

خلال 24 ساعة.. أميركا توجه ضربتين لداعش بسوريا

تابع ص7

قتلى في قصف تركي على سنجار شمالي العراق

تابع ص7

قرار أممي لدعم باكستان في أعقاب الفيضانات المدمرة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

عشرات الألوف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات الألوف صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى المبارك، رغم التشديدات والقيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال كثفت من انتشارها في شوارع المدينة المقدسة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودقت في هوياتهم الشخصية، وفرضت تضييقات على المواطنين الوافدين إليه. وكان آلاف المواطنين أدوا صلاة الفجر في المسجد الأقصى، رغم العراقيل والعوائق التي وضعتها قوات الاحتلال في أزقة البلدة القديمة، وذلك تلبية لدعوات من هيئات مقدسية لشد الرحال إلى المسجد وأداء الصلاة فيه.

أوقات الصلاة

الفجر	05:09
الظهر	12:26
العصر	03:49
المغرب	06:26
العشاء	07:43

12 يونيو الأول 1444 هـ الموافق 8 يونيو الأول 2022م

السيب

السنة الثامنة

العدد (2878)

سعر النسخة دينار واحد

الأردن يحصد عددا من جوائز الأسبوع العربي للبرمجة

تونس

فاز الأردن بعدد من جوائز الدورة الثانية للأسبوع العربي للبرمجة الذي نظّمته المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) تحت عنوان «الذكاء الاصطناعي وحماية البيئة»، وأعلن عنها الجمعة بالعاصمة تونس.

وقد فازت مدرسة ربحانة بنت ولد الثانوية المختلطة بالجائزة الثالثة للمدرسة الذهبية (تمنح للمدارس الأوائل)، بتنفيذها ٢٥٠٥ أنشطة، كما فاز الأردن بالجائزة الثانية في مسابقة النشاط الذهبي للمدرسين/ نشاط حديقة مدرستي الذكية (تمنح للمدرسين الأوائل)، وفازت بها إيمان محمود محمد حسين.

وفاز الأردن أيضا بالمرتبة الثانية بمسابقة الفريق الذهبي غير الموصول لصف أقل من ١٢ سنة، والجائزة الثالثة لمسابقة الفريق الذهبي غير الموصول لصف من ١٢ إلى ١٥ سنة. وفازت فلسطين بالجائزة الأولى للأسبوع الذهبي (تمنح للدول) بتسجيلها ٢٨٤٠٢ نشاطا.

وشهد الأسبوع العربي للبرمجة الذي تنظمه (اللكسو) والجمعية التونسية للمبادرات التربوية واللجنة الوطنية المصرية للتربية والثقافة والعلوم، إقبالا كبيرا من المشاركين من مختلف الدول العربية (١٨ دولة) سواء في المسابقة الرسمية أو التظاهرات الموازية، حيث تم تسجيل مشاركة أكثر من مليوني مشارك، و٦٠٠٠ مدرسة، وأكثر من ٥٠ ألف مدرس عربية.

وأعلن المدير العام لللكسو محمد ولد امر، أن الدورة الثالثة للأسبوع العربي للبرمجة ستكون وفق رؤية جديدة تواكب التطور التكنولوجي من خلال دخول غمار البرمجة من باب الـNFT.تابع ص٧

إطلاق الاستعراض الطوعي المحلي لمدينة عمان

عمان

أطلق من مركز الحسين الثقافي، تقرير الاستعراض الطوعي المحلي الأول في المنطقة العربية لمدينة عمان، بحضور وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، وأمين عمان الدكتور يوسف الشواربة والمنسق المقيم للأمم المتحدة بالإناية في الأردن دومينيك بارتش، والممثل الإقليمي للمكتب الإقليمي للدول العربية عرفان علي، ومدبر مطف التنمية الحضرية المستدامة في لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا «الإسكوا» سكيته النصراري.

وبارك الكسبي هذا الإنجاز الذي يسجل لأمانة عمان في أن تكون مدينة عمان أول مدينة عربية تقدم التقرير الطوعي المحلي الذي يعتبر مصدر إلهام لبقية المدن العربية في تقديم تقارير مماثلة بالتنمية الحضرية المستدامة الشاملة في هذا العالم الذي يشهد تغيرات عدة.

بدوره، بين الشواربة أن مدينة عمان الذكية الحديثة المستدامة والمرنة التي انضمت إلى مدن العالم بتوجيهات سامية عمت على توطين وإمداج أهداف التنمية المستدامة في استراتيجياتها وخطتها والتي ظهرت جليا في الخطة الاستراتيجية لأمانة عمان الكبرى 2022-2026.

وأضاف، أن الأمانة تعمل على موامة مشروعاتها وبرامجها مع الأجندة الوطنية المرتبطة مع أهداف التنمية المستدامة والأجندة الحضرية الجديدة 2030، مشيرا إلى أن مدينة عمان أصبحت أكثر حداثة بتبني مشاريع البنية التحتية والخدمات الحضرية المبتكرة وتحسين نوعية الحياة في المنطقة العربية.

وقال المنسق المقيم للأمم المتحدة بالإناية في الأردن دومينيك بارتش، إن البلديات تمثل الواجهة من ناحية تقديم الخدمات للناس وتحسين البنية التحتية، وجعل المدن أكثر ملاءمة للعيش فيها، وتحقيق الأجندة الحضرية 2030.

وأضاف، أن هذا التقرير يعد خارطة الطريق التي توحد الجهود المشتركة لتحقيق التنمية المستدامة في مدينة عمان «مدينة النور» التي احتضنت اللاتين وعلت على مجهم في المجتمع المحلي بمشاركة القطاع العام والخاص والمؤسسات غير الحكومية وسكان المدينة. وبين الممثل الإقليمي للمكتب الإقليمي للدول العربية عرفان علي، أن المدن تقوم بدور أساسي في إنجاز أو إخفاق تحقيق أهداف التنمية المستدامة.تابع ص٢

إطلاق مشروع الناخبون الجدد

عمان

اطلق صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية مشروع «الناخبون الجدد» بالشراكة مع معهد السياسة والمجتمع، الهادف إلى تأهيل الكوادر التعليمية على المنهج الخاص بالتربية الديمقراطية، والذي تمت صياغته من المجلس الوطني لتطوير المناهج.

كما يهدف المشروع وفق بيان صحفي للصندوق إلى التمكن السياسي والتعليمي للكوادر التعليمية وإتاحة الفرصة لتجربة تعليمية جاذبة للطلبة الشباب، للمشاركة بفعالية في العملية الانتخابية الديمقراطية، والحياة الحزبية خلال الانتخابات التي سيتم إجراؤها مستقبلا.

وقال مدير صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية صائب الحسن إن تدريبات المشروع للمشرقي تشكل التزاما بخلق التحديث السياسي، ورفع السوية السياسية لجيل المثوية الثانية، وتأتي ترجمة لتوصيات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية بما يضمن تمكين الطلبة سياسيا، وتعزيز قيم المواطنة الصالحة لديهم وتحفيزهم للمشاركة في الحياة العامة بأساليب منهجية تفاعلية، وتحقيق التفاعل الإيجابي لديهم.

بدوره، قال مدير المشروع أحمد القضاة إن المشروع سيعمل على توعية الفئة المستهدفة من المشرقي (ناقلي الخبرات لمئات المعلمين) حول مفاهيم وأدوات الممارسة الديمقراطية، وتلقيهم حول عناوين الدروس المدرجة في المنهج، وتعزيز قدراتهم ومهاراتهم في رقد قيم الحوار والديمقراطية، وأمتلاك الأدوات الفضلى لتدريس العناوين السياسية والمدنية في المنهج الجديد الذي سيؤهل طلبة ناخبين في الانتخابات النيابية المقبلة.تابع ص٢

وزراء يناقشون الأطر العامة لخارطة تحديث القطاع العام



وقال وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، إن التطورات في مجال الاتصال والتواصل إضافة إلى ما شهدته المملكة من مطالب إصلاحية خلال السنوات الأخيرة، كشفت عن وجود ضعف في الهيكل الإداري يعود إلى التعديل الجذري الذي حصل على نظام الخدمة المدنية عام ١٩٩٤، والذي أضعف دور القائد الإداري في القطاع العام خصوصا الأمين المؤسسي وضباط ارتباط النوع الاجتماعي في الوزارات.

وقال وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، إن التطورات في مجال الاتصال والتواصل إضافة إلى ما شهدته المملكة من مطالب إصلاحية خلال السنوات الأخيرة، كشفت عن وجود ضعف في الهيكل الإداري يعود إلى التعديل الجذري الذي حصل على نظام الخدمة المدنية عام ١٩٩٤، والذي أضعف دور القائد الإداري في القطاع العام خصوصا الأمين المؤسسي وضباط ارتباط النوع الاجتماعي في الوزارات.

وقال وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، إن التطورات في مجال الاتصال والتواصل إضافة إلى ما شهدته المملكة من مطالب إصلاحية خلال السنوات الأخيرة، كشفت عن وجود ضعف في الهيكل الإداري يعود إلى التعديل الجذري الذي حصل على نظام الخدمة المدنية عام ١٩٩٤، والذي أضعف دور القائد الإداري في القطاع العام خصوصا الأمين المؤسسي وضباط ارتباط النوع الاجتماعي في الوزارات.

وقال وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، إن التطورات في مجال الاتصال والتواصل إضافة إلى ما شهدته المملكة من مطالب إصلاحية خلال السنوات الأخيرة، كشفت عن وجود ضعف في الهيكل الإداري يعود إلى التعديل الجذري الذي حصل على نظام الخدمة المدنية عام ١٩٩٤، والذي أضعف دور القائد الإداري في القطاع العام خصوصا الأمين المؤسسي وضباط ارتباط النوع الاجتماعي في الوزارات.

منظمة سامز تطلق الأسبوع الطبي المجاني في عدد من المحافظات

عمان

تطلق منظمة «سامز» اليوم السبت الأسبوع الطبي المجاني في ست محافظات بالشراكة مع وزارة التنمية الاجتماعية ووزارة الصحة. مثل : جراحة عصبية ، جراحة أنف واذن وحنجرة ، جراحة أسنان للأطفال ، قسطرة قلبية وشبكات قلب، والتخصصات الطبية مثل الجلدية، طب الأطفال ، والأمراض الباطنية ، عصبية داخلية ، على ، قلبية ، طب أسرة ، أشعة ، أسنان ، وتدريب في مجالي الصحة الفموية والسنية.

تطلق منظمة «سامز» اليوم السبت الأسبوع الطبي المجاني في ست محافظات بالشراكة مع وزارة التنمية الاجتماعية ووزارة الصحة. مثل : جراحة عصبية ، جراحة أنف واذن وحنجرة ، جراحة أسنان للأطفال ، قسطرة قلبية وشبكات قلب، والتخصصات الطبية مثل الجلدية، طب الأطفال ، والأمراض الباطنية ، عصبية داخلية ، على ، قلبية ، طب أسرة ، أشعة ، أسنان ، وتدريب في مجالي الصحة الفموية والسنية.

تطلق منظمة «سامز» اليوم السبت الأسبوع الطبي المجاني في ست محافظات بالشراكة مع وزارة التنمية الاجتماعية ووزارة الصحة. مثل : جراحة عصبية ، جراحة أنف واذن وحنجرة ، جراحة أسنان للأطفال ، قسطرة قلبية وشبكات قلب، والتخصصات الطبية مثل الجلدية، طب الأطفال ، والأمراض الباطنية ، عصبية داخلية ، على ، قلبية ، طب أسرة ، أشعة ، أسنان ، وتدريب في مجالي الصحة الفموية والسنية.

