النمط من التعليم.

من جانبه، أشار رئيس جامعة مدينة السادات ورئيس المؤتمر الدكتور أحمد بيومي، أن المؤتمر يهدف إلى مناقشة استشراف مستقبل نظم ضمان جودة التعليم العربي في ظل التحديات المستقبلية وتطبيقات التقنيات الذكية وإدارة التغيير وتحقيق التكامل.

وناقش المؤتمر استثمار البرمجيات في تعزيز جودة التعليم، ونظم ضمان جودة التعلم الذكي، وقياس أثر تصنيف الجامعات العربية في تطوير البحث العلمي، ودور نظم ضمان الجودة في تقبل الجامعات العربية للتغيير.

الصحة العالمية: ارتفاع الإصابة بكورونا في إقليم شرق المتوسط

عمان

قال المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط إن بلدان الإقليم أبلغت عن زيادة مستمرة في عدد حالات الإصابة المؤكدة والوفيات الناجمة عن كوفيد- 19 خلال الأسابيع الستة المتتالية الماضية.

وبحسب بيان للمكتب الإقليمي للمنظمة، الخميس، فإن المتوسط اليومي بلغ 18 ألف إصابة مؤكدة و31 وفاة. وارتبط تخفيف أو إلغاء تدابير الصحة العامة التي ثبتت جدواها مثل ارتداء الكمامات والتباعد الاجتماعي، بزيادة انتشار متحوِّر أوميكرون والتحورات الفرعية في 17 بلدا في جميع أنحاء الإقليم؛ ما أسهم في زيادة حالات الإصابة، وحالات الاحتجاز بالمستشفى، والوفيات، بحسب البيان. وقال مدير منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط، الدكتور أحمد المنظري «إن الاتجاه الحالي يشير إلى أن جائحة كوفيد- 19 لم تنته بعد، ونحن نحاول نسيان كوفيد19-، ولكن الفيروس لم ينسنا. بل هو في واقع الأمر يستغل تراخينا في الانتشار والتحوّر، لذا فإني أدعو جميع البلدان إلى الحفاظ على الامتثال لتدابير فعّالة في مجال الصحة العامة والتدابير الاجتماعية، وأيضا زيادة التغطية بالتطعيم». وذكر البيان أنه يتعين الحصول على جرعات معزّزة للتلقيح عند تقديمها، لأن من شأنها أن تساعد على حماية الأرواح، سيما بين الفئات الأكثر ضعفا، وخاصة كبار السن، والمصابين بحالات المراضة المصاحبة، والعاملين الصحيين.

وعلى الرغم من أن البلدان ذات معدلات التغطية بالتطعيم المرتفعة لا تزال تشهد تزايدا في حالات الإصابة، فإن وخامة المرض تكون أخف بوجه عام، وهو ما يؤدي إلى انخفاض حالات الاحتجاز بالمستشفى والوفيات.

وأشار البيان إلى أنه ما تزال التغطية الكاملة باللقاحات في الإقليم قاصرة عن بلوغ الهدف العالمي المتمثل في 70 بالمئة من إجمالي السكان بحلول منتصف العام 2022، فحتى 18 من شهر تموز الحالي، بلغت نسبة عدد سكان الإقليم الحاصلين على الجرعات الكاملة للقاح 45 بالمئة، حيث يؤدي التصوّر بأن المخاطر منخفضة، والناجم عن تراجع حالات الإصابة خلال الشهرين السابقين، إلى التردد في أخذ اللقاح، ويُسهم كذلك عدم توافر إمكانية الحصول على اللقاحات بسهولة في محدودية التقدُّم المُحرز في التغطية باللقاحات.

ومنذ بداية الجائحة، أبلغ الإقليم عن أكثر من 22 مليون و 195674 إصابة مؤكدة بمرض كوفيد- 19، ونحو 343879 وفاة.

وتعمل منظمة الصحة العالمية مع البلدان للحفاظ على قدرات الترصُّد، والاختبار، والتسلسل الجيني، وتسريع وتيرة التطعيم ضد كوفيد19-، للوصول إلى غايات التغطية باللقاحات، ولتعزيز قدرة النظم الصحية على الصمود.

مؤتمر دولي حول حوار السياسات من أجل المناخ

عمان

نظمت الجمعية العلمية الملكية مؤتمرا بعنوان «حوار السياسات من أجل المناخ» على مستوى البلديات في الجمهورية التونسية أخيرا، ضمن أنشطة المرحلة الثانية من مشروع مينياريت الإقليمي «المبادرة الإقليمية حول الترابط بين المياه والطاقة والغذاء».

ويهدف المشروع وفق بيان صحفي صدر عن الجمعية الخميس إلى تمكين الحوكمة البلدية من تحقيق المرونة المناخية باستخدام نهج ترابط الموارد (Nexus)، وكذلك وضع هياكل الإدارة المحلية في مركز القيادة للعمل المناخي المتكامل والمبتكر وتطوير خطط عمل الطاقة المستدامة والمناخ وتوفير الدعم الفني المستهدف في إعداد مقترحات مشاريع متكاملة مجدية اقتصاديا.

وناقش المشاركون من وزارة الداخلية والطاقة والمياه والبيئة التونسية والبلديات المستهدفة وممثلون عن المنظمات الدولية وخبراء وناشطون في مجالات المناخ في تونس وخبراء من الجمعية العلمية الملكية/ المركز الوطني لبحوث الطاقة الدور المهم الذي تلعبه هياكل الحكم المحلي في إعداد مجتمعاتهم لمواجهة تحديات تغير المناخ بحلول متكاملة ومبتكرة، وتسليط الضوء على المدن باعتبارها محركات الاقتصاد ووضع البلديات في قلب إدارة الموارد الطبيعية.

كما نظمت الجمعية في اليوم الثالث للمؤتمر ورشة عمل بعنوان «جلب الاستثمار على مستوى البلديات» بإدارة خبير اقتصادي مختص في الحوكمة الاقتصادية واللامركزية على مستوى البلديات، حيث قام بتقديم شرح تفصيلي عن آليات جلب التمويل وإدارته وإمكانية تطبيق مناهج تحويلية في البلديات لتحقيق هدف التنمية المستدامة لجعل المدن شاملة وآمنة ومرنة ومستدامة وصديقة للمناخ.

تواصل فعاليَّات مهرجان صيف الأردن في محافظات الشمال والوسط

عمّان

تتواصل اليوم الجمعة، فعاليَّات مهرجان «صيف الأردن 2022» في محافظات العاصمة والمفرق وإربد وجرش والبلقاء والزرقاء وعجلون، والتي تتضمن عروضاً مسرحيَّة وفلكلوريَّة وفنيَّة، وفعاليَّات ترفيهيَّة للأطفال، بالإضافة إلى حفلات غنائيَّة يقدِّمها نخبة من الفنَّانين الأردنيين. وتبدأ فعاليَّات المهرجان من السَّاعة السَّادسة مساء وحتى العاشرة ليلاً، ضمن المواقع المخصَّصة في كلِّ محافظة.

ويهدف المهرجان، الذي ستستمر فعاليَّاته حتى 26 آب المقبل في جميع محافظات المملكة، إلى توفير أجواء من البهجة والفرح للعائلات، تزامناً مع العطلة الصيفيَّة لطلبة المدارس وعودة المغتربين الأردنيين.

وبالتَّزامن مع المهرجان وضمن فعاليَّات «صيف الأردن»، تطلق وزارة الثقافة اليوم الخميس «معرض الكتاب التَّفاعلي» في جميع محافظات المملكة، الذي تتولَّى تنظيمه مديريَّات الثقافة في المحافظات كلَّ يوم خميس، اعتباراً من اليوم وحتى 25 آب المقبل.

ويأتي المعرض ضمن البرنامج الوطني للقراءة الذي تنفذه وزارة الثَّقافة، ويهدف إلى توفير بيئة ملائمة لتشجيع القراءة، وتقديم مفردات الثَّقافة الأردنية بأشكالها المتنوعة للجمهور، من خلال بيع الكتب بأسعار رمزيَّة وإقامة حوارات ثقافيَّة وأمسيات لشعراء وكتَّاب وعروض فنيَّة وثقافيَّة من أبناء المحافظات.

كما أعلنت وزارة الشباب يوم الأربعاء الماضي عن بدء التَّسجيل في منافسات بطولة خماسيَّات كرة القدم، ضمن فعاليَّات «صيف الأردن»، إذ يمكن للشباب الراغبين بالمشاركة التَّسجيل من خلال رابط إلكتروني عبر صفحات الوزارة على مواقع التَّواصل الاجتماعي.

وتُعد هذه البطولة الأضخم على مستوى المملكة، إذ تهدف إلى مشاركة أكثر من 1000 فريق شعبي، من جميع محافظات المملكة.

المستقلة للانتخاب تبدأ بعقد سلسلة لقاءات توعوية للشباب

عمان

بدأت الهيئة المستقلة للانتخاب بعقد سلسلة لقاءات توعوية ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء، التي تقيمها وزارة الشباب في مختلف محافظات المملكة، بهدف زيادة وعي الشباب بالحياة السياسية بشكل عام والانتخابات بشكل خاص.

