

غارات روسية تستهدف البنية التحتية للطاقة في أوكرانيا

تابع ص7

سفير المملكة في الكويت يؤكد الاعتزاز بمستوى التعاون الإعلامي بين البلدين الشقيقين

تابع ص7

ترجع ثقة المستهلك في بريطانيا إلى قرابة أدنى معدلاتها خلال ثمانية أشهر

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

تحطم مقاتلة إف35- بي أميركية أثناء هبوطها

وكالات

نشر على مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يظهر مقاتلة أميركية من طراز «إف 35- بي» وهي تهبط تدريجياً على مدرج قاعدة جوية في فورت وورث، ثم تتحطم بعد هبوط الفاشل. وبدت الطائرة المقاتلة «إف-35 بي» وكأنها تهبط بهدوء، ولكن ما أن لامست مدرج القاعدة الجوية، حتى ارتدت للأعلى ثم للأمام، وبعد أن هدأت قليلاً، شوهد الطيار وهو يذوق بالجو بواسطة مقعد الطيار. كما شوهد دخان كثيف يخرج من الطائرة المقاتلة بعيد هبوطها الأخير، وقبل أن تلتفت على محور المقدمة. وتداولت مواقع على صفحات موقع «تويت» للتواصل الاجتماعي مقطعاً مصوراً للطائرة المقاتلة أثناء حدوث ذلك، فيما شوهد الطيار وهو يندفع من الطائرة مع كرسيه، ومن ثم هبوطه بالمظلة. وقال المتحدث باسم شركة الصناعات العسكرية الأميركية «لوكهيد مارتن»، الخميس، إن طائرة مقاتلة أميركية من الجيل الخامس طراز «إف 35»، تحطمت خلال رحلة تجريبية في قاعدة فورت وورث الجوية بولاية تكساس.

أوقات الصلاة

| | |
|--------|-------|
| الفجر | 05:56 |
| الشعر | 12:28 |
| العصر | 03:13 |
| المغرب | 05:37 |
| العشاء | 06:59 |

23 جمادى الآخرة 1444 هـ الموافق 17 كانون أول 2022م

السبت

السنة التاسعة

العدد (2948)

سعر النسخة دينار واحد

بدء توزيع الدعم النقدي للنقل العام الأسبوع المقبل

عمان

قال أمين عمان، الدكتور يوسف الشواربة، إن بدء توزيع الدعم النقدي للنقل العام بأنماطه كافة داخل حدود الأمانة سيكون خلال الأسبوع المقبل.

وأضاف أن توزيع الدعم النقدي سيتم من خلال الدائرة المختصة في الأمانة.

فرنسا تعلن انتهاء أزمة التأشيرات مع المغرب

وكالات

أعلنت وزيرة الخارجية الفرنسية كاثرين كولونا، التي تقوم بزيارة رسمية إلى الرباط الجمعة، انتهاء أزمة التأشيرات التي عكرت العلاقات الدبلوماسية بين المغرب وفرنسا منذ أكثر من عام. وقالت كولونا، في مؤتمر صحفي مشترك مع نظيرها المغربي ناصر بوريطة عقب مباحثات بينهما: «لقد اتخذنا إجراءات، مع شركائنا المغاربة، من أجل العودة إلى تعاون كامل في مجال الهجرة.. وأوضحت أن هذا القرار «دخل حيز التنفيذ منذ الاثنين الماضي»، معربة عن «سعادتها» بذلك. وشهدت علاقات الحليفين التقليديين فتورا في الأشهر الأخيرة خصوصا بعد قرار باريس في سبتمبر 2021 تقليص عدد التأشيرات الممنوحة للمغرب والجزائر إلى النصف، مبررة ذلك برفض البلدين استعادة مهاجرين غير نظاميين تريد باريس ترحيلهم.

وهو القرار الذي وصفته الرباط حينها بأنه «غير مجر»، وأثار سخطا في المملكة حيث أدانه نشطاء حقوقيون ومثقفون ووسائل إعلام محلية. من جهته، قال وزير الخارجية المغربي إن «المغرب امتنع عن التعليق رسميا على تلك الإجراءات (خفض عدد التأشيرات) التي اتخذتها السلطات الفرنسية من جانب واحد احتراماً لسيادتها، وبطبيعة الحال كانت هناك ردود أفعال شعبية من طرف الناس المعنيين».

وأضاف: «اليوم أيضا قرار العودة إلى الوضع الطبيعي قرار أحادي الجانب يحترمه المغرب ولن نعلق عليه رسميا (...) لكنه يسير في الاتجاه الصحيح».

غضب لبيبي بعد تسليم أبو عجيلة.. والقبائل تعهل الديببة 72 ساعة

طرابلس

دعت عائلة ضابط المخابرات الليبي السابق أبو عجيلة مسعود المحتجز في أمريكا بتهمة المساعدة في تفجير طائرة لوكربي، الليبيين للخروج في مظاهرات الجمعة احتجاجاً على تسليم حكومة الوحدة أبو عجيلة للولايات المتحدة.

واحتجت عائلة أبو عجيلة في بيان صوتي ألقاه أحد المنتمين لهم على وصف عبد الحميد الديببة أبو عجيلة بالإرهابي.

وطالبت الليبيون بالزول في الميادين احتجاجاً على تسليم مواطن ليبي إلى الولايات المتحدة دون سند قانوني.

ترام هذا مع خروج لبيبي في مظاهرات بعدة مدن في ليبيا الخميس يطالبون بإسقاط حكومة عبد الحميد الديببة المنتهية ولايتها، بعد تسليمها أبو عجيلة مسعود للولايات المتحدة بزعم ضلوعه في تفجير طائرة لوكربي.

وطالب المتظاهرون النائب العام بالتحرك لمعرفة ملابس تسليم أبو عجيلة، الذي يناهز الـ 80 عاماً، كما طالبوا بإنهاء عمل حكومة الديببة، معتبرين ما حدث انتهاكاً لسيادة الدولة وتواطؤاً مع جهات أجنبية ضد مواطن ليبي.

وأصدرت قبائل بيانات غاضبة منها: المجلس الأعلى لقبائل غرب ليبيا.

وأدان ما اعتبره اختطاف أبو عجيلة، قائلاً في بيان:

الشعب الليبي عامة وأبو عجيلة خاصة يتعرضان لطغيان دولي.

تحمل الحكومة المسؤولية القانونية والإدارية والإنسانية، وأيضاً تحمل المجلس الرئاسي مسؤولية ما حدث. إذا لم يتم إطلاق سراح أبو عجيلة عاجلاً سيكون لنا حق الرد بالطرق التي تراها مشروعة.

اتحاد قبائل فزان أصدر بياناً جاء فيه: إهمال حكومة الديببة ٧٢ ساعة للإفراج عن كافة السجناء السياسيين؛ خوفاً عليهم من مصير أبو عجيلة. في حال عدم الإفراج سيلجأون للقوة للإفراج عنهم. نددوا بواقعة تسليم أبو عجيلة، واصفين إياها بالخيانة وانتهاك للسيادة.

