ميدان أوكرانيا يشتعل.. اتهامات وقتلى وقصف متبادل

تابع ص٧

قاذفات أميركية تهبط في غوام «لردع الخصوم» وطمأنة الحلفاء

تابع ص٧

الحكومة اليمنية تخصص 5 ملايين دولار لدعم خطة إنقاذ «صافر»

تابع ص٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

26 ربيع الأول 1444 هـ الموافق 22 تشرين الأول 2022م

السبت

السنة التاسعة

العدد (2892)

سعر النسخة دينار واحد

أوقات الصلاة

الفجر	05:19
الظهر	12:22
العصر	03:36
المغرب	06:08
العشاء	07:24

باكستان.. إقصاء عمران خان من الترشح لأي انتخابات

وكالات

استبعدت لجنة الانتخابات الباكستانية، الجمعة، رئيس الوزراء السابق عمران خان، من تولي منصب عام لمدة ٥ سنوات، كما اتهمته بإخفاء الأصول، في خطوة من المرجح أن تؤدي إلى تعميق الاضطرابات السياسية.

ووفقا للخبراء القانونيين، سيفقد خان مقعده في الجمعية الوطنية بموجب حكم لجنة الانتخابات.

ويأتي القرار الأخير بعد أشهر من عزل البرلمان لخان من خلال تصويت بحجب الثقة.

وحث حزب عمران خان مواليه على النزول إلى الشوارع للتنديد السلمي بقرار اللجنة.

وتأتي الخطوة الأخيرة قبل أيام من إعلان خان عن مسيرته التي طال انتظارها إلى إسلام أباد لإجبار حكومة رئيس الوزراء شهباز شريف على إجراء انتخابات مبكرة.

الخرابشة: نتائج استكشاف الذهب والنحاس في أبو خشيبة مؤملة

عمان (بترا- مشهور الشخانبة)

قال وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، إن النتائج الأولية التي عرضتها (شركة سولفيست) لعمليات استكشاف النحاس والذهب في منطقة أبوخشيبة «مؤملة»، وأظهرت بعض التراكيز وجود نسبة نحاس بلغت ٧٪، فيما ستجري عمليات تقييم استكشاف الذهب لاحقا.

وأضاف خلال زيارته لموقع عمليات الشركة لاستكشاف الذهب والنحاس في أبوخشيبة جنوب المملكة اطلع خلالها على سير العمل بمذكرتي التفاهم الموقعتين مع شركة (سولفيست) التركية، لاستكشاف النحاس والذهب، إن هناك طبقات من النحاس ترى بالعين المجردة ونأمل تحديد الكميات بنهاية مرحلة الاستكشاف ومدتها ١٢ شهرا.

وقال، إن الشركة ستقدم قريبا دراسة جدوى أولية لأعمال الاستكشاف يعقبها مرحلة التنقيب ومن ثم التعدين.

وفيما يتعلق باستكشاف الذهب في المنطقة قال الخرابشة إنه في مرحلة جمع العينات التي أثبتت وجود كميات مؤملة، وسيعقب هذه المرحلة تقديم دراسات جدوى وتحديد الاحتياطي.

وأضاف، إن قطاع التعدين هو أحد القطاعات التي عرفتها خطة التحديث الاقتصادي بأنه ذو قيمة صناعية عالية، ونعمل على مضاعفة مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي إلى ثلاثة أضعاف، ومضاعفة قيمة الصادرات إلى أربعة أضعاف بناء على النتائج المؤملة التي تم التوصل إليها لغاية الآن.

وأكد أن الوزارة تولي في هذه المرحلة قطاع التعدين أولوية لأهميته في رفد الاقتصاد الوطني بقيمة مضافة، والتوسع في فرص العمل بما يسهم في جهود تحقيق التنمية المستدامة.تابع ص٢

الأردن والإمارات يوقعان مذكرة تفاهم للتعاون في مجالات التنمية الاجتماعية

عمان

وقع الأردن ودولة الإمارات العربية المتحدة مذكرة تفاهم للتعاون في مجال التنمية الاجتماعية.

ووقع المذكرة نيابة عن الحكومة الأردنية، وزير التنمية الاجتماعية أيمن المفلح، وعن الحكومة الإماراتية وزير تنمية المجتمع حصة بنت عيسى بوحميد.

وتشمل المذكرة 7 مجالات في التنمية الاجتماعية، حيث جاء توقيعها على هامش أعمال الدورة 77 للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، والتي يترأسها الأردن، وتأتي في إطار تعزيز العمل الاجتماعي العربي المشترك، وجهود البلدين الشقيقين لترسيخ العلاقات والتعاون الثنائي لما فيه مصلحة الشعبين، عبر تبادل الخبرات في المجالات التنمية الاجتماعية.

وركزت المذكرة على تبادل أفضل التجارب والممارسات فيما يخص تأهيل وتمكين ذوي الإعاقة، عبر الزيارات والاطلاع على تجارب الدولتين في الرعاية والتأهيل، والاستفادة من الخبرات، والاستفادة من أحدث القوانين والتشريعات التي تنظم العمل في هذا المجال.

كما ركزت على أهمية استعراض التجارب الناجحة في توظيف ذوي الإعاقة، وتبادل المعلومات والإصدارات العلمية والتطبيقات والبرامج الذكية، والمشاركة في المؤتمرات والندوات العلمية وورشات العمل الخاصة بمجال التأهيل والتي تعقد في كلا الدولتين.

وأكدت المذكرة أهمية تبادل المعلومات والتشريعات والخبرات بين الكوادر المتخصصة للوقوف على أحدث نتائج الأبحاث والدراسات في البلدين في مجال التنمية الأسرية، وتبادل الزيارات للاطلاع على تجربتي الدولتين في مجال المشروعات الصغيرة لتمكين المرأة اجتماعياً واقتصادياً، إضافة إلى التعاون في مجال التشريعات والسياسات والبرامج المتعلقة بالتنمية الاجتماعية ومؤسسات المرأة، وتبادل الخبرات ومبادرات التوعية الاجتماعية لدعم قضايا المساواة بين الجنسين، والحدِ من العنف ضد المرأة.

وأبرزت أهمية تنمية الأُسر المنتجة، من خلال تبادل البلدين الخبرات والاستشارات الفنية في مجال التمكين الاقتصادي والمعرفي لهذه الأُسر، إلى جانب التعاون في إقامة المعارض لمنتجات هذه الأُسر المتميزة، وتبادل الخبرات والدراسات والأبحاث في مجالات المشاريع الصغيرة ومتناهية الصغر المدرة للدخل المادي، وبرامج الأُسر المنتجة.

وتطرقت مذكرة التفاهم إلى الحماية والرعاية الاجتماعية، حيث نصت على تبادل الخبرات والدراسات والتشريعات في مجال الأطفال مجهولي النسب ومن في حكمهم والأسر البديلة، وكذلك تبادل نتائج الدراسات في مجال حماية ورعاية وتأهيل الأحداث ومؤسسات الحماية الاجتماعية والاستفادة من التجارب الناجحة في هذا المجال.

وحول رعاية المسنين، أشارت المذكرة إلى أهمية تبادل الخبرات والسياسات الخاصة برعاية هذه الفئة، وتشجيع التعاون بين الجمعيات العاملة في الأردن والإمارات في مجال خدمة المسنين.

وأكد الجانبان أهمية تبادل الخبرات والمبادرات التطوعية وفعاليات المسؤولية المجتمعية، والتعاون في مجال التشريعات والسياسات ذات العلاقة، وتمكين القادرين على العمل من المستفيدين من المساعدات وتأهيلهم للحصول على عمل، والاطلاع على تجارب ومبادرات البلدين في إيجاد مصادر دخل إضافية للمستفيدين من البرامج.

بتوجيهات ملكية..العيسوي يلتقي متقاعدين عسكريين

توجيه ملكي لتفعيل قنوات التواصل مع أبناء وبنات الوطن

عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، في الديوان الملكي الهاشمي، عددًا من المتقاعدين العسكريين، ممن اجتمع بهم جلالة الملك عبد الله الثاني الاثنين الماضي في نادي إقليم الشمال بإربد، لمتابعة مطالبهم واحتياجاتهم.

وقال العيسوي، في مستهل اللقاء، إن المتقاعدين العسكريين في مختلف مواقعهم، ومن مختلف الأجهزة والأصناف والرتب، دائمًا في قلب ووجدان جلالة الملك، باعتبارهم مصدر فخر واعتزاز وتقدير لجلالته ولجميع الأردنيين.

وأضاف أن هذا اللقاء جاء بتوجيهات مباشرة من جلالة الملك، لاستكمال الحديث بمختلف القضايا سواء المتعلقة بالمتقاعدين العسكريين أو القضايا الوطنية بشكل عام، مشيرًا إلى توجيه جلالة الملك الدائم لتفعيل قنوات التواصل مع أبناء وبنات الوطن بمختلف مناطق المملكة، خاصة المتقاعدين العسكريين.

من جهتهم، ثمن الحضور حرص جلالة الملك عبد الله الثاني على اللقاءات المستمرة والمتواصلة التي يعقدها مع المتقاعدين العسكريين والاستماع إلى آرائهم وتلمس احتياجاتهم، مؤكدين أهمية ما يجسد النهج التواصلي الملكي، الذي يعود بالنفع على الوطن.

وتحدث عدد من المتقاعدين عن قضايا وطنية وأخرى تعنى بشؤونهم كمتقاعدين عسكريين، والتي تمحورت بمجملها حول مشكلة الفقر والبطالة، وضرورة محاربة ومواجهة خطاب الكراهية والمحافظة على منجزات الوطن.تابع ص٢

تصريح السفير الهولندي... تدخل سافر في الشؤون الداخلية

عمان

شكل تصريح السفير الهولندي في عمان، هاري فيرفاي، بعد لقائه وزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول، تدخلا سافرا في الشؤون الداخلية للمملكة وخرقا للأعراف الدبلوماسية وللقوانين الدولية ومواثيق الأمم المتحدة المعتمدة بهذا الإطار.

وكان السفير الهولندي طلب ترخيص إذاعة مجتمعية لشخص غير أردني وغير هولندي وعبر عن مخاوفه من تراجع الحريات الإعلامية في الأردن في الوقت الذي توجد فيه أنظمة وقوانين تحكم وتنظم ترخيص إي إذاعة وفق قوانين وأنظمة محددة لا يجوز تجاوزها و/ أو الإخلال بها.

ووفقا لميثاق الأمم المتحدة، فإنه لا يحق لأية دولة أن تتدخل بشكل مباشر أو غير مباشر، ولأي سبب كان، في الشؤون الداخلية والخارجية لأية دولة أخرى؛ وترى أن أي انتهاك لمبدأ عدم التدخل بجميع أنواعه في الشؤون الداخلية والخارجية للدول يشكل تهديداً لحرية الشعوب ولسيادة الدول واستقلالها السياسي ولسلامتها الإقليمية، وتهديداً لتنميتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ويعرض أيضاً السلم والأمن الدوليين للخطر.

وزارة الخارجية وشؤون المغتربين من جانبها عبرت عن رفضها لتصريح السفير وأبلغته استغرابها وتدخله في معاملة طلب ترخيص إذاعة لشخص غير أردني وغير هولندي ويتم التعامل معها وفق القوانين والأنظمة وبشفافية مطلقة، وأنه من غير المفهوم تدخل سفير يمثل دولة صديقة في قضية تحكمها القوانين والأنظمة.تابع ص٢

مفتي المملكة يرعى احتفال مسجد صلاح الدين بذكرى المولد النبوي

عمان

قال سماحة مفتي عام المملكة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، إن الاحتفال بذكرى المولد النبوي الشريف يعتبر دلالة على الحب والإجلال والإكبار لمقام رسول الله عليه الصلاة والسلام وتعظيم سننه واقتدائنا كمسلمين بنبينا محمد عليه الصلاة والسلام.

