

روسيا: ثمن عملية عسكرية برية تركية في سوريا يزيد من التوترات في المنطقة

تابع ص7

الجامعة العربية تؤكد أهمية إطلاق الإستراتيجية العربية للوقاية من العنف

تابع ص7

وزير الخارجية البريطاني يدافع عن الاتفاق التجاري مع دول الاتحاد

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

روسيا ترد على «تصريحات القرم».. وتجنب عملية زابورجيا

وكالات

اعتبر المتحدث الرسمي باسم الرئاسة الروسية، دميتري بيسكوف، أن تصريحات الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي حول عودة شبه جزيرة القرم لبلاده، تشير إلى عدم رغبة كييف أو استعدادها لحل المشكلات بطرق غير عسكرية. وقال بيسكوف: «منذ البداية، تحدث الرئيس فلاديمير بوتن عن هذا أكثر من مرة قبل بدء العملية الخاصة، حيث نصّ دستور أوكرانيا على أنه يجب إعادة شبه جزيرة القرم إلى أوكرانيا بالقوة. وأوكرانيا بحكم الأمر الواقع لم ترفض هذا، وبالتالي لنأليس أكثر من مناقشة موضوع نقل ملكية من الأراضي الروسية، لا يمكن أن يكون هناك فهم آخر هنا. هذا غير وارد». ميدانيا، أكد عضو المجلس الرئيسي لإدارة مقاطعة زابورجيا، فلاديمير روغوف، إحباط محاولة اختراق من قبل مجموعة «تخريب» واستطلاع أوكرانية في منطقة بولوغوفسكي بمقاطعة زابورجيا. تابعص7

أوقات الصلاة	التجر
05:43	05:43
12:22	12:22
03:15	03:15
05:40	05:40
07:00	07:00

سعر النسخة دينار واحد

الأردن والاتحاد الأوروبي يترأسان المنتدى الإقليمي السابع

برشلونة

ترأس نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسية الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، أعمال المنتدى الإقليمي السابع لوزراء خارجية دول الاتحاد من أجل المتوسط.

واستضاف الاجتماع، وزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل الباريس، وبمشاركة وزراء خارجية وممثلين عن الدول الأعضاء في الاتحاد، ومسؤولين من الاتحاد الأوروبي، وممثلين عن المنظمات الإقليمية المعنية، والمؤسسات الممولة لمشاريع الاتحاد في منطقة المتوسط.

وقال الصفدي في كلمة أثناء الجلسة الافتتاحية «تجمعنا برشلونة مرة أخرى، في منتدانا الإقليمي السابع، وبعد سبعة وعشرين عاماً من انطلاق وعدها بناء جوار متوسطي آمن مستقر، يتفقد الناس والمبادرات والأفكار والمشاريع والسبع بين صفتيه، في جهد متكامل، لبناء مستقبل أفضل لكل شعوبنا».

وأضاف، وعد برشلونة لم يتحقق، لكن الحاجة له أكثر اليوم من أي وقت مضى، فالأزمات على ضفتي المتوسط تتفاقم، والتحديات تتعاظم، مشيراً إلى أن السلام العادل، الشامل والدائم أبعد اليوم مما كان وقت انطلاق ذلك الوعد، مع استمرار غياب آفاق انتهاء الاحتلال الإسرائيلي، والتقيؤض المنهج لحل الدولتين، الذي لا يبدل عنه سبيلاً لإنهاء الصراع، وأن حصاد هذا الغياب دوامات عنف تجر المنطقة نحو المزيد من الصراع.



وأشار إلى أن أجيالاً ضاعت، وأخرى تعيش ويالات الحروب والصراعات، وفقدان الفرص وتفجير الأمل في جنوب المتوسط وهناك ملايين شرودا من بيوتهم، فبات اللجوء والهجرة جبهتين جديدتين تتصارع فيها المصالح والمبادئ، والأمل واليأس. واعتبر، أن التغيير المناخي يهدد مستقبلنا نراه في تغيرات صيف شمال المتوسط وشتاء جنوبه، وينذر العالم من ويل كارثي نتيجته إن لم تستدرك الممارسات التي تسببه. تابعص7

50 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.

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن نحو خمسين ألف مصلي أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من القدس، وداخل أراضي عام ١٩٤٨، والضفة الغربية.

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 دخوله لأداء الصلاة في رحابه.

وكان الآلاف أدوا صلاة الفجر في رحاب المسجد الأقصى، تلبية لدعوات مقدسية للمشاركة الواسعة في صلاتي الفجر والجمعة فيه، وشدّ الرحال إليه وتكثيف التواجد فيه، دفاعاً عنه في وجه مخططات الاحتلال التهويدية.

الحيطي يري احتفال كلية القيادة والركان بذكرى تأسيسها 68

عمان

رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، احتفال كلية القيادة الملكية الأردنية بذكرى تشكيل القيادة الثامن والسبعين، وكان في استقباله المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبد الله شديفات وأمر الكلية العميد الركن ظاهر مقادي. وألقى أمر الكلية، كلمة رحب فيها بالحضور وقال «تزدحم الكلية اليوم وهي تحضن كوكبة من رفاق السلاح المحاربين القدامى أمار الكلية السابقين الذين كان لهم شرف قيادة هذا المعهد العريق ممن تعاقبوا على حمل الراية في هذه الكلية التي جاء تأسيسها في مرحلة مهمة من عمر الدولة الأردنية والتي جاءت برؤية ثابتة وملهمة من جلالة الملك الحسين بن طلال -طيب الله ثراه- عام ١٩٥٤ الذي كان يرى أن الأردن للأردنيين وأن القادة من خريجي هذه الكلية سيكونون مؤهلين لتولي مسؤولية قيادة القوات المسلحة الأردنية بكل كفاءة واقتدار»، مؤكداً أن الكلية حملت على عاتقها ومنذ نشأتها مسؤولية تأهيل ورفد قواتنا المسلحة الأردنية بالكفاءات القيادية المؤهلة ليكونوا قادرين على العمل كقادة وضباط ركن في الوحدات والتشكيلات العسكرية. تابعص7

ضبط 294 شخصاً في 150 قضية اتجار وترويج للمواد المخدرة

عمان

تباغت إدارة مكافحة المخدرات، عملياتها النوعية لملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة وبتوجيهات من القيادات الأمنية. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه خلال هذا الأسبوع ومن تاريخ ١٧ ولغاية ٢٣ تشرين الثاني الحالي، تم التعامل مع ١٥٠ قضية للاتجار وترويج المواد المخدرة، أُلقي القبض خلالها على 2٩٤ شخصاً من تجار ومروجي تلك المواد، وجررت إجلاتهم جميعاً لمعني عام محكمة أمن الدولة. وأُخذ، أنه ضُبط خلال تلك القضايا ٢١٠ كغم من مادة الحشيش المخدرة، وملعقون حبة كبتاجون مخدرة وأربعة آلاف حبة مخدرة، و٦٠٠ غرام من مادة الكريستال المخدرة، ومجموعة أشغال من مادة المارجوانا المخدرة ومجموعة أسلحة نارية. وعلى الصعيد العلاجي، بلغت عدد الإدخالات لمركز علاج المدمنين التابع لإدارة مكافحة المخدرات هذا الأسبوع ١٨ حالة ما بين دخول ومرجع. وفي ذات السياق، نفذت إدارة مكافحة المخدرات من خلال المحور التوعوي ٥٠ نشاطاً توعوياً لهذا الأسبوع تضمن عدداً من المحاضرات وورش العمل والندوات بالاشتراك مع الجهات والشركاء ذات العلاقة.

وشدّد الناطق الإعلامي على أنّ عمليات مكافحة المخدرات والحملات الأمنية مستمرة وفي كافة مناطق المملكة بحزم ودون تهاون في ملاحقة وقطع الطريق على كل من يحاول التعامل بالمواد المخدرة من تعاطي وترويج واتجار، وتسخر لذلك كافة الإمكانيات.

أزمة خطيرة في بريطانيا.. «خطوة» غير مسبوقه للممرضات

وكالات

106 سنوات. وأعلن الاتحاد الجمعة عن يومين من التحرك، في 15 و20 ديسمبر بعد «رفض الحكومة التفاوض». شيء من الحركة كثير من النتائج المذهلة! واستناداً إلى تقديرات، انخفض الراتب الحقيقي للممرضات بنسبة 20 بالمئة منذ عام 2010، لا سيما بسبب الأزمة الحالية لكلفة المعيشة، إذ تجاوز معدل التضخم 11 بالمئة، ويبلغ الراتب السنوي لمرمضة مبتدئة 27 ألف جنيه إسترليني (31400 يورو). لكن بالنسبة إلى وزير الصحة ستيف باركلي، فإن «هذا وقت عصيب للجميع» والحكومة لا تستطيع أن تُلبي مطالب «لا يُمكن تحملها»، قدامتها الكلية المتكّبة للتريض و«تمثل زيادة في الرواتب بنسبة 19.2

تدخل الممرضات البريطانيات في إضراب يومي 20 ديسمبر، وهي حركة غير مسبوقة منذ 106 أعوام تؤشر إلى خطورة الأزمة الاجتماعية في المملكة المتحدة وسط إضرابات في كثير من القطاعات لم تشهدها البلاد منذ عقود.

