هل يعيد عبد اللطيف رشيد المياه العراقية لمجاريها؟

تابع ص٧

تحذير عالمي: 6 ملايين شخص يواجهون شتاء قاسيا بسوريا

تابع ص٧

بأسلحة عالية الدقة.. ضربة روسية لـ«مخزن الغرب» في أوكرانيا

تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت

السنة التاسعة

العدد (2885)

19 ربيع الأول 1444 هـ الموافق 15 تشرين الأول 2022م

سعر النسخة دينار واحد

أوقات الصلاة

الفجر	05:14
الظهر	12:24
العصر	03:43
المغرب	06:17
العشاء	07:34

الأقمار الاصطناعية تكشف «قاذفات بوتين» على حدود دول أوروبية

وكالات

أظهرت صور الأقمار الصناعية أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين زاد عدد قاذفاته الاستراتيجية المتمركزة في قاعدة جوية بالقرب من الحدود الفنلندية والنرويجية.

وتأتي هذه الخطوة وسط توتر شديد بشأن ما إذا كان بوتين يخطط لتصعيد عمليته العسكرية في أوكرانيا، التي تعرضت لهجمات قوية هذا الأسبوع.

وزاد الرئيس الروسي تدريجيا من عدد القاذفات الاستراتيجية في قاعدة أولينيا الجوية، حتى وصلت إلى ١١ قاذفة تفوق سرعة الصوت من طراز توبوليف ١٦٠ الملقبة بالبجعة البيضاء. وهناك ٧ قاذفات استراتيجية من طراز تو-١٦٠ في صور الأقمار الصناعية التي تم إصدارها حديثا، وأربع طائرات من طراز تو-٩٥ في المنشأة الواقعة في شبه جزيرة كولا، الموجودة في أقصى شمال غرب روسيا، وفي الدائرة القطبية الشمالية.

إعلان المرشحين للقبول على المقاعد الشاغرة في التخصصات الطبية

عمان

أعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، أسماء الطلبة المرشحين للقبول على المقاعد الشاغرة في تخصصات الطب، وطب الأسنان، ودكتور الصيدلة والصيدلة في الجامعات الأردنية الرسمية، والمخصصة لطلبة السنوات السابقة بمن فيهم طلبة رفع المعدل (الطلبة المعيدون) والذين تقدموا سابقا بطلبات للقبول الموحد للعام الجامعي، ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

وأوضحت الوحدة أنه وانطلاقا من مبدأ الشفافية الذي تنتهجه وحدة تنسيق القبول الموحد فقد تم إعلان كامل أسماء الطلبة المرشحين للقبول في هذه المقاعد، ومعدلاتهم في شهادة الثانوية العامة الأردنية.

كما دعت الوحدة الطلبة للتعرف على أسماء الطلبة المرشحين للقبول إضافةً إلى الحدود الدنيا لمعدلات القبول التنافسية السابقة والجديدة لطلبة السنوات السابقة بمن فيهم طلبة رفع المعدل (الطلبة المعيدون) الدخول إلى الرابط التالي: http:// www. admhec. gov. jo/ AdmBSCDentMedAdm. aspx

الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد السفير الكندي

عمان

تسلّم أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بالوكالة، السفير حازم الخطيب نسخةً من أوراق اعتماد سفير كندا الصديقة، طارق علي خان، سفيراً مُعتمداً ومُقيماً لدى المملكة.

وأعرب السفير الخطيب، خلال لقائه في مكتبه السفير خان ، عن أطيب تمنياته له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

الهواري: أمراض القلب تتسبب بأكبر عدد من الوفيات

عمان

انطلقت اخيرا فعاليات المؤتمر الإقليمي الثالث للشرق الأوسط وشمال أفريقيا للتداخلات القلبية الذي تنظمه مجموعة أطباء القلب الأردنية، بالتعاون مع جمعية أطباء القلب الأردنية وجمعية أطباء القلب التداخلية الأميركية، بمشاركة ٣٥٠ أخصائيا بأمراض القلب.

وقال وزير الصحة الدكتور فراس الهواري خلال افتتاحه فعاليات المؤتمر، إن أمراض القلب تتسبب بأكبر عدد من الوفيات في منطقة الشرق الأوسط وعلى مستوى العالم، وتسجل ازديادا متسارعا في المنطقة العربية تحديدا بسبب الانتشار الكبير لعوامل الخطورة الناجمة عن التدخين والسمنة والسكري، وأمراض ضغط الدم.

وأشار الى أن عمليات القسطرة التشخصية والتداخلية هي من أهم العلاجات وأنجعها لتخفيف المضاعفات وإنقاذ الحياة عند الإصابة بهذه الأمراض.

وأضاف، إن القطاع الطبي في المملكة يجري يوميا العديد من العمليات الجراحية الهامة في مستشفيات وزارة الصحة والخدمات الطبية الملكية والمستشفيات الجامعية ومستشفيات القطاع الخاص، بفضل توافر الإمكانات والتجهيزات الطبية داخل هذه المستشفيات، وتنوع الخبرات والاختصاصات التي تغطي احتياجات المرضى من إجراء التداخلات الجراحية المطلوبة.

وأكد أن الأردن حقق تطورات ملحوظة في العديد من الاختصاصات الطبية، ومن أبرزها التطور في اختصاص التداخلات القلبية، ومواكبة أطباء القلب الأردنيين آخر المستجدات في هذا المجال حيث حققوا قفزة نوعية وإنجازات عملية ملموسة في تشخيص الأمراض القلبية ومعالجتها.

واكد أن وزارة الصحة نفذت أخيرا عدة مبادرات ومشاريع من ابرزها التوسع في تقديم خدمات جراحة القلب والقسطرة القلبية في عدة مستشفيات، كمستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ومستشفى الحسين الجديد بالسلط، وجار العمل على توفيرها في مستشفى الزرقاء الحكومي، ومستشفى الطفيلة الحكومي، ومستشفى الأميرة بسمة الحكومي، بالإضافة إلى مستشفى الكرك الحكومي.تابع ص٢

جلالته يهنئ الرئيس العراقي رشيد بانتخابه رئيسا لبلاده

الملك: وقوف الأردن إلى جانب العراق وشعبه

عمان

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني، الرئيس العراقي عبداللطيف رشيد بنيله ثقة مجلس النواب وانتخابه رئيسا لجمهورية العراق الشقيق.

وأكد جلالته، في اتصال هاتفي مع الرئيس العراقي، الجمعة، حرص الأردن على مواصلة توطيد العلاقات مع العراق الشقيق، وتوسيع التعاون وإدامة التنسيق إزاء مختلف القضايا بما يحقق مصالح البلدين والشعبين، ويخدم قضايا الأمة.

وجدد جلالة الملك التأكيد على وقوف الأردن إلى جانب العراق وشعبه العزيز في الحفاظ على أمنه واستقراره.

وأعرب جلالته، خلال الاتصال، عن تمنياته للرئيس الجديد بالتوفيق، وللشعب العراقي الشقيق بتحقيق المزيد من التقدم والازدهار.

الاردن يؤكد أهمية دعم جهود ومبادرات نزع السلاح

نيويورك

أكد الأردن أهمية دعم جميع الجهود والمبادرات الهادفة إلى تحقيق الغاية المشتركة في مجال نزع السلاح.

وشدّد المندوب الأردني الدائم لدى الأمم المتحدة، السفير محمود الحمود، الليلة الماضية، في بيان ألقاه في اللجنة الأولى في الأمم المتحدة، على ضرورة إطلاق حوار شامل ومتوازن لإنجاح مؤتمر المراجعة الذي سيعقد في العام ٢٠٢٦ ،ويهدف إلى التوصل إلى وثيقة ختامية شاملة تعكس مجدداً التزام الدول بمعاهدة عدم الانتشار، وإنشاء منطقة خالية من الأسلحة النووية وغيرها من أسلحة الدمار الشامل في الشرق الأوسط. وأضاف الحمود، انه وفي إطار سعي الأردن لتحقيق ذلك، سيستمر في العمل على الصعيدين الإقليمي والدولي لتعزيز دبلوماسية نزع السلاح بموجب معاهدة عدم الانتشار ،مشيرا إلى ان الاردن يدعو جميع الدول الأعضاء في الأمم المتحدة إلى الترحيب بمخرجات مؤتمر إنشاء منطقة شرق أوسط خالية من الأسلحة النووية وغيرها من أسلحة الدمار الشامل في دورتيه الأولى والثانية، والتي كانت برئاسة الأردن ودولة الكويت الشقيقة،وضرورة دعم جهود دول المنطقة الهادفة إلى الاتفاق على صك قانوني مُلزم لدول الإقليم يسهم في إبعاد خطر الأسلحة غير التقليدية عن المنطقة، الأمر الذي سيعزز السلم والأمن الإقليميين والدوليين.تابع ص٧

البحث الجنائي يحبط عملية احتيال بأسلوب الدولار الأسود

عمان

احبط العاملون في إدارة البحث الجنائي عملية احتيال بأسلوب الدولار الأسود وأوقعت بثلاثة محتالين من جنسية إفريقية.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إنّ العاملين في إدارة البحث الجنائي تتبعوا معلومات وردت عن قيام ثلاثة أشخاص من جنسية إفريقية بإيهام عدد من الأشخاص بامتلاكهم دولارات سوداء وأقل من سعر السوق ومحاولتهم الإيقاع بهم بذلك الأسلوب الاحتيالي القديم .

وأكّد الناطق الإعلامي، انه جرى بعد التأكد من تلك المعلومات مداهمة مكان وجود الأشخاص، وألقي القبض عليهم وبتفتيش المكان عُثر على كميات كبيرة من الأوراق السوداء المقصوصة بحجم العملة ومواد أخرى تستخدم في ذلك الأسلوب الاحتيالي، واعترفوا بالتحقيق معهم بمحاولة الاحتيال على المواطنين والإيقاع بهم بعد إيهامهم بامتلاكهم دولارات سوداء ذات قيمة.

وتجدد مديرية الأمن العام تحذيرها المتكرر بأنه لا يوجد ما يسمى بالدولار الأسود والمجمد والأقل من سعر السوق وأي شخص يدّعي ذلك فهو محتال، ويجب عدم التعامل معه والإبلاغ عنه مباشرة.

وفد نيابي يشارك في اجتماعات الجمعية البرلمانية لمجلس أوروبا

عمان

شارك وفد نيابي برئاسة النائب عبير الجبور في أعمال اجتماعات الجمعية البرلمانية لمجلس أوروبا المنعقدة حالياً في مدينة ستراسبورغ – فرنسا.

واستعرض الوفد خلال مشاركته في اجتماعات اللجان المختلفة، مسيرة الإصلاح الشامل التي انتهجها الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني والإنجازات التي تحققت على مختلف الصعد.

وأشار الوفد، الذي يضم النواب: وائل رزوق، عبدالحليم الحمود، محمد الخلايلة، عبيد ياسين، هادية السرحان، إلى التحديات التي تواجه الأردن جراء أزمات اللجوء المختلفة الأمر الذي يتطلب من المجتمع الدولي الوقوف إلى جانب الأردن ودعمه ليتمكن من مواصلة دوره الإنساني والأخلاقي الذي يقوم به تجاه اللاجئين.

وعلى صعيد التشريعات التي أقرها البرلمان الأردني بغية الوصول إلى حياة حزبية فاعلة وبرلمان قائم على الكتل والتيارات البرامجية، أكد الوفد أن المجلس أقر تعديلات دستورية وقانوني الانتخاب والأحزاب السياسية لتعزيز دور الشباب والمرأة في الحياة السياسية.تابع ص2

الجامعة العربية تؤكد جاهزيتها لبذل مساع حميدة لدعم السلام والاستقرار بالسودان

القاهرة

أكدت جامعة الدول العربية جاهزيتها لبذل أي مساع تطلب منها لدعم السلام والاستقرار في السودان. ورحبت الجامعة العربية بلقاء المكونات الوطنية للشعب السوداني، واستضافة أية اجتماعات في مقرها إذا ما ارتأت الأطراف السودانية ذلك. جاء ذلك خلال لقاء الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط مع نائب رئيس الحزب الاتحادي الديمقراطي السوداني جعفر الميرغني.

