

بوتين يوصي بزيادة إنتاج الأسلحة لـ«عمليات أوكرانيا»

تابع ص7

لكبح عودة «داعش».. خطة أمنية عراقية وتحذير من «المربع الأول»

تابع ص7

روسيا تبدأ في هدم مسرح ماريوبول «المشؤوم» في أوكرانيا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

وكالات

بولسونارو يعفو عن ضباط مدانين بارتكاب مجزرة بأحد السجون

أصدر الرئيس البرازيلي المنتهية ولايته جابير بولسونارو مرسوماً عفواً بموجبه عن رجال أمن دينوا بارتكاب جرائم قبل أكثر من ٣٠ عاماً، وينطبق وفق خبراء قانونيين على مرتكبي مجزرة في أحد السجون عام ١٩٩٢. وأفادت وثيقة رسمية أن هذا الإجراء التقليدي بمناسبة عيد الميلاد، الذي يأتي قبل ٩ أيام من مغادرة بولسونارو منصبه، يشمل ضباطاً وأفراداً جرائمهم «لا تصنف خطيرة للغاية»، وارتكبت أثناء أداء واجبهم منذ أكثر من ٣٠ عاماً. وبالتالي فإن مرسوم بولسونارو هذا يعفي ٧٤ من رجال الشرطة الذين دينوا بارتكاب مجزرة في سجن كارانديرو في ساو باولو في ٢ أكتوبر ١٩٩٢. يشار إلى أن أحداث الثاني من أكتوبر ١٩٩٢ في سجن كارانديرو نجم عنها مقتل ١١١ سجيناً، عندما تدخلت الشرطة العسكرية للسيطرة على أعمال شغب، وفقاً لمتخصصين.

أوقات الصلاة

الشعر	06:06
العصر	12:36
العصر	03:20
الغروب	06:39
الشفق	07:05

الأحد

السنة التاسعة

العدد (2956)

سعر النسخة دينار واحد

إصدار الأجر 1444 هـ الموافق 25 كانون أول 2022م

مندوبا عن الملك.. كريشان يحضر قداس منتصف الليل لعيد الميلاد المجيد بكنيسة المهمد

الطوائف المسيحية تحتفل بعيد الميلاد المجيد . الأمن العام ينفذ خطة أمنية ومرورية تزامناً مع أعياد الميلاد



رام الله

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، وبحضور الرئيس الفلسطيني محمود عباس، حضر نائب رئيس الوزراء، وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، مساء السبت، قداس منتصف الليل، بكنيسة المهدي في مدينة بيت لحم، بمناسبة عيد الميلاد المجيد للطوائف المسيحية في فلسطين التي تسير حسب التقويم الغربي. كما حضر كريشان مأدبة العشاء الميلادي التي نظمتها حراسة الأراضي المقدسة، بمناسبة عيد الميلاد المجيد، في كنيسة المهدي، بحضور فعاليات رسمية وشعبية ودينية مسيحية.

الفايز يعني بعيد الميلاد المجيد وأمام السنته الميلادية وهذا رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبدالله الثاني والأخوة المسيحيين في الأردن وفلسطين والزعماء والزيمات في مجلسي الأعيان والشواب، بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية. ودعا المولى عز وجل أن يعيد هذه الأعياد على الجميع بالمحبة والسلام، وأن يكون العام الجديد ، عام خير وبركة على الأردن وشعبه، تحت ظل راية قائد المسيرة جلالة الملك عبدالله الثاني. واصل منتسبو مديرية الأمن العام، في

الوحدات والتشكيلات كافة، أداء مهامهم وواجباتهم ضمن الخطة التي أطلقتها المديرية تزامناً مع أعياد الميلاد، لتقديم الخدمات الأمنية والمرورية الشاملة للمواطنين، وتقديم يد العون والمساعدة لهم في ظل الظروف الجوية السائدة. وانتشرت الدوريات الآلية والراجلة التابعة لقيادةات الأقاليم ومديريات الشرطة والإدارات المرورية لتساندها قوات الدرك في المواقع المختلفة داخل المحافظات وأمام الكنائس وفي الأسواق، وعلى الطرق الخارجية، كما حافظت كوادرات الدفاع المدني وفرقها المختلفة على جاهزيتها العالية.تابع ص2



عمان

إسفاف دركي تعرض للسقوط وإنقاذ مواطنين داهمتهم السيول

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه أسعف للمستشفى، صباح السبت، أحد مرتبات قوات الدرك إثر تعرضه للسقوط من أعلى جسر أذرع أثناء الوظيفة الرسمية وهو قيد العلاج.

