

منظمات حقوقية تطالب بتدخل دولي لحماية الصيادين الفلسطينيين

تابع ص7

بوتين يتحدث عن السلاح النووي.. وجاري البحث عن «قنبلة قذرة»

تابع ص7

قانون روسي جديد «مثير للجدل».. الهدف مرتكبو الجرائم الخطيرة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الأوقاف تتابع صحة فيديو متعلق بأحد المراكز الإسلامية

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور علي الدقاسمة، إن الوزارة تتحقق من صحة فيديو تم تداوله عبر مواقع التواصل الاجتماعي، يظهر قيام شخص بممارسة طقوس دينية بأحد المراكز الإسلامية التابع لإحدى الجمعيات التي تشرف عليها الوزارة. وأضاف الدقاسمة في تصريحات صحفية إنه وبناء على توجيهات وزير الأوقاف الدكتور محمد الخلايلة، سيجري التحقق من الفيديو، ومحاسبة كل من يخالف التشريعات التي تنظم عمل المراكز الإسلامية، مشيراً إلى أن نظام المراكز يحظر على المركز الإسلامي استخدامه لغير الأنشطة التي رخص من أجلها.

أوقات الصلاة

الفجر	05:24
الظهر	12:20
العصر	03:30
المغرب	05:59
العشاء	07:16

3 ربيع الثاني 1444 هـ الموافق 29 تشرين الأول 2022م

السبت

السنة التاسعة

العدد (2899)

سعر النسخة دينار واحد

تسمية الشُّبُول ناطقاً رسمياً باسم الحكومة

عمان

قرّر مجلس الوزراء، في جلسته التي عقدها برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، تسمية وزير الأتصال الحكومي فيصل الشُّبُول، ناطقاً رسمياً باسم الحكومة. كما أعاد المجلس تشكيل اللجان الوزارية المنبثقة عنه وفقاً لمجريات التعديل الوزاري الذي صدرت الإرادة الملكية السامية اليوم بالموافقة عليه.

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط محاولة تسلل وتهريب

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية فجر الجمعة، ضمن منطقة المسؤولية، محاولة تسلل وتهريب كميات كبيرة من المواد المخدرة قادمة من الأراضي السورية. وقال مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة: «إن قوات حرس الحدود وبالتنسيق مع مديرية الأمن العسكري وإدارة مكافحة المخدرات، رصدت من خلال المراقبات الأمامية قيام مجموعة من المهربين باجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية، وتم تحريك دوريات رد الفعل السريع وتطبيق قواعد الاشتباك بالرماية المباشرة عليهم، ما أدى إلى فرارهم إلى داخل العمق السوري». وبين المصدر، أنه بعد تكثيف عمليات البحث والتفتيش للمنطقة تم العثور على 287 كغ حشيش و(209120) حبة كبتاجون، وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة. وشدد المصدر، أن القوات المسلحة الأردنية ماضية في التعامل بكل قوة وحزم، مع أي تهديد على الواجهات الحدودية، وأية مساع يراد بها تقويض وزعزعة أمن الوطن وترويع مواطنيه.

جداول الناخبين الأولية لانتخابات الغرف التجارية

عمان

نشرت الهيئة المستقلة للانتخاب على موقعها الإلكتروني، جداول الناخبين الأولية لانتخابات أعضاء مجالس إدارة الغرف التجارية وممثلي القطاعات التجارية 2022، وفقاً لنظام الغرف التجارية رقم (45) لسنة 2009 وتعديلاته، والتعليمات التنفيذية الصادرة بمقتضاه. وبيّنت الهيئة في بيان، أنه تم نشر جداول الناخبين الأولية لـ(16) غرفة تجارية وهي: غرفة تجارة عمان، وغرفة تجارة إربد، وغرفة تجارة الزرقاء، وغرفة تجارة العقبة، وغرفة تجارة السلط، وغرفة تجارة جرش، وغرفة تجارة المفرق، وغرفة تجارة الكرك، وغرفة تجارة الطفيلة، وغرفة تجارة مادبا، وغرفة تجارة معان، وغرفة تجارة المنزار الجنوبي، وغرفة تجارة الشونة الجنوبية، وغرفة تجارة الرصيفة، وغرفة تجارة الرمثا، وغرفة تجارة عجلون.

وأشارت الهيئة إلى أنه وفقاً للمادة (1/4) من التعليمات التنفيذية الخاصة بإعداد جداول الناخبين وجدول المرشحين لانتخاب أعضاء مجالس إدارة الغرف التجارية وممثلي القطاعات التجارية لسنة 2022، فإنه يحق لكل مؤسسة تجارية لم يدرج اسمها في الجداول الأولى للناخبين، أو وجدت خطأ في البيانات الخاصة بها أن تقدم طلب خطي إلى لجنة الإشراف في الغرفة التجارية لإدراج اسمها في الجدول أو لتصحيح الخطأ في بياناتها أو للاعتراض على تسجيل غيرها في تلك الجداول حسب النموذج المعد من الهيئة لهذه الغاية، على أن تقوم بإرفاق الأوراق والوثائق والبيانات التي تثبت صحة اعتراضه، وذلك خلال ثلاثة تبدأ اعتباراً من يوم الجمعة الموافق 28 / 10 / 2022 ولغاية يوم الأحد الموافق 30 / 10 / 2022. تابع ص2

مكافحة المخدرات تتعامل مع 124 قضية خلال أسبوع

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات، مستمرين بقوة في عملياتهم النوعية للملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة اتجاراً وترويجاً وتهريباً بحزم ودون تهاون. وأكد الناطق الإعلامي أنه خلال هذا الأسبوع ومن تاريخ 20 ولغاية 26 تشرين الأول الحالي تم التعامل مع 124 قضية للاتجار وترويج المواد المخدرة، ألقى القبض خلالها على 202 شخص من تجار ومروجي تلك المواد، وجرى إحالتهم جميعاً لمحاكمة عام محكمة أمن الدولة. وتابع أنه سُبط خلال تلك القضايا 47 كغم من مادة الحشيش المخدرة، و 323 ألف حبة مخدرة، و 4 كغم من مادة الكريستال المخدرة، وكمية من أشغال الماريجوانا و 2 كغم من مادة الحشيش الصناعي، إضافة إلى مجموعة من الأسلحة النارية.

وشدّد الناطق الإعلامي على أنّ عمليات مكافحة المخدرات والحملات الأمنية مستمرة وبإعلى والإمكانات، وفي كافة مناطق المملكة، لقطع الطريق على تجار الموت والسوم ومروجي المخدرات وكل من يتعامل بها من الطامعين بتحقيق مكاسب رخيصة على حساب أمن المجتمع. تابع ص2

بتوجيهات ملكية... العيسوي يتفقد قري رم والديسة والصالحية والشاكرية



وادي رم

بحضور وزير السياحة والآثار نايف الفايض، ووزير الداخلية مازن الفرايه، ووزير البيئة معاوية الرابيدة، ورئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة نايف بخيت، ومحافظ العقبة خالد الحجاج، على واقع الخدمات المقدمة للمواطنين في تلك المناطق. كما اطلع العيسوي، خلال الجولة التفتيشية، بتوجيهات ملكية سامية، تفقد رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، الخميس، قري رم والديسة والصالحية والشاكرية. واطلع العيسوي، خلال الجولة التفتيشية،

دليل إرشادي للأحزاب التي سيتم تأسيسها

عمان

قال رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى المعايطة، إن الهيئة المستقلة للانتخاب أعدت مباشرة بعد إقرار قانون الأحزاب من قبل مجلس النواب نهاية الربع الحالي، دليلاً إرشادياً للأحزاب التي سوف يتم تأسيسها أو الأحزاب التي تريد أن تصوّب وضعها من الموجودة حالياً أو الأحزاب التي تريد الاندماج. وأضاف المعايطة في حديث

لهذه الأسباب... سوناك لن يحضر «كوب 27» في مصر

عمان

لبرنامج (ستون دقيقة) الذي بثه التلفزيون الأردني مساء الجمعة، أن هذا الدليل الإرشادي كان واضحاً بعكس مضمون ما هو مطلوب في قانون الانتخاب من حيث الخطوات التي يجب البدء بها وتسهيّلها وتسريعها. وأشار أنه سيكون هناك في المستقبل القريب منصة إلكترونية خاصة بالأحزاب التي تم ترخيصها والأحزاب التي تم تأسيسها من أجل أن يطلع عليها الجمهور، من حيث أسمائها ونظامها الداخلي وبرامجها وموازناتها، ليستسنى للمواطن أن يتطلع على وضع الحزب بوضوح وشفافية، وتوقع المعايطة، أن يكون قبل نهاية العام أكثر من سبعة أحزاب جاهزة وواضحة المعالم والتفاصيل لتكون أحزاب قائمة، لافتاً إلى أنه في أي وقت يمكن تأسيس حزب جديد، ولكن بالنسبة لتصويب أوضاع الأحزاب القائمة حالياً ينتهي في 17/5/2023. وأوضح المعايطة، أن الهيئة تطبق القانون فيما يتعلق بعدد أعضاء الحزب وفق قانون الأحزاب بعد أدنى ألف عضو، ومن ثم يجب أن

72 مترشحاً يتنافسون بانتخابات الغرف الصناعية اليوم

عمان

يتوجه صباح اليوم السبت، صناعيو عمان وإربد والزرقاء إلى صناديق الاقتراع لاختيار ممثليهم في مجالس إدارة الغرف الصناعية المحلية، بالإضافة إلى القطاعات الصناعية العشرة في غرفة صناعة الأردن. ويتنافس على مقاعد مجالس إدارات الغرف الصناعية 72 مترشحاً صناعياً بينهم 3 سيدات، موزعين على 18 مترشحاً لغرفة صناعة عمان و16 لغرفة صناعة إربد و18 لغرفة صناعة الزرقاء، بالإضافة إلى 20 مترشحاً عن القطاعات الصناعية. ويبلغ عدد الصناعيين الذين يحق لهم المشاركة في الانتخابات التي تشرف عليها الهيئة المستقلة للانتخاب، للغرف الثلاث 1504 ناخبين منهم 1169 بالعاصمة عمان و 128 في إربد و207 ناخبين في الزرقاء. ويأمل القطاع الصناعي بأن تفرز الانتخابات قيادات لديها قدرة على خدمة القطاع لأحداث نقلة نوعية في أداء الصناعة الأردنية وزيادة تنافسيتها بالأسواق التصديرية وتعزيز دورها التنموي وتوليد فرص العمل وخدمة الاقتصاد الوطني. يشار إلى إن انتخابات غرفة صناعة عمان ستجري بإحدى قاعات مدينة الحسين للشباب، وستكون انتخابات غرفة صناعة إربد بقرها فيما ستجري انتخابات غرفة صناعة الزرقاء بقرها.