تطلق منظمة «سامز» اليوم السبت الأسبوع الطبي المجاني في ست محافظات بالشراكة مع وزارة التنمية الاجتماعية ووزارة الصحة. مثل : جراحة عصبية ، جراحة أنف واذن وحنجرة ، جراحة أسنان للأطفال ، قسطرة قلبية وشبكات قلب، والتخصصات الطبية مثل الجلدية، طب الأطفال ، والأمراض الباطنية ، عصبية داخلية ، على ، قلبية ، طب أسرة ، أشعة ، أسنان ، وتدريب في مجالي الصحة الفموية والسنية.

المنطقة العسكرية الشرقية تنفذ تمرين وثبة الفهد التعبوي

عمان

نُفذت كتيبة المشير حابس المجالي الحرس الملكي الآلية الرابعة، إحدى وحدات لواء الشهيد وصفي التل الآلي الثاني (لواء البواسل) التابع للمنطقة العسكرية الشرقية تمرينا تعبويا (وثبة الفهد) في أحد ميادين التدريب المخصصة، بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبيد الله شديفات، وقائد المنطقة العميد الركن نجى المناصير، وذلك استمرارا لتوجهات القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي في الإبقاء على درجة عالية من الجاهزية العملياتية لتشكيلاتها ووحداتها. واستمع العميد الركن شديفات إلى إيجاز قدمه قائد لواء الشهيد وصفي التل الآلي الثاني عن التمرين الذي بُني على فرضيات تحاكي التهديدات الأمنية المحتملة في المنطقة، بهدف تدريب المشاركين على مختلف المستويات العملياتية واللوجستية والتدريبية وكيفية التخطيط والتنسيق والتفويض وصولا للأهداف المرجوة. واشتمل التمرين على تنفيذ معركة دفاعية، استخدمت فيها رميات من مختلف الأسلحة الثقيلة والمتوسطة والخفيفة وأسلحة مقاومة الدروع، بهدف اختبار الجاهزية القتالية، وتدريب القادة وهيئة الركن على التخطيط وتنفيذ العمليات القتالية، وتطبيق القادة المعركة من خلال التعاون المشترك بين صفوف الأسلحة المختلفة، وأظهر المشاركون معنويات عالية ومستوى متميزا من الكفاءة والاحترافية في تنفيذ الواجبات المناطة بهم.تابع ص2

منتفعو مراكز الرعاية الإيوائية يشاركون في ماراثون أركض للأردن

عمان

شارك وزير التنمية الاجتماعية، أيمن المغلح، الجمعة، الأطفال المنتفعين من خدمات مؤسسات ومراكز الرعاية الإيوائية، سباق ماراثون «أركض للأردن» والذي أقيم في حدائق الملك الحسين. وتهدف الوزارة من اشراك منتفعيها في مثل هذه الفعاليات إلى تعزيز أنماط الحياة الرياضية ومنها رياضة الجري، وتحسين الأوضاع الصحية لدى الأطفال المنتفعين فضلا عن تعزيز أنماط ودوافع السلوك الإيجابي لدى الأطفال وإدماجهم في مجتمعاتهم، من خلال المشاركة الفاعلة وبناء روح الانتماء والولاء لديهم منذ نعومة أظافرهم. وبلغ عدد المشاركين نحو (67) طفلا وطفلة من المنتفعين من مؤسسات الحماية والرعاية التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية في جميع أنحاء المملكة، ومشاركة أطفال من ذوي الإعاقة في السباق من القادرين على ممارسة هذه الرياضة يرافقتهم عددا من المشرقي والمشرقات وموظفي الوزارة المعنيين. وقال الوزير المغلح، «أهم رسالة هي إتسامة الأطفال المشاركين، ووزارة التنمية من خلال مراكزها للأطفال ومراكز القطاع التطوعي والخاص أمنت مشاركة 67 طفلا من كافة الأعمار ومن ذوي الإعاقة». وأشار المغلح، إلى أن هذه المشاركة هي الأولى، وستستمر الوزارة بها لبت ثقافة الرياضة لدى هؤلاء الأطفال الذين يجب أن يكونوا مشاركين في المجتمع.

الصفدي يبحث المستجدات الإقليمية والدولية مع وزير الدفاع النيوزلندي

عمان

بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مع وزير الدفاع النيوزلندي بيني هيناري، العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين، وآخر المستجدات الإقليمية والدولية.

وأشار الصفدي إلى أهمية علاقات الصداقة التي تجمع البلدين، وما تشهده من تطور في جميع المجالات.

وأكد وزير الدفاع النيوزلندي، من جهته، حرص بلاده على تعزيز التعاون مع الأردن، ممثنا الجهود التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني لتجاوز التحديات والأزمات في المنطقة، وتعزيز الأمن والاستقرار.

واستعرض الجانبان التطورات الإقليمية، وفي مقدمها القضية الفلسطينية، وجهود حل الأزمات والتعاون في مجال محاربة الإرهاب، مؤكدا استمرار التعاون والتنسيق بين البلدين في إطار مبادرة اجتماعات العقبة، وتعزيز الشراكة مع «نداء كرايست تشيرش»، بهدف محاربة الإرهاب والفكر المتطرف.

الشبول ينعى الزميل الصحافي مدوح حوامدة

عمان

نعى وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، الزميل الصحافي مدوح حوامدة «ابو باس»، الذي انتقل إلى رحمته تعالى الجمعة عن عمر يناهز الثمانين عاماً.

وأعرب الشبول، عن أصدق مشاعر التعزية والمواساة لأهل الفقيد وذويه، ولعموم الأسرة الصحفية الأردنية، مشيدا بمنابك الفقيد وإسهاماته المهنية التي قدمها خلال مسيرته؛ ضارعا إلى الله عز وجل أن يتغمده بواسع رحمته ورضوانه ويلهم ذويه الصبر والسلوان.

روابط احتيالية تدعي تقديم مساعدات

عمان

حذرت وحدة مكافحة الجرائم الإلكترونية من روابط وهمية أنها تعود لوزارة ومؤسسات حكومية وتحمل شعارها، ورسائل تطلب من المواطنين الدخول إلى هذه الروابط وتعبئة بيانات شخصية، وإرفاقا وثائق للحصول على مساعدات. وبينت الوحدة، أن هذه الروابط وبعد الحصول على البيانات تطلب من الضحية إرسال مبلغ مالي في سبيل إتسام المعاملة والحصول على الدعم لبيع المتعامل مع هذه الروابط ضحية احتيال مالي الكتروني . وأوضحت الوحدة، أن هذه الروابط تم تتبعها وتحديد مصدرها، وتبين أنه ناشئة من خلال خوادم خارج البلاد، وتم اتخاذ الإجراءات اللازمة لوقف العمل بها داخل المملكة.

دراسة مناخية تتوقع حدوث جفاف في نصف الكرة الشمالي كل 20 عاما

لندن

توقعت دراسة دولية حدوث جفاف في نصف الكرة الشمالي كل ٢٠ عاما نتيجة لتغير المناخ. ووفقا لنتائج الدراسة التي أجرتها مجموعة «ورلد ويندر أترابيوشن» وهي مجموعة من علماء المناخ من المملكة المتحدة والولايات المتحدة وفرنسا والهند وهولندا، ونشرت نتائجها وسائل إعلام بريطانية اليوم الجمعة، فإن الجفاف سيحدث بغض النظر عما إذا كانت الأرض تستمر في الاحترار أم لا . وأشارت الدراسة، إلى أن حدوث حالات الجفاف أصبح أكثر احتمالا بثلاث إلى أربع مرات في غرب ووسط أوروبا بعد زيادة حوالي ١٢ درجة بسبب الاحتباس الحراري، مبيئة أن نقص المياه والحرائق، وارتفاع أسعار المواد الغذائية والخسائر الفادحة في المحاصيل باعتبارها من بين تأثيرات أحد أكثر فصول الصيف حرارة في أوروبا على الإطلاق.

المنطقة العسكرية الشرقية تنفذ تمرين وثبة الفهد التنبوي

عمان

تقدت كتيبة المشير حابس المجالي الحرس الملكي الآلية الرابعة، إحدى وحدات لواء الشهيد وصفي التل الآلي الثاني (لواء البواسل) التابع للمنطقة العسكرية الشرقية تمريناً تعبويًا (وثبة الفهد) في أحد ميادين التدريب المخصصة، بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عياد شديفات، وقائد المنطقة العميد الركن نجي المناصير، وذلك استمرارا لتوجيهات القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي في الإبقاء على درجة عالية من الجاهزية العملياتية لتشكيلاتها ووحداتها.

واستمع العميد الركن شديفات إلى إيجاز قدمه قائد لواء الشهيد وصفي التل الآلي الثاني عن التمرين الذي بُني على فرضيات تحاكي التهديدات الأمنية المحتملة في المنطقة، بهدف تدريب المشاركين على مختلف المستويات العملياتية واللوجستية والتدريبية وكيفية التخطيط والتنسيق والتفويض وصولاً للأهداف المرجوة.

واشغل التمرين على تنفيذ معركة دفاعية، استخدمت فيها رمايات من مختلف الأسلحة الثقيلة والمتوسطة والخفيفة وأسلحة مقاومة الدروع، بهدف اختبار الجاهزية القتالية، وتدريب القادة وهيئة الركن على التخطيط وتنفيذ العمليات الدفاعية، وتطبيق إجراءات المعركة من خلال التعاون المشترك بين صفوف الأسلحة المختلفة، وأظهر المشاركون معنويات عالية ومستوى متميزاً من الكفاءة والاحترافية في تنفيذ الواجبات المناطة بهم.

ويأتي هذا التمرين الذي حضره عدد من ضباط القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي، ضمن البرامج التدريبية السنوية التي تنفذها القوات المسلحة وصولاً إلى أعلى مستويات الكفاءة والجاهزية والاستعداد القتالي لدى منتسبيها.

اطلاق مشروع الناخبون الجدد

عمان

اطلق صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية مشروع «الناخبون الجدد» بالشراكة مع معهد السياسة والمجتمع، الهادف إلى تأهيل الكوادر التعليمية على المنهج الخاص بالتربية الديمقراطية، والذي تمت صياغته من المجلس الوطني لتطوير المناهج.

كما يهدف المشروع وفق بيان صحفي للصندوق إلى التمكين السياسي والتعلمي للكوادر التعليمية وإتاحة الفرصة لتجربة تعليمية جاذبة للطلبة الشباب، للمشاركة بفعالية في العملية الانتخابية الديمقراطية، والحياة الحزبية خلال الانتخابات التي سيتم إجراؤها مستقبلاً.

وقال مدير صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية صائب الحسن إن تدريبات المشروع للمشرفين تشكل التزاماً بنهج التحديث التربوي، ورفع السوية السياسية لجيل النخبة الثانية، وتأتي ترجمة لتوصيات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية بما يضمن تمكين الطلبة سياسياً، وتعزيز قيم المواطنة الصالحة لديهم وتحفيزهم للمشاركة في الحياة العامة بأساليب منهجية تفاعلية، وتحقيق التفاعل الإيجابي لديهم.

بدوره، قال مدير المشروع أحمد القضاة إن المشروع سيعمل على توعية الفئة المستهدفة من المشرفين (تأهلي الخيرات ثلثات المعلمين) حول مفاهيم أدوات الممارسة الديمقراطية، وتقفيهم حول عناوين الدروس المدرجة في المنهج، وتعزيز قدراتهم ومهاراتهم في ردف قيم الحوار والديمقراطية، وامتلاك الأدوات الفعلى لتدريس التعاون السياسية والديمقراطية، والحياة الحزبية خلال الانتخابات التي سيتم إجراؤها مستقبلاً.