وقال المتحدث الرسمي باسم الأمين العام جمال رشدي، إن أبو الغيط استمع إلى شرح للجهود الجارية لمعالجة التحديات الكبيرة التي تواجه الفترة الانتقالية في السودان على كافة المستويات.

وذكر المتحدث الرسمي، بأن أبو الغيط شجع بقوة كل جهد سوداني يصب في مصلحة التوصل إلى برنامج وطني لتشكيل أجهزة ومؤسسات الحكم الانتقالية بما يرسي قيم الدولة الحديثة والرشيدة التي يستحقها الشعب السوداني، كما رحب بالجهود الحثيثة التي يبذلها الحزب الاتحادي الديمقراطي والتي أفضت إلى التوقيع على هذا الإعلان السياسي الهام.

الاحتلال يعتدي على مدرسة ابتدائية ويصيب عشرات الطلاب بالاختناق

غزة

اصيب عشرات الطلاب بمدرسة ابتدائية بحالات اختناق، جراء إطلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح اليوم الخميس، وابلا كثيفا من قنابل الغاز المسيلة للدموع على المناطق الشرقية وسط قطاع غزة. وقالت وزارة التربية والتعليم في القطاع في بيان، إن القنابل المسيلة للدموع طالت مدرسة «قيساريا» الأساسية، ما أدى إلى إصابة عشرات الأطفال بحالات اختناق، ونقلوا على إثرها إلى المراكز الصحية لتلقي العلاج.

واستنكرت الوزارة مواصلة قوات الاحتلال الإسرائيلي استهداف الأطفال والمدارس والمؤسسات التعليمية في جميع المناطق الفلسطينية في الضفة والقدس وغزة، مؤكدة أن ذلك يعد انتهاكا صارخا لكافة المواثيق والأعراف الدولية. وطالبت المجتمع الدولي بالتدخل للجم الاحتلال وممارساته واعتداءاته المتكررة على الشعب الفلسطيني بشكل عام والمؤسسة التعليمية على وجه الخصوص.

الاردن يؤكد أهمية دعم جهود ومبادرات نزع السلاح

نيويورك

أكد الأردن أهمية دعم جميع الجهود والمبادرات الهادفة إلى تحقيق الغاية المشتركة في مجال نزع السلاح. وشدّد المندوب الأردني الدائم لدى الأمم المتحدة، السفير محمود الحمود، الليلة الماضية، في بيان ألقاه في اللجنة الأولى في الأمم المتحدة، على ضرورة إطلاق حوار شامل ومتوازن لإنجاح مؤتمر المراجعة الذي سيعقد في العام ٢٠٢٦ ،ويهدف إلى التوصل إلى وثيقة ختامية شاملة تعكس مجدداً التزام الدول بمعاهدة عدم الانتشار، وإنشاء منطقة خالية من الأسلحة النووية وغيرها من أسلحة الدمار الشامل في الشرق الأوسط.

وأضاف الحمود، انه وفي إطار سعي الأردن لتحقيق ذلك، سيستمر في العمل على الصعيدين الإقليمي والدولي لتعزيز دبلوماسية نزع السلاح بموجب معاهدة عدم الانتشار ،مشيرا إلى ان الاردن يدعو جميع الدول الأعضاء في الأمم المتحدة إلى الترحيب بمخرجات مؤتمر إنشاء منطقة شرق أوسط خالية من الأسلحة النووية وغيرها من أسلحة الدمار الشامل في دورتيه الأولى والثانية، والتي كانت برئاسة الأردن ودولة الكويت الشقيقة،وضرورة دعم جهود دول المنطقة الهادفة إلى الاتفاق على صك قانوني مُلزم لدول الإقليم يسهم في إبعاد خطر الأسلحة غير التقليدية عن المنطقة، الأمر الذي سيعزز السلم والأمن الإقليميين والدوليين. وفي مجال الأمن السيبراني، قال الحمود إن الأردن يدعم الجهود الدولية الهادفة إلى تعزيز أمن تقنيات الاتصالات والمعلومات، بما يحمي الدول من أي هجمات من شأنها الإضرار بمصالحها،مشددا على ضرورة بناء قدرات الدول النامية في مجال أمن واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات من خلال تبادل الخبرات، وإنشاء آلية داخل الأمم المتحدة لتبادل المعلومات المتعلقة ببناء قدرات الدول، وتشجيع الدول لطرح احتياجاتها في مجال الأمن السيبراني، وتمويل برامج مخصصة لبناء القدرات.

تركيا... انفجار بمنجم فحم ويخلف قتلى وجرحى

وكالات

أسفر انفجار في منجم فحم شمالي تركيا، الجمعة، عن مقتل شخصين وجرح ٢٠ آخرين بينما يحاصر عشرات من عمال المنجم، وقال مسؤول إنه تم إنقاذ ١٤ عاملا أو تمكنوا من الخروج بأنفسهم.

ولقي شخصان على الأقل حتفهما وجرح ٢٠ شخصا آخرين في انفجار في منجم فحم بشمال تركيا، بحسب ما أعلن وزير الصحة التركي، الجمعة، فيما لا تزال فرق الإنقاذ تحاول الوصول إلى عشرات العمال المحاصرين تحت الأرض.

ومن المرجح أن ترتفع الحصيلة الرسمية الأولى التي أعلنها وزير الصحة فخر الدين خوجة، فيما قالت محافظة المنطقة نورتاج أرسلان إن نحو ٥٠ شخصا محاصرون على عمق مئات الأمتار وإن جهود الإنقاذ تتعرقل مع حلول الليل.

وما زال سبب انفجار المنجم الواقع في بلدة أماصرة بمحافظة بارتين الساحلية على البحر الأسود قيد التحقيق.

وقال رجائي شاكير، عمدة أماصرة، لقناة تلفزيونية تركية إنه كان هناك ٨٧ عاملا داخل المنجم وقت وقوع الانفجار.

وأضاف أن ١٤ عاملا على الأقل إما خرجوا من المنجم بأنفسهم أو تم إنقاذهم. وكان اثنان منهم مصابين.

ووفقا للمعلومات المتاحة، قال العمدة إن ٦ من العمال كانوا راقدين «بلا حراك» داخل المنجم، لكنه تابع أنه لا يعلم ما إذا كانوا لقوا مصرعهم أو أصيبوا فقط.

وأرسلت عدة فرق إنقاذ إلى المنطقة، ومنها فرق من محافظات مجاورة.

في أسوأ كوارث المناجم بتركيا، لقي ٣٠١ شخص مصرعهم عام ٢٠١٤ في حريق وقع داخل منجم فحم ببلدة سوما غربي تركيا.

الأوقاف تستضيف اتحاد رواد الكشافة العرب

عمان

استضافت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، اتحاد رواد الكشافة العرب، والذي يعقد ملتقاه الكشفي الأردني المقدسي الثاني في عمان.

وأكد مندوب وزير الأوقاف، أمين عام الوزارة الدكتور عبد الله العقيل، أهمية الملتقى الكشفي الأردني المقدسي للتعريف بالدور الأردني الكبير في حماية المقدسات الدينية، في إطار الوصاية الهاشمية على المقدسات والتي يرعاها جلالة الملك عبد الله الثاني.

واستعرض العقيل الجهود الأردنية الكبيرة في حماية المسجد الأقصى والمقدسات في القدس الشريف وحمايتها من الاعتداءات التي تتعرض لها، مؤكدا أن الموقف الأردني ثابت ولا يتغير مهما كانت الظروف.

من جهته، قال الأمين العام للاتحاد العربي لرواد الكشافة و المرشدات حسن راضي السبتي إن الملتقى ينعقد اليوم في عمان تأكيدا على الدور الأردني الكبير في حماية المقدسات الإسلامية و المسيحية في القدس الشريف.

وأضاف السبتي أن الوصاية الهاشمية على المقدسات هي صمام أمان في حماية المقدسات والغطاء الشرعي للدفاع عن حق المسلمين في مقدساتهم و تراثهم في القدس.

ويهدف الملتقى الذي يشارك فيه ممثلون عن 14 دولة عربية، إلى تعريف رواد الحركة الكشفية في العالم العربي بالدور الأردني في حماية والدفاع عن المقدسات الإسلامية.

الهواري: أمراض القلب تتسبب بأكبر عدد من الوفيات

عمان

انطلقت اخيرا فعاليات المؤتمر الإقليمي الثالث للشرق الأوسط وشمال أفريقيا للتداخلات القلبية الذي تنظمه مجموعة أطباء القلب الأردنية، بالتعاون مع جمعية أطباء القلب الأردنية وجمعية أطباء القلب التداخلية الأميركية، بمشاركة 350 أخصائيا بأمراض القلب.

وقال وزير الصحة الدكتور فراس الهواري خلال افتتاحه فعاليات المؤتمر، إن أمراض القلب تتسبب بأكبر عدد من الوفيات في منطقة الشرق الأوسط وعلى مستوى العالم، وتسجل ازديادا متسارعا في المنطقة العربية تحديدا بسبب الانتشار الكبير لعوامل الخطورة الناجمة عن التدخين والسمنة والسكري، وأمراض ضغط الدم.

وأشار الى أن عمليات القسطرة التشخصية والتداخلية هي من أهم العلاجات وأنجعها لتخفيف المضاعفات وإنقاذ الحياة عند الإصابة بهذه الأمراض.

وأضاف، إن القطاع الطبي في المملكة يجري يوميا العديد من العمليات الجراحية الهامة في مستشفيات وزارة الصحة والخدمات الطبية الملكية والمستشفيات الجامعية ومستشفيات القطاع الخاص، بفضل توافر الإمكانات والتجهيزات الطبية داخل هذه المستشفيات، وتنوع الخبرات والاختصاصات التي تغطي احتياجات المرضى من إجراء التداخلات الجراحية المطلوبة.

وأكد أن الأردن حقق تطورات ملحوظة في العديد من الاختصاصات الطبية، ومن أبرزها التطور في اختصاص التداخلات القلبية، ومواكبة أطباء القلب الأردنيين آخر المستجدات في هذا المجال حيث حققوا قفزة نوعية وإنجازات عملية ملموسة في تشخيص الأمراض القلبية ومعالجتها.

واكد أن وزارة الصحة نفذت أخيرا عدة مبادرات ومشاريع من ابرزها التوسع في تقديم خدمات جراحة القلب والقسطرة القلبية في عدة مستشفيات، كمستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ومستشفى الحسين الجديد بالسلط، وجار العمل على توفيرها في مستشفى الزرقاء الحكومي، ومستشفى الطفيلة الحكومي، ومستشفى الأميرة بسمة الحكومي، بالإضافة إلى مستشفى الكرك الحكومي.

من جهته، قال الرئيس الفخري للمؤتمر الدكتور يوسف القسوس، إن المواضيع التي سيناقشها المؤتمر تعكس المستوى المتقدم للطب في المملكة، خاصة فيما يتعلق بأمراض وجراحة القلب، مثنيا على الدور الذي تقوم به مجموعة أطباء القلب الأردنية في اطلاع أطباء القلب على احدث التطورات والمستجدات العلمية في تخصص القلب والتداخلات العلاجية.

بدوره، أوضح رئيس جمعية أطباء القلب في نقابة الأطباء الدكتور حاتم العبادي، ان المؤسسة العسكرية كان لها السبق والريادة في تطور طب القلب بالمملكة من خلال الخدمات الطبية الملكية التي حظيت برعاية هاشمية مكنتها من افتتاح أول مركز للقلب في العام 1983، لافتا الى ان المركز يحتوي على 6 غرف عمليات و5 غرف قسطرة، وسيصل عدد الأسرة في المركز إلى 214 سريرا.