تعويضات قطرية للمتقاعدين العسكريين وعودتهم إلى الأردن

عمان

قالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، إن دولة قطر الشقيقة قررت تقديم تعويضات للمتقاعدين العسكريين الذين كانوا التحقوا للعمل لفترة محدودة في مجال تقديم خدمات أمن وحماية مرتبطة بترتيبات بطولة كأس العالم لكرة القدم وفق اتفاقات فريدة مع شركة خاصة وعودتهم إلى الأردن. وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجالي إن القرار بلغ لعدد من المتقاعدين الذين حضروا اجتماعاً في مبنى السفارة باسم المتقاعدين مع السفير زيد فطح اللوزي دام ساعات، وحضر جزءاً منه عددٌ من أبناء الجالية الأردنية في قطر. وقررت الحكومة القطرية الشقيقة دفع مبلغ 1500 دولار للمتقاعدين وصرف تناذر سفر لهم، إضافة للمبلغ الذي كانوا استلموه من الشركة الخاصة وفق تعاقدهم معها، إسهاماً مشكوراً من الحكومة القطرية لحل القضية. وكان حوالي 6000 متقاعد أردني تعاقدوا فريدياً مع شركة خاصة للعمل لمدة محدودة في مجال تقديم الأمن والحماية تنتهي بعد اختتام فترة الموندنال. وتابعت الوزارة مع جميع الجهات المعنية وعبر السفارة في قطر الخلافات التي نشأت بين المواطنين والشركة الخاصة لاتخاذ الخطوات اللازمة لحماية حقوقهم في حال ثبوت خرق الشركة للتعهد مع المواطنين الأردنيين. تابع ص2

الفيصلي يقترب خطوة نحو لقب الدوري بنقطة أمام الوحدات

عمان

فرض التعادل الإيجابي بنتيجة (1-1) نفسه على موقعة الوحدات والفيصلي، التي جرت مساء الجمعة على استاد الحسن، ضمن الجولة 21 لبطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم. وتقدم الفيصلي بهدف السبق عن طريق إحسان حداد من علامة الجزاء في الدقيقة (15)، فيما أحرز التعادل للوحدات مهند خير الله بالدقيقة (34). ورفع فريق الفيصلي رصيده إلى (48) نقطة ليقترب بالصدارة.. مقابل (47) نقطة للوحدات يحتل بها وصافة الترتيب. وأصبح فريق الفيصلي الأقرب لحصد اللقب.. إذ يحتاج للفوز على متذيل الترتيب الجزيرة في الجولة المقبلة والأخيرة دون النظر لنتائج الفرق الأخرى. تابع ص8

المستقلة للانتخاب تنشر جداول الناخبين الأولية لانتخابات الغرف التجارية

عمان

نشرت الهيئة المستقلة للانتخاب على موقعها الإلكتروني، جداول الناخبين الأولية لانتخابات أعضاء مجالس إدارة الغرف التجارية وممثلي القطاعات التجارية 2022، وفقا لنظام الغرف التجارية رقم (45) لسنة 2009 وتعديلاته، والتعليمات التنفيذية الصادرة بمقتضاها.

وبينت الهيئة في بيان، أنه تم نشر جداول الناخبين الأولية لـ (16) غرفة تجارية وهي: غرفة تجارة عمان، وغرفة تجارة إربد، وغرفة تجارة الزرقاء، وغرفة تجارة العقبة، وغرفة تجارة السلط، وغرفة تجارة جرش، وغرفة تجارة المفرق، وغرفة تجارة الكرك، وغرفة تجارة الطفيلة، وغرفة تجارة مادبا، وغرفة تجارة معان، وغرفة تجارة المزار الجنوبي، وغرفة تجارة الشونة الجنوبية، وغرفة تجارة الرصيفة، وغرفة تجارة الرمثا، وغرفة تجارة عجلون.

وأشارت الهيئة إلى أنه وفقا للمادة (1/4) من التعليمات التنفيذية الخاصة بإعداد جداول الناخبين وجداول المرشحين لانتخاب أعضاء مجالس إدارة الغرف التجارية وممثلي القطاعات التجارية لسنة 2022، فإنه يحق لكل مؤسسة تجارية لم يدرج اسمها في الجداول الأولى للناخبين، أو وجدت خطأ في البيانات الخاصة بها أن تقدم بطلب خطي إلى لجنة الإشراف في الغرفة التجارية لإدراج اسمها في الجدول أو لتصحيح الخطأ في بياناتها أو للاعتراض على تسجيل غيرها في تلك الجداول حسب النموذج المعد من الهيئة لهذه الغاية، على أن تقوم بإرفاق الأوراق والوثائق والبيانات التي تثبت صحة اعتراضه، وذلك خلال ثلاثة تبدأ اعتبارا من يوم الجمعة الموافق 28 / 10 / 2022 ولغاية يوم الأحد الموافق 30 / 10 / 2022.

وكان مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب، حدد يوم السبت الموافق 3 / 12 / 2022، موعدا للاقتراع لانتخابات أعضاء مجالس إدارة الغرف التجارية وممثلي القطاعات التجارية 2022.

الخارجية: تعويضات قطرية للمتقاعدين العسكريين وعودتهم إلى الأردن

عمان

قالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، إن دولة قطر الشقيقة قررت تقديم تعويضات للمتقاعدين العسكريين الذين كانوا التحقوا للعمل لفترة محدودة في مجال تقديم خدمات أمن وحماية مرتبطة بتبتيات بطولة كأس العالم لكرة القدم وفق اتفاقات فردية مع شركة خاصة وعودتهم إلى الأردن.

وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجالي إن القرار بلغ لعدد من المتقاعدين الذين حضروا اجتماعاً في مبنى السفارة باسم المتقاعدين مع السفير زيد فطح اللوزي دام ساعات، وحضر جزءاً منه عدد من أبناء الجالية الأردنية في قطر. وقررت الحكومة القطرية الشقيقة دفع مبلغ 1500 دولار للمتقاعدين وصرف تذاكر سفر لهم، إضافة للمبلغ الذي كانوا استلموه من الشركة الخاصة وفق تعاقدهم معها، إسهماً مشكوراً من الحكومة القطرية لحل القضية.

وكان حوالي 6000 متقاعد أردني تعاقداً فردياً مع شركة خاصة للعمل لمدة محدودة في مجال تقديم الأمن والحماية تنتهي بعد اختتام فترة الموندالي. وتابعت الوزارة مع جميع الجهات المعنية عبر السفارة في قطر الخلافات التي نشأت بين المواطنين والشركة الخاصة لتأخذ الخطوات اللازمة لحماية حقوقهم في حال ثبوت خرق الشركة للعقد مع المواطنين الأردنيين. وأكد الناطق الرسمي تشين الوزارة العالي للتعاون الكامل الذي أبداه الأشقاء في قطر في معالجة القضية، وبما عكس عمق العلاقات الأخوية التاريخية بين البلدين الشقيقين. وأكد المجالي أن استضافة قطر الشقيقة لبطولة كأس العالم هو إنجاز لكل العرب، وأن الأردن حرص على نجاح هذا الحدث الكبير الذي حضرت له قطر بتبميز واقتدار وحرفية عالية. وأكد المجالي الاعتزاز بالمتقاعدين العسكريين، وقال إن الوزارة تتفق أن المواطنين المعنزين بالقضية سيلتزمون بالقانون في دولة قطر الشقيقة. وأضاف أن الوزارة ستتابع عملية عودة المواطنين إلى الأردن وستقدم كل التسهيلات والمساعدة اللازمة لهم بالتعاون مع الجهات المعنية في دولة قطر.

مكافحة المخدرات تتعامل مع 124 قضية خلال أسبوع

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات، مستمرون بقوة في عملياتهم النوعية لملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة تجارياً وترويجياً وتهريبياً بحزم ودون تهاون. وأكد الناطق الإعلامي أنه خلال هذا الأسبوع ومن تاريخ 20 ولغاية 26 تشرين الأول الحالي تم التعامل مع 124 قضية لتجار مخدرات وترويج المواد المخدرة، أقي القبض خلالها على 202 شخص من تجار ومروجي تلك المواد، وجررت إحالتهم جميعاً لمدعي عام محكمة أمن الدولة. وتابع أنه ضبط خلال تلك القضايا 47 كغم من مادة الحشيش المخدرة، و 323 ألف حبة مخدرة، و 4 كغم من مادة الكريستال المخدرة، وكهية من أشغال الماريجوانا و 2 كغم من مادة الحشيش الصناعي، إضافة إلى مجموعة من الأسلحة النارية.