وقالت بات كولين، الأمانة العامة لاتحاد الكلية المتكّبة للتريض، إن «الممرضات ضفن نزعاً، مضيفة: «كفى رواتب مُتدنية (...). كفى عجزاً عن إعطاء المرضى الرعاية التي يستحقونها». وتم التصويت في 9 نوفمبر لصالح هذا الإضراب غير المسبوق في تاريخ الكلية المتكّبة التي أنشئت قبل

أردوغان يتحدث عن منطقة أمنية.. وهذه المدن السورية ضمنها

وكالات

وقال أردوغان في كلمة بمناسبة اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة: «مع الحزام الأمني الذي ننشئه خارج حدودنا، سندافع عن حقوق الملايين من النساء والأطفال الأبرياء». وأضاف «إن شاء الله سننجز هذه المنطقة على طول حدودنا بأكلها من الغرب إلى الشرق في أقرب وقت ممكن». وحدد الرئيس التركي، الذي ينوي شن هجوم بري «عندما يحين الوقت»، البلدات السورية «تل رفعت

أكد الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، الجمعة، أن هدف الغارات الجوية على شمال شرق سوريا ومواقع لمقاتلين أكراد، هو إقامة «حزام أمني من الغرب إلى الشرق» على طول الحدود الجنوبية لبلده. وستشمل هذه المنطقة مدينة كوباني «عين العرب» التي انتزعتها قوات سوريا الديمقراطية في 2015 من مقاتلي تنظيم «داعش» بدعم من الولايات المتحدة.

أول اتفاق ائتلافي لحزب نتانياهو.. ومقعد وزاري لبن غفير

وكالات

الأمريكية المتعاقبة. ويطالب نواب الصهيونية الدينية بأن يتولى زعيم الحزب يتسلييل سموتريتش منصب وزير الدفاع حتى يتسنى للحزب التأثير على السياسة ذات الصلة بالضفة الغربية، التي يخضع أكثر من نصفها للسيطرة العسكرية الإسرائيلية الكاملة ويطالب

إبرام تحالفات سريعة مع الأحزاب الدينية-القومية التي تشارك الحزب أفكاره وتوجهاته. لكن انقسامات ظهرت بين ليكود وحزب الصهيونية الدينية القوي، الذي يعارض قاداته المنتشدون قيام دولة فلسطينية ويدعون لضم الضفة الغربية المحتلة، وهي وجهات نظر تتعارض بشكل مباشر مع توجهات الإدارات

كاملة ونهائية في إسرائيل، لكنه يمنح القومي المتطرف إيتبار بن غفير وزارة الشرطة ومقعداً في مجلس الوزراء الأمني. وأدى فوز اليمين بأغلبية واضحة في الانتخابات التي جرت في الأول من نوفمبر، وأنها جموداً سياسياً دام قرابة 4 سنوات، إلى ارتفاع سقف التوقعات داخل حزب ليكود

أعلن حزب الليكود المحافظ بزعامه رئيس الوزراء الإسرائيلي المكلف بنيامين نتانياهو، الجمعة، أنه وقع أول اتفاق ائتلافي مع حزب القوة اليهودية اليمني المتطرف. ولا يمثل الاتفاق تشكيل حكومة جديدة

وزير الخارجية يجري محادثات مع نظرائه المشاركين بالمنتدى الإقليمي السابع للاتحاد من أجل المتوسط

برشلونة

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، محادثات مع عدد من نظرائه المشاركين في المنتدى الإقليمي السابع لوزراء خارجية دول الاتحاد من أجل المتوسط الذي استضافته إسبانيا برئاسة الأردن والاتحاد الأوروبي، والاجتماع الوزاري الرابع بين الاتحاد الأوروبي ودول الجوار الجنوبي.

وقالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان صحافي، إن اللقاءات ركزت على العلاقات الثنائية، والقضايا الإقليمية والجهود المشتركة لحل الأزمات والتعامل مع تبعاتها، وتفعيل التعاون الاقتصادي. وبدأ الصفدي اجتماعاته بقاء مع وزير الشؤون الخارجية للاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل الباريس، حيث بحث معه زيادة التعاون بين المملكتين الصديقتين في سياق الشراكة التاريخية التي تجمعهما.

كما بحث الوزيران القضية الفلسطينية والأزمة السورية ودعم اللاجئين، إضافة إلى التعاون في سياق عملية العقبة. كما التقى نائب رئيس المفوضية والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، في اجتماع ركز على سبل تعزيز علاقات الشراكة بين المملكة والاتحاد الأوروبي، والتطورات الإقليمية، خصوصاً تلك المرتبطة بالقضية الفلسطينية.

وتصدرت العلاقات الثنائية والقضايا الإقليمية، والتعاون بين المملكة والاتحاد الأوروبي، المحادثات التي أجراها الصفدي مع وزير خارجية بلغاريا نيكولاي ميلوكوف.

والتقى الصفدي وزير خارجية البرتغال جواو كرافينيو في اجتماع، أكد خلاله الوزيران على متابعة تعزيز التعاون بين الأردن والبرتغال، واتفقا على إجراء محادثات موسعة تنمي على مخارج جولة المشاورات السياسية على مستوى كبار المسؤولين في وزارتي الخارجية التي تبدأ غداً لتحديد خطوات زيادة التعاون المستقبلية.

وبحث الصفدي في اجتماع منفصل مع نائب رئيس الوزراء ووزيرة خارجية سوفيلينا تانيا فايون أولويات التعاون بين البلدين، لاسيما في المجالات الاقتصادية والتعليمية والسياحية، وتفعيل الاتفاقيات الموقعة بين البلدين.

وعد الصفدي لقاءً مع وزير الخارجية المغربي ناصر بوريطة تابع فيه الوزيران نتائج محادثتهما في عمان في شهر أيلول الماضي.

وأكد الوزيران الحرص على مواصلة العمل على متابعة التنسيق والتشاور إزاء القضايا الإقليمية، وسبل تفعيل آليات العمل العربي المشترك لمواجهة التحديات المشتركة وخدمة القضايا والمصالح العربية.

كما بحث الصفدي ونظيره وزير الخارجية قبرصي يوانيس كساوليس الخطوات التي اتخذها البلدان لتعزيز التعاون الثنائي، وجهود التعاون الإقليمي وفي سياق آلية التعاون الثلاثي مع اليونان.

وأكد الصفدي ونظيره الهنغاري بيتر سيبارتو في لقاء على هامش المؤتمر الحرص المشترك على تعزيز التعاون خصوصاً في المجالات الاقتصادية والتجارية والتعليمية.

التربية والألكسو يختتمان ورشات تدريبية للتوعية المرورية

عمان

اختتمت أعمال الورشات التدريبية للتوعية المرورية التي نظمتها وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو).

وقدمت، أمين سر اللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم ابتسام أيوب الجهود المبدولة، مؤمنة حرص وزارة التربية والتعليم على ديمومة واستمرارية التعاون، لما له من دور كبير لتطوير المعلم مهنيًا، والارتقاء بمعرفة المتدربين والانتقال إلى دور نقل هذه المعرفة للطلبة.

وفي نهاية الورش التدريبية وزعت الشهادات على المشاركين والمشاركات، بحضور مدير إدارة التربية في المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) الدكتور رامي إسكندر، ورئيس قسم التربية في اللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم والمنسق الوطني لشبكتي المدارس المنتسبة لليونسكو والألكسو سلطان الخليف، والخبراء من فريق التدريب، والدكتور محمد فرج من جامعة عين شمس والدكتور محمد الدسوقي من جامعة حلوان والدكتور عمر المحاسنة من جامعة البلقاء التطبيقية، والدكتور غسان سليمان من الجامعة الأردنية- العقبة.

وزير المياه يلتقي وفدا برلمانيا بريطانيا

عمان

بحث وزير المياه والري، المهندس محمد النجار، مع وفد برلماني يمثل المجموعة البريطانية للاتحاد البرلماني الدولي برئاسة اوشيلين فارا، سبل تعزيز أوجه التعاون المشترك بين البلدين، والإطلاع على التجربة الأردنية في قطاع المياه.