واكد العبادي، أن المركز يجري يوميا بين 40 إلى 50 عملية قسطرة، واجرى العام الماضي 15 ألف عملية قسطرة و2000 عملية قلب مفتوح و95 عملية زراعة صمام ابهري عن طريق القسطرة.

وأشار كذلك إلى الإجراءات المتعلقة بكهربية القلب والأجهزة المدعمة، مبينا أن الجمعية ستعمل على توحيد الجهود بين أطباء القلب خاصة في مجال الدراسات والأبحاث الطبية المتخصصة التي تجرى في المملكة.

بدوره، قال رئيس المؤتمر والمجموعة الدكتور محمود ازريق، إن المؤتمر سيناقش خلال يومين كل ما يتعلق بالتداخلات القلبية من تركيب الدعامات والشبكات ومضاعفاتها، وكل ما توصل إليه العلم الحديث في مجال الشبكات والعمليات القلبية والقسطرة، بالإضافة إلى زراعة الصمامات بالتداخل غير الجراحي وعمليات الشريان الأبهر، وآخر المستجدات في التداخلات الشعاعية، والأمراض الخلقية عند الكبار وكذلك أسباب وأشكال الموت المفاجئ.

وأضاف، إن المؤتمر سيناقش أحدث الدراسات العلمية المتعلقة بالتداخلات القلبية، إذ ستعرض نتائج الدراسة الأولية لاعتلال عضلة القلب وسيتم عرض دراسة جديدة عن ترهل الشرايين .

ويشارك في المؤتمر 57 متحدثا وأكثر من 350 طبيبا اختصاصيا بمن فيهم جراحو القلب وأخصائيو قلب أطفال من ضمنهم حوالي 100 طبيب من الولايات المتحدة الأميركية ومصر والسعودية وفلسطين واليمن وتونس ولبنان وسوريا والعراق وكندا.

وعلى هامش المؤتمر ، افتتح معرض طبي يضم 20 شركة أدوية وأحدث التجهيزات الطبية في مجال أمراض وجراحة القلب.

وفد نيابي يشارك في اجتماعات الجمعية البرلمانية لمجلس أوروبا

عمان

شارك وفد نيابي برئاسة النائب عبير الجبور في أعمال اجتماعات الجمعية البرلمانية لمجلس أوروبا المنعقدة حالياً في مدينة ستراسبورغ – فرنسا.

واستعرض الوفد خلال مشاركته في اجتماعات اللجان المختلفة، مسيرة الإصلاح الشامل التي انتهجها الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني والإنجازات التي تحققت على مختلف الصعد.

وأشار الوفد، الذي يضم النواب: وائل رزوق، عبدالحليم الحمود، محمد الخلايلة، عبيد ياسين، هادية السرحان، إلى التحديات التي تواجه الأردن جراء أزمات اللجوء المختلفة الأمر الذي يتطلب من المجتمع الدولي الوقوف إلى جانب الأردن ودعمه ليتمكن من مواصلة دوره الإنساني والأخلاقي الذي يقوم به تجاه اللاجئين.

وعلى صعيد التشريعات التي أقرها البرلمان الأردني بغية الوصول إلى حياة حزبية فاعلة وبرلمان قائم على الكتل والتيارات البرامجية، أكد الوفد أن المجلس أقر تعديلات دستورية وقانوني الانتخاب والأحزاب السياسية لتعزيز دور الشباب والمرأة في الحياة السياسية.

واشاد العديد من أعضاء الجمعية البرلمانية لمجلس أوروبا بالجهد الذي يبذله الأردن بقيادته الحكيمة تجاه الإنسانية وقدرته على اجتياز التحديات في منطقة غير مستقرة مليئة بالصراعات والتغيرات، مؤكدين ترحيبهم واستمرارهم في دعم الشراكة مع البرلمان الأردني.

فعاليّات توعوية حول أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي بمستشفى الجامعة

عمان

نظم مستشفى الجامعة الأردنية، ممثلاً بوحدة تصوير الثدي ومكتب العمل الاجتماعي، مجموعة من الفعاليّات التوعوية التثقيفيّة، احتفالاً بالشهر العالمي للتوعية من سرطان الثدي، (شهر تشرين أول)، بهدف توعية المجتمع، خاصة النساء حول عوامل الخطورة التي تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي، وطرق الوقاية منها، وأهمية الكشف المبكر.

وبدأت الفعاليات، بتنفيذ نشاط توعوي هدف إلى نشر الوعي بأهمية الفحص المبكر لسرطان الثدي، وجرى خلاله توزيع منشورات تعريفية حول ماهيّة المرض، وتوزيع الورود على مرضى السرطان المتواجدين على أسرّة الشفاء في المستشفى، بالتعاون مع عدد من الطلبة المتدربين من كلية الأميرة عالية.

وتستمر الفعاليات خلال الأسبوع المقبل، حيث سيتم يوم الأربعاء المقبل، تقديم عرض مسرحي للتوعية بسرطان الثدي، بالإضافة إلى ارتداء عدد من طلبة العمل الاجتماعي في الجامعة الأردنية المتطوعين ملابس باللون الوردي، وتنظيم مسيرة من مدخل المستشفى الرئيس حتى مبنى العيادات الخارجية، بالإضافة إلى رسم لوحة جدارية مقابل وحدة تصوير الثدي؛ وذلك تحفيزاً للسيدات المراجعات بضرورة الفحص المبكر.

كما سيتم، وبالتعاون مع شركة جارا للتجهيزات الطبيّة– بارد، إقامة يوم مفتوح، الأحد الموافق 23 من الشهر الحالي، سيجري خلاله توزيع نشرات توعوية وتثقيفية، بالإضافة إلى العمل على تسهيل إجراءات حجز مواعيد للمراجعات في وحدة تصوير الثدي.

بدوره، أكد نائب مدير عام مستشفى الجامعة الأردنية للشؤون الطبية، الدكتور نادر البصول، أهميّة إقامة مثل هذه الفعاليّات، مُشيداً بدور دائرة الأشعة ممثلةً بوحدة تصوير الثدي، بالإضافة إلى مكتب العمل الاجتماعي في المستشفى، وجهودهم في التوعية بهذا المرض، مشدّداً على ضرورة تصويب المفاهيم الخاطئة حوله وتشجيع السيدات على الكشف المبكر عنه وإجراء الفحوص الدورية اللازمة.

من جانبه، بيّن مدير دائرة الأشعة والطب النووي في المستشفى، الدكتور أسامة سمارة، أن هذه الفعالية تأتي تجسيداً لرؤية ورسالة الدائرة ووحدة تصوير الثدي، بتقديم المشورة والمساعدة للسيدات، مُشيداً بالدور الذي تضطلع به الوحدة في الكشف عن أورام الثدي، وبالتالي توجيه المريضات للعلاج في المراحل المبكرة.

يُذكر أن وحدة تصوير الثدي في المستشفى مجهزة بأحدث جهاز رقمي متطور ثلاثي الأبعاد لتصوير الثدي، وهو مجهز لعمل الخزعات الموجّهة والاستئصال الخزعي بضغط الهواء، بالإضافة إلى جهاز تصوير تلفزيوني (ألتراساوند) متطور ومبرمج لإجراء فحوص الثدي التلفزيونيّة وأخذ الخزعات تحت التصوير التلفزيوني.

كما تضم الوحدة فريقا متعدد الاختصاصات لمناقشة جميع الحالات المرضيّة ووضع الخطة العلاجية اللازمة لكل حالة وفق أعلى المعايير العلميّة المعمول بها عالميّاً، والوحدة حاصلة على شهادة اعتمادية وحدة تصوير الثدي والتي يمحنها مجلس اعتماد المؤسسات الصحية (HCAC).

وفد طلابي يطلع على منهجية عمل الوطني لحقوق الإنسان

عمان

اطلع وفد طلابي من مؤسسة التعلم العالمية الأميركية، على منهجية وآلية عمل المركز الوطني لحقوق الإنسان، ودوره في حماية حقوق الإنسان ونشر ثقافتها.

وقدمت ميسرة أعمال المركز، الدكتورة ريم أبودلبوح، شرحا تفصيليا حول قانون المركز وهيكله التنظيمي والصلاحيات المسندة إليه، مشيرة إلى أن المركز لا يكتفي بمتابعة الشكاوى التي ترد إليه من متلقي الخدمة حول أي انتهاكات للحقوق والحريات.

وأضافت أن المركز يبادر برصد قضايا حقوق الإنسان على الأرض الأردنية، من خلال نافذة المرصد الإعلامي والفريق المختص الذي يعمل على التحقق من هذه القضايا الحقوقية، ويسعى لتصويبها عبر مخاطبة الجهات المعنية، وتوثيقها في تقاريره اليومية والسنوية.

وقالت أبودلبوح إن المركز يصدر مواقفه بشأن قضايا حقوق الإنسان كلما دعت الحاجة إلى ذلك، ويولي أهمية كبيرة للفئات الأكثر حاجة للحماية كالنساء والأطفال وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة.

وأشارت إلى مساهمة المركز في أي نقاش وطني يسبق تعديل التشريعات ويهدف إلى تحديثها، بما يعزز حقوق الإنسان ويعظم من حجم المكتسبات الحقوقية، حيث تم تعديل منظومة من التشريعات بما يكرس حقوق الإنسان استنادا للتوجيهات الملكية السامية.

وشرحت أبودلبوح للطلبة منهجية إعداد التقرير السنوي للمركز ومحتوياته عبر مراحل إنجازه كافة، وصولا إلى تسليمه للسلطات، ومتابعة مدى تفاعل المعنيين واستجابتهم لتوصياتها خلال الفترة ما بين التقرير والتقرير، موضحة آلية رصد ومتابعة الشكاوى المتعلقة بالنزلاء في مراكز الإصلاح والتأهيل، بما يحسن من ظروف التوقيف ويحفظ كرامة النزيل حسب مقتضيات القوانين النافذة.

وفي ختام اللقاء، جال الوفد الطلابي في إدارات وأقسام المركز، واستمع إلى شرح المعنيين حول الأدوار المناطة بكل إدارة والإنجازات التي حققتها.

يشار إلى أن مؤسسة التعليم العالمية الأميركية مقرها ولاية فيرمونت الأميركية، ولها فروع في عدد من دول العالم، ووقعت اتفاقية تعاون مع الحكومة الأردنية ممثلة بوزارة التنمية الاجتماعية عام 2007.

مديرية الأمن العام تحتفل باليوم العالمي للحد من مخاطر الكوارث

عمان

احتفلت مديرية الأمن العام باليوم العالمي للحد من مخاطر الكوارث، والذي يصادف الثالث عشر من تشرين الأول من كل عام، وتشارك به دول العالم تحت مظلة الأمم المتحدة، لتعزيز الثقافة العالمية لمفهوم الكوارث والأزمات والحد من المخاطر الناجمة عنها، برعاية مدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعايطة.

وجاء الاحتفال تحت شعار «الإنذار المبكر والعمل المبكر للجميع»، لتأكيد أهمية مفهوم الإنذار المبكر، ودوره الحاسم في الحد من مخاطر الحوادث الطارئة والكوارث، ودور المواطنين في الاستجابة، وتفعيل مسؤولياتهم أثناء وقوعها.

واستعرض مدير الأمن العام، على هامش الاحتفال، أهم الموارد العملياتية، والزوارق البحرية، والمعدات المدخلة إلى الخدمة حديثاً، للعمل في منطقة اختصاص مركز شهداء البحر الميت، ومهارات الغطس والإنقاذ والإسعاف للكوادر البشرية المدربة في المركز، للعمل بجاهزية عالية في مواجهة المخاطر على اختلاف أنواعها.

وبيّن مدير الدفاع المدني، العميد المهندس حاتم يعقوب، خلال كلمة ألقاها بهذه المناسبة، آليات العمل والاستجابة للكوارث والأزمات في المملكة، وإدارتها ضمن منظومة وطنية، يتسم عملها بالتنسيق والتكامل، وفق القواعد الناظمة والخطط الموضوعة، وبالشراكة مع الوزارات والمؤسسات المختصة، للحد من مخاطر الكوارث ونتائجها السلبية المحتملة التي قد تشكل تهديداً للسكان.