وشدّد الناطق الإعلامي على أنّ عمليات مكافحة المخدرات والحملات الأمنية مستمرة وبأعلى الإمكانيات، وفي كافة مناطق المملكة، لقطع الطريق على تجار الموت والسموم ومروجي المخدرات وكل من يتعامل بها من الطامعين بتحقيق مكاسب رخيصة على حساب أمن المجتمع. ودعت مديرية الأمن العام إلى تعاون الجميع مع مجموعات مكافحة المخدرات، والإبلاغ عن أي نشاط جرمي يرتبط بالاتجار بالمخدرات وترويجها، مؤكدة أن عملياتها النوعية مستمرة، وجهود منتسبيها متواصلة وفق منهجية واضحة وحازمة هدفها تجفيف منابع المخدرات والقضاء على تجارها ومروجيها، كجزء من واجبها الأصلي في حماية الأرواح والممتلكات والدفاع عن أمن الوطن.

بتوجيهات ملكية، العيسوي يتفقد قري رم والديسة والصالحية والشاكرية

واحي رم



بتوجيهات ملكية سامية، تفقد رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، الخميس، قري رم والديسة والصالحية والشاكرية.

واطلع العيسوي، خلال الجولة التفقدية، بحضور وزير السياحة والآثار نايف الفايز، ووزير الداخلية مازن الفراهي، ووزير البيئة معاوية الرابيدة، ورئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة نايف بخيت، ومحافظ العقبة خالد الحجاج، على واقع الخدمات المقدمة للمواطنين في تلك المناطق.

كما اطلع أيضاً على واقع الخدمات السياحية في المنطقة وأوضاع المخيمات السياحية.

والتقى العيسوي مع أبناء ومثليين عن قري منطقة رم في مركز زوار رم، واستمع منهم عن التحديات التي تواجه أبناء المنطقة وأصحاب المخيمات السياحية، بالإضافة إلى المطالب الخدمية والتنمية.

وأعلن العيسوي عن تشكيل لجنة فنية، برئاسة وزير السياحة والآثار، وعضوية جميع الجهات الحكومية وغير الحكومية المعنية؛ بهدف دراسة التحديات التي تواجه أبناء المنطقة في المجال السياحي والواقع الخدمي في المنطقة.

وبين العيسوي أن اللجنة ستقوم برفع توصياتها واقتراح الحلول اللازمة، والتي ستكون القابلة للتطبيق بأقرب وقت ممكن.

وأوضح أن اللجنة ستباشر عملها فوراً، وبالتنسيق والتشاور مع أبناء المجتمع المحلي على أرض الواقع.

انطلاق مؤتمر الطبية العربية الأول والأردنية الثاني

عمان

رعت سمو الأميرة دينا مرعد، انطلاق فعاليات مؤتمر الطبية العربية الأول - الأردنية الثاني، بمشاركة محلية وعربية واسعة.

وقالت سموها إن المرأة الأردنية والعربية قدمت جهوداً كبيرة من العطاء في جميع القطاعات، لاسيما الطبية، التي كانت شريكة في هذا الإنجاز، مؤكدة قدرة الطبيبة الأردنية والعربية على مواجهة تحديات القطاع الصحي عبر وضعها في مناصب اتخاذ القرار.

من جهتها، أكدت أمين عام وزارة الصحة للشؤون الإدارية والفنية، الدكتورة إلهام خريسات، حال طبيبة الأردن والعربية متميزة ومخلصة وعملها ولسانها الإنسانية، حال زميلها الطبي.

وبينت أن المرأة الأردنية أثبتت قدرتها في مختلف ميادين الحياة وساهمت باستمرار في تقديم خدمات نوعية للمجتمع باختلاف مواقع عملها، من خلال إشراكها في الإدارة لتعزيز دورها القيادي، الذي أثبتت عبر توليها للعديد من المناصب والمواقع القيادية والإشرافية، وامتلاكها للكفاءة والمهنية وحسن الإدارة.

بدورها، قالت رئيسة المؤتمر، الدكتورة ميسم عكروش، إنه يشارك في المؤتمر أطباء وطبيبات من القطانين العام والخاص والخدمات الطبية الملكية في المملكة، إضافة إلى أطباء وطبيبات من جميع الدول العربية، ومشاركين من دول بريطانيا وتركيا وإيطاليا وبولندا ورومانيا.

ولفتت إلى أن المؤتمر ينطلق من خلال الجلسات الحوارية المخصصة لمناقشة مواضيع لها أثر على أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية كالسمنة والإدمان والصحة النفسية وأمراضها وأثرها على المجتمع والوقاية من الأمراض والتدخين وصغار.

وأكدت أن فكرة المؤتمر جاءت بعد نجاح مؤتمر الطبية الأردنية العام الماضي الذي لاقى نجاحاً كبيراً، حيث سلط الضوء على دور الطبيبة الأردنية في المجتمع، وناقش القضايا الطبية المهمة في الأردن والإقليم.

وبينت أن المؤتمر يسعى إلى تأسيس رابطة الطبيبة العربية. وتابعت أن المؤتمر يضم نخبة من الطبيبات في الوطن العربي؛ بهدف تكاتف الخبرات والجهود للتبوء بالقطاع الصحي على المستويين المحلي والعربي، وتسليط الضوء على الطبيبة الأردنية كمبدعة في المجال الطبي وقادرة على العمل جنباً إلى جنب مع الطبيب لخدمة مجتمعها. كما أكدت أن المؤتمر يساهم بتعريف الكلية الملكية للأطباء البريطانية وجمعية حوض البحر الأبيض المتوسط لمكافحة السرطان بالقطاعات الأردنية، والمستوى الذي وصل إليه القطاع الطبي الأردني وريادة القطاع الطبي الأردني باستضافة كافة أعضاء وزملاء الكلية الملكية للأطباء البريطانية للاجتماع لأول مرة في الأردن.

الوطني لحقوق الإنسان يشارك باجتماع المؤسسات الوطنية في المغرب

عمان

شارك المركز الوطني لحقوق الإنسان في أعمال اجتماع المكتب التنفيذي للمؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان في المملكة المغرب الشقيقة. وبحسب بيان للمركز، يناقش الاجتماع العديد من الموضوعات والقضايا ذات العلاقة بعمل هذه المؤسسات، مشيراً إلى أنه يقع على عاتق المكتب التنفيذي لتتحالف العديد من المسؤوليات التي تخص عمل المؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان.

وأشار إلى أن المكتب التنفيذي يهتم إعداد الخطة الاستراتيجية، وبرنامج عمل التحالف العالمي للمؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان، وتنفيذ القرارات الصادرة عن التحالف العالمي، ومراقبة الحسابات المالية وأوجه إنفاق التحالف، وتنفيذ ومتابعة القرارات المتعلقة باعتماد المؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان، ومثل المركز في المشاركة بمسيرة أعمال المركز الوطني لحقوق الإنسان الدكتور ربيع أبو بلووح، ومدير إدارة العلاقات الدولية في المركز الدكتور نضال مقابلة.

يشار إلى أن المركز الوطني لحقوق الإنسان عضو في المكتب التنفيذي عن منطقة آسيا والمحيط الهادئ، والذي يضم في عضويته 16 ممثلاً عن الشبكات الإقليمية الأربع للمؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان في العالم، وهي الأمريكيتان، وأفريقيا، وآسيا، وأوروبا.

المعاينة: المستقلة للانتخاب أعدت دليلاً إرشادياً للأحزاب التي سوف يتم تأسيسها

عمان

القائمة حالياً ينتهي في 2023/5/17. وأوضح المعاينة، أن الهيئة تطبق القانون فيما يتعلق بعدد أعضاء الحزب وفق قانون الأحزاب بحد أدنى ألف عضو، ومن ثم يجب أن يعقد الحزب مؤتمراً عاماً يشارك في

نصف عدد الأعضاء حسب القانون، وبعد أن يعقد الحزب مؤتمراً عاماً يكون ملزماً بتقديم قيادته الجديدة وبرنامجه وثائقه المطلوبة ونظامه الداخلي الذي تم إقراره من قبل المؤتمر، مؤكداً أن لا علاقة للهيئة بالمناقشات الداخلية للأحزاب، وعلى أن المؤتمر العام من شروط المؤتمر التأسيسي للحزب وفق القانون، وخلال ثلاثين يوماً يجب أن يقدم الحزب أوراقه المطلوبة للهيئة.

وحسب المعاينة، فإن هناك نشاطاً وحراكاً واسعاً تشهد الساحة السياسية، كما يوجد استجابة أكبر من قبل الأردنيين بشأن الانخراط في العمل الحزبي وخصوصاً من قبل الشباب كما أن هناك تحسناً في قناعة الناس في الوصول إلى حياة سياسية قائمة على التعددية الحزبية، من منطلق أن العمل السياسي والبرلماني أساسه الحزب، ومن يخدم وبعده شؤون الطلبة بهذا الخصوص.

كما أن انتخابات مجالس الطلبة في الجامعات ستكون لاحقاً تدريباً عملياً على إجراء قانون الانتخاب الجديد، وستقوم الهيئة بتدريبهم على أن تجري الجامعة الانتخابات، ضمن إحدى الخطوات العملية التي سيتم تطبيقها في الحياة الحزبية.

قال رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى المعاينة، إن الهيئة المستقلة للانتخاب أعدت مباشرة بعد إقرار قانون الأحزاب من قبل مجلس النواب نهاية الربع الحالي، دليلاً إرشادياً للأحزاب التي سوف يتم تأسيسها أو الأحزاب التي تريد أن تصوب وضعها من الموجودة حالياً أو الأحزاب التي تريد الاندماج.