وتستهدف الهيئة، خلال لقاءاتها، التي بدأت الخميس، من لواء الرمثا، الفئة العمرية من 15 إلى 24 عاما، وذلك بحسب بيان الهيئة، الذي أشار إلى أن اللقاءات تأتي في إطار التشاركية والانفتاح على شركاء العملية الانتخابية. وتهدف اللقاءات، وفقا للناطق الإعلامي باسم الهيئة محمد الرواشدة، إلى تمكين الشباب سياسيا من خلال تعريفهم بالقوانين الناظمة للحياة السياسية، وإطلاعهم على أبرز مستجدات قانوني الانتخاب والأحزاب، إضافة إلى التسلسل الزمني لبدء العملية الانتخابية من لحظة صدور الأمر الملكي بإجراء الانتخابات حتى مرحلة إعداد النتائج، والتعريف بضمانات النزاهة التي تتبعها الهيئة في العمليات الانتخابية. وبين الرواشدة أن الهيئة حرصت على مشاركة الشباب في العملية الانتخابية بمراحلها كافة؛ بهدف تهيئتهم للانخراط في الحياة السياسية مستقبلا وتعزيز الانتماء وتدريبهم على العمل التطوعي في إطار مؤسسي.

مؤسسة رواد المستقبل تدعم 30 شخصًا من أصحاب الحرف اليدوية

إربد

أطلقت مؤسسة رواد المستقبل لتمكين أفراد المجتمعات الأربعاء، في إربد، برنامج تدريبي مكثف لأصحاب الحرف اليدوية الممول من الاتحاد الأوروبي. ويأتي البرنامج لدعم تبني ممارسات الاقتصاد الدائري وتعزيز مفهومه من خلال دعم أصحاب الحرف في منتجاتهم بمبالغ مالية صغيرة، حيث قامت المؤسسة رواد المستقبل بدعم ما يقارب 30 شخصا من أصحاب الحرف، بحيث سيتم توثيق عملية أنتاج وتسويق المنتجات الخضراء الجديدة و ما ينتج عنها من توصيات ودروس مستفادة وقصص نجاح.

وقالت المديرة التنفيذية لمؤسسة رواد المستقبل المهندسة عبيدة هماش لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن البرنامج هو احد نشاطات مشروع تعزيز ثقافة الصناعات التدويرية والاقتصاد الدائري من خلال الابتكار والتعليم في الصناعات الثقافية والإبداعية في المدن المتوسطية والذي يأتي ضمن نشاطات برنامج حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث تمثل أكبر مبادرة للتعاون عبر الحدود .

وأشارت هماش إلى أن البرنامج يتم تنفيذه من قبل الاتحاد الأوروبي بموجب أداة الجوار الأوروبية حيث تعمل مؤسسة رواد المستقبل على تنفيذه بالتعاون مع عدد من المؤسسات في اليونان وإيطاليا وفلسطين وتونس.

فلسطين النيابية تطلع على مطالب واحتياجات مخيم النصر

عمان

اطلع رئيس وأعضاء لجنة فلسطين النيابية، خلال زيارتهم الخميس إلى مخيم الأمير حسن بجبل النصر في عمان، على أهم مطالب واحتياجات أبناء المخيم.

وقال رئيس اللجنة النائب محمد الظهراوي إن اللجنة سترفع جميع مطالب أبناء المخيمات التي قامت اللجنة بزياتها خلال الفترة الماضية إلى رئاسة الوزراء والمعنيين للعمل على تذليلها، مشيرا الى المكارم الملكية السامية لأبناء المخيمات في مختلف المجالات، وجهود جلالة الملك عبدالله الثاني في إعادة الزخم للقضية الفلسطينية في مختلف المحافل الدولية والإقليمية.

بدورهما اكد النائبان فايز بصبوص وضرار الحراسيس، أهمية الوصاية الهاشمية في المحافظة على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف.

من جهته، ثمن نائب مدير شؤون وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) كونال دار، جهود جلالة الملك عبدالله الثاني بمطالبة دول العالم بدعم وكالة الغوث لتقوم بواجبها على أكمل وجه وتقديم خدماتها الصحية والتعليمية للاجئين الفلسطينيين.

قبيلات : التربية مستمرة في تطوير وتحسين البنية التحتية وإنشاء مدارس جديدة

عمان

أكدت أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون الإدارية والمالية الدكتورة نجوى القبيلات، أن الوزارة تعول الكثير على الشراكة بين المدارس والمجتمع المحلي لتوفير البيئة الدراسية الملائمة، وتطوير العملية التعليمية في الميدان التربوي.

وقالت وفق بيان صحفي، إن الوزارة تعمل على ترجمة التوجيهات الملكية السامية بالتواصل والعمل الميداني للوقوف عن كثب على الواقع التربوي واحتياجاته وسبل معالجة التحديات التي تعترض سير العمل فيه.

وبينت الدكتورة القبيلات خلال لقائها في دار المحافظة في معان، رئيس وأعضاء مجلسي المحافظة والتطوير التربوي، وأعضاء من المجتمع المحلي، بحضور مساعد محافظ معان سعد العبداللات، أن الوزارة مستمرة في تطوير وتحسين البنية التحتية في المدارس، والتوسع في الأبنية المدرسية وإنشاء المدارس الجديدة، وعمل الإضافات الصفية وإجراء الصيانة اللازمة للمدارس.

وأضافت أن الوزارة تعمل على استكمال طرح العطاءات الخاصة بجميع مشاريع مجالس اللامركزية في مختلف المحافظات، لتحقيق الاستفادة القصوى من موازنة مجالس المحافظات للعام 2022 في تطوير البيئة التعليمية في المدارس.

وأشارت الدكتورة القبيلات إلى أهمية العلاقة التشاركية التي تجمع الوزارة مع كافة القطاعات المجتمعية، مؤكدة أهمية رفع مستوى التواصل والعلاقة التشاركية بين المدرسة والمجتمع المحلي، وبما يسهم في تمكين المدرسة من تحقيق رسالتها التربوية على أكمل وجه.

وأعربت عن تقدير الوزارة لدور الحاكمية الإدارية في المحافظات، وما تقوم به من جهد لمتابعة مختلف القطاعات انسجاما مع الرؤيا الملكية السامية.

وجرى خلال اللقاء نقاش موسع حول عدد من القضايا التربوية أبرزها مشكلة اكتظاظ الطلبة في الصفوف، والمدارس المستأجرة، حيث أكدت الدكتورة القبيلات نهج الوزارة في البناء على العمل التراكمي والمؤسسي في المؤسسة التربوية، مشيرة إلى أن الوزارة ستدرس كافة الملاحظات وستعمل على معالجتها.

وأعرب رئيس وأعضاء مجلسي المحافظة والتطوير التربوي، عن شكرهم وتقديرهم لجهود وزارة التربية والتعليم في التواصل مع الميدان التربوي وتلمس احتياجاته، والاستماع لمطالب وملاحظات المجتمع المحلي والاستجابة لها.

ارتفاع في معدلات السرطان في العالم

كشف 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 و٨,٢ مليون حالة وفاة بالسرطان في عام ٢٠١٢ في العالم، إلا أن الإرتفاع القادم قد يكون جزءًا منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيخوخة.

حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وإمراة من كل ستة سيصابون بالسرطان.

هذا وأوضح التقرير عددًا من المعطيات المهمة والضرورية، من بينها أن غنى بعض الدول يزيد من أعداد المصابين بالسرطان الناتج عن نمط الحياة، في حين أنه بالدول الفقيرة تكون حالات الإصابة ناتجة عن الفقر.

ومن أجل التوصل إلى هذه النتائج، درس الباحثون ما يقارب الـ ٣٦ نوعًا من السرطان في ١٨٥ دولة حول العالم.

ومن خلال هذه الدراسة، وجد الباحثون بعض النقاط الهامة، والتي تتمثل في:

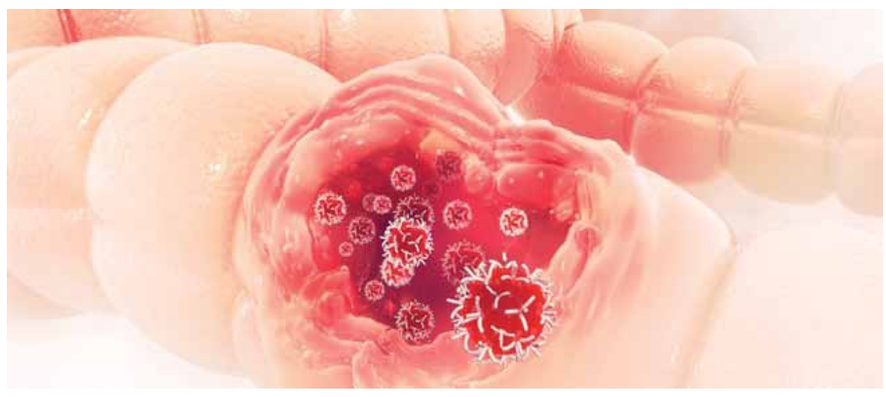
سرطان الرئة، والثدي لدى النساء، والأمعاء مسؤولون عن ثلث حالات الإصابة بالسرطان والوفيات.