وحكوما، أعلنت وزارة الخارجية في الحكومة الجديدة المكلفة من البرلمان، ويقولها فتحي باشاغا، عزمها تكليف مكتب حمامة دولي للدفاع عن أبو عجيلة. تابع ص7

خلال تقديم جلالته واجب العزاء بالشهيد الدلاييح

الملك: لن يهدأ لنا بال حتى ينال المجرم عقابه

. التعامل بحزم مع كل من يرفع السلاح في وجه الدولة

. لن نقبل التطاول أو الاعتداء على نشامى أجهزتنا الأمنية

. مؤسسات الدولة ستتخذ كل الإجراءات لمحاسبة الخارجين عن القانون

جرش

معان. وشدد جلالته على أنه سيتم التعامل بحزم مع كل من يرفع السلاح في وجه الدولة ويتعدى على الممتلكات العامة وحقوق المواطنين، مؤكداً أن الاعتداءات وأعمال التخريب مساس خطير بأمن الوطن ولن نسمح بذلك. وعبر جلالته الملك، خلال زيارته

لبيت العزاء في ديوان الدلاييح بمنطقة الكفير في جرش، عن تعازيه الحارة لذوي الشهيد، قائلاً «هذا ابني وابن كل الأردنيين، ولن يهدأ لنا بال حتى ينال المجرم عقابه أمام العدالة على جريمته الكراء». وشدد جلالته على «أننا لن نقبل التطاول



الدولة ستتخذ كل الإجراءات لمحاسبة الخارجين عن القانون. ورافق جلالته، رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، ورئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي.

الأمن العام يشيع جثمان شهيد الواجب العقيد الدكتور عبدالرزاق الدلاييح بمحافظة جرش

جرش



شيعت مديريةية الأمن العام وبمشاركة الآف المواطنين بعد صلاة ظهر الجمعة، شهيد الوطن والواجب، العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلاييح إلى مفواه الأخير في بلدة الكفير بمحافظة جرش، والذي ارتقى شهيداً إلى جوار ربه بعد إصابته بعيار ناري في منطقة الرأس أثناء أداء واجبه خلال أعمال شغب كانت تقوم بها مجموعة من المجرمين الخارجين عن القانون في منطقة الحسينية بمحافظة معان.

وجرت لشهيد الواجب مراسم عسكرية، وحمل على أكتاف رفاقه من منتسبي جهاز الأمن العام ملفوفاً بالعلم الأردني، ووري الثرى في مقبرة الكفير بعد الصلاة عليه في مسجد البلدة.

وشارك في تشييع جثمان الشهيد الدلاييح مدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعايطة وعدد كبير من ضباط ومرتبات الأمن العام والقوات المسلحة والأجهزة الأمنية وجموع غفيرة من أبناء الوطن كافة.

مؤتمر صحفي لوزير الداخلية والاتصال الحكومي ومدير الأمن العام

عمان

عقد وزير الداخلية مازن الفراية والاتصال الحكومي فيصل الشبول ومدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعايطة الجمعة، مؤتمراً صحفياً في وزارة الداخلية، تم خلاله الحديث عن الأحداث التي وقعت مساء أمس في لواء الحسينية بمحافظة معان وارتقى خلالها الشهيد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلاييح أثناء تأديته لواجبه في حفظ الأمن والاستقرار. وقدم الوزيران ومدير الأمن العام التعزية لذوي الشهيد الدلاييح، ابن قبيلة بني حسن التي تقدم دائماً الشهداء في الدفاع عن أمن واستقرار الأردن.

وقال وزير الداخلية مازن الفراية، إن جلالته الملك وجه الأجهزة الأمنية المختصة لضبط الجاني بأسرع وقت وتقديمه للعدالة، مؤكداً أن الأجهزة المختصة تبذل جهوداً حثيئة من أجل ذلك.

وأضاف أن الحكومة حريصة على حق النظار السلمي للمواطنين والتعبير بكل حرية عن آرائهم في كافة المناطق وبما يكفله الدستور، موضحاً أن الأجهزة الأمنية ومنذ بدء الاحتجاجات تعاملت بانضباطية وحكمة ومسؤولية، تابع ص٢

رئيس وأعضاء مجلس النواب ينعون الشهيد الدلاييح

عمان

نعى رئيس وأعضاء مجلس النواب الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلاييح نائب مدير شرطة محافظة معان، والذي استشهد في منطقة الحسينية بمحافظة معان.

وعبر المجلس عن تعازيه لأهل وذوي الشهيد، حيث قضى مدافعا عن أمن واستقرار الوطن، سائلي العلي القدير أن يتغده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته.

وأكد المجلس وقوفه مع مؤسساتنا الأمنية الساهرة على أمن الوطن، والتي تقدم أسرى صور التضحية والبسالة في سبيل حفظ أمن الوطن وحماية مواطنيه.

إيقاف منصة تيك توك عن العمل مؤقتاً بعد إساءة استخدامها

عمان

أعلنت وحدة الجرائم الإلكترونية، عن أن الوحدة وقرق الجرائم الإلكترونية تتابع ما ينشر على وسائل التواصل الاجتماعي وخصوصاً فيما يتعلق بخطاب الكراهية والحض على التخريب والاعتداء على أجهزة إنفاذ القانون والممتلكات وقطع الطرق.

مثل هذه الجرائم إلى القضاء.

وقالت إن منصة «تيك توك»، لم تتعامل مع إساءة استخدام المنصة من قبل مستخدميها بتمجيد ونشر أعمال العنف أو دعوات الفوضى، كما لم تتعامل مع ترويج فيديوهات من خارج المملكة وتزويرها للتأثير على مشاعر المواطنين، ولذلك فقد تم إيقاف خدماتها في المملكة مؤقتاً.

بتوجيهات ملكية..

العيسوي والحنيطي يطمئنان على صحة مصابي أحداث الحسينية

عمان

الملك عبد الله الثاني للمصابين بالشفاء العاجل، وتوجيهات جلالته بتقديم جميع أشكال الرعاية الصحية والعلاجية اللازمة لهما. كما تقبل تقدير جلالته الملك للجهود والدور، الذي يقوم به رجال الأمن العام في حفظ الأمن والأمان للوطن والمواطن. واطمان العيسوي والحنيطي، بحضور مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب يوسف جمال زريقات، على الحالة الصحية

للمصابين، واستمعوا إلى شرح من الكادر الطبي المشرف عليهما حول وضعهما الصحي. وكانت قوة أمنية، قد تعاملت، أمس الخميس، مع أعمال شغب، كانت تقوم بها مجموعة من المجرمين الخارجين عن القانون في منطقة الحسينية، أسفر عنها استشهاد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلاييح، وإصابة ضابط وضابط صف، إثر إطلاق عيارات من قبل هؤلاء المجرمين.

