

انطلاق قمة منظمة الدول التركية في سمرقند

تابع ص7

الفيضان تهدد 27 مليون طفل حول العالم

تابع ص7

انتخابات أميركا.. مخاوف بشأن أوكرانيا والديمقراطية

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

واشنطن تدين مشاركة إيتار بن غفير في مراسم لذكرى حاخام عنصري معاديا للعرب

واشنطن

دانت الولايات المتحدة على لسان وزير الخارجية الأميركية نيد برايس، مشاركة السياسي الإسرائيلي اليميني المتطرف إيتار بن غفير والذي يمكن أن يتولى حقيبة وزارية في الحكومة المقبلة لبنيامين نتانياهو، في مراسم تكريم للحاخام منير كاهانا الذي اغتيل في ١٩٩٠، بحسب واشنطن بوست . ومثير كاهانا حاخام أميركي المولد ونائب إسرائيلي سابق كان يقود حركة كاخ العنصرية التي حظرتها إسرائيل في ١٩٩٤، بينما أدرجت الولايات المتحدة فرعا «كاهانا حي» (كاهانا شاي) على لائحة المنظمات الإرهابية الأجنبية في ١٩٩٧.

أوقات الصلاة

الفجر	05:38
الظهر	12:20
العصر	03:18
المغرب	05:43
العشاء	07:02

17 ربيع الثاني 1444 هـ الموافق 12 تشرين الثاني 2022م

السبت
السنة التاسعة
العدد (2913)

سعر النسخة دينار واحد

جلالته يعقد لقاء مع رئيس الوزراء البريطاني

الملك: العمل بشكل فاعل لتحقيق السلام العادل والشامل

الملك: ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني بالمدينة المقدسة
الملك: الحرص على تعزيز التعاون السياسي والاقتصادي والدفاعي
سوناك: الأردن أحد أهم حلفاء المملكة المتحدة في المنطقة
سوناك: أهمية مواصلة التعاون بين البلدين لتحقيق التقدم والازدهار الاقتصادي

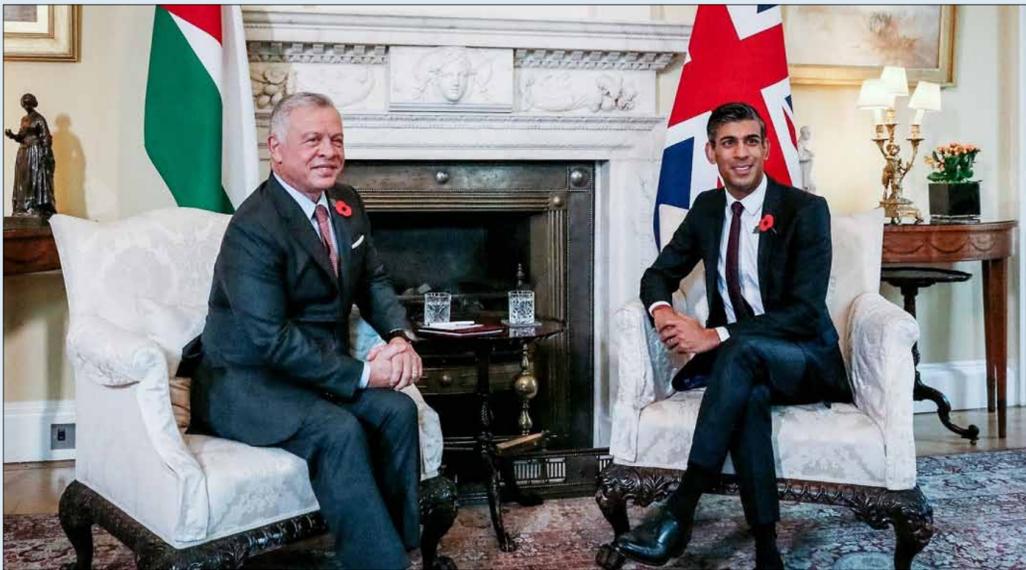
لندن

عقد جلالة الملك عبدالله الثاني في لندن، الجمعة، لقاء مع رئيس الوزراء البريطاني ريشي سوناك، تناول العلاقات الاستراتيجية بين البلدين، والتطورات اقليمية ودوليا. وأعرب جلالاته عن تمنياته لسوناك بالنجاح في مهامه رئيسا لوزراء بلاده، مؤكدا حرص الأردن على البناء على علاقات الصداقة المتميزة التي تجمعها مع بريطانيا، وتعزيز التعاون بينهما على المستويات السياسية والاقتصادية والدفاعية.

وعبر جلالة الملك، خلال اللقاء الذي حضره سمو الأمير غازي بن محمد، كبير مستشاري جلالة الملك للشؤون الدينية والثقافية والمبعوث الشخصي لجلالته، عن تقديره للدعم الاقتصادي والتنموي الذي تقدمه بريطانيا للأردن. وشدد جلالاته على ضرورة مواصلة التنسيق الوثيق بين البلدين حيال القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يحقق مصالحهما ويخدم قضايا المنطقة ويعزز الأمن والسلم العالميين.

وأكد جلالة الملك أهمية العمل على التخفيف من آثار الأزمة في أوكرانيا، خاصة في مجالي الغذاء والطاقة، والتي تحتاج إلى جهد جماعي ومزيد من التكاتف بين الدول. وعلى صعيد القضية الفلسطينية، جدد جلالاته التأكيد على أهمية العمل بشكل فاعل لتحقيق السلام العادل والشامل بين الفلسطينيين والإسرائيليين على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧، وعاصمتها القدس الشرقية. وشدد جلالة الملك على ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني بالمدينة المقدسة، ومنع الإجراءات الإسرائيلية أحادية الجانب، التي من شأنها تأزيم الأوضاع في الأراضي الفلسطينية.

ولفت جلالاته إلى أن الأردن سيواصل بذل كل الجهود لحماية ورعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية بالقدس، من



منطلق الوصاية الهاشمية عليها. وفيما يتعلق بقضية اللاجئين، أشار جلالة الملك إلى أهمية استمرار الدعم للاجئين من خلال مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ووكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين «الأونروا». وتطرق اللقاء إلى الجهود الإقليمية والدولية في الحرب على الإرهاب، ضمن نهج شمولي. بدوره، أكد رئيس الوزراء البريطاني عمق العلاقات

بين البلدين والحرص على توطيدها، مشيدا بدور الأردن المحوري، بقيادة جلالة الملك، في الشرق الأوسط. وشدد سوناك على أهمية مواصلة التعاون الثنائي لتحقيق التقدم والازدهار الاقتصادي، لافتا إلى أن الأردن أحد أهم حلفاء المملكة المتحدة في المنطقة. وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الأردني في بريطانيا منار

الديباس، وعدد من المسؤولين البريطانيين. وعاد جلالاته الملك عبدالله الثاني إلى أرض الوطن، الجمعة، بعد زيارة إلى الفاتيكان والمملكة المتحدة. والتقى جلالاته في الفاتيكان قداسة البابا فرنسيس، بابا الفاتيكان، وأسبى سر دولة حاضرة الفاتيكان الكاردينال بيترو بارولين. كما التقى في لندن، جلالة الملك تشارلز الثالث ملك بريطانيا، ورئيس الوزراء البريطاني ريشي سوناك.

المنتدى الاقتصادي: هاتان المنطقتان الأكثر عرضة لتغير المناخ

القاهرة

مع استمرار أعمال قمة المناخ التابعة للأمم المتحدة «كوب ٢٧» في شرم الشيخ بمصر، تتجه الأنظار إلى منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، كونها من أكثر المناطق عرضة لتأثيرات تغير المناخ وفق المنتدى الاقتصادي العالمي. ويجمع الخبراء على أن هذه المنطقة، من بين «أكثر المناطق عرضة لتأثيرات تغير المناخ، وهي في أمس الحاجة إلى تكيف الجهود، لاتخاذ إجراءات التكيف العاجلة.

وترتفع درجة الحرارة في المنطقة، بمقدار ضعف المتوسط العالمي، كما أنها قد شهدت زيادة بالجفاف في السنوات الأخيرة، لأن تغير المناخ يجعل ظواهر الطقس المتطرفة أكثر وتواترا وحدة.

الولايات المتحدة تقدم دعما عسكريا جديدا لأوكرانيا بقيمة 400 مليون دولار

واشنطن

أعلنت الولايات المتحدة، الجمعة، عن حزمة مساعدات عسكرية جديدة لأوكرانيا تشمل صواريخ إضافية للدفاع الجوي، بقيمة إجمالية تصل إلى 400 مليون دولار، بحسب واشنطن بوست . وقالت المتحدثة باسم وزارة الدفاع الأميركية (البنثاغون) سابرينا سينغ لوكالات صحافة أميركية وعالمية، إنه نظرا إلى «الضربات الجوية الروسية القاسية على البنية التحتية المدنية الحيوية في أوكرانيا، فإن قدرات الدفاع الجوي الإضافية لها أهمية قصوى». وتشمل الحزمة أربعة أنظمة مضادة للطائرات قصيرة المدى من طراز «أفينجر»، وأنظمة متنقلة مثبتة على مدرعات خفيفة وعدد غير محدد من صواريخ «ستينغر»، وصواريخ لأنظمة «هوك» من الجيل القديم التي تعهدت إسبانيا تسليمها إلى كييف، فضلا عن قذائف وصواريخ لأنظمة المدفعية الدقيقة «هيمارس» ونخاضر متنوعة. بذلك ترتفع قيمة إجمالي المساعدات الأميركية لأوكرانيا إلى أكثر من ١٨.٦ مليار دولار منذ بداية الهجوم الروسي في 2٤ شباط .