وأضاف المعاينة في حديث لبرنامج (ستون دقيقة) الذي يبثه التلفزيون الأردني مساء الجمعة، أن هذا الدليل الإرشادي كان واضحاً وعكس مضمون ما هو مطلوب في قانون الانتخاب من حيث الخطوات التي يجب البدء بها وتسهيلها وتسريعها.

وأشار أنه سيكون هناك في المستقبل القريب منصة إلكترونية خاصة بالأحزاب التي تم ترخيصها والأحزاب التي تم تأسيسها من أجل أن يطلع عليها الجمهور، من حيث أسماءها ونظامها الداخلي وبرامجها وموازنتها، ليستسنى للمواطن أن يطلع على وضع الحزب بوضوح وشفافية.

وتوقع المعاينة، أن يكون قبل نهاية العام أكثر من سبعة أحزاب جاهزة وواضحة المعالم والتفاصيل لتكون أحزاب قائمة، لافتاً إلى أنه في أي وقت يمكن تأسيس حزب جديد، ولكن بالنسبة لتصويب أوضاع الأحزاب

اختتام دورة تثقيف الأقران من أفة المخدرات بعمان

عمان



اختتمت، في هيئة شباب كلنا الأردن/الذراع الشبابي لصندوق الملك عبد الله الثاني، للتنمية، فعاليات دورة تثقيف الأقران وتوعية المجتمعات من أفة المخدرات. واشتملت الدورة التي استمرت ثلاثة أيام، بواقع 18 ساعة تدريبية وبمشاركة 30 شاباً وفتاة على مهارات استخدام وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي في التوعية ومهارات كسب والتأييد والدعم وإعداد المبادرات الشبابية، وتوظيف مهارات القيادة في الإقناع والتأثير على الأقران ومواجهة الضغوطات والتوترات والسلوك الخطر ومخاطر المخدرات.

وتأتي الدورة ضمن الاتفاقية الموقعة بين الهيئة والجمعية العربية للتوعية من المخدرات والعقاقير الخطرة والتي تنص على تمكين مجموعات شبابية في جميع محافظات المملكة في مجال التوعية من أفة المخدرات والسلوكيات الخطرة. وقال رئيس الجمعية الوزير الأسبق الدكتور عبده عويدات، إن للشباب الدور الأخرى في نشر التوعية عن طريق استخدام الأساليب الحديثة الأكثر تأثيراً وإقناعاً على أقرانهم، مشيراً إلى أن مسؤولية مكافحة أفة المخدرات تعتبر تشاركية بين كافة فئات

ومؤسسات المجتمع. من جانبه، قال مدير الهيئة عبد الرحم الزواهره، إن مثل هذه البرامج التدريبية تأتي ضمن رؤية وخطة الهيئة في تمكين وإعداد الشباب لمواجهة كافة التحديات والمخاطر التي تواجههم.

ورشة عمل لإعداد خطة برنامج دعم البلديات

عمان

مؤكداً أن الورشة تعمل على تعزيز الإدارة المحلية والتنمية الاقتصادية وتحديد الأولويات وصولاً إلى عرض المخرجات الأولية وتحديد الخطوات المستقبلية. وأكد أهمية دور البلديات باعتبارها الأقرب إلى المواطنين والممثل الرئيس للإدارة المحلية، مشيراً إلى أن برنامج دعم البلديات يحرص على تمكين البلديات من تلبية احتياجات المجتمعات المحلية وتقديم الخدمات الأساسية بشكل أفضل.

وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، أن للتنمية الدولية في الأردن بصمات مهمة من خلال مشاريعها ومبادراتها في مجالات عديدة في قطاع الإدارة المحلية والبلديات وقطاعات المياه والتعليم والصحة والاستثمار في الموارد البشرية. وأشار إلى دور الوكالة الأميركية للتنمية الدولية في تعزيز المساواة بين الجنسين وتعزيز الحكم الرشيد وتحقيق النمو الشامل وتحسين مستوى الخدمات،

بدأت أعمال الورشة التشاركية لإعداد خطة عمل السنة الأولى لبرنامج دعم البلديات، الذي تنظمه وزارة الإدارة المحلية بالتعاون مع مكتب الوكالة الأميركية للتنمية الدولية.

وقال أمين عام وزارة الإدارة المحلية حسين مهيدات خلال افتتاح الورشة مندوباً عن نائب رئيس

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/10/24 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطزم من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقة مجمع الدوائر سما الرومان وماجاوية وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة مساءً في محافظة إربد. وعن النهضة، وروضة رويحي، أم السرب من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة مساءً وعن فترة العيب، حي الأمير عبدالله، صناعية الفرق من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن إسكان جامعة ال البيت، حي الحسين الشرقي، القدير الأخضر، القدير الأبيض من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق. وعن عين عبيان تجميع قنبر العيصير جنوب غرب مثلث عين من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن السفينة اول البلد من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة مساءً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

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

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

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

مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوة

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

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

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

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

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

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

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

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل: تساعد في تنظيف السكر في الدم لدى مرضى السكري الوفاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة الوفاية من هشاشة العظام الوفاية من الإصابة بالإسكاسك.

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

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

أكسدة والتي بدورها تقلل من قابلية الأستالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية.

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

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

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

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

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون اللاتي تناولت بوبرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالأورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

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

القاظون على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسياً في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ساييمون ريبيريو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الإصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شاركفرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma، وأشار الباحثون

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد شاركفرد دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد على ٢١٠،٠٠٠ شخص وقد تمت



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

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

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

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.
٣- العدوى البكتيرية
أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الاحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.
وللوقاية من هذه العدوى يجب استخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصة أثناء السفر.

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

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

٣- الفصال العظامي

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

والفصال العظامي ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

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، الواقع، في بعض المسكنات. إذا كان قرص واحد لا يزال الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

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

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

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

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

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

تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

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

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

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك
عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة
عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.
الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

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

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.
ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

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

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة
قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

٧- النقرس
الإصابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصققة

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

فإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كفيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.
مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف
عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

فوضى في الجسم

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

حياة طويلة بصحة جيدة

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

ويقول بروفيسور رونري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق بلوغ 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 مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء هُيئة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

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

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

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

يوتيوب الأكثر شعبية

توتر وقلق

وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال، يعانون من التوتر والقلق، ويستخدونها بشكل متكرر، ومن

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها معك إلى المنزل.

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

٣- اضبط المهام الإضافية

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل

١- دع حاسوبك في العمل

١- دع حاسوبك في العمل

قازون روسي جديد «مثير للجدل».. الهدف مرتكبو الجرائم الخطيرة

وكالات

صاقد النواب الروس، على تعديل قانوني يسمح باستدعاء سجناء سابقين أدينوا بارتكاب جرائم خطيرة، لإرسالهم للقتال في أوكرانيا. ويتعلق الأمر بأشخاص أطلقوا من السجن منذ أقل من ٨ سنوات أدينوا بجرائم خطيرة، أو أطلقوا منذ أقل من ١٠ سنوات أدينوا بجرائم بالغة الخطورة.

وكان قانون التعينة الذي أصدره الرئيس فلاديمير بوتين في سبتمبر يمنع استدعاء هذا النوع من الموقوفين السابقين، ولكن حالياً، ووفق التعديلات التي صوت عليها أعضاء الدوما (مجلس النواب) في البرلمان الروسي، الخميس، بات منع الاستدعاء يقتصر فقط على من أدينوا بالميل الجنسي إلى الأطفال، وارتكاب عمليات خطف وهجمات، وتهريب مواد مشعة والتجسس أو الخيانة العظمى.

وصوت النواب كذلك الخميس على قانون ينظم وضع المظوفين الذين يفترض أن «يساعدوا القوات المسلحة» خلال النزاعات المسلحة أو عمليات مكافحة الإرهاب في البلاد وخارج الحدود.

وذكر القانون أنهم سيتمتعون «بوضع العسكريين المتعاقدين نفسه»، وقال رئيس الدوما فياتشيسلاف فولودين في بيان: «هذا عادل: هم يدافعون عن بلدنا».

وأعلنت التعينة في روسيا بعد



سلسلة انتكاسات منيت بها قوات موسكو في أوكرانيا، وسمحت بتجنيد أكثر من ٢٣٠ ألف شخص، وفق تعداد احتجاجات في بعض المناطق ودفعت السلطات. وأدت التعينة أيضاً إلى اندلاع

عشرات آلاف الروس إلى مغادرة البلاد على عجل لتجنب التجنيد. وأبلغ عن حالات استدعاء عدة من بوتين نفسه بحصول «أخطاء».

طريق الخطا لرجال منهم طلاب وكبار في السن أو مرضى، واعترف فلاديمير بوتين نفسه بحصول «أخطاء».

استراتيجية البنتاغون «الجديدة» تحدد أكبر تهديد أميركا

وكالات

أظهرت استراتيجية جديدة لوزارة الدفاع الأمريكية (البنتاغون) أن الصين لا تزال تشكل التحدي الأمني الأكبر للولايات المتحدة على الرغم من الحرب الروسية في أوكرانيا. كما أوضحت أن تهديد بكين سيحدد كيفية تجهيز الجيش الأميركي وتشكيله في المستقبل.

في حين تقول الوثيقة التي صدرت، إن الصراع مع الصين «ليس حتمياً ولا مرغوباً فيه»، إلا أنها تصف محاولة لمنع هيمنة بكين على مناطق رئيسية، في إشارة واضحة إلى التعزيز العسكري العدواني لبكين في بحر الصين الجنوبي وزيادة ضغطها على جزيرة تايوان المنتمتة بالحكم الذاتي.

كما تحذر الاستراتيجية الدفاعية الأمريكية من أن الصين تعمل على تقويض تحالفات الولايات المتحدة في المحيطين الهندي والهادئ، وتستخدم جيشها المتنامي لإكراه وتهديد الجيران.