وتضمن الاحتفال برنامج عمل تضمن أوراقاً علمية، ومحاضرات، ومواد فلمية، عرضها خبراء ومختصّون في مجال الكوارث، تناولت الأخطار المستقبلية المحتملة بفعل الطبيعة أو الإنسان، وأنظمة الإنذار، وتقنياتها، إضافة إلى مؤشرات التنمية المستدامة ذات العلاقة بمخاطر الكوارث وأهدافها.

وشاهد الحضور تمريناً عملياتياً في مركز دفاع مدني شهداء البحر الميت، التابع لمديرية دفاع مدني البلقاء، اشتمل على العديد من الفعاليات الميدانية، وعرض لأحدث المعدات المستخدمة في مديرية الدفاع المدني.

أمين عمان يلتقي رئيس رابطة الكتاب الأردنيين

عمان

التقى أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة رئيس رابطة الكتاب الأردنيين أكرم الزعبي، حيث جرى بحث عدد من المواضيع المتعلقة بالشأن الثقافي.

وقال الشواربة ، إن أمانة عمان تقدر الدور الذي تقوم به الرابطة وأعضاؤها تجاه المجتمع في إثراء المشهد الثقافي للمدينة، مشيرًا أن الأمانة من خلال دوائرها الثقافية تدعم وتتبنى إقامة المبادرات التي تعزز من المكانة الثقافية لمدينة عمان.

وثمن الزعبي وأعضاء الرابطة الجهود التي تبذلها أمانة عمان ورعايتها واهتمامها بالثقافة والمثقفين وبما يسهم في تعزيز الهوية الثقافية للمدينة.

وحضر اللقاء أمين النشر في الرابطة محمد خضير، وأمين الإعلام في الرابطة ناصر الرحامنة.

اختتام حملة سامز متعددة الاختصاصات الطبية

عمان

اختتمت الجمعية الطبية السورية الأميركية «سامز» حملتها الطبية متعددة الاختصاصات لشهر تشرين الأول الجاري، والتي نفذتها بالتعاون مع وزارتي الصحة والتنمية الاجتماعية.

وقال مندوب وزير الصحة، أمين عام وزارة الصحة للرعاية الصحية الأولية الدكتور رائد الشبول، خلال حفل الاختتام، إن الأردن شهد خلال السنوات الماضية تطورا ملحوظا في العديد من الاختصاصات الطبية بمختلف تداخلاتها الجراحية، مشيرا إلى أن الأردن أصبح رياديا في المنطقة في الجراحة الآمنة من خلال تطبيقه للأسس الاعتمادية الصحية.

وثمن الشبول جهود المشاركين في هذه الحملة من أطباء متخصصين من مختلف الدول الشقيقة والصديقة، والذين ساهموا في تطوير مهنة الطب من خلال تبادل الخبرات، مشيدا بجهود «سامز» العملية والنشاطات الفعالة لتقديم الخدمات من خلال شركائها وتطوير الرعاية الطبية في الأردن.

من جهتها، قالت رئيسة حملة جمعية «سامز» الدكتورة هند أزهري، إن الشراكة بين الجمعية ووزارة الصحة استراتيجية، وتمثلت بالعديد من البرامج والنشاطات كدمج خدمات التأهيل والدعم النفسي من خلال المراكز الصحية الشاملة التابعة للوزارة، بالإضافة إلى استقبال الحالات المحولة من قبل الوزارة إلى مهمات «سامز» الطبية.

وثمن أخصائي أمراض القلب التداخلية ورئيس فريق الأمراض القلبية بالحملة الدكتور وائل حسامي، تعاون جميع الجهات الأردنية مع جمعية «سامز» في تنفيذ وإنجاح هذه المهمة الطبية، والتي تقدم العمليات النوعية المنقذة للحياة، كجراحات القلب والعصبية التي من الصعب تحمل تكاليفها.

ولفت إلى أن الحملة قدمت خدماتها الطبية لـ 1696 مستفيدا، اشتملت على إجراء 53 جراحة أسنان، و11 جراحة عصبية، و 47 جراحة أنف وأذن وحنجرة، و38 قسطرة قلبية، و27 شبكة قلبية.

يذكر أن الحملة بدأت يوم الأحد الماضي واستمرت 6 أيام في 18 مركزا صحيا ومستشفيين وغطت 6 محافظات، بمشاركة 41 طبيبا من الولايات المتحدة الأميركية، و65 طبيبا متطوعا من الأردن.

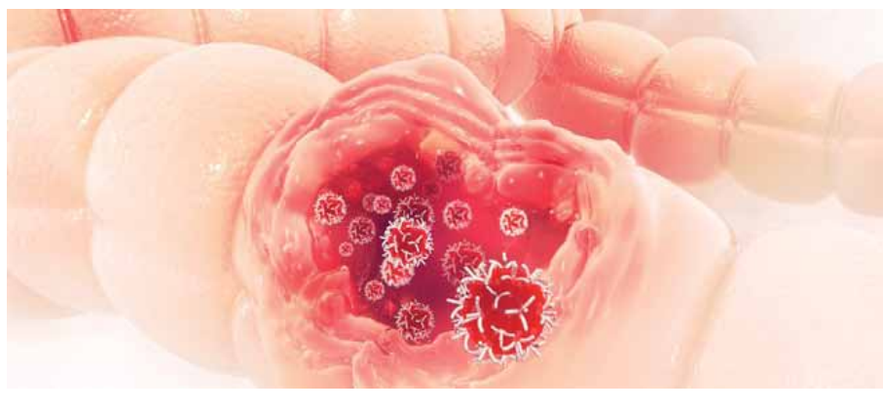
واشتملت الخدمات المقدمة الكشف الطبي والتحاليل الطبية والأشعة وتقديم الأدوية مجانا، وبرامج بناء القدرات للعاملين في القطاع الصحي.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٨ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن حوارة الحي الشرقي منطقة المعامل وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.
وعن الكته، السبطه، زقريط من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



كشف تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفاة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام.

وأشار التقرير الذي قامت به (The International Agency for Research on Cancer) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة و٨,٢ مليون حالة وفاة بالسرطان في عام ٢٠١٢ في العالم، إلا أن الإرتفاع القادم قد يكون جزءًا منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيخوخة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

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

شاركغرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

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

حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية سريعة التحضير تسبب الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على مادة تدعى (E-٦٢١)، خاطئة ولا دليل لها من الصحة.

وأضافت ان مادة جلوتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-٦٢١) تعد من أحد المضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية.

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

أضرار الشعيرية سريعة التحضير

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

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

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

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

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

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

تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

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

شاركغرد تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

كشفت نتائج دراسة علمية جديدة نشرت في المجلة (Annals of Internal Medicine) أن تناول الشاي الساخن قد ينطوي على مشاكل صحية خطيرة.

حيث أوضح الباحثون القائمون على الدراسة، أنه وبالرغم من فوائد الشاي العديدة، إلا أن تناوله على درجة حرارة مرتفعة جداً من شأنه أن يؤثر على الصحة سلبياً.

إذ لاحظ الباحثون أن تناول الشاي الساخن بهذه الحرارة، ومن قبل فئة معينة من الأشخاص قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وهو ثامن أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصندوق العالمي لبحوث السرطان الدولية.

ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول.

وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان.

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

خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي:

أصيب ١،٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

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

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

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

بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

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

شاركغرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

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

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

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

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

التهاب المفاصل

السرطان

أمراض القلب.

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

تناول السمك يعزز الصحة

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

شاركغرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطيل عمره.

فالأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا ٣.

وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة القلبية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، في حين ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا ٣ وتحسين الصحة العقلية والنظر.

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

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

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

انخفاض حوالي ١٠٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب.

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

انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪.

أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي:

انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة ١٠٪

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

البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

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

شاركغرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) أن تناول البصل من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن الخضراوات الثومية، والتي تشمل البصل والثوم بأنواعهما المختلفة، تساعد في الحماية بشكل ملحوظ من الإصابة بسرطان الأمعاء، وبالتالي تعزيز صحتها.

حيث توصل الباحثون إلى هذه الدراسة بعد أن استهدفوا أكثر من ١،٦٠٠ مشتركًا، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الامعاء بنسبة وصلت إلى ٧٩٪ تقريبًا.

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

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

وأخيرًا أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن غليها يقلل من نسبة المواد المفيدة، بينما تناولها نيئة يعد الطريقة الأفضل للتمتع بالفوائد الصحية المرتبطة بها.

تحذير من نوع معين من العسل

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل.

شاركغرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية

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

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

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

هذا وأفادت أن التحذير من هذا المنتج جاء بسبب احتواءه على مادة دوائية معنية تدعى (Vardenafil) والتي عادة ما يتم استخدامها تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن.

إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل يحتوي على مستوى مرتفع من مادة أخرى وهي هيدروكسي ميثيل فورفورال، والتي تتشكل نتيجة ظروف تخزين سيئة وتعرض المنتج للحرارة المرتفعة، والتي تسبب أضرارًا صحية للمستهلك.

هذا ونصحت الهيئة المستهلكين بضرورة تجنب هذا المنتج والتخلص منه في حال امتلاكه، وذلك من أجل الحفاظ على سلامة وصحة المواطنين.

تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعل له العديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عيونك؟

شاركغرد تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (The American Journal of Clinical Nutrition) أن تناول حبة واحدة من البرتقال يوميًا من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى ٦٠٪ تقريبًا.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age – related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشارا لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ ٥٠ عاما وما فوق، ولكن تناول البرتقال قد يحميهم من ذلك.

وفسر الباحثون أن هذه العلاقة تأتي نتيجة احتواء البرتقال على الكثير من الفلافونويدات (flavonoids) والتي تعزز صحة العيون وتحميها من الإصابة بالمرض سابق الذكر.

وتعتبر الفلافونويدات من مضادات الأكسدة القوية والتي تمتاز بخصائص مضادة للالتهاب، تعمل على تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم.

وبالرغم من تواجد هذه الفلافونويدات في الكثير من الفواكه والخضراوات، إلا أنه من غير الواضح بعد العلاقة بين تواجده في البرتقال وحماية العيون من العمى.

هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف ٢،٠٣٧ بالغًا، وصل معدل أعمارهم إلى ٤٩ سنة.

وبينت النتائج أن أولئك الذين تناولوا البرتقال بشكل منتظم، انخفض لديهم خطر الإصابة بالعمى مع التقدم بالعمر، مقارنة مع الذين لم يتناولوه.

وأكد الباحثون أن تناول حبة برتقال واحدة مرة في الأسبوع كان له أثراً جيدًا في هذا الصدد، إضافة إلى فوائده الصحية المختلفة.

تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

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

شاركغرد تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

كشفت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (European Society of Human Reproduction and Embryology) أن تناول المكسرات بشكل منتظم من شأنه أن يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية.

حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن الرجال الذين يتناولون ما يقارب الحفنتين من المكسرات (اللوز والجوز والبندق) يومياً لمدة أسبوعين، تتحسن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها.

وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتدخين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي، مؤكدين على ان التغذية تلعب دوراً هاماً في هذا الموضوع.

ومن أجل التوصل إلى النتائج، استهدف الباحثون ١١٩ رجلاً بحالة صحية جيدة، تراوحت أعمارهم بين ١٨- ٣٥ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين على النحو التالي:

المجموعة الأولى: تم إضافة ٦٠ غراماً من المكسرات إلى نظامهم الغذائي اليومي.

المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي.

ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً:

ازداد تعداد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة ١٤٪

حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ارتفعت بحوالي ٤٪

حركة الحيوانات المنوية تحسنت بنسبة ٦٪

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

شاركغرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

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

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

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شرب الكحول مع مسكنات الالم

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوة

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

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

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

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

أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

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

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة

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

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة

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

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration).