بتوجيهات ملكية، زار رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، ورئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الجمعة، مصابي أحداث منطقة الحسينية في محافظة معان، اللذين يرقدان على سرير الشفاء في مدينة الحسين الطبية. ونقل العيسوي واللواء الحنيطي، تمنيات جلالته

المعاينة يؤكد أهمية تبادل الخبرات بين هيئتي الانتخاب الأردنية والتونسية

عمان

أكد رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى المعاينة، خلال لقائه في العاصمة تونس، رئيس هيئة الانتخابات التونسية فاروق بوعسكر أهمية تبادل الخبرات الدائم بين الهيئتين الأردنية والتونسية بما يخدم العمليات الانتخابية في البلدين.

وبحسب بيان للهيئة المستقلة، قدم التونسي بوعسكر للمعاينة، الذي يتزعم البعثة الاستطلاعية للمنظمة العربية للإدارات الانتخابية، عرضاً حول آخر استعدادات الانتخابات التشريعية التونسية، المقرر إجراؤها يوم السبت المقبل.

من جهته، أكد المعاينة ثقة المنظمة العربية للإدارات الانتخابية بقدرة الهيئة التونسية على إدارة انتخابات مميزة، مؤكداً عمق العلاقات الأردنية التونسية.

واستعرض المعاينة مجلس مفوضي هيئة الانتخابات التونسية مستجدات التشريعات الأردنية، التي تعكس رؤية المملكة في التحديث المستمر لمنظومة العمل السياسي، وخصوصاً تعزيز مشاركة الشباب والمرأة في الحياة السياسية.

وزيرة الدولة للشؤون القانونية تلتقي السفارة البريطانية

عمان

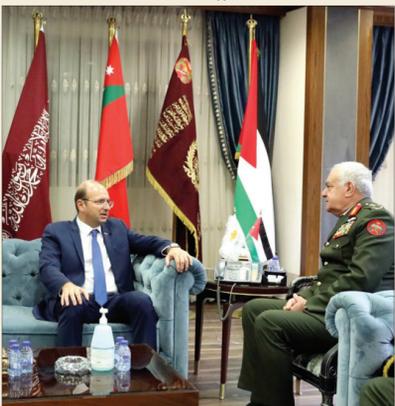
استقبلت وزيرة الدولة للشؤون القانونية، الدكتورة نانسى ثمروقة، في مكتبها بدار رئاسة الوزراء، السفارة البريطانية لدى المملكة بريجيت برايدن.

وأكدت ثمروقة، خلال اللقاء، عمق العلاقات التاريخية التي تجمع الأردن والمملكة المتحدة، والحرص على مواصلة مسيرة التعاون الاستراتيجي المشترك على جميع الصعد.

واستعرضت مسارات التحديث الثلاثة «السياسية والاقتصادية والإدارية»، التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني وتعكف الحكومة على إنجازها باعتبارها مشروعاً للدولة، وأهميتها في توفير خدمات أفضل للمواطنين، وتعزيز مشاركتهم في الحياة السياسية والحزبية، خصوصاً المرأة والشباب.

بدورها، أشادت السفيرة البريطانية بالدور الكبير الذي يقوم به الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في مسيرة التحديث الشامل. وأكدت العلاقات القوية والتمتية التي تجمع البلدين الصديقين، وضرورة إدامة التواصل والشراكة بما يحقق التقدم الذي يسعى إليه البلدان في مختلف المجالات.

الحنيطي: العلاقات الأردنية القبرصية مبنية على التعاون المشترك في شتى المجالات



عمان

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في مكتبه بالقيادة العامة، وزير الدفاع القبرصي شارالامبوس بتريديس والوفد المرافق له، وذلك ضمن سلسلة اللقاءات التي تنظمها القوات المسلحة الأردنية الرامية إلى تعزيز التعاون العسكري المشترك مع الدول الشقيقة والصديقة.

وجرى للضيف مراسم استقبال عسكرية، حيث استعرض حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، كما عزّفت الموسيقى السلامين الوطني القبرصي والملكي الأردني.

وقال اللواء الركن الحنيطي: «إن جهود القوات المسلحة الأردنية تأتي ضمن المساعي والأهداف الدولية، خاصة فيما يتعلق بكافة الإرهاب والتطرف وآفة المخدرات التي تشكل تهديداً واضحاً لشعوب المنطقة»، مؤكداً عمق العلاقات الأردنية القبرصية المبنية على التعاون المشترك في شتى المجالات.

من جهته، أكد وزير الدفاع القبرصي الدور الكبير الذي تقوم به القوات المسلحة الأردنية في حفظ أمن واستقرار المنطقة، مشيراً إلى أن الخطط المستقبلية تهدف إلى زيادة التعاون العسكري المشترك بما يخص الاتفاقيات والتعاون والدورات، لتطوير القدرات القتالية وتوحيد المفاهيم العسكرية، لضمان تحقيق الأهداف المرجوة التي تخدم القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

وجرى خلال اللقاء، الذي حضره عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية والسفير القبرصي والمحقق الدفاعي العقيد عمان، توقيع اتفاقية تعاون لتعزيز سبل علاقات التعاون والتنسيق المشترك في مختلف المجالات العسكرية في البلدين الصديقين.

شركة كهرباء محافظة إربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - منطقة شارع مصطفى محمد هانده، شارع الشبار منطقة إبدون والجوارين وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثانية والنصف ظهراً وعن عجلون - شارع الطراد، شارع الرزح، شارع أسامة بن زيد، شارع فلسطين، شارع الملك عبدالله الأول، شارع الباسين، شارع جعفر الطيار، شارع الريادي، شارع وصفي النور، شارع سندان، شارع القوق، شارع سد بن معاذ، شارع الاحسان، شارع نادي المتقاعدين العسكريين، شارع الاماني من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.

وعن يعول بنر حامد فريوان من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

مؤتمر صحفي لوزيري الداخلية والاتصال الحكومي ومدير الأمن العام الغرايبة: جلالة الملك وجه الأجهزة الأمنية المختصة لضبط الجاني الجاني بأسرع وقت

الغرايبة: الاحتجاجات والإضرابات تضر بعميشة المواطنين، وتؤدي إلى خسائر عديدة الشبول: حادثة استشهاد العقيد الدلايخ تعثّل رفقاً للسلح في وجه الدولة الشبول: نتابع دعوات التحريض وسيجري التعامل معها بالقانون المعاينة: على رأس واجبات الأمن العام المحافظة على أرواح المواطنين وأعراضهم وممتلكاتهم المعاينة: الأمن العام يحترم التعبير عن الرأي وفق أحكام الدستور وفي إطاره السلمي

القانون وأن يعيد الأمن والاستقرار. وأضاف أن الحكومة تعاملت مع الأزمة بشكل إيجابي منذ اليوم الأول وقدمت كل ما يلزم لتلبية مطالب المعتصمين، قائلاً: «لن نأسف انحرفت هذه المظاهر في يومها الثالث عن المسار الصحيح

والظهرت سلوكيات خارجة عن القانون تمثلت بقطع الطريق والاعتداء على المنشآت العامة والحاق الضرر بالممتلكات العامة والخاصة والعمل على تعطيل حياة المواطنين، وتعدت ذلك إلى إطلاق العيارات النارية باتجاه رجال الأمن وبشكل مباشر.» وقال إن عدد الإصابات بين مرتبات الأمن العام بلغت 49 إصابة إلى جانب ارتقاء الشهيد الدلايخ، وتضرر 70 آلية الأمن العام ونحو 90 مركبة وحافلة للمواطنين والاعتداء كذلك على بعض السائقين وحافلات النقل السياحي.