وأوضح أنه سيجري تدريب وتأهيل وتقيف حوالي 60 مشرفاً تربوياً في ثلاثة أقاليم (الشمال، الوسط، الجنوب) على مادة التربية الديمقراطية، ليقوموا بدورهم بتدريب معلمي المدارس. ويستهدف منهاج التربية الديمقراطية طلبة المدارس من الصفوف العاشر والأول الثانوي المقبلين على حق التصويت في الانتخابات النيابية المقبلة لرفع مستوى الوعي الانتخابي وتمكينهم وتحفيزهم على المشاركة السياسية والانتخابية.

وبنفس المشروع بالتعاون مع المجلس الوطني لتطوير المناهج، والهيئة المستقلة للانتخاب وبالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم.

رئيس الأركان يلتقي وزير الدفاع النيوزلندي وسفير بروناي ووفدا عسكريا أميركيا

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في مكتبه بالقيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي وزير الدفاع النيوزلندي بيبي هيناري، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة.

وجرى لتصفيف مراسم استقبال عسكرية، حيث استعرض حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، كما عزفت الموسيقى الشفيع الوطني النيوزلندي والسلام الملكي الأردني.

كما استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة سفير بروناي لدى المملكة، وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف العلاقات العسكرية الأردنية المشتركة بين البلدين الصديقين والمملكة، وآخر التطورات على الساحتين الإقليمية والدولية، وأوجه التعاون والتنسيق في مجال التدريب العسكري المشترك وتبادل الخبرات والتمايزين العسكرية وتوظيف هذه الخبرات والإمكانات المتبادلة في المجالات العملياتية والتدريبية والتعليمية.

من جانبه، أكد الضيفان أهمية استمرار التنسيق مع الأردن في المجال العسكري والتدريبية المشتركة وتبادل الخبرات، معربين عن تطلعاتهما مزيد من التنسيق بما يلبي المصالح المشتركة في ضوء العلاقات الودية مع المملكة.

واستمع اللواء الركن الحنيطي والوفد النيوزلندي إلى عدد من الإيجازات العسكرية التي تبين حجم التطوير والتحديث على الأسلحة والمهام والمعدات في القوات المسلحة الأردنية، وبما ينسجم مع طبيعة التطورات التي تشهدها المنطقة على مختلف الأصعدة. وفي سياق متصل، التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة وفدا عسكريا أميركيا من ذوي الفكر الاستراتيجي CAPSTONE، وهدف اللقاء إلى بحث المفاهيم الاستراتيجية المشتركة للولايات المتحدة والتي توجيها المنطقة والشرق الأوسط عموماً.

وتأتي اللقاءات في إطار تعزيز العلاقات الاستراتيجية العسكرية ما بين القوات المسلحة الأردنية والقوات المسلحة الشقيقة والصديقة.

ورشة عمل وزارية تناقش الأطر العامة لخارطة تحديث القطاع العام



البحر الميت

وأشار إلى الثقافة المؤسسية الحقيقية التي تمكن الموظف من تقديم الخدمة الفضلى للمواطنين وتقلل قيامة بهامه، مبيّناً أن المرأة واردة في كل التفاصيل التحديثية، ولها حضورها الواضح بمؤسسات القطاع العام، والطموح اليوم ومن خلال خطة التحديث هو تعزيز هذا الحضور.

وخلال الورشة، التي تستمر يومين بالبحر الميت وتنظمها اللجنة الوزارية لتمكين المرأة ومعهد السياسة والمجتمع بالشراكة مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة بالأردن، أشار الشبول إلى أن الإدارة الأردنية لها تاريخ حافل وساهمت في بناء إدارات عربية في الوقت الذي لم تكن تلك فيه الإمكانيات والتكنولوجيا المتوفرة اليوم. وأوضح، أن التحديث الذي تقوم به الحكومة اليوم، يملك مقومات النجاح وقادر على تحقيق الأهداف في ظل سعي الجميع نحو بناء أنظمة خدمية واقتصادية متقدمة.

من جانبه، أكد وزير الاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهنادة، أن حل أي مشكلة تبدأ بالاعتراف بها، وخطة تحديث القطاع العام تؤكد وجود ضعف في إدارة موارد القطاعات، وتوسع من خلال الهيكلية إلى تحسين واقع الخدمات التي بات يعاني المواطن في الحصول عليها، مشيراً إلى أن الرهنة في ظل انتشار استخدام التكنولوجيا وتطورها اليومي وانخراط المواطنين فيها، هي من أبسط الحلول التي يمكن تطبيقها في التحديث.

وأكد، أن الصعوبة ليست في استخدام الرقمنة بقدر ما هي في تبسيط إجراءات الرقمنة التي تشكل تحدياً، إضافة إلى ثقافة قبول التغيير في الإجراءات المطلوبة وطرق التقديم والحصول عليها، مشيراً إلى ضرورة استخدام الموارد بشكل صحيح أثناء التحديث الذي لا يسعى إلى تقليل عدد الموظفين بقدر تعزيز قيامهم بمهامهم وتوجيه الموارد نحو الاتجاه الصحيح.

وقال الهنادة، رداً على سؤال ميسر الجلسة، حول الكلفة السياسية للتحديث، إن الكلفة السياسية للتحديث أقل بكثير من الكلفة

التي تستمر في إدارة موارد القطاعات، وتوسع من خلال الهيكلية إلى تحسين واقع الخدمات التي بات يعاني المواطن في الحصول عليها، مشيراً إلى أن الرهنة في ظل انتشار استخدام التكنولوجيا وتطورها اليومي وانخراط المواطنين فيها، هي من أبسط الحلول التي يمكن تطبيقها في التحديث.

وأكد، أن الصعوبة ليست في استخدام الرقمنة بقدر ما هي في تبسيط إجراءات الرقمنة التي تشكل تحدياً، إضافة إلى ثقافة قبول التغيير في الإجراءات المطلوبة وطرق التقديم والحصول عليها، مشيراً إلى ضرورة استخدام الموارد بشكل صحيح أثناء التحديث الذي لا يسعى إلى تقليل عدد الموظفين بقدر تعزيز قيامهم بمهامهم وتوجيه الموارد نحو الاتجاه الصحيح.

وقال الهنادة، رداً على سؤال ميسر الجلسة، حول الكلفة السياسية للتحديث، إن الكلفة السياسية للتحديث أقل بكثير من الكلفة

التي تستمر في إدارة موارد القطاعات، وتوسع من خلال الهيكلية إلى تحسين واقع الخدمات التي بات يعاني المواطن في الحصول عليها، مشيراً إلى أن الرهنة في ظل انتشار استخدام التكنولوجيا وتطورها اليومي وانخراط المواطنين فيها، هي من أبسط الحلول التي يمكن تطبيقها في التحديث.

وأضاف، أن الصعوبة ليست في استخدام الرقمنة بقدر ما هي في تبسيط إجراءات الرقمنة التي تشكل تحدياً، إضافة إلى ثقافة قبول التغيير في الإجراءات المطلوبة وطرق التقديم والحصول عليها، مشيراً إلى ضرورة استخدام الموارد بشكل صحيح أثناء التحديث الذي لا يسعى إلى تقليل عدد الموظفين بقدر تعزيز قيامهم بمهامهم وتوجيه الموارد نحو الاتجاه الصحيح.

وقال الهنادة، رداً على سؤال ميسر الجلسة، حول الكلفة السياسية للتحديث، إن الكلفة السياسية للتحديث أقل بكثير من الكلفة

وزير الشباب يعلن عن مؤسسة برنامج مهاراتي

عمان

بحضور سمو الأميرة عائشة بنت فيصل، أعلن وزير الشباب محمد النابلسي، عن مؤسسة برنامج «مهاري» المنفذ خلال الأعوام الخمسة الماضية، بالشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونيسف، وهيئة «أجيال السلام»، ضمن الخطة التنفيذية لوزارة الشباب.

وقال النابلسي، خلال حفل الإعلان المقام في مدينة الحسين للشباب، إن مؤسسة البرنامج في الوزارة تأتي بعد نجاحه في تمكين أكثر من 135 ألف شاب وشابة بمختلف المهارات الحياتية منذ إنطلاقته، ولما حققه من مخرجات نوعية تمثلت ببناء قدرات الشباب واستثمار مواهبهم وإطلاق المبادرات الشبابية، وتنقيف الأقران وخدمة المجتمعات المحلية.

وأضاف أن برنامج «مهاري» اعتُمد ضمن مصفوفة برامج شبابية سيجري تنفيذها في جميع المراكز الشبابية، والتي طرحها الشباب أنفسهم خلال مرحلة تطوير البرامج ضمن خطة تفعيل المراكز.

وأشار النابلسي إلى مواصلة الوزارة العمل بالبرنامج بما يسهم في تمكين الشباب نحو قيادة التغيير الإيجابي في مجتمعاتهم، وتمكين العاملين مع الشباب والميسرين الميدانيين، ممكناً الشراكة مع اليونيسف والهيئة والجهات الداعمة في تنفيذ هذا البرنامج.

وقالت ممثلة اليونيسف في الأردن شيرون موجي، من جهتها، إن اليونيسف تؤمن بدعم اليافعين والشباب في الأردن لرفع أصواتهم، والمشاركة بشكل هادف في مجتمعاتهم وتطوير مهاراتهم للمستقبل والمشاركة في نمو مجتمع مزدهر وسلمي.

وأضافت «نحن فخورون بتسليم برنامج مهاري إلى وزارة الشباب، الأمر الذي من شأنه تنفيذ البرامج على نطاق واسع والوصول إلى أكبر عدد من الشباب، فضلاً عن تعزيز تأثيره واستدامته، ونحن لا نزال شركياً ملتزماً لضمان استمرار نجاحه».

وقال رئيس هيئة أجيال السلام الدكتور مهند عربيات «نحن جميعاً فخورون بإنجازات برنامج مهاري الذي ساهم في تطوير مهارات فريق وزارة الشباب وتركت أثراً على حياة الشباب، والمجتمع وقادة المستقبل، ونعتمد أن بناء مهارات هذا الجيل يتحقق من خلال جهود وتقاني أولئك الذين يعملون معهم بشكل مباشر، وتزويد فريق الوزارة بالأدوات اللازمة لنقل معارفهم وخبراتهم إلى الشباب».

وتضمنت فعاليات الحفل الذي حضره الشركاء والداعمون وعدد من الشباب المشاركين والمدرين وميسري البرنامج عرضاً مرئياً تناول رحلة البرنامج خلال الأعوام الخمسة، والتي تضمنت إقامة 14 ألف جلسة تدريبية تُعنى بالعمليين وتطوير مهارات الشباب بما فيها المهارات الحياتية والمواطنة والمشاركة المدنية، كما جرى، خلال البرنامج، تصميم وتنفيذ أكثر من 24 ألف مبادرة شبابية في مختلف مجالات الحياة.

واشتملت الفعاليات على عرض قصص نجاح مجموعة من الشباب المشاركين والعماليين، حيث جرى تدريب 200 مشرف شبابي حول تصميم وتقديم برامج تنمية المهارات الحياتية بما فيها الثقافة المالية والابتكار الاجتماعي والرياضة والمهارات الحياتية من أجل السلام، إلى جانب المهارات التقنية.

جمعية رعاية مرضى السيلياك تمهد الطريق للتعايش مع المرض وتخفف من وطأته

عمان

تسعى جمعية رعاية مرضى السيلياك الخيرية جاهدة، لمساعدة مرضى الداء الزلاقي «السيلياك» ودعمهم وتمكينهم اجتماعياً واقتصادياً، من خلال توفير المعرفة الطبية والتوعية والدعم الغذائي، إلى جانب العمل على تمكين المرضى من تحقيق الاكتفاء الذاتي والمحافظة على حقوقهم الإنسانيين.