جاء ذلك لدى رعايته الجمعة احتفال مسجد صلاح الدين في العاصمة عمان بذكرى المولد النبوي الشريف، بحضور أمين عام وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور عبد الله عقيل وكبير الوعاظ في المملكة الشيخ أحمد الخضري.

وأضاف الخصاونة، أن لمولد النبي عليه الصلاة والسلام مكانة في قلوب المسلمين أطفالا وشبابا وشيوخا، نساء ورجالا، وهذا يدل على محبتهم للرسول العربي الهاشمي، وامتثالهم والتزامهم لتوجيهاته –عليه السلام– بعد ما يقارب ال ١٥٠٠ سنة من بعثته صلوات الله عليه. وأشار إلى أن النبي عليه الصلاة والسلام هو أعظم من خُلق على وجه الأرض، ومن هنا نفرح اليوم بمولده والخير الذي يرافق ذكرى مولده، ويرافق الذاكرين له بالصلاة عليه، والالتزام بأوامره وتوجيهاته وأخلاقه الكريمة فكان على خلق عظيم كما وصفه الله تعالى في القرآن الكريم.

من جهته، قال كبير الوعاظ في المملكة الشيخ أحمد الخضري، إن الله تعالى بعث في الأمة رسولا خاتما للنبيين والرسل، مبلغا الرسالة، وشفيعا للأمة، وسيد الخلق، فمحبة الله تعالى له ومكانته عنده، تفتح أبواب الجنة أمام أمته عليه الصلاة والسلام يوم القيامة، ونحن اليوم نحتفل فيه مستبشرين بشفاعته، وفرحين بذكراه الطيبة المباركة.

وأضاف، أن مولد المصطفى عليه الصلاة والسلام يبعث في الأمة الطمأنينة والخير والمحبة والصدق في الدعوة والتوجيه وحث الناس على الخير والسلوك الحسن.

وقدمت فرقة رياض الصالحين فقرات إنشادية ومديح بحب الرسول عليه الصلاة والسلام.

وحضر الحفل وزير الأوقاف السابق الدكتور هايل الداود وأمين عام دائرة الإفتاء الدكتور أحمد الحسنات ومدير مديرية أوقاف عمان الأولى الدكتور غالب الزعارير ومدير مديرية أوقاف عمان الثانية الدكتور فراس أبو خيط وفضيلة الدكتور محمد بني مفرج وعدد من أصحاب الفضيلة الشيوخ والمفتين والعاملين في وزارة الأوقاف ودائرة الإفتاء العام للمملكة.

عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدّى عشرات آلاف المواطنين صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم التشديدات والقيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك.

كما أدى المصلون صلاة الغائب في رحاب المسجد الأقصى على شهداء فلسطين.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال كثفت من انتشارها في شوارع المدينة المقدسة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقاتهم الشخصية، وفرضت تضييقات على الأهالي الوافدين إلى المسجد.

وكان آلاف المواطنين أدوا صلاة الفجر في المسجد الأقصى المبارك، رغم العراقيل والعوائق التي وضعتها قوات الاحتلال في أزقة البلدة القديمة، وذلك تلبية لدعوات من هيئات مقدسية لشد الرحال للمسجد الأقصى وأداء الصلاة فيه.

المخدرات:127 قضية تورط بها 245 شخصاً خلال اسبوع

عمان

قال الناطق الإعلامي لمديرية الأمن العام، إنّ العاملين في إدارة مكافحة المخدرات يواصلون عملهم وعملياتهم النوعية لملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة، لا سيَّما فيما يتعلق بقضايا الاتجار والترويج والتهريب.

وأكّد الناطق الإعلامي، أنّه خلال هذا الأسبوع ومن تاريخ ١٣ تشرين الأول ولغاية الخميس تم التعامل مع ١٢٧ قضية للاتجار وترويج المواد المخدرة، ألقي القبض خلالها على ٢٤٥ شخصاً من تجار ومروجي تلك المواد، وجرت إحالتهم جميعاً لمدعي عام محكمة أمن الدولة.

وأشار أنه تم خلال هذا الأسبوع ضبط ٨٥ كغم من مادة الحشيش المخدرة و ٣٨٠ ألف حبة مخدرة، وكيلو ونصف من مادة الكريستال المخدرة وكميات كبيرة من أشتال الماريجوانا.

وشدَّد الناطق الإعلامي على أنَّ عمليات مكافحة المخدرات والحملات الأمنية ضدها مستمرة وفي كافة مناطق المملكة بحزم ودون تهاون في ملاحقة وقطع الطريق على كل من يحاول تسميم المجتمع ونشر تلك الآفة وضبطهم وتنفيذ أحكام القانون المشددة بحقهم.

وقدمت مديرية الأمن العام تقديرها وشكرها لكل من تعاون مع رجال مكافحة المخدرات وساندهم أثناء قيامهم بواجباتهم والإبلاغ عن أية نشاطات أو ملاحظات ترتبط بالاتجار وترويج المواد المخدرة.

4 ملايين دينار حاصلات جمركية لنهاية آب الماضي

عمان

بلغت الحاصلات الجمركية لمديرية الترفيق والتتبع الإلكتروني نحو ٤ ملايين دينار نهاية شهر آب الماضي، حيث وصلت عدد الشاحنات المتبعة ١١٩،٨٦١وبلغ عدد الشاحنات المرفقة ١،٦٦٢ .

وبينت الدائرة في بيان صحفي أن مديرية الترفيق والتتبع الإلكتروني في الدائرة بدأت عملها في شهر آب لعام ٢٠٠٧، واقتصرت أبرز مهام المديرية حينها على حراسة القوافل المارة عبر طرق الترانزيت من لحظة دخولها إلى المملكة ولغاية خروجها، ومع عمليات التطوير المستمرة والجهود المتواصلة تم إنشاء نظام تتبع إلكتروني عبر الأقمار الصناعية يعمل على مدار الساعة، إضافةً للترفيق عن طريق القوافل الإلكترونية، والذي يسهم بتسهيل وانسياب حركة مرور تجارة الترانزيت عبر المملكة، حيث بلغ مجموع المواقع العاملة بالنظام الخاص بالتتبع الإلكتروني(٧٩) موقعاً في جميع أنحاء المملكة.

وتعمل المديرية على مدار ٢٤ ساعة من خلال غرفة العمليات والسيطرة والتي تتم بوجود فريق لمتابعة الإنذارات وضابط للجودة وضابط خاص للتأكد من متابعة الشاحنات ضمن القافلة الإلكترونية، ويتم استلام طلب القافلة والتأكد من اتصال الدورية الرئيسية بالأقمار الصناعية، وفي حال عدم اتصال الدورية يتم الإيعاز باستبدالها من إداري قسم الترفيق المعني، والتأكد من مطابقة أعداد الشاحنات المراد ترفيقها مع الشاحنات المستلمة إلكترونيًا من الدوريات، والموافقة على طلب القافلة الإلكترونية بعد استكمال الشروط، ومتابعة حركة مسير الشاحنات المرفقة ضمن القافلة الإلكترونية، وكل هذه الإجراءات تهدف لتحقيق إحدى أهداف الدائرة الاستراتيجية مكافحة الأنشطة التجارية غير المشروعة.تابع ص٢

بتوجيهات ملكية...العيسوي يلتقي متقاعدين عسكريين

عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، في الديوان الملكي الهاشمي، عددًا من المتقاعدين العسكريين، ممن اجتمع بهم جلالة الملك عبد الله الثاني الاثنين الماضي في نادي إقليم الشمال بإربد، لمتابعة مطالبهم واحتياجاتهم.

وقال العيسوي، في مستهل اللقاء، إن المتقاعدين العسكريين في مختلف مواقعهم، ومن مختلف الأجهزة والأصناف والرتب، دائمًا في قلب ووجدان جلالة الملك، باعتبارهم مصدر فخر واعتزاز وتقدير لجلالته ولجميع الأردنيين.

وأضاف أن هذا اللقاء جاء بتوجيهات مباشرة من جلالة الملك، لاستكمال الحديث بمختلف القضايا سواء المتعلقة بالمتقاعدين العسكريين أو القضايا الوطنية بشكل عام، مشيرًا إلى توجيه جلالة الملك الدائم لتفعيل قنوات التواصل مع أبناء وبنات الوطن بمختلف مناطق المملكة، خاصة المتقاعدين العسكريين.

من جهتهم، ثمن الحضور حرص جلالة الملك عبد الله الثاني على اللقاءات المستمرة والمتواصلة التي يعقدها مع المتقاعدين العسكريين والاستماع إلى آرائهم وتلمس احتياجاتهم، مؤكدين أهمية ما يجسد النهج التواصلي الملكي، الذي يعود بالنفع على الوطن.

وتحدث عدد من المتقاعدين عن قضايا وطنية وأخرى تعنى بشؤونهم كمتقاعدين عسكريين، والتي تمحورت بمجملها حول مشكلة الفقر والبطالة، وضرورة محاربة ومواجهة خطاب الكراهية والمحافظة على منجزات الوطن.

وأكدوا ضرورة فتح آفاق وفرص عمل للمتقاعدين وتسويق لخبراتهم وإمكانياتهم الفنية والتقنية في الدول المجاورة سواء من خلال المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى أو غيرها من المؤسسات الرسمية المعنية.

واقترحوا أهمية إيجاد جمعيات تعاونية للمتقاعدين العسكريين تعمل في مجالات متنوعة تتناسب مع طبيعة تلك منطقة لتساهم في تحسين ظروف المتقاعدين وتوفير فرص عمل لهم ولعائلاتهم.

ودعوا إلى إعادة تأهيل مستشفى الأمير راشد (ايدون سابقًا)، وتطويره لمواجهة حجم الضغط الذي يواجه العيادات والمختبرات، خصوصًا وأن هناك بعض المباني بأشد الحاجة لإعادة التأهيل لقدم إنشائها.

وناشدوا بضرورة إنشاء مدارس ثقافة عسكرية في بعض قرى إربد، في حين قدم آخرون مقترحات تتعلق بإعادة استخدام المناهج المدرسية لمراحل دراسية معينة وضرورة استغلالها، بما يوفر عائد مالي، يمكن استغلاله في بناء مدارس وصيانة أخرى، وضرورة استغلال القدرات الأكاديمية لدى المتقاعدين العسكريين لتدريس مادة التربية الوطنية في المدارس.

وأشاروا إلى ضرورة تحفيز المؤسسات الوطنية الخاصة لإنشاء مدارس حكومية، من منطلق المسؤولية المجتمعية المترتبة عليهم، ما يخفف الاكتظاظ الذي تواجهه المدارس الحكومية.

وأكدوا أهمية دراسة رواتب العسكريين على نظام الضمان الاجتماعي، بما يكفل العدالة لهم.

وطالب المتقاعدون بأهمية إيلاء أسر وأبناء الشهداء اهتمامًا أكبر في ظل التحديات الاقتصادية، بما يضمن حياة كريمة لهم وتوفير سبل العيش الكريم لهم، داعين إلى إيجاد إدارة رعاية اجتماعية في المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى لمتابعة أوضاع المتقاعدين العسكريين في مختلف أنحاء الوطن.

من جهته، قدم مدير عام المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى، اللواء الركن المتقاعد الدكتور إسماعيل الشوبكي، إيجازًا حول الخدمات التي تقدمها المؤسسة، إلى جانب إيضاحات وإجابات على ملاحظات أوردها الحضور.

وأكد أن المؤسسة وبتوجيهات ملكية تسعى إلى تقديم أفضل الخدمات للمتقاعدين العسكريين وإيجاد فرص عمل لهم سواء داخل الوطن أو خارجه.

وفي ختام اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات التي تم التطرق إليها ستتم متابعتها ودراستها مع الجهات الحكومية والمعنية كل حسب اختصاصه.