ومن جهة أخرى، تمكنت وحدة الهجانة التابعة لمجموعة مراسم الأمن العام من إنقاذ وإخلاء مجموعة من المواطنين داهمت السيول مركباتهم، مساء أمس الجمعة، في منطقة باير في البادية الجنوبية، بمحافظة معان.

وكانت وحدة الهجانة قد تلقت بلاغاً بوجود عدد من المواطنين من مربي المواشي والمركبات محاصرين بمياه السيول في منطقة صحراء باير، ما شكل خطورة عليهم، حيث جرى التحرك على الفور للمكان وتأمينهم إلى مواقع آمنة.

وكانت مديرية الأمن العام حذرت من خطر تشكل السيول في الأودية والأماكن المنخفضة، مهيبة بالجمع الابتعاد عنها، وعدم المجازفة بقطعها في حال ارتفاع منسوب المياه.

سلطة وادي الأردن تعلن حالة الطوارئ المتوسطة

عمان

أعلنت سلطة وادي الأردن، حالة الطوارئ المتوسطة، نتيجة التوقعات الجوية بتأثر المملكة بمنخفض جوي، داعية الجميع إلى ضرورة اتخاذ جميع الإجراءات الاحترازية اللازمة.

وقالت السلطة في بيان، السبت، إنها اتخذت جميع الإجراءات والاستعدادات اللازمة من خلال تفعيل غرف الطوارئ في مناطق الأغوار الشمالية والوسطى والجنوبية، ومديرية التحكم في المديريات التابعة لها، وجميع مواقع السود في المملكة.

وأهابت بالمواطنين والمزارعين ومربي المواشي، بضرورة اتخاذ الاحتياطات اللازمة، ومتابعة تطورات الحالة الجوية، والابتعاد عن مناطق تجمع المياه والسود ومجري الأودية والسيول.

وأكدت السلطة، أن طواقمها المناوبة، ستعمل على مدار الساعة لاتخاذ الإجراءات كافة، وتلبية احتياجات المواطنين، والتعامل مع تطورات الحالة الجوية السائدة بكل مسؤولية واحترافية.

انطلاق أعمال الدورة 43 للمجلس التنفيذي لمنظمة الإيسيسكو

عمان

انطلقت أعمال الدورة ٤٣ للمجلس التنفيذي لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو)، بمقر المنظمة في الرباط، بحضور ٤٦ دولة من أصل ٥٣ دولة الأعضاء في المنظمة.

وبدأت الجلسة الافتتاحية بكلمة المدير العام للإيسيسكو، الدكتور سالم بن محمد المالك، والتي أكد فيها أن المنظمة مستمرة في نهجها التجددي والتحديثي، لتكون منظمة ذات توجه عملي متكامل، ولتصبح في مصاف المؤسسات الدولية المرموقة، منوهاً بأن الإيسيسكو حصلت على العديد من الجوائز والشهادات العالمية المتميزة خلال عام ٢٠٢٢. وحسب موقع المنظمة الإلكتروني، فقد استعرض أبرز الإنجازات التي حققتها الإيسيسكو، من خلال عدداً من المؤتمرات والندوات وورش العمل، وإطلاقها لمبادرات وبرامج توعوية ولشباب، والتكنولوجيا وعلوم الفضاء وحماية التراث، وتحدثت عدداً من الفعاليات العلمية في الجامعات المرموقة، وأنه في آفاق العمل الحضاري الخلاق، تستضيف الإيسيسكو المتحف الدولي للسيرة النبوية والحضارة الإسلامية.

وأضاف المدير العام للإيسيسكو، أن المنظمة تنهض بمبادئ التسامح وتتطلع بين الاستشراف إلى مستقبل الغد، وتعنى بالفنون والآداب، وتحقق في المجالات والمهارات للشباب، وهي منظمة منفتحة لتتبنى بشروط الحكمة والشفافية. وفي ختام الجلسة الافتتاحية بدأت جلسات العمل التي ستستعرض عروضاً وتقارير أداء القطاعات والإدارات والمراكز المتخصصة في الإيسيسكو.

اقرار خطة تنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين

عمان

الخطة التنفيذية، والتنسيق مع جميع الجهات ذات العلاقة.