في الوقت نفسه، تشير الوثيقة غير السرية المكونة من ٨٠ صفحة، إلى حرب روسيا في أوكرانيا، وتقول إن موسكو تشكل تهديداً خطيراً على الولايات المتحدة وحلفائها من خلال الأسلحة النووية والعمليات السببرانية والصواريخ بعيدة المدى.

وتحذر الاستراتيجية من أنه مع استمرار نمو الشراكة بين الصين وروسيا، فإنهما «تقرضان الآن تحديات أكثر خطورة على السلامة والأمن في الداخل الأميركي، حتى في ظل استمرار التهديدات الإرهابية».

والى هذا، قال مسؤول دفاعي بارز، أطلع مراسلي البنتاغون بشرط عدم الكشف عن هويته قبل إصدار الوثيقة الدفاعية، إن ذلك يعكس مواجهة الولايات المتحدة للمرة الأولى منافسين رئيسيين مسلحين نووياً هما روسيا والصين.

كانت الاستراتيجية الدفاعية السابقة، التي صدرت عام ٢٠١٨ في عهد الرئيس السابق دونالد ترامب، عكست التحول الأساسي للجيش الأميركي من التركيز على مواجهة المتطرفين إلى ضرورة الاستعداد للحرب مع قوة عظمى.

وتزيد الاستراتيجية الدفاعية لعام ٢٠٢٢ من التركيز على الحلفاء كعنصر أساسي في الدفاع الأميركي، ما يسلط الضوء على جهود إدارة الرئيس الأميركي جو بايدن الأوسع لإصلاح العلاقات مع الدول الشريكة التي تسبب ترامب في انقسامها.

ويقع في القلب من الوثيقة الجديدة مفهوم «الردع المتكامل»، ما يعني أن الولايات المتحدة ستستخدم مزيجاً واسعاً من القوة العسكرية - بما فيها الترسانة النووية الأميركية - والضغط الاقتصادي والدبلوماسية والتحالفات القوية لإنهاء العدو عن الهجوم.

ولخصت الاستراتيجية إلى أن الصين تظل «المنافس الاستراتيجي الأخطر أهمية للعقد القادمة»، بينما تظل روسيا تمثل تهديداً «حاداً».

خبيرة أممية: الاحتلال الإسرائيلي غير قانوني ويجب أن ينتهي

نيويورك

قالت، مقررة الأمم المتحدة الخاصة المعنية بحالة حقوق الإنسان في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧، فرانسيسكا ألبانيس اليوم الخميس، إن الاحتلال الإسرائيلي غير قانوني ولا يمكن تمييزه عن الاستعمار الاستيطاني، الذي يجب أن ينتهي كشرط مسبق للفلسطينيين لممارسة حقوقهم في تقرير المصير.

وأضافت ألبانيس في تقرير قدمته إلى الجمعية العامة أنه «ومنذ أكثر من ٥٥ عاماً، منع الاحتلال العسكري الإسرائيلي إعمال حق الشعب الفلسطيني في تقرير المصير، منتهكاً كل عنصر من عناصر هذا الحق وسعى عمداً إلى» نزع الطابع الفلسطيني «من الأرض المحتلة».

وخلص تقرير ألبانيس إلى أن الاحتلال الإسرائيلي ينتهك السيادة الفلسطينية على الأراضي المحتلة من خلال الاستيلاء على سكانها المدنيين وضهم وتفتيتهم ونقلهم إلى الأراضي المحتلة.

كما يهدد الاحتلال الوجود الثقافي للشعب الفلسطيني من خلال محو أو الاستيلاء على رموز تعبر عن الهوية الفلسطينية، وينتهك قدرة الفلسطينيين على تنظيم أنفسهم كشعب، بعيداً عن السيطرة والهيمنة الأجنبية، من خلال قمع النشاط السياسي والنشاط الفلسطيني، وتابعت المقررة الأممية، إن «هذا في جوهره دليل على نية استعمار الأراضي المحتلة، وبظهر سياسات الهيمنة الإسرائيلية من خلال التفتيت الاستراتيجي «للأراضي المحتلة».

ووفقاً للتقرير، فشلت المقاربات السياسية والإنسانية والاقتصادية للمجتمع الدولي لحل «الصراع» الإسرائيلي الفلسطيني دون استثناء. وفي هذا الصدد، قالت ألبانيس، إن هذه المقاربات تخطئ بين الأسباب الجذرية والأعراض وتعمل على تطبيع الاحتلال الإسرائيلي غير القانوني بدلاً من تحديه، وهذا أمر غير أخلاقي ويجعل الوظيفة التنظيمية والعلاجية للقانون الدولي غير مجدية». ويدعو التقرير إلى «نقله نوعياً».

تنطوي على الابتعاد عن رواية «الصراع» بين إسرائيل وفلسطين «إلى الاعتراف بالاحتلال الإسرائيلي كاحتلال، استحواذي متعدد واستعماري وقعي واستعماري واستيطاني».

هيفاء أبو غزالة: قرارات مرتقبة في قمة الجزائر بشأن منطقة التجارة العربية

عمان

قالت الأمين العام المساعد لجامعة الدول العربية، السفيرة هيفاء أبو غزالة، إن «منطقة التجارة الحرة العربية هو أحد الملفات التي تناولتها اجتماعات الجامعة العربية، وأنه من المرجح صدور قرارات في هذا الشأن وعدم اقتصار الأمر على التوصيات».

وأوضحت أبو غزالة في مؤتمر اليوم بالعاصمة الجزائرية، عقب اجتماع المجلس الاقتصادي والاجتماعي على مستوى كبار المسؤولين، أن «موضوع الملف الفلسطيني حاضر على جميع المستويات»، وفق وسائل إعلام جزائرية.

ولفتت أن «الدول العربية تتجه نحو العمل العربي المشترك، وأن القمة التي تعقد في الأول والثاني من تشرين الثاني تعد فرصة لتنفيذ العديد من القرارات التي من شأنها تحقيق التكامل الاقتصادي، لتصبح قمة التكامل ولم الشمل».

وحسب هيفاء أبو غزالة، فإن القمة العربية «تناقش جميع الملفات المطروحة على الساحة العالمية والطاقة والغذاء، وكل ما يرتبط بالمنطقة العربية».

بوتين يتحدث عن السلاح النووي.. وجاري البحث عن «قنبلة قدرة»

وكالات

غروسي أن «المفتشين سيجرون عملية تدقيق مستقلة (...) لكشف أي تحويل لمواد نووية».

ويعد كلمة ألقاها غروسي، الخميس، في نيويورك أمام مجلس الأمن الدولي خلال جلسة مغلقة، وأوضح للصحافة أنّ خلاصات عمليات التفتيش هذه ستكون «سريعة جداً»، متحدثاً عن بضعة «أيام».

وأكدت الوكالة مجدداً أنها فتّشت أحد الموقعين «قبل شهر»، مشددة على أنه «لم يُعثر على أي نشاط نووي غير معلن».

وتتكون القنبلة الإشعاعية أو «القنبلة القدرة» من متفجرات تقليدية محاطة بمواد مشعة معدة للانتشار في الهواء وقت الانفجار.

وأوضحت الوكالة النزيّة في بيانها أنه «نظراً إلى أهمية الملف والحاحه»، فإنها ستنتشر استنتاجاتها سريعاً، إضافة

وأضاف بوتين أن روسيا مستعدة لإعادة بدء المحادثات مع الولايات المتحدة بشأن الرقابة على الأسلحة النووية، ولكن لم يأت رد من واشنطن على مقترحات موسكو بعقد محادثات حيال «الاستقرار الاستراتيجي».

أن تتوجه إلى أوكرانيا «في أسرع وقت»، متهماً كييف بمحو أدلة عن تحضيرها «قنبلة قدرة».

وقال: «تريد الوكالة الدولية للطاقة الذرية أن تأتي. نحن مع ذلك، في أسرع وقت وعلى أوسع نطاق ممكن، لأننا نعلم أنّ السلطات في كييف تبذل ما في وسعها لتغطية آثار هذه الاستعدادات».

من جانبها، ستنتقد الوكالة الدولية للطاقة الذرية موقعين أوكرانيين «هذا الأسبوع»، بناء على طلب كييف، حسبما أكدت في بيان لها الخميس.

وأوضح المدير العام للوكالة رافايل

قال الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، إن بلاده لم تتحدث قط عن استخدام الأسلحة النووية، مؤكداً أن كييف لديها تقنيات تسمح لها بصنع «قنبلة قدرة» وتجميعها في أوكرانيا.

وأوضح بوتين، أمام منتدى فالداي للحوار في موسكو، أن الغرب بمن فيهم ليز تراس رئيسة وزراء بريطانيا السابقة انخرط في «ابتزاز روسيا نووياً»، ورفض مزاعم أن القوات الروسية هاجمت محطة زابوريجا للطاقة النووية، الواقعة في أرض تحت سيطرة روسيا بجنوب أوكرانيا.

كما قال بوتين إن عقيدة روسيا العسكرية عقيدة دفاعية فحسب، رافضاً مزاعم أن روسيا ستستخدم الأسلحة النووية في أوكرانيا.

منظمات حقوقية تطالب بتدخل دولي لحماية الصيادين الفلسطينيين

غزة

حقوق الإنسان بالنسبة لهم ولأسرهم. وقال مركز الميزان إن عمليات الرصد والتوثيق التي يتابعها تشير إلى أن قوات الاحتلال ارتكبت منذ بداية العام الحالي انتهاكاتا جسدية والمنظمة بحق المدنيين الفلسطينيين، سيما الصيادين، ما يعرض حياتهم للخطر، ويجول دون تمكنهم من مزاوله أعمالهم وتحريمهم من مصادر عيشهم.