ضبط 267 متورطا في 154 قضية اتجار وترويج المخدرات

عمان

هذا الأسبوع ومن تاريخ ٣ ولغاية ٩ تشرين الثاني الحالي، تم التعامل مع ١٥٤ قضية للاتجار وترويج المواد المخدرة ، ألقى القبض خلالها على ٢٦٧ شخصاً من تجار ومروجي تلك المواد، وجرت إحالتهم جميعا لمدعي عام محكمة أمن الدولة . وعلى الصعيد العلاجي، بلغت عدد الإدخالات لمركز علاج المدمنين التابع لإدارة مكافحة المخدرات ٩٠ حالة ما بين دخول هذا الأسبوع ٥٠ حالة مع تراجع عمليات مكافحة المخدرات والحملات الأمنية مستمرة وفي كافة مناطق المملكة بحزم ودون تهاون في ملاحقة مكافحة المخدرات من خلال المحور النوعي ٥٧ نشاطاً توعوياً لهذا الأسبوع تضمن عدداً من المحاضرات وورش العمل والندوات بالاشتراك مع الجهات والشركاء وذات العلاقة. والإمكانات.

وشدت الناطق الإعلامي على أن عمليات مكافحة المخدرات والحملات الأمنية مستمرة وفي كافة مناطق المملكة بحزم ودون تهاون في ملاحقة مكافحة المخدرات من خلال المحور النوعي ٥٧ نشاطاً توعوياً لهذا الأسبوع تضمن عدداً من المحاضرات وورش العمل والندوات بالاشتراك مع الجهات والشركاء وذات العلاقة. والإمكانات.

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات، مستمرون بقوة في عملياتهم النوعية لملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة وبتوجيهات من القيادات الأمنية ودون تهاون . وأكد الناطق الإعلامي، أنه خلال

فرنسا: غياب بوتين عن قمة العشرين يظهر أن عزلة روسيا حقيقية

وكالات

الروسية في أوكرانيا وأعبروا بشكل غير مباشر عن مخاوف من استمرار النزاع، وأبرز مستشار للرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون أن «عدم مشاركة فلاديمير بوتين تظهر أن تحالفا يتشكل داخل مجموعة العشرين ضد روسيا». وأضاف أن «غالبية واسعة من المحاضرات وورش العمل والندوات بالاشتراك مع الجهات والشركاء وذات العلاقة. والإمكانات.

الروسية في أوكرانيا وأعبروا بشكل غير مباشر عن مخاوف من استمرار النزاع، وأبرز مستشار للرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون أن «عدم مشاركة فلاديمير بوتين تظهر أن تحالفا يتشكل داخل مجموعة العشرين ضد روسيا». وأضاف أن «غالبية واسعة من المحاضرات وورش العمل والندوات بالاشتراك مع الجهات والشركاء وذات العلاقة. والإمكانات.

اعتبرت فرنسا، الجمعة، أن على مجموعة العشرين للوقوف الاقتصادية الكبرى دعوة روسيا لتبني «منطق خفض التصعيد» في أوكرانيا خلال قمتها المقبلة التي تتعقد الثلاثاء والأربعاء في إندونيسيا. وستغيب الرئيس الروسي فلاديمير بوتين عن القمة، لكن العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا مستمرة منذ 2٤ فبراير وتداعياتها الجيوسياسية والاقتصادية والمالية المتعددة على العالم ستكون في طليعة الاهتمامات في باي. وأشارت الرئاسة الفرنسية إلى أن «هناك مساحة واضحة للغاية في مجموعة العشرين لإيصال رسالة سلام ومطالبة روسيا بالدخول في منطق خفض التصعيد». ويلتزم عدد من دول مجموعة العشرين، مثل الصين والهند، الحذر الشديد حتى الآن، ورفضوا إدانة العملية

60 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة.

وقدردت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس أن نحو ٦٠ ألف وصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من محافظات الضفة بما فيها القدس، وداخل أراضي عام ٤٨.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودفقت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت العشرات من دخول المسجد، واعتقلت شابا قرب باب حطة بعد الاعتداء عليه، واقتادته إلى أحد مراكزها في المدينة. وكان الآلاف أدوا صلاة الفجر في رحاب المسجد الأقصى، تلبية لدعوات مقدسية للحشد والمشاركة الواسعة في صلاتي الفجر والجمعة فيه، وشد الرحال إليه وتكثيف التواجد فيه، فداعا عنه في وجه مخططات الاحتلال التهودية.

إغلاق مركز العناية بالبشرة ضبطت فيه أدوية ومستلزمات طبية غير مجازة

عمان

أغلقت فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء- مديرية الأجهزة الطبية والمستلزمات وبالتعاون مع مديرية الأمن العام/ الإدارة الملكية لحماية البيئة والسياحة، أحد مراكز العناية بالبشرة في عمان.

وأوضح مدير عام المؤسسة الدكتور نزار محمود مهيدات في بيان صحفي، أن فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة تحفظت على كمية من الأدوية والمستلزمات الطبية غير المجازة والتي تستخدم لإجراء التدخلات التجميلية في المركز، شملت حقنا مائلة وحقنا مذبذبة وحقنا تحت الجلد وعدة أنابيب طبية إضافة إلى مستلزمات وأجهزة طبية أخرى. وأضاف مهيدات ، أن المؤسسة باشرت باتخاذ الإجراءات اللازمة أصولياً بحق القائمين على المركز، مشيراً إلى أن فرق الرقابة والتفتيش المختصة في المؤسسة تنفذ جولات تفتيشية دورية على مثل هذه المؤسسات للتأكد من حصولها على التراخيص اللازمة والتزامها بالاشتراطات والمعايير الصحية المعتمدة والتأكد من أن كافة المستلزمات والأجهزة المستخدمة مجازة أصولياً من قبل المؤسسة وبما يكفل مأمونيته وجودتها وحماية صحة وسلامة مراجعي هذه المؤسسات.

ترشيح طالبين لمنحة مؤسسة دروس

عمان

رشحت اللجنة الوطنية طالبين لمنحة مؤسسة دروس بعد تميزهما عن مجموعة من الطلاب المتفوقين. وكان سمو الأمير الحسن بن طلال، وسمو الأميرة فروت الحسن، رعيا بدء انطلاق مرحلة الاختيار، حيث تم استضافة الطالبين المرشحين للمنحة، منذ تأسيس مؤسسة دروس في جامعة أكسفورد، عام ٢٠١٦، نال ثلاثة عشر من أكثر الأشخاص تميزاً منحة دروس للطلاب من سوريا والأردن ولبنان وفلسطين. وتعمل مؤسسة دروس من مقرها في جامعة أكسفورد على جمع التبرعات على اختلاف تخصصاتهم ومناشئهم بهدف تطوير مهاراتهم ومساعدتهم على توظيف حماسهم وتطلعهم للتغيير في خدمة الإنسانية.

وتتمثل منح دروس في منح طلبة الدراسات العليا تجربة تعليمية محورية، ويعتبر من أرفع برامج المنح الدولية للدراسات العليا في العالم إضافة إلى أنه تأسس في عام ١٩٠٣ فيكون بذلك الأول من نوعه. ومنذ ذلك الوقت، ضم البرنامج تقريباً ثمانية آلاف طالب واصلوا مسيرتهم الريادية ضمن مختلف مجالات السياسة والتعليم والفنون والأعمال الخيرية والتجارة والأبحاث وغيرها.

وتضم قائمة الحاصلين على المنحة شخصيات بارزة ومؤثرة في مجالات العدالة الاجتماعية والعلوم والطب، بفضل تعاون مؤسسة دروس مع عدد من الجهات المانحة مؤسسة سيكوند سنتشوري فاوندز وجون ماكل مكين ومؤسسة ذا اتلانتيك للبهات الخيرية وغيرها. تابع ص٢

الملكة رانيا العبدالله تدعو لنقلة نوعية في الاستجابة للأزمات العالمية

باريس

دعت جلالة الملكة رانيا العبدالله المجتمع الدولي للعمل المشترك من أجل نقلة نوعية في الاستجابة للأزمات العالمية. جاء ذلك في كلمتها خلال الدورة الخامسة لمنتدى باريس للسلام في فرنسا. وأشارت جلالتها إلى أن العالم يواجه النقاء للأزمات، بدءاً بجائحة كورونا ثم الحرب في أوكرانيا والتغير المناخي وعدم المساواة وتآكل الثقة.

وقالت مع ذلك، وفي كثير من الأحيان نقشل في مواجهة المخاطر المشتركة بروح التكاتف المشترك. وأضافت «مجرد محاولة الحفاظ على ثبات الأمور ليس كافياً.. ودعت إلى أربع عمليات تصويب حاسمة في نهج البشرية للتعامل مع التحديات المشتركة وهي: «تجديد ثقافتنا بالحقيقة، والاعتراف بأننا جميعاً متساوون في القيمة، وحماية المستقبل، والإيمان بقدرتنا على إعادة بناء العالم كما نتمنى أن يكون.»

وشددت جلالتها على أهمية قول الحقيقة وأن تصدق الأقوال بالفعل.

وقالت «الصدق هو أساس الثقة، لكن الكلمات ليست كافية، فالشواهد ينعو في الفجوة بين الأقوال والأفعال».

وبالإشارة إلى استجابة العالم للتغير المناخي كمشكلة، أبرزت جلالتها «الفجوة بين الوجود والسياسات»، وأشارت إلى التناقض الكبير بين ما تم تحقيقه والتعهدات في اتفاق باريس لعام 2015 لتجنب ارتفاع درجة حرارة الكوكب، وإلى تقرير الأمم المتحدة مؤخرًا حول المناخ الذي يُقدّر بأن درجات الحرارة سترتفع درجة كاملة فوق الحد البيئي الآمن.

وقالت جلالتها «فات الأوان على قوائم الأمتيات. نحتاج إلى قوائم عمل ملزمة لإتخاذ مصادقتنا وكوكبنا.»

وشددت جلالتها على ضرورة تجديد الأمل والثقة بأنفسنا. وقالت على الرغم من الأزمات المتعددة التي نواجهها، إلا أن البشرية أحرزت تقدماً هائلاً ففي العقود القليلة الماضية، خرج مليار شخص من الفقر



المدقع، وانخفض معدل وفيات الرضع بأكثر من النصف، ويذهب المزيد من الأطفال إلى المدرسة. وأضافت ما تكن التكنولوجيا وحدها هي التي مكّنت هذه المكاسب، بل إنه التعاون والثقة، وغريزة المساعدة، والخير الذي يمكن في قلوب البشر.