في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي.

حقائق صحية صادمة

ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل:

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

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

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

نصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تعلميات للكشف عن حساسية العطور

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

شاركغرد تعلميات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

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

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

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

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

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

شاركغرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

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

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

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

فوائد الطماطم

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

تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين

المساعدة في النزول بالوزن

مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام

الوقاية من الإصابة بالإمساك.

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

شاركغرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

كيف جرت الدراسة؟

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

ووجد الباحثون ما يلي:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

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

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

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

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

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

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

أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

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

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

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

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

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

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

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

٢- التينيا الملونة

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

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

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

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

٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

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

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

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

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

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

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

٦- الدمامل العرقية

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

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

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

٧- الكلف والنمش

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

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

٢- تمزق الأربطة

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

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

٣- الفصال العظامي

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

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

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

٤- التهاب المفاصل

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

٦- تمزق الغضروف الهلالي

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

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

٧- النقرس

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

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

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عدم قراءة التعليمات الملصقة

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

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

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيتامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

فوضى في الجسم

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

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

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

علامة مميزة

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

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

عنصر مشترك

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

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

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

إهمال شرب الماء

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

تناول أطعمة مصنعة على الفطور

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

وفيات بالآلاف حول العالم

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

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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

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

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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

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

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

على مستوى العالم

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

خطر داهم

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

توتر وقلق

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

محتوى إعلامي يواكب التطور

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

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

يوتيوب الأكثر شعبية

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل

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

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

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

٣- اضبط المهام الإضافية

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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج

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

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

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

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

بأسلحة عالية الدقة.. ضربة روسية لـ «مخزن الغرب» في أوكرانيا

❖وكالات

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، الجمعة، أن قواتها المسلحة دمرت بأسلحة عالية الدقة من البحر في منطقة لفيف، مخزونات كبيرة من أسلحة ومعدات وذخيرة للقوات الأوكرانية تلقتها من دول غربية.

وأكدت وزارة الدفاع الروسية، إحباط كل هجمات الجيش الأوكراني باتجاه نيكولاييف ومقتل أكثر من ١٣٠ جنديا أوكرانيا.

وأشارت إلى أن الجيش الروسي قصف مراكزا لقيادة الجيش الأوكراني ومنشآت للطاقة في مقاطعتي كييف وخاركيف، بأسلحة عالية الدقة.

وفي كراسنو ليمان، تصدت القوات الروسية لقوات أوكرانية، وكبدتها خسائر كبيرة في الأرواح والعتاد، شملت أكثر من ١٢٠ جنديا أوكرانيا وتدمير ٥ مركبات قتالية مدرعة و٤ شاحنات صغيرة و٤ سيارات.

كذلك استهدفت القوات الجو-فضائية الروسية خلال الساعات الماضية، عشرات النقاط التي تتمركز فيها القوات الأوكرانية بالإضافة إلى المعدات والآليات العسكرية، وأسقطت مقاتلة أوكرانية من نوع "سو-٢٤"، و١٥ طائرة مسيرة.

أعلنت بريطانيا، الجمعة، أن قوات مدعومة من روسيا حققت تقدما تكتيكيا في الأيام الثلاثة الماضية نحو وسط بلدة باخموت الاستراتيجية في منطقة دونيتسك في شرق أوكرانيا، ومن المرجح أن تتوغل في القرى جنوبي البلدة.

وتقع باخموت على طريق رئيسي يؤدي إلى مدينتي سلوفيانسك وكراماتورسك.

وذكرت وزارة الدفاع البريطانية في نشرة استخباراتية أن المجموعة العسكرية الخاصة المعروفة باسم مجموعة "فاغنر" من المرجح أن تظل مشاركة بكثافة في القتال في باخموت.

وأوضحت الوزارة أن روسيا واصلت عملياتها الهجومية في وسط منطقة دونباس وتحقق تقدما "بطيئا للغاية".

فصائل المقاومة الفلسطينية تحذر من تصعيد ممارسات الاحتلال بالأقصى

❖غزة

أكدت الغرفة المشتركة لفصائل المقاومة الفلسطينية، أن المساس بالأقصى وازدياد جرائم الاحتلال بحق أهل القدس، نذير شؤم على هذا الاحتلال، وإشارة غضب عارم سيحرق كل من تجرأ على القدس والأقصى.

وشدّدت الغرفة المشتركة لفصائل المقاومة، في مؤتمر صحفي عقدته

اليوم الجمعة، أنها تتابع عن كثب ما يقترفه الاحتلال من جرائم بحق الشعب الفلسطيني ومقدساته من تدنيس للأقصى واعتداء على مرابطيه، وعدوان سافر على مدن وقرى ومخيمات الضفة وأحياء القدس، وما يتعرض له مخيم شعفاط.

كما أكدت ، أنّها ستظل حصناً حصيناً، وسنداً قوياً فاعلاً ومؤثراً، وسيفاً ودرعاً للقدس والأقصى والمقدسات، وعلى عهد الشهداء والأسرى.

ودعت أبناء الشعب الفلسطيني في القدس والضفة وفي فلسطين المحتلة عام ٤٨ إلى تصعيد الغضب والاستمرار في الرد على العدوان الإسرائيلي الهمجي على المقدسات.

العفو الدولية تدعو لبنان لوقف تنفيذ خطة الإعادة غير الطوعية للاجئين السوريين

❖بيروت

دعت منظمة العفو الدولية السلطات اللبنانية الجمعة إلى وقف تنفيذ خطة إعادة اللاجئين السوريين بشكل غير طوعي إلى بلادهم.

جاء ذلك على ضوء تصريحات لمسؤولين لبنانيين عن استئناف ترحيل اللاجئين السوريين على دفعات إلى سوريا بدءاً من الأسبوع المقبل.

وقالت نائبة مديرة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في المنظمة بالإنابة، ديانا سمعان، في بيان إن "السلطات اللبنانية توسّع نطاق ما يُسمى بعملية العودة الطوعية بينما ثبت جيداً أن اللاجئين السوريين في لبنان ليسوا بموقع يسمح لهم باتخاذ قرار حر حول عودتهم، بسبب إجراءات تتخذها الحكومة السورية تقيّد تنقلهم ومكان إقامتهم، فضلاً عن تعرضهم للتمييز وعدم تمكنهم من الوصول إلى الخدمات الأساسية».

هل يعيد عبد اللطيف رشيد المياه العراقية لمجاريها؟

❖بغداد

جرت رياح البرلمان العراقي بما اشتهته سفينة رئيس العراق الجديد عبد اللطيف جمال رشيد (٧٨ عاما)، الأكاديمي والمهندس الهيدروليكي المتخصص في العلوم المائية، الطامح لإعادة المياه العراقية لمجاريها، ولمعالجة مشكلات البلاد وأزماتها وفق «مبدأ وضع الشخص المناسب في الموقع المناسب»، كما كان قد صرح في حديث سابق مع موقع «سكاي نيوز عربية».

السيد الجديد لقصر السلام الرئاسي ببغداد، وإن اقتحم عالم السياسة العراقية مبكرا منذ بدايات شبابه، لكنه كان حريصا مع ذلك على ممارسة تخصصه العلمي والمواءمة بين حياتيه السياسية، والمهنية العملية، على مدى نحو نصف قرن، متنقلا بين قارات العالم وبلدانه.

بعد إتمام دراسة الهندسة المدنية بجامعة ليفربول ببريطانيا عام ١٩٦٨، عاد للعراق ليعمل في بداية مشواره المهني وعلى مدى عامين أستاذا بجامعة السليمانية من ١٩٦٩ ولغاية ١٩٧١.

وفي سنة ١٩٧٢ سافر مجددا إلى المملكة المتحدة لدراسة الماجستير في علوم هيدروليكية المياه بجامعة مانشستر، ثم واصل دراسته العليا وحصل على شهادة الدكتوراه في هيدروليكية المياه من الجامعة نفسها عام ١٩٧٦.

وعمل خلال منتصف السبعينيات مع شركات هندسية استشارية ببريطانيا، ثم حط رحاله عام ١٩٧٧ في المملكة العربية السعودية للعمل على إجراء البحوث والأعمال الحقلية التي تخص الدراسة والتصميم والإشراف على مشروع الري والتنمية في المملكة آنذاك.

وبعدها انتقل للعمل في الصومال بمشروع الري الشمالي لإجراء المسح والتقييم للمشروع، وبقي هناك لغاية عام ١٩٨١.

خلال الفترة ما بين عامي ١٩٨١-١٩٨٢ أصبح مدير مشروع منظمة الأغذية والزراعة الدولية، مشروع التنمية الزراعية لوادي توبان في اليمن، وعاد مرة أخرى إلى المملكة العربية السعودية من ١٩٨٢- ١٩٨٣ كمهندس مقيم في المنظمة الدولية لسد وادي جيزان وشبكة الري، ومن ١٩٨٣-١٩٨٦ عين مديرا لمشروع المنظمة لتطوير وادي جيزان عامي ١٩٨٣ و١٩٨٦.

ونظرا لهذه الخبرات المهنية المتراكمة، رشحه العراق لشغل منصب أمين عام منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) التابعة للأمم المتحدة في ٢٠١٠.

يقول ياسين رؤوف، أحد رفاق الرئيس العراقي الجديد، وهو أيضا ممثل الاتحاد الوطني الكردستاني في القاهرة، في حديث مع "سكاي نيوز عربية"؛ "معرفتي بالدكتور لطيف تعود للتسعينيات، حيث قضيت ١٠ أيام في منزله بالعاصمة البريطانية لندن في عام ١٩٩٢، ومن ثم في العام ١٩٩٥ أقمت في بيته بلندن على مدى شهرين، حيث كنا على تواصل يومي حينها، مما رسخ صداقتنا وعلاقتنا الشخصية».

يتابع رؤوف: "لطالما كان من أكثر رفاق درب الرئيس الطالباني قربا له، والذين كان يعتمد عليهم بصورة كبيرة، ورغم أنهما كانا قد يختلفان أحيانا في زوايا النظر والتقييم لبعض الأمور، لكن رشيد بحكم مرونته ودبلوماسيته كان يتمكن من تجسير ذلك».

ويضيف ممثل الاتحاد الوطني الكردستاني في مصر: "عبد اللطيف كرس حياته لخدمة قضايا الديمقراطية والتنمية والحقوق القومية الكردية المشروعة بالعراق، وهو يتمتع بشبكة علاقات واسعة مع مختلف شخصيات وألوان الطيف السياسي والاجتماعي والثقافي العراقي، إن خلال مرحلة المعارضة والنضال ضد النظام السابق، أو في مرحلة ما بعد عام ٢٠٠٣ حيث كان له دور تأسيسي للعراق الجديد، ولطالما كان يتواجد في العاصمة بغداد بحكم موقعه كوزير للموارد المائية العراقية على مدى سنوات، ومن ثم أصبح المستشار الأول لرئيس الجمهورية».

وأوضح رؤوف: "يملك الرئيس العراقي الجديد مقومات دبلوماسية وتكنوقراطية عالية، وتجربة نضالية وإنسانية ومهنية ثرية، تخوله للعب دور بناء في السير بالعراق نحو الاستقرار والتنمية والخروج من دوامات الأزمات المتناسلة، وآخرها أزمة الانسداد السياسي التي تواصلت على مدى عام منذ إجراء انتخابات أكتوبر الماضي، والتي شكل انتخاب رشيد فكا لعقدتها".

(سكاي نيوز عربية)

تحذير عالمي: ٦ ملايين شخص يواجهون شتاء قاسيا بسوريا

❖دمشق

حذرت الأمم المتحدة من أن ستة ملايين شخص سيواجهون شتاء قاسيا في ظل إنعدام أبسط مقومات الحياة.