وأكد المعاينة أن جهاز الأمن العام لن يواني بالضرر بيد من حديد على كل من تسول له نفسه الإخلال الأمن أو النظام العام، مشيراً إلى أن الواجب الأساسي لجهاز الأمن العام هو مكافحة ومنع الجريمة قبل وقوعها ومثل هذه الأعمال تعتبر معطلة لواجبات الجهاز الأساسية في مكافحة الجريمة وممتلكاتهم، إلى جانب دوره في المحافظة على النظام العام والسلم المجتمعي ليلقي هذا الوطن واحة من واستقرار أبنائه والمقيمين على أرضه الطيبة.

وأضاف أن جهاز الأمن العام يحترم أحكام أشكال التعبير عن الرأي وفق أحكام الدستور طالما هي في الإطار السلمي، مشيراً إلى أنها عندما تخرج عن السلمية وتصل إلى درجة الإخلال بالأمن والنظام العام فهذا يستوجب على الجهاز القيام بالواجبات المنطة به وفقه أحكام

كما جدد الشبول التأكيد على أن الحكومة تعاملت مع مطالب سائقي ومالكي الشاحنات والنقل العام من خلال الموافقة على مطالب النقابة العامة لأصحاب الباصات، والنقابة العامة لأصحاب السيارات العمومية والتكسي.

وأكد مدير الأمن العام عبدالله المعاينة أن جهاز الأمن العام يعمل وفق القانون وعلى رأس واجباته المحافظة على أرواح المواطنين وأعراضهم وممتلكاتهم، إلى جانب دوره في المحافظة على النظام العام والسلم المجتمعي ليلقي هذا الوطن واحة من واستقرار أبنائه والمقيمين على أرضه الطيبة.

وأضاف أن جهاز الأمن العام يحترم أحكام أشكال التعبير عن الرأي وفق أحكام الدستور طالما هي في الإطار السلمي، مشيراً إلى أنها عندما تخرج عن السلمية وتصل إلى درجة الإخلال بالأمن والنظام العام فهذا يستوجب على الجهاز القيام بالواجبات المنطة به وفقه أحكام



عمان

عقد وزير الداخلية مازن الغرايبة والاتصال الحكومي فيصل الشبول ومدير الأمن العام اللواء عبدالله المعاينة، الجمعة، مؤتمرًا صحفيًا في وزارة الداخلية، تم خلاله الحديث عن الأحداث التي وقعت مساء أمس في لواء الحسينية بمحافظة معان وارتقى خلالها الشهيد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلايخ أثناء تأديته لواجبه في حفظ الأمن والاستقرار.

وقدم الوزيران ومدير الأمن العام التعزية لذوي الشهيد الدلايخ، ابن قبيلة بني حسن التي تقدم دائما الشهداء في الدفاع عن أمن واستقرار الأردن.

وقال وزير الداخلية مازن الغرايبة، إن جلالة الملك وجه الأجهزة الأمنية المختصة لضبط الجاني بأسرع وقت وتقديمه للعدالة، مؤكداً أن الأجهزة المختصة تبذل جهوداً حثيثة من أجل ذلك.

وأضاف أن الحكومة حريصة على حق التظاهر السلمي للمواطنين والتعبير بكل حرية عن آرائهم في كافة المناطق وبما يكفل الدستور، مؤكداً أن الأجهزة الأمنية منذ بدء الاحتجاجات تعاملت بانضباطية وحكمة ومسؤولية، مستمركاً «إلا أننا شهدنا أعمال عنف وتخريب وانحراف للبوصلة كإضرار النار بمؤسسات حكومية وخاصة وتدمير أكثر من 48 عمود كهرباء أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي عن العديد من المناطق ما أضر بالمواطنين والمرضى.

وأواصل الغرايبة قائلاً: إن الحكومة عقدت عدة لقاءات مع أصحاب الشاحنات للتشاور والوقوف على مطالبهم وتم الاتفاق معهم كما تم الاتفاق أيضاً مع بعض سائقي الشاحنات اللذين لم يتفقوا مع زملائهم على بعض المطالب

وسد ستة أشهر تبعت مالية يصعب تحملها، مبيناً أن الاحتجاجات والإضرابات تضر بعميشة المواطنين، وتؤدي إلى خسائر صحية ومادية وخسائر بالأرواح.

وطالب الغرايبة المواطنين بالابتعاد عن المناطق التي تشهد أعمال خارجة عن القانون، مشدداً على أنه سيتم الضرب من حديد لكل من تسول له نفسه الاعتداء على الممتلكات، لافتاً إلى أنه ومع نهاية الشهر الحالي ستخفض أسعار المشتقات النفطية نتيجة انخفاض الأسعار العالمية، مؤكداً أن الحكومة تقدم كل ما تستطيع القيام به ضمن قدرة الموازنة العامة.

وقال وزير الاتصال الحكومي فيصل الشبول، إن حادثة استشهاد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلايخ والتي وقعت أثناء قيامه بواجبه الميداني بحماية الطرق والمرارة في منطقة الحسينية بمحافظة معان، تمثل «رفعاً للسلح في وجه الدولة»، وأضاف الشبول أن حادثة

استمر الإضراب عن العمل. وشدد الغرايبة على أن الحكومة لن تسمح باستمرار هذه التجاوزات، مؤكداً أنه سيتم تعزيز الإجراءات الأمنية في المواقع التي تشهد أعمال شغب وقطع طرق والاعتداء على السائقين، لافتاً إلى أن الحكومة تعي وتقدر صعوبة الظروف الاقتصادية التي يعيشها المواطن.

وأوضح الغرايبة أن أصعب قرار تتخذه الحكومة هو قرار رفع المحرقات، وأن تخفيفها سيرتب

وتم الاتفاق على تليبيتها، مضيفاً «تفاجأنا فيما بعد بدعوات التحريض وتهديد السواقين الملتزمين بالاتفاق الذي تم إبرامه.