وأطلق المنتدى في عام 2018، ويقام سنوياً بهدف المساهمة في سد فجوة الحكمة من خلال جمع أصحاب العالقة لتطوير حلول ملموسة للتحديات التي تواجه العالم.

وزير النقل يجري عدة لقاءات لبحث التحديات التي تواجه قطاع النقل

عمان

بحث وزير النقل المهندس ماهر أبو السمّن مع رئيس النقابة العامة لأصحاب الحافلات الأردنية المهندس عبد الرزاق الخشمان، التحديات والمعوقات التي تواجه شركات ومالكي حافلات النقل العام.

وطرح المهندس الخشمان خلال الاجتماع الذي عقد في وزارة النقل، مجموعة من المعوقات والأضرار الناتجة عن عدم تحديد حد أعلى لمسؤولية الناقل وآلية تطبيق قانون تنظيم نقل الركاب حول اندماج الأفراد ضمن شركات والحوافز المقدمة للتشجيع على تشكيل شركات.

بدوره، أكد وزير النقل ضرورة تجهيز تقرير يتضمن الحلول المقترحة لكل بند طرحته النقابة والآثار التي يمكن أن تترتب على أي قرار يمكن اتخاذه.

وعلى صعيد متصل، التقى المهندس أبو السمّن نقيب أصحاب مكاتب تأجير السيارات السياحية محمد نجيب وناقش معه خلال الاجتماع التحديات التي تواجه المكاتب والأضرار الواقعة عليها، جراء عدم تحديد سقف للتأمين.

من جانبه، طالب نجيب، بمراجعة التشريعات النافذة لعمل المكاتب (تعليمات ترخيص مكاتب تأجير السيارات)، فيما يتعلق بالمساحات المطلوبة للمكاتب.

وأكد أبو السمّن دعمه لكافة الحلول القابلة للتطبيق بهذا الخصوص، وأوعز إلى هيئة تنظيم النقل البري لدراسة الموضوع وتعديل التعليمات، بما يتناسب مع الأوضاع الحالية، ويسهل على المستثمرين في مجال تأجير السيارات السياحية.

وبحث المهندس أبو السمّن ورئيس النقابة العامة لأصحاب السيارات العمومية أحمد أبو حيدر آلية دعم أصحاب مكاتب التاكسي في ظل ارتفاع أسعار المشتقات النفطية.

وأكد خلال اللقاء، حرص الوزارة على حل المعوقات والتحديات التي تواجه قطاع النقل العمومي بالتوافق مع النقابة.

وجرى، خلال اللقاء، بحث مطالب نمط التاكسي والتحديات التي تواجهه، وتطويره بأنظمة النقل الذكية، والسماح بإدخال السيارات الكهربائية إليه، ومواقف التجميل والتنزيل والانتظار.

وأكد المهندس أبو السمّن خلال اللقاء مع نقيب أصحاب الشاحنات محمد خير الداود أهمية النهج التشاركي الذي تعمل به الوزارة وهيئة تنظيم النقل البري مع مشغلي قطاعات النقل وأنماطه المختلفة خاصة نقابة أصحاب الشاحنات.

وبحث خلال اللقاء، علاقات النقل مع دول الجوار وآليات تعزيز علاقات النقل معها، إلى جانب النقل من موانئ العقبة وضمان توزيع الأعمال والعدالة لجميع العاملين في القطاع، مؤكداً على ضرورة عقد اجتماعات دورية لبحث سبل تطوير القطاع، وضمان سلامته.

وتمن الداود جهود الوزارة المبذولة لتذليل العقبات التي تواجه القطاع البري بالشاحنات سواء العاملين على النقل الدولي أو النقل الداخلي.

أبو السمّن يبحث مع البنك الدولي آليات تحديث استراتيجية وزارة النقل

عمان

بحث وزير الأشغال العامة والإسكان ووزير النقل، المهندس ماهر أبو السمّن، في مكتبة مع مدير قطاع النقل لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في البنك الدولي، إبراهيم الدجاني، آليات تحديث الخطة الاستراتيجية لوزارة النقل (2023 - 2027).

ووفق بيان أصدرته الوزارة، يقوم البنك الدولي ومنذ بداية العام الحالي من خلال فريق عمل متخصص بمراجعة مسودة وثيقة تحديث الخطة الاستراتيجية في وزارة النقل، وعكس الأبعاد البيئية والبعد الإقليمي للنقل والتشريعات النافذة للقطاع بمختلف أنماطه، إضافة إلى مراجعة الإطار المؤسسي والهيكل التنظيمي لقطاع النقل والوزارة، النقل، وتحديث سياسة النقل في المملكة.

استئناف أعمال الصيانة المسائية لطريق المطار

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، عن استئناف العمل بتنفيذ أعمال الصيانة المسائية لطريق مطار الملكة علياء الدولي من بعد وزارة الخارجية / جاموس بلازا، باتجاه جسر الأمير حسين، اعتباراً من مساء اليوم الخميس، ولغاية فجر الأحد المقبل.

وقالت الوزارة، في بيان صحفي، إن الأعمال تشمل الكشط وتنفيذ الخلطات الإسفلتية والعديد من الأعمال اللازمة.

وأوضحت أنه سيجرى إغلاق جزئي للمسرب الأيسر المتجه إلى المطار، وتحويل السير إلى أقصى المسرب من المنطقة الواقعة من مدخل معرض عمان الدولي ولغاية جسر الأمير حسين.

عزايبة والسفير التشيلي يبحثان التعاون المشترك

عمان

بحث وزير الشؤون السياسية والبرلمانية، المهندس وجيه عزايبة، خلال لقائه، سفير جمهورية التشيلي لدى الأردن، خورخي اليخاندرو تاغلي كانيو، آفاق التعاون بين البلدين في مجالات عدة.

وأكد عزايبة، بحضور أمين عام الوزارة الدكتور علي الخوالدة، عمق العلاقات التي يمتدح بها البلدان والمبنية على الاحترام المتبادل بين الدولتين، وضرورة استمرار التعاون لتحقيق الأهداف المشتركة.

وقدم شرحاً مفصلاً حول تحديث المنظومة السياسية في الأردن، والدور الذي تقوم به الوزارة بالتعاون مع الوزارات ذات العلاقة لزيادة مشاركة النساء والشباب في الحياة السياسية والحزبية.

من جانبه، أنشئ السفير تاغلي كانيو على العلاقات الأردنية التشيلية المميزة، مشيداً بالجهود كافة التي تبذلها الأردن وقيادتها الحكيمة عربياً ودولياً في الحفاظ على العلاقات مع دول العالم كافة.

وأبدى السفير اهتمامه بالإطلاع على الإصلاحات الإدارية والاقتصادية والسياسية التي تنفذها الحكومة، مشيراً إلى أن بلاده تمر حالياً في مرحلة مشابهة.

ترشيح طالبين لمنحة مؤسسة دروس

عمان

مؤسسة دروس مع عدد من الجهات المانحة كمؤسسة سيكوند سنشوري فاوندرز وجون ساكل مكين ومؤسسة ذا اتلانتك للهابت الخيرية وغيرها.

كما تضمن اختيار الفائزين عدداً من المراحل التي شارك فيها عدد من القادة وصناع القرار والأكاديميين البارزين من جامعة أوكسفورد والمنطقة.

وقدمت أمين اللجنة الوطنية الدكتورة فرح شموط التهنية إلى جميع المرشحين، وخاصة الحائزين على المنحة هذا العام نورة العبود وحازم الوزير، مشيرة إلى أن لجنة الاختيار تتطلع إلى الترحيب بهما في العام المقبل في أكسفورد، حيث سيواصلان الدراسات العليا، وفي المستقبل، تطمح اللجنة إلى توسعة نطاق عملها وزيادة عدد المنح للطلاب في هذه المنطقة بالذات.

ونورة العبود تدرس في كلية بارد برلين في ألمانيا حيث تختص في مجال الأخلاق والسياسة، وقد نفعها شغفها بدراسة تداخل المواقف التاريخية والسياسية في أوروبا إلى متابعة الأبحاث في مجال العلوم السياسية المقارنة حديثاً فيما يتعلق بآلية إنهاء الصراعات المسلحة وبناء السلام ونشر الديمقراطية وتداعياتها في البلدان ما بعد الحروب الأهلية وخصوصاً في الشرق الأوسط.

وتعمل نورة حالياً على إنهاء مشروع تخرجها الذي يبحث في تأثير اتفاقيات السلام على مدى نجاح جهود الانتقال إلى نظم ديمقراطية، وتتوي الانتقال إلى جامعة

رشحت اللجنة الوطنية طالبين لمنحة مؤسسة دروس بعد تميزهما عن مجموعة من الطلاب المتوقفين.

وكان سمو الأمير الحسن بن طلال، وسمو الأميرة ثروت الحسن، رعياً بدء انطلاق مرحلة الاختيار، حيث تم استضافة الطالبين المرشحين للمنحة.

ومنذ تأسيس مؤسسة دروس في جامعة أكسفورد، عام 2016، نال ثلاثة عشر من أكثر الأشخاص تميزاً منحة دروس للطلاب من سوريا والأردن ولبنان وفلسطين.

وتعمل مؤسسة دروس من مقرها في جامعة أكسفورد على جمع التميزين على اختلاف تخصصاتهم ومناشئهم بهدف تطوير مهاراتهم ومساعدتهم على توظيف حماسهم وتطلّهم للتغيير في خدمة الإنسانية.

وتتمثل منح دروس فرصاً تمنح طلبة الدراسات العليا تجربة تعليمية محورية، ويعتبر من أرفع برامج المنح الدولية للدراسات العليا في العالم إضافة إلى أنه تأسس في عام 1903 فيكون بذلك الأول من نوعه.

ومنذ ذلك الوقت، ضم البرنامج تقريباً ثمانين ألف طالب واصلوا مسيرتهم الريادية ضمن مختلف مجالات السياسة والتعليم والفنون والأعمال الخيرية والتجارة والأبحاث وغيرها.