بحث سبل التعاون والشراكة بين الوطني لحقوق الإنسان ونقابة المحامين

عمان

بحثت ميسرة أعمال المركز الوطني لحقوق الإنسان الدكتورة ريم أبو دلبوح، مع نقيب المحامي يحيى أبو عبود، سبل التعاون بين المركز والنقابة، ضمن الرسالة الواحدة والرامية إلى بسط سيادة القانون.

وأعربت أبو دلبوح، بحضور نائب رئيس مجلس أمناء المركز، خلدون النسور عن الإعتزاز بالشراكة القائمة بين المركز والنقابة، لتعزيز استقلالية القضاء، وتوفير الحماية القانونية، وتسهيل إجراءات التقاضي، وتطوير المنظومة التشريعية بما يلبي طموحات التوجيهات الملكية، لجهة إجراء ما يلزم من تعديلات على القوانين النافذة ومواءمتها مع تحديات المرحلة بسرعة وكفاءة وفاعلية.

واستعرضت أبو دلبوح، دور ورسالة وأهداف المركز، والواجبات المناطة به بموجب قانونه، مؤكدة أن رصد الانتخابات يقع في صميم عمل المركز، حيث دأب المركز على مراقبة الانتخابات البرلمانية، والبلدية واللامركزية، إضافة إلى الانتخابات النقابية، والطلابية.

وأضافت، أن عملهم يصب في مراقبة حقوق الإنسان عامة، والحق في الانتخاب والترشح خاصة، مع ما يلزم ذلك من ضمانات النزاهة والشفافية ضمن كافة مراحل العملية الانتخابية.

بدوره، أعرب نقيب المحامين يحيى أبو عبود عن اعتزاز النقابة بدور المركز في مراقبة وحماية حقوق الإنسان وتعزيز سيادة القانون، متمنيا له تحقيق المزيد من الإنجازات والمكتسبات.

كما أعرب أبو عبود عن ترحيبه بأي جهد وطني يعزز الدور المحوري للنقابة، خاصة في ظل تشابك علاقتها مع العديد من أجهزة الدولة، وهو ما يمثل حافزًا نحو المزيد من الاستقلالية والتحديث والتطوير، مؤكدًا أن النقابة تنظر بعين الاهتمام لأي تقارير تصدر عن مؤسسات المجتمع المدني، والهيئات المستقلة، وتحديدا المركز الوطني لحقوق الإنسان.

وأضاف، أن نقابة المحامين الأردنيين بيت خبرة ومعرفة، رفدت الدولة وكافة القطاعات العامة والخاصة بالعديد من الكفاءات التي يشار إليها بالبنان، فمنهم المسؤولين والأكاديميين والعديد من النخب والمرجعيات.

وحضر اللقاء، نائب نقيب المحامين المحامي وليد العدوان، وأمين سر النقابة ومقرر لجنة تطوير الفروع المحامي ناصر كامل، ومقرر لجنة الحريات وحقوق الإنسان في النقابة المحامي عبدالله العموش، ورئيسة فريق رصد انتخابات نقابة المحامين في المركز لحقوق الإنسان الدكتورة نهلا المومني.

وسلم المركز خلال اللقاء نقيب المحامين تقرير المركز المتضمن نتائج رصد انتخابات النقابة في دورتها الرابعة والأربعين التي أجريت أواخر أيار الماضي.

4 ملايين دينار حاصلات جمركية لمديرية الترفيق والتتبع الإلكتروني لنهاية آب الماضي

عمان

بلغت الحاصلات الجمركية لمديرية الترفيق والتتبع الإلكتروني نحو 4 ملايين دينار نهاية شهر آب الماضي، حيث وصلت عدد الشاحنات المتبعة 119،861وبلغ عدد الشاحنات المرفقة 1،662 .

وبينت الدائرة في بيان صحفي أن مديرية الترفيق والتتبع الإلكتروني في الدائرة بدأت عملها في شهر آب لعام 2007، واقتصرت أبرز مهام المديرية حينها على حراسة القوافل المارة عبر طرق الترانزيت من لحظة دخولها إلى المملكة ولغاية خروجها، ومع عمليات التطوير المستمرة والجهود المتواصلة تم إنشاء نظام تتبع إلكتروني عبر الأقمار الصناعية يعمل على مدار الساعة، إضافةً للترفيق عن طريق القوافل الإلكترونية، والذي يسهم بتسهيل وانسياب حركة مرور تجارة الترانزيت عبر المملكة، حيث بلغ مجموع المواقع العاملة بالنظام الخاص بالتتبع الإلكتروني(79) موقعاً في جميع أنحاء المملكة.

وتعمل المديرية على مدار 24 ساعة من خلال غرفة العمليات والسيطرة والتي تتم بوجود فريق لمتابعة الإنذارات وضابط للجودة وضابط خاص للتأكد من متابعة الشاحنات ضمن القافلة الإلكترونية، ويتم استلام طلب القافلة والتأكد من اتصال الدورية الرئيسية بالأقمار الصناعية، وفي حال عدم اتصال الدورية يتم الإيعاز باستبدالها من إداري قسم الترفيق المعني، والتأكد من مطابقة أعداد الشاحنات المراد ترفيقها مع الشاحنات المستلمة إلكترونيًا من الدوريات، والموافقة على طلب القافلة الإلكترونية بعد استكمال الشروط، ومتابعة حركة مسير الشاحنات المرفقة ضمن القافلة الإلكترونية، وكل هذه الإجراءات تهدف لتحقيق إحدى أهداف الدائرة الاستراتيجية مكافحة الأنشطة التجارية غير المشروعة.

ويشار أن هنالك عدة أقسام ترفيق تابعة للمديرية تتمثل في قسم ترفيق عمان، قسم ترفيق معان، قسم ترفيق العقبة ، قسم ترفيق جابر، قسم ترفيق الأزرق بالاضافة إلى وجود اربعة أقسام تتبع وهي كالتالي قسم تتبع عمان، قسم تتبع العقبة، قسم تتبع الحرة الزرقاء، قسم تتبع العمري.

تصريح السفير الهولندي: تدخل سافر في الشؤون الداخلية وخرق للأعراف الدبلوماسية

عمان

شكل تصريح السفير الهولندي في عمان، هاري فيرفاي، بعد لقائه وزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول، تدخلا سافرا في الشؤون الداخلية للمملكة وخرقا للأعراف الدبلوماسية وللقوانين الدولية ومواثيق الأمم المتحدة المعتمدة بهذا الإطار.

وكان السفير الهولندي طلب ترخيص إذاعة مجتمعية لشخص غير أردني وغير هولندي وعبر عن مخاوفه من تراجع الحريات الإعلامية في الأردن في الوقت الذي توجد فيه أنظمة وقوانين تحكم وتنظم ترخيص إي إذاعة وفق قوانين وأنظمة محددة لا يجوز تجاوزها و/ أو الإخلال بها.

ووفقا لميثاق الأمم المتحدة، فإنه لا يحق لأية دولة أن تتدخل بشكل مباشر أو غير مباشر، ولأي سبب كان، في الشؤون الداخلية والخارجية لأية دولة أخرى؛ وترى أن أي انتهاك لمبدأ عدم التدخل بجميع أنواعه في الشؤون الداخلية والخارجية للدول يشكل تهديداً لحرية الشعوب ولسيادة الدول واستقلالها السياسي ولسلامتها الإقليمية، وتهديداً لتنميتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ويعرض أيضاً السلم والأمن الدوليين للخطر.

وزارة الخارجية وشؤون المغتربين من جانبها عبرت عن رفضها لتصريح السفير وأبلغته استغرابها وتدخله في معاملة طلب ترخيص إذاعة لشخص غير أردني وغير هولندي ويتم التعامل معها وفق القوانين والأنظمة وبشفافية مطلقة، وأنه من غير المفهوم تدخل سفير يمثل دولة صديقة في قضية تحكمها القوانين والأنظمة.

وأكدت أن الأردن منفتح دائماً على الحوار الصريح الذي يقارب كل القضايا مع كل الدول الشريكة والصديقة عبر القنوات الدبلوماسية والاتصالات المباشرة ووفق الأعراف الدبلوماسية، لكنه لا يقبل التدخل في شؤونه الداخلية، مشددة على أن الأردن وهولندا تربطهما علاقات صداقة وشراكة قوية وتاريخية قائمة على الاحترام المتبادل والتعاون والحوار المباشر، وهناك حرص على تطوير هذه العلاقة في مختلف المجالات.

ولاقت تصريحات السفير استنكارا واستهجانا واحتجاجا من دول شقيقة حيث استدعت وزارة الخارجية الإماراتية سفير مملكة هولندا لدى الإمارات وأبلغته احتجاج الدولة واستنكارها الشديدين لتدخل سفير بلاده في عمان، بالشؤون الداخلية للأردن، وفق وكالة الأنباء الإماراتية (وام).

وأكدت الوزارة في بيان لها تضامن الإمارات العربية المتحدة مع المملكة واحتجاجها الشديد على التصريحات غير المسؤولة والخارجة عن الأعراف الدبلوماسية، التي أدلى بها السفير الهولندي يوم 19 تشرين الأول 2022، والتي تعد تدخلا سافرا في الشؤون الداخلية للمملكة.

يشار إلى أن السياسية الخارجية الأردنية تقوم على احترام سيادة واستقلال الدول الأخرى وعدم التدخل في شؤونها الداخلية، ويتجسد التزام المملكة بهذا المبدأ من خلال رفضها التدخلات الخارجية في شؤون الدول ومناداتها بحل النزاعات الإقليمية والدولية عبر الحوار والوسائل الدبلوماسية؛ وبالتالي فهي لا تقبل التدخل في شؤونها الداخلية.

وتتسم السياسية الخارجية الأردنية تاريخياً، باعتدالها وواقعيتها وفهمها العميق لمجمل الأوضاع الدولية، وقدرتها على المواءمة بين المصلحة الوطنية والمصلحة العربية العامة، والتوجهات الدولية الحميدة وآليات العمل المشترك، وتحقيق الانسجام بين الخطاب السياسي والممارسة الفعلية، مثلما تتسم السياسة الخارجية الأردنية بمصداقيتها ووضوحها واعتمادها لغة واحدة لمخاطبة الداخل والخارج على حد سواء، إلى جانب تمسكها الوطيد بمبادئها الأساسية بالرغم من التغيرات الإقليمية والدولية؛ وتعتبر الالتزام بميثاق الأمم المتحدة وبالشرعية الدولية من المبادئ الأساسية التي تحكم السياسية الخارجية الأردنية. (بترا–صالح الخوالدة)

الخرابشة: نتائج استكشاف الذهب والنحاس في أبوخشيبة مؤملة

عمان (بترا– مشهور الشخانبة)

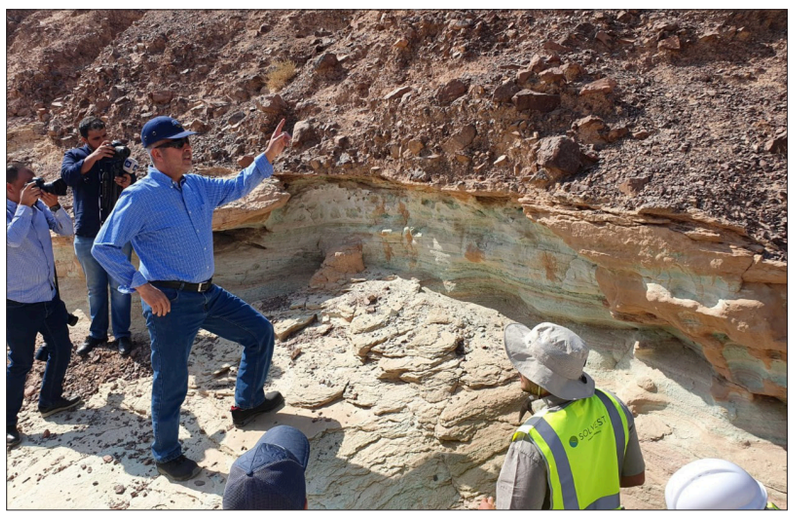
قال وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، إن النتائج الأولية التي عرضتها (شركة سولفيست) لعمليات استكشاف النحاس والذهب في منطقة أبوخشيبة «مؤملة»، وأظهرت بعض التراكيز وجود نسبة نحاس بلغت 7%، فيما ستجري عمليات تقييم استكشاف الذهب لاحقا.