وأكد الوزير ضرورة زيادة مستوى الدعم للدول ذات الشح المائي والمستضيفة للاجئين، حيث يعد الأردن من أول الدول في المنطقة والعالم التي تبنت برامج تهدف لتعزيز الموارد المائية المتاحة رغم التحديات. واستعرض النجار تجربة الأردن في إدارة المياه المتكاملة لمصادر المياه، وفي مجال إعادة استخدام المياه المعالجة كمصدر جديد للأغراض المختلفة، لتوفير نفس كميات المياه العذبة لغايات الشرب، وخطط الأردن في إدخال مصادر الطاقة البديلة لتشغيل مرافق المياه، وتبني برامج متكاملة لكفاءة الطاقة.

من جهته، أشاد فارا بإدارة الكفاءة لمقطاع المياه، رغم التحديات الكبيرة التي تواجه الأردن في هذا المجال، مؤكداً أن الأردن أثبت قدرة فريدة على إدارة مصادر المياه بكفاءة وتوفير المياه للمواطنين.

مذكرة تفاهم لمواجهة جرائم غسل الأموال الناجمة عن المخدرات

عمان

وقعت النيابة العامة لدى محكمة أمن الدولة والنيابة العامة النظامية ووحدة مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب، مذكرة تفاهم في إطار الجهود الوطنية المبذولة لمكافحة آفة المخدرات، بملاحقة المورطين بجرائم الاتجار بالمخدرات وما يصاحبها من عمليات غسل للأموال.

ويأتي توقيع المذكرة نظراً لخطورة جرائم الاتجار بمواد المخدرة وما قد يصاحبها من عمليات غسل الأموال، والعمل على حرمان المورطين بهذه القضايا من المنفعة بمتحصلات هذه الجرائم بمصادرتها.

ووقع المذكرة مدير القضاء العسكري النائب العام لدى محكمة أمن الدولة العميد حازم المجاني، وممثل النيابة العامة النظامية النائب العام الدكتور حسن العبد اللات، وممثل وحدة مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب.

وسيفقد من خلال هذه المذكرة إحالة القضايا المتصلة بالاتجار بمواد المخدرة في حال وجود اشتباه لعمليات غسل أموال إلى النيابة العامة النظامية، بالإضافة إلى ملاحقتهم بجرائم الاتجار بمواد المخدرة، لدى محكمة أمن الدولة.

وسيجري ذلك بعد أن تقوم نيابة محكمة أمن الدولة بإجراء التحقيق المالي الموازي في تلك الجرائم.

الأردن والاتحاد الأوروبي يتراسان المنتدى الإقليمي السابع



الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات: 33.450000, 33.450000

الإحداثيات

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 الغفيدة، 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. هذا وأفادت أن التحذير من هذا المنتج جاء بسبب احتواءه على مادة دوائية معنية تدعى (Vardenafil) والتي عادة ما يتم استخدامها تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل يحتوي على مستوى مرتفع من مادة أخرى وهي هيدروكسي ميثيل فورفورال، والتي تتشكل نتيجة ظروف تخزين سيئة وتعرض المنتج للحرارة المرتفعة، والتي تسبب أضراراً صحية للمستهلك. هذا ونصحت الهيئة المستهلكين بضرورة تجنب هذا المنتج والتخلص منه في حال امتلاكه، وذلك من أجل الحفاظ على سلامة وصحة المواطنين.

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل. هذا وأفادت أن التحذير من هذا المنتج جاء بسبب احتواءه على مادة دوائية معنية تدعى (Vardenafil) والتي عادة ما يتم استخدامها تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل يحتوي على مستوى مرتفع من مادة أخرى وهي هيدروكسي ميثيل فورفورال، والتي تتشكل نتيجة ظروف تخزين سيئة وتعرض المنتج للحرارة المرتفعة، والتي تسبب 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 يجعل له العديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عيونك؟

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 العيون وتحميها من الإصابة بالمرض سابق الذكر. وتعتبر الفلافونويدات من مضادات الأكسدة القوية والتي تمتاز بخصائص مضادة للالتهاب، تعمل على تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم.

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

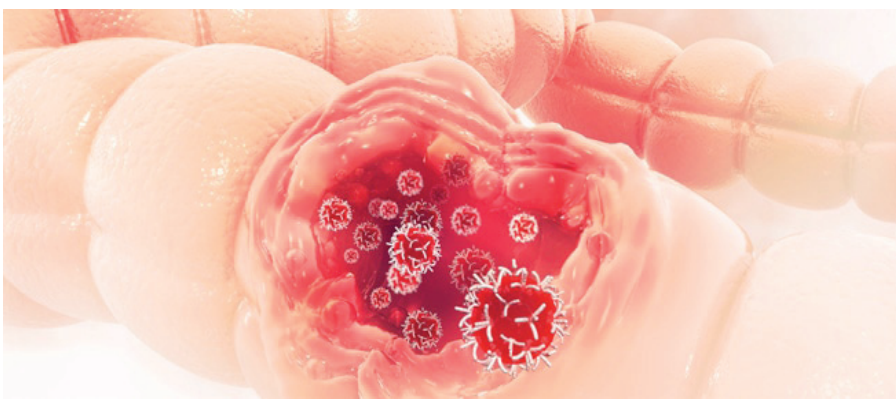
المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي.

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٪

ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



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 (IARC) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة في عام ٢٠١٢ حالة وفاة بالسرطان في العالم، إلا أن الإرتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ.

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

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

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

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

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

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

يعتبر التدخين المسبب الأول للإصابة بسرطان الرئة حول العالم وبين صفوف النساء أيضاً.

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

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

هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سرعة التحضير تسبب الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على مادة تدعى (E-٦٢١)، خاطئة ولا دليل لها من الصحة.

وأضافت ان مادة جلوتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-٦٢١) تعد من أحد 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

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

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

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

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

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

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



شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

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

حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية

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

شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

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

حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية

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

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

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

تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

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

بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان.

وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً.

خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي:

أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

طريق غليها وطحنها، كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى التهاب البنكرياس. أما في الدراسة الحالية، فقد لاحظ الباحثون إن خلاصة بذور الأفوكادو تعمل على قمع الإصابة بالالتهابات، وهذا يعني انخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض

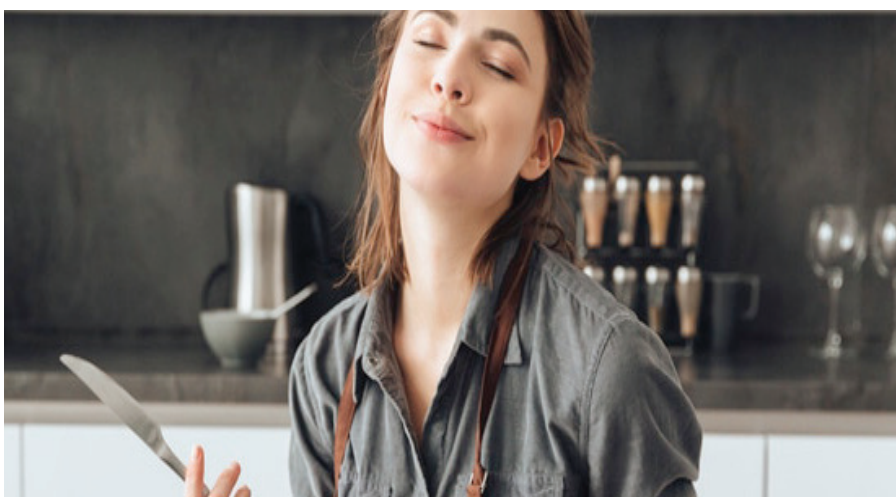
من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب انار سلبية عديدة على الصحة.

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

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 طريق غليها وطحنها، كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى التهاب البنكرياس. أما في الدراسة الحالية، فقد لاحظ الباحثون إن خلاصة بذور الأفوكادو تعمل على قمع الإصابة بالالتهابات، وهذا يعني انخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض

تناول السمك يعزز الصحة



إضافة إلى: انخفاض حوالي ١٠٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب.

انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪.

أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي:

انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة ١٠٪.

انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪.

أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي:

السلمك 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.

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

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

السلمك 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.

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

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

السلمك 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.

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

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

مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شرب الكحول مع مسكنات الام

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

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

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص 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 التقاط الأمراض 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 بالتهاب الجريبات (Folliculitis). تصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل، إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة. إذا كان لديك التهاب في منطقة

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

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

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

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 يوماً ولدة 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.

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

اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣،٥٩٤ امرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثمر كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً 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

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

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من 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

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



متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً. ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي. ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

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 ٢١,٠٠٠ 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 والبدئية؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبدئية 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 والبديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبديل، 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، فاذهب 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،

ماهورانج (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 وتعزز 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 والبدئية الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

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

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه
تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.