وأكد الغرايبة أن إضراب أصحاب الشاحنات تسبب في خسائر لحقت بعدد من الشركات والمؤسسات منها شركة مناجم الفوسفات الأردنية التي يبلغ حجم الأضرار المادية التي لحقت بها نحو 50 مليون دينار، إضافة إلى وقف تزويد المحطات بالسلع الأساسية من ميناء العقبة، مؤكداً ارتفاع أسعار السلع في حال استمر الإضراب عن العمل.

وشدد الغرايبة على أن الحكومة لن تسمح باستمرار هذه التجاوزات، مؤكداً أنه سيتم تعزيز الإجراءات الأمنية في المواقع التي تشهد أعمال شغب وقطع طرق والاعتداء على السائقين، لافتاً إلى أن الحكومة تعي وتقدر صعوبة الظروف الاقتصادية التي يعيشها المواطن.

وأوضح الغرايبة أن أصعب قرار تتخذه الحكومة هو قرار رفع المحرقات، وأن تخفيفها سيرتب

وزير الأوقاف: دماء الناس وأعراضهم والممتلكات العامة والخاصة حرام لا يقبل الله انتهاكها



عمان

قال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، إن الله تعالى أنعم علينا في الأردن بالأمن والاستقرار، وهي نعمة عظيمة ذكرها في القرآن الكريم حيث قال «فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ (3) الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ»، محذراً من وقوع الفتنة وإراقة دماء.

واستذكر وزير الأوقاف ما كل يُبر من إراقة للدماء واستهداف لرجال الأمن الذين يواصلون الليل بالناهار لحفظ أمن الوطن والمواطن، مشيراً إلى أن دماء الناس وأعراضهم والممتلكات العامة والخاصة وقطع الطرق وإشعال النيران حرام لا يقبل الله تعالى به، ولا علاقة لذلك بالتعبير السلمي للناس تجاه قضية ما.

جاء ذلك خلال اللقاء خطبتي وصلاة الجمعة لدى افتتاحه مسجد الحاج عادل أبو سل في منطقة البيضاء في العاصمة عمان اليوم الجمعة، بحضور الدكتور غالب الزعاري وعد من مديري مديرية أوقاف عمان الأولى وشيوخ وجهاء وأماي المنطقة.

وأضاف الخلايلة، أن الله تعالى أمر نبيه عليه الصلاة والسلام بأن يعصم بحبل الله تعالى، وعلى ذلك سار عليه السلام، واهتدى به الصحابة رضوان الله عليهم، لأن اعتصام المسلم بحبل الله تعالى بأوامر ونواهيه طريق النجاة في الدنيا والسلام

والآخرة، والفوز بالجنة، ولكن هنا كان الناس يناقشون ولكن ببعثة النبي عليه الصلاة والسلام، زالت الأحقاد والحروب بينهم فأول ما فعله عليه السلام بعد أن وصل المدينة كان المؤاخاة بين المهاجرين والأنصار.

وأشار إلى أن النزاع إذا ما حل في الأسرة أو المجتمع يكون الخراب والدمار والهلاك، ومن هنا قال تعالى (وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَتَّبِعُوا مَنَّا فَنَفْسُوا وَقَوْلِ الْحَقِّ الَّذِي يَجْمَعُ النَّاسَ وَلَا يُؤْذِي إِلَى الْفِتْنَةِ وَالتَّقَرُّقِ والاعتداء والظلم كما نشاهد عبر مواقع التواصل الاجتماعي من مصطلحات وإشاعات وتحريض على الدولة ومؤسساتها، بعيداً كل البعد عما كلفه الدستور والقوانين من حق التعبير.

وبين الخلايلة، لدى افتتاحه

مجلس النواب: نرفض كل مظاهر وسلوكيات الخروج على القانون

عمان

عبر مجلس النواب عن رفضه كافة مظاهر وسلوكيات الخروج على القانون وأعمال التخريب والاعتداء على الممتلكات العامة والخاصة.

وقال المجلس في بيان صادر عنه الجمعة، «لقد ارتقى، إلى العلأ شهيداً ابن الوطن البطل العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلايخ - رحمه الله وأسكنه فسيح جنات- مع الشهداء والصديقين والصلحين والأبرار، بيد غدر أمة من القتلته والمخربين الذين اقتصروا جريمتهم الكراء بحق أحد أبناء الوطن الأبرار الذين رهنوا أرواحهم ونذروها لحماية الوطن وأهله، وسهروا مواصلي الليل بالناهار لتفريق عيون الأردنيين آمنين على أرواحهم وممتلكاتهم ومؤسساتهم لا يعرفون أنهم غادر قاتل أتم»، وأضاف البيان: إن مجلس النواب إذ يدين هذه الجريمة الكراء ليوكد أن الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلايخ هو ليس ابن عائلته وقبيلته وحسب، وإنما هو ابن كل بيت أردني، وسيطال القصاص قتلته من المجرمين والمخربين الذين اقتصروا هذه الجريمة الأثمة».

وجاء في البيان، أن «المجلس يدين ويرفض كل مظاهر وسلوكيات الخروج على القانون وأعمال التخريب والاعتداء على الممتلكات العامة والخاصة التي شهدناها، وهنا يقف المجلس جنباً إلى جنب وحلف الأجهزة الأمنية الباسلة ورجالها الأوفياء في التصدي للخارجين على القانون وملاحقتهم ليتناول أجزاءهم على كل ما يمكن أن يمس بالقانون وسيادته، وكل من تسول له نفسه الاعتداء على رجال الأمن بأي شكل من الأشكال أو الإساءة على الممتلكات العامة أو الخاصة أو قطع الطرق أو ترويع المواطنين في أي بقعة على أرض وطننا الحبيب». وتابع البيان أن «مجلس النواب إذ يوكد أن نهج حرية التعبير كان وما زال وسيبقى مصاناً ومكفولاً لحماية الدولة ومؤسساتها وفي إطار سيادة القانون وبالمظاهر السلمية، إلا أنه يوكد بالوقت ذاته الفرق بين حرية التعبير عن الرأي سلمياً وبين الاعتداء والتخريب والخروج على القانون الذي نرفضه رفضاً مطلقاً ونستنصدي له، ومؤسسات الدولة، بكل حزم». وختم البيان: «وإذ يجدد مجلس النواب التأكيد على عدم السماح بالخروج على سيادة القانون، فإنه يهيب بأبناء الأوفياء الوقوف صفاً واحداً، كعدهم على مر العهود، في رفض وإدانة أي سلوك خارج عن القانون، وإدانة وعزل الفتنة القبلية التي تقترب الاعتداءات، والتي لن تجد من الأردن إلا التصدي بكل حزم وبنات».

الأوقاف تقيم صلاة الغائب على روح الشهيد الدلايخ

عمان

أقامت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، صلاة الغائب عقب أداء خطبتي وصلاة الجمعة في مساجد المملكة عن روح المغفور له بأذن الله تعالى الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلايخ، إثر تعرضه لإصابة بجراح ناعلى أثناء أدائه الواجب في منطقة الحسينية في منطقة معان فجر الجمعة.