وأضاف خلال زيارته لموقع عمليات الشركة لاستكشاف الذهب والنحاس في أبوخشيبة جنوب المملكة اطلع خلالها على سير العمل بمذكرتي التفاهم الموقعتين مع شركة (سولفيست) التركية، لاستكشاف النحاس والذهب، إن هناك طبقات من النحاس ترى بالعين المجردة ونأمل تحديد الكميات بنهاية مرحلة الاستكشاف ومدتها 12 شهرا.

وقال، إن الشركة ستقدم قريبا دراسة جدوى أولية لأعمال الاستكشاف يعقبها مرحلة التنقيب ومن ثم التعدين.

وفيما يتعلق باستكشاف الذهب في المنطقة قال الخرابشة إنه في مرحلة جمع العينات التي أثبتت وجود كميات مؤملة، وسيعقب هذه المرحلة تقديم دراسات جدوى وتحديد الاحتياطي.

وأضاف، إن قطاع التعدين هو أحد القطاعات التي عرفتها خطة التحديث الاقتصادي بأنه ذو قيمة صناعية عالية، ونعمل على مضاعفة مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي إلى ثلاثة أضعاف، ومضاعفة قيمة الصادرات إلى أربعة أضعاف بناء على النتائج المؤملة التي تم التوصل إليها لغاية الآن. وأكد أن الوزارة تولي في هذه المرحلة قطاع التعدين أولوية لأهميته في رفد الاقتصاد الوطني بقيمة مضافة، والتوسع في فرص العمل بما يسهم في جهود تحقيق التنمية المستدامة. وأشار الى إن شركة (سولفيست) تعمل حاليا على إنجاز خطة التنقيب للمرحلة الثانية، وتستهدف حفر ما يقارب 20 بئراً في منطقة النحاس، وحفر بئرين بشكل مائل في منطقة الذهب، وسيتم جمع ما يتراوح بين 200 – 250 عينة في هذه المرحلة من كلا المشروعين، موضحا أن تقدم سير العمل إلى هذه المرحلة جاء إثر دراسات استشعار عن بعد، واعتماد خرائط تفصيلية وتحديد التراكيب الجيولوجية.



وبهذا الخصوص، قال إن الشركة قسمت ميدانيا منطقة استكشاف النحاس في منطقة أبو خشيبة إلى 4 بلوكات استكشافية، وتم حفر ما مجموعه 5 خنادق (تم أخذ 4 عينات منها)، وحفر ما مجموعه 4 آبار (تم جمع 28 عينة منها)، وجمع 53 عينة سطحية من الصخور الحاملة للخام (36 عينة من أبو خشيبة و17 من غور فيفا). كما قامت الشركة بجمع 4 عينات كبيرة (مجموع الأوزان بلغ حوالي 65 كغم) لغايات الدراسات المعدنية ودراسات الاستخلاص، بالإضافة إلى تأكيد الطبيعية الجيولوجية لصخور المنطقة.

وكانت وزارة الطاقة والثروة المعدنية، وقعت مجموعة مذكرات تفاهم تعيد الزخم لقطاع التعدين، وتشمل استكشاف النحاس في منطقة الريشة ومذكرتي تفاهم لاستكشاف خامات النحاس والذهب مع شركة (سولفيست) التركية للاستثمار، الأولى تم توقيعها بتاريخ 13/4/2022 لاستكشاف خامات النحاس في مناطق وادي أبوخشيبة وغور فيفا وعلى مساحات تقريبية تبلغ 20 و25 كم مربع، والثانية تم توقيعها بتاريخ 5/6/2022 لاستكشاف الذهب في منطقة أبو خشيبة وعلى مساحة تقريبية تبلغ 155 كم مربعا.

وأطلقت الوزارة أخيرا خريطة تفاعلية تعرض تموضعات 13 معدنا ومعلوماتها الفنية ما يسهل على المستثمرين استكشاف فرص التعدين المتاحة في المملكة.

وزير البيئة يشارك في اجتماعات الدورة العادية 33 لمجلس الوزراء العرب

عمان

شارك وزير البيئة لدكتور معاوية الردايدة في الاجتماعات التي تعقدها جامعة الدول العربية، للدورة العادية (33) لمجلس الوزراء العرب المسؤولين عن شؤون البيئة، والذي تترأسه المملكة المغربية، والاجتماع (58) للمكتب التنفيذي برئاسة جمهورية مصر العربية، يومي الأربعاء والخميس، بمقر الأمانة العامة لجامعة الدول العربية، بمشاركة ممثلي الدول العربية وعدد من المنظمات الإقليمية والدولية العاملة بمجال شؤون البيئة.

وكان المجلس، قد أعتمد في اجتماعه التأسيسي، عدداً من البرامج لترجمة الإعلان العربي عن البيئة والتنمية، إلى مجالات تعاون مشتركة، من بينها مكافحة التصحر والتلوث الصناعي، ونشر الوعي البيئي، كما اتسعت لتشمل موضوعات التنمية المستدامة والاقتصاد الأخضر والاقتصاد الدائري وغيرها من الموضوعات التي تسهم في جودة حياة المواطن العربي.

ويأتي عقد هذا الاجتماع، بهدف مناقشة العديد من البنود ذات الأهمية البالغة لكافة الدول العربية، وتنفيذًا لقرارات سابقة كان المجلس ناقشها، خاصة مع استضافة جمهورية مصر العربية لأعمال الدورة 27 لمؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية لتغير المناخ والمقرر عقدها في شرم الشيخ. وأكد الوزير الردايدة خلال كلمته التي ألقاها على ضرورة مناقشة كافة القضايا والمواضيع ذات الاهتمام العربي المشترك، وعلى رأسها دعم جهود «المجموعة العربية لقضايا ومفاوضات تغير المناخ»، وسعيها الدائم للحفاظ على المصالح المشتركة للدول العربية، في جميع قضايا تغير المناخ المطروحة على الساحة الدولية، خلال هذه الجولات التفاوضية، بغية إحراز تقدم نحو الوصول لتوافق حول القضايا محل الخلاف، وإصدار قرار شامل يهدف إلى تعزيز الجهود الدولية لمواجهة التحديات الناجمة عن التغير المناخي. ولفت الردايدة إلى تقدير واعتزاز الأردن لاستضافة جمهورية مصر العربية لأعمال الدورة 27 لمؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية لتغير المناخ والمقرر عقدها في تشرين الثاني 2022، والطلب الرسمي المقدم من دولة الإمارات العربية المتحدة لاستضافة أعمال الدورة ال 28 لمؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية لتغير المناخ والمقرر عقدها عام 2023 ، وتستضيف المملكة العربية السعودية الدورة 16 لمؤتمر الأطراف لاتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة التصحر، وترأس المملكة المغربية الدورة السادسة لجمعية الأمم المتحدة للبيئة، وهذا الزخم العملي البيئي الكبير في منطقتنا العربية، يجب أن يستثمر لتوحيد الجهود والمواقف العربية اتجاه القضايا البيئية التي تواجهنا.

كما أشار الردايدة إلى الإجراءات التي اتخذتها الدولة الأردنية لمواجهة ظاهرة التغير المناخي والسبل الكفيلة للحد من خطورتها، حيث قام الأردن بوضع اللمسات الأخيرة على السياسة الوطنية لتغير المناخ، ليتم تحديثها حتى عام 2050، وإصداره للمساهمات المحددة وطنيا المحدثة (NDCs) في تشرين الأول 2021 مما رفع طموحه إلى تخفيض 31 % من انبعاثات الغازات الدفيئة، بحلول عام 2030 بتقدير إجمالي للتكلفة 7،54 مليار دولار أميركي، يلتزم الأردن ب 5 % و 26 % منها مشروط بالحصول على تمويل دولي.

واشار إلى ن التخفيض سيتم من خلال زيادة المشاريع في مجال الطاقة المتجددة وكفاءة الطاقة والانتقال إلى النقل الكهربائي والنقل العام، وزيادة الجهود للعمل على إنشاء نظام متكامل لإدارة النفايات، وهذا يشمل دعم التقنيات المبتكرة وتعزيز الممارسات المستدامة بين مختلف القطاعات. وأضاف الردايدة، أنه تم إقرار خطط العمل الوطنية للنمو الأخضر في الأردن للأعوام 2021_2025، للقطاعات الستة المختارة: المياه والنقل والطاقة والزراعة والسياحة والنفايات، وتم تحديد 86 إجراءً بإجمالي تكلفة تقديرية بقيمة 1،8 مليار دولار أميركي، ومركزين على أهمية تطوير الشراكات بين القطاعين العام والخاص والاستثمارات النوعية، التي تخلق فرص عمل لقطاع الشباب في الاقتصاد الأخضر، واحتلال الأردن مركزاً متقدماً في المنطقة في مجال الطاقة المتجددة والنقل الكهربائي، حيث إن 29 % من كهرباء الأردن يتم توليدها من مصادر الطاقة المتجددة و 16 % من المركبات في الأردن هي مركبات كهربائية أو هجينة.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
كهرباء إربد Irbid Electricity

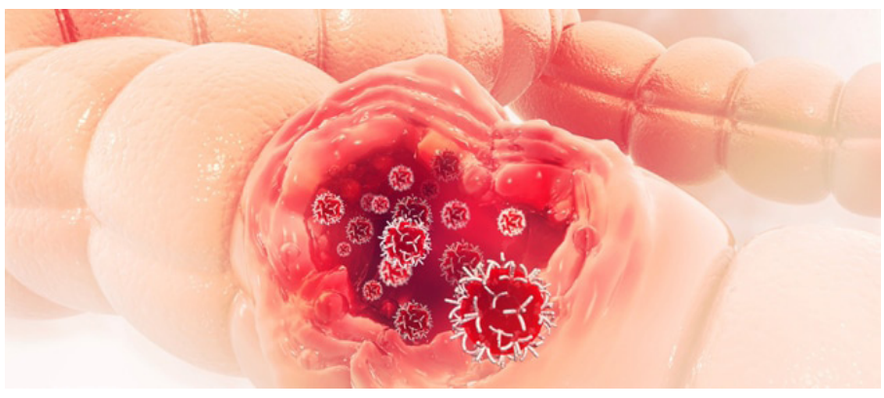
ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٥ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن حبراص بالكامل، حبراص طريق الرفيد، حبراص طريق حرثا، اشرفية كفرسوم وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن الطيبة طريق المزارع قرب بئر السلطة رقم ٢ - تجمع سكني غرب الطيبة رقم ١ من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد .

وعن ثغرة الجب، جنوب ثغرة الجب، الخالدية قرب مزارع حمودة من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة المفرق .

وعن المنطقة المجاورة لمدرسة خربة الوهادنة الثانوية الشاملة من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون .

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:

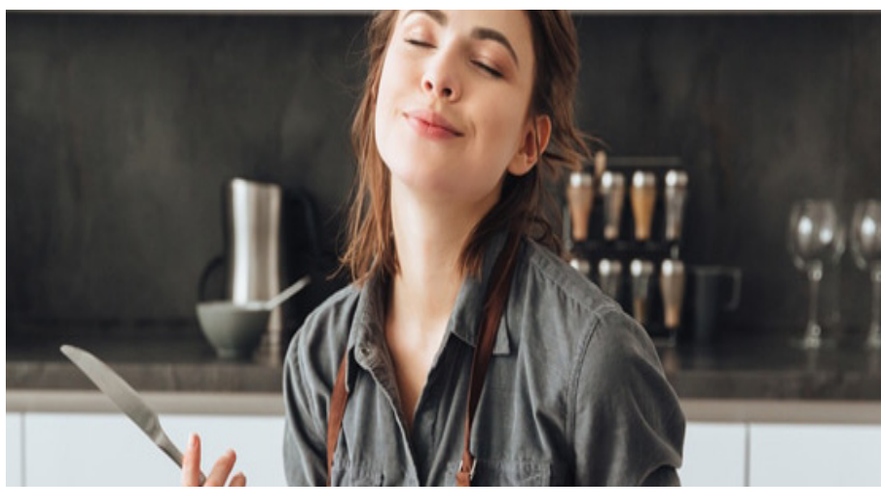
التهاب المفاصل

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 الاسيتالدهيد (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.

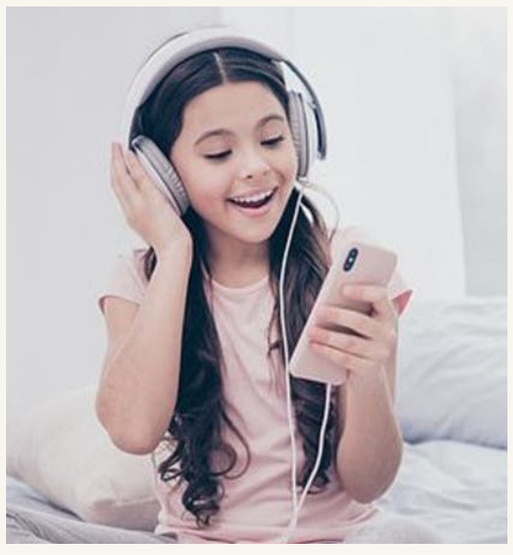
إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

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.

بانتظار حكومته الجديدة.. جدل التحاصص الوزاري يحتد في العراق

❖بغداد

فيما يترقب العراقيون بعد عام من الانسداد السياسي، موعد عقد جلسة تقديم رئيس الوزراء العراقي المكلف محمد شياع السوداني، لتشكيلة حكومته الوزارية أمام البرلمان لمنحها الثقة، أعلن الإطار التنسيقي في بيان عن تفويض السوداني، اختيار الوزارات من حصة الإطار، واستثناء حقيبتي الداخلية والدفاع من المحاصصة.

وجاء في البيان أن: "الإطار التنسيقي فوض السوداني بالاختيار بين المرشحين أو اقتراح آخرين جدد"، وأنه "تم تفويض رئيس الوزراء المكلف أيضا بتدوير الوزارات بين المكونات أو داخل المكون، واستثناء وزارات الداخلية والدفاع من المحاصصة وترشيح شخصيات مدنية أو عسكرية، بما يضمن تحقيق حكومة خدمة فاعلة تتفق مع البرنامج الوزاري».

أصدر المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء العراقي المكلف، الجمعة، توضيحا جاء فيه أنه "إشارة إلى بيان الإطار التنسيقي، نؤكد أن الاتفاق بين الكتل السياسية المكونة للإطار يتضمن منح الفرصة أمام كل كتلة لطرح مرشحيها لكل الوزارات».

وأضاف البيان: "ويترك أمر اختيار المرشحين لشخص رئيس الوزراء المكلف، بناء على الكفاءة والنزاهة والقدرة على إدارة الوزارة، وفقا للأوزان الانتخابية لكل كتلة».

يرى مراقبون أن المحاصصة الوزارية هي أمر واقع يفرضه كون الحكومة المقبلة توافقية بين المكونات الرئيسية الثلاث، الشيعة والسنة والأكراد، وهو ما لن يغيره الحديث عن طرح جملة مرشحين لشغل هذه الوزارة أو تلك والانتقاء من بينهم، معتبرين طرح الإطار لهذا الأمر كما وأنه التفاف كلامي وشعاراتي على واقع المحاصصة السائد.

فيما يرى آخرون أن السعي نحو تخفيف وطأة مبدأ المحاصصة وتحسين شروط تطبيقه، عبر وضع معايير تكنوقراطية مثلا في عملية اختيار الوزراء وخاصة في الوزارات الأمنية والخدمية الحساسة مثل الداخلية والصحة والكهرباء وغيرها، هو خطوة ضرورية للخروج من حلقة حكومات التحاصص المفرغة، التي أثبتت فشلها وفقهم في معالجة ما يعانيه العراق من أزمات حادة متراكمة .

يقول مازن الزيدي الكاتب والصحافي العراقي، وهو مقرب من رئيس الوزراء المكلف، في حديث مع "سكاي نيوز عربية" : "قرار الإطار التنسيقي جاء تأكيدا لمواقفه السابقة بضرورة تجاوزه المحاصصة، وتشكيل حكومة الخدمة الوطنية، فالقرار بهذا المعنى لم يكن مفاجئا بل هو جزء من رؤية متكاملة تم تثبيتها بعد الانتخابات لإدارة المرحلة المقبلة، وفق آليات تضمن إيقاف الانحدار أولا والنجاح للحكومة الجديدة ثانيا».

ويضيف الزيدي: "بقراره تخويل رئيس الحكومة اختيار الوزراء وتدوير الوزارات بين مرشحي القوى السياسية، سيكون الإطار التنسيقي فتح الباب أمام مغادرة المحاصصة ووجه ضربة لشبكات الفساد التي عشعشت في مفاصل الدولة».

مستدركا: "الكرة الآن في ملعب القوى الكردية والسنية بتعزيز خطوة الإطار التنسيقي هذه، ومنح رئيس الوزراء المكلف الحرية باختيار وزرائه وعدم فرض وجوه قديمة وتوزيع الحقائب وفق رؤيته، فإخراج حقيبتي الدفاع والداخلية من نظام المحاصصة، كما قرر الإطار، يمثل نقلة نوعية بإدارة الدولة ويفتح الباب أمام إصلاحات جذرية في الملف الأمني وتطوير القوات المسلحة».

وأضاف: حقيبتا الداخلية والدفاع سيختار رئيس الحكومة بنفسه من يشغلهما ممن يقتنع بقدرتهما وكفائتهما، بمعزل عن الخلفية السياسية لكن ذلك لا يعني بالطبع عدم التشاور مع الأطراف المعنية، ولا يعني أن حقيبة الدفاع ستذهب لغير المكون السني.

يقول الباحث السياسي العراقي رعد هاشم، في لقاء مع "سكاي نيوز عربية" : "حينما تطول فترة التفاهمات بين السياسيين لسنة كاملة مستخفين بإرادة الشعب ومصالح البلد، فلا غرابة أن تشهد عملية تشكيل الحكومة بالعراق تسويفا وخلافات على تقاسم الوزارات، حيث جدل المحاصصات التي تخالف أي نص دستوري، وقد اعتادت الكتل السياسية تمرير ذلك وفق سياق الإرضاءات التي تعتمد المزاجيات السياسية».

ويختم هاشم: "واضح أن الكتل الأخرى وخاصة التي تمثل السنة والأكراد، ستكون مشاركتها محدودة وتأثيرها هامشيا في الحكومة القادمة التي يديرها الإطار، وبهذا يختل التوازن السياسي والوطني ناهيك عن الحكومي، ما سيخلق أزمات ومشاكل جمة تنعكس على طبيعة إدارة البلاد، سيما أن المراحل السابقة خلفت جملة من التناقضات والملفات الخلافية المرحلة والمفتوحة على كل خيارات المواجهة، ولم يعد الوضع يحتمل مزيدا من تراكم القضايا الخلافية والمتناقضات وحالات الغبن والإقصاء، جراء سلوك الهيمنة السياسية، الذي يحاول الإطار ممارسته مرة أخرى».

ميدان أوكرانيا يشتعل.. اتهامات وقتلى وقصف متبادل

❖وكالات

اتّهمت سلطات منطقة خيرسون جنوب أوكرانيا، الجمعة، القوات الأوكرانية بقتل أربعة أشخاص عبر قصف جسر أنتونيفسكي فوق نهر دنيبر، الذي كان يُستخدم لعمليات إجلاء مدنيين، وهي تهمة نفتها كييف.

وقال نائب رئيس الإدارة الموالية لموسكو في خيرسون، كيريل ستريموسوف، على تطبيق تلغرام "قُتل أربعة أشخاص"، مضيفا "مدينة خيرسون، مثل القلعة، تستعدّ للدفاع عن نفسها».

ونفى الجيش الأوكراني بسرعة أن يكون قد استهدف مدنيين.

وقالت الناطقة باسم القيادة العسكرية الجنوبية، ناتاليا غومنيوك، للتلفزيون الأوكراني: "نحن لا نستهدف المنشآت الحيوية، لا نستهدف البلدات المسالمة والسكان المحليين».

وحثت القوات الموالية لروسيا، من جهتها، المدنيين على الانتقال إلى الضفة اليسرى لنهر دنيبر فيما تشنّ القوات الأوكرانية هجوما مضادا. وتصف كييف هذا النوع من إجلاء السكان بأنه "تهجير».

بالمقابل، قال رئيس الإدارة العسكرية لمقاطعة زابوريجيا أليكساندر ستاروخ إن القوات الروسية قصفت مركز إدارة مدينة زابوريجيا بعدة صورايخ.

وبحسب المعلومات، فإن القصف استهدف منشآت بنى تحتية، كما أصاب عددا من المباني السكنية ومدرسة، وتسبب أيضا في انقطاع الغاز عن أجزاء من المدينة.

من جانبه، قال حاكم إقليم خاركيف، أوليه سينيجوبوف، إن ستة أشخاص على الأقل أصيبوا إثر قصف روسي استهدف المدينة في ساعات الصباح الباكر، وأشار إلى أن الغارات الروسية استهدفت أحد المشاريع الصناعية في المدينة وأن فرق الإنقاذ باشرت عمليات الإنقاذ وتحديد حجم الخسائر.

كما أعلن عمدة ميكولايف، انطلاق صفارات الإنذار في ميكولايف، مضيفا أن القوات الروسية تشن هجمات جديدة بطائرات مسيرة إيرانية الصنع.

قاذفات أميركية تهبط في غوام «لردع الخصوم» وطمأنة الحلفاء

❖وكالات

هبطت قاذفات «بي-١بي» التابعة لسلاح الجو الأميركي في غوام في ثاني نشر لطائرات بعيدة المدى في الجزيرة هذا العام وسط توتر إقليمي إزاء تايوان واحتمال أن تكون كوريا الشمالية على وشك إجراء تجربة نووية جديدة.

وأكد الجيش الأميركي نشر الطائرات بشكل مؤقت في منطقة المحيط الهادئ الأميركية في إطار مهمة "فرقة عمل القاذفات" أمس الخميس، بعد يوم من إعلان مواقع إلكترونية تقوم برصد الطائرات عن إقلاعها من قواعدها المحلية في الولايات المتحدة.

وردا على سؤال عما إذا كانت المهمة تهدف إلى توجيه رسالة إلى كوريا الشمالية، قال المتحدث باسم وزارة الدفاع الأميركية "البنتاغون" البريغادير جنرال بات رايدر في إفادة صحفية "إن هدفها هو إرسال رسالة مفادها أن الولايات المتحدة قريبة من حلفائها وشركائها لردع أي استفزاز محتمل».

وأضاف أن الهدف من وجود القاذفات هو إظهار أن الولايات المتحدة لديها القدرة أيضا على القيام بعمليات عالمية في أي وقت.

وقال ضابط في الجيش إن مهام فرقة عمل القاذفات "تلعب دورا حاسما في ردع الخصوم المحتملين وتحدي قراراتهم"، وفقا لما ذكرته رويترز.