يعد سرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإناث في ٢٨ دولة حول العالم

يعتبر التدخين المسبب الأول للإصابة بسرطان الرئة حول والعالم وبين صفوف النساء أيضًا.

أسوء الدول إصابة هي الولايات المتحدة الامريكية، هنجاريا، الدنمارك، الصين ونيوزيلاندا.

ووجد التقرير أن أكثر حالات الوفاة والإصابة بالسرطان لهذا العام تتركز في اسيا.



هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

عرف منذ سنوات عن الشعيرية سريعة التحضير بأنها مسببة للسرطان، ولكن ماذا أشارت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية حول الموضوع؟

شاركغرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان.

حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية سريعة 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 المضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية.

ويتم استخدام هذه المادة كمعزز للنكهة في الأغذية، ولم يثبت بالأدلة العلمية حتى الان علاقتها بالاصابة بمرض السرطان.

أضرار الشعيرية سريعة التحضير

في المقابل، هناك بعض الأضرار المرتبطة بتناول الشعيرية سريعة التحضير، وأهمها:

احتوائها على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية والصوديوم، بالإضافة إلى الألوان الصناعية والمواد الحافظة.

وجود مادة البروبيلين غليكول (Propylene glycol) التي تهدف إلى حفظ الرطوبة في الشعيرية سريعة التحضير، والتي أفادت الأبحاث العلمية أنها قد تسبب الضرر للكبد والكلى.

من شأن تناول الشعيرية سريعة التحضير أن تسبب زيادة في الوزن.

في حال تم تناول الشعيرية سريعة التحضير بشكل مستمر، فأنها قد ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بالكوليسترول المرتفع.

قد يساهم تناولها في ارتفاع ضغط الدم نتيجة للمحتوى العالي من الصوديوم.

تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

في فصل الشتاء يكثر تناول الشاي ساخن بهدف تدفئة النفس والجسم، ولكن هل ينطوي ذلك على بعض المشاكل الصحية؟

شاركغرد 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 للصندوق 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 بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان.

وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٥٦،١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠- ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً.

خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي:

أصيب ١،٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

ارتفع خطر الإصابة بسرطان المريء بحوالي خمسة أضعاف لدى المدخنين ومتناولي الكحول والشاي الساخن.

من تناول الشاي الساخن ولم يكن مدخناً أو متعاطياً للكحول، لم يترفع لديه خطر الإصابة بالسرطان.

بناءً على هذه النتائج، أكد الباحثون على ضرورة انتقاء العادات والسلوكيات اليومية، كي لا تؤثر على صحة الإنسان سلباً.

بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جدًا.

شاركغرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة.

حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة (Penn State University) أن خلاصة بذرة الأفوكادو تعمل على خفض خطر الإصابة بالالتهابات.

وأوضح الباحثون ان هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كطعام أو دواء يتم صنعه من قبل شركات الأدوية.في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارات دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب اثار سلبية عديدة على الصحة.

هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن طريق غليها وطحنها، كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى التهاب البنكرياس.أما في الدراسة الحالية، فقد لاحظ الباحثون إن خلاصة بذور الأفوكادو تعمل على قمع الإصابة بالالتهابات، وهذا يعني انخفاض خطر الإصابة بالعديد من الامراض المتعلقة بالالتهاب مثل:

التهاب المفاصل

السرطان

أمراض القلب.

وأكد الباحثون أن الدور الأساسي والخطوة التالية يجب أن تكون في تجربة هذه البذور على الحيوانات من أجل تأكيد النتائج.

تناول السمك يعزز الصحة

للسمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أن أخصائيي التغذية يدعون لتناوله بشكل منتظم، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك.

شاركغرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطيل 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 القلبية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، في حين ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا ٣ وتحسين الصحة العقلية والنظر.

حاليًا، أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بأوميغا ٣ يقلل من خطر الوفاة المبكرة ويعزز من صحة الإنسان.

وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف ٢٤٠،٧٢٩ رجلًا و١٨٠،٥٨٠ إمراة لمدة ١٦ عامًا، ووجدوا أن ٥٤،٢٣٠ رجلا و٣٠،٨٨٢ إمراة قد توفوا خلال الدراسة.

وأفاد الباحثون أن المشتركين الرجال الذين تناولوا السمك بانتظام انخفض لديهم خطر الوفاة المبكرة بنسبة ٩٪ تقريبًا، إضافة إلى:

انخفاض حوالي ١٠٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب.

انخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة ٦٪انخفاض خطر الوفاة نتيجة الإصابة بالالتهاب الرئوي بنسبة ٢٠٪

انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪.

أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي:

انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة ١٠٪

انخفاض خطر الوفاة بالزهايمر بنسبة ٣٨٪وأكد الباحثون أنه وللتمتع بفوائد تناول السمك يجب عدم طهيه بطريقة القلي.

البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

قد تتجنب تناول البصل بسبب رائحة الفم المرتبطة به، لكن بعد هذا الخبر ستغير رأيك بالتأكيد.

شاركغرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) 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 بأنواعهما 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 مشتركًا، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الامعاء بنسبة وصلت إلى ٧٩٪ تقريبًا.

وأوضح الباحثون أن هناك مواد نشطة في هذه الخضراوات والتي قد وجد أن لها دور في الحماية من الإصابة من سرطان البروستاتا والثدي أيضًا.

هذا وتزيد فرص الحماية من هذه السرطانات مع زيادة كمية الخضراوات المتناولة يوميًا من هذا النوع تحديدًا.

وأخيرًا أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن غليها 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.

شاركغرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية

حذرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية من نوع معين من منتجات العسل الذي يباع في المملكة العربية السعودية.

وأشارت أن منتج العسل من العلامة التجارية (Ghost honey) المصنع في المملكة الأردنية الهاشمية من الضروري التخلص منه.

وأوضحت الهيئة في البيان الذي نشرته على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، أن هذا المنتج لا يحتوي على أي تاريخ صلاحية أو رقم تشغيلة، وأن الشركة المصنعة له تدعى شركة الكفاءة الدولية.

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 أضرارًا 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 يجعل له العديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عيونك؟

شاركغرد 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 يوميًا من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى ٦٠٪ تقريبًا.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age – related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشارا لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ ٥٠ عاما 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 تواجده في البرتقال وحماية العيون من العمى.

هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف ٢،٠٣٧ بالغًا، 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 جيدًا في هذا الصدد، إضافة إلى فوائده الصحية المختلفة.

تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

تعزيز صحة الحيوانات المنوية يعد من أكثر الأمور المهمة لدى الرجال، فهل بالإمكان القيام بذلك عن طريق تناول المكسرات؟

شاركغرد 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 والبندق) يومياً لمدة أسبوعين، تتحسن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها.

وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتدخين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي، مؤكدين على ان 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٪

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

شاركغرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لمن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد!

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

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شرب الكحول مع مسكنات الالم

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوة

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

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

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

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

أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص اخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر.

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة

يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة

وأوضح التقرير أن أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration).

في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي.

حقائق صحية صادمة

ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل:

إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً.

بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة، تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح.

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

نصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تعلميات للكشف عن حساسية العطور

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

شاركغرد تعلميات للكشف عن حساسية العطور

نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات خطيرة على الصحة.

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

ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

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

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

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

شاركغرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بودرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالأورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً.

وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان الجلد وليست الطماطم الخضراء.

الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان.

وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الامراض.

فوائد الطماطم

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

تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين

المساعدة في النزول بالوزن

مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام

الوقاية من الإصابة بالإمساك.

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

شاركغرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma.وأشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن اكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً اساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض.وتبعا لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها.

كيف جرت الدراسة؟

استهدف الباحثون بدراستهم ٣،٥٩٤ إمرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة.

ووجد الباحثون ما يلي:

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

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

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

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

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

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

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠،٠٠٠ شخص وقد تمت متابعتهم لمدة ١٨،٣ عاماً.

ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي. ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

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

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

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

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

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

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

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

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

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

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

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

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

أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

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

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

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

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

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

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

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

٢- التينيا الملونة

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

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

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

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

٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

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

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

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

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

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

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

٦- الدمامل العرقية

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

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

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

٧- الكلف والنمش

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

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

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

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

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة

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

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

٣- الفصال العظامي

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

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

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

٤- التهاب المفاصل

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

٦- تمزق الغضروف الهلالي

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

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

٧- النقرس

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

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

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عدم قراءة التعليمات الملصقة

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

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

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيتامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلا: "الشيخوخة هي التقادم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجزاء تتعرض للانهيار والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأنقاض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

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

ويقول بروفيسور رونتري "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحا "باستثناء ما فعله □الباحثون○ في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحا".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

علامة مميزة

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

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

عنصر مشترك

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

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

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

إهمال شرب الماء

إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحبذا لو كان دافئا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول أطعمة مصنعة على الفطور

إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاذ الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلا.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

وفيات بالآلاف حول العالم

وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية.

إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـE.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

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

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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

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

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

على مستوى العالم

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

خطر داهم

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

توتر وقلق

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

محتوى إعلامي يواكب التطور

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

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

يوتيوب الأكثر شعبية

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل

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

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

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

٣- اضبط المهام الإضافية

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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج

يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنويا.

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

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

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

بشهادة المخابرات الأميركية...
صحة بوتن «أكثر من ممتازة»

واشنطن

قال رئيس المخابرات المركزية الأميركية، وليام بيرنز، إن الرئيس الروسي فلاديمير بوتن يتمتع بصحة جيدة للغاية، قاطعا الطريق على تقارير غربية متكررة شككت في صحة بوتن البالغ من العمر (٦٩ عاما).

وقال وليام بيرنز، خلال ظهور علني نادر، إن بوتن يتمتع بصحة جديدة جدا، مقللا من الشائعات التي تحدثت عن أنه يعاني من مشكلات صحية خطيرة مثل السرطان، وفق ما أوردت «سكاي نيوز»، الخميس.

وفي السياق نفسه، نفى المتحدث باسم الرئيس الروسي، ديمتري بيسكوف، أن يكون بوتن يعاني من مشكلات صحية.

وقال بيسكوف: «كل شيء على ما يرام فيما يتعلق بصحته (بوتن)»، بحسب ما نقلت وكالة «رويترز».

وحتى قبل اندلاع الحرب في أوكرانيا في فبراير الماضي، انتشرت تقارير غربية تحدثت عن تدهور صحة بوتن، فعلى سبيل المثال، قالت صحيفة «الصن» البريطانية في عام ٢٠٢٠، إن بوتن سينتحى عن منصبه بحلول عام ٢٠٢١، نتيجة لمعاناته من مرض الباركنسون.

وفي حينها نفى الكرملين تلك المزاعم التي لم تستند إلى مصادر معروفة، وتبين لاحقا أنها غير صحيحة.

وبعد الحرب التي اندلعت في ٢٤ فبراير الماضي، تكثف هذا النوع من التقارير، فقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية إن بوتن يعاني مشكلة صحية أثرت عليه في اتخاذ القرارات، بما في ذلك قرار شن الحرب على أوكرانيا.

ولم تتوقف هذه النوعية من التقارير، التي لا تستند إلى أي مصادر مستقلة ومعروفة خلال الأشهر الماضية.

وخلال الأيام الأخيرة، نشرت صحيفة «الصن» تقريرا غارقا بالتكهنات عن صحة بوتن، معتمدة على الصور المنشورة له لدى وصوله إلى العاصمة الإيرانية طهران للمشاركة في قمة سياسية هناك مع نظيريه الإيراني والتركي. وفي ظل عدم تأكيد هذه التقارير من مصدر مستقل وعدم وجود دليل ملموس عليها، ينظر إليها البعض على أنها جزء من الدعاية الغربية ضد الرئيس الروسي، خاصة أنه تم استخدام هذا الأسلوب في السابق.

اسرائيل تقتحم مناطق بالضفة وتعتقل 14 فلسطينيا

رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، فجر الخميس، حملة مداهمات وتفتيشات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة تخللها اعتقال أربعة عشر فلسطينيا.

كما اندلعت مواجهات عنيفة في بعض المناطق بالضفة الغربية ، إضافة إلى اشتباكات مسلحة وقعت بين شبان فلسطينيين وقوات الاحتلال التي اقتحمت جنين ومخيمها شمال الضفة الغربية.

وقال نادي الأسير الفلسطيني، في بيان، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن الخليل والبيرة ورام الله وجنين، واعتقلت هؤلاء المواطنين.

وعلى صعيد متصل ، اعتدت مجموعة من المستوطنين المتطرفين اليهود، اليوم الخميس، على رعاة أغنام فلسطينيين في منطقة «الجوايا» بمسافر يطا جنوب الخليل، جنوب الضفة الغربية المحتلة . وقال منسق لجان الحماية والصمود جنوب الخليل فؤاد العمور، في بيان، إن مستوطني مستوطنة «اتسخار مان» المقامة على أراضي المواطنين بمسافر يطا، اعتدوا على رعاة أغنام بالقرب من تجمع الجوايا، وطردوهم من المراعي. كما اعتدى مستوطنو مستوطنة «افيقال» الليلة الماضية، على خيمة لمواطن فلسطيني، غرب قرية التواني بمسافر يطا، ودمروها.

قطر: إطلاق صندوق استثماري جديد للتصنيع وتشجيع الاستثمار الأجنبي

الدوحة

أعلنت قطر عن إطلاق صندوق استثماري للتصنيع وتشجيع توفير آليات تمويل بديلة، بهدف تحفيز الاستثمار الأجنبي في مجالات التصنيع الاستراتيجية. وقال وزير التجارة والصناعة القطري، الشيخ محمد بن حمد بن قاسم آل ثاني، في تصريحات اليوم، إن قطر تعمل حاليا على مجموعة تدابير مهمة لجذب الاستثمار الأجنبي المباشر لتصبح البلاد وجهة استثمارية إقليمية وعالمية تنافسية.

وأضاف أن وزارة التجارة والصناعة تعمل على تطوير الإجراءات وتسهيل عملية إنشاء الشركات والمؤسسات الصناعية من خلال خدمات النافذة الواحدة، فضلا عن مبادرات للمستثمرين النشطين في مجال التصنيع، وبرنامج لجذب كبار المستثمرين الدوليين من خلال تبسيط الإجراءات في القطاع الصناعي بشكل خاص. وشدد على أن قطر تتجه نحو نموذج اقتصادي قائم على المعرفة وأكثر مرونة، يركز على الاستدامة، بما يتماشى مع الرؤية الوطنية ٢٠٣٠، وتحقيق التعافي السريع من جائحة كوفيد -١٩، واستعادة معدلات النمو في بيئة مستدامة، لافتا إلى حزمة من التدابير المهمة التي اتخذتها قطر في الآونة الأخيرة لجذب الاستثمار الأجنبي المباشر، وتشمل إطلاق نافذة واحدة لرواد الأعمال والمستثمرين، وإنشاء وكالة لتشجيع الاستثمار، وإنشاء هيئة للمناطق الحرة في قطر، وإجراء تعديل قانوني للسماح بملكية الأعمال الأجنبية بشكل كامل.

وأشار الوزير القطري إلى أن بلاده قامت أخيرا بتنفيذ وإصلاح التشريعات لجذب استثمارات أجنبية إضافية، وهذا يشمل المزيد من الفوائد للمستثمرين الأجانب وإتاحة الفرصة لشركات القطاع الخاص للمشاركة في تطوير المشاريع الوطنية الكبرى، بالإضافة إلى الشراكة في مبادرات اقتصادية أوسع، كما تقدم قطر العديد من الإعفاءات الضريبية والجمركية، فضلا عن تسهيل إجراءات الاستثمار من خلال منصة النافذة الواحدة، كما يمكن للمستثمرين الأجانب الآن امتلاك عقارات في مناطق متعددة في البلاد.

الخارجية الفلسطينية تدين التصعيد الإسرائيلي المتواصل بحق المواطنين

رام الله

قالت وزارة الخارجية الفلسطينية، إن عدم مساءلة ومحاسبة دولة الاحتلال ومرتكبي الجرائم ضد الشعب الفلسطيني بات يشكل حماية وحصانة لإفلاتها المستمر من العقاب ويشجعها على التمادي في تكريس الاحتلال و «الأبرتهايد» وتخريب مرتكزات الحل السياسي العادل للصراع.

وحذرت وزارة الخارجية الفلسطينية في بيان صحفي المجتمع الدولي من مغبة التعامل مع انتهاكات وجرائم الاحتلال والمستوطنين وجمعياتهم كأمور باتت اعتيادية مألوفة لأنها تتكرر كل يوم ولا تستدعي توقفا أو وقفة جدية لإدراك حجم المعاناة والألم التي يتكبدها المواطنون الفلسطينيون وأسرهم. وأكدت أن الشعب الفلسطيني ليس فقط ضحية للاحتلال، وإنما أيضا ضحية مستمرة لازدواجية المعايير الدولية وتقاعس المجتمع الدولي عن التزاماته والوفاء بمسؤولياته وتنفيذ قراراته الخاصة بالقضية الفلسطينية.

ودانت الوزارة التصعيد الإسرائيلي الدموي المتواصل ضد المواطنين الفلسطينيين ومقومات وجودهم السياسي والإنساني في أرض وطنهم فلسطين، وممارسة أبشع أشكال القمع والتنكيل والعنف بحقهم في جميع مناحي حياتهم، سواء ما يتعلق بالاقتحامات المتواصلة للتجمعات السكانية الفلسطينية أو الاعتقالات الجماعية العشوائية وترهيب المدنيين الآمنين في منازلهم بمن فيهم النساء والأطفال وكبار السن والمرضى، أو جرائم هدم المنازل والمنشآت والحظائر وتوزيع المزيد من الإخطارات بالهدم كما حصل في أريحا والخليل والقدس والأغوار وغيرها.