وتعمل الجمعية التي تأسست بسواعد مرضى السيلياك عام 2018، على التخفيف من وطأة المعاناة التي تعيشها جميع الفئات المصابة بالمرض، والتي تمثل بصعوبة الإلتزام بالحمية لعدم توفر المنتجات الخالية من الجلوتين والتي تعتبر العلاج الوحيد لهذا المرض.

وقالت رئيسة جمعية رعاية مرضى السيلياك الخيرية، عابدة القيسي لوكاله الأبناء الأردنية (بترا) اليوم الجمعة، إنه تمت الموافقة على انضمام الجمعية كعضو منتسب لاتحاد الجمعيات الأوروبية للسيلياك، بهدف اكتساب المعرفة ومستجدات العلوم والأبحاث، والنهوض بمجتمعنا والاستفادة من التجارب الناجحة لتلك الدول والخبرات.

وكشفت، أن الأردن يعتبر الدولة العربية الوحيدة التي تم الموافقة عليها للانضمام لهذا الاتحاد، مبيّنة أنه جرى التشبيك مع جمعيات تخدم نفس الغاية في 10 دول عربية لتأسيس اتحاد عربي، لتحقيق غايات الجمعية بخدمة الأردنيين المغتربين والمرضى العرب على أراضي المملكة وخارجها.

وقالت القيسي، إن أهداف الجمعية تتمثل بنشر الوعي الكافي بمرض السيلياك والنظام الغذائي الخالي من الجلوتين واللجوء إلى أطباء شريفة من المجتمع، والعمل على بناء شراكة مستدامة مع الهيئات والمؤسسات الرسمية المحلية والعالمية، وبناء شراكات استراتيجية مع المصانع الغذائية والمطاعم وشركات الأدوية.

وتابعت «من أهداف الجمعية أيضاً، تقديم خدمة المجتمع لمصابي السيلياك من خلال توفير المنتجات، إضافة إلى تطوير فريق طبي تغذوي للتعاون بين الجمعية والفئة المستهدفة من مرضى السيلياك، ورفع مستوى العرض والخيارات البديلة الخالية من الجلوتين في الدولة وإلتماد المحلي فيما يخص هذا القطاع من الأطعمة، وإنتاج وتسويق منتجات المطبخ الإنتاجي والمواد الأولية الخالية من الجلوتين».

وأوضحت القيسي، أن توفير الخيارات البديلة للرضى يكون عبر التنسيق مع متاجر لبيع أصناف خالية من الجلوتين في المحافظات مثل (عمان، إربد، الكرك، الطفيلة، معان، الزرقاء، العقبة)، إذ إن الجمعية تسعى إلى الوصول لجميع المحافظات والتنسيق مع متاجر لتوفير المنتجات، لخدمة ما يقارب 250 ألف مريض.

وتقول أخصائية أمراض الجهاز الهضمي عند الأطفال الدكتوروة سلمى بريزات، وعضو مجموعة أخصائيي الجهاز الهضمي والكبد عند الأطفال (لبرترا)، إن مرض الداء الزلاقي «السيلياك» بأنه اضطراب مناعي وراثي يتسبب بأضرار جسيمة في الأمعاء الدقيقة للمصابين به في حال تناولهم مواد غذائية تحتوي على الجلوتين المتوفر في القمح والشعير والجاودار.

وتشير التقديرات إلى أن مرض «السيلياك» يؤثر على واحد من كل 100 شخص في جميع أنحاء العالم.

وأضافت، أن الداء الزلاقي أو «السيلياك» يساعد في ظهور أمراض أخرى مثل فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، وهشاشة العظام، العقم والإجهاض، اضطرابات الجهاز العصبي المركزي والمحيطي، قصور البنكرياس، عطل في المرارة، سرطان الغدد الليمفاوية، سرطان المريء، سرطان الغدة الدرقية، الميلانوما، أمراض المناعة الذاتية الإضافية.

إطلاق الاستعراض الطوعي المحلي لمدينة عمان

عمان

المرتبطة مع أهداف التنمية المستدامة والأجندة الحضريّة الجديدة 2030، مشيراً إلى أن مدينة عمان أصبحت أكثر حداثة بتنفيذ مشاريع التنمية التحتية والخدمات الحضريّة المتبكرة

وتحسين نوعية الحياة في المنطقة العربية. وقال المنسق المقيم للأمم المتحدة بالإتابة في الأردن دومينيك بارتش، إن البلديات تمثل الواجهة من ناحية تقديم الخدمات للناس وتحسين البنى التحتية، وجعل المدن أكثر ملاءمة للعيش فيها، وتحقيق الأجندة الحضريّة 2030.

وأضاف، أن هذا التقرير يعد خارطة الطريق التي تودع الجهود المشتركة لتحقيق التنمية المستدامة في مدينة عمان «مدينة النور» التي احتضنت اللاتحين وعملت على دعمهم في المجتمع المحلي بمشاركة القطاعين العام والخاص والمؤسسات غير الحكومية وسكان المدينة.

وبين الممثل الإقليمي للمكتب الإقليمي للدول العربية عرفان علي، أن المدن تقوم بدور أساسي في إنجاح أو إخفاق تحقيق أهداف التنمية المستدامة، مشيراً إلى أن تجربة تقرير مدينة عمان الطوعي الأول قاضية على البراهين والأدلة بمشاركة 60 من أصحاب المصلحة من المؤسسات المختلفة من القطاع العام والخاص والجهات الأكاديمية والمجتمع المحلي ومواطني مدينة عمان.

من جهتها، أشارت مديرة ملف التنمية

المرتبطة مع أهداف التنمية المستدامة والأجندة الحضريّة الجديدة 2030، مشيراً إلى أن مدينة عمان أصبحت أكثر حداثة بتنفيذ مشاريع التنمية التحتية والخدمات الحضريّة المتبكرة

وتحسين نوعية الحياة في المنطقة العربية. وقال المنسق المقيم للأمم المتحدة بالإتابة في الأردن دومينيك بارتش، إن البلديات تمثل الواجهة من ناحية تقديم الخدمات للناس وتحسين البنى التحتية، وجعل المدن أكثر ملاءمة للعيش فيها، وتحقيق الأجندة الحضريّة 2030.

وأضاف، أن هذا التقرير يعد خارطة الطريق التي تودع الجهود المشتركة لتحقيق التنمية المستدامة في مدينة عمان «مدينة النور» التي احتضنت اللاتحين وعملت على دعمهم في المجتمع المحلي بمشاركة القطاعين العام والخاص والمؤسسات غير الحكومية وسكان المدينة.

وبين الممثل الإقليمي للمكتب الإقليمي للدول العربية عرفان علي، أن المدن تقوم بدور أساسي في إنجاح أو إخفاق تحقيق أهداف التنمية المستدامة، مشيراً إلى أن تجربة تقرير مدينة عمان الطوعي الأول قاضية على البراهين والأدلة بمشاركة 60 من أصحاب المصلحة من المؤسسات المختلفة من القطاع العام والخاص والجهات الأكاديمية والمجتمع المحلي ومواطني مدينة عمان.

من جهتها، أشارت مديرة ملف التنمية

المرتبطة مع أهداف التنمية المستدامة والأجندة الحضريّة الجديدة 2030، مشيراً إلى أن مدينة عمان أصبحت أكثر حداثة بتنفيذ مشاريع التنمية التحتية والخدمات الحضريّة المتبكرة

وتحسين نوعية الحياة في المنطقة العربية. وقال المنسق المقيم للأمم المتحدة بالإتابة في الأردن دومينيك بارتش، إن البلديات تمثل الواجهة من ناحية تقديم الخدمات للناس وتحسين البنى التحتية، وجعل المدن أكثر ملاءمة للعيش فيها، وتحقيق الأجندة الحضريّة 2030.

وأضاف، أن هذا التقرير يعد خارطة الطريق التي تودع الجهود المشتركة لتحقيق التنمية المستدامة في مدينة عمان «مدينة النور» التي احتضنت اللاتحين وعملت على دعمهم في المجتمع المحلي بمشاركة القطاعين العام والخاص والمؤسسات غير الحكومية وسكان المدينة.

وبين الممثل الإقليمي للمكتب الإقليمي للدول العربية عرفان علي، أن المدن تقوم بدور أساسي في إنجاح أو إخفاق تحقيق أهداف التنمية المستدامة، مشيراً إلى أن تجربة تقرير مدينة عمان الطوعي الأول قاضية على البراهين والأدلة بمشاركة 60 من أصحاب المصلحة من المؤسسات المختلفة من القطاع العام والخاص والجهات الأكاديمية والمجتمع المحلي ومواطني مدينة عمان.

من جهتها، أشارت مديرة ملف التنمية

اتفاقية تعاون بين الأمن العام والمكتب الدولي لمكافحة المخدرات الأميركية

عمان

مبارحتها والوقاية منها. وأشار المعاينة إلى عمق الشراكة الإستراتيجية التي تجمع أجهزة الأمن في البلدين الصديقين، والهادفة إلى تعزيز الأمن والسلم، ومواجهة التحديات المشتركة في سياق مكافحة الجريمة.

ويبّئ أهمية التعاون الدولي في مجال مكافحة أفة المخدرات التي تعد جريمة عبارة للحدود، لافتاً إلى أن الاتفاقية ستسهم في تعزيز التعاون بين البلدين

وقع مدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعاينة، ممثلاً عن الحكومة الأردنية، والسفير الأميركي في عمان هنري ووستر، اتفاقية تعاون بين مديرية الأمن العام والمكتب الدولي لمكافحة المخدرات وإنفاذ القانون، التابع للحكومة الأميركية.

وتأتي الاتفاقية لتأطير التعاون القائم بين الجانبين لدعم مكافحة المخدرات والجريمة، وتعزيز قدرات



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

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ١٠/١١/٢٠٢٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستلزم من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن ديرايو سعيد اول طريق جئين وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولفاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن الزهراء، الحسينيات، السيدية من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولفاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الشرف.

وعن حلوة، الهاشمية، دير الصمادية، حلوة طريق الفور، لسبب، الصوان، خلّة سالم، تجمع مار الياص، تجمع ابو الزينون من الساعة التاسعة صباحا ولفاية الساعة الثانية ظهرا وعن عيين عيلين الشارع الرئيسي شرق مديرية الشرطة من الساعة التاسعة صباحا ولفاية الساعة الثانية والنصف ظهرا في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

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

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوة

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

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

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

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

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

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

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

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

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

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

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

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



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

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول

المساعدة الطبية.



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

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم

والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتركز 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 الرتتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

الإغماء: أسباب وإسعاف

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق عن زيادة التعرق والحرارة.

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم 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

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

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

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

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول. لذلك، من حال تناولتم مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

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

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

ينصح

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التثوش، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

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

دمج مسكنات الألم مع أدوية أخرى كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

فوضى في الجسم

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيئة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاى" Boldsky 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 نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

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



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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

محتوى إعلامي يواكب التطور

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

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

على مستوى العالم

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



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستدام يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فسيتكون 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، ورتب مكتبك 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
- ٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.
- ٣- اضبط المهام الإضافية
حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

للعام الثالث على التوالي .. الجفاف يهدد أمن العراق الغذائي

ملائمة توابك التغيرات البيئية والمناخية الطارئة، وشق القنوات الفرعية وإعادة المياه المحملة بالمواد الكيميائية والأسمدة إلى المجاري الرئيسية، وربما توجه لتجريم هذه الممارسات كونها تسبب هدرًا لكميات كبيرة.