ويوجد في مناطق شمال شرقي سوريا نحو ١٠٠ ألف من النازحين والمهجرين غير المدرجين على قوائم الأمم المتحدة، يعيشونَ أوضاعا اجتماعية واقتصادية صعبة بالمخيمات.

ووفقا لآخر إحصائيات الأمم المتحدة، فإن ستة ملايين شخص بحاجة عاجلة لمساعدات إنسانية لمواجهة فصل الشتاء المقبل في شمال شرق سوريا.

من جهتها تقول السلطات إن العدد أكبر من ذلك بكثير، في ظل وجود ١٤ مخيما متموضعا شمال شرقي سوريا وغير مدرجة لدى قوائم الأمم المتحدة.

ويعتبر مخيم "واشو كاني" في الحسكة من المخيمات التي يفتقد قاطنوها لأبسط مقومات الحياة.

وقد قالت إدارة المخيم إن الإمكانيات المتوفرة فيه في غاية الشح، حيث يشكو هذا المخيم من محدودية كمية المازوت، مفيدة أن الكميات المتوفرة التي سيتم توزيعها على سكان المخيم في غاية القلة، بالإضافة إلى وجود مشكلة اهتراء المدافئ خاصة في ظل عدم توفر بدائل كافية لتوزيعها على الناس.

بينما تحاول السلطات في مخيم "واشو كاني" تقديم الدعم الممكن للنازحي، يجتهد هؤلاء أيضا في الاستعداد لفصل الشتاء بالإمكانيات المتوفرة لديهم.

ويتحدث مواطنون عن غياب كافة المستلزمات وهم بحاجة للمدافئ والوقود والمساعدات ليكونوا قادرين على مواجهة الشتاء.

وزير فلسطيني يروي معاناة التعليم في الاراضي المحتلة

❖نيويورك

كشف وزير التربية والتعليم الفلسطيني، الدكتور مروان عورتاني، عن التحديات الكبيرة التي تواجهها فلسطين في مجال التعليم وعلى رأسها الاحتلال الإسرائيلي "فلا سلطة كاملة لدولة فلسطين في بعض المناطق التي تشكل أكثر من ٦٠ بالمائة من فلسطين».

وقال العورتاني في مقابلة مع موقع أخبار الأمم المتحدة، أنه "لا توجد ولاية حقيقية لدولة فلسطين في القدس" مشيرًا إلى أن "القضية الأساسية هي كيف أننا سنضمن العدالة وتكافؤ الفرص لجميع شرائح المجتمع الفلسطيني والطلاب».

ومن التحديات الأخرى، قال العورتاني "الوصول الآمن" للمدارس ولا سيما في ظل "ترويع منهجي يومي، من مستوطنين لا تعلم متى يأتون ومن أين يأتون .» وأشار إلى انه و "حتى عند الوصول إلى المدرسة، يتم اقتحام المدارس وإلقاء قنابل الغاز المسيل للدموع عليها، وأكثر ما ترك في نفسي أثرا عميقا، أننا افتتحنا مدرسة وبعد عام أو اثنين تم هدمها.» ورسم الوزير الفلسطيني صورة قاتمة للوضع في غزة، حيث تسببت الحرب على غزة بهدم مدارس، كما أن البيئة المدرسية تشوبها أجواء من العنف والقلق، " وعرج على الوضع في القدس المحتلة، وقال إن إسرائيل تسعى إلى تغيير المنهاج في المدارس وان الوضع القائم" ينص على أن مدارس فلسطين تدرّس المنهاج الفلسطيني، وتوجد ٦ أو ٧ اتفاقيات وقوانين دولية تسوّغ ذلك وتلزم السلطة القائمة بالاحتلال بذلك. «

الإنذار المبكر عنوان اليوم العالمي للحد من مخاطر الكوارث لهذا العام

❖عمان

دعت الجمعية العامة للأمم المتحدة عبر موقعها الإلكتروني خلال الاحتفال بـ «اليوم العالمي للحد من مخاطر الكوارث» الذي صادف اخيرا، إلى التركيز على أنظمة الإنذار المبكر وزيادة الاهتمام بالمعلومات والتقييمات المتعلقة بمخاطر الكوارث.

ويأتي الاهتمام الاستثنائي بـ "اليوم العالمي للحد من مخاطر الكوارث" لهذا العام، بسبب ارتفاع تأثير التغيّر المناخي وزيادة الكوارث التي تضرب في العديد من مناطق العالم مسببة خسائر بالأرواح والاضطرابات الاجتماعية والاقتصادية الكبيرة، إضافة إلى النزوح والتأثير السلبي على الاستثمار في التنمية المستدامة والنتائج المرجوة.

وتركز الاحتفالية هذا العام، على إطار "سنداي" للحد من مخاطر الكوارث ٢٠١٥- ٢٠٣٠ الذي أعلنه المؤتمر العالمي الثالث للأمم المتحدة في حزيران ٢٠١٥ في اليابان، والمتضمن سبع غايات عالمية، ويهدف الإطار إلى تجنب التسبب بمخاطر جديدة وتقليل المخاطر الحالية، واستخدام أنظمة الإنذار المبكر وإجراءات التأهب؛ لإتاحة القدرة على اتخاذ إجراءات مبكرة تقلل الضرر الذي يلحق بالناس وسبل عيشهم وأموالهم. واختارت الأمم المتحدة الغاية (ز) من بين غايات إطار "سنداي"، لتكون العنوان الرئيسي لليوم العالميَ للحد من مخاطر الكوارث لهذا العام، والتي تنص على ضرورة رفع مستوى استخدام أنظمة الإنذار المبكر للحد من المخاطر والنتائج المترتبة على الكوارث . وفي شهر آذار ٢٠٢٢، أعلن الأمين العام للأمم المتحدة، عن أن الأمم المتحدة ستقود إجراءات جديدة لضمان حماية الأفراد بإتاحة أنظمة الإنذار المبكر في غضون خمس سنوات.

وكانت الجمعية العامة للأمم المتحدة عام ١٩٨٩، قد حددت تاريخ ١٣ تشرين الأول من كل عام، لتعزيز ثقافة عالمية للتوعية بالمخاطر والحد من الكوارث وتوعية الناس بكيفية اتخاذ إجراءات للحد من خطر تعرضهم للكوارث.

سلطات الاحتلال تعتقل ٤٤٥ فلسطينيا وفلسطينية في ايلول

❖غزة

قال رئيس وحدة الدراسات والتوثيق في هيئة شؤون الاسرى الفلسطينية عبد الناصر فروانة ان عدد الأسرى الفلسطينيين من قطاع غزة في سجون الاحتلال يبلغ ٢٠٠ بينهم (٢٧) يقضون أحكاما بالسجن المؤبد (مدى الحياة)، اقدمهم الاسيرضياء الآغا المعتقل منذ ١٠ تشرين الأول ١٩٩٢، أي منذ ثلاثين سنة.

من جانب اخر اعلنت مؤسسات الأسرى وحقوق الإنسان في تقرير اليوم ان سلطات الاحتلال الإسرائيلي اعتقلت خلال أيلول الماضي ٤٤٥ فلسطينيًا/ة من الأراضي الفلسطينية المحتلّة، من بينهم (٣٥) طفلاً، و(١٩) من النساء.

اليمن.. دواء «ملوث» يودي بحياة أطفال من مرضى سرطان الدم

❖وكالات

توفّي ١٠ أطفال على الأقل من مرضى سرطان الدم في إحدى مستشفيات العاصمة اليمنية الخاضعة لسيطرة ميليشيات الحوثي، بعدما جرى حقنهم بدواء «ملوث» و«مهرّب» من الخارج، حسبما أفادت السلطات المحلية ومصدر طبي.

ويشهد اليمن نقصا كبيرا في الأدوية والمعدات الطبية نتيجة الحرب المستمرة منذ ٢٠١٤.

وذكرت وزارة الصحة في حكومة ميليشيات الحوثيين غير المعترف بها دوليا، في بيان مساء الخميس، أنّ ١٩ طفلا في مستشفى الكويت يعانون من سرطان الدم وتتراوح أعمارهم بين ٣ و١٥ سنة "تعرّضوا لمضاعفات إثر تلقيهم دواء تم تهريبه إلى صيدلية خاصة».

وأضافت أنّ ١٠ من هؤلاء الأطفال توفوا، فيما ما زال طفل واحد "في حالة حرجة للغاية" وثمانية أطفال "يعانون من مضاعفات خفيفة».

وأوضحت الوزارة أنّ تحقيقاتها أفضت إلى "اكتشاف تلوث بكتيري في عبوات الدواء المستخدم».

وبحسب مصدر طبي مسؤول في صنعاء رفض الكشف عن هويته خوفا من الملاحقة، فإنّ الدواء كان منتهي الصلاحية، وإنّ الأطفال توفوا "إثر الحقن مباشرة"، مشيرا إلى أن عدد الوفيات قد يكون أعلى مما أعلنت عنه السلطات نظرا لوجود "٥٠ طفلا في الوحدة ذاتها».

وحاولت فرانس التواصل مع أقرباء للأطفال الضحايا، لكن والدي طفلين رفضا الحديث قائلين إنّهما يخشيان رد فعل من السلطات في صنعاء.

وتسبّبت الحرب في اليمن بمقتل أكثر من ٣٧٧ ألف شخص بشكل مباشر أو غير مباشر، وفق تقرير للأمم المتحدة نهاية العام الماضي، أي أنهم قضوا إما في القصف والقتال وإما نتيجة التداعيات غير المباشرة مثل الجوع والمرض ونقص مياه الشرب.

ومنذ بداية النزاع، تحققت الأمم المتحدة من مقتل وإصابة أكثر من عشرة آلاف طفل، بحسب تقرير لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة في مارس الماضي. ومن المرجح أن تكون الأعداد الفعلية أعلى بكثير.

قرار رئاسي فوري.. تفاصيل الحزمة الأميركية إلى أوكرانيا

❖وكالات

قال مسؤولان أميركيان مطلعان لرويترز، الجمعة، إن حزمة المساعدات الأمنية المقبلة التي ستقدمها إدارة الرئيس الأميركي جو بايدن لأوكرانيا، من المتوقع أن تشمل ذخائر ومركبات وستبلغ قيمتها ٧٢٥ مليون دولار، لكنها لن تتضمن قدرات جديدة أو دفاعات جوية.

وحزمة المساعدات التي قد يجري إقرارها قريبا جدا، ربما الجمعة، ستكون الأولى منذ شن روسيا سلسلة من الهجمات الصاروخية على تجمعات سكنية مدنية في أوكرانيا في الأيام القليلة الماضية.

وقال المسؤولان، اللذان طلبا عدم ذكر اسميهما، إن توقيت الإعلان عن حزمة الأسلحة ومحتوياتها وقيمتها قد يتغير حتى اللحظة الأخيرة.

وقال أحدهما إن على الرغم من أنه ليس متوقعا أن تتضمن حزمة المساعدات عتادا للتصدي لهجمات صاروخية مثل التي وقعت الأسبوع الماضي، إلا أنها مجهزة من أجل تعزيز قدرة أوكرانيا على صد روسيا في هجوم مضاد حقق مكاسب كبيرة على الأرض في الأسابيع القليلة الماضية.

وقال وزير الدفاع الأوكراني أوليكسي ريزنيكوف، الجمعة، إن بلاده تتوقع أن تقدم الولايات المتحدة وألمانيا أنظمة متطورة للدفاع الجوي هذا الشهر لمساعدتها في مواجهة هجمات الصواريخ الروسية وطائرات مسيرة من طراز كاميكازي.

وسيتم إرسال ذخائر ومركبات عبر آلية "سلطة السحب الرئاسي" مما يسمح بشحنها إلى أوكرانيا في الأيام القليلة المقبلة.

وتسمح سلطة السحب الرئاسي للولايات المتحدة بنقل المواد والخدمات الدفاعية من المخزون بسرعة دون موافقة الكونغرس في استجابة لحالة طارئة.