وأشارت كذلك الى اعتداءات المستوطنين المسلحة ضد المواطنين الفلسطينيين وإصابة أعداد منهم كما حصل في بيت لحم ونابلس، واستمرار ما يسمى بمجالس المستوطنات في السيطرة على المزيد من الأرض الفلسطينية، ومواصلة الجمعيات الاستيطانية المتطرفة بالعربدة وعزمها إقامة عشرات البؤر الاستيطانية العشوائية في أكثر من منطقة في الضفة الغربية المحتلة.

وأكدت أن هذا المشهد الاحتلالي يعمق نظام الفصل العنصري الإسرائيلي (الابرتهايد) في فلسطين المحتلة من جهة، ويهدد بإغلاق الباب أمام فرصة تطبيق مبدأ حل الدولتين واستبداله بدوامة لا تنتهي من الصراع والعنف من جهة أخرى.

من جانب آخر ، دان المفتي العام للقدس والديار الفلسطينية، خطيب المسجد الأقصى المبارك، الشيخ محمد حسين، الاعتداء الذي قام به مستوطن متطرف على مسجد سعد وسعيد في مدينة القدس المحتلة وأداء طقوس تلمودية استفزازية فيه.

وبين مفتي القدس في بيان صحفي اليوم، أن الاعتداء على المساجد يتم في إطار سياسة مبرمجة تهدف إلى تأجيج الصراع، وفرض أمر واقع على الأرض المحتلة.

ودعا الشيخ حسين الفلسطينيين إلى إعمار المساجد، والذود عنها ومواجهة إجرام المعتدين عليها من المستوطنين وغيرهم، فيما طالب الدول والمؤسسات المعنية بحرية الإنسان والأديان بالوقوف في وجه الاعتداءات الإسرائيلية الآثمة.

كما دعا الأمتين العربية والإسلامية الى تحمل مسؤولياتها تجاه القدس وفلسطين، والدفاع عنهما وحمايتهما وحماية مقدساتهما من اعتداءات المستوطنين الذين يعيثون فساداً في الأرض الفلسطينية.

اختيار ستراسبورغ الفرنسية عاصمة عالمية للكتاب لعام 2024

ستراسبورغ

تفوقت مدينة ستراسبورغ الفرنسية على عدد من المدن العالمية الأخرى، مثل عمان والرياض وهافانا، وحسمت لقب «عاصمة الكتاب العالمية» للعام ٢٠٢٤.

واختارت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو»، أمس الأربعاء، مدينة ستراسبورغ لتكون عاصمة عالمية للكتاب لسنة ٢٠٢٤.

وبهذا تصبح ستراسبورغ أول مدينة فرنسية تنال هذا اللقب منذ إطلاقه في العام ٢٠٠١.

وأبدت المنظمة التابعة للأمم المتحدة، في بيان «إعجابها» بالأهمية التي توليها ستراسبورغ للكتاب «كوسيلة لمواجهة تحديات الانصهار الاجتماعي والتغير المناخي».

وقالت اليونسكو إن مدينة ستراسبورغ، وهي المدينة الفرنسية الوحيدة التي شاركت في المنافسة، «تسلط الضوء على دور الكتاب في تشارك المخاوف البيئية والمعارف العلمية، مع إعطاء أولوية إلى الشباب كلاعبين في التغيير»، وفقا للوكالة الفرنسية.

واعتبرت رئيسة بلدية المدينة الفرنسية الفائزة، جان بارسيغيان، في مؤتمر صحفي عقب الإعلان الرسمي عن فوز المدينة أن «الرهان من هذا الترشيح كان في أن نظهر أن الرابط القوي جداً لستراسبورغ مع القراءة لا يرتبط فقط بتراثها الغني للغاية».

وأضافت «الكتاب حيّ في ستراسبورغ وله جمهوره، إنها مدينة نهمة على القراءة وعاشقة للكتب، مع منظومة مذهلة من الكتّاب والرسامين التوضيحيين ودور النشر».

وتنطلق فعاليات هذه السنة الاحتفالية في ٢٣ أبريل ٢٠٢٤، تزامنا مع اليوم العالمي للكتاب وحقوق النشر.

وبهذا أصبحت ستراسبورغ المدينة الرابعة والعشرين التي تحمل لقب العاصمة العالمية للكتاب منذ ٢٠٠١.

ومن المدن التي اختارتها اليونسكو سابقا في هذا الإطار: مدريد (٢٠٠١) والاسكندرية (٢٠٠٢) وبيروت (٢٠٠٩) والشارقة (٢٠١٩) وغوادالاخارا (٢٠٢٢) وأكرا (٢٠٢٣).

الجدير بالذكر أن ستراسبورغ تنافست على نيل هذا اللقب مع ٩ مدن أخرى هي: عمّان الأردنية وهافانا الكوبية وياش الرومانية وأوبيدوس البرتغالية وبلوديف البرتغالية والرياض السعودية وسالامانكا الإسبانية وطشقند الأوزبكية وفيليكو تارنوفو البلغارية.

الخارجية الفلسطينية تدين اعتداءات المستوطنين في الضفة والقدس

رام الله

قالت وزارة الخارجية الفلسطينية إن سلطات الاحتلال الإسرائيلي لا تلتفت للمواقف الأوروبية والأميركية الرافضة للاستيطان، بل أصبحت تتعايش مع السقف المتدني لها، خاصة وأنها لا تترجم إلى خطوات وإجراءات عملية.

وأضافت في بيان لها، الخميس، أن علاقات إسرائيل الخارجية لا تتأثر بهذه المواقف، لأنها تدرك أن القرارات الأممية بشأن الاستيطان وفي مقدمتها القرار ٢٣٣٤ ، حبيسة الأدراج ولا تنفذ، معتبرة أن تنفيذ هذا القرار هو الاختبار الحقيقي لمصداقية التمسك بحل الدولتين.

وعبرت عن استيائها من البيانات الدولية الخاصة بالاستيطان التي لا زالت تراوح مكانها وتتكرر بذات الصيغ من التعبير عن القلق أو التحذير من مخاطره على حل الدولتين، دون أن ترتبط بأية خطوات عملية أو ضغوط فاعلة على الاحتلال لوقف تداعياته.

وأدانت اعتداءات المستوطنين على المواطنين الفلسطينيين في محافظات الضفة الغربية بما فيها القدس المحتلة، سواء ما يتعلق بأعمالهم ومسيراتهم الاستفزازية على الطرقات ومداخل البلدات والقرى الفلسطينية، أو إقامة البؤر الاستيطانية العشوائية، ونصب الخيام على أراضي المواطنين بحماية من جيش الاحتلال.

كما نددت بتصريحات عضو الكنيست المتطرف بتسلئيل سموتريتش، والتي حاول فيها المساواة بين بناء الفلسطيني على أرضه وبين عمليات الاستيلاء التي يقوم بها المستوطنون ونهب وسرقة وتخريب ممتلكات وأراضي المواطنين يوميا.

وأشارت الوزارة إلى أنه بات واضحا أن جرائم الاستيطان والمستوطنين المركبة تترافق مع عمليات قمع وتنكيل واسعة النطاق ضد المواطنين، وتنتج جرائم تهجير قسري ومحاولات لإلغاء أي شكل من أشكال الوجود الفلسطيني من المناطق المستهدفة، في أبشع صور أنظمة الفصل العنصري «الأبرتهايد».

وحملت حكومة الاحتلال وأذرعها وقادتها المسؤولية الكاملة والمباشرة عن اعتداءات المستوطنين المسلحين المستمرة ضد المواطنين الفلسطينيين وأرضهم ومنازلهم وممتلكاتهم ومقدساتهم، وفي مقدمتها هدم المنازل وتوزيع المزيد من إخطارات الهدم في القدس الشرقية المحتلة وأحيائها وبلدتها، حيث بلغ عدد أوامر الهدم ووقف البناء خلال اليومين الماضيين ٨١ أمرا.

بعد عودة تدفق الغاز الروسي إلى أوروبا.. ألمانيا تهاجم موسكو

وكالات

رغم عودة ضخ الغاز من روسيا إلى ألمانيا، إلا أن برلين اعتبرت موسكو «شريكا غير موثوق به» في مجال الطاقة.

وقالت ألمانيا، الخميس، إن روسيا صارت شريكا غير موثوق به بشكل متزايد في مجال الطاقة، مع استئناف تدفق الغاز عبر خط أنابيب «نورد ستريم ١» الرئيسي بمعدل مخفض.

وقال وزير الاقتصاد الألماني روبرت هابيك للصحافيين: «روسيا أصبحت عاملا متزايدا لانعدام الأمن في نظام الطاقة.. في الواقع، تستخدم روسيا القوة العظمى التي أعطيناها إياها لابتزاز أوروبا وألمانيا».