وأجرت كوريا الشمالية عددا قياسيا من التجارب الصاروخية هذا العام، كان من بينها إطلاق صاروخ فوق اليابان.

ويقول مسؤولون في واشنطن وسول إن بيونغيانغ تبدو مستعدة أيضا لاستئناف التجارب النووية للمرة الأولى منذ عام ٢٠١٧.

وأجرت كوريا الشمالية ٦ تجارب نووية منذ عام ٢٠٠٦.

وكثفت الولايات المتحدة وحلفاؤها في كوريا الجنوبية واليابان من استعراض القوة العسكرية مثل إجراء مناورات بحرية بمشاركة حاملة طائرات أميركية وإجراء تدريبات ميدانية كبيرة لأول مرة منذ سنوات ردا على التجارب الصاروخية التي أجرتها كوريا الشمالية.

كما تصاعد التوتر في الأشهر الأخيرة بشأن تايوان، التي تتمتع بالحكم الذاتي، وتقول الصين إنها جزء من أراضيها.

وأثارت زيارة قامت بها رئيسة مجلس النواب الأميركي نانسي بيلوسي للجزيرة في أغسطس الماضي غضب الصين التي قامت فيما بعد بتدريبات عسكرية بالقرب من تايوان.

قادة الاتحاد الأوروبي يتفقون على خريطة طريق لمواجهة ارتفاع أسعار الطاقة

❖عمان

اتفق قادة الاتحاد الأوروبي على «خريطة طريق» تهدف إلى وضع إجراءات في الأسابيع المقبلة لوقف ارتفاع أسعار الطاقة.

وقالت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لايين "لدينا الآن خريطة طريق جيدة جدا"، بينما تحدث رئيس المجلس الأوروبي شارل ميشيل عن "الاتفاق على حزمة من الإجراءات" التي يجب الآن "التعامل معها بدقة».

وكتب ميشال على تويتر "الوحدة والتضامن يسودان. اتفاق على العمل على تدابير لاحتواء أسعار الطاقة للمنازل والشركات"، دون أن يخوض في مزيد من التفاصيل. لكن المستشار الألماني أولاف شولتس أوضح أنه إذا لم يتمكن وزراء الطاقة من الاتفاق على نسخة نهائية ، فستكون هناك حاجة إلى قمة جديدة لرؤساء الدول، وفق شبكة يورنيوز الأوروبية.

وبحسب الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، يمكن تنفيذ الآليات المتوخاة "في نهاية تشرين الأول أو بداية تشرين الثاني". وقال إن القادة "أرسلوا إشارة واضحة جدًا إلى الأسواق بشأن تصميمهم ووحدتهم».

بحسب الخلاصات التي صدرت في نهاية الاجتماع، يطلب رؤساء الدول والحكومات من المفوضية أن تقدم لهم "على وجه السرعة قرارات ملموسة" بشأن مجموعة من الإجراءات لكبح أسعار الغاز المتقلبة.

واتفقت الدول السبع والعشرون على تعزيز المشتريات المشتركة للغاز على مستوى الاتحاد الأوروبي. ودعت هذه الدول أيضا إلى "تسريع مفاوضاتها" مع الدول المنتجة "الموثوقة" مثل النروج والولايات المتحدة، من أجل "الاستفادة من الثقل الاقتصادي" للاتحاد الأوروبي.

يجتمع قادة الاتحاد الأوروبي الخميس والجمعة في بروكسل في محاولة لتجاوز انقساماتهم والتوصل إلى استجابة مشتركة للارتفاع الهائل في أسعار الطاقة، على خلفية توتر فرنسي ألماني.

البرلمان الألماني يوافق على تمويل بقيمة ٢٠٠ مليار يورو لمعالجة أزمة الطاقة

❖عمان

صوّت البرلمان الألماني الجمعة، على تعليق القرار الدستوري الذي ينص على وضع حد للديون الحكومية في ألمانيا، تزامنا مع تصويته بالموافقة على حزمة دعم طارئة بقيمة ٢٠٠ مليار يورو (١٩٥ مليار دولار) لمعالجة أزمة الغاز والطاقة التي تشهدها ألمانيا.

ووفق شبكة يورونيوز الأوروبية، كتب وزير مالية ألمانيا كريستيان ليندنر على حسابه بمنصة تويتر، أنه قد تم وضع الأساس لخطة سقف أسعار الغاز والكهرباء وأشكال الدعم الأخرى، مؤكدا أن ألمانيا بحاجة إلى توظيف قوتها الاقتصادية وكامل أدواتها في حربها مع أزمة الطاقة.

ومن المقرر أن تساعد حزمة الدعم البالغة ٢٠٠ مليار يورو ألمانيا في خطتها لوضع حد لأسعار الغاز في البلاد، كما أنها ستساعد على تمويل التخفيضات في ضريبة القيمة المضافة على مبيعات الوقود.

أردوغان سيجتمع برئيس وزراء السويد لبحث عضوية حلف الأطلسي

❖وكالات

قال الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، الجمعة، إنه سيلتقي برئيس الوزراء السويدي، أولف كريستيشون، لبحث مساعي السويد للانضمام إلى حلف شمال الأطلسي، بالإضافة إلى تسليم الأشخاص الذين تعتبرهم أنقرة إرهابيين.

ونقلت قناة "إن.تي.في" عن أردوغان قوله إن كريستيشون، الذي تم تعيينه مؤخرا رئيسا للوزراء، يؤيد الحرب ضد الإرهاب.

وقال أردوغان إن رئيس الوزراء الجديد "يؤيد الحرب ضد الإرهاب والإرهابيين، بالطبع سنختبر صدقهم بشأن هذه المسألة في الاجتماع الذي سنعقده». وفي مؤتمر صحفي مشترك مع الأمين العام لحلف شمال الأطلسي يوم الخميس، ذكر كريستيشون أن السويد ستشارك بشكل أكثر وضوحا وعمقا في أنشطة الحلف لمكافحة الإرهاب. وقالت تركيا إن برلمانها لن يوافق على مساعي السويد وفنلندا للحصول على عضوية الحلف إذا لم تسلما الأشخاص الذين تعتبرهم أنقرة إرهابيين، ولا سيما المسلحين الأكراد، والمتهمين بالتورط في محاولة انقلاب عام ٢٠١٦.

الحكومة اليمنية تخصص ٥ ملايين دولار لدعم خطة إنقاذ «صافر»

❖صنعاء

أعلنت الحكومة اليمنية، عن تخصيص ٥ ملايين دولار، لدعم خطة الأمم المتحدة بشأن إنقاذ الناقلة العائمة "صافر"، قبالة سواحل الحديدة غربي البلاد.

جاء ذلك، في كلمة لوزير المياه في الحكومة توفيق الشرجبي، خلال أعمال الدورة الـ٣٣ لمجلس الوزراء العرب المسؤولين عن شؤون البيئة المنعقدة في العاصمة المصرية القاهرة.

ودعا الوزير اليمني الأمم المتحدة إلى العمل الجاد والعاجل لتنفيذ خطتها المنسقة والطارئة لإنقاذ "صافر"، وإنهاء الكارثة البيئية المحتملة والوشيكة التي قد يتسبب بها الخزان النفطي المتهالك.

والشهر الماضي، أعلنت الأمم المتحدة، استكمال جمع الأموال اللازمة للتعامل مع خزان صافر، وستستمر عملية إخلاء الخزانة ٥ أشهر كاملة.

والمرحلة الأولى من الخطة الأممية، تقدر تكلفتها بـ٨٠ مليون دولار، وتتمثل في نقل حمولة "صافر" من النفط إلى سفينة أكثر أماناً مؤقتا.

وتسعى الأمم المتحدة إلى الحصول على ١٤٤ مليون دولار لتنفيذ خطتها، بما في ذلك ٨٠ مليون دولار لتنفيذ العملية الطارئة لتركيب سفينة بديلة مؤقتة.

و"صافر" سفينة عائمة لتخزين النفط وتفريغه، ترسو على بعد ٨ كيلومترات إلى الشمال الغربي من ميناء "رأس عيسى" في مدينة الحديدة الواقعة تحت سيطرة الحوثيين.

وتعود ملكية السفينة لشركة النفط الحكومية "صافر لعمليات إنتاج واستكشاف النفط"، وبسبب عدم خضوعها لأعمال صيانة منذ عام ٢٠١٥، أصبح النفط الخام والغازات المتصاعدة تمثل تهديدا خطيرا على المنطقة.

صديقة للبيئة.. إطلاق أول منظومة للدراجات في مصر

❖القاهرة

في خطوة تأتي قبيل قمة المناخ «كوب ٢٧» التي تستضيفها مصر، شهدت العاصمة القاهرة إطلاق أول منظومة للدراجات الهوائية التشاركية في مصر تحت اسم «كايرو بايك». وجاء ذلك في احتفال في وسط العاصمة المصرية، شارك فيه رئيس الوزراء، مصطفى مدبولي. وانطلقت المنظومة بالتعاون مع محافظة القاهرة وعدد من المؤسسات البارزة مثل دروسوس السويسرية وبرنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية. وتقول رشا فوزي، مسؤولة التشغيل بمشروع "كايرو بايك" لموقع "سكاي نيوز عربية" : "سعداء بتدشين التجربة بصورة رسمية، نعمل منذ أشهر على إعداد مسارات آمنة لقائدي الدراجات في منطقة وسط البلد فضلا عن عن افتتاح ٢٦ محطة حتى الأن تسع ٢٥٠ دراجة وتوفير كافة الاحتياجات اللازمة لسهولة استخدامها من قِبل المواطنين».

وتضيف: "كان اختيار منطقة وسط البلد تحديا كبيرا نظرا لازدحام المنطقة لكن توفر الدراجات في أماكن عديدة سيعمل على تخفيف الكثافات المرورية حيث يمكن للجميع التحرك بها بدلا من السيارات وتحويل تلك الرياضة إلى ممارسة يومية مناسبة لكافة الفئات المجتمعية من جميع الأعمار».

وتؤكد مسؤولة التشغيل بمشروع "كايرو بايك" على وجود مراحل عديدة لتطبيق الفكرة على نطاق واسع، منوهة على انطلاق المرحلة الأولى اليوم في وسط القاهرة والمناطق المجاورة مثل مدخل جراج ميدان التحرير ومنطقة عبدالمنعم رياض وميدان لاظوغلي ومحطة مترو العتبة

وتشير إلى أن المرحلة الثانية ستظهر في نهاية العام الجاري.

تفاصيل المرحلة الثانية :

وتتضمن المرحلة الثانية من المشروع تكثيف عدد الدراجات إلى ٥٠٠ دراجة.

وتزيد عدد المحطات إلى ٤٥ محطة بالمواقع الرئيسية بوسط القاهرة وغاردن سيتي وجزيرة الزمالك.

المحطات موجودة في المواقع الاستراتيجية والنقاط المهمة لتجمع الشباب والعديد من محطات المترو والحافلات.

تشمل الدراجات نظام تحديد المواقع العالمي GPS لضمان الإدارة المُثلى والأمن.

وأعلن خالد عبدالعال، محافظ القاهرة، في بيان رسمي أن التجربة من شأنها دعم تكامل وسائل المواصلات الصديقة للبيئة وتحسين وتيسير العادات الصحية وتعدد الاختيارات وجميع العناصر التي تتسم بها المدن المستدامة.

وأوضح أن تنفيذها يأتي قبيل انطلاق قمة الدول لأطراف في الاتفاقية الإطارية لمؤتمر المناخ (COP ٢٧)، بعد أيام في مدينة شرم الشيخ.

وتوضح رشا فوزي لموقع "سكاي نيوز عربية" أن مشروع "كايروبايك" صديق للبيئة يساهم في تقليل الانبعاثات الضارة الصادرة من عوادم السيارات فضلا عن استخدام الطاقة الشمسية في عمل المحطات المخصصة للحصول على الدراجات منوهة إلى أن تلك الإجراءات تساعد على تحسين نوعية الهواء وجودة الحياة.