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 والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التأثؤب

مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب

مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة

مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة

لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء

الأخرى

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

أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرتتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

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 وانتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

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

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

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

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق عن زيادة التعرق والحرارة.

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

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه. ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.
٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

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

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

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

من الضروري التوجه إلى الطوارئ! للتأكد من سلامتكم وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.
من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مصاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل

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

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

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

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،

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



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

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

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

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل 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 الحوض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

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

فوضى في الجسم

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

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



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

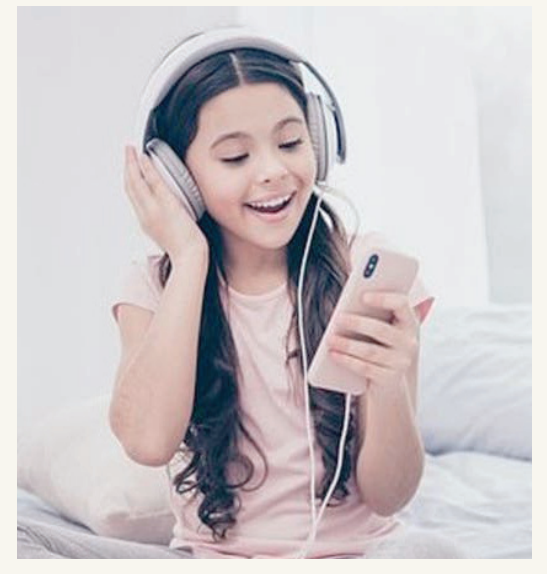
العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".
يوتيوب الأكثر شعبية
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والالعاب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".
محتوى إعلامي يواكب التطور
وأشار سايون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.
خطر داهم
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".
توتر وقلق
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،

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 يتخلف من بلد آخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.
على مستوى العالم
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع 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

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.

إيران ترسل وحدات مدرعة إلى حدود العراق

وكالات

أعلن قائد القوات البرية في الحرس الثوري الإيراني الجنرال محمد باكبور، الجمعة، إرسال وحدات مدرعة وقوات خاصة إلى مناطق كردية بهدف «منع تسلل إرهابيين» من العراق المجاور.

وقال الجنرال محمد باكبور إن «بعض الوحدات المدرعة والقوات الخاصة التابعة للقوات البرية تتجه حالياً إلى المحافظات الحدودية في غرب وشمال غرب البلاد»، وفق ما نقلت عنه وكالة أنباء «تسنيم».

وأضاف أن «الإجراء الذي تقوم به القوة البرية للحرس الثوري يقوم على تعزيز الوحدات المتمركزة على الحدود ومنع تسلل الجماعات الإرهابية التابعة للجماعات الانفصالية المتمركزة في إقليم شمال العراق».

وكان باكبور «نصح»، الثلاثاء، سكان المناطق الواقعة على مقربة من «المناطق المتاخمة لقواعد المجموعات الإرهابية بإخلائها حتى لا يصابوا خلال عمليات الحرس» الثوري.

واستهدف الحرس الثوري مرتين منذ، الأحد، بالصواريخ والمسيرات المفخخة قواعد تابعة للمعارضة الإيرانية الكردية في كردستان العراق.

وتتواجد مجموعات كردية إيرانية تتهمها طهران بشن هجمات على أرضها، في العراق منذ الثمانينات.

ويقول خبراء إن هذه المجموعات أوقفت تقريباً كل أنشطتها العسكرية، لكن السلطات الإيرانية تتهمها بإثارة الاضطرابات التي تشهدها إيران منذ 16 سبتمبر إثر وفاة الشاوية الكردية الإيرانية مهسا أميني بعد أن أوقفت شرطة الأخلاق لعدم التزامها بقواعد اللباس الصارمة.

ويزرت طهران، الخميس، قصفها لمواقع تابعة للمجموعات الكردية في كردستان العراق مؤكدة في رسالة إلى مجلس الأمن الدولي أن لا «خيار آخر» لديها لحماية نفسها من «جماعات إرهابية».

للمرة السابعة.. البرلمان اللبناني

يفشل في انتخاب رئيس

بيروت

فشل البرلمان اللبناني للمرة السابعة في انتخاب رئيس للجمهورية، رغم شعور الموقع منذ مطلع الشهر الحالي، جراء انقسامات سياسية عميقة في خضم انهيار اقتصادي متسارع تعجز السلطات عن احتوائه.

واقترح 50 نائباً بورقة بيضاء، فيما حصل النائب ميشال معوض المدعوم من القوات اللبنانية بزعامة سمير ججع وكتل أخرى بينها كتلة وليد جنبلاط، على 42 صوتاً.

وتعارض كتل بينها حزب الله، معوض، وتصنف بأنه مرشح «تحديّ»، داعية إلى التوافق سلفاً على مرشح قبل التوجه إلى البرلمان لانتخابه.

وعادة ما يؤخر نظام التسويات والمحاصصة القائم بين القوى السياسية والطائفية، القرارات المهمة، وبينها تشكيل الحكومة أو انتخاب رئيس.

وحدد رئيس البرلمان نبيه بري مطلع الشهر المقبل موعداً لجلسة جديدة. وأبطل المجلس الدستوري في قرار اليوم، نيابة رامي فتح وفراس السليم، وأعلن فوز فيصل كرامي عن المقعد السنّي في طرابلس وحيدر أصف ناصر عن المقعد العلوي. يحتاج المرشح في الدورة الأولى من التصويت إلى غالبية الثلثين أي 86 صوتاً للفرز. تصبح الغالبية المطلوبة إذا جرت دورة ثانية 65 صوتاً من 128 هو عدد أعضاء البرلمان.

يؤشر فشل البرلمان في انتخاب رئيس حتى الآن، إلى العملية الانتخابية قد تستغرق وقتاً طويلاً. لا يملك أي فريق سياسي أغلبية برلمانية تخوله فرض مرشحه. يتزامن الفراغ الرئاسي مع وجود حكومة تصريف أعمال عاجزة عن اتخاذ قرارات ضرورية، وفي وقت يشهد لبنان منذ 2019 انهياراً اقتصادياً صغفً البنك الدولي من بين الأسوأ في العالم.

روسيا ترد على «تصريحات القرم»..

وتحبط عملية زابورجيا

وكالات

اعتبر المتحدث الرسمي باسم الرئاسة الروسية، دميتري بيسكوف، أن تصريحات الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي حول عودة شبه جزيرة القرم لبلاده، تشير إلى عدم رغبة كييف أو استعدادها لحل المشكلات بطرق غير عسكرية. وقال بيسكوف: «منذ البداية، تحدث الرئيس فلاديمير بوتين عن هذا أكثر من مرة قبل بدء العملية الخاصة، حيث نصّ دستور أوكرانيا على أنه يجب إعادة شبه جزيرة القرم إلى أوكرانيا بالقوة، وأوكرانيا بحكم الأمر الواقع لم ترفض هذا، وبالتالي لنأ ليس أكثر من مناقشة موضوع نقل ملكية من الأراضي الروسية، لا يمكن أن يكون هناك فهم آخر هنا. هذا غير وارد». ميدانياً، أكد عضو المجلس الرئاسي لإدارة مقاطعة زابورجيا، فلاديمير روغوف، إحباط محاولة اختراق من قبل مجموعة «تخريب»، واستطلاع أوكرانية في منطقة بولوغوفسكي بمقاطعة زابورجيا.

ونقلت وكالة «سبوتنيك» الروسية عن روغوف قوله إنه تم القضاء على أكثر من 40 جندياً أوكرانياً في هذه العملية، وتدمير عدة شاحنات «بيك أب»، وثلاث عربات مدرعة وسيارات مصفحة أخرى.

وبحسب روغوف، فقد «تم التصدي بشدة لجميع محاولات الجانب الأوكراني لاختراق خط الجبهة».

شدّد الأمين العام لحلف شمال الأطلسي «النتاو»، ينس ستولتنبرغ، الجمعة، على عدم التراجع عن دعم أوكرانيا، قائلاً إنه لن يكون ثمة سلام دائم في أوكرانيا في حال انتصرت روسيا.

وبين ستولتنبرغ، خلال مؤتمر صحفي: «علينا أن ندعم أوكرانيا حتى نتوصل لحل سياسي للنزاع مع روسيا».

وأضاف الأمين العام للحلف الأطلسي، أنه حان الوقت لاستقبال فنلندا والسويد في «النتاو».

وفي وقت سابق من نوفمبر الجاري، قال دبلوماسيون أوكرانيون إن بلادهم لا ترفض التفاوض مع روسيا، لكن المطلوب أولاً انسحابها الكامل من جميع الأراضي الأوكرانية «المحتلة مؤقتاً».