وأفادت تقارير إعلامية، اليوم الخميس، أن الشركة المشغلة لخط أنابيب «نورد ستريم ١» أعلنت عن أول تدفق للغاز الروسي إلى ألمانيا بعد الانتهاء من أعمال الصيانة.

ونقلت مجلة «شبيغل» وصحيفة «إف.إيه.زد» اليومية عن تقرير لوكالة الأنباء الألمانية، أن شحنات الغاز عبر خط أنابيب «نورد ستريم ١» استؤنفت اليوم الخميس بعد أعمال الصيانة وعاد الغاز يتدفق مرة أخرى.

وكان خط الأنابيب نورد ستريم ١، الذي يمثل أكثر من ثلث صادرات الغاز الطبيعي الروسي إلى الاتحاد الأوروبي، توقف لمدة ١٠ أيام من الصيانة السنوية في ١١ يوليو.

وخفضت شركة «غازبروم» الروسية العملاقة للطاقة صادرات الغاز عبر خط الأنابيب هذا إلى ٤٠ في المئة الشهر الماضي، مشيرة إلى التأخير في إعادة التوربينات التي كانت شركة «سيمنز إنيرجي» تعمل على صيانتها في كندا.

وأوقفت شركة «غازبروم» تسليم الغاز للعديد من العملاء الأوروبيين الذين رفضوا الدفع بالروبل.

رئيس الوزراء الإيطالي يقدم استقالته للمرة الثانية

عمان

قدم رئيس الوزراء الإيطالي ماريو دراغي، استقالته الخميس، لرئيس الجمهورية سيرجو ماتاريلا، بعد تصدع ائتلافه الحكومي وانسحاب ٣ أحزاب من التحالف المشكل لحكومته.

وأفادت وكالة الصحافة الفرنسية، بان الرئاسة الإيطالية أعلنت في بيان مقتضب اليوم، أن دراغي قدم «استقالته واستقالة الحكومة التي يرأسها، مضيفة أن الرئيس «أخذ علما بذلك» وبأن الحكومة باقية «لتصريف الأعمال.

و كان مجلس الشيوخ الإيطالي قد فشل أمس ، في التصويت على الثقة في حكومة دراغي بسبب عدم اكتمال النصاب القانوني، وذلك لعدم مشاركة حزبي يمين-الوسط، والرابطة بزعامة ماتيو سالفيني، و فورتسا إيتاليا ،بقيادة سيلفيو برلسكوني، في الاقتراع، وامتناع حركة خمس نجوم عن التصويت.

وأعلن دراغي في وقت سابق أنه سيترك منصبه، حيث قدم استقالته التي رفضها الرئيس الإيطالي، للمرة الأولى، الخميس الماضي ١٤ تموز، على خلفية تصدّع ائتلافه الحاكم، بعد مقاطعة حركة «خمس نجوم»، جلسة تصويت على الثقة.

لجنة عسكرية تتهم تركيا بقصف منتجع سياحي وقتل وجرح مدنيين

بغداد

اتهمت لجنة عسكرية مختصة، الخميس، تركيا بتنفيذ القصف الذي أودى بحياة ٩ عراقيين وجرح ٢٣ آخرين.

وقال رئيس اللجنة المعنية بالتحقيق، الفريق أول حامد البياتي، اليوم، سيتم نقل ضحايا القصف (التركي) الذي طال منتجعا سياحيا في ناحية دركار بزاخو بمحافظة دهوك إلى بغداد.

وأضاف، أن اللجنة المكلفة بالتحقيق في الحادث سترفع تقريرها إلى رئيس الحكومة مصطفى الكاظمي لتحديد ملابسات الحادث الذي أودى بحياة تسعة مواطنين وجرح ثلاثة وعشرين آخرين.

ووعدت بغداد باتخاذ أعلى مستويات الرد الدبلوماسي، بدءا من اللجوء إلى مجلس الأمن واعتماد كافة الإجراءات الأخرى المقررة في هذا الشأن.

بسبب «خدعة بشير».. بي بي سي تدفع تعويضات لمربية وليام وهاري

وكالات

قدمت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، الخميس، اعتذارها لمربية سابقة للأميرين ويليام وهاري عن مزاعم «كاذبة وخبيثة»، ساقتها ضدها كجزء من عمل صحفي توج بخداع الأميرة الراحلة ديانا.

وتلقت ألكسندرا بيتيفر، المعروفة سابقا باسم تيغي ليغ بورك، الاعتذار من «بي بي سي» أمام المحكمة العليا في لندن.

وتعود القضية إلى تقرير بثته «بي بي سي» قبل ٢٧ عاما، وتضمن بسبب مزاعم كاذبة عن علاقة تجمع بيتيفر مع الأمير تشارلز، إبان عملها مساعدة شخصية له في عام ١٩٩٥.

وقال محاميها للمحكمة إن المزاعم تسببت في «عواقب شخصية خطيرة لجميع المعنيين».

من جانبه، قال مدير عام «بي بي سي»، تيم ديفي، إن الهيئة وافقت على دفع تعويضات عن «أضرار كبيرة» لحقت ببيتيفر، مضيفا أن الهيئة «فشلت في طرح الأسئلة الصعبة» حول كيفية الحصول على مقابلة الأميرة ديانا.

وتابع ديفي: «أود أن أغتنم هذه الفرصة لأعتذر علنا لها (بيتيفر)، ولأمير ويلز، ودوقي كامبريدج وساسيكس، عن الطريقة التي تم بها خداع الأميرة ديانا والتأثير اللاحق على حياتهم».

وانتقد ويليام وهاري بشدة هيئة الإذاعة البريطانية بسبب أوجه القصور لديها بعد أن وجد تحقيق أن أحد صحفييها، مارتن بشير، استخدم وسائل خادعة للحصول على مقابلة شهيرة مع الأميرة ديانا في عام ١٩٩٥.

وقالت الأميرة ديانا في المقابلة عبارتها الشهيرة «كان هناك ثلاثة في هذا الزواج»، في إشارة إلى علاقة الأمير تشارلز بكاميلا باركر بولز.

وشاهد الملايين من الناس روايتها الصريحة عن زواجها الفاشل من تشارلز، وأحدثت المقابلة صدمة في الأسرة الحاكمة ببريطانيا.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٥ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي عن الرمثا مقابل جامعة العلوم والتكنولوجيا وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في مدينة الرمثا.
وعن مخيم غزة المنطقة الجنوبية من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن منطقة باب عمان ومجاوريها من الساعة الثامنة صباحا ولغاية الساعة الخامسة مساء في محافظة جرش .

قسم العلاقات العامة

6 لاعبين يمثلون المنتخب الوطني للمبارزة ببطولة التضامن الإسلامي

أعلن اتحاد المبارزة أن 6 لاعبين، سيمثلون المنتخب الوطني في النسخة الخامسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي، والتي تستضيفها مدينة قونية التركية خلال الفترة من 9 إلى 18 الشهر المقبل.

ويشرف على تدريب المنتخب الوطني، مارين مهيتا، والدكتور علي أبو زمع، فيما يمثل المنتخب اللاعبون: أسامة المصري، عبدالله طحلة، أحمد عماوي، أسامة البلوي (سلاح السابر)، إياد عودة (سلاح الإيبيه)، ورؤى المجالي (سلاح الفلوريه).

وتتميز مشاركة المنتخب الوطني للمبارزة في دورة الألعاب الإسلامية المقبلة، بوجود العناصر الشابة التي أظهرت مستوياتها المتطورة في الفترة الأخيرة من خلال تحقيق العديد من الإنجازات.

وقال مدرب المنتخب الوطني، علي أبو زمع في تصريح صحفي اليوم الخميس: نعول في دورة ألعاب التضامن الإسلامي على العناصر الشابة، والتي أثبتت قدراتها وموهبتها في البطولات الماضية، ونتطلع إلى المنافسة مع منح اللاعبين فرصة الاحتكاك مع المدارس الأخرى المتنوعة».

وتعود المبارزة الأردنية للمشاركة من جديد في دورة ألعاب التضامن الإسلامي بعد مشاركتها الأولى في نسخة عام 2005، والتي جرت في مكة المكرمة.

اختتام معسكر التماسك الاجتماعي بمركز شباب سحاب وخريبة السوق

اختتمت في مركزي شباب سحاب وخريبة السوق، التابعة لمديرية شباب محافظة العاصمة، الخميس، فعاليات معسكر التماسك الاجتماعي، ضمن فعاليات معسكرات الحسين للعمل والبناء 2022.

وشارك في المعسكرات كل من مركز شباب سحاب وخريبة السوق، بحضور 35 مشاركا في كل معسكر ضمن الفئة العمرية 12 – 24 عاما. واشتملت المعسكرات على التدريب على مهارات ذاتية ومعرفية وإدراكية مختلفة، إضافة إلى مسابقات وتقديم جوائز للمشاركين، وعمل تطوعي في ساحات المعسكر.

وتحدثت مدير شباب محافظة العاصمة سناء أبو عباس عن أهمية مشاركة الشباب ضمن تلك الفئة وانخراطهم في معسكرات الحسين للعام الحالي، وعلى أهمية صقل شخصية الشباب وتنمية مهاراتهم وتطويرها عن طريق تدريبهم بأساليب متنوعة .