وتتابع: "واجهنا شائعات عديدة مؤخرا عن توقف المشروع لكنها لم تؤثر على وتيرة العمل التي استمرت على قدم وساق من أجل إنجاز البنية التحتية بأفضل صورة ممكنة تحت إشراف المسؤولين في الحكومة المصرية، وأجرينا تشغيل تجريبي على محطات قليلة للتعرف على ملاحظات الركاب عن قُرب».

تن هاغ: رونالدو رفض اللعب كبديل ضد توتنهام

❖وكالات

أكد إريك تن هاغ، مدرب مانشستر يونايتد المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، أن البرتغالي كريستيانو رونالدو رفض اللعب كبديل ضد توتنهام هوتسبير الأربعاء الماضي، وأنه الآن يتدرب بشكل منفرد بعيدا عن تشكيلة الفريق الأول.

ولم يلعب رونالدو في فوز فريقه على ملعب الأولد ترافورد ٢-صفر يوم الأربعاء، وسار نحو النفق المؤدي لغرف الملابس قبل دقائق من نهاية المباراة، بعدما تركه تن هاغ على مقاعد البدلاء.

وسيكون المهاجم البرتغالي خارج قائمة الفريق التي ستواجه تشلسي اللندني، السبت.

وردا على سؤال، حول رفض اللاعب البالغ عمره ٣٧ عاما اللعب ضد توتنهام، قال تن هاغ "نعم (رفض اللعب)».

وأضاف المدرب الهولندي "أنا المدرب، وأنا المسؤول عن الثقافة هنا ويتعين علي وضع المعايير والقواعد وأن أدير الدفة. لدينا قيم ومعايير في الفريق وأنا المسؤول عن ذلك».

وتابع "سيكون هناك وقت للتفكير بالنسبة له، وأيضا بالنسبة لكل شخص آخر. كرة القدم هي رياضة جماعية، وعليك الوفاء بمعايير معينة ويتعين علي العمل على تنفيذ ذلك».

ولم تكن مغادرة رونالدو للملعب مبكرا قبل نهاية مباراة الأربعاء المرة الأولى التي يقدم فيها قائد منتخب البرتغال على مثل هذا التصرف هذا الموسم إذ سبق له المغادرة قبل صفارة نهاية مباراة رايو فايكانو الودية قبل بداية الموسم.

وقال "بعد مباراة فايكانو أخبرته أن (مغادرته مبكرا) لم تكن مقبولة.. هذه هي المرة الثانية، ويجب أن تكون هناك عواقب. سنفتقده.. إنها خسارة للفريق لكن هذا مهم من أجل السلوك والفكر الخاص بالمجموعة، والآن علينا أن نضع تركيزنا على مواجهة تشيلسي لأن هذا مهم».

وأضاف المدرب قوله "الكلام واضح أيضا. هو لا يزال لاعبا مهما في الفريق».

وسيتقابل الفريقان في ملعب ستامفورد بريدج يوم السبت، حيث لم يخسر تشلسي في ٧ مباريات في كل المسابقات تحت قيادة مدربه الجديد غراهام بوتر، أما الضيف يونايتد ففاز في ٤ مباريات من آخر ٥ خاضها في كل المسابقات.

وأكد تن هاغ أن الفرنسي أنطوني مارسيال سيغيب أيضا بسبب الإصابة.

رونالدو يتدرب مع فريق تحت ٢١ عاما

❖وكالات

تدرب كريستيانو رونالدو نجم مانشستر يونايتد، مع فريق تحت ٢١ عاما، بعد قرار استبعاده من قائمة الفريق الأول لمواجهة تشيلسي، غدا السبت، في إطار الدوري الإنجليزي الممتاز.

وذكرت صحيفة "الديلي ميل" أن كريستيانو رونالدو شارك في التدريبات الصباحية لفريق الشباب تحت ٢١ عاما، اليوم الجمعة، في كارينجتون (مركز تدريب مانشستر يونايتد).

وأصدر المان يونايتد بيانا، أمس الخميس، أكد فيه بأن كريستيانو رونالدو لن يتواجد في قائمة الفريق لمواجهة تشيلسي في البريميرليج.

وجاء ذلك بعدما غادر رونالدو، ملعب أولد ترافورد، قبل نهاية لقاء فريقه أمام توتنهام، مع الدقيقة ٨٩، بعد عدم دخوله كلاعب بديل، الأربعاء الماضي.

كرة قدم: الدوري الممتاز: سي آر ٧٠٠: الأرقام الكامنة خلف اهداف رونالدو الـ٧٠٠ مع انديته

بلغ مهاجم مانشستر يونايتد انجازًا تهديفيًا جديدًا بعد هدف الفوز الذي احرزه بشباك ايفرتون

وعلق رونالدو على قرار استبعاده بقوله "كما فعلت دائما في مسيرتي، أحاول أن أحترم زملاءي وخصومي ومدربي. هذا لم يتغير وأنا لم أتغير. أنا الشخص ذاته واللاعب المحترف ذاته الذي كنت عليه على مدار السنوات العشرين الماضية التي لعبت فيها كرة قدم محترفة، والاحترام لعب دائما دورا في قراراتي».

وأضاف في منشور عبر حسابه بإنستجرام "لطالما حاولت أن أشكل مثالا للشباب الذين نشأوا في جميع الفرق التي مثلتها.. للأسف هذا ليس ممكنا دائما وأحيانا ننجر في خضم اللحظة».

وشدد "أشعر فقط أنه علي الاستمرار في العمل جاهدا في كارينجتون، أن أدعم زملاءي وأكون جاهزا لكل شيء في أي مباراة. الاستسلام للضغط ليس خيارا.. لم يكن يوما، هذا مانشستر يونايتد ويجب أن نبقى موحدين. قريبا سنكون معا مجددا".

سييرا مدربا للوحدة السعودي

❖وكالات

أعلنت إدارة الوحدة السعودي، تعاقدها مع التشيلي لويس سييرا مدربا للفريق الأول، حتى نهاية الموسم الجاري.

ويعد الوحدة المحطة الثالثة لسييرا، البالغ من العمر ٥٣ عاما، في الملاعب السعودية، بعد تجربتين سابقتين مع الاتحاد «٢٠١٦-٢٠١٨ و٢٠١٩»، وأخرى مع الطائي في موسم ٢٠٢١-٢٠٢١.

ويحفل سجل سييرا بالعديد من الإنجازات في مسيرته التدريبية، وأبرزها قيادة الاتحاد إلى تحقيق لقب كأس ولي العهد، في موسم ٢٠١٦-٢٠١٧، وكأس الملك في موسم ٢٠١٧-٢٠١٨.

وكانت إدارة الوحدة قد أعلنت، في وقت سابق من اليوم، إقالة المدرب البوسني برونو أكرابوفيتش، بسبب سوء النتائج في دوري روشن السعودي للمحترفين.

وتولى أكرابوفيتش تدريب الفريق في يونيو حزيران الماضي، وقاده في ٨ مباريات بالدوري، حقق خلالها انتصارين وتعادلا وتلقى ٥ هزائم، ليحصد ٧ نقاط محتلا المركز الثاني عشر.

وأصبح البوسني ثاني مدرب يقال من منصبه في الدوري السعودي، هذا الموسم، بعد البلجيكي سفين فاندنبروك، المدير الفني لأبها.

الفيصلي يعبر مغير السرحان ويحتفظ بصدارة الدوري

❖وكالات

احتفظ فريق الفيصلي بصدارة ترتيب دوري المحترفين الأردني، بعدما تغلب على مضيفه مغير السرحان (٢-٠)، في المواجهة التي جرت مساء الجمعة على استاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة ٢٠ من المسابقة.

وسجل هدفي الفيصلي، المحترف النيجيري بيتر بالدقيقة ٢٨، وإحسان حداد من علامة الجزاء بالدقيقة ٧٧.

وانفرد الفيصلي بالصدارة، بعدما رفع رصيده إلى ٤٧ نقطة، يليه الحسين إربد ثانيا ب٤٤ نقطة، ثم الوحدات ب٤٣ نقطة، والذي يواجه الرمثا اليوم السبت، فيما تراجع مغير السرحان للمركز العاشر ب١٩ نقطة.

بحث الفيصلي عن هدف مبكر، لتعزيز فرصة الخروج بالنقاط الثلاث، فاندفع نحو المناطق الدفاعية لمغير السرحان، لكنه وجد صعوبة في اختراقات دفاعات خصمه المنظمة.

واضطر لاعبو الفيصلي للاعتماد على التسديد من بعيد، فأطلق الرشدان تصويبة مرت من فوق المرمى.

وحافظ مغير السرحان على حذره الدفاعي، واعتمد على الهجمات المرتدة التي خلت من أي خطورة، نتيجة قلة الكثافة العددية في ملعب الفيصلي.

وفي الدقيقة ٢٨، كان الفيصلي على موعد مع هدف السبق من ضربة حرة مباشرة، نفذها صيصا لتجد النتيجيري بيتر، الذي حولها برأسه داخل مرمى منذر الزعبي.

وتحرر لاعبو مغير السرحان قليلا، على أمل تعديل النتيجة قبل نهاية الشوط، لكن دفاع الفيصلي تعامل مع هذه المحاولات بتركيز عال.

وفي الشوط الثاني، تألق حارس مغير السرحان منذر الزعبي في إنقاذ مرماه من هدف محقق، عندما تصدي لرأسية عطار.

واستغل عطار خطأ دفاعيا لينفرد ويرسل الكرة من فوق الحارس الزعبي، لكنها مرت بجوار القائم الأيسر.

ودفع جمال أبو عابد مدرب الفيصلي، بالرواشدة والعماني الروشدي مكان أبو جلبوش والشناينة لتعزيز القدرات الهجومية للفريق.

وفي الدقيقة ٧٧، تحصل الفيصلي على ضربة جزاء بعد إعاقة المدافع العراقي ناظم مصطفى، لينفذها إحسان حداد بنجاح معلنا تقدم فريقه بهدفين نظيفين.

وتراجع الأداء العام للفريقين فيما تبقى من الوقت، ليخرج الفيصلي في النهاية فائزا بهدفين نظيفين.

بنزيما وصلاح وميسي وهالاند ضمن المرشحين لجوائز دبي جلوب سوكر

وكالات

أعلن مجلس دبي الرياضي و«جوائز دبي جلوب سوكر»، عن قائمة أسماء المرشحين من كبار اللاعبين ونجوم كرة القدم للفوز بفئات النسخة ١٣ من جوائز دبي جلوب سوكر العالمية المرموقة.

ويمكن الآن لعشاق كرة القدم في جميع أنحاء العالم، التصويت للاعبيهم المفضلين في الجولة الأولى من التصويت العام، وترجيح كفة نجومهم للتتويج في الحفل الذي سيقام مساء الخميس ١٧ نوفمبر/تشرين ثان المقبل.

وقبيل الإعلان عن الجوائز، سيجتمع أيقونات عالم الرياضة وصناع القرار الذين يساهمون في نجاح كرة القدم العالمية، للمشاركة في جلسة النسخة ١٧ من مؤتمر دبي الرياضي الدولي المرصع بالنجوم الذي ينظّمه ويستضيفه مجلس دبي الرياضي كل عام.

وستضم هذه النسخة من جوائز دبي جلوب سوكر هذا العام، جائزة أفضل لاعب لدى مشجّعي تيك توك مع أسماء كبيرة من المرشحين منهم ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو ومحمد صلاح.

ومن بين الأسماء المرشحة لجائزة أفضل لاعب وأفضل لاعبة في العام، كريم بنزيما وكورتوا وهالاند وبيث ميد ولوسي برونز وأليكسيا بوتيلاس.