وتضم قائمة الحاصلين على المنحة شخصيات بارزة ومؤثرة في مجالات العدالة الاجتماعية والعلوم والطب، بفضل تعاون

السفيرة البريطانية والسفير الكندي يقيمان حفل تآيين لضحايا الخدمة

عمان

أقامت السفارة البريطانية في عمان، بريديجيت بريند، والسفير الكندي المكلف في الأردن طارق علي خان، حفل تآيين إحياء لذكرى ضحايا الخدمة من أفراد القوات المسلحة البريطانية والكونموث والمتضررين من مختلف النزاعات.

وحضر حفل التآيين الذي أقيم في مقر إقامة السفارة بريند في عمان، موظفون من السفارتين البريطانية والكندية وممثلون من 25 سفارة وبعثة دبلوماسية في الأردن لإحياء ذكرى أفراد القوات المسلحة البريطانية والكونموث، وكذلك المتضررين من جميع النزاعات وضحايا الهجمات الإرهابية.

وقالت السفارة البريطانية بعمان في بيان صحفي، لقد كان بمثابة تذكير وتأمّل أن الدول التي قاتلت بشدة ضد بعضها البعض يمكن أن تجتمع معاً لتعزيز السلام والاستقرار اليوم، كانت هذه أيضاً فرصة للإشادة بالدور الحيوي الذي تلعبه خدمات الطوارئ وإجلاء أولئك الذين فقدوا حياتهم نتيجة لوباء كوفيد - 19.

ووضعت أكاتيل الزهور من قبل سفير بريطانيا وكندا ومسؤولي أركان الدفاع وممثلين عن السفارات الأخرى والقوات المسلحة الأردنية. وكان هناك قراءات من الشعر وصلوات كجزء من حفل التآيين، مع التزام الصمت لمدة دقيقتين.

ندوة حول كورونا وتداعياتها على القطاعين الصحي والتعليمي

عمان

نظمت جمعية خريجي الجامعات الأميركية ندوة حوارية مع رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات بعنوان كورونا وتداعياتها على القطاعين الصحي والتعليمي.

وأكد عبيدات خلال الندوة، التي حضرها رئيس الجمعية الدكتور مروان كمال ونخبة من الأكاديميين والخبراء، أن تجربة الأردن مع جائحة كورونا كان فيها الكثير من الدروس والعبر، وتوقّف على كثير من الدول التي تتجاوز إمكاناتها أضعاف إمكانات الأردن.

وبين عبيدات عوامل نجاح الأردن بمواجهة تداعيات كورونا رغم كل التحديات، ومنها، البرنامج الوطني للتطعيم المبكر، حيث جاء الأردن في المرتبة 42 على العالم في سرعة التطعيم، ووفرت المطاعم لكل من يقم على أرض المملكة بغض النظر عن جنسيته، وعملت على بناء برنامج وطني للتطعيم وتنظيم العملية وأتمنتها كلياً.

وبين عبيدات بأن المطعوم يظل من أدوات ووسائل الوقاية الناجحة للتقليل من عدد الحالات وشدة المرض والتخفيف من عدد حالات الدخول إلى المستشفيات، والعبء الاقتصادي الناتج عن الإغلاقات وغيرها من تواع الجائحة، كاشفاً عن بعض المبادئ المعتمدة وسبل التعامل فيها، والتي حثّت التنوع في الاتفاقيات مع عدم الاعتماد على مصدر واحد والأخذ بالحسبان المغامرة في عقد اتفاقيات ثنائية مع شركات مختلفة.

وفي ختام الندوة، التي أدارها عميد كلية الزراعة في الجامعة الأردنية وأمين سر الجمعية الدكتور صفوان الشباب، دار نقاش ثري وموسع، وأجاب عبيدات فيه عن أسئلة واستفسارات الجميع.

المستشفيات الخاصة تشارك بعؤتمر الاتحاد الدولي في دبي

عمان

شارك رئيس جمعية المستشفيات الخاصة، الدكتور فوزي الحموري، في مؤتمر الاتحاد الدولي للمستشفيات، الذي نظمه اتحاد المستشفيات الدولي في دبي، تحت شعار «تحقيق الاستدامة ومستقبل قطاع المستشفيات للمصابين العسكريين»، في بيان صحفي إن الحموري التقى خلال مشاركته بعدد من ممثلي الدول المشاركة وبحث معهم آليات تعزيز التعاون الصحي بين أعضاء الاتحاد من مختلف دول العالم والاستفادة من تجارب هذه الدول في مجالات عديدة.

وعلى هامش المؤتمر، شارك الحموري أيضاً في اجتماع مجلس حكام الاتحاد واجتماع الهيئة العامة لاتحاد المستشفيات الدولي.

وأضاف البيان أن المؤتمر هذا العام ركز على استدامة الخدمات الصحية ومرعاة الأثر البيئي والممارسات الفضلى للحد من الانبعاثات الكربونية، والأردن عضو في الاتحاد من خلال العضوية الكاملة لجمعية المستشفيات الخاصة وبالتعاون مع مجلس اعتماد المؤسسات الصحية والتنسيق مع القطاعات الصحية الأردنية «المستشفيات الخاصة، والحكومية، والخدمات الطبية الملكية، والجامعي».

محاضرة حول دور الهاشميين بخدمة المعصايين العسكريين



عمان

من رئيسها سمو الأمير مرعد بن رعد على تقديم الخدمة الفضلى للمصابين العسكريين وذويعهم.

وأشار إلى أن الهيئة تنفذ العديد من الأعضاء والقادرين على العمل والتعليم للواء الكورة مدير التربية والتعليم للواء الكورة غزالي الزعبي عن اعزازة بالهيئة لما تقدمه من جهود وخدمات للمصابين العسكريين وأسرمهم الذين سطروا التضحيات عبر مسيرتهم الحافلة

بالعطاء والوفاء، والاهتمام الكبير الذي يوليه جلالة الملك عبدالله الثاني القائد الأعلى للقوات المسلحة، للمصابين العسكريين، تقديراً للتضحيات التي قدموها خدمة للوطن وحفظ أمنه واستقراره.

وأشارت مديرة المدرسة نجاة الحمود إلى التضحيات الجسام التي قدمها المصابون العسكريون الذين بذلوا الغالي والنفس خدمة للوطن وحفظ أمنه واستقراره.

بدوره، عرض المصاب العسكري سليمان غنيمات لمراحل تطور الهيئة منذ بدايتها كمجموعة هاشمية خيرية لندوي الاحتياجات الخاصة من

قال مدير عام الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين العميد الركن المتقاعد موران ترك، إن الهيئة تعنى برعاية وتأهيل العسكريين سواء أكانوا عاملين أو متقاعدين ممن تعرضوا لحوادث أو أصيبوا بأمراض نتج عنها إعاقة دائمة أو مؤقتة.

وحسب بيان للهيئة أكد الترك خلال محاضرة نظمها مدرسة أم معبد الزراعية الثانوية الشاملة المختلفة في لواء الكورة، دور الهاشميين في خدمة المصابين العسكريين، لافتاً إلى أن الهيئة تحرص وتبوجهيات

شركة كهرباء محافظة اربد
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١١/١٥ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطلر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بيت واس شارع الشهداء حي السلام وذلك من الساعة الثامنة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن البرموك طريق سد الوحدة من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد.

وعن طريق جرش ساكب، مجمع باصات جرش ومجاوريه، تجميل مدخل جرش، المسرح الجنوبي ومجاوريه، ظهر السرو الغربي، الكنة، البسطة، زقريد من الساعة العادية عشر والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

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

شاركفرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية 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 بأنواعها 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 مشتركاً، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة وصلت إلى ٧٩٪ تقريباً. وأوضح الباحثون أن هناك مواد نشطة في هذه الخضراوات والتي قد وجد أن لها دور في الحماية من الإصابة من سرطان البروستاتا والثدي أيضاً.

هذا وتزيد فرص الحماية من هذه السرطانات مع زيادة كمية الخضراوات المتناولة يومياً من هذا النوع تحديداً. وأخيراً أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن عليها يقلل من نسبة المواد الغفيرة، 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. شاركفرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية 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 أضراراً 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 يجعله للعديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عينوك؟

شاركفرد 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 يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى ٦٠٪ تقريباً.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age - related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشاراً لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ ٥٠ عاماً 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 العين 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 تواجدها في البرتقال وحماية العين من العمى.

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

تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

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

شاركفرد 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، تحسّن 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، مؤكداً على أن 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.

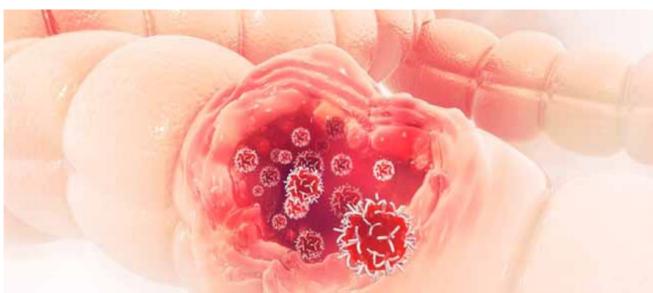
المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي.

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٪



العالم يعتبر التدخين المسبب الأول للإصابة بسرطان الرئة حول العالم وبين صفوف النساء أيضاً. أسوء الدول إصابة هي الولايات المتحدة الأمريكية، هنجاريا، الدنمارك، الصين ونيوزيلاندا. ووجد التقرير أن أكثر حالات الوفاة والإصابة بسرطان لهذا العام تتركز في آسيا.

ثلاث حالات الإصابة بسرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإناث في ٢٨ دولة حول العالم. ومن خلال هذه الدراسة، وجد الباحثون بعض النقاط الهامة، والتي تتمثل في: سرطان الرئة، والثدي لدى النساء، والأمعاء مسؤولون عن

كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفياة 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 بسرطان في عام ٢٠١٢ في العالم، إلا أن الارتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ.

حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من

هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سرعة التحضير تسبب الإصابة بسرطان 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 الإضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية.

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

أضرار الشعيرية سريعة التحضير

الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية



شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل

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

تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بسرطان

السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصدوق 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

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

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

شاركفرد تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بسرطان كشفت نتائج دراسة علمية جديدة نشرت في المجلة (Annals of Internal Medicine) أن تناول الشاي الساخن قد ينطوي على

بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب انار سلبية عديدة على الصحة. هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن

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

وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كطعام أو دواء يتم صنعه

في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً. شاركفرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الفمرة فائدة كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة.

تناول السمك يعزز الصحة



بالتهاب الرئوي بنسبة ٢٠٪ انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪. أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي: انخفاض خطر الوفاة بأمراض

إضافة إلى: انخفاض حوالي ١٠٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب. انخفاض خطر الوفاة بسرطان بنسبة ٦٪ انخفاض خطر الوفاة نتيجة الإصابة

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

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

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

وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بسرطان، ويحسن من الصحة

العقلية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، في حين ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا ٣ وتحسين الصحة العقلية والنظر.

حالياً، أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بالبكرة ويعزز من صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف ٢٤٠,٧٢٩ رجلاً و٥٨٠,١٨٠ امرأة لمدة ١٦ عاماً، ووجدوا أن

٥٤,٢٣٠ رجلاً و٣٠,٨٨٢ امرأة قد توفوا خلال الدراسة.

وأفاد الباحثون أن المشتركين الرجال الذين تناولوا السمك بانتظام انخفض لديهم خطر الوفاة المبكرة بنسبة ٩٪ تقريباً،

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 الالم 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 الالم

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 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 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 بالزهد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

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

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

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

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration). في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد ويشكل كبير من فرص النقاظ والأمراض المنقولة جنسياً. بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا 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 التهاب 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، وكننت 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 ومختبراً. ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة ووقفاً بنسبة ٧٥٪. في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جالساً بنسبة ٢٢٪. في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جالساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪. في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

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

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

جميع الفئران تعرضت 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

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

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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.

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

القائمين على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً 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

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 الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات



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

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

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 يفتقرون 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:

- 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.
- 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.
- تصبغ، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.
- التينيتيا الملونة
- هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق



يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصابًا 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 قادرًا على استخدام

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

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

يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

لذلك، من حال تناولت مسكن الألم معنيًا 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 "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجددًا. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا



على مستويات السكر في الجسم الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين توهج الرؤية

الإرتباك الشعور بالحر

الدوار الغثيان والقيء

التعرق

التأثؤب

المساعدة الطبية.



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، 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 بالبشرة 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.

٦-



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.

صنّاح 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 بجماسك الرياضة وتحريك جميع

عضلات

٧- النقرس

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

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في تكبير من الحبال الحسيان، نحن نشترى

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية

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.

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتضت وتابت هذه النظرية، فربما نتمكن من تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح 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
- الإبتعاد 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 الناتج عن التغييرات 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 للتهيار 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 الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "ولذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه. بل وطرح، في ٢٠١٩ 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 وتتنسب 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 ألياته الخلوية بالوقود".

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 ألياته الخلوية بالوقود".

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 ألياته الخلوية بالوقود".

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج. إلى ذلك يقود الباحثون إلى استئصال وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



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 بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

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

- إهمال شرب الماء
- إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.
- تناول أطعمة مصنعة على الفطور
- إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث 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

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

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".

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. وخطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبيه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

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، ووجدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم

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



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" 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 الشريان مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- دح حاسوبك في العمل
- ٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان
- ٣- اضبط المهام الإضافية

١- دح حاسوبك في العمل

إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت 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

الفيضان تهدد ٢٧ مليون طفل حول العالم

عمان

قالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، إن الفيضانات أشرت على ما لا يقل عن ٢٧,٧ مليون طفل في ٢٧ دولة حول العالم. ونقلت وكالة الصحافة الفرنسية عن المنظمة، قولها في بيان اليوم الخميس، إن عدد الأطفال المتضررين من الفيضانات في تشاد وغامبيا وباكستان وشمال شرق بنغلاديش هو الأعلى منذ أكثر من ٣٠ عاماً، وأن الغالبية العظمى من الأطفال المتضررين كانوا من بين الفئات الأكثر ضعفاً.

وأشار البيان إلى أن الكوارث تترك قدرة الحكومات والمجتمع الدولي على الاستجابة، بالنظر إلى الحجم الهائل للحاجة. ومع تعرض ملايين الأطفال لخطر شديد من الجوع والمرض والاستغلال والموت، دعت المنظمة المندوبين في مؤتمر "كوب ٢٧" إلى الالتزام بالتمويل لحماية الأطفال من الآثار المدمرة لأزمة المناخ. وأضافت اليونيسيف أن الفيضانات هذا العام أسهمت في زيادة انتشار الأمراض الفتالة للأطفال؛ مثل سوء التغذية والملاريا والكوليرا والإسهال، مبيّنة أن أضرارها غالباً ما تكون أكثر فتكاً بالأطفال من الظواهر الجوية الشديدة التي تسببت بالفيضانات، مشيرة إلى نزوح حوالي ٨٤٠ ألف طفل جراء فيضانات في نيجيريا خلال الأشهر الأخيرة.

بدء مرحلة الصمت الانتخابي في البحرين تمهيدا للانتخابات النيابية والبلدية

المنامة

بدأت صباح الجمعة، مرحلة الصمت الانتخابي في البحرين، وذلك قبل ٢٤ ساعة من بدء عملية الاقتراع في الانتخابات النيابية والبلدية، وذلك طبقاً للقوانين المنظمة للعملية الانتخابية. وحثت اللجنة العليا للإشراف على سلامة الانتخابات، الناخبين على المشاركة الفعالة في عملية التصويت لاختيار ممثلهم النيابيين والبلديين اليوم السبت وذلك من الساعة ٨ صباحاً حتى ٨ مساءً، وفق وكالة أنباء البحرين.

وتشهد الانتخابات منافسة قياسية على مقاعد مجلس النواب والمقاعد البلدية، نظراً لعدد المرشحين الأكبر في تاريخ الانتخابات البحرينية.

الصين تقرر تعديل إجراءات مكافحة كورونا

بيكين

أعلنت الصين، الجمعة، عن تعديل بروتوكولات مكافحة فيروس كورونا. وقررت اللجنة الصحية الوطنية الصينية تقليص فترة الحجر الصحي للأشخاص المخالطين المباشرين للمصابين بفيروس كورونا إلى ٥ أيام في الحجر المركزي، و٣ في المنزل، بعدما كانت ٧ أيام في الحجر المركزي و٣ في المنزل.

كما أعلنت السلطات الصحية الصينية تقليص مدة الحجر للمسافرين القادمين للبلاد إلى ٨ أيام بدلا من ١٠، كما أعلنت تخفيض عدد اختبارات "بي سي آر" التي كانت مفروضة على المسافرين إلى الصين لتصبح فحصاً واحداً. من جانبها، أوضحت اللجنة الصحية الوطنية، أن تلك التعديلات جاءت لتقليل أعداد الأشخاص الخاضعين لإجراءات السيطرة على كورونا، مشيرة إلى أنها ستواصل تحديد المخالطين المباشرين للمصابين بكورونا، ولكنها لن تسعى لتحديد المخالطين الثانويين.

الصين تكشف عن أحدث صواريخ مضاد للسفن

بيكين

كشفت الصين، بمناسبة الاحتفال بالذكرى ٧٣ لتأسيس سلاح البحرية الصيني عن صواريخ (واي جي ٢) فرط الصوتي المضاد للسفن.

وذكرت صحيفة ساوث تشاينا مورنينغ بوست الصينية، أن (واي جي ٢) عبارة عن صاروخ بحري خطير لدى عمله البعيد وسرعته الكبيرة، ويمكن إطلاقه من البر والجو والبحر على حد سواء، ويمكنه اجتياز أنظمة الدفاعات البحرية المنصوبة على حاملات الطائرات. وأشارت الصحيفة إلى أن الصاروخ قادر على إصابة الهدف على مسافة تزيد عن ١٥٠٠ كلم، ويتم إطلاقه من إحدى المدمرات للمشروع (٠٥٥) التابع لسلاح البحرية الصيني.

انتخابات أميركا.. مخاوف بشأن أوكرانيا والديمقراطية



وكالات

مع قرب الجمهوريين من السيطرة على الكونغرس الأميركي في ظل النتائج الأولية للانتخابات، تتزايد التقارير الغربية حول إمكانية فقدان أوكرانيا أكبر حليف منذ بداية الحرب، ومخاوف من تزايد الاستقطاب السياسي والاقتصادي المجتمعي. ووفق موقع "ذي إنترسيبت" الأميركي فإنه "إذا انتصر الجمهوريون وسيطروا على الكونغرس، فسيتأتي أحد الاختبارات الأولى لنواياهم الحقيقية عندما يتعين عليهم أن يقرروا ما إذا كانوا سيدعمون استمرار المساعدة العسكرية الأميركية لأوكرانيا" في دفاعها ضد العملية العسكرية الروسية. وأشار إلى أن "المسيحيين القوميين في أميركا يعتقدون أن عملية الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في أوكرانيا هي خطوة مهمة وأساسية لسحق حركة التركيز على العدالة العرقية المسمومة من اليسار.. واعتبر أن السؤال المركزي الذي يلوح في الأفق حول الانتخابات التجديدية النصفية "ما إذا كان الحزب الجمهوري سيتحول إلى منظمة فاشية تريد إنهاء الأعمال الفوضوية للانتخابات والتصويت والديمقراطية وإنشاء استبداد يميني بدلا من ذلك. منذ وجود دونالد ترامب لقب الانتخابات الرئاسية لعام ٢٠٢٠، والتي بلغت ذروتها في تمرد ٦ يناير وتبعها جهود الجمهوريين للتقليل من شأن أحداث الكابيتول، حتى أصبح من الصعب بشكل متزايد معرفة الفرق بين التيار الجمهوري السائد والجنح المتطرف في الحزب. وتقريبا على ذلك، قال كبير مستشاري السياسة الخارجية وأمن الطاقة في مركز "تحليلات دول الخليج" (مقره واشنطن) أوميد شكري، لموقع "سكاي نيوز عربية"، "لاشك أن الكرملين لديه رغبة في أن يتولى الجمهوريون السيطرة على