هالاند يسخر من سعر جريليش

سخر إيرلينج هالاند، مهاجم مانشستر سيتي من زميله في الفريق، جاك جريليش.

قال هالاند في تصريحات أبرزتها شبكة RMC الفرنسية «لا أشعر بأي ضغوط، لقد كلفت النادي نصف ثمن صفقة جريليش».

وانضم المهاجم النرويجي إلى السيتي هذا الصيف مقابل 60 مليون يورو، قادما من بوروسيا دورتموند، وسبقه العام الماضي، جاك جريليش قادما من أستون فيلا مقابل 117 مليون يورو.

من جانبه، أشاد جريليش بزميله الجديد، قائلا «هالاند يؤدي التدريبات بحالة جيدة، وعندما يصل إلى أفضل حالاته، لن يتم إيقافه، لا أستطيع الانتظار لرؤيته في الملعب».

ووجه جريليش نصيحة للمهاجم النرويجي «التوقعات ستكون كبيرة عليه، عليه أن يتعامل معها، وينتظر الكثير من الأقاويل إذا أضاع فرصة للفريق».

وأتم النجم الإنجليزي تصريحاته «هالاند فتى رائع ومتواضع، ومندمج للغاية، لقد لاحظت ذلك منذ اليوم الأول للتعارف معه».

أديمي: دورتموند لن يتعثر في غياب هالير

أعرب كريم أديمي، عن تفاؤله من إمكانية تغلب فريق بوروسيا دورتموند الألماني لكرة القدم، على فترة الغياب غير المحددة لسيبستيان هالير، الذي تم تشخيص حالته بإصابته بورم في الخصية. وقال أديمي، المنضم حديثا لدورتموند مثله مثل هالير، الخميس في معسكر الفريق بسويسرا، استعدادا للموسم الجديد «سنحاول مواصلة لعب كرة القدم، ربما بخطة مختلفة، أو بشخص آخر في الهجوم. في النهاية لدينا الجودة للعب بمهاجم آخر».

وكان من المفترض أن يحل هالير محل إيرلينج هالاند، الذي انتقل لمانشستر سيتي، عقب انضمامه للفريق قبل عدة أسابيع قادما من أياكس الهولندي. ولكن الفحوص أثبتت يوم الإثنين معاناة هالير من ورم بعد شعوره بالتعب خلال التدريبات. وكان من المقرر خضوع اللاعب لفحوص إضافية ولكن دورتموند لم يدل بأي تصريحات أخرى. وقال الجناح الألماني أديمي إنه لا يتوقع أن يتعثر الفريق مع بداية الموسم بسبب غياب هالير.

ويبدأ دورتموند موسمه يوم 29 من الشهر الجاري بمواجهة فريق 1860 ميونخ، المنافس بالدرجة الثالثة، في كأس ألمانيا، فيما يخوض الفريق أولى مبارياته بالدوري (بوندسليجا) بعدها بأسبوع أمام باير ليفركوزن.

وقال أديمي المنضم لدورتموند قادما من سالزبورج: «أتطلع لبداية الموسم مع مثل هذا الفريق العظيم. نريد أن نبدأ بطريقة مهيمنة وأن نظهر للفرق الآخر كيف ندافع».

الأردن يستضيف العراق وعمان وسوريا في دورة ودية

أنجز الاتحاد الأردني لكرة القدم، ترتيبات استضافة وتنظيم بطولة ودية رباعية، في شهر سبتمبر/أيلول المقبل، بمشاركة النشامى إلى جانب العراق وعُمان وسوريا، في إطار التحضيرات للاستحقاقات المقبلة.

وتقام البطولة خلال الفترة من 19 إلى 27 سبتمبر/أيلول في العاصمة عمان، ضمن أيام الفيفا المعتمدة، ويتطلع الاتحاد من خلالها، إلى رفع مستوى جاهزية النشامى للاستحقاقات المقبلة، وفي مقدمتها خوض كأس آسيا في العام المقبل 2023، إلى جانب إتاحة الفرصة للجماهير الأردنية، لمتابعة ومؤازرة المنتخب الوطني الأول من المدرجات.

وبحسب جدول ونظام البطولة، يخوض النشامى المواجهة الأولى في 23 سبتمبر/أيلول أمام المنتخب السوري، ويلتقي العراق مع عُمان على الطرف الآخر، على أن يشهد يوم 26 من الشهر ذاته لقاء تحديد البطل والذي يجمع الفائز من المباراتين، إلى جانب مواجهة تحديد صاحب المركز الثالث.

يذكر أن منتخب النشامى وصل إلى كأس آسيا بعد تصدر مجموعته في التصفيات، والتي ضمت الكويت وإندونيسيا ونيبال، بالعلامة الكاملة (9 نقاط)، وينتظر أن يخوض في العام المقبل بطولة غرب آسيا إلى جانب النهائيات القارية.

حراك نشط في سوق الانتقالات بأندية المحترفين

يشهد سوق الانتقالات في أندية المحترفين لكرة القدم، نشاطا ملحوظا، في إطار الاستعدادات لانطلاق مرحلة الإياب من دوري المحترفين. ويشهد سوق انتقالات اللاعبين حراكا ونشاطا، في ظل رغبة الأندية باستثمار فتح باب التعاقدات، لتعزيز صفوفها خلال المرحلة المقبلة. وبدأت الأندية فعليا بالإعلان عن صفقات جديدة، كان آخرها إعلان فريق الرمثا تعاقده مع حارس المرمى مالك شلبية، وإعلان فريق الصريح التعاقد مع حارس المرمى محمد شطناوي ومع المحترف السوري عمر عبد الرزاق، وتعاقد الفيصلي مع اللاعب محمد أبو زريق، بانتظار الكثير من الصفقات الرسمية خلال الأيام القليلة المقبلة، خاصة من جانب أندية الفيصلي والوحدات والحسين إربد المتنافسين على لقب الدوري.

كما بدأت أندية المحترفين بالتخلي عن لاعبيها من المحليين والأجانب، حيث أعلن الحسين إربد أمس الثلاثاء، التخلي عن المحترف النيجيري كرستيان افازورو، استعدادا للتعاقد مع لاعبين جدد.

وأكد رئيس نادي الصريح عمر العجلوني، أن ناديه يسعى لاستثمار فتح باب التعاقدات، لتعزيز صفوف الفريق بلاعبين جدد، آملا في تحسن نتائج الفريق خلال مرحلة الإياب من دوري المحترفين.

وبين في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن فريقه تعاقد مع عدد من اللاعبين، بما في ذلك محترف أجنبي، متمنيا أن تنعكس هذه التعاقدات على نتائج الفريق.

من جهته، قال المدرب ديان صالح، أن فترة التعاقدات تعتبر فرصة للأندية لاستدراك أخطاء سابقة، من خلال استبعاد لاعبين واستقطاب آخرين.

وأضاف أن هناك عددا كبيرا من اللاعبين سيغادرون أنديتهم إلى أندية أخرى، ما يعني نشاطا في سوق الانتقالات وهو أمر مهم، متمنيا أن ينعكس هذا النشاط في سوق الانتقالات على المستوى الفني في المرحلة المقبلة.

المنتخب الوطني للرجبي يستدعي 17 لاعبا تحضيرا لكأس آسيا

كثف المنتخب الوطني للرجبي السباعي، استعداداته للمشاركة بكأس آسيا، المقرر إقامتها في أندونيسيا يومي 6 و7 آب المقبل.

و استدعى المنتخب 17 لاعبا من الأندية المحلية لصفوف المنتخب الوطني للمشاركة في المعسكرات التدريبية تحضيراً للبطولة الأسيوية، حيث خاض المنتخب عدداً من المباريات الودية ضمن سلسلة من البطولات التحضيرية التي ضمت الأندية المحلية والمنتخب الرديف، والتي هدفت إلى رفع مستوى الأداء والعمل على توفير احتكاك قوي للاعبين لكسب المزيد من الخبرات استعدادا للحدث القاري.

ويضم منتخب الرجبي نخبة من العناصر الشابة الجديدة والموهوبة بقدرات بدنية ومهارات فنية عالية، بقيادة المدرب احمد حموقة ومساعده المدرب والاداري محمد أبو سمرة.

وتأتي الاستعدادات لتحقيق مشاركة إيجابية بعد غياب ثلاث سنوات عن المشاركات الأسيوية، حيث تعتبر هذه المشاركة نقطة البداية لمشوار الرجبي الأردني في الرجبي السباعي ضمن خطة عمل استراتيجية تهدف إلى بناء وتطوير منتخب شبابي منافس على اللقب خلال الأربع سنوات المقبلة.