وهذه هي ثاني حزمة تتم عبر سلطة السحب الرئاسي في السنة المالية ٢٠٢٣ للحكومة الأميركية والتي تعمل حاليا في ظل إجراء وقف فجوة التمويل، مما يسمح للرئيس جو بايدن بالاستفادة مما يصل إلى ٣,٧ مليار دولار من فائض الأسلحة لنقلها إلى أوكرانيا حتى منتصف ديسمبر.

شباب العقبة يصعق الحسين إربد في كأس الأردن

❖وكالات

أقصى فريق شباب العقبة منافسه الحسين إربد من ربع نهائي كأس الأردن، وفاز عليه بهدف قاتل، في المواجهة التي جمعتهما الجمعة على استاد الأمير محمد بالزرقاء.

وأحرز هدف الفوز الثمين لشباب العقبة محترفه فيرغاس، من ضربة جزاء في الدقيقة ٨٧.

وسيواجه شباب العقبة في الدور قبل النهائي الفائز من مباراة عمان FC ومغير السرحان، التي تقام غدا السبت.

وكانت المباراة قد شهدت أفضلية هجومية واضحة للحسين إربد، الذي اجتهد في البحث عن هدف السبق.

ولاحت عدة فرص للحسين إربد أخطرها رأسية مهاجمه العطار، حيث نابت العارضة عن حماد الأسمر في التصدي لها.

وفي الدقيقة ٨٧، تعرض عمر سريوة للعرقلة داخل منطقة الجزاء، ليحتسب حكم المباراة ضربة جزاء نفذها فيرغاس على يسار عبدالله الزعبي حارس مرمى الحسين إربد.

وارتبك الحسين إربد بعد الهدف، وكاد شباب العقبة أن يضاعف النتيجة لولا التسرع مع الفرص السانحة.

ختام مميز لأكوافينا ماراثون عمّان بنسخته الـ ١٣

❖وكالات

احتفلت الجمعية الأردنية للماراثونات اليوم باختتام فعاليات النسخة الـ ١٣ من اكوافينا ماراثون عمان تحت شعار «اركض في قلب مدينة عمّان» بمشاركة عدائين محليين ودوليين، بالإضافة إلى محبي رياضة الجري.

وشهد حفل الختام وتتويج الفائزين بالفئات المختلفة والذي أقيم في المدرج الروماني، حضور الدكتور يوسف الشواربة أمين عمان مندوبا عن سمو الأمير فراس بن رعد و معتصم سلامة نائب المدير العام في شركة اكوافينا و رؤى زيدان مديرة التسويق في اكوافينا ومدير عام الجمعية الأردنية للماراثونات لينا الكرد وأعضاء مجلس إدارة الجمعية جميل مجاهد والمهندس فوزي مسعد.

ووصل عدد المشاركين إلى ٥٠٠٠ مشارك في سباقات ١٠ كم بشكل عام و١٠كم كفيفين و١٠كم كراسي متحركة، و٢١ كم و٢١كم كفيفين جزئي وكلي و٢١ كراسي متحركة، ٤٢ كم فردي و ٤٢ كم تتابع، والتي اختتمت جميعها في الساحة الهاشمية تبعها حفل التتويج في المدرج الروماني.

وكان الجديد هذا العام، هو إضافة المركز الرابع والخامس لسباق ال ٤٢كم والتي شهدت مشاركة جيدة ، حيث انطلق المشاركون فيها مع العدائين المشاركين بفئتيّ ٢١ كم و٤٢ كم فردي وال ٤٢ كم تتابع في تمام الساعة السادسة صباحاً بالإضافة إلى سباق المكفوفين كلي وجزئي والكراسي المتحركة.

وجاءت ابرز نتائج وجوائز سباقات اكوافينا ماراثون عمان الدولي كما يلي: سباق ٤٢ كم فردي رجال وفاز بالجائزة الأول وقيمتها ١٠٠٠دولار أحمد محيسن، والجائزة الثانية وقيمتها ٧٥٠دولارًا وفاز بها حذيفة العكاوي، والجائزة الثالثة وقيمتها ٥٠٠دولار فاز بها لؤي البوسطة، والجائزة الرابعة وقيمتها ٣٥٠دولارًا وفاز بها محمد النواسرة، والجائزة الخامسة وقيمتها ٢٥٠ دولارًا فاز بها محمد عبيد. وفازت بالجائزة الأولى سيدات وقيمتها ١٠٠٠دولار سولين جورج لورا ويمز، والجائزة الثانية وقيمتها ٧٥٠دولارًا وفازت بها أشواق بدران، والجائزة الثالثة وقيمتها ٥٠٠دولار وفازت بها أنجلا ثورنتون. وفي سباق ٤٢ كم تتابع ذكور، فاز بالمركز الأول الأمن العام، والمركز الثاني القادسية، والمركز الثالث فريق القوات المسلحة. وعبرت لينا الكرد، المدير العام للجمعية الأردنية للماراثونات عن سعادتها بنتائج نسخة الماراثون لهذا العام، وقالت : "نفخر في الجمعية الأردنية للماراثونات بأن نحتفل بهذه الفعالية الرياضية الضخمة في عامها الثالث عشر، والتي نجحنا خلال جميع السنوات السابقة بأن تطور السباق لنراه بالتميز الذي هو عليه اليوم. وشهد حفل الختام العديد من الفقرات الغنائية والترفيهية التي أمتعت الموجودين، وتلاها فعاليات حفل التتويج التي حضرها كبار الشخصيات من الداعمين وممثلي أمانة عمان الكبرى، وممثلي شركة أكوافينا .

أليجري يكشف حقيقة تمرد لاعبي يوفنتوس

❖وكالات

كشف ماسيمليانو أليجري، المدير الفني ليوفنتوس، حقيقة تمرد لاعبي السيدة العجوز، حول قرار إقامة معسكر مغلق، عقب الخسارة بالجولة الرابعة من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا.

ويستعد يوفنتوس لمواجهة قوية أمام غريمه تورينو في ديربي المدينة، الذي يجمعهما غدا السبت ضمن الجولة العاشرة من الدوري الإيطالي.

وقال أليجري خلال تصريحات بالمؤتمر الصحفي قبل لقاء الديربي: "غدا مباراة كبيرة للجميع، تورينو فريق يهاجم خصمه، وستكون مباراة صعبة لذا علينا أن نكون حذرين».

وأضاف: "المعسكر التدريبي لا يعد عقابا، إنه فرصة للتواجد معا للتحدث، هذا قد يكون جيدا للمجموعة ويمكن أن يساعدنا كثيرا، الفريق لم يطلب مني أبدا عدم الدخول بمعسكر».

وزاد: "نعلم ما نمر به حاليا ونركز على الخروج من هذا الموقف، وعلينا أن نبدأ بنتيجة جيدة، اللاعبون يجب أن يستريحوا عقليا، لذا أحاول معهم على ذلك، الأمر المهم هو العودة من الخسارة الأخيرة والفوز».

وتابع: "رئيس النادي قام بتحفيز المجموعة، الجميع بحاجة لذلك، وعلينا أن نبقي الأمور بسيطة، لقد قيل إن المجموعة ليست متحدة وهذا غير صحيح، لأننا نريد أن نغير نهجنا، وبغض النظر عن ما ستنتهي عليه مباراة الغد، يجب أن نعمل كمجموعة وخطوة بخطوة».

وأتم: "منذ بداية الموسم ونحن لا نؤدي بشكل جيد من حيث الأهداف التي نستقبلها من الهجمات المرتدة، الأمر لا يتعلق بالحالة البدنية، لكن بالتركيز، نحتاج لأن نلعب جيدا بدون الكرة".

الوحدات يقصي الفيصلي من الكأس بركلات الترجيح

❖وكالات

أقصى الوحدات منافسه الفيصلي بفارق ركلات الترجيح «٦-٥»، بعدما انتهى الوقت الأصلي بالتعادل «١-١»، في المباراة التي جرت مساء الجمعة على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة في الدور ربع النهائي لبطولة كأس الأردن بكرة القدم.

وتقدم فريق الفيصلي بهدف السبق في الدقيقة "٤٥" عن طريق مجدي عطار، وأحرز الوحدات هدف التعادل بالوقت الضائع من الشوط الأول حمل امضاء الفلسطيني شهاب القنبر.

وسيواجه فريق الوحدات في الدور قبل النهائي الفائز من مباراة الرمثا والجزيرة التي قام السبت. وبالعودة إلى أجواء المباراة، فقد ألقى غياب الحضور الجماهيري بظلاله السلبية على أداء الفريقين، حيث غابت مشاهد الاثارة وتكررت الكرات المقطوعة في منتصف الملعب.

واعتمد فريق الفيصلي في بناء هجماته على انطلاقات السمارنة والروابدة ولعب أمامهما صيصا فيما شغل الأطراف عطار والشناينة حيث حاولوا امداد رأس الحربة النيجيري بيتر بالكرات النموذجية.

وبحث الفيصلي على ثغرات بدفاع الوحدات، ولاحت له أكثر من ضربة حرة مباشرة لم يستثمرها كما يجب.

في المقابل فإن الوحدات حاول هو الآخر شن هجمات منظمة لكنه عانى من تباعد الخطوط وغياب التركيز لدى لاعبيه.

واعتمد الوحدات في بناء هجماته على الياس وبيتانج وأحمد سمير ولعب في الأطراف أبو عمارة والعوضات وتواجد الفلسطيني القنبر في خط الهجوم.

ولاحت فرصة خطرة للوحدات من ضربة ركنية ارتقى لها مهند خير الله برأسه تألق أبو ليلى في التصدي لها على دفعتين.

وسدد صيصا كرة أرضية قوية أمسكها الفاخوري، فيما ذهبت تسديدة الشنانية من فوق المرمى.

وفي الدقيقة "٤٥" سجل فريق الفيصلي هدف السبق بعدما أرسل صيصا كرة نموذجية أمام بوابة المرمى دكها عطار بقدمه تصدى لها الفاخوري لترتيد أمامه مجدداً ويضعها في المرمى.

ولم يتأخر الوحدات في تعديل النتيجة قبل أنهاء الشوط الأول، بعد هجمة منسقة أحدثت دربكة بين مدافعي الفيصلي لتصل الكرة للفلسطيني شهاب القنبر الذي سددها بقوة داخل مرمى أبو ليلى.

وكشف الفيصلي عن نوايا هجومية أفضل مطلع الشوط الثاني، وكاد الشناينة أن يأتي له بهدف التقدم عندما انفرد بالمرمى وسدد لكن أبو حشيش أخرج الكرة قبل أن تجتاز خط المرمى.

وتراجع الوحدات بشكل ملحوظ، فيما واصل الفيصلي ضغطه من الجهة اليمنى ولاحت له أكثر من فرصة لم يستثمرها.

ودفع الوحدات بأحمد سريوة بدلا من الياس ليبدأ الوحدات أكثر خطورة وبخاصة أن تقدم لاعبي الفيصلي خلق المساحات في مناطقه.

ولاحت فرصة خطرة للوحدات من ضربة ركنية نفذها أبو عمارة ارتقى لها القنبر برأسه ارتطمت بالقائم.

ودفع الوحدات بخالد عصام مكان أبو عمارة فيما زج الفيصلي بالرواشدة والرشدان والعكش لتنشيط القدرات الهجومية.