وطالبت المنظمات الحقوقية، في بيانات صحفية صدرت المجتمع الدولي بالتدخل لحماية الصيادين ووقف الانتهاكات الإسرائيلية المنظمة التي ترتكب بحقهم. وأشار مركز الميزان لحقوق الإنسان إلى أن الانتهاكات الإسرائيلية تتنوع بين ملاحقة الصيادين وإطلاق النار عليهم وإيقاع القتلى والجرحى في صفوفهم، وتعطلهم بشكل تعسفي وتخضعهم لضروب من المعاملة القاسية والمهينة وكافة وتعتوي على مراكزهم ومعداتهم، وتقوض قدرتهم على كسب رزقهم، وتقاوم من تدهور أوضاعهم المعيشية على نحو يمس بجملة

حقوق الإنسان بالنسبة لهم ولأسرهم. وقال مركز الميزان إن عمليات الرصد والتوثيق التي يتابعها تشير إلى أن قوات الاحتلال ارتكبت منذ بداية العام الحالي انتهاكاتا جسدية والمنظمة بحق المدنيين الفلسطينيين، سيما الصيادين، ما يعرض حياتهم للخطر، ويجول دون تمكنهم من مزاوله أعمالهم وتحريمهم من مصادر عيشهم.

وطالبت المنظمات الحقوقية، في بيانات صحفية صدرت المجتمع الدولي بالتدخل لحماية الصيادين ووقف الانتهاكات الإسرائيلية المنظمة التي ترتكب بحقهم. وأشار مركز الميزان لحقوق الإنسان إلى أن الانتهاكات الإسرائيلية تتنوع بين ملاحقة الصيادين وإطلاق النار عليهم وإيقاع القتلى والجرحى في صفوفهم، وتعطلهم بشكل تعسفي وتخضعهم لضروب من المعاملة القاسية والمهينة وكافة وتعتوي على مراكزهم ومعداتهم، وتقوض قدرتهم على كسب رزقهم، وتقاوم من تدهور أوضاعهم المعيشية على نحو يمس بجملة

حقوق الإنسان بالنسبة لهم ولأسرهم. وقال مركز الميزان إن عمليات الرصد والتوثيق التي يتابعها تشير إلى أن قوات الاحتلال ارتكبت منذ بداية العام الحالي انتهاكاتا جسدية والمنظمة بحق المدنيين الفلسطينيين، سيما الصيادين، ما يعرض حياتهم للخطر، ويجول دون تمكنهم من مزاوله أعمالهم وتحريمهم من مصادر عيشهم.

وطالبت المنظمات الحقوقية، في بيانات صحفية صدرت المجتمع الدولي بالتدخل لحماية الصيادين ووقف الانتهاكات الإسرائيلية المنظمة التي ترتكب بحقهم. وأشار مركز الميزان لحقوق الإنسان إلى أن الانتهاكات الإسرائيلية تتنوع بين ملاحقة الصيادين وإطلاق النار عليهم وإيقاع القتلى والجرحى في صفوفهم، وتعطلهم بشكل تعسفي وتخضعهم لضروب من المعاملة القاسية والمهينة وكافة وتعتوي على مراكزهم ومعداتهم، وتقوض قدرتهم على كسب رزقهم، وتقاوم من تدهور أوضاعهم المعيشية على نحو يمس بجملة

حقوق الإنسان بالنسبة لهم ولأسرهم. وقال مركز الميزان إن عمليات الرصد والتوثيق التي يتابعها تشير إلى أن قوات الاحتلال ارتكبت منذ بداية العام الحالي انتهاكاتا جسدية والمنظمة بحق المدنيين الفلسطينيين، سيما الصيادين، ما يعرض حياتهم للخطر، ويجول دون تمكنهم من مزاوله أعمالهم وتحريمهم من مصادر عيشهم.

وطالبت المنظمات الحقوقية، في بيانات صحفية صدرت المجتمع الدولي بالتدخل لحماية الصيادين ووقف الانتهاكات الإسرائيلية المنظمة التي ترتكب بحقهم. وأشار مركز الميزان لحقوق الإنسان إلى أن الانتهاكات الإسرائيلية تتنوع بين ملاحقة الصيادين وإطلاق النار عليهم وإيقاع القتلى والجرحى في صفوفهم، وتعطلهم بشكل تعسفي وتخضعهم لضروب من المعاملة القاسية والمهينة وكافة وتعتوي على مراكزهم ومعداتهم، وتقوض قدرتهم على كسب رزقهم، وتقاوم من تدهور أوضاعهم المعيشية على نحو يمس بجملة

المؤتمر العربي لأجهزة مكافحة المخدرات يدعو لتشكيل فريق لتبادل المعلومات

تونس

المخدرات والملازم أحمد مروان القواقته من إدارة مكافحة المخدرات

كما شارك في المؤتمر ممثلون عن مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ومركز المعلومات الجنائية لمكافحة المخدرات بمجلس التعاون لدول الخليج العربية ومركز حماية الدولي وجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

البري، وأهمية تبادل المساعدة الفنية بما في ذلك التدريب والتأهيل بين الأعضاء في هذا المجال. وكان المؤتمر، عقد أمس الأربعاء بمقر الأمانة العامة لمجلس وزراء الداخلية العرب بتونس بمشاركة رؤساء أجهزة مكافحة المخدرات وممثلهم في وزارات الداخلية العربية، ومثل الملكة العقيدي أيمن إبراهيم الصرايرة، نائب مدير إدارة مكافحة

المخدرات والملازم أحمد مروان القواقته من إدارة مكافحة المخدرات

دعوا المؤتمر الدول الأعضاء في بيان صادر إلى تعزيز الإجراءات والتدابير المناسبة لمراقبة شاحنات نقل البضائع، للحيلولة دون استخدامها في تهريب المخدرات والمؤثرات العقلية، وتشهدا الرقابة الفعالة على حدودها ومعايرها ومناقلها المختلفة، وإلى تشكيل لجان تحقيق مشتركة في قضايا التهريب التي تستخدم فيها شاحنات النقل

ووافق المشاركون في المؤتمر العربي ٣٦ لرؤساء أجهزة مكافحة المخدرات على إنشاء فريق عمل عربي يعنى بالتبادل الفوري للمعلومات بشأن المخدرات والمؤثرات العقلية، وطلب من الأمانة العامة تشكيل لجنة من ممثلي الدول الأعضاء لوضع النظام الداخلي لهذا الفريق.

كيف يستفيد ريال مدريد ماديا من تعثر برشلونة وأتلتيكو قاريا؟

كشفت تقارير صحفية أن ريال مدريد الإسباني سيستفيد ماديا من خروج مواطنيه برشلونة وأتلتيكو مدريد وإشبيلية من دوري أبطال أوروبا. ويأت الفريق الملكي ممثل إسبانيا الوحيد في المسابقة الأوروبية الأم، مما يعني أن سيحصل على حصة كاملة من الأموال التي يتلقاها الفائز بين الريال وبرشلونة تعود من جديد في الليغا ووفقا لصحيفة «ماركا» الرياضية الإسبانية، فإن ريال مدريد سيحظى ما لا يقل عن ٨.٦ مليون يورو إضافية. وفي حالة وصول بطل أوروبا إلى نهائي المسابقة، يمكن أن يزيد ذلك المبلغ إلى ١١.٧ مليون يورو.

وودع برشلونة وأتلتيكو مدريد وإشبيلية دوري الأبطال، الأربعاء، بعد نتائج مخيبة في دوري المجموعات، بينما ضمن ريال مدريد التأهل إلى دور الـ١٦ من الجولة الرابعة.

بعد تهديد إبعاد تونس عن المونديال.. غضب ورد مرتقب

أدى تهديد الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) إلى الاتحاد التونسي، والذي تضمن تهديدا بتجميد نشاط المنتخبات والنوادي التونسية وإقصاء منتخب تونس من المسابقات التي تنظم تحت إشرافه، ردود أفعال عنيفة في الساحة الكروية وذلك في ضوء تصاعد الحديث حول إمكانية إقصاء منتخب سنور قرقاج من المشاركة في كأس العالم ٢٠٢٢.

وراسل الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) رسميا الاتحاد التونسي مطالبا بتقديم توضيحات لما جرح حول تدخل السلطات الحكومية في شؤون الاتحاد وغياب الاستقلالية في إدارة شؤون اتحاد الكرة، مما يشكل بحسب رسالة الفيفا خرقا للقانون الأساسي، والذي ينص على وجوب أن تتمتع الاتحادات المحلية الأعضاء المخترطين في فيفا بكامل الاستقلالية في إدارة شؤونها. وفي الرسالة، التي وجه منها نسخة للاتحاد الإفريقي لكرة القدم (كاف)، أكد الاتحاد الدولي أنه تنامي إلى علمه أن «جهات حكومية تسعى إلى التدخل في شؤون اتحاد كرة القدم وطريقة إدارته، وتخطط فيما يبدو لحل مجلس إدارة اتحاد الكرة».

وتابعت الرسالة التذكير بأن «قوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم صامدة في خصوص وجوب أن تتمتع كل اتحادات الأعضاء المخترطة فيه باستقلالية إدارة شؤونهم الداخلية بشكل يحظر دخول طرف ثالث وهو ما يعد خرقا واضحا لمقتضىات الفصل الـ١٩ من القانون الأساسي للفيفا ويستوجب حرمان المنتخبات والأندية المنتظمة لذلك الاتحاد من المشاركة في المسابقات التي يشرف عليها فيفا».