وبدأ منتخبنا الوطني مشواره في المنافسات الدولية للرجبي السباعي عام 2017، وان الأردن يعتبر من الدول المنافسة عربياً واسيوياً في الرياضة الأولمبية للرجبي السباعي، وحقق عدة انجازات رياضية في مشاركاته السابقة، حيث توج في أول مشاركة أسيوية له بدرع كأس أسيا بتصنيف تاسع أسيا للمستوى الثاني عام 2017 والتي أقيمت في الدوحة، وتقدم إلى المركز السابع في مشاركته الآسيوية الثانية في سنغافورة عام 2018. أما على الصعيد العربي، فقد حصد المنتخب على برونزيتين متتاليتين عام 2017 و 2018 في كأس العرب، وتوج بالذهبية وبطلاً للعرب عام 2019.

رواد الحركة الرياضية والشبابية تحتفي بإنجاز صقور الأردن لكرة السلة

احتفت هيئة رواد الحركة الرياضية والشبابية الأردنية، بالإنجاز الذي حققه منتخب صقور الأردن لكرة السلة، بتأهله للمربع الذهبي من النسخة 30 لبطولة كأس آسيا، المقامة حاليا في العاصمة الإندونيسية جاكارتا.

وقال رئيس الهيئة محمد جميل أبو الطيب، إن رواد الحركة الرياضية والشبابية الأردنية تفاعلوا مع انتصارات منتخب صقور الأردن على منتخبات السعودية واندونيسيا والصين تايبيه وإيران، وهي انتصارات مستحقة تؤكد المكانة المرموقة لكرة السلة الأردنية عربيا وقاريا وعالميا.

وأكد أبو الطيب ثقة رواد الحركة الرياضية والشبابية بقدرة منتخب صقور الأردن على متابعة المشوار واعتلاء منصة التتويج، بطلا للقارة لأول مرة بعد وصافة نسخة 2011، وبرونزية 2009، مشيرا إلى أن إنجازات منتخب صقور الأردن في كأس آسيا تؤكد قدرته كذلك على مواصلة المشوار في تصفيات كأس العالم والتأهل الثالث لنسخة 2023.

وبحسب أمين عام الهيئة الناطق الإعلامي محمد قدري حسن، فإن مقر الهيئة سيفتح أمام الرواد لمتابعة مباراة النصف نهائي، التي تقام اعتبارا من الساعة 1.30 بعد ظهر يوم السبت المقبل، في أول مواجهة عربية خالصة في نصف نهائي كأس آسيا عبر تاريخه الطويل.

الوحدات يلتقي شباب العقبة بدوري المحترفين

يلتقي فريق الوحدات نظيره شباب العقبة، عند الساعة الثامنة والنصف من مساء اليوم الجمعة، على ستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، في آخر مباريات مرحلة الذهاب بدوري المحترفين لكرة القدم.

وتأتي إقامة هذه المباراة في هذا التوقيت، بعد تأجيلها بسبب مشاركة الوحدات بدوري أبطال آسيا خلال شهر نيسان الماضي.

ويحتل الوحدات المركز الثاني بالدوري برصيد 23 نقطة وبفارق نقطتين عن الفيصلي المتصدر برصيد 25 نقطة، فيما يحتل شباب العقبة المركز السابع برصيد 14 نقطة. يشار إلى أن مرحلة الإياب من دوري المحترفين تنطلق يوم 28 الشهر الحالي.

الفيصلي يعلن إنهاء قضية الحجز

توصلت الهيئة الإدارية المؤقتة للنادي الفيصلي إلى اتفاقية تسوية مع شركة بلازا للعطلات ما أفضى إلى إلغاء الحجز على أموال النادي.

وعقد رئيس الهيئة الإدارية جهاد القطيشات جلسة مطولة ، مع مدير الشركة نائل ريال ومحامي الشركة حسام أبو رمان بحضور المستشار القانوني للنادي إلى جانب عضو الهيئة العامة محمد العطيات. وقال الموقع الرسمي للنادي الفيصلي : نجحت الجهود بالتوصل إلى تسوية تفضي إلى التزام النادي بدفعات شهرية للشركة، حيث تم تسديد دفعتين إلى جانب دفعة مالية مع بداية كل شهر.

وكانت الشركة قد رفعت قضية للمطالبة بمبالغ مالية مترتبة على النادي منذ سنوات ولم يتم الالتزام من الإدارة السابقة بتسديد الدفعات المالية، ما دفع إلى تحريك القضية مجدداً .

وإذ تقدر الهيئة الإدارية المؤقتة حرص كل من بادر من أعضاء الهيئة العامة والجماهير بالاستفسار ومحاولة المساعدة، فأنها تجدد حرصها على مواصلة مهمتها وفق مسؤولياتها وبما يخدم مصلحة النادي ومسيرته.

الوحدات يتفق مع المحترف الفلسطيني قنبر

اتفق نادي الوحدات، مع المحترف الفلسطيني، هشام قنبر، للعب في صفوف فريق كرة القدم خلال الفترة المقبلة.

وأعلن الموقع الرسمي للنادي، الخميس، أن قنبر «بات وحداتيا»، بعد أن ارتدى قميص الفريق إيذانا بالاتفاق معه رسميا.

ويسعى الوحدات لتعزيز صفوف فريقه الكروي، بحثا عن المنافسة على لقبي دوري المحترفين وبطولة كأس الأردن.

الوحدات يتعاقد مع المدافع جابر

تعاقد نادي الوحدات رسميا الخميس، مع المدافع زيد جابر، للعب في صفوف الفريق خلال منافسات مرحلة الإياب من دوري المحترفين لكرة القدم.

ووقع اللاعب على كشوفات الوحدات، بعد اتفاقه مع فريق السلط على فسخ عقده، تمهيدا للانتقال إلى صفوف الوحدات.

ميداليتان للمنتخب الوطني للسباحة في البطولة العربية

حقق المنتخب الوطني للسباحة، ميدالية ذهبية وأخرى برونزية، خلال مشاركته في البطولة العربية الخامسة للعموم والتي افتتحت في مدينة وهران الجزائرية.

ونجح لاعب المنتخب الوطني، عمرو الور، في تحقيق الميدالية الذهبية ضمن منافسات سباق 100 متر صدر. كما تُوج الفريق المختلط والمكون من اللاعبين واللاعبات: محمد البدور وزياد السلعوس ومريم مثقال وتاليتا بقلة، بالميدالية البرونزية لسباق 100X4 متر.

وقالت اللجنة الأولمبية الأردنية في خبر صحفي اليوم الخميس، أن وفد المنتخب الوطني المشارك في البطولة العربية يتكون من، رهف بقلة مدربة، والمعالجة سماح أبو رمان إلى جانب السباحين والسباحات : تاليتا بقلة وندين فانوس ومريم مثقال وكارين البلبيسي وعمرو الور ومحمد البدور وزياد السلعوس وعدنان العبداللات.

ميسي يفاجئ مدرب باريس الجديد

قدم ليونيل ميسي، نجم باريس سان جيرمان، مفاجأة سارة للمدير الفني الجديد للفريق، كريستوف جالتيه، بحسب تقرير صحفي.

فقد ذكرت صحيفة «ليكيب» الفرنسية، الخميس، أن جالتيه وجهازه المعاون سعداء للغاية بالحالة الفنية والبدنية، التي يبدو عليها ميسي في معسكر الفريق باليابان.

وأضافت الصحيفة أن مدرب بي إس جي، وجد (ليو) مندمجا للغاية في التدريبات، ويتصرف بأقصى درجات الاحترافية.

وتابعت: «لم يصل ميسي إلى قمة مستواه بعد خلال المعسكر، لكنه ليس سيئا»، لافتة إلى انتظام النجم الأرجنتيني في فترة الإعداد، هذا الصيف، في موعد مبكر عن المطلوب منه.

وينتهي تعاقد ليونيل ميسي مع بي إس جي بنهاية الموسم المقبل، مع وجود بند يسمح بالتمديد لموسم إضافي.

وقد سجل «البرغوث» هدفا، ساهم في فوز سان جيرمان على كاواساكي فرونتال الياباني (2–1)، في مباراة ودية قبل يومين.

ريال مدريد يغلق أبوابه أمام كريستيانو رونالدو

أغلق مسؤولو ريال مدريد الإسباني، الباب أمام إمكانية عودة النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو، هذا الصيف.

ونفت صحيفة «ماركا» الإسبانية ما تردد بشأن اجتماع دار بين رونالدو ورئيس النادي الملكي فلورنتينو بيريز، في العاصمة مدريد، خلال الساعات الماضية.

وأضافت أن إدارة النادي المدريدي تسعى أولا للتخلص من بعض اللاعبين ببيعهم أو إعارتهم ثم تدرس الخيارات المتاحة في سوق الانتقالات هذا الصيف.

وأكدت مجددا: «لكن فكرة عودة رونالدو غير واردة على الإطلاق».

وأشارت إلى أن النجم البرتغالي يبحث عن ناد حاليا، في الوقت الذي بدأ فيه مسؤولو مانشستر يونايتد الاستسلام مع الوقت لفكرة توديع النجم البرتغالي، البالغ من العمر 37 عاما.

ويتطلع «الدون» للبحث عن فريق يشارك في دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، علما بأنه انقطع عن تدريبات مانشستر يونايتد منذ بداية فترة الإعداد تحت قيادة المدرب الجديد، إيريك تين هاج.

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