وكانت الوزارة، عمدت على جميع الأئمة وخطباء المساجد في المملكة لأداء صلاة الغائب على الشهيد الدلايخ، داعياً الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته، ويلمه الله وذويه جميل الصبر والسلوان، ويحفظ الأردن قيادة وشعباً.

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 لويب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد". وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة 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 تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

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

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرफقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالتشرة 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 ضرروا من إزالة شعر العانة،

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقليب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيالات 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 يومياً لمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم، وأفاد الباحثون أن

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن نعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم او شكل او لون او ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع اناء 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 امتلك 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 ساييمون 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 (الخالات) 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 تزايد 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 الـاسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الـاسيتالدهيد 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 الـاسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الـاسيتالدهيد 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 والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



| | |
|---|---|
| مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاغحة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم | على مستويات السكر في الجسم الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة |
| التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد | الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟ |
| الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة | قبيبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي: الشعور بنقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك |
| مشاكل في الارتفاع ومشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون. | الشعور بالحر الدوار الغثيان والقيء التعرق التثاؤب |
| أسباب أخرى من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى | المساعدة الطبية. |

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق عن زيادة التعرق والحرارة.

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

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

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.
في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

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.
أو أكثر منها في حال تناولت مسكن الألم معينا

إذًا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لك 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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من المرض.
٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

لذلك، من حل تناولت مسكن الألم ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء. كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف.
إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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

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

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

٦- الدامل العرقية

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

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.
وتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والتمش

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.
إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

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

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

٧- الفقرس

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

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.

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخة

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخة، 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 الشيوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ "التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات 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 الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

عنصر مشترك
ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو "العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات

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

علامة مميزة

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



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

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

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

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي.

خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاى" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

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

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد 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

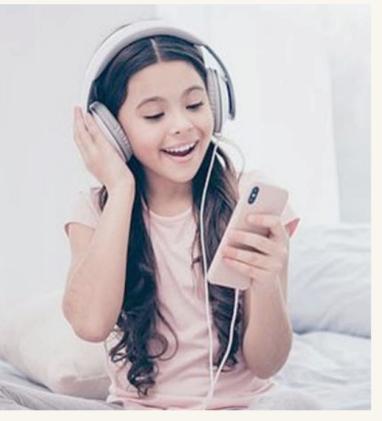
كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهجية يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة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

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،



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 يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد، ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- 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
- 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.

تفاصيل عودة ميسي بعد الغياب المقلق

وكالات

عاد ليونيل ميسي نجم منتخب الأرجنتين، إلى المران بعد تسجيله غياباً في أول ربع ساعة والتي خصصت لحضور وسائل الإعلام. وعلم كووورة أن نجم وقائد منتخب الأرجنتين قد عاد إلى تمرين المنتخب ظهر اليوم الجمعة.. إذ أكدت مصادر داخل المعسكر أن ميسي قد شارك في التمارين بعدما تبين أن الإصابة في عضلة فخذه طفيفة. وأشارت المصادر إلى أن تمارين منتخب الأرجنتين التي جرت على ملعب جامعة قطر بشكل مقلق، قد شهدت تواجد ميسي وتدريب بشكل طبيعي مع زملائه. وكانت صحيفة "أوليه" أوضحت أن ليونيل ميسي ورودريجو دي باول والحارس إميليانو مارتينيز، لم يظهروا على أرض الملعب، في أول ربع ساعة المخصصة لحضور وسائل الإعلام، من مران الأمام. وأوضحت الصحيفة أن، "هؤلاء عملوا في صالة الألعاب الرياضية، للتعايش بعد المباراة القوية أمام كرواتيا، ويخوض منتخب الأرجنتين نهائي كأس العالم قطر ٢٠٢٢، بمواجهة المنتخب الفرنسي، الأحد المقبل، على ملعب ستاد لوسيل.

فان جال يكشف سر توتر علاقته مع ميسي

وكالات

كشف لويس فان جال، مدرب منتخب هولندا السابق، سبب توتر العلاقة مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد منتخب التانجو. وقال فان جال، في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، "لم أنتقد ميسي على الإطلاق، لقد علقت ببساطة أنه في مونديال ٢٠١٤ تمكنا من تعطيله عن طريق منع الكرة من الوصول إليه.. واستندرك المدرب المخضرم البالغ من العمر ٧١ عاماً، "لكن الصحافة الأرجنتينية أساءت تفسير تصريحاتي، ويبدأ ميسي غاضباً للغاية في المباراة الأخيرة بين الأرجنتين وهولندا في دور ربع نهائي كأس العالم ٢٠٢٢، حيث تعتمد استفزاز المدرب الهولندي داخل الملعب، ووجه له انتقادات حادة في تصريحاته عقب اللقاء.

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيراً، وللمفارقة فإن فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الكرة الأولى في المباراة..

استطرد: "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزأ أحد..

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلاً، "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا.."

قمة مرتقبة بين الأهلي والاتحاد في الدوري السعودي للسيدات

وكالات

يسعى صاحب الأرض الأهلي، لتحقيق الانتصار الثاني على التوالي في الدوري السعودي الممتاز للسيدات، عندما يلاقي غريمه التقليدي الاتحاد، السبت، ضمن الأسبوع الثامن. وتقام قمة جدة على الملعب الريدفيم بمدينة الملك عبد الله الرياضية في جدة، حيث انتهت المواجهة بين الفريقين في مرحلة الذهاب، ١٥ أكتوبر/تشرين أول الماضي، بفوز الاتحاد (٣-١). وتغيرت ظروف الأهلي عن تلك المباراة، حيث بدأ في تحقيق الانتصارات والاتحاد عن المركز السابع قبل الأخير، بانتصاره في الأسبوع الماضي على شلة الشرقية بنتيجة (٢-١). وتلقى محبوب سيدات الأهلي، نبأ سعيداً قبل ٣ أيام عندما أعلنت إدارة النادي تعاقدها مع المهاجمة المغربية إيتسام جرايدي من الجيش الملكي، والتي ساهمت في فوز فريقها الغربي بلقب دوري أبطال أفريقيا ٢٠٢٢، مع حصدها جائزة الهدافا برصيد ٦ أهداف. مهمة صاحب الأرض مع لاعبته المغربية الجديدة في قمة جدة، لن تكون سهلة، حيث سيدخل خصمه التقليدي الاتحاد وهو متصدر في الأسبوع الماضي على الهلال بنتيجة (٣-١)، ليحقق الانتصار الثاني على التوالي بعد تحسن الأداء.

وبدأ الاتحاد في تحسين مستواه، بعد انضمام الحارسة الأردنية ملك شنك، ومواطنتها المدافعة أية المجاني، ليتطور الأداء الدفاعي للفريق الذي يعتمد على القوة البدنية للظهير السعودية بيان صدقة، وعلى المهارات الفردية للاعبة الوسط المحلية صبا توفيق، وعلى المهاجمة أسرار الشيباني. يذكر أن الاتحاد يحتل المركز الخامس بجدول الترتيب برصيد ١٢ نقطة، مقابل ٦ نقاط للأهلي سادس الترتيب.