وجاء هذا التأكيد، رداً على تقرير نشرته مؤخرا وسائل إعلام أميركية، بأن إدارة الرئيس جو بايدن، تشجع قادة أوكرانيا بشكل سري على إبداء انفتاح للتفاوض مع روسيا والتخلي عن رفضهم العلني للانخراط في محادثات سلام.

الصين: اضخم توربينات الرياح

عالمياً تدخل مرحلة الإنتاج

بكين

قالت الصين إن توربينات رياح بحرية عملاقة هي الأكبر عالمياً من حيث الطاقة الاستيعابية لكل وحدة، خرجت من مرحلة التجهيز والتجميع إلى خط الإنتاج في مقاطعة فوجيان بشرقي الصين.

وذكرت شركة الخوانق الثلاثة الصينية إن توربينات الرياح التي تبلغ طاقتها 16 ميجاوات زوّدت بمحور يبلغ طوله 146 متراً، ما يعادل ارتفاع مبني مكون من 50 طابقاً، وتتميز بأطول قطر دافع في العالم يبلغ 252 متراً، وأخف وزناً لكل ميجاوات.

وتمثل المعدات، التي طورها الشركة بالاشتراك مع شركة «شينجيانغ غولدويند» المحدودة للعلوم والتكنولوجيا، اختراقاً في تصنيع توربينات الرياح الرابطة.

وعند بلوغ الرياح سرعة كاملة، يُمكن لتوربينات الرياح توليد 34.2 كيلو واط/ساعة من الطاقة بعد دوراتها دورة كاملة.

ويمكن للإنتاج السنوي من التوربينات المذكورة، الذي يقدر أن يبلغ متوسطه أكثر من 66 مليون كيلوواط/ساعة، تلبية الطلب السنوي لـ 36 ألف أسرة مكونة من ثلاثة أشخاص، وتوفير 22 ألف طن من الفحم القياسي، وتقليل 54 ألف طن من ثاني أكسيد الكربون.

وقاد قطاع تصنيع توربينات الرياح الصيني العالم بعد تحقيقه قفزة إلى الأمام، حسمياً قال رئيس مجلس إدارة شركة الخوانق الثلاثة الصينية، ليه مينغ شان

في هجوم خاركيف.. روسيا تعلن مقتل عدد كبير من «المرتزقة»



وكالات

منطقة فيليكي خوتورا بمقاطعة خاركيف. أعلنت وزارة الدفاع الروسية، الجمعة، أن قواتها الجوية شنت قصفاً بأسلحة عالية الدقة في مقاطعة خاركيف، متحدثة عن مقتل نحو 200 من قواتهم بـ«مرتزق» تابعين لما يسمى بـ«الفيلق الأجنبي»، وتدمير دبابة واحدة، ومدربتين و8 مركبات. وأشارت الدفاع الروسية إلى تدمير أكثر من 200 ممن قالت إنهم

منطقة فيليكي خوتورا بمقاطعة خاركيف. أعلنت وزارة الدفاع الروسية، الجمعة، أن قواتها الجوية شنت قصفاً بأسلحة عالية الدقة في مقاطعة خاركيف، متحدثة عن مقتل نحو 200 من قواتهم بـ«مرتزق» تابعين لما يسمى بـ«الفيلق الأجنبي»، وتدمير دبابة واحدة، ومدربتين و8 مركبات. وأشارت الدفاع الروسية إلى تدمير أكثر من 200 ممن قالت إنهم

أردوغان يتحدث عن منطقة أمنية..

وهذه المدن السورية ضمنها

وكالات

العمود في صحيفة «حرييت» ويعتبر مقرباً جداً من رئيس الدولة، خلال الأسبوع الحالي أن الجيش التركي يجب أن ينجز أولاً عملية «المخلب السيف»، الجارية منذ أبريل ضد مواقع كردية في شمال العراق، مضيفاً: «بعد ذلك، يجب بدء العد التنازلي للعملية البرية ضد سوريا، وهذه المرة، يتم التخطيط لعملية أوسع بكثير».

وأفاد وزير الدفاع التركي خلوصي أكار، الجمعة، باستمرار عملية «المخلب – السيف»، نافياً قصف قواته نقطة مراقبة أميركية في سوريا. وفي تقاصيل عملية «المخلب السيف» التي حملت ألقاباً الأكراد المسؤولة عنه: شنت تركيا مؤخرًا وإبلا من الضربات الجوية على أهداف يشتبه في أنها تابعة للمسلحين الأكراد في شمال سوريا والعراق. عقب ضربات جوية تركية في نهاية الأسبوع قال مسؤولون أتراك إن مسلحين أكراد في سوريا يشتبه أنهم اطلقوا صواريخ يوم الاثنين عبر الحدود إلى تركيا، ما أسفر عن مقتل شخصين على الأقل وإصابة 10 آخرين.

هددت تركيا بتصعيد الضربات الجوية إلى توغل بري، وقال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان: «نمكنا من التغلب على الإرهابيين في الأيام الماضية بطائراتنا ومدفعتنا وطائراتنا المسيرة، في أقرب فرصة سنقتلعهم جميعاً بديابواتنا وجنودنا».

وهددت الغارات الجوية التركية، التي أسفرت عن مقتل عدد من جنود الجيش السوري في نفس المنطقة مع قوات سوريا الديمقراطية، بقرعة تقارب ناشئ بين دمشق وأنقرة.

أول اتفاق ائتلافي لحزب نتانياهيو..

ومقعد وزاري لبن غفير



وكالات

الدينية-القومية التي تشارك الحزب أفكاره وتوجهاته. لكن الانقسامات ظهرت بين ليكود وكتلتها، التي سبق أن صرح قبل الانتخابات بأن الليكود سيحتفظ بالحقائب الثلاث الكبرى وهي الدفاع والمالية والخارجية. ويعتبر معظم الدول المستوطنات غير قانونية، وهو ما ترفضه إسرائيل، فيما يؤكد الفلسطينيون أن توسيع المستوطنات يحول بينهم وبين إقامة دولة تتمتع بمقومات البقاء. وبعض النظر عن الحقائق التي سيشغلها حزب الصهيونية الدينية، فإن الحكومة المقبلة ستكون على ما يبدو الأكثر يمينية في تاريخ إسرائيل، الأمر الذي سيضع نتانياهيو تحت ضغط لحفظ التوازن الدبلوماسي بين دولتهم المستقبلية. ويطلب حزب ليكود

أعلن حزب الليكود المحافظ بزعامة رئيس الوزراء الإسرائيلي المكلف بنيامين نتانياهيو، الجمعة، أنه وقع أول اتفاق ائتلافي مع حزب القوة اليهودية اليميني المتطرف.

وأدى فوز اليمين بأغلبية واضحة في الانتخابات التي جرت في الأول من نوفمبر، وأنها جموداً سياسياً دام قرابة 4 سنوات، إلى ارتفاع سقف التوقعات داخل حزب ليكود ببرنامج تحالفات سريعة مع الأحزاب

روسيا: شنت عملية عسكرية برية تركية في سوريا يزيد من التوترات في المنطقة

موسكو

أكدت روسيا، أن قيام تركيا بشن عملية عسكرية برية في سوريا يساهم في زيادة التوترات والنشاط الإرهابي في المنطقة.

وقالت المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا، خلال مؤتمر صحفي: «القيام بعملية برية على الأراضي السورية لن يؤدي إلا إلى زيادة التوترات في المنطقة ويؤدي إلى زيادة النشاط الإرهابي».

وأضافت زاخاروفا: «تحافظ روسيا على اتصالات وثيقة مع الجانب التركي بشأن القضية السورية، ونحن نتفهم قلق تركيا بشأن التهديدات لأمنها القومي».

الجامعة العربية تؤكد أهمية إطلاق الإستراتيجية العربية للوقاية من العنف

القاهرة

أكدت الجامعة العربية أهمية إطلاق الإستراتيجية العربية للوقاية والاستجابة لمناهضة كافة أشكال العنف في سياق الجوء، وخاصة العنف الجنسي ضد النساء والفتيات.

وطالبت الجامعة في بيان لها بتكاتف الحكومات والمنظمات الإقليمية والدولية، لتوفير الحماية للنساء والفتيات والنازحات من خلال توفير نظم قادرة على الوقاية والاستجابة لاحتياجات الحماية والحرس على إنفاذ القوانين والسياسات المتعلقة بالوقاية من العنف الجنسي، وتعزيز تقديم الخدمات المتعددة والبرامج الموجهة إلى الناجيات من العنف الجنسي والتي تقدمها الجهات الفاعلة الوطنية من الحكومات بالتعاون مع مختلف الجهات المعنية.