وأضاف، "علاوة على توزيع فرق تفتيش وزارة الموارد المائية بمحافظة العراق كافة، واعطائها صلاحيات تمكنها من ردع المتسببين بهدر مياه الخزين الجوفي من خلال حفر الابار غير المرخصة، وغلقتها لتجهيز الخزانات الجوفية لاستقبال جزء من مياه السيول القادمة من دول الجوار خلال الشتاء القادم، والتي من شأنها تجديد طبقة المياه وتحسين موصافاتها من خلال عملية التغذية السطحية للخزان".



ويختتم الخبير البيئي والمناخي، "الأزمات العراقية مترابطة الأمنية منها والاقتصادية والزراعية والمائية، وهكذا هي تتداخل مع الوضع السياسي المضطرب ما تسبب في غياب التخطيط على كافة المستويات".

وكانت وزارتا الزراعة والموارد المائية في العراق، قد قررتا في شهر أكتوبر من العام الماضي، تخفيض المساحة المقررة للزراعة في الموسم الشتوي بنسبة ٥٠ في المئة قياسا بالعام ٢٠٢٠، وذلك بسبب قلة الإيرادات المائية.

الزراعي الشتوي، أبرز ما جاء فيها هو توجيه المزارعين بعدم زراعة المحاصيل التي تحتاج كميات مياه كبيرة مثل الأرز، والاعتماد على الساقط المطري لتأمين احتياجات الموسم الزراعي القادم من المياه.

وأضاف، "الأجدر إقرار سلسلة من الاجراءات لمواجهة الأزمة أبرزها، دعم القطاع الزراعي بتوفير وسائل ري حديثة، ودعم دور الباحث الزراعي في توفير بيئة

العراق باتت واضحة، بسبب موسم الجفاف الطويل الممتد على مدار عامين ماضيين و عام ثالث نعيش شهوره الأخيرة، حيث تخلل هذه السنوات الجفاف انقطاع بهطول الأمطار في ثلثي مساحة العراق باستثناء شمال وشمال شرق البلاد..

قال قدوري، "اتجهت الجهات الحكومية المعنية عبر وزارتي الزراعة والموارد المائية في شهر سبتمبر المنصرم، لوضع خطة للموسم

٧٠ إلى ٨٠ بالمئة من العاملين بالقطاع الزراعي، وكان العراق أشبه بالسهل الغذائية في المنطقة العربية، حيث وصلت المساحات الزراعية تقريبا ٣٠ بالمئة من مساحة البلاد، ولأعوام ليست بالبعيدة وتحديدًا قبل ٢٠٠٣. كانت معظم مكونات المائدة العراقية من المنتجات المحلية، باستثناء نحو ٦ بالمئة فقط من المحاصيل الزراعية المستوردة..

ويضيف، "أثار العجز المائي بمعظم مناطق

في الوقت الذي تتوقع فيه التنبؤات المناخية موسما آخر شحيح المطر في العراق، أكدت وزارة الموارد المائية مؤخرا، أن العام الجاري ٢٠٢٢، هو من أقسى سنوات الجفاف في العراق على مدى نحو قرن وتحديدًا منذ العام ١٩٣٠، محذرة من أن الخطة الزراعية الشتوية ستكون في وضع بالغ الحرجة حال استمرار غياب الأمطار.

ويحذر خبراء من أن تضرر موسم الزراعة الشتوية، سينعكس تعقيدا أكثر لأزمة ارتفاع أسعار السلع الغذائية والمنتجات الزراعية في الأسواق العراقية، والتي باتت تثقل كاهل المستهلكين، وبما يهدد الأمن الغذائي للبلاد ككل.

حلول دولية لمقاومة أزمة الجفاف

وما يزيد من خطورة الوضع في ظل ما تعانيه البلاد من جفاف وشحة مائية واتساع لنطاقات التصحر وتراجع المساحات الزراعية والخضراء، هو أن العراق وفق تصنيفات منظمة الأمم المتحدة، هو خامس أكثر بلدان العالم تضررا بظواهر التغير المناخي.

يقول الخبير المناخي والبيئي العراقي أيمن هيثم قدوري، في لقاء مع "سكاي نيوز عربية"؛ "سكان العراق ولغاية عام ١٩٧٧ كانوا بنسبة

البرلمان العربي يدين رفض جماعة الحوثي الإرهابية تمديد الهدنة الإنسانية في اليمن

القاهرة

دان البرلمان العربي رفض جماعة الحوثي الإرهابية تمديد الهدنة الإنسانية وتوسعها في الجمهورية اليمنية، التي اقترحتها المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة إلى اليمن، ووافقت عليها الحكومة اليمنية.

وشدد البرلمان العربي في بيان له على ضرورة دعم المجتمع الدولي للجهود الرامية إلى تمديد الهدنة الإنسانية في اليمن، باعتبارها ضرورة إنسانية ملحة لتخفيف حدة الواقع الصعب الذي يعيشه الشعب اليمني.

وحذر البرلمان العربي من خطورة تداعيات الرفض الحوثي لتمديد الهدنة والذي سيؤدي لتعرض الأمن والاستقرار في المنطقة للخطر.

وطالب البرلمان العربي الأمم المتحدة والمجتمع الدولي مواصلة جهوده للتوصل إلى حل سياسي للأزمة اليمنية وفقا للمبادرة الخليجية وألياتها التنفيذية، ومخرجات مؤتمر الحوار الوطني وقرار مجلس الأمن رقم ٢٢١٦.

البرلمان العربي يؤكد على محورية القضية الفلسطينية

القاهرة

أكد البرلمان العربي أهمية تكاتف الجهود لإبراز القضية الفلسطينية، وطرحها في كافة المحافل الإقليمية والدولية وصولا لنيل الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني وإقامة دولته المستقلة.

جاء ذلك خلال استقبال رئيس البرلمان العربي عادل بن عبد الرحمن العسومي، بمقر الأمانة العامة بالقاهرة، نواب دولة فلسطين الجدد لدى البرلمان، وهما النائبان فهمي الزعاري ومنى الخليلي، مهنيين العسومي بمناسبة إعادة انتخابه رئيسا للبرلمان العربي لدورة ثمانية.

وأكد العسومي، أن البرلمان لن يدخر جهدا في سبيل تقديم كل التسهيلات والدفاع عن الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني في مختلف المحافل الإقليمية والدولية وصولا إلى إقامة الدولة الفلسطينية وعودة اللاجئين ونيل الحقوق المشروعة.

من جانبهم، أشاد نواب دولة فلسطين بالدور الهام والداعم الذي يقوم به البرلمان العربي لقضية العرب الأولى والمركزية، القضية الفلسطينية.

مجلس الأمن يدرج ٣ حوثيين في اليمن على قائمة العقوبات

وكالات

أدرجت لجنة العقوبات الدولية بشأن اليمن، ثلاثة قادة من جماعة الحوثيين إلى قائمة العقوبات الخاصة بالأفراد والكيانات الخاضعين لتدابير الفصل السابع من ميثاق الأمم المتحدة.

وشملت العقوبات قائد ما يسمى بالقوات الجوية للحوثيين أحمد الحمزي، نتيجة قيامه بأعمال تهدد السلم والأمن والاستقرار في اليمن، بما فيها انتهاكات حظر توريد الأسلحة المحدد الأهداف، ويقدم الدعم لتلك الأعمال، فضلا عن مسؤوليته عن تدبير هجمات حوثية طالت المدنيين اليمنيين وبلداتنا مجاورة وسفنا تجارية في المياه الدولية..

وصنفت على لائحة العقوبات منصور السعادي الذي منحته الجماعة صفة رئيس أركان القوات البحرية، وهو العقل المدبر لهجمات مميتة ضد الملاحه الدولية في البحر الأحمر.

كما أدرجت لجنة العقوبات نائب رئيس مكتب الأمن القومي التابع للحوثيين مطلق عامر المراني، بسبب قيامه بعمليات اعتقال واحتجاز وسوء معاملة بعض العاملين في المجال الإنساني وغيرهم ممن يعملون في مجال المساعدة الإنسانية، بما في ذلك إساءة استخدام سلطته ونفوذه على سبل إيصال المساعدات الإنسانية كوسيلة للاستفادة منها لتحقيق ربح شخصي.

خلال ٢٤ ساعة.. أميركا توجه ضربتين لداعش بسوريا

العملية الثانية

وفي عملية منفصلة، نفذ الجيش الأميركي غارة جوية في سوريا، الخميس، أسفرت عن مقتل اثنين من كبار عناصر تنظيم داعش.

وقالت القيادة العسكرية الأميركية في الشرق الأوسط "سنكوم" في بيان، إن "القوات الأميركية نفذت بنجاح ضربة في شمال سوريا أسفرت عن مقتل كل من أبو هشوم الأموي (...) ومسؤول كبير آخر في داعش، وفق "فرانس برس".

وصرح الجنرال مايكل كوريل، الذي يرأس "سنكوم"، إن "هذه الضربة ستضعف قدرة داعش على زعزعة استقرار المنطقة وضرب قواتنا وشركائنا..

وأكد البيان أنه "لم يسقط قتلى أو جرحي مدنيون خلال هذه العملية" وفقا للمعلومات المتوفرة لديه.

وامتدت لمدة ساعتين.

وحسب الأهالي، فقد تم اعتقال شخص يدعى "أبو حائل"، الذي قدم إلى المنطقة قبل ٣ سنوات ولا يعرف عنه الكثير.

وذكرت مصادر أن اشتباكات اندلعت مع الجنود السوريين خلال عملية الإنزال التي وقعت في منطقة تسيطر عليها القوات السورية، مما أدى إلى مقتل ضابط سوري.

وفي وقت لاحق، كشف مسؤول في وزارة الدفاع الأميركية لـ "سكاي نيوز عربية" تفاصيل العملية العسكرية الخاصة.

وقال إنها استهدفت قياديا في داعش في القامشلي. وأضاف المصدر أن القيادي البارز في تنظيم داعش الإرهابي كان "يخطط ومجموعته لتنفيذ هجمات إرهابية ضد مصالح أميركية..

وكشف أن "العملية التي نفذت أسفرت عن اعتقال عدد من الإرهابيين..

دمشق

وجهت الولايات المتحدة خلال ٢٤ ساعة فقط، ضربتين لتنظيم داعش الإرهابي في سوريا، الأولى عبر إنزال جوي والأخرى عبر غارة جوية، مشيرة إلى إحباط هجمات وشيكة للتنظيم واضعاف قدرته نتيجة هاتين الضربتين.

وبدأت العملية الأميركية الأولى، فجر الخميس، عندما جرى إنزال جوي شاركت فيه ٣ مروحية في قرية ملوك سراي بالريف الجنوبي لمدينة القامشلي، شمال شرقي سوريا.

وتبعد القرية ١٧ كيلومترا عن مدينة القامشلي، وتقع تحت سيطرة القوات الحكومية السورية.

وأفاد مراسل "سكاي نيوز عربية" في القامشلي بأن العملية بدأت في حدود الساعة الثالثة فجرا بالتوقيت المحلي

الأردن يحصد عددا من جوائز الأسبوع العربي للبرمجة

حسين

الرسمية أو التظاهرات الموازية، حيث تم تسجيل مشاركة أكثر من مليوني مشارك، و٦٠٠٠ مدرسة، وأكثر من ٥٠ ألف مدرس عربية.

وأعلن المدير العام للأكسو محمد ولد امعر، أن الدورة الثالثة للأسبوع العربي للبرمجة ستكون وفق رؤية جديدة توابك التطور التكنولوجي من خلال دخول غمار البرمجة من باب المتافرس و NFT.

وأضاف، أن المنظمة شرعت في أعداد منصة باستخدام تكنولوجيا البلوك تشين سيتم من خلالها التعريف بالأعمال الخاصة بالأسبوع العربي للبرمجة وخلق ديناميكية جديدة بين المشاركين وتبادل المحتوى عن طريق العملة الافتراضية للمنظمة.