الأهلي يتحرك لإثبات أحقيته بتمثيل إفريقيا في مونديال الأندية

وكالات

بدأ مسؤولو الأهلي التحرك سريعاً نحو مخاطبة الاتحاد الدولي لكرة القدم، "فيفا"، من أجل المشاركة في مونديال الأندية، بعد إسناد التنظيم للمغرب بشكل رسمي، الجمعة. وقال مصدر بالأهلي، في تصريحات خاصة لـ كووورة، "بالفعل بدأنا تحركات مكثفة في مخاطبة فيفا بشأن مشاركة الفريق في مونديال الأندية، كون الأهلي وصيفاً للنسخة الماضية، بينما يشارك الوداد بصفته مستضيفاً للبطولة، حيث تمنحنا اللانحة الحق في المشاركة..

ويستند الأهلي للانحة البطولة التي تمنع مشاركة ناديين من نفس البلد، وهو ما يعني أن الوداد سيشارك كونه منظم البطولة، بينما يشارك الأهلي بصفته ممثلاً عن القارة الإفريقية، بعدما جاء ثانياً بدوري الأبطال.

المصري يفشل في عبور الحدود بأول اختبار لحسام حسن

وكالات

فشل المصري، في الفوز على حرس الحدود، لينتهي اللقاء الذي جرى الجمعة على استاد السويس الجديد، بالتعادل السلبي، ضمن المرحلة السابعة من الدوري المصري لكرة القدم. سيطر الفريق البورسعيدى في اللقاء الذي اجتذب عددا كبيرا من الجماهير، على مجريات اللعب، لكن دون محاولات خطيرة على مرمرى محمد فوزي حارس الحدود. وكانت المباراة، هي التجربة الأولى لحسام حسن، في منصب المدير الفني للمصري. بهذه النتيجة ارتفع رصيد المصري، إلى ٧ نقاط، يحتل بهم المركز الـ١١، بينما حصل حرس الحدود على النقطه الثالثة ليحتل المركز الـ١٧ (قبل الأخير) بجدول الترتيب.

إصابتان جديدتان.. المرض يحاصر فرنسا قبل نهائي المونديال



وكالات

تحتار المشاكل المنتخب الفرنسي، قبل يومين على مباراته النهائية في كأس العالم ٢٠٢٢ أمام المنتخب الأرجنتيني، المقرر إقامتها الأحد على ملعب ستاد لوسيل. وتخوض فرنسا حاملة اللقب نهائي المونديال، بعد أن فازت في نصف النهائي على المنتخب الغربي (٢-٠)، فيما يدخل منتخب الأرجنتين بعد تحطى عقبة كواتيا (٣-٠)..

ونجح ديبديه ديشامب، المدير الفني للديوك، في قيادة حامل اللقب إلى نهائي

جديد، على الرغم من تعرض الفريق لعدد من الإصابات.

وأكد الصحفي فابريس هوكينز، وفقا لما ذكرته صحيفة "ذا صن"، أن المدافعين رفايل فاران وإبراهيم كوناتي هما آخر من أصيبوا بالمرض قبل يومين فقط من المباراة النهائية.

وتظهر فرنسا الآن يائسة، بعدما تدفق فيروس شبيه بالانفلونزا، يهدد بعرقلة آمالها في نهائيات كأس العالم. وتم التأكد من إصابة لاعب الوسط أدريان رابيو والظهير داويت أوبيكانو

رسميا.. إقامة مونديال الأندية في المغرب

وكالات

أعلن السويسري جيانى إيفانتينوريس الاتحاد الدولي لكرة القدم، إقامة بطولة كأس العالم للأندية في نسختها القادمة في المغرب. وقال إيفانتينو في مؤتمر صحفي عقده الجمعة، إن المغرب تستضيف كأس

العالم للأندية في العام المقبل.

وأشار إلى أن بطولة كأس العالم للأندية ستقام بمشاركة ٣٢ فريقا في عام ٢٠٢٥ بعد تأجيلها عقب جائحة فيروس كورونا. وأكد أنه من المهم إقامة بطولات ودية في شهر مارس/ آذار، للسماح بالمزيد

السعودية تخطط لاستضافة المونديال والأولمبياد

وكالات

تخطط السعودية لاستضافة أكبر حدثين رياضيين في العالم، وهما نهائيات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٣٠، ودورة الألعاب الأولمبية ٢٠٣٦. ونشرت صحيفة "الديلي تلجراف"، تقريرا مطولا، يوضح أن السعودية تتجه لتصبح قوة رياضية عظمى. ونقل التقريرين تصريحات الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل وزير الرياضة السعودي، بأن المملكة مستعدة لاستضافة الحدثين في غضون ٦ سنوات.

وتابع التقرير أن الفيضا سيكون معنياً بالنظر إلى طلب مشترك بين السعودية

ومصر واليونان لاستضافة مونديال ٢٠٣٠. أما الحديث عن أولمبياد ٢٠٣٦ يأتي في مرحلة أقل تقدماً بالنسبة للسعوديين. وجرى التنويه على أن قطر أنفتحت أكثر من ١٥٠ مليار إستراتيجي على إقامة كأس العالم ٢٠٢٢، بجانب أن السعودية سيتوجب عليها نقل كأس العالم والأولمبياد إلى فترة الشتاء.

لكن الفيصل أكد عدم اتخاذ أي قرار بشأن ترشح السعودية لاستضافة كأس العالم حتى الآن. وتابع "لدينا طموحات رياضية كبيرة في السعودية، نحن على ثقة بأن لدينا العديد من الصفات والقيم والخبرة اللازمة، فضلا عن حماس

تجديد عقد يزن العرب مع سيلانجور الماليزي

وكالات

جدد المدافع الأردني الدولي يزن العرب، عقده لموسم جديد مع نادي سيلانجور الماليزي.

وأعلن نادي سيلانجور عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل فيس بوك "يُزن العرب سيواصل القتال مع الأحمر.. وكان يزن العرب قد انتقل الموسم الماضي لصفوف سيلانجور قادما من الوحدات، حيث قدم مستويات مميزة، دفعت الفريق الماليزي لتجديد عقده.

ويعتبر العرب من أبرز مدافعي الكرة الأردنية، حيث بدأ مسيرته مع الجزيرة قبل التعاقد مع الوحدات، وشاركه في إحراز العديد من الألقاب المحلية.

كما يعد يزن العرب من الأعمدة الأساسية في صفوف منتخب الأردن، وشارك في المباراة الودية ضد إسبانيا. وتواجد في الموسم الماضي، ٥ لاعبين من الأردن في الدوري الماليزي، وهم يزن العرب ومحمود زعترة وفادي عوض وبهاء عبد الرحمن ومحمود مرضي.