الكونغرس، وهي نتيجة يعتقدون أنها قد تعني أن الرئيس الديمقراطي جو بايدن يواجه فترة أقسى وأطول في منصبه، وستتم مواجهة الموافقة على حزم المساعدات العسكرية لأوكرانيا. في الوقت نفسه، توقع القليل في موسكو أنه بغض النظر عن نتيجة الانتخابات النصفية، سينهار الإجماع السياسي بين الأحزاب في أميركا بشأن أوكرانيا. لا أتوقع أن يتراجع دعم واشنطن لتكليف بشكل كبير في أي وقت قريب، لكن سترى سياسة جديدة من الولايات المتحدة تجاه أزمة أوكرانيا. في الديمقراطية المسيحية، يجب القول إنها تحتوي بالضبط على ما يوحى به عنوانها؛ شكل من الديمقراطية السياسية مستوحى من القيم المسيحية. يمكن للمثليين الأميركيين التعلم من هذا التقليد بدلا من أن يصبحوا جنودا يمينيين. وفقا لهذا الأمر، يمكن تقييم رأي القوميين المسيحيين الأميركيين حول الحرب في أوكرانيا. يُثار دائما أثناء الانتخابات أن الديمقراطية الأميركية في خطر أو أن احتمال الفاشية قد ازداد في أميركا، لكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن نظام الضوابط والتوازنات يسمح للديمقراطية الأميركية بالاستمرار. بالخبرة الأميركية المختصة في الشؤون الدولية، إيرينا تسوكرمان، لموقع "سكاي نيوز عربية"، "لم تكن للانتخابات النصفية علاقة مباشرة بالسياسة الخارجية في أي قضية على الرغم من أن تشكيل الكونغرس على المدى الطويل يؤثر بالطبع على ما إذا كان رئيس الولايات المتحدة يتلقى التمويل الذي يحتاجه لبرامجه أم لا. حتى في السيناريو الأكثر تفاؤلا، والذي توقع ٢٠-٣٠ مقعدا إضافيا للجمهوريين

انطلاق قمة منظمة الدول التركية في سمرقند

عمان

بدأت الجمعة، القمة التاسعة لمنظمة الدول التركية أعمالها في مدينة سمرقند الأوزباكستانية. وتعد القمة تحت عنوان: "مرحلة جديدة من أجل الحضارة التركية: تنمية مشتركة ونحو الرفاه"، وفقا لما أوردته وكالة الأناضول.

ويحضر القمة، رؤساء تركيا رجب طيب أردوغان، وأوزباكستان شوكت ميرسيايف، وأذربيجان إلهام علييف، وكازاخستان قاسم جومرت توكاييف، وقرغيزيا صدر جباروف، إلى جانب رئيس الوزراء المجري فيكتور أوربان كدولة مراقبة مع تركمانستان التي يمثلها رئيس مصالح الشعب في البرلمان الرئيس السابق قربانقلي بردي محمدوف.

ومن المقرر، أن يناقش المجتمعون الأجندة المدرجة على جدول أعمال المنظمة، ويتخذوا قرارات في مجالات الاقتصاد والتجارة والنقل والجمارك.

وشهدت القمة انتقال الرئاسة الدورية للمنظمة من تركيا إلى أوزبكستان.

سوق التجزئة الفوري في الصين يتجاوز تريليون يوان

بيكين

شهد سوق التجزئة الفوري في الصين نموا سريعا في السنوات الأخيرة، ومن المرجح أن يتجاوز تريليون يوان (حوالي ١٣٨ مليار دولار أميركي) بحلول عام ٢٠٢٦.

وبحسب تقرير لجمعية الصين لسلاسل المتاجر وحقوق الامتياز، فقد شهدت الأعمال الناشئة للبيع بالتجزئة، التي تتميز بالتسليم السريع، عادة في غضون ساعة من الطلبات عبر الإنترنت أو غير المتصلة بالإنترنت، توسعا في حجم سوقها بنحو ٨١ بالمئة وشهدت منصات التجارة الإلكترونية إقبالا بسبب شبكة التسليم الواسعة، وفهمها للمستهلكين باستخدام البيانات الضخمة.

وطرحت العديد من منافذ البيع بالتجزئة، مثل المتاجر الصغيرة ومحلات السوبرماركت خدمات التسوق والتوصيل عبر الإنترنت من المتجر إلى الباب لتلبية احتياجات المستهلكين الذين يعيشون أو يعملون في مكان قريب.

وأشار التقرير إلى أن سوق التجزئة الفوري يتمتع بمستقبل مشرق، إذ سيساعد المزج بين الرقمنة والتسليم السريع تجار التجزئة التقليديين على توسيع نطاق قاعدة المستهلكين.

قطر: ٥٨ مليون دولار تداولات السوق العقاري في أسبوع

الدوحة

بلغ حجم تداولات سوق العقار القطري خلال الأسبوع الماضي، نحو ٥٨,١ مليون ريال (٥٨,١ مليون دولار). وذكرت النشرة العقارية الصادرة عن إدارة التسجيل العقاري التابعة لوزارة العدل القطرية، أن قائمة العقارات المتداولة بالبيع، تشمل أراضي فضاء ومسكن ومبان متعددة الاستخدامات ومشروعات أبراج، وتركزت عمليات البيع في بلديات العاصمة الدوحة والريان وأم صلال والظاهين والخور والذخيرة والوكرة والشمال والشيخانية. وكان حجم تداولات سوق العقار القطري، بلغت خلال الأسبوع قبل الماضي ٢٢٨ مليون ريال (٢٢,٦ مليون دولار).

الاقتصاد الماليزي يسجل نموا بنسبة ١٤,٢ بالمئة في الربع الثالث

عمان

سجل الاقتصاد الماليزي نموا بنسبة ١٤,٢ بالمئة في الربع الثالث من العام الجاري، مدعوما بالطلب المحلي المتزايد وانتعاش أسواق القوى العاملة وصادرات منتجات الكهرباء والألكترونيات القوية، والدعم المستمر في مجال السياسات. وقالت محافظة البنك المركزي الماليزي نور شمسية الجمعة، أنه بناء على النمو الجيد المسجل في ٩ أشهر الأولى من عام ٢٠٢٢، فمن المتوقع أن يتجاوز النمو الإجمالي هذا العام نسبة ٧ بالمئة، وفق ما نقلته وكالة برناما الماليزية.

الجزائر.. قرار يحيل الأساتذة فوق هذه السن للتقاعد

الجزائر

أصدرت الحكومة الجزائرية، قرارا يقضي بإحالة الأساتذة البالغين من العمر سبعين عاما إلى التقاعد بشكل فوري. وأشار القرار جدلا في الجزائر، بين من يطالب بالاستفادة من خبرات هؤلاء، وآخرين اعتبروا أن هذه الخطوة، ستفتح الباب لدخول فئات جديدة من الأساتذة كانت عاطلة عن العمل.

وعلق الخريج الجامعي الذي يحمل شهادة الدكتوراه في القانون، عباس محمد أمين، على القرار قائلا: "كان الهدف الأساسي من الحصول على شهادة الدكتوراه حسب القوانين التي توظف المجال هو أن كل من يتحصل على شهادة الدكتوراه سيكون أستاذا جامعي. هذا ما كان يتم تدريسه لنا، الأساتذة أخبرونا أنه بمجرد أن ننتج في مسابقة الدكتوراه يعني سنكون أساتذة جامعيين لكن للأسف عندما حصلنا على شهادة الدكتوراه وجدنا أنفسنا على أبواب البطالة بدون عمل.. ينتظر عباس وغيره كثير القرار الأخير من الحكومة الجزائرية القاضي بإحالة الأساتذة البالغين من العمر سبعين سنة على التقاعد الفوري دون



استثناء، وهو قرار تعتبره بعض الأوساط الجامعية تضييقا للمؤسسات الجامعية من الخبرات الأكاديمية. وحول القرار، يقول المنسق الوطني لمجلس أساتذة التعليم العالي عبد الحفيظ ميلاد، "نتمنى من الوزارة أن هؤلاء الأساتذة الذين سيغادرون مناصبهم ويتقاعدوا أن تسترجعهم الدولة على الأقل كمتعاقدين لأن الجامعة الجزائرية لازالت

وكالات

أكد الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، الجمعة، على عمق العلاقات الاستراتيجية مع الولايات المتحدة خلال لقائه مع نظيره الأميركي جو بايدن. وأضاف الرئيس المصري، خلال اجتماعه بالرئيس الأميركي على هامش قمة المناخ بشرم الشيخ "كوب ٢٧"، أن "العلاقة بين القاهرة وواشنطن استراتيجية ولم تتغير على امتداد ٤٠ سنة..

وأوضح أن مصر استراتيجية لحقوق الإنسان ولديها لجنة للعبء الرئاسي للنظر في القوائم التي تستحق الإفراج، كما أعلنت أيضا مبادرة للحوار الوطني.