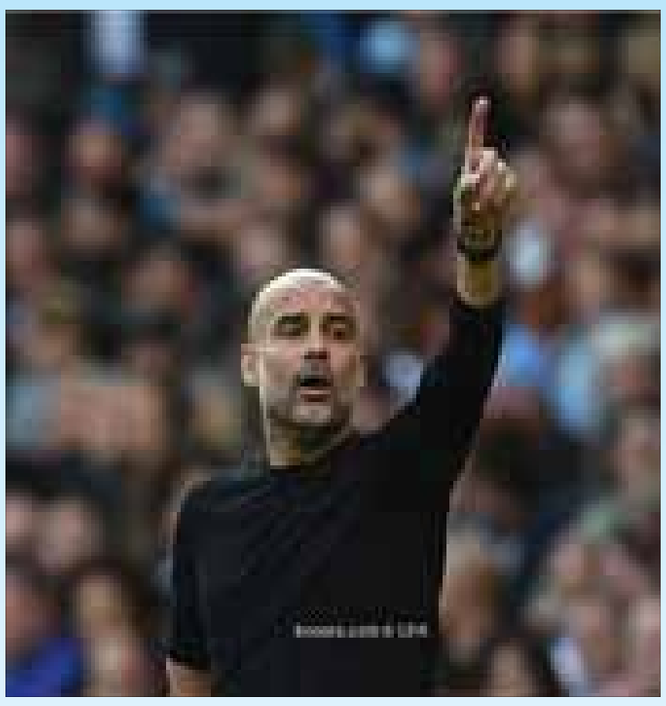
وتوخى الفريقان الحذر في الدقائق الاخيرة، خشية التعرض لهدف يحسم الموقعة، ليطلق بعدها الحكم صافرته معلنا انتهاء الزمن الأصل بالتعادل "١-١" ليحتكما لركلات الترجيح.

تألق حارس مرمى الوحدات عبدالله الفاخوري في التصدي لركلات الترجيح ليمنح فريقه بطاقة التأهل.

وأحرز للوحدات: الكاميروني بيتانغ، أحمد سمير، خالد عصام، أنس العوضات، محمد أبو حشيش، مهند خير الله، وأهدر كل من فراس شلباية وأحمد سريوة.

وسجل للفيصلي من ركلات الترجيح كل من: احسان حداد، نور الروابدة، مصطفى ناظم، عبيدة السمارنة، سالم العجالين، وتصدى الفاخوري لركلات نزار الرشدان ويوسف الرواشدة وأنس بني ياسين.

جوارديولا: نعرف خطورة صلاح.. وهذا موقف هالاند



❖وكالات

شدد بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، على صعوبة مواجهة ليفربول يوم الأحد المقبل على ملعب أنفيلد، في قمة مباريات الجولة ١١ من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال جوارديولا في المؤتمر الصحفي الجمعة: "مواجهة ليفربول دائمًا ما تكون صعبة، منذ وصولي إلى هنا وهي مباراة خاصة».

وعن تمتع السيتي بأفضلية بعد ضمانه التأهل لدور الـ١٦ في دوري أبطال أوروبا، أشار: "لا أعرف، كان من المهم تأهلنا لدور الـ١٦».

وأوضح: "ما سيحدث في المباراة سيحدث في أرض الملعب وليس بسبب جدول الترتيب، رأيي في ليفربول لن يتغير بسبب ترتيبهم في الدوري».

وواصل: "نلعب في الأنفيلد دائمًا بشخصية كبيرة، هو واحد من أكبر الملاعب، ومن دواعي سروري التواجد هناك وأن أشارك في المباراة».

وأشار مدرب مانشستر سيتي: "عليك أن تقدم أعلى مستوى لك خاصة عندما لا تمتلك الكرة.. وتكمن أهمية ليفربول في الجودة التي يتمتعوا بها»

وكشف: "جون (ستونز) سيعود ولكن لا أعلم متى ربما بعد أسبوع واحد، أما كالفين (فيليبس) فيتحسن، وبالنظر إلى كايل (والكر) فلا يزال غائبًا».

وعن شعور لاعبيه بالإرهاق، قال: "خوضنا العديد من المباريات على التوالي الموسم الماضي، اللاعبون في حالة جيدة ومستعدون لمباراة الأحد".

موقف هالاند.. وتجديد عقده

وأكد جوارديولا: "إيرلنج هالاند جاهز لمواجهة ليفربول، هو كما هو كلاعب كرة قدم بتحركاته وسرعته وقدراته، وهو من بين الأفضل بدون شك».

وواصل: "فيل فودين يمثل تهديدا، هو لاعب مهم للعديد من الأمور. هذه مباراة جديدة وعلينا البدء من الصفر، هو لاعب قادر على تقديم شيء خاص».

وفيما يخص تجديد عقده، قال: "لا أفكر لثانية واحدة في الأمر، وقبل كأس العالم بأسبوعين أو ٣ أسابيع ما يهم هي تلك المباريات التي نخوضها».

هاتريك صلاح.. وثبات مستوى السيتي

وعن هاتريك صلاح أمام رينجرز، أشار: "هذه النوعية من اللاعبين يسجلون دائمًا الأهداف، حتى لو لم يكونوا في أفضل مستوى لهم فهم يملكون الجودة».

واستكمل مدرب مانشستر سيتي: "ليفربول سجل ٧ أهداف في آخر مباراة، كما واجهنا ليفربول كثيرًا، ومحمد صلاح يسجل دائمًا ونحن نعرف ذلك».

وعن ثبات مستوى السيتي بالمقارنة مع ليفربول، قال: "هذا أكبر إنجاز لنا كفريق، منذ شهور قليلة كان ليفربول ينافس على مكانة فريدة في الكرة الإنجليزية».

وأتم: "كان لديهم أكبر عدد من التسديدات والاستحواذ وخسروا (نهائي دوري الأبطال أمام ريال مدريد)، هذا هو نفس الفريق والمدرب، الأمور تتغير".

الوزنة: منتخب الكيك بوكسينغ يسعى للعالمية

❖وكالات

أكد بطل المنتخب الوطني للشباب للكيك بوكسينغ محمد غالب الوزنة، سعيه للوصول إلى العالمية بعد الانجاز الذي حققه أخيرا، والمتمثل بالميدالية الفضية في بطولة العالم للشباب التي أقيمت في ايطاليا خلال الفترة من ١ إلى ١٠ الشهر الحالي، بمشاركة عالمية واسعة.

واعتبر الوزنة الذي يلعب في وزن ٨١ كغم أن ما يملكه من امكانات فنية وبدنية، يؤهله للوصول إلى نتائج أفضل على الصعيد العالمي، لافتا إلى أن حصوله على فضية العالم في البطولة الأخيرة التي أقيمت في مدينة فينيسيا الايطالية، عزز من ثقته بنفسه، ومنحه ثقة أكبر للبحث عن مزيد من التفوق والنجاح وتحقيق البطولات.

وبين لاعب المنتخب الوطني في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن المنتخبات الوطنية في الكيك بوكسينغ، تضم في صفوفها نخبة من نجوم اللعبة القادرين على اعتلاء منصات التتويج في مختلف البطولات.

واضاف، شاركنا في العديد من البطولات، وحققنا نتائج لافتة في الكثير من البطولات كان آخرها بطولة العالم في ايطاليا، لافتا إلى أن المطلوب هو الدعم سعيا للوصول إلى أعلى المراتب.

دي لاسال بطلا لدوري الطائرة للسيدات

❖وكالات

ظفر فريق دي لاسال للكرة الطائرة بلقب دوري السيدات الخميس.

وحقق دي لاسال اللقب بعد فوزه على فريق النصر، في المباراة التي جمعتهما في قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، بثلاثة اشواط مقابل شوطين.

ورفع دي لاسال كأس البطولة في حفل التكريم الذي أقامه الاتحاد.

وسبق مباراة المشهد الختامي لقاء تحديد المركز الثالث بين التعاون والبتراء ليحل التعاون في المركز الثالث.

منتخب تحت ١٧ عاماً لكرة السلة يتأهل إلى ربع نهائي كأس آسيا

❖وكالات

نجح المنتخب الوطني لكرة السلة ٣X٣ لفئة تحت ١٧ عاماً، مساء الجمعة، في التأهل إلى الدور ربع النهائي، من بطولة كأس آسيا والتي تستضيفها العاصمة الماليزية كوالالمبور.

وتمكن المنتخب الوطني من التأهل إلى الدور ربع النهائي بعد احتلاله المركز الثاني في المجموعة الرابعة بفوزه على تركمانستان بنتيجة ٢١-١٣ وخسارته أمام منغوليا بنتيجة ١٠-٢٠.

وكان المنتخب الوطني، تأهل إلى الدور الرئيسي من بطولة كأس آسيا بعد أن تصدر مجموعته في الدور التمهيدي بـ ٣ انتصارات على سنغافورة وساموا وبنغلاديش.

وسيلتقي المنتخب الوطني في مباراته بالدور ربع النهائي مع المنتخب الهندي عند الساعة ٦٫٤٠ فجراً بتوقيت الأردن من يوم بعد غد الأحد.

وتضم تشكيلة المنتخب الوطني المشارك في البطولة اللاعبين : محمد ناصر الدين وباسل الخوالدة وروحي الكيلاني ومحمود عبيدات وتحت اشراف المدرب هيثم طليب.

جالتيه ينفعل على الصحفيين بسبب أزمة مبابي..لست كاذبا!

❖وكالات

انفجر كريستوف جالتيه مدرب باريس سان جيرمان، غضبا في وجه الصحفيين، قبل مباراة مارسيليا، الأحد المقبل، في كلاسيكو الدوري الفرنسي.

وبسؤاله عن كثرة المشاكل بعيدا عن الرياضة، وخاصة أزمة مبابي، رد جالتيه "أولا يجب أن يتحلى الشخص بالخبرة والسن للتعامل مع هذه الأمور».

وأضاف "ألاحظ أنكم لا تتحدثون معي أبدا عن كرة القدم، سعيد وفخور لكوني مدرب باريس، أتحدث معكم بصراحة وأمانة، لكن أشعر أنني مهما قلت لا تصدقونني، وتكتبون عكس ما أقوله في وسائل الإعلام».

ونوه "لا أحضر المؤتمر الصحفي للرد على الشائعات، لقد قيل الكثير عن مبابي قبل ساعات من مواجهة بنفيكا، وكان رده حاضرا بحصوله على جائزة أفضل لاعب في المباراة».

وشدد جالتيه بلهجة غاضبة "ارتكب الأخطاء، لكني لا أكذب عليكم، لم أتحدث عن مبابي بشأن الشائعات الأخيرة، رأيته يستعد للمباراة القادمة بكل جدية وتركيز».

كما رفض مدرب البي إس جي، التعليق على ما رددته شبكة ميديا بارت، بشأن استئجار إدارة النادي، وكالة للهجوم ضد مبابي عبر مواقع التواصل.

وأوضح "لا نتبادل القبلات يوميا، لكن أجواء غرفة خلع الملابس جيدة وربما أفضل كثيرا من أندية أخرى».

واستطرد "لا أشعر بالضغوط، ولكن بالضيق الشديد لعدم الحديث عن كرة القدم وتقييم عملي، شغفي مواصلة الانتصارات والذهاب بعيدا في كل المسابقات».

وأتم "من الأفضل أن نتحدث عن الكلاسيكو، تلك المباراة المثيرة التي يترقبها الجميع، كنت حريصا على متابعتها قبل كوني مدربا لسان جيرمان، لماذا لا نتحدث عن مواجهة قوية بين فريقين يتنافسان على اللقب ويشاركان في دوري الأبطال؟".

نجم منتخب فرنسا خارج مونديال قطر

❖وكالات

تلقى ديدييه ديشامب المدير الفني لمنتخب فرنسا، ضربة قوية بعد الشكوك التي ثارت حول لحاق أحد لاعبي المنتخب بالمسابقة بسبب الإصابة. وذكرت شبكة «RMC Sport» الفرنسية، أن نجولو كانتي لاعب خط وسط تشيلسي ومنتخب فرنسا، لن يشارك مع منتخب بلاده بمنافسات كأس العالم "قطر ٢٠٢٢" والمقرر انطلاقها في ٢٠ نوفمبر/ تشرين ثان المقبل.

كان كانتي قد تعرض للإصابة في العضلة الخلفية للفخذ، ويغيب عن المشاركة مع البلوز منذ أغسطس/ آب الماضي.

وأضافت كانتي لا يمكن أن يعود في الوقت المناسب للمشاركة بكأس العالم، وذلك بسبب انتكاسة تعرض لها بعد إصابته العضلية.

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