حقيقة استبعاد بنزيما.. هل وقع ضحية لمؤامرة ديشامب؟

وكالات

ذكرت تقارير صحفية مساء الجمعة، أن كريم بنزيما غاضب من ديبديه ديشامب، مدرب المنتخب الفرنسي، موضحة قراره بشأن السفر إلى قطر للمشاركة في نهائي كأس العالم، الأحد، أمام الأرجنتين. وتم استبعاد مهاجم ريال مدريد من البطولة قبل أن تبدأ، بعد تعرضه لإصابة في الفخذ في أول جلسة تدريبية له في الدوحة. وذكرت صحيفة "ديلي ميل"، أن بنزيما غير راض عن معاملة ديشامب، الذي يُزعم أنه استبعد المهاجم بعد إصابته، بينما أزعج أيضا اللاعب الفائز بالكرة الذهبية بتصريحات المدرب التي أدلى بها في مؤتمر صحفي.

ويحسب التقرير الطبية، احتاج بنزيما ٣ أيام فقط من العلاج في مشاة تدريب ريال مدريد قبل أن يذهب في إجازة بعدما تعافى بالفعل من الإصابة.

وأبدي ديشامب غضبه عندما سُئل عما إذا كان بنزيما يمكن أن يشارك في النهائي يوم الأحد مع الأرجنتين، حيث أغمض عينيه ونفخ خديه، قبل أن يقول "لا أريد حقا الإجابة على هذا السؤال.."

وأكدت الصحيفة أن بنزيما لا ينوي الذهاب إلى النهائي في قطر، رغم حقيقة أنه ما يزال عضواً مسجلاً في الفريق، وسيكون بطلاً للعالم إذا احتفظت فرنسا باللقب.

وأوضحت الصحيفة أن جزء من إحباطه نابع من أنه لم يغادر المعسكر بإرادته، وتم استبعاده من قبل المدرب، ويعد معرفة أن بنزيما يحتاج للوقت للتعايش من الأمامه الضلعية، مؤكدة أن ديشامب قال للاعب: "يا لاسلف يا كريم عليك أن تقادر"، وشعر بنزيما أن المدرب لا يريد بعد أن وصلته الرسالة.

٣ خيارات أمام الركاخي لحل معضلة غياب سايس أمام كرواتيا

وكالات

يدرس وليد الركاخي مدرب المنتخب المغربي، ٣ خيارات لتعويض غياب قائد الأسود رومان سايس، في خط الدفاع، خلال المباراة المقبلة أمام كرواتيا، السبت، على ملعب خليفة الدولي، لتحديد صاحب برونزية كأس العالم.

يأتي ذلك بعدما تأكد غياب لاعب بشكتاش التركي للإصابة.. إذ رجحت مصادر كووورة عودة نايف أكرد للعب بعدما تغيب عن آخر مبارتين بداعي الإصابة.

وما يزال الركاخي مترددا بين أسماء جواد الياميق، الذي خاض ٣ مباريات هذا المونديال، منها مبارتين أساسياً، وأشرف داري المحترف في نادي بريست الفرنسي، فخر بلر بانون لاعب قطر القطري.

وكان داري قد بدأ مباراة فرنسا أساسياً، بينما لعب بانون مبارتين فقط في المونديال بديلاً أمام إسبانيا والبرتغال.. بينما تميل الكفة كثيراً للاعب بلد الوليد الإسباني جواد الياميق ليرافق نايف أكرد أمام كرواتيا.

وأكدت المصادر أن وليد الركاخي لن يعود مجدداً للعب بخطة ٣ مدافعين، مثلما استهل بها مباراة فرنسا، وعاد سريعاً لتعديلهما.

داينش لكووورة، ميسي يصنع الفارق.. والنهائي خارج التوقعات

وكالات

يرى زلاتكو داليتش المدير الفني للمنتخب الكرواتي، أن نهائي كأس العالم ٢٠٢٢ بين فرنسا والأرجنتين، بعد غد الأحد، سيكون خارج التوقعات.

وقال زلاتكو ردا على سؤال مراسل كووورة إنه لعب ضد الأرجنتين في نصف نهائي النسخة الحالية للمونديال، وتابع أداء فرنسا التي لعب ضدها في نهائي النسخة الماضية. وأضاف "الحقيقة أن الفريقين يلعبان بطريقة مختلفة بعض الشيء، منتخب فرنسا يلعب بأسلوب هجومي، بينما يتحلى منتخب الأرجنتين بحذر أكبر في الجانب الدفاعي.."

وأشار إلى أن الأرجنتين تملك ليونيل ميسي وهو يصنع الفارق بالطبع، كما أن فرنسا لديها كيليان مبابي وهو لاعب فذ هجوما. وأتم "بصفة خاصة لأحب التوقعات، ولكن بالطبع هذه المواجهة صعبة في الأساس ولا تتحمل توقعات، ولكن ستقدم التهنئة لمن يتوج باللقب.."

نورمحمدوف يزور مقر إقامة المغرب

وكالات

زار الروسي حبيب نورمحمدوف، لاعب الفنون القتالية المختلطة المعتزل، مقر إقامة منتخب المغرب في قطر، وقدم لهم التهنئة على المستوى الرابع في كأس العالم.

وأثنى حبيب نورمحمدوف على الروح القتالية العالية للاعبين أسود الأطلس، والتي تشبه ما كان يقوم به داخل حلبات المصارعة. كما أبدى إعجاباه بالقيم والصور التي روج لها لاعبو المغرب، باصطحاب أمهاتهم، والسجود بعد نهاية المباريات، بجانب حمل علم فلسطين.

وانخرط حبيب نورمحمدوف في لقاءات طريفة مع عدد من لاعبي الأسود في مشاهد رائعة، وكان من بينهم حكيم زياش وعبد الصمد الزلزلي وزكريا بوخلال.

ريال مدريد يعقد صفقة مانشستر يونايتد



وكالات

تلقى مانشستر يونايتد ضربة في السباق للتعاقد مع نجم ايندهوفن والمنتخب الهولندي، وحسب ما ذكرته تقارير صحفية مساء الجمعة. وتمتق العديد من الأندية النجم الهولندي كودي جاكبو الذي جذب المزيد من الاهتمام بأدائه في كأس العال ٢٠٢٢ مع منتخب الطواحين.

وسجل جاكبو ٣ أهداف في ٥

مباريات لهولندا خلال المونديال، وأظهر أنه قادر على اللعب كمهاجم وكجناح.

ووفقا لما ذكرته صحيفة "ميرور"، دخل ريال مدريد سباق التعاقد مع جاكبو، ويستعدن لتقديم عرض بقيمة تبلغ حوالي ٦٠ مليون جنيه إسترليني لضم اللاعب. وكان مارسيل براندر، مسؤول الانتقالات في ايندهوفن، قد