تونس

فاز الأردن بعدد من جوائز الدورة الثانية للأسبوع العربي للبرمجة الذي نظمته المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الأكسو) تحت عنوان «الذكاء الاصطناعي وحماية البيئة» وأعلن عنها الجمعة بالعاصمة تونس.

وقد فازت مدرسة ريانة بنت ولد الثانوية المختلطة بالجائزة الثالثة

للمدرسة الذهبية (تمنح للمدارس الاوائل)، بتفصيها ٢٥٠٥ أنشطة، كما فاز الأردن بالجائزة الثانية في مسابقة النشاط الذهبي للمدرسين/نشاط حديقة مدرستي الذكية (تمنح للمدرسين الاوائل)، وفازت بها إيمان محمود محمد

إنهاء تطوير المعبر البري بين قطر والسعودية نهاية الشهر الجاري استعدادا لكأس العالم

الدوحة

قالت هيئة الأشغال العامة القطرية أشغال، إن كافة الأعمال المتعلقة بمشروع تطوير منفذ أبو سمرة الحدودي مع السعودية، سيتم الانتهاء منها بحلول نهاية الشهر الجاري ليكون المنفذ البري الوحيد لدولة قطر جاهزا لخدمة بطولة كأس العالم ٢٠٢٢.

وتهدف أعمال التطوير الجديدة إلى زيادة الطاقة الاستيعابية للمنفذ البري. وأكد رئيس هيئة الأشغال العامة في قطر، المهندس سعد بن أحمد المهدي بتصريحات الليلة الماضية، أن توسعة المنفذ ستخدم المسافرين من وإلى قطر بأكثر من ضعف الطاقة الاستيعابية السابقة، من خلال زيادة عدد مسارات خدمة مركبات المسافرين من ٩ إلى ٢٤ مسارا.

من جانبه، قال رئيس هيئة الجمارك أحمد الجمال، إن تطوير منفذ أبو سمرة يتكامل مع باقي المشاريع التي نفذتها مختلف الجهات المعنية في قطر لخدمة بطولة كأس العالم، ليوفر لجماهير البطولة القادمين عبر المنفذ البري تجربة سلسة ومتميزة منذ لحظة وصولهم قطر.

وستتم مضاعفة السعة الاستيعابية لمباني الجوازات والجمارك في منفذ أبو سمرة، وتوفير مسارات سياحية بطاقة استيعابية تخدم ١٢ ألف سيارة في الدخول لدولة قطر، و١٢ ألف سيارة في الخروج منها.

قتل في قصف تركي على سنجار شمالي العراق

وكالات

أعلن جهاز مكافحة إرهاب إقليم كردستان العراق، يوم الخميس، شن القوات التركية قصف جوي على جبل سنجار، مشيراً إلى وقوع ضحايا وأضرار مادية في المكان.

وجاء في بيان لقوات مكافحة إرهاب إقليم كردستان العراق أن الطائرات الحربية التركية، قصفت مقر وحدات حماية سنجار في جبل سنجار، مضيفة أن القصف أسفر عن سقوط قتلى وجرحى.

وأوضح البيان أنه بحسب معلومات الجهاز فقد وقع القصف مساء الخميس في تمام الساعة ٢١:٣٠، حيث قامت الطائرات الحربية للجيش التركي، باستهداف مقر مسلحي وحدات حماية سنجار، على جبل سنجار، ما أدى إلى سقوط خسائر بشرية ومادية.

ولم يذكر الجهاز أعداد الضحايا والمصابين إثر عملية القصف.

قرار أممي لدعم باكستان في أعقاب الفيضانات المدمرة

نيويورك

تبنّت الجمعية العامة التابعة للأمم المتحدة الجمعة، ويتوافق الآراء، قرارا لدعم شعب وحكومة باكستان في أعقاب الفيضانات المدمرة.

والتقرار هو الأول للدورة السابعة والسبعين التي بدأت الشهر الماضي وشارك بتبني القرار ١٥١ دولة بما فيها الأردن.

ويدعو القرار المجتمع الدولي إلى زيادة مساعداته الإنسانية وإعادة تأهيل باكستان ويعرب عن كامل تضامنه وتعاطفه مع الشعب الباكستاني المتضرر.

الجامعة العربية تؤكد استعدادها لمساعدة لبنان بتجاوز الأزمة السياسية

القاهرة

أكدت الجامعة العربية استعدادها للقيام بأي دور يطلب منها لمساعدة لبنان في تجاوز الأزمة السياسية، خاصة وأن كافة الأطراف رحبت بمواكبة الجامعة العربية للبنان بهذه المرحلة المهمة.

وفي هذا الإطار، أجرى السفير حسام زكي، الأمين العام المساعد، عدة لقاءات في لبنان بهدف استشراف آراء القيادات السياسية حول الاستحقاق الرئاسي القادم، والنظر في سبل معالجة الانسداد السياسي الذي تعاني منه البلاد.

واستهل الوفد الشخصي للأمين العام زيارته التي جاءت بتكليف من الأمين العام للجامعة العربية أحمد أبو الفيط بعقد لقاءات مع زعماء الكتل النيابية من كافة ألوان الطيف السياسي.

وأضاف الأمين العام المساعد، أن لبنان لا يتحمل حالة "الاعتقاد على الأزمة" أو القبول بالفراغ الرئاسي في ضوء الأزمة الاقتصادية الشديدة التي يمر بها.

وناشد زكي خلال المقابلات التي اجراها كافة القيادات السياسة تقديم المصلحة الوطنية وإنجلترا ووليس سويا وفتح قنوات التشاور من أجل التوافق على هذا الاستحقاق الدستوري الهام.

ثلاثة آلاف وفاة في إنجلترا وويلز بسبب ارتفاع درجات الحرارة

لندن

أظهر تقرير أجرته وكالة الأمن الصحي في بريطانيا ومكتب الإحصاءات الوطني، أن أكثر من ٣٠٠٠ وفاة مرتبطة بدرجات حرارة الجو حدثت في إنجلترا وويلز خلال هذا الصيف.

ونقلت هيئة (بي بي سي) الجمعة، عن التقرير الحكومي، أن أكثر من ٨٠ بالمئة من هذه الوفيات كانت في الفئة العمرية التي تزيد على ٦٥ عاما. ورصد التقرير ارتفاع الوفيات بأكثر من ٢٥٠ وفاة يوميا بين تلك الفئة.

وأشارت الهيئة إلى أن بريطانيا، سجلت أعلى درجة حرارة على الإطلاق في بداية صيف هذا العام إذ تجاوزت لأول مرة ٤٠ درجة مئوية.

الحسين إريد يبدد طموح الوحدات بهدف أبو عرقوب



©2022 Kooora.com

السليبي.

هدف قاتل

وواصل الوحدات هديره الهجومي في الشوط الثاني وسدد سريوة كرة قوية حاول أبو عمارة لعبها برأسه لكن الزعبي حولها لحساب ركنية.

وشكلت الهجمات المرتدة ازعاجا للدفاع والوحدات ومنها مرر الجوابري باتجاه غطاشة الذي انفراد في المرمى لكنه سدد بتسرع بجوار القائم.

وأجرى الفريقان سلسلة تبديلات وبقي الوحدات الأخطر، حيث استثمر خالد عصام كرة عرضية ودكها بقوة برأسه لكن الزعبي كان لها بالرصاص.

وتجددت خطورة الوحدات من كرة عرضية سدها خالد عصام تألق الزعبي في ابعادها.

وفي الدقيقة "٢٠٩٠" ومن هجمة مرتدة استثمر البديل محمد أبو عرقوب كرة عرضية وراوغ مدافعا وسدد بسقف شبك مرمى الفاخوري معلنا فوز الحسين إريد بهدف وحيد.

وأبو طه ولعب القنبر كراس حربية.

ولاحت للوحدات فرصة مبكرة بعد تسديدة مباغتة ألقها سريوة استقرت بين أحضان عبدالله الزعبي حارس مرمى الحسين إريد.

هجمات مرتدة

بدوره فإن الحسين إريد اعتمد على الهجمات المرتدة مستغلا الفراغات في منطقة خط الوسط والتي كانت مسرحا لمصعب اللحام الذي شكل الخطورة مع الروسان في التميريرات سواء باتجاه درويش أو الجوابري لتميل رأس الحربية غطاشة.

وانحصر تهديد الحسين إريد للوحدات من كرة عرضية أرشها درويش ارتقى لها غطاشة ودكها برأسه لكن الفاخوري كان في الموعد.

وواصل الوحدات فضله الهجومي الذي عابه البطء وسوء التصرف أمام المرمى، وكان قريبا من التسجيل عندما انفراد العوضات بالرمي لكن الزعبي تصدى للموقف لينتهي الشوط بالتعادل

وكالات

بدد فريق الحسين إريد طموحات مضيفة الوحدات وهاز عليه بهدف قاتل. في المواجهة الجماهيرية المثيرة التي جرت الجمعة على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة ضمن الجولة ١٩ لبطولة دوري المحترفين الأردني بكرة القدم.

وأحرز هدف الفوز الثمين للحسين إريد البديل محمد أبو عرقوب بالدقيقة "٢٠٩٠".

وبقي فريق الوحدات بالصدارة مؤقتا برصيد "٤٢ نقطة" بانتظار نتيجة قمة الفيصل والرمشا اليوم، فيما حافظ الحسين إريد على المركز الثالث برصيد "٤١" نقطة.

ضغظ ميكو

واندفع الوحدات مبكرا نحو مناطق الحسين إريد لتسجيل هدف يسهل من مهمته في ضمان النقاط الثلاث التي تقيده في الصدارة.

واعتمد الوحدات في بناء هجماته على تحركات بيتانغ وسمبر وسريوة والعوضات

الجزيرة والقرني.. الغريق يتعلق بقشة!

وكالات

بثت تصريحات السعودي علي القرني، التفاؤل في قلوب جماهير الجزيرة الأردني، عقب تسلمه مهمة المدير الفني للفريق الأول. وأكد القرني أنه متفائل بقيادة الفريق في المواجهات الأربع المتبقية وتحقيق طموحات جماهيره بالبقاء، مشيراً إلى أنه يؤمن بالعمل، وتبقى النتائج في النهاية يعلم الغيب.

وعلى أرض الواقع، تبدو مهمة الجزيرة صعبة، وما زادها صعوبة نتائج مباريات الأسماء في الجولة ١٩ من دوري المحترفين، وفيها اقتنص مغير السرحان نقطة التعادل من شباب الأردن، وعاد معان بفوز ثمين من شواطئ العقبة.

ويعد الجزيرة من أمتع الأندية الأردنية، واستطاع في آخر ٦ مواسم، تأكيد حضوره محلياً وأسيوياً، لكن الظروف المالية أطلحت بأماله فيما يتعلق بالمنافسة القوية على الألقاب.

البحث عن بصمة

ظهر واضحاً، ومن خلال تصريحات القرني، أنه يبحث عن بصمة له في الأردن، وتسويق نفسه كمدرب يمتلك القدرات الفنية التي تؤهله لذلك.

وفي حال أنجز القرني، المهمة، ووفر الحماية للجزيرة من الفرق في بحر الهبوط، فإنه سيتمكن من إثبات نفسه، ويكل تأكيد لن تتردد إدارة النادي من تجديد عقده ل موسم جديد. ولأن "الفريق يتعلق بقشة"، فإن إدارة نادي الجزيرة وبعدما أحدثت تعديلات في أكثر من مرة على الجهاز الفني، استقبلت نبذة التحدي لدى القرني بأمال كبيرة.

وثمة استغرب من تصريحات القرني، وكيف له أن يقبل هذه المهمة التي ستكون أشبه بالمعجزة، مع قرب نهاية بطولة الدوري، لكن الرجل أبدي الجماس في العمل وكشف عن إيمانه بقدرات اللاعبين.