ذكر، أن الإستراتيجية تم إعداده بالتعاون المشترك بين الأمانة العامة لجامعة الدول العربية والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، واعتمدها مجلس الجامعة على المستوى الوزاري في دورته العادية ال (155)، كوثيقة استرشادية لتساعد الدول الأعضاء على تطوير النظم الوطنية لحماية النساء، بما يساهم في خلق نظم أقوى وأكثر استدامة يستفيد منها جميع النساء والفتيات وتشكيل عناصر أساسية لمعالجة آثار الأزمة على المجتمعات المحلية والدول المضيفة.

وزير المالية البريطاني يدافع عن الاتفاق التجاري مع دول الاتحاد

لندن

وصف وزير المالية البريطاني جريمي هانت، اتفاقية التجارة والتعاون المبرمة مع الاتحاد الأوروبي، بـ «الممتازة»، مشيراً إلى أن حكومة بلاده «لا تدعم ولن تقرر في أي اتفاق جديد بدلاً من هذه الاتفاقية».

وبحسب وسائل إعلام بريطانية، دافع هانت أمام لجنة المالية متعددة الأحزاب في البرلمان، عن اتفاق التجارة الذي أبرمته بريطانيا بعد (بريكست) مع الاتحاد الأوروبي.

«وحش روسيا البحري» يطلق صواريخ من تحت الماء

وكالات

أطلقت أحدث غواصة روسية تعمل بالديزل والكهرباء تابعة لأسطول المحيط الهادئ، صواريخ «كالبر» من تحت الماء على أهداف بحرية وساحلية.

وقالت وزارة الدفاع الروسية في بيان: «أطلقت من الغواصة (ماغادان) صواريخ (كالبر) من تحت الماء على أهداف بحرية اليابان».

وأوضح البيان أن «الصاروخ الأول أصاب هدفاً بحرياً بنجاح، وهو محاكاة لاستهداف سفينة في مياه البحر لعدو افتراضي».

أما الصاروخ الثاني فقد أصاب هدفاً خارج المياه في ميدان سوركوم التكتيكي في إقليم خاباروفسك، علماً أن مدى الهدف بلغ ألف كيلومتر، وفق بيان وزارة الدفاع. تعد الغواصة «ماغادان» الثالثة من نوعها في سلسلة من 6 غواصات تعمل بالديزل والكهرباء تم بناؤها لأسطول المحيط الهادئ، وفق وسائل إعلام روسية. انضمت الغواصة إلى القوة القتالية في أكتوبر 2021 في بطرسبرغ، وصلت «ماغادان» إلى أسطول المحيط الهادئ عبر طريق البحر الشمالي في أكتوبر 2022.

حريق هائل بالصين.. النيران التهمت أجساد 10 أشخاص

وكالات

لقي 10 أشخاص حتفهم وأصيب 9 آخرون في حريق شب في شقة بإقليم شينجيانغ غربي الصين.

وذكر التلفزيون الصيني الحكومي، أن الحريق اندلع في الطابق الخامس عشر من مبنى مرتفع في أورومتشي، عاصمة شينجيانغ، ثم امتد إلى طوابق أعلى.

وقالت وسائل إعلام رسمية، إن السكان المقيمين في المبنى تمكنوا من التزول إلى الطابق السفلي.

ويعد الحريق الثاني من نوعه في الصين خلال الأيام القليلة الماضية، إذ أودى حريق في مصنع بمدينة أنيانغ بوسط الصين بحياة 38 شخصاً هذا الأسبوع أيضاً.

ويخضع إقليم شينجيانغ الشاسع لتدابير الوقاية الشاملة من كوفيد-19، على الرغم من أن التلفزيون الصيني قال إن المبنى السكني يقع في مجمع مصنف على أنه منخفض المخاطر، وهو مصطلح يستخدم للمناطق التي لا توجد بها حالات كوفيد.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/11/29 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد / شارع لوي، منطقة النزهة حي الحكمة، شارع محمد عبد الكريم الخطيب وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف مساءً وعن التعميم أحيى الشرقي، أماكن البدر، اسكان الهندسين، حي مسجد مصعب بن عمير، حي مسجد جابر بركات والجوارين، سال، الغبر، راحوب، الشجرة أحيى الغربي من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد. وعن عمارة، ذبيبة من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الواحد والنصف ظهراً في مدينة الرمثا.

ومن المنطقة جنوب قفحة مجول، كرنجية جنوب وسط وغرب البلد، حي الجبالية، حي ابو النجم، منطقة السوق الغربي من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الثالثة والنصف مساءً في محافظة مجول. وعن ام الجبال، الجعرا، حي الداحلة، عميرة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف مساءً في محافظة الفرخ.

قسم العلاقات العامة

ارتفاع أعداد المدربين الأردنيين في الأندية السعودية

أكد الإقبال الكبير للأندية السعودية لكرة القدم على التعاقد مع المدرب الأردني في الفترة الأخيرة، مكاتة المدرب المحلي الذي يتمتع بخبرة عملية وعلمية كبيرتين دفعت الأندية الخارجية لاستقطابه. وشهدت الأشهر الأخيرة، تعاقد عدد كبير من الأندية السعودية من الدرجتين الأولى والثانية، مع مدربين أردنيين لاستقطابهم خلال الفترة المقبلة.

ويشرف حالياً عدد من المدربين الأردنيين على تدريب فرق سعودية، حيث يتولى بلال اللحام تدريب فريق الجيل، وأنس صبرة في العربية، وعامر عقل في الشعلة وإسماعيل أبو سيف في الروضة، وموسى شتيان في الأنصار، وخبيل درويش في الوطن، وبسام الخطيب في هجر، ويهيم حرزاه في الدرعية، وفراس الخليلية في فريق الشرق.

وأكد وكيل أعمال اللاعبين خالد سلطان الذي كان له دور مهم في الترويج للمدرب الأردني في السعودية، إن الفرق السعودية تقبل حالياً على المدرب الأردني الذي يمتلك شهادات علمية تدريبية على أعلى المستويات (دورة التدريب الدولية البرو)، إلى جانب خبرته العملية.

وقال سلطان في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الاحترام الذي يحظى به المدرب الأردني في الخليج بشكل عام خاصة في السعودية، دفع فرق الدرجتين الأولى والثانية على التعاقد مع مدربين الذين اثبتوا حضوراً لافتاً، سيما فيما يتعلق باكتشاف مواهب قادرة على إثراء الفرق الأولى في أنديةهم.

وأضاف، «احتراف المدرب الأردني في السعودية، يصب في مصلحة المدرب نفسه الذي يجتذب الخبرة، في ضوء عمله بظروف أفضل وإمكانات أكبر، وهو أمر مهم لضمان النجاح». بدوره، أكد المدرب بلال اللحام أن إقبال السعوديين على المدرب الأردني يؤكد مكانة المدرب المحلي الذي يملك أفكاراً مميزة وخبرة كبيرة تؤهله لتحقيق الإنجازات في مختلف الأماكن. وأشار إلى أنه نجح قبل عامين تقريبا في تحقيق نتائج جيدة مع فريق الجيل السعودي، ما عكس صورة طيبة عن المدرب المحلي، وساعد في رفع درجة إقبال الأندية السعودية للتعاقد مع المدرب الأردني.

متسابقون من الأردن وفلسطين يشاركون في سباق السرعة

انطلقت الجمعة، منافسات بطولة الأردن لسباقات السرعة، البحر الميت، بمشاركة 44 متسابقاً من الأردن وفلسطين. وتكون السباق من 3 جولات بمشاركة جميع المتسابقين المسجلين في السباق، وتحسب نقاطه بمعامل «0.1» حسب التعليمات العامة لبطولة الأردن لسباقات السرعة لعام 2022. وأقيمت عملية التفتيش الإداري وعملية الفحص الفني في ساحة الصيانة - البحر الميت، كما أجرى المتسابقون تدريبهم اليوم على مسار السباق سيراً على الأقدام.

ويتصدر بطولة الأردن لسباقات السرعة و بطولة الدفع الرباعي بعد الجولة الخامسة شاكر جويحان برصيد 97 نقطة، ويحتل غيث وريكات المركز الثاني برصيد 76 نقطة، ويأتي مصطفى عطاري في المركز الثالث برصيد 70 نقطة، فيما يتصدر سالم طعيمة بطولة الدفع الخلفي برصيد 92 نقطة، ويحتل طارق صرصوم (فلسطين) برصيد 81 نقطة، وجاد نباض في المركز الثالث برصيد 80 نقطة. وفي بطولة الدفع الأمامي، يحتل أمجد الحوراني المركز الأول برصيد 90 نقطة، ويحتل مصطفى جمعة المركز الثاني برصيد 88 نقطة، ويأتي يزن جمعة في المركز الثالث برصيد 78 نقطة. وفي بطولة السيارات الكلاسيكية يحتل محمد صوالحة المركز الأول برصيد 94 نقطة، ويأتي حسام حشايكة في المركز الثاني برصيد 92 نقطة، فيما يأتي عاصم الضروس في المركز الثالث برصيد 70 نقطة.