ويتنافس ٢٠ مرشحاً على جائزة أفضل ناد للرجال، و١٠ مرشحين على جائزة أفضل ناد للسيدات للعام مع تمثيل أرستقراطي لكرة القدم الأوروبية، إلى جانب الأندية الشهيرة من أمريكا الجنوبية والشرق الأوسط.

وتم ترشيح عمالقة كرة القدم مثل جوزيه مورينيو وكارلو أنشيلوتي وبيب جوارديولا إلى جانب ستيفانو بيولي، للتنافس على جائزة أفضل مدرب.

ومرة أخرى في نسخة هذا العام، نجد جائزة أفضل رئيس رياضي مع ٥ أسماء مرشحين من أبرز القادة في كرة القدم العالمية وهم بينتو دا كوستا وهيربرت هاينر وخلدون المبارك وفلورنتينو بيريز وباولو سكاروني.

وينصب الاهتمام على جائزتين جديدتين وهما وجائزة Power Horse لأفضل لاعب ناشئ هذا العام، مع مرشّحين نذكر منهم رفائيل لياو وجافي وفيكتور أوسيمين وفيدي فالفيردي في المنافسة، وجائزة CNN Off The Pitch التي سوف تعلن أسماء مرشّحيها CNN في الأسابيع المقبلة.

وستمنح جائزة أفضل مدير رياضي وجائزة أفضل وكيل لاعبين في العام، للأسماء التي تفوقت ولمعت في الجوانب المهمة للعبة، إضافة إلى جائزتين جديدتين وهما جائزة أفضل كشّاف عن نجم، وجائزة أفضل صفقة انتقال لاعب للعام.

وكما في الإصدارات السابقة، سيتم منح عدد من أساطير كرة القدم، جوائز مسيرة لاعب التقديرية لمساهمتهم البارزة في كرة القدم.

وستكرّم جوائز دبي جلوب سوكر الرقمية التي يتم إطلاقها لأول مرة ويتم تقديمها من قبل ٤٣٣، أفضل المؤثرين والمبدعين في مجال الإعلام الرقمي والافتراضي لكرة القدم عبر ٥ فئات وهي جائزة أفضل لاعب كرة قدم في فئة الرياضات الإلكترونية، وجائزة أفضل صحفي متخصّص في مجال كرة القدم، وجائزة أفضل صانع محتوى كرة القدم على تيك توك، وأفضل مؤثر لمحتوى كرة قدم على منصات وسائل التواصل الاجتماعي، وجائزة أفضل صانع محتوى كرة قدم على يوتيوب.

وللمرة الأولى، سيتم تقديم جائزة أفضل ناد لمشجعي منصّة Socios.com، وجائزة Socios.com لأفضل مشاركة بين المعجبين لهذا العام في حفل توزيع جوائز دبي جلوب سوكر، ليتم انتخابهم من قبل مستخدمي المنصات.

وازداد تفاعل المشجعين مع جوائز دبي جلوب سوكر بشكل كبير، حيث حصدت جوائز العام الماضي ٢٠٢١ أكبر نسبة تصويت مع استقبال أكثر من ١٥ مليون صوت من عشاق كرة القدم.

وتعاونت جوائز دبي جلوب سوكر مع منصة تفاعل المعجبين mySPORT by Emerce في نسخة جوائز هذا العام، حيث سيتمكن المعجبون من التصويت أثناء المشاركة في برامج حوارية على الهواء مباشرة مع المضيفين والمؤثرين وأساطير اللعبة وغيرهم من المعجبين.

ويبدأ تصويت الجمهور على المرحلة الأولى لاختيار أفضل المتأهلين للتصفيات النهائية في الفئات الرئيسية على موقع voting.globesoccer.com ويستمر حتى مطلع الشهر المقبل.

ويتبع بعد ذلك جولة ثانية من التصويت لاختيار الفائزين بجوائز هذا العام في الفترة من ٣ إلى ١٠ من الشهر المقبل، وسيتم اختيار الفائزين هذا العام مرة أخرى من قبل الجمهور ولجنة تحكيم دولية تضم نخبة من المدربين الرياضيين والمديرين ورؤساء الأندية.

وسيتم التصويت على جائزة أفضل لاعب لدى مشجّعي تيك توك على منصة TikTok.

ودعمت TikTok، عملاق وسائل التواصل الاجتماعي، جوائز دبي جلوب سوكر للعام الثالث على التوالي بصفتها الراعي الرئيسي للحدث.

وتماشياً مع النجاح المتزايد للحدث، تم الترحيب بثلاثة رعاة جدد وهم Power Horse وEl Mathe وCoinW.

كما تفخر جوائز دبي جلوب سوكر بالترحيب بالرعاة الجدد لنسخة هذا العام من قبل وهم Emirates وPerrelet وSocios.com و Ora وAudi Al Nabooda Developers وAbu Dhabi Media وDIFC Waldorf و Waldorf Palm Jumeirah.

وينعكس الحضور الإعلامي المتزايد لجوائز هذا العام من خلال دعم الشركاء الإعلاميين؛ CNN و٤٣٣ وMarca وSky وLaPresse و Eurosport وSportBusiness و٩٠+ Kora.

وسيتم بث جوائز دبي جلوب سوكر مباشرة عبر الأقمار الصناعية وعلى الهواء مباشرة المباشر في جميع أنحاء العالم.

كما سيتم مشاركة المزيد من المعلومات في هذا الصدد بالإضافة إلى أحدث المستجدات عن طريق قنوات التواصل الاجتماعي لجوائز دبي جلوب سوكر: @globesoccer على إنستجرام، @Globe_Soccer على تويتر، @globesoccer على فيسبوك، @globesoccer على تيك توك وGlobe Soccer Awards على يوتيوب.

منار فريج مدربة لفريق سيدات أهلي جدة

❖وكالات

قرر نادي أهلي جدة السعودي، تعيين الأردنية منار فريج، مدربة للفريق الأول لكرة القدم للسيدات.

وكتبت منار فريج عبر حسابها على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك "فخورة بالعمل مع أعرق الأندية السعودية».

وتعتبر فريج من أبرز المدربات في الأردن، واستهلت مشوارها كلاعبة في منتخب الأردن، وشاركت معه في العديد من البطولات العربية والآسيوية، قبل أن تعتزل كرة القدم وتقتحم مجال التدريب.

وأشرفت منار فريج خلال السنوات الماضية، على تدريب عدة منتخبات أردنية، وأحرزت عدة ألقاب على صعيد بطولة غرب آسيا.

كذلك تم تعيين الأردني قيس معمر مدربًا للياقة البدنية، ومساعدًا للجهاز التدريبي في فريق سيدات أهلي جدة.

زيد جابر يعزز دفاع الوحدات أمام الرمثا

❖وكالات

انخرط المدافع الدولي زيد جابر في التدريبات الجماعية لفريق الوحدات، الذي يستعد لخوض مواجهة قوية وجماهيرية أمام الرمثا.

ويواجه الوحدات، خصمه الرمثا، اليوم السبت، في ختام الجولة ٢٠ من عمر دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

وكان زيد جابر قد غاب عن لقاءات فريق الوحدات مؤخرا في بطولتي الدوري وكأس الأردن بسبب الإصابة.

كرة قدم: يوروبا ليغ: أرتيتا معجب بالسلوك بعد ان انهى ارسنال سلسلة انتصارات بودو/غليمت على ارضه

قال ميكيل أرتيتا إن فريقه أظهر الموقف الصحيح للفوز ١-٠ في النرويج

وتعتبر عودة جابر إضافة مهمة للوحدات الذي يقبل على خوض مواجهات قوية، حيث يلتقي الرمثا مجددا في الدور قبل النهائي ببطولة كأس الأردن، وسيلعب كذلك أمام الفيصلي في الجولة ٢١ من دوري المحترفين.

ويستقر فريق الوحدات في المركز الثاني بجدول ترتيب دوري المحترفين الأردني برصيد ٤٣ نقطة، ويتأخر بفارق نقطة عن الفيصلي المتصدر، بينما يحتل الرمثا المركز السابع برصيد ٢٣ نقطة.

مبابي يثير شكوك ريال مدريد

❖وكالات

أثار كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، شكوك مسؤولي ريال مدريد في الفترة الأخيرة.

وكشفت صحيفة "ليكيب" الفرنسية في تقرير لها أن المشاكل الأخيرة التي افتعلها مبابي سواء بالتصارع مع زميله نيمار على تسديد ركلات الجزاء أو أزمته مع اتحاد الكرة الفرنسي، أثارت العديد من علامات الاستفهام حول شخصيته.

وأضافت أنه رغم الضجة الأخيرة المثارة حوله، وتأكيد كيليان مبابي أنه لم يطلب الرحيل، فإن قيمته السوقية لم تهتز (٢٠٠ مليون يورو)، وفقا لمرصد «CIES» الاقتصادي.

وذكرت أن هناك ٣ أندية فقط بإمكانها ضم مبابي بهذا المبلغ الضخم، وهم "ريال مدريد وليفربول ومانشستر سيتي"، علما بأن تعاقد اللاعب الفرنسي ممتد حتى صيف ٢٠٢٥.

كرة قدم: الدوري الفرنسي: مبابي يعلّق على المزاعم عن استيائه في باريس سان جيرمان

علّق كيليان مبابي على الروايات التي تتحدث عن عدم سعادته في باريس سان جيرمان.

وأشارت: "التعاقد مع كيليان براتبه الضخم ربما يسبب مشاكل داخل غرفة خلع الملابس، لكن الريال لم يغلق الباب أمام ضم مبابي، رغم علم المسؤولين أن إدارة باريس لن تسمح له بالرحيل على المدى القصير». ولفتت أيضا إلى أن تصرفات مبابي وسلوكه تثير التساؤلات في ريال مدريد، الذي يؤمن بسياسة أن الارتباط بالملكي يجب أن يكون له الأسبقية والأولوية على كل شيء.

ويتخوف ريال مدريد أيضا من إمكانية تأثير صفقة كيليان مبابي صاحب الـ٢٣ عاما على تطور الثلاثي فينيسيوس وفيدريكو فالفيردي ورودريجو. وأتمت: "الضجة المثارة مؤخرا حول كيليان مبابي، وتصرفاته ليست مفهومة، وكأنها نزوة لطفل مدلل، مما يشكل صداعا حقيقيا لأي ناد يرغب في ضمه".

هاو يدافع عن معسكر نيوكاسل في السعودية

❖وكالات

دافع إيدي هاو مدرب نيوكاسل، الجمعة، عن قرار النادي بالعودة إلى السعودية للمشاركة في معسكر تدريبي في الطقس الدافئ، مؤكدا أنه «قرار متعلق بكرة القدم» فقط.

ومن المقرر أن يظهر الماكبايز في العاصمة الرياض بين ٤ و١٠ من كانون الأول/ديسمبر بعد رحلة مشابهة إلى جدة في مطلع ٢٠٢٢.

وردا على سؤال حول الانتقادات التي قد تثيرها الرحلة، قال هاو: "لقد اتخذنا قرارا متعلقا بكرة القدم.. لقد نظرنا إلى استراحة كأس العالم وما هو أفضل شيء بالنسبة للفريق».

وتابع: "أفضل شيء بالنسبة للفريق، على ما أعتقد، هو أخذه بعيدا عن الضوضاء كما نفعل في فترة ما قبل الموسم، وهي فرصة لتدريب المجموعة وتعزيز روح الفريق في ظل طقس جيد، هذا ما فعلناه.. قرارنا مبني فقط على أسس متعلقة بكرة القدم».

ويلعب نيوكاسل مباراة ودية أمام الهلال بطل السعودية في ٨ كانون الأول/ديسمبر.

يحتل الفريق المتألق هذا الموسم المركز ٦، ويحل على توتنهام الثالث في لندن الأحد ضمن منافسات الدوري.

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