وشكل تهديد فيفا بتجميد نشاط المنتخبات والأندية التونسية وحرمانها من أي مشاركة عالمية وإقليمية مع منع كل الاتحادات الكروية في العالم من التعامل مع تونس، مصدر خوف في أوساط الاتحاد التونسي للعبة، الذي سيكون مطالبا بالرد على مراسلة فيفا، في أجل أقصاه الجمعة ٢٨ أكتوبر ٢٠٢٢ لتقاضي أية عقوبات بالштبط والاستبعاد من نهائيات كأس العالم.

وقدما التزم الاتحاد التونسي لكرة القدم الصمت ورفض كل أعضاء مجلس إدارته التعليق على تهديد فيفا، قال مصدر مقرب من اتحاد الكرة، رفض الكشف عن اسمه إن «هناك اجتماعا مرتقبا الخميس لتدارس الوضع وإبداء الموقف الرسمي من مراسلة الفيفا».

وقال المصدر لسكاي نيوز عربية إن «الاتحاد سيحجب بشكل يضمن حقوق منتخب كرة القدم وحقه في أن يشارك في نهائيات كأس العالم، مصلحة كرة القدم التونسية والمنتخب فوق كل اعتبار».

من جهتها، شنت وسائل الإعلام في تونس، حملة انتقادات لاذعة طالت اتحاد الكرة ووزارة الرياضة بوصفها الطرف المنهم بمحاولة التدخل في شؤون كرة القدم والسعي إلى حل مجلس إدارة الاتحاد بسبب ما اعتبره وزير الرياضة التونسي كمال دقيش نقشا للفساد والمحسوبية وسوء التصرف وسط اتحاد الكرة. وحرزت الصحف التونسية من أن يدفع منتخب سنور قرقاج باهظا لمن الخلافات الشديدة بين الاتحاد والوزارة مطالبا بوضع حد لسياسة التقرب بالرأي التي قد تقود نحو غياب تونس عن المونديال بحسب وصفها. وتجدر الإشارة إلى أن الاتحاد الدولي لكرة القدم سيبث في ملف التدخل الحكومي في شؤون كرة القدم التونسية على ضوء الرد الذي سيصله من تونس، ولكن رغم ذلك ستظل معاقبة تونس واردة، وفي حال صورها سيتم إقصاء سنور قرقاج من المشاركة في كأس العالم في قطر، وتمنع الأندية بصفة آنية من المشاركة في كل المسابقات الإفريقية.

وتابعت الخلافات بين وزارة الرياضة في تونس واتحاد كرة القدم تجرّت منذ أشهر على خلفية ما اعتبره وزير الرياضة كمال دقيش «فسادا وسوء تسيير واضح في إدارة شؤون اتحاد الكرة، مضيفا أن الجهات الرقابية بالسلطة ستستمر فيما ينسب من فساد وإهدار للمال العام وغياب للدعالة الرياضية مما يشكل تهديدا للنسب الاجتماعي بحسب تصريحه أمام وسائل الإعلام حول استمرار حرب التصريحات بين الوزارة واتحاد الكرة.

وحول التهديدات المسلطة على منتخب كرة القدم في طريق مشاركته المقبلة في المونديال قال دقيش: «ما يروجه الاتحاد من أن المنتخب سيكون تحت طائلة عقوبات الإقصاء من كأس العالم هو من قبيل الشائعات لايتبعاد عن القضية الأساسية وهي سوء التصرف والفساد الذي نقشي في كرة القدم التونسية، سنوفر كل ظروف النجاح للمنتخب الذي سيكون حاضرا في مونديال قطر».

الفيصلي يقترب خطوة نحو لقب الدوري بنقطة أمام الوحدات



واعتمد الوحدات في عملية البناء الهجومي على انطلاقاات بيناتنج واليأس وسريوة والعوضات وأبو طه ولعب في المقدمة القنبر. ومالت الأفضلية نسبيا لصالح فريق الوحدات من حيث الاستحواذ على الكرة، في وقت اعتمد فيه الفيصلي في بناء هجماته على الرشدان والروادة وعبيدة والشناينة وعطار ولعب بيتر في المقدمة.

وحصل فريق الفيصلي في الدقيقة (١٥) على ضربة جزاء بعدما تعرض النيجيري بيتر داخل منطقة الجزاء لينفذها إحسان حداد بنجاح على يسار الفاخوري.

وكانت الوحدات أن يأتي بهدف التقدم بعدما أرسل شلبيانة كرة عرضية انقض عليها القنبر برأسه، وتآلق أبو ليلي في السيطرة عليها. وفي الدقيقة (٥٠+٩٠) كان الوحدات أن يفعلها بتسجيل هدف الفوز من ضربة ركنية شارك فيها حارسه الفاخوري.. إذ نهاتت الكرة أمامه داخل منطقة الجزاء ليسددها بقوة تآلق أبو ليلي في التصدي لها لتنتهي المباراة بالتعادل (١-١).

فرض التعادل الإيجابي بنتيجة (١-١) نفسه على موقعة الوحدات والفيصلي، التي جرت مساء الجمعة على ستاد الحسن، ضمن الجولة ٢١ لبطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم. وتقدم الفيصلي بهدف السبق عن طريق إحسان حداد من علامة الجزاء في الدقيقة (١٥)، فيما أحرز التعادل للوحدات مهند خير الله بالدقيقة (٣٤).

ورفع فريق الفيصلي رصيده إلى (٤٨) نقطة ليبقى بالصدارة.. مقابل (٤٧) نقطة للوحدات يحتل بها وصافة الترتيب.

وأصبح فريق الفيصلي الأقرب لحصد اللقب، إذ يحتاج للفوز على متذيل الترتيب الجزيرة في الجولة المقبلة والأخيرة دون النتائج لتنتائج الفرق الأخرى.

وجاءت البداية حذرة للغاية، وغابت مشاهد الخطورة بعدما انحصرت الألعاب في منتصف الملعب.

عد إخفاق محرز... عقدة جوارديولا مع السيتي مستمرة

مضموناً في ظل وجود هالاند، الذي سجل ٢٩ من أصل ٣١ ركلة جزاء سددها في مسيرته، لكن المشكلة هي الوضع بونه في مثل هذه الحالات. والحظ السيئ بخصوص تصويب ركلات الترجيح شيء مستوطن في مانشستر سيتي، الذي اعتاد أيضا على تضيقها في اللحظات الحاسمة من الموسم وضد أفضل الفرق.

وأكثر التكريرات مأساوية وأسوأ ذكرى لمشجعي السيتي هي تلك التي أهدر سيرجيو أجويرو في ربع نهائي دوري أبطال أوروبا أمام توتنهام هوتسبير.

كان توتنهام متقدما (١-٠) بهدف من توقيع هيوينج من سنون عندما صوب أجويرو من على بعد ١١ مترا تجاه هوجو لوريس حارس «السيريز».

كان هذا الخطأ كبيرا لأن توتنهام عبر بفارق الأهداف إلى الدور نصف النهائي، وهو اليوم الذي سجل فيه فرناندو يوريتي هدفا مثيرا للجدل لا يزال يتذكره جوارديولا.

آخر الإخفاقات في ضربات الجزاء كانت على يد الجزائري رياض محرز، الذي أخطأ في إحداها أمام كوبنهاجن، وهي مباراة انتهت بالتعادل السلبي دون الفوز جراء هذا الخطأ. كما أضعاف أخرى لم يفر بها فريقه دورتموند، في مباراة أخرى لم يفر بها فريقه واكتفى بنقطة واحدة كذلك بعد نتيجة (٠-٠).

جاء النرويجي إيرلينج هالاند لحل مشكلات الفريق الإنجليزي في ركلات الترجيح، لكن القدر أراد أن تكون الركلات الفالات الأخيرة من النقطه المصرية أثناء وجوده خارج الملعب.

وانسحب هالاند، الذي سجل أول ركلتي جزاء هذا الموسم، خلال الاستراحة أمام كوبنهاجن، وهي المباراة التي سجل فيها محرز وانتهت بفوز فريق جوارديولا بخماسية بيضاء، ولم يلعب النرويجي أمام الدنماركيين، وغادر أيضا في الاستراحة خلال مواجهة دورتموند.

الجزء الإيجابي هو أن التسجيل يكون

تمكن الإسباني بيب جوارديولا، خلال السنوات التي قضاها على رأس الجهاز الفني لفريق مانشستر سيتي الإنجليزي، من حل جميع العقبات التي تعترض طريقه سواء كانت دفاعية أو هجومية، ما عدا الجرح الأخير الذي لا يتوقف عن التزييف.

سجل مانشستر سيتي، منذ وصول جوارديولا، أقل من ٧٠٪ من ركلات الجزاء التي نفذها، وهو معدل قليل للغاية بالنسبة لفريق تمكن من الفوز بكل شيء تقريبا.

منذ وصول المدرب الإسباني، أهدر السيتي ٣٥ من أصل ٨٠ ركلة جزاء تمكن لاعبه من تصويبها تجاه شبك الخصوم.

وقال جوارديولا للثلاثاء الماضي بعد ركلة الجزاء التي أهدرها فريقه: «محبج بشدة بإقدام وشجاعة اللاعبين الذين ينفذون ركلات الترجيح.. الحقيقة هي أنه منذ وصولي إلى هنا، لا أعرف عدد الملايين من ركلات الجزاء التي أضاعتها، وهذه مشكلة كبيرة».

رونالدو يصلح الشباك في اكتساح يونايتد لشيريف



قبل أن يتابع النجم البرتغالي الكرة بتسديدة أخرى سكنت الشباك. وبدوره قفز ماكتوميناى لعرضية من شاو، في الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع، مسددا رأسية تآلق كوفال في إبعاده، لينتهي اللقاء بفوز اليونانيد بثلاثية نظيفة.