التاريخ يرحب كفة هولندا على السعودية

سيكون لقاء المنتخبين السعودي والبولندي، السبت، الأول من نوعه على المستوى الرسمي بين الطرفين، اللذين سيلعبان ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثالثة.

ولم يعرف الأخضر السعودي طعم الفوز أو التعادل مع هولندا، حتى الآن، حيث التقى المنتخبان 3 مرات من قبل، كلها ودية، وفاز المنتخب الأوروي بها جميعاً.

وكانت أول مواجهة يوم 13 أبريل/نيسان 1994، على استاد بيدر دي كويرلتان بمدينة كان بفرنسا، وظل التعادل مسيطراً على اللقاء حتى الدقيقة 86، حتى سجل توماسز ويسزكي هدف الفوز لهولندا.

وتجدد الموعد يوم 10 ديسمبر/كانون الأول 1994، على استاد الملك فهد بالعاصمة السعودية الرياض.

وافتتح المنتخب البولندي التسجيل مبكراً، عند الدقيقة 11، عن طريق هنريك بالوزينسكي من ركلة جزاء.

ورد سامي الجابر بهدف التعادل للسعودية في الدقيقة 40، قبل أن يسجل توماسز رازاسا هدف الفوز لهولندا (2-1)، في الدقيقة 57.

وفي 28 مارس/آذار 2006، كان اللقاء الثالث والأخير الذي أقيم على استاد الملك فهد الدولي بالرياض، ليكرع منتخب هولندا فوزه (2-1). وافتتح الضيوف التسجيل مبكراً في الدقيقة 8، بهدف حمل توقيع لوكاس سوشين.

وعاد رضا تکر مدافع السعودية المتجربة، في الدقيقة 27، قبل أن يحرز سوشين الهدف الثاني له ولهولندا، في الدقيقة 63.

القادي يوجه خطاباً حماسياً للاعبين تونسيين قبل موقعة أستراليا

وجه المدير الفني المنتخب تونس، جلال القادي، خطاباً حماسياً للاعبين قبل موقعة أستراليا المقررة السبت، لحساب الجولة الثانية من منافسات المجموعة الرابعة لمونديال 2022.

ونشر الاتحاد التونسي لكرة القدم مقطع فيديو، عبر صفحته الرسمية على يوتيوب، يوق فيه القادي الذي قال للاعبين: «لم نأت إلى هنا إلا لتحقيق إنجاز تاريخي لتونس والشعب التونسي، الذي ينتظر منا فرحة التأهل للدور الثاني».

وتابع: «أظهرت أنكم رجال في مثل هذه المواقف، وأنكم قادرين على تحقيق هذا الإنجاز.. أنتم مستعدون لأكل عشب الملعب، وسيتشجعكم 40 ألف متفرج و 12 مليون تونسي ينتظرون الفرحة». وواصل: «الرجينا التي رأيناها لدى العيدين وتنعيم، أريد رؤيتها غدا لدى كل اللاعبين.. هذه القيم التي ربانا عليهم حنبعل.. تونس اليوم في حاجة لأبنائها.. أريد رؤية 26 رجلا، ومهما استكون النتيجة، ستكون معنا».

ورداً على الخطاب الحماسي لجلال القادي، صرخ اللاعبون: «رجال.. رجال.. تونس تعيش تعيش».

الفيصلي يستقبل وفد الوحدات



استقبل رئيس نادي الفيصلي المهندس نضال الحديد وأعضاء مجلس الإدارة، أسرة نادي الوحدات. وذلك لتقديم التهئة لنادي الفيصلي بالفوز بلقب بطولة دوري المحترفين لكرة القدم، وانتخاب مجلس إدارة جديد. وقال الحديد في تصريحات نقلها المركز الإعلامي للفيصلي: «نرحب بكم في مقر الزعيم، ونؤكد على ضرورة تكاتف جميع الأندية، للتغلب على الظروف الصعبة التي تعاني منها من أجل تطوير الكرة الأردنية». وأضاف رئيس الفيصلي: «العلاقة التي تجمع الناديين مثالية للغاية، وهناك توافق على خدمة الكرة الأردنية، وعلاقة الناديين بعيدة عن التعصب، وما يحدث في الساحة الكروية هي مجرد تناكفات جماهيرية».

وزاد: «توجهات البعض لبث خطاب الكراهية لأغراض شخصية أمر مرفوض، والمشكلات والقضايا التي تواجه كلا الناديين واحدة ويجب التكاتف والعمل لتذليل

الإكوادور تفرض التعادل على هولندا.. وقطر خارج المونديال رسمياً

سقط منتخب هولندا في فخ التعادل أمام الإكوادور بهدف لكل منهما، الجمعة، في ثاني جولات المجموعة الأولى بكأس العالم 2022. تقدمت الطواحين الهولندية بهدف مبكر في الدقيقة 6 عبر كودي جاكوب، فيما عادل إينير فالنسيا النتيجة للإكوادور بعد 4 دقائق فقط من بداية الشوط الثاني.

منح التعادل للفرقتين فرصة تقاسم صدارة المجموعة قبل الجولة الختامية برصيد 4 نقاط، ليؤكد رسمياً إقصاء قطر من البطولة، التي خسرت أول مباراتين.

هدف خاطف

لم تشهد أول 0 دقائق أي خطورة على كلا المرشحين حتى تهبأت كرة أمام جاكوب خارج منطقة الجزاء، ليبلغت حارس الإكوادور بصصوية صاروخية استقرت داخل الشباك. وبعد الهدف الخاطف، تراجع الهولنديون لمنتصف ملعبهم، تاركين الكرة للإكوادور، الذي دانت له سيطرة في أغلب الفترات. لكن عاب المنتخب اللاتيني عدم ترجمة استحوذ له لخطورة حتى أطلق إينير فالنسيا تسديدة صاروخية، وجدت الحارس أندريس نوبيرت يقفها لها، ليحولها إلى ركنية ببراعة. ولم تظهر كتيبة لويس فان جال مدرب هولندا، في منطقة جزاء الإكوادور مجدداً على مدار الشوط الأول، ما أفسح المجال للأخير، لمحاولة صيد شبك الحارس الهولندي بشنق الطرق.

لكن، الفرحة الإكوادورية لم تدم طويلاً بعدما رفع مساعد الحكم صافرته لوجود تسلل، نظراً لتداخل أحد لاعبيه في الكرة بحجب رؤية حارس هولندا، بينما كان متسللاً، ليبلغ الهدف قبل نهاية الشوط الأول.

لمسة خاطفة

جاءت بداية الشوط الثاني مشابهة لانطلاقة المباراة، لكن هذه المرة كان السيناريو في

إيران تصعق ويلز في الوقت القاتل



وتشرك كيروش، الحارس سيد حسين حسيني في مباراة اليوم بدلاً من علي رضا بيرانفاند، الذي كان قد تعرض لارتجاج في المخ خلال المباراة الأولى التي انتهت بالهزيمة أمام إنجلترا.

وبدأت المباراة بإيقاع لعب سريع، وجاءت أول محاولة تهديفية في الدقيقة الثالثة، حيث سد نيكو ويليامز، كرة قوية من حدود منطقة الجزاء لكنها مرت فوق العارضة.

ورد المنتخب الإيراني بمحاولة خطيرة، حيث أرسل إحسان حاج صافي طولية متقنة إلى منطقة الجزاء، لكن الحارس أمسك بالكرة قبل أن يلحق بها المهاجم سردار آزمون. وفي الدقيقة 12، أنقذ الحارس الإيراني حسيني، شبابه من هدف محقق، حيث أرسل كونور روبيرتس عرضية إلى كيفر مور، الذي وجه الكرة نحو الشباك بللمسة مهارية مباغتة لكن الحارس تصدى لها.

وفي الدقيقة 15، تمكن المنتخب الإيراني من هز شبك ويلز عن طريق علي جولزاده، بعد تبادل الكرة مع آزمون، لكن الحكم ألغى الهدف بداعي التسلل بعد الرجوع للعارض.

وتأق الحارس الإيراني في الدقيقة 42 في الارتقاء للإسكاد بكرة خطيرة سددها هاري ويلسون من ركنية، قبل أن تصل إلى رأس كيفر مور المتمركز أمام المرمى. وأشهر الحكم أول إنذار، وكان من نصيب

جوزيف رودون بسبب تدخل قوي مع مهدي طارمي.