ويعتبر القرني المدرب الأجنبي الثالث في بطولة الدوري، حيث يقود الوحدات، الفرنسي ديديه جوميز، فيما يتولى قيادة الحسين إريد، السوري أيمن الحكيم، وجميعهم تم التعاقد معهم لإنجاز مهمات واضحة.

مهمة أشبه بالمستحيلة

يحتل فريق الجزيرة، المركز قبل الأخير برصيد ١٤ نقطة، ويتقدم بفارق الأهداف فقط عن الصريح.

وسيكون الجزيرة بحاجة للفوز في مبارياته الأربعة المقبلة ليتعد عن شيخ الهبوط، لكن هذه المواجهات ستكون قوية للغاية.

ويلعب الجزيرة غدا، مباراة مهمة أمام ضيفه السلط في الجولة ١٩، والفوز سيكون هدفه، والتعادل لن يخدمه.

ويعد ذلك سبواج الجزيرة فرق الحسين إريد والرمشا والفيصلي على التوالي، وجميعهم يتمتع بجاهزية كبيرة مع امتلاك عناصر مميزة.

ووفقاً للمواجهات التي سيخوضها الجزيرة، فإن المهمة تبدو مستحيلة، لكن تبقى كرة القدم مليئة بالمفاجآت.

بيلينجهام يميل لعملاق إنجليزي على حساب ريال مدريد



وكالات

يبدو أن مستقبل الدولي الإنجليزي جود بيلينجهام، متوسط ميدان بوروسيا دورتموند، سينحصر بين ناديي ريال مدريد وليفربول. وبحسب إذاعة كادينا سير الإسبانية، يدرك دورتموند أن صاحب الـ١٩ عاماً، سيرحل عن صفوف الفريق الموسم المقبل، على الرغم من تألقه وارتدائه شارة القيادة.

وأضافت أن رغبة اللاعب تميل للانتقال لصفوف ليفربول أكثر من ريال مدريد، رغم عمل الفريق الإسباني على التوقيع معه في الأسابيع الماضية.

كما أشارت إلى أن بيلينجهام وضع أولوية العودة إلى بلده إنجلترا من جديد، بعد ٣ مواسم قضاه رفقة دورتموند عقب رحيله عن أكاديمية بيرمنجهام سيتي بعمر ١٧ عاماً.

ويملك بيلينجهام عقدا مع دورتموند حتى عام ٢٠٢٤، ومن المنتظر أن يبلغ سعره ١٠٠ مليون يورو.

يذكر أن بيلينجهام خاض ١٢ مباراة رفقة دورتموند في جميع المسابقات هذا الموسم، سجل خلالها ٤ أهداف وصنع هدفين.

اختتام سباق اكوافينا ماراثون عمان للأطفال



وكالات

اختتمت الجمعة، سباق اكوافينا ماراثون عمان للأطفال، والذي أقيم في حدائق الحسين بتتظيم من الجمعية الأردنية للماراثونات وأمانة عمان الكبرى.

وأقيم الماراثون بمشاركة ١٢٠٠ طفل ضمن فئة سباق الأطفال الذين تراوحت أعمارهم ما بين ٦ و ١٤ عاماً، بحضور وزير التنمية الاجتماعية أيمن الفلح ونائب أمين عمان محمد القيسي ومدير عام الجمعية لبنا الكرد، ومدير اكوافينا عبد الرزاق العيتاني.

وضم السباق ثلاث فئات، الأولى فئة الأطفال من عمر ٦ إلى ٨ سنوات، والثانية من ٩ إلى ١١ سنة، والثالثة من ١٢ إلى ١٤ سنة بالإضافة إلى مشاركة واسعة من عدة جهات.

وفاز في المركز الأول لسباق فئة الذكور من ١٢ - ١٤ سنة محمد العكاوي، والمركز الثاني إبراهيم أبو صيام، فيما حل حمزة العبدالله ثالثاً، في حين حلت هيا ابو علي

في المركز الأول لسباق ذات الفئة العمرية إناث، وفي المركز الثاني إيمان الطميرزي، وأربلي كامرون في المركز الثالث.

جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

وفي سباقات فئة الذكور من ٦ - ٨ سنوات، جاء ماجد أمجد السعيد في المركز الأول، وفي المركز الثاني زيد السعيد، وسند الحجاج ثالثاً، فيما جاءت شيما الشرايعة في المركز الأول لذات الفئة إناث، ورين كورم في المركز الثاني، وجوليا ليوبليس ثالثة.

والمركز الثاني سوار الزعبي، وهنادي المومني بالمركز الثالث.

سحاب يؤزم موقف الصريح بثنائية

وكالات

حقق فريق سحاب فوزا مهما على الصريح (٢-٠)، في لقاء جمعهما مساء الجمعة على ملعب البترا، ضمن الجولة ١٩ لدوري المحترفين الأردني.

وسجل هدفي سحاب، لؤي عمران في الدقيقة ٨ وأحمد ياسر بالدقيقة ٥٣.

وقفز سحاب للمركز السادس برصيد ٢٤ نقطة، فيما بقي الصريح بالمركز الأخير برصيد ١٤ نقطة، وأصبح مهددا بالهبوط قبل ٣ جولات من نهاية المسابقة.

وتقام الليلة مواجهة قوية ومثيرة تجمع الوحدات والحسين إريد على استاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة.

مبابي يخطف عرش ميسي ورonaldo المفضل بعد ٨ سنوات

وكالات

أصبح كيليان مبابي، لاعب باريس سان جيرمان الفرنسي، صاحب أعلى دخل بين لاعبي كرة القدم وفقاً لمجلة «فوربس»، متخطياً ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو.

وهيمن ميسي ورونالدو على المركز الأول منذ عام ٢٠١٤، ولكن تعاقد مبابي الجديد مع باريس سان جيرمان، جعله يتخطى زميله بالفريق ونجم مانشستر يونايتد.

وارتبط اسم اللاعب الفرنسي بالانتقال إلى ريال مدريد، عندما كان عقده مع سان جيرمان يفسد الانتهاه بنهاية الموسم الماضي، لكنه في النهاية وافق على تجديد تعاقدته لمدة ٣ أعوام في أيار/مايو الماضي.

وتأخذ قائمة صاحب أعلى دخل في الحسابان، ما يكسبه اللاعب خارج الملعب أيضاً، ولدى مبابي عقود رعاية ليست بالقليلة، كما أنه بدأ إنشاء شركة الإنتاج الخاصة به في العام الماضي "زيبيرا فالي".

وجاء ميسي ورونالدو في المركزين الثاني والثالث، حيث يواصلان تحقيق أرباح ضخمة مع اقتراب مسيرتهما من النهاية، بينما جاء نيمار، لاعب سان جيرمان في المركز الرابع.

وبالإضافة إلى رونالدو، يمثل الدوري الإنجليزي الممتاز ٣ لاعبين هم محمد صلاح (المركز الخامس) وثنائي مانشستر سيتي إيرلينج هالاند (السادس) وكيفين دي بروين (العاشر).

وصنفت القائمة لاعبين فقط من الدوري الإسباني هما مهاجم برشلونة روبرت ليفاندوفسكي (السابع) ولاعب ريال مدريد إيدن هازارد (الثامن) بالإضافة إلى نجم برشلونة السابق أندريس إنيستا في المركز التاسع رغم تركه اللعب في أوروبا وانتقاله للعب في اليابان منذ عام ٢٠١٨.

وتحدث بيدري، لاعب ميدان برشلونة، عن تدعيمات الفريق الأخيرة ورويته عن الحالة الفنية للمنتخب الإسباني حالياً، إلى جانب تسليم الضوء على المنتخبات المرشحة للفوز بلقب كأس العالم، المقرر انطلاقه في قطر الشهر المقبل.

وأشاد بيدري، في تصريحات نقلتها "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، بزميله المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، "هو دائما ما يسجل الأهداف، واعتاد على ذلك رفقة البايرن، مشاهدته في التدريبات والمباريات أمور جنوني، هو يبدو كما لو كان يبلغ من العمر ١٩ عاماً..

وأضاف: "التعاقدات التي أبرمها برشلونة كانت مذهلة، منحتنا قوة كبيرة في الأمام وصلابة في الدفاع، نرغب في مواصلة النتائج بنفس الصورة، مع تحسين النتائج في دوري الأبطال..

وتطرق للحديث عن المدرب تشافي قائلا، "منذ اليوم الأول لوصول، ومنحتني الكثير من الثقة، اعتدت على مشاهدة كرة القدم التي قدمها مع البرسا، وهذا ما أحاول القيام بها واتباع ما ينقله لنا..

ويانظر إلى موندريال قطر وحظوظ إسبانيا في البطولة، "نحن فريق شاب للغاية يمتلك مستقبلا هائلا، ولكن بالنظر إلى الحاضر والوقت الحالي نحن في مستوى مرتفع، سيكون كأس عالم جيد ومختلف بسبب توقيتته..

ومن المرشحين للفوز باللقب، "هناك فريقين جديدين للغاية وهما البرازيل والأرجنتين، هما أقوىاء للغاية وتملك الأرجنتين ميسي والذي يذهب إلى هناك برغبة كبيرة، وهناك جودة نيمار الهائلة رفقة البرازيل..

وعلق على خسارة فريقه الأخيرة في دوري الأبطال: "الكل شاهد ما حدث في أتر"، في إشارة إلى إلغاء هدف لبرشلونة لوجود لسة يد، وعدم تحصل الفريق الكتلوني على ركلة جزاء.

وكالات

تحدث بيدري، لاعب ميدان برشلونة، عن تدعيمات الفريق الأخيرة ورويته عن الحالة الفنية للمنتخب الإسباني حالياً، إلى جانب تسليم الضوء على المنتخبات المرشحة للفوز بلقب كأس العالم، المقرر انطلاقه في قطر الشهر المقبل.

وأشاد بيدري، في تصريحات نقلتها "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، بزميله المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، "هو دائما ما يسجل الأهداف، واعتاد على ذلك رفقة البايرن، مشاهدته في التدريبات والمباريات أمور جنوني، هو يبدو كما لو كان يبلغ من العمر ١٩ عاماً..

وأضاف: "التعاقدات التي أبرمها برشلونة كانت مذهلة، منحتنا قوة كبيرة في الأمام وصلابة في الدفاع، نرغب في مواصلة النتائج بنفس الصورة، مع تحسين النتائج في دوري الأبطال..

وتطرق للحديث عن المدرب تشافي قائلا، "منذ اليوم الأول لوصول، ومنحتني الكثير من الثقة، اعتدت على مشاهدة كرة القدم التي قدمها مع البرسا، وهذا ما أحاول القيام بها واتباع ما ينقله لنا..

ويانظر إلى موندريال قطر وحظوظ إسبانيا في البطولة، "نحن فريق شاب للغاية يمتلك مستقبلا هائلا، ولكن بالنظر إلى الحاضر والوقت الحالي نحن في مستوى مرتفع، سيكون كأس عالم جيد ومختلف بسبب توقيتته..

ومن المرشحين للفوز باللقب، "هناك فريقين جديدين للغاية وهما البرازيل والأرجنتين، هما أقوىاء للغاية وتملك الأرجنتين ميسي والذي يذهب إلى هناك برغبة كبيرة، وهناك جودة نيمار الهائلة رفقة البرازيل..

وعلق على خسارة فريقه الأخيرة في دوري الأبطال: "الكل شاهد ما حدث في أتر"، في إشارة إلى إلغاء هدف لبرشلونة لوجود لسة يد، وعدم تحصل الفريق الكتلوني على ركلة جزاء.