من جانبه، أوضح بايدن أنه سيناقد الكثير من القضايا مع نظيره المصري، إذ ستجري مناقشة قضية حقوق الإنسان. وأكد أن ١٠٠ عام مرت على العلاقات الأميركية المصرية المشتركة، معربا عن أمنيته أن تزيد قوة العلاقات المصرية الأميركية، وأن يكون البلدين أقرب لبعضهما. وقال بايدن، "مصر اتخذت موقفا واضحا بشأن الحرب الروسية على أوكرانيا"، معربا عن "شكر مصر لعبها دور الوسيط



فيما يتعلق بما يطرأ من تطورات في غزة.. وأضاف بايدن أيضا أن مصر هي المكان المناسب لانعقاد قمة مؤتمر الأطراف حول المناخ "كوب ٢٧". وصل بايدن الجمعة إلى مصر لحضور مؤتمر المناخ الذي تنظمه الامم المتحدة في مصر، حاملا معه أمالا في استثمارات محلية ضخمة - وعلى الأرجح سيواجه أسئلة حول المدى الذي ستذهب إليه الولايات المتحدة لتتشجع دول أخرى تعد من أكبر باعني غازات الدفيئة. حضور بايدن مناقشات "كوب ٢٧" في شرم الشيخ يمثل أولى محطاته في جولة حول العالم ستأخذه أيضا إلى اجتماع مع قادة دول جنوب شرق آسيا في كمبوديا، وقمة مجموعة العشرين في بالي بإندونيسيا.

ميسي وديبالا على رأس قائمة الأرجنتين لكأس العالم

وكالات

أعلن ليونيل سكالوني، مدرب الأرجنتين، قائمة المنتخب المشاركة بمنافسات كأس العالم ٢٠٢٢، المقرر انطلاقها في ٢٠ نوفمبر/ تشرين الثاني الجاري.

وضمت قائمة التانجو باولو ديبالا، نجم روما، الذي ثارت شكوك حول تواجده بالبطولة، بعدما تعرض للإصابة وغاب عن مباريات فريضة الأخيرة، كما توجد الأسطورة ليونيل ميسي، على رأس القائمة.

وفيما يلي قائمة المنتخب الأرجنتيني، وحراسة الرمي: مارتينيز، رولي، أرماني.

الدفاع: مولينا، مونتيل، كريستيان روسيرو، جيرمان بييزولا، أوتامبندي، ليسانдро مارتينيز، ماركو س أكونيا، نيكولاس تاليافيكو، خوان فويث.

الوسط: رودريجو دي باول، لياندر باربيديس، أليكسيس ماك اليستر، جويدو رودريجيز، أليخاندرو جوميز، إنزو فيرنانديز، بالاسيوس.

الهجوم: أنخيل دي ماريا، لاوتارو مارتينيو، جوليان ألفاريز، نيكولاس جونزاليس، خوان كوريا، باولو ديبالا، ليونيل ميسي.

ويقع راقصو التانجو على رأس المجموعة الثالثة التي تضم المكسيك والسعودية وبنلندا، ومن المقرر أن يبدأ المنتخب الأرجنتيني مبارياته بمواجهة السعودية في ٢٢ من شهر نوفمبر/ تشرين الثاني الجاري.

حكيمي يعلق على استبعاد راموس من قائمة إسبانيا

وكالات

خرج سيرجيو راموس، مدافع باريس سان جيرمان، من قائمة منتخب إسبانيا التي تستعد للمشاركة بمنافسات كأس العالم قطر ٢٠٢٢.

كان لويس إنريكي، المدير الفني للمنتخب الإسباني، أعلن ظهر اليوم الجمعة، القائمة النهائية والتي خلت من اسم عدد من النجوم وعلى رأسهم راموس ودافيد دي خيا حارس مانشستر يونايتد.

وعقب إعلان القائمة بدقائق، خرج المغربي أشرف حكيمي، الظهير الأيسر لسان جيرمان، ليعلق على قرار استبعاد زميله بالفريق.

سيرجيو راموس من قائمة إسبانيا للبطولة. وكتب حكيمي عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر": "راموس أفضل مدافع في العالم".

وانضم حكيمي انضم بالفعل لقائمة منتخب المغرب التي ستشارك بالبطولة، حيث يقع أسود الأطلس بالمجموعة السادسة والتي تضم منتخبات بلجيكا، كندا وكرواتيا.

من المقرر أن يخوض المنتخب المغربي أولى مبارياته في كأس العالم أمام كرواتيا، يوم ٢٣ نوفمبر/ تشرين ثان الجاري.

يذكر أن راموس شارك في ١٨٠ مباراة بقميص لا روخا خلال الفترة من ٢٠٠٥ حتى ٢٠٢١.

ناجلسمان يلوح بحرمان السنغال من ماني

وكالات

أكد جوليان ناجلسمان مدرب بايرن ميونخ، غياب الثاني ساديو ماني وتوماس مولر عن مواجهة شالكة، اليوم السبت، في الجولة ١٥ من الدوري الألماني.

وتحدث ناجلسمان في مؤتمر صحفي، قائلا: "ماني ومولر خارج القائمة، بينما تدرّب معنا ماتياس دي ليخت وأصبح بحالة جيدة دون مشاكل.."

وأكمل مدرب بايرن ميونخ، "إن لم يحدث أي شيء في المرحل الأخير، فسيستواجد ماتياس دي ليخت معنا غدا وسيشارك في المباراة.."

بينما سيبقى الظهير الكندي ألفونسو ديفيز خارج القائمة بعد إصابته الأخيرة، حيث قال ناجلسمان: "سيظل في ميونخ لبضعة أيام من أجل التعافي قبل كأس العالم.."

ويؤسّله عن انضمام ماني لقائمة السنغال المونديالية رغم إصابته، أجاب، "سيخضع اللاعب لفحوصات طبية جديدة في غضون ١٠ أيام، وسرى مدى تعفّيه، وبعدها ستكون هناك قرارات أخرى.."

ورفض ناجلسمان التعليق على فكرة لجوء السنغال لطبيب ساحر لعلاجية، قائلا، "لا أعرف ماذا يعني طبيب ساحر.. لن أقول المزيد عن ذلك.."

وأتم، "من الواضح أن منتخب السنغال يريد التعويل عليه، لكن إذا استمر الأمل، فلا يبعد له المشاركة، فالأمور الطبية فوق أي اعتبارات، وهذا هو موقفنا.."

روني ينصح رونالدو: أنزل رأسك.. ما فعلته غير مقبول

وكالات

بات النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم مانشستر يونايتد، معرّضا لأزمة داخل ناديه، وفقا لزميله السابق واين روني.

وأشار رونالدو، الذي يعاني حاليا من إصابة، الدهشة الأسبوع الماضي، عندما تم تعيينه قائدا في الهزيمة (٣-١) على ملعب أستون فيلا، ضمن الجولة ١٥ من الدوري الإنجليزي.

وجاء ذلك، على الرغم من خلاف الدول مع مديره إريك تن هاج، بعد خروجه من اللعب قبل نهاية المباراة أمام توتنهام، الأمر الذي حظي بتغطية إعلامية كبيرة.

ويعتقد روني، أبرز هداف في مانشستر يونايتد على الإطلاق، والمدرب الحالي لنادي دي سي يونايتد الأميركي، أن، "سلوك اللاعب البالغ من العمر ٣٧ عاما كان غير مقبول.."

وأصر روني، لإذاعة "توك سبورت" على أن، "الفاوز بالكرة الذهبية ٥ مرات، يجب أن يقبل أنه لم يعد لاعبا أساسيا تحت قيادة

تن هاج.."

وقال، "يمكن القول إن رونالدو وميسي هما أفضل لاعبين على الإطلاق، ويمكن الذهاب في أي من الاتجاهين، بغض النظر عن الطريقة التي تقرها، لكنني أعتقد أن الأشياء التي قام بها رونالدو منذ بداية الموسم، غير مقبولة لمانشستر يونايتد.."

وتابع، "لقد رأيت روي كين يدافع عنه.. روي لا يقبل ذلك على الإطلاق، إنه الإله لا يحتاجه مانشستر يونايتد في الوقت الحالي، في محاولة لإعادة البناء.."

واختتم، "بالنسبة لكريستيانو، فقط أنزل رأسك واعمل، وكن مستعدا للعب عندما يحتاجك المدرب، إذا فعل ذلك، فسيكون أحد اللاعبين المهيمن، وإذا لم يفعل، فسيصبح إله غير مرغوب فيه.."

الفيصلي على موعد مع صراع انتخابي تاريخي



ويتنافس ٢٢ مرشحا على عضوية مجلس الإدارة، حيث تنص التعليمات على أعضاء عبر الانتخابات.

منتخب الملاكمة على موعد مع الميداليات ومنصات التتويج في البطولة الآسيوية

حساب المصنف الأول على الوزن الرابع الكازاخستاني ساماتالي تولتايف. وسيلتقي محمد أبو جاجة في النزال النهائي مع لاعب منتخب مانغوليا، بايندولاي، والذي تمكن من تجاوز اللاعب الأوزبكي، محي الدينوف أدخوجون.

وأكمل حسين عيش - الذي شارك في نسختين أولمبيتين - الليلة الأردنية المميزة وتأهل هو الآخر إلى نهائي وزن تحت ٨٠ كغم بعد الفوز الذي حققه على اللاعب الكازاخستاني نوربيك أورالباي.

وسيلتقي حسين عيش في النهائي مع اللاعب الأوزبكي اسلونوف اوديلجون، والذي فاز في الدور نصف النهائي على اللاعب القيرغيزستاني عمر بيك.

وكان اللاعب أحمد الطيعمان، اكتفى بالميدالية البرونزية ضمن منافسات وزن تحت ٩٢ كغم بخسارته أمام اللاعب الأوزبكي ماديار سيدراخيموف.

حساب المصنف الأول على الوزن الرابع الكازاخستاني ساماتالي تولتايف. وسيلتقي محمد أبو جاجة في النزال النهائي مع لاعب منتخب مانغوليا، بايندولاي، والذي تمكن من تجاوز اللاعب الأوزبكي، محي الدينوف أدخوجون.

وأكمل حسين عيش - الذي شارك في نسختين أولمبيتين - الليلة الأردنية المميزة وتأهل هو الآخر إلى نهائي وزن تحت ٨٠ كغم بعد الفوز الذي حققه على اللاعب الكازاخستاني نوربيك أورالباي.

وسيلتقي حسين عيش في النهائي مع اللاعب الأوزبكي اسلونوف اوديلجون، والذي فاز في الدور نصف النهائي على اللاعب القيرغيزستاني عمر بيك.