وسيطر القلق على الجماهير الإيرانية إثر سقوط النجم آزمون مصاباً، لكنه تلقى العلاج وواصل اللعب، ودفق كيروش بكريم أنصاري فرد بدلاً من آزمون في الدقيقة 68.

ووقع كيروش باللعبين مهدي ترابي وعلي رضا جهانبخش بدلاً من حاج صافي وجولزاده في الدقيقة 77، وبعدها دفع بعلي كريمي بدلاً من سعيد عزت الله في الدقيقة 83.

المنتخب الوطني للجودو يشارك ببطولة آسيا

يشارك منتخبنا الوطني للجودو في بطولة آسيا المفتوحة، والتي ستقام في العاصمة اللبنانية بيروت، خلال يومي 26 و27 الشهر الحالي، بمشاركة 118 لاعباً ولاعبة يمثلون 18 دولة.

ويمثل المنتخب الوطني كل من اللاعبين، بلال منصور (-60 كغم)، معاذ إبراهيم (-66 كغم)، مازن مشعل (-81 كغم)، عبد الله مقاد (-90 كغم)، راشد القضاة (-90 كغم)، هديل العلمي (-97 كغم) والمدربان محمد خلف وأحمد البطوش، كما ويشارك في تحكيم البطولة الحكمان عبد الرحيم العبادي وفراس ارحيم.

ويرافق المنتخب وفد إداري يتكون من نائب رئيس الاتحاد سند خصاونة وأمينة سر الاتحاد سلام بربراوي.

لاعبة منتخب السيدات المجالي تحترف في فريق الاتحاد السعودي

تعاقد نادي الاتحاد السعودي مع لاعبة المنتخب الوطني لكرة القدم للسيدات آية المجالي؛ للعب في صفوف الفريق خلال المنافسات المقبلة من الدوري السعودي للسيدات.

وجاء انتقال المجالي إلى فريق الاتحاد على سبيل الإعارة، قادمة من فريق أولمبيا كلوج الروماني على أن تعود للفريق الروماني خلال مرحلة الإياب من الدوري الروماني.

وأعلنت لاعبة اليوم على صفحتها الشخصية خبر انتقالها لفريق الاتحاد السعودي.

هازارد منتقدا ألمانيا: نحن هنا للعب كرة القدم

انتقد إيدن هازارد نجم المنتخب البلجيكي، تصرفات المنتخب الألماني أمام اليابان بالجولة الأولى من دور المجموعات لنهائيات مونديال قطر 2022.

وتمتع الاتحاد الدولي «فيفا» قادة المنتخبات من ارتداء «الشارة الملونة»، وهدم بمعاوية القادة بالبطاقة الصفراء.

واحتج الألمان على طريقتهم أثناء النقط الصورة التذكارية قبل انطلاق المباراة، التي خسروها بنتيجة (1-2).

وقال هازارد، خلال تصريحاته لإذاعة «RMC» الفرنسية: «لا أشعر بالراحة عند الحديث عن كل هذا لأنني هنا لألعب كرة القدم».

وأضاف نجم المنتخب البلجيكي: «لا أرغب في بدء المباراة ببطاقة صفراء، والأمير سيكون غير مرحب بلقبة البطولة».

وأتم: «خسر الألمان المباراة ضد اليابان، وكان من الأفضل لهم عدم القيام بذلك الفوز، ونحن هنا للعب كرة القدم فقط».

وأصبح منتخب ألمانيا مطالباً بالفوز يوم الأحد القادم في الجولة المقبلة بالمجموعة على نظيره الإسباني، الذي استهل مشواره في البطولة باكتساح كوستاريكا (0-7)، إذا أراد تجنب الوداع المبكر لكأس العالم من مرحلة المجموعات.

نيمار بعد الإصابة: لدي ثقة وإيمان

علق نيمار نجم منتخب البرازيل، على انتصار السامبا بنتيجة 2-0 على صربيا، ضمن منافسات الجولة الأولى من المجموعة السابعة، بنهائيات مونديال قطر 2022.

وقال نيمار عبر حسابه الشخصي على موقع تويتر «مباراة صعبة لكن كان من المهم الفوز، أمتنى للفريق، اتخذنا الخطوة الأولى في مشوارنا.. وأوضح نيمار عبر إنستجرام «لدي ثقة وإيمان.. أرى أنه برغم كل هذا الضجيج، سيكون كل شيء على ما يرام».

وسقط نيمار في الدقيقة 79 على أرض الملعب، متأثراً بإصابة خرج بسببها من المباراة قبل النهاية، ودخل مكانه أنتوني مهاجم مانشستر يونايتد. وأثناء وجوده على دكة البدلاء، خلغ لاعب باريس سان جيرمان، الحذاء من قدمه اليمنى، كما نزع الجوارب وواقى الساق، وظهر تورم في أسفل قدمه، كما ظهر نيمار نجم السامبا، وهو يعرج، خلال عودته إلى غرفة تبديل الملابس.

تعليق مفاجئ من ماجواير حول رحيل رونالدو

أعرب هاري ماجواير مدافع المنتخب الإنجليزي، عن أسفه على رحيل زميله البرتغالي كريستيانو رونالدو عن صفوف مانشستر يونايتد، مؤكداً أنه من أفضل من لعب كرة القدم.

وقال ماجواير (29 عاماً)، الذي يخوض مع منتخب بلاده حالياً فعاليات بطولة كأس العالم 2022 في قطر: «رونالدو من أعظم اللاعبين الذين مارسوا كرة القدم».

وفسخ مانشستر يونايتد عقده مع رونالدو صاحب الـ37 عاماً، بالتراضي قبل يومين بعد مقابلة أدلى بها اللاعب مؤخراً ووجه فيها انتقادات عنيف للنادي.

وسجل رونالدو أمس الهدف الأول لمنتخب بلاده في المباراة التي فاز فيها على المنتخب الغاني 3-2 بكأس العالم ليصبح أول لاعب في التاريخ يهز الشباك مرة واحدة على الأقل في 5 نسخ مختلفة من بطولات كأس العالم.

أبها السعودي يشكر الأهلي المصري

وجه نادي أبها السعودي، الشكر إلى مجلس إدارة الأهلي المصري برئاسة محمود الخطيب، بعد استضافة تمارين الفريق خلال معسكره بالقاهرة، وقال الحساب الرسمي لأبها عبر تويتر «شكر وتقدير لرئيس وأعضاء مجلس إدارة الأهلي المصري، نظير تعاونهم على أداء بعض تمارين أبها، خلال معسكر الفريق الخارجي بالقاهرة».

ويرتبط الأهلي بعلاقة طيبة مع الأندية السعودية خصوصاً أبها، حيث شهدت الفترة الأخيرة، بعض التعاون على مستوى اللاعبين، بجانب زيارات متبادلة بين المسؤولين.

وكاد المنتخب السعودي، الموسم الحالي، المزمع بمبقي لويس ميكيسوني لاعب الأهلي لصفوف أبها السعودي، لمدة موسم واحد على سبيل الإعارة.

وكان أبها السعودي قد خاض خلال فترة التوقف، عدة وديات ضمن معسكره بالقاهرة أمام إنبي وحرس الحدود.

استحالة لحاق مزاروي بموقعة بلجيكا تأكد لكوورة استحالة لحاق نوصير مزاروي لاعب منتخب المغرب، بمواجهة بلجيكا، الأحد المقبل.

ويلتقي المنتخب المغربي خصمه البلجيكي ، في إطار الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس العالم 2022 في قطر.

وأظهرت الفحوصات الطبية، حاجة مزاروي لفترة إضافية من الراحة، حيث يعاني من تورم على مستوى عضلات البطن.

واستقر الجهاز الفني للأسود على الدفع باللعب يحيى عطية الله لتعويض غياب نوصير مزاروي.

وكان يحيى عطية الله قد شارك كبديل في لقاء كرواتيا بعد إصابة نوصير مزاروي، كما خاض ودية جورجيا في الإمارات.

وتلقى وليد الركراكي مدرب منتخب المغرب، إشارة مطمئنة بشأن الوضع الصحي لأشرف حكيمي، إذ تأكدت جاهزيته لمباراة بلجيكا.

وتعادل منتخب المغرب أمام كرواتيا دون أهداف، أما بلجيكا انتصرت بهدف دون رد على كندا.

مقسم التحرير ، 5065525 فاكس التحرير ، 5065522 إيميل التحرير، ad@shaabjo.com	مقسم الاعلان ، 5056222 فاكس الاعلان ، 5056223 إيميل الاعلان، m@shaabjo.com
---	--

العنوان: عمان -شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا) - بجانب المختار مول	رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي	رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الضفاطفه	تصدر عن شركة صدى الشعب
--	-----------------------------------	--	------------------------------