وتحدث بيدري، لاعب ميدان برشلونة، عن تدعيمات الفريق الأخيرة ورويته عن الحالة الفنية للمنتخب الإسباني حالياً، إلى جانب تسليم الضوء على المنتخبات المرشحة للفوز بلقب كأس العالم، المقرر انطلاقه في قطر الشهر المقبل.

وأشاد بيدري، في تصريحات نقلتها "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، بزميله المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، "هو دائما ما يسجل الأهداف، واعتاد على ذلك رفقة البايرن، مشاهدته في التدريبات والمباريات أمور جنوني، هو يبدو كما لو كان يبلغ من العمر ١٩ عاماً..

وأضاف: "التعاقدات التي أبرمها برشلونة كانت مذهلة، منحتنا قوة كبيرة في الأمام وصلابة في الدفاع، نرغب في مواصلة النتائج بنفس الصورة، مع تحسين النتائج في دوري الأبطال..

وتطرق للحديث عن المدرب تشافي قائلا، "منذ اليوم الأول لوصول، ومنحتني الكثير من الثقة، اعتدت على مشاهدة كرة القدم التي قدمها مع البرسا، وهذا ما أحاول القيام بها واتباع ما ينقله لنا..

ويانظر إلى موندريال قطر وحظوظ إسبانيا في البطولة، "نحن فريق شاب للغاية يمتلك مستقبلا هائلا، ولكن بالنظر إلى الحاضر والوقت الحالي نحن في مستوى مرتفع، سيكون كأس عالم جيد ومختلف بسبب توقيتته..

ومن المرشحين للفوز باللقب، "هناك فريقين جديدين للغاية وهما البرازيل والأرجنتين، هما أقوىاء للغاية وتملك الأرجنتين ميسي والذي يذهب إلى هناك برغبة كبيرة، وهناك جودة نيمار الهائلة رفقة البرازيل..

وعلق على خسارة فريقه الأخيرة في دوري الأبطال: "الكل شاهد ما حدث في أتر"، في إشارة إلى إلغاء هدف لبرشلونة لوجود لسة يد، وعدم تحصل الفريق الكتلوني على ركلة جزاء.

وتحدث بيدري، لاعب ميدان برشلونة، عن تدعيمات الفريق الأخيرة ورويته عن الحالة الفنية للمنتخب الإسباني حالياً، إلى جانب تسليم الضوء على المنتخبات المرشحة للفوز بلقب كأس العالم، المقرر انطلاقه في قطر الشهر المقبل.

وأشاد بيدري، في تصريحات نقلتها "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، بزميله المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، "هو دائما ما يسجل الأهداف، واعتاد على ذلك رفقة البايرن، مشاهدته في التدريبات والمباريات أمور جنوني، هو يبدو كما لو كان يبلغ من العمر ١٩ عاماً..

وأضاف: "التعاقدات التي أبرمها برشلونة كانت مذهلة، منحتنا قوة كبيرة في الأمام وصلابة في الدفاع، نرغب في مواصلة النتائج بنفس الصورة، مع تحسين النتائج في دوري الأبطال..

وتطرق للحديث عن المدرب تشافي قائلا، "منذ اليوم الأول لوصول، ومنحتني الكثير من الثقة، اعتدت على مشاهدة كرة القدم التي قدمها مع البرسا، وهذا ما أحاول القيام بها واتباع ما ينقله لنا..

ويانظر إلى موندريال قطر وحظوظ إسبانيا في البطولة، "نحن فريق شاب للغاية يمتلك مستقبلا هائلا، ولكن بالنظر إلى الحاضر والوقت الحالي نحن في مستوى مرتفع، سيكون كأس عالم جيد ومختلف بسبب توقيتته..

ومن المرشحين للفوز باللقب، "هناك فريقين جديدين للغاية وهما البرازيل والأرجنتين، هما أقوىاء للغاية وتملك الأرجنتين ميسي والذي يذهب إلى هناك برغبة كبيرة، وهناك جودة نيمار الهائلة رفقة البرازيل..

وعلق على خسارة فريقه الأخيرة في دوري الأبطال: "الكل شاهد ما حدث في أتر"، في إشارة إلى إلغاء هدف لبرشلونة لوجود لسة يد، وعدم تحصل الفريق الكتلوني على ركلة جزاء.

وتحدث بيدري، لاعب ميدان برشلونة، عن تدعيمات الفريق الأخيرة ورويته عن الحالة الفنية للمنتخب الإسباني حالياً، إلى جانب تسليم الضوء على المنتخبات المرشحة للفوز بلقب كأس العالم، المقرر انطلاقه في قطر الشهر المقبل.

وأشاد بيدري، في تصريحات نقلتها "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، بزميله المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، "هو دائما ما يسجل الأهداف، واعتاد على ذلك رفقة البايرن، مشاهدته في التدريبات والمباريات أمور جنوني، هو يبدو كما لو كان يبلغ من العمر ١٩ عاماً..

وأضاف: "التعاقدات التي أبرمها برشلونة كانت مذهلة، منحتنا قوة كبيرة في الأمام وصلابة في الدفاع، نرغب في مواصلة النتائج بنفس الصورة، مع تحسين النتائج في دوري الأبطال..

وتطرق للحديث عن المدرب تشافي قائلا، "منذ اليوم الأول لوصول، ومنحتني الكثير من الثقة، اعتدت على مشاهدة كرة القدم التي قدمها مع البرسا، وهذا ما أحاول القيام بها واتباع ما ينقله لنا..

ويانظر إلى موندريال قطر وحظوظ إسبانيا في البطولة، "نحن فريق شاب للغاية يمتلك مستقبلا هائلا، ولكن بالنظر إلى الحاضر والوقت الحالي نحن في مستوى مرتفع، سيكون كأس عالم جيد ومختلف بسبب توقيتته..

ومن المرشحين للفوز باللقب، "هناك فريقين جديدين للغاية وهما البرازيل والأرجنتين، هما أقوىاء للغاية وتملك الأرجنتين ميسي والذي يذهب إلى هناك برغبة كبيرة، وهناك جودة نيمار الهائلة رفقة البرازيل..

وعلق على خسارة فريقه الأخيرة في دوري الأبطال: "الكل شاهد ما حدث في أتر"، في إشارة إلى إلغاء هدف لبرشلونة لوجود لسة يد، وعدم تحصل الفريق الكتلوني على ركلة جزاء.

وتحدث بيدري، لاعب ميدان برشلونة، عن تدعيمات الفريق الأخيرة ورويته عن الحالة الفنية للمنتخب الإسباني حالياً، إلى جانب تسليم الضوء على المنتخبات المرشحة للفوز بلقب كأس العالم، المقرر انطلاقه في قطر الشهر المقبل.

وأشاد بيدري، في تصريحات نقلتها "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، بزميله المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، "هو دائما ما يسجل الأهداف، واعتاد على ذلك رفقة البايرن، مشاهدته في التدريبات والمباريات أمور جنوني، هو يبدو كما لو كان يبلغ من العمر ١٩ عاماً..

وأضاف: "التعاقدات التي أبرمها برشلونة كانت مذهلة، منحتنا قوة كبيرة في الأمام وصلابة في الدفاع، نرغب في مواصلة النتائج بنفس الصورة، مع تحسين النتائج في دوري الأبطال..

ميسي ورونالدو.. تاريخ لا ينسى في الكلاسيكو



ويملك كريستيانو الرقم القياسي في التسجيل بأكثر عدد من المباريات المتتالية في الكلاسيكو (٦)، حيث أحرز ٧ أهداف بين ربع نهائي الكأس موسم (٢٠١١-٢٠١٢) والجولة السابعة من الدوري موسم (٢٠١٢-٢٠١٣).

ويتصدر ميسي قائمة أكثر اللاعبين حوضاً لمباريات الكلاسيكو برصيد ٤٥ مباراة، مناصفة مع سيرجيو راموس.

ويعد النجم الأرجنتيني أكثر اللاعبين صناعة للأهداف في تاريخ الكلاسيكو (١٤)، وهو أيضاً أكثر من سجل ركلات جزاء (٦)، وأكثر من سجل من ركلات حرة مباشرة (٢) مناصفة مع رونالد كومان، وأكثر من سجل الهاتريك مناصفة مع سانتياجو بيرنايو وجيمي لازكانو وفيرينك بوشكاش.

ولم يتوقف إرث الكلاسيكو، فهناك احتفالات تاريخية مثل احتفال "كالتا" لرونالدو، واحتفال ميسي الخاص برفع قميصه في وجه جماهير الريال.

وحاليا يتصدر كريستيانو قائمة الهدافين التاريخيين لدوري الأبطال، ويتواجد ليونيل في المركز الثاني، بينما يعتلي ميسي قائمة الهدافين التاريخيين لليجا، ويتواجد رونالدو ثانياً.

وكان للكلاسيكو نصيب من التنافس بين الثنائي، فميسي الهداف التاريخي (٢٦)، متفوقاً على الوصيف رونالدو (١٨)، بينما يملك البرتغالي العدل التهديفي الأعلى بواقع هدف كل ١٤١ دقيقة، مقابل هدف كل ١٥١ لليونيل.

وجاءت أهداف ميسي بواقع ١٨ في الدوري الإسباني، و٦ في السوبر الإسباني، وهدفين بدوري الأبطال، أما رونالدو فسجل ٩ أهداف في الليجا و٥ في كأس ملك إسبانيا و٤ بالسوبر الإسباني.

ووقع ميسي على الهاتريك مرتين في الكلاسيكو، الأولى يوم ١٠ مارس/آذار ٢٠٠٧ في التعادل (٣-٣) بكامب نو بالدوري، والثانية يوم ٢٣ مارس/آذار ٢٠١٤ في البرنايو بالليجا، بينما لم يسجل رونالدو أي ثلاثية.

وكالات

ينتظر عشاق كرة القدم حول العالم كلاسيكو الأرض بين ريال مدريد وبرشلونة، يوم ١٦ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري على ملعب سانتياجو برنابيو في الدوري الإسباني.

وعلى الرغم من رحيل كريستيانو رونالدو عن ريال مدريد في صيف ٢٠١٨، وليونيل ميسي عن برشلونة في صيف ٢٠٢١، إلا أنهما تركا إرثاً سيبقى خالداً في سجلات التاريخ.

وكان لليجا شاهداً على أشد صراع فردي على الإطلاق بين ٢٠٠٩ و٢٠١٨، حيث تبادل الثنائي التتويج بكل شيء، فحسم البرتغالي الجذاء الذهبي ٣ مرات مقابل ٥ لأرجنتيني، وتوج كل منهما بالكرة الذهبية ٤ مرات.

وسجل الثنائي -خلال ٩ سنوات تواجدا فيها بإسبانيا- ٩٢٢ هدفاً، من بينها ٣٨ هدفاً في الكلاسيكو، بواقع ٢٠ ميسي و١٨ لرونالدو.

ويملك كريستيانو الرقم القياسي في التسجيل بأكثر عدد من المباريات المتتالية في الكلاسيكو (٦)، حيث أحرز ٧ أهداف بين ربع نهائي الكأس موسم (٢٠١١-٢٠١٢) والجولة السابعة من الدوري موسم (٢٠١٢-٢٠١٣).

ويتصدر ميسي قائمة أكثر اللاعبين حوضاً لمباريات الكلاسيكو برصيد ٤٥ مباراة، مناصفة مع سيرجيو راموس.

ويعد النجم الأرجنتيني أكثر اللاعبين صناعة للأهداف في تاريخ الكلاسيكو (١٤)، وهو أيضاً أكثر من سجل ركلات جزاء (٦)، وأكثر من سجل من ركلات حرة مباشرة (٢) مناصفة مع رونالد كومان، وأكثر من سجل الهاتريك مناصفة مع سانتياجو بيرنايو وجيمي لازكانو وفيرينك بوشكاش.