وكان اللاعب أحمد الطيعمان، اكتفى بالميدالية البرونزية ضمن منافسات وزن تحت ٩٢ كغم بخسارته أمام اللاعب الأوزبكي ماديار سيدراخيموف.

ويستعد ٤ من لاعبي المنتخب الوطني لخوض النزالات النهائية غدا، حيث تمكن الملاكمون محمد أبو جاجة وعدي الهنراوي وزيد عيش وحسين عيش، من التأهل إلى النهائيات بانتظار مباريات اليوم لحسم لون الميدالية ذهبية أو فضية.

وللمرة الأولى يتأهل فيها هذا العدد من الملاكمين الأردنيين إلى نهائيات البطولة الآسيوية.

ونجح اللاعب محمد أبو جاجة في تحقيق انتصاره الثالث في البطولة ضمن منافسات وزن تحت ٦٠ كغم وجاء على

وكالات

تترقب جماهير نادي الفيصلي اليوم السبت، ما ستسفر عنه الانتخابات التاريخية لمجلس الإدارة المنتخب للدررة المقبلة.

وتعتبر انتخابات الفيصلي تاريخية بعد سنوات كانت تحسم فيه بالتركية، فضلا عن أن الفترة الماضية تم فتح باب الانتساب لعضوية النادي، ليرتفع عدد أعضاء الهيئة العامة لأكثر من ألفي عضو سيدلون بأصواتهم في صناديق الاقتراع.

ويخوض الانتخابات لأول مرة في تاريخ النادي، كتلة "الفيصلي وطن" برئاسة المهندس نضال الحديد، وكتلة "أبناء الزعيم" برئاسة سليمان العساف العلوان.

ولم يسبق للرئيسين المرشحين، أن تولى أيا منهما قيادة أحد الأندية الأردنية، إذ عمل العساف لسنوات عديدة في إدارة الفيصلي، أما الحديد سبق وأن كان نائبا لرئيس اتحاد كرة القدم.

ويتوقع أن تشهد الانتخابات تنافسا قويا سواء على منصب الرئاسة أو عضوية مجلس الإدارة.

مصطفى ناظم يودع الفيصلي بكلمات مؤثرة

وكالات

أقرب مصطفى ناظم لاعب الفيصلي الأردني، من الانتقال للقوة الجوية العراقي خلال فترة الانتقالات الشتوية، التي من المقرر أن تبدأ مطلع العام المقبل ٢٠٢٣.

وساهم المدافع العراقي بتتويج الفيصلي بلقب الدوري الأردني للموسم المنتهي قبل أيام قليلة.

وودع ناظم، جماهير الفيصلي بكلمات مؤثرة، عبر حسابه بموقع "إنستجرام"، عبر فيها عن شكره وامتنانه لساندهم له طوال مشاركته مع بطل الدوري الأردني.

وأكد ناظم انتهاء مشواره بالدوري الأردني، لافتاً إلى أنه سيخوض تجربة جديدة دون تحديد اسم الفريق المقبل.

وأشارت تقارير محلية إلى أن المدافع مصطفى ناظم، اقتراب بشكل كبير من تمثيل القوة الجوية، وسيتم إتمام الصفقة في الميركاتو الشتوي المقبل.

وسبق لناظم أن خاض تجربة احترافية قصيرة مع النجمة البحريني، قبل العودة إلى الدوري العراقي وتمثيله للديوانية بالموسم قبل الماضي.

وخاض أيضا عدة محطات دولية مع المنتخبات العراقية، أبرزها اللعب في أولمبياد ريو بالبرازيل ٢٠١٦، وتصفيات كأس العالم ٢٠١٦، ٢٠١٨، كما توج مع الأولمبي العراقي بكأس آسيا ٢٠١٤ بمسقط.

تين هاج: على هذا اللاعب إثبات نفسه أو الرحيل

وكالات

استبعد الهولندي إريك تين هاج مدرب مانشستر يونايتد، انتقال دوني فان دي بيك على سبيل الإعادة مرى أخرى.

وبدأ فان دي بيك مبارياته الثالثة على التوالي في الفوز على أستون فيلا (٢-٤) بكأس الرابطة، لكنه لم يصل بعد إلى المستويات التي أفتتحت يونايتد بدفع ٤٠ مليون جنيه إسترليني له قبل عامين.

وخاض دوني النصف الثاني من الموسم الماضي على سبيل الإعادة في إيفرتون، ويطلب تين هاج بالمزيد من فان دي بيك الذي سجل هدفين فقط وصنع ٢ آخرين في ٥٧ مباراة مع يونايتد.

وقال تين هاج في تصريحات نقلتها صحيفة "ديلي ميل": "لا أعتقد أن الإعادة منطقية، إما أن يقاتل ويثبت نفسه في هذه البيئة أو يذهب. لكن بالنسبة لي، ما يزال هناك طريق له. لن يكون الأمر سهلا بالنسبة له لأن المنافسة قوية.."

ويوافق مدرب مانشستر يونايتد على أن مواظنه الهولندي لم يُنجح الوقت والراحة في كرة القدم الإنجليزية لإظهار مهاراته في صناعة

اللاعب، لكنه يعتقد أنه يتعين عليه العمل بجديّة أكبر للتحكّم. وزاد: "لقد رأيت أنه ليس على قائمة الهادفين، إنه ليس على قائمة المرشحين، يمكنه تقديم أداء أفضل، لم يصل إلى أفضل ما عنده بعد، لقد رأيت بشكل أفضل في الماضي. لكن أعتقد أنه يتمركز بشكل جيد.."

وتابع: "لدينا فكرة رومانسية عن اللاعب رقم ١٠ كصانع ألعاب يعطي التمريرات النهائية، وهو أنه يتعين عليهم اللعب في وسط الملعب، لكن الأمر صعب لأن جميع الفرق في الوقت الحاضر تغلق وسط الملعب.."

وأردف تين هاج: "لذلك ليس هذا هو اللاعب الذي يمثله دوني فان دي بيك، لكن ما يقوم به بشكل جيد هو تمركزه وحركته جنباً إلى جنب مع المهاجمين، خاصة مع المهاجم رقم ٩.."

سواريز عن المونديال:

يمكننا المنافسة حتى النهاية

وكالات

توجه الهدف لويس سواريز، الجمعة، بجانب ٨ من زملائه نحو أبو ظبي.. إذ يتدرب منتخب أوروغواي حتى ١٩ من الشهر الجاري، مؤكداً أن منتخب السيلستي لديه مزيج من اللاعبين يمكن المنافسة بهم، حتى النهاية، في مونديال قطر ٢٠٢٢.

وكشف الهدف التاريخي للمنتخب الأوروغواياني، في مؤتمر صحفي مقتضب، أن المنتخب يمتلك لاعبين شباب يتمتعون بالطموح والسيرّة بجانب آخرين يخوضون رابع بطولة من هذا النوع.

وأوضح اللاعب، الذي فاز في نسخة عام ٢٠٢٢ من الدوري في أوروغواي مع فريق ناسيونال، "بهذا المزيج، يمكننا المنافسة حتى النهاية.."

وتوجه سواريز إلى أبو ظبي بجانب: سيرخيو روتشيت، وسباستيان سوسا، ومارتين كاسيريس، وخوسيه لويس رودريجيز، ودييجو جودين، وهياكوندو توريس، ونيكولاس دي لا كروز، وجيورجيان دي أراسكايتا.

ويتواجد منتخب أوروغواي في مونديال قطر ٢٠٢٢ في المجموعة الثامنة بجانب غانا وكوريا الجنوبية والبرتغال التي فاز عليها في ثمن نهائي مونديال روسيا ٢٠١٨.

ويخوض منتخب أوروغواي في ٢٤ من الشهر الجاري أول مباراة أمام كوريا الجنوبية وفي ٢٨ أمام البرتغال، ويحتتم مشاركته في المجموعة بمواجهة غانا في الثاني من ديسمبر/ كانون أول المقبل.

كلوب: إصابة ريبس جيمس رجحت كفة أرنولد

وكالات

يعتقد يورجن كلوب، المدير الفني لليفربول، أن تيرنت ألكسندر أرنولد لاعب الريلز، لم يكن لديه أي شكوك بشأن انضمامه لقائمة المنتخب الإنجليزي المشاركة في بطولة كأس العالم بقطر، مؤكداً أن

اللاعب كان سيحزن لو لم يتواجد في القائمة.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية "بي.إيه.ميديا" أن الجدل بشأن إمكانية اختيار جاريت ساوجيت، مدرب المنتخب الإنجليزي، لآرنولد استمر لأشهر، ولكن إصابة ريبس جيمس لاعب تشيلسي، هي التي رجحت كفة اختيار أرنولد، ٢٤ عاما.

ويعد تأكيد تواجده في القائمة، أمس الخميس، قال كلوب إن: "ألكسندر أرنولد سيكون أحد الراكز للمنتخب الإنجليزي في قطر.. ليست متأكد من أنه كان يشك، ولكن مع كل المناقشات إذا كان الجميع متاحا على الأرجح لن تصطبح ٤ لاعبين يلعوبون في مركز الظهير الأيمن.."

وأضاف: "لا أعلم تحديدا ماذا قمنا بالمناقشات ولكن لا بأس، عندما يكون لديك خيارات بين ٥ أو ٥ - وكايل جاهز نوعا ما وريبس غير متاح - فأعتقد أن جاريت سعيد للغاية أن لديه

تيرنت أيضا.."

وأضاف: "تيرنت تقبلها، إنه هادئ للغاية.. لعب كرة القدم التي يلعبها، يحاول التطور، والتحسين، ولكنني أعتقد أنه كان ليحزن لو لم يتواجد.."

رئيس هيئة التحرير 'المدير العام'،
محمود الضفاطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصافحة سابقا) - بجانب المختار مول

تصدر عن
شركة
الصحف
الشعب

السبب

يومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية

مقسم التحرير ، 5065525
فاكس التحرير ، 5065522
ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان ، 5056222
فاكس الاعلان ، 5056223
ايميل الاعلان، m@shaabjo.com