بعدما تابع راشفورد عرضية من ركلة من شاو، مسددا رأسية سكنت الشباك. وأهدر رونالدو فرصة محققة للتسجيل في الدقيقة ٥٩، بعدما تلاعب براديليش داخل المنطقة، قبل أن يسدد كرة قوية مرت بجانب المرمى.

وأضاف اليونانيد الهدف الثاني في

الدقيقة ٤٤، بارتقائه لعرضية من ركلة ركنية، مسددا رأسية سكنت الشباك. وتوغل مالاسيا من الجانب الأيسر لمنطقة الجزاء، في الدقيقة ٣٦، متلاعبا بدبوب وجيديش، قبل أن يسدد كرة أرضية تآلق كوفال في التصدي لها.

وافتتح الودت التسجيل لليونانيد في

تألق حارس المرمى في التصدي لها، في الدقيقة ٢٨.

وتوغل مالاسيا من الجانب الأيسر لمنطقة الجزاء، في الدقيقة ٣٦، متلاعبا بدبوب وجيديش، قبل أن يسدد كرة أرضية تآلق كوفال في التصدي لها.

وافتتح الودت التسجيل لليونانيد في

تغلب مانشستر يونايتد الإنجليزي على ضيفه شيريف تيراسبول المولدوفي (٠-٣)، على ملعب أولد ترافورد، ضمن لقاءات الجولة الخامسة من دور مجموعات الدوري الأوروبي.

وسجل ثلاثية اليونانيد كل من: ديوجو دالوت (٤٤) وماركوس راشفورد (٦٥) وكريستيانو رونالدو (٨١).

وبهذه النتيجة، رفع مانشستر يونايتد رصيده إلى ١٢ نقطة في المركز الثاني بالمجموعة الخامسة، بفارق ٣ نقاط عن ريال سوسيداد الإسباني المتصدر، ليضمن التأهل للدور التالي، بينما تجمد رصيد شيريف عند ٣ نقاط في المركز الثالث.

وأنت المحاولة الأولى في المباراة لصالح اليونانيد في الدقيقة التاسعة، بعدما لاحظ كاسيميرو تقدم الحارس كوفال من مرماه، ليسددها كرة ساقطة من قبل وسط الملعب، لكنها مرت إلى جوار القائم.

وحان دور رونالدو لتشكيل الخطورة في الدقيقة ١٤، بتسديدة رأسية قوية ذهبت أعلى العارضة بقليل.

وكاد فيرنانديز أن يفتتح التسجيل للشبابطين الحمر في الدقيقة ٢٦، بتسديدة مفوسمة من على حدود المنطقة، لكنها مرت إلى جوار القائم.

وواصلت الكرة عناد رونالدو، بعدما تلقى تمريرة داخل منطقة الـ٦ ياردا من فيرنانديز، لينفذ يوكوفال ويسددها كرة

الدرود يقود شباب الأردن لفوز ثمين على معان

حقق فريق شباب الأردن فوزا ثمينيا على معان بهدفين نظيفين، في المباراة التي جرت الجمعة، ضمن الجولة ٢١ لدوري المحترفين. سجل هدفي شباب الأردن خالد الدرود بالفدقيقتين (٧ و١٦)، فيما أحرز هدف معان الوحيد محترقه السوري أحمد المنجد بالدقيقة ٦٣.

وحافظ فريق شباب الأردن على المركز الرابع برصيد ٣٢ نقطة، وبقي معان تاسعا برصيد ٢٢ نقطة.

الصريح يهزم مغير السرحان ويتمسك بأمل البقاء

أبقى الصريح على حظوظه في الاستمرار بدوري المحترفين الأردني، بعد فوزه الثمين ٢-٠ مساء الخميس، على مضيفه مغير السرحان، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة ٢١. وسجل الصريح، هدفي اللقاء في الشوط الثاني، عن طريق طارق تيم في الدقيقة ٧٤، وخلدون خزّام في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع.

وتقدم فريق الصريح للمركز قبل الأخير برصيد ١٧ نقطة، فيما بقي مغير السرحان عاشرًا برصيد ١٩ نقطة.

ويختتم مغير السرحان مشواره في الجولة ٢٢ والأخيرة ببقاء الوحدات، فيما يلتقي الصريح منافسه معان، ويسعى الفريقان للفوز بهدف ضمان البقاء.

السلط يضمن البقاء بالفوز على سحاب

ضمن السلط بقاءه في دوري المحترفين الأردني لكرة القدم، بعدما سجل فوزا مستحقا على ضيفه سحاب (٣-٠)، في لقاء القدم، مساء الخميس، في افتتاح الجولة ٢١ وقيل الأخيرة.

وتتأهب على تسجيل ثلاثية السلط: عدي القرا «هدفان» في الدقيقتين «٢٣-٤٥»، ومحمد راتب بالدقيقة «٥١».

وقفز السلط بذلك للمركز الثامن، برصيد «٢٣» نقطة، فيما بقي سحاب سادسًا ب «٢٤» نقطة.

وتقام في وقت لاحق من اليوم، مباراة ثانية تجمع مغير السرحان والصريح، على استاد الأمير محمد بالزرق

تين هاج: على رونالدو إقناعي داخل الملعب

علق إريك تين هاج، مدرب مانشستر يونايتد، على عودة النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى التشكيل الأساسي للفريق، في مباراة الخميس أمام شيريف تيراسبول.

ويواجه مانشستر يونايتد شيريف على ملعب أولد ترافورد، ضمن لقاءات الجولة الخامسة من دور المجموعات لمسابقة الدوري الأوروبي.

وقال تين هاج في تصريحات لشبكة «بي تي سبورت» قبل المباراة عن عودة رونالدو للتشكيل الأساسي: «ليس عليه إقناعي بضرورة مشاركته خارج الملعب، بل عليه بإقناعي داخل الملعب».

وأضاف: «هو يمثل جزءا مهما من القائمة لدينا، وعليه لعب دور في كل المسابقات، اليوم نحتاج إلى الأهداف، علينا الانتصار، ونريد أن نتصدر المجموعة».

يذكر أن رونالدو استبعد من مباراة مانشستر يونايتد الأخيرة أمام تشيلسي التي انتهت بالتعادل (١-١)، وذلك بعد رفضه المشاركة قبلها أمام توتنهام للعب كبديل، وغادر أرض الملعب قبل نهاية اللقاء.

الغموض يحاصر مستقبل قادة برشلونة

يحوم الغموض حول مستقبل قادة برشلونة الثلاثة خلال الفترة المقبلة، لا سيما بعد خروج بعضهم من حسابات المدرب تشافي هيرنانديز.

ويعيش البارسا، فترة عصيبة على الصعيد الأوروبي، لا سيما بعد إقصائه من دوري الأبطال للموسم الثاني على التوالي، رغم الصفقات المميزة التي أبرمها الصيف الماضي.

وكانت تقارير صحفية قد أفادت باحتمالية تخلص البارسا من الثلاثي جيرارد بيكيه وجوردي ألبا في يناير/كانون ثان المقبل. ورغم ذلك، أفادت صحيفة «موندو ديبورتيفو» بأن البارسا لم يدخل في مفاوضات حتى الآن مع الثلاثي بيكيه وألبا وسيرجيو بوسكيتس، بشأن مستقبلهم مع الفريق.

وأشارت إلى عدم جلوس إدارة النادي مع أي من الثلاثي حتى الآن لإيجاد مخرج لهم، وهي ما لم تستبعد حدوثه في القريب العاجل.

لكن هناك عائق أشارت إليه الصحيفة، يتعلق بمخاوف إدارة خوان لابورتا من مخالفة قواعد اللعب النظيف، خشية تأثيره على تحركات البارسا في سوق الانتقالات.

ويحاول لابورتا توفيق أوضاعه مع رابطة الليجا باستمرار قبل أي تحرك، سواء بجلب صفقات جديدة أو التخلي عن لاعبين في الفريق، تجنباً لأي مشاكل يتعرض لها النادي لاحقا.

«واقعة صلاح» كلفت كلوب 30 ألف جنيه إسترليني

أعلن الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، تغريم بورغن كلوب مدرب ليفربول ٣٠ ألف جنيه إسترليني (٣٤٨٤٨ دولارا) بسبب مشادة مع الحكم المساعد خلال الفوز ١-٠ على مانشستر سيتي في الدوري الممتاز في وقت سابق هذا الشهر.

وأقر حكم المباراة أنتوني تايلور طرد المدير الفني الألماني بعد مواجهة بينهما لعدم احتساب خطأ مهاجم ليفربول محمد صلاح إثر تدخل برناردو سيلفا لاعب وسط مان سيتي معه.

وذكر الاتحاد الإنجليزي في بيان: «تم تغريم بورغن كلوب ٣٠ ألف جنيه إسترليني لخرقه لوائح الاتحاد الإنجليزي خلال مباراة ليفربول في الدوري الإنجليزي الممتاز ضد مانشستر سيتي في ١٦ أكتوبر ٢٠٢٢».

وتابع: «أقر المدرب بأن تصرفه في الدقيقة ٨٦ كان غير لائق لتعرض عليه لجنحة تأديب مستقلة هذه العقوبة خلال جلسة استماع».

وقبل ٤ سنوات، تم تغريم كلوب ٨ آلاف جنيه إسترليني (٩٢٦٠ دولار)، وتحذيره من سلوكه المستقبلي بعدما اقتحم ميدان المباراة للاحتفال مع حارس مرمى «الريدز» أليسون بيكر بهدف ديوك أوريغي الذي أنهى تدريبه الميرسيسايد لصالح ليفربول في الدقيقة السادسة من الوقت المحتسب بدلان عن الضائع.

ويستضيف ليفربول، الذي يحتل المركز الثامن في الدوري برصيد ١٦ نقطة من ١١ مباراة، لينز يونايتد صاحب المركز ١٨، السبت.