وبين أن الخطة التنفيذية الجديدة تضمنت ملخصاً عن الواقع المحلي للطلبة العرب والأجانب في الأردن، وتحديد العوامل الجاذبة والعوامل المعيقة لاستقطاب الطلبة للدراسة في الأردن، كما تضمنت ملخصاً عن الواقع الدولي لاستقطاب الطلبة من الخارج، وأهم الممارسات المتبعة في الدول والجامعات لاستقطاب الطلبة.تابع ص2

التعليمية في هيئة تنشيط السياحة، وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة التعليم العالي مهدي الخطيب، اليوم السبت، إن تشكيل اللجنة جاء بعد إقرار مجلس الوزراء للخطة التنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين للدراسة في مؤسسات التعليم العالي في الأردن للأعوام (2023-2027)، والتي أعدتها وزارة التعليم العالي بالتعاون مع شريكها الاستراتيجي هيئة تنشيط السياحة، إذ ستشرف اللجنة الجديدة على متابعة تنفيذ هذه

وافق مجلس التعليم العالي في جلسة عقدها أخيراً برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، على تشكيل لجنة دائمة في المجلس للسياحة التعليمية. ويرأس اللجنة أمين عام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وتضم في عضويتها: مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، ومدير وحدة شؤون الطلبة الوافدين، وأمين سر مجلس التعليم العالي في الوزارة، ومدير وحدة السياحة

خطة أمنية عراقية لكبح عودة «داعش»

بغداد

كركوك وديالى، اللتين شهدتا هجوماً إرهابياً أدىا إلى استشهاد وإصابة عدد من منتسبي الأجهزة الأمنية والمدنيين.

الملاح الجديدة لمكافحة «داعش» البيان شدد على أن القائد العام للقوات المسلحة أكد على «أن ما حدث لن يمر من دون أن ينال موجهة «القادة العسكريين بإعادة إجراء تقييم شامل للخطط الموضوعية، وتغيير التكتيكات العسكرية المتبعة في المناطق التي تشهد نشاطات لفلول الإرهاب، واتباع أساليب غير تقليدية للمواجهة، وبالطريقة التي تضعف من قدرات عناصر داعش الإرهابية، وتحد من حركتهم». وجه السوداني «جميع القادة والأميرين بالتواجد الميداني في مناطق العمليات، وأن يكونوا قريبين من الضباط ومنتسبيهم، والعمل على رفع معنوياتهم العسكرية، والوقوف بشكل مباشر على الخطط والتنفيذ الميداني لها».

كذلك وجه القائد العام للقوات المسلحة «بضرورة التنسيق العالي بين الأجهزة الاستخباراتية، والتأهب

مع تصاعد هجمات «داعش» في العراق خلال الأيام القليلة الماضية، وأبرزها الهجومان في محافظتي كركوك وديالى وراح ضحيتها نحو 30 مدنياً وعسكرياً ما بين قتل وجرح، تسعى الحكومة العراقية لاعتماد آليات جديدة في مواجهة خطر عودة التنظيم الإرهابي. وفي هذا السياق، أصدر رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، جملة توجيهات وتعليمات للقادة الأمنيين على خلفية سلسلة الهجمات الأخيرة لتنظيم داعش الإرهابي في ديالى وكركوك وغيرها من مناطق. وكشف المكتب الإعلامي لرئيس الحكومة، أن السوداني ترأس اجتماعاً أمنياً رفيعاً ضم رئيس أركان الجيش ونائب قائد العمليات المشتركة وعدداً من كبار القادة الأمنيين والعسكريين من مختلف صفوف القوات الأمنية. ووفق بيان فقد خصص الاجتماع «لمناقشة التطورات الأمنية الأخيرة في محافظتي

الأمن السيبراني يحذر الأردنيين من عمليات نصب واحتيال

عمان

حذر المركز الوطني للأمن السيبراني، من عمليات نصب واحتيال تمارسها صفحات مزيفة تدعى بأنها تابعة لصندوق المعونة الوطنية. وقال المركز في منشور عبر فيسبوك، إن هذه الصفحات تقوم بنشر منشورات لحث المواطنين للتسجيل الإلكتروني في برنامج المعونات الشهرية الذي يقدمه صندوق المعونة الوطنية وتدعي أنه سيستفيد من هذه المكرمة الملكية السامية عدداً من المواطنين وأنه سيتم صرف المكرمة فوراً عند التسجيل عبر رابط إلكتروني مزيف يحمل اسم صندوق المعونة الوطني والبيانات المطلوبة هي فقط رقم هاتفك. وأكد المركز على ضرورة أخذ الحيطة والحذر من مثل هذه الجهات والصفحات والتأكد دوماً أن الجهة المرسله هي الجهة الموثوقة والصحيحة وعدم مشاركة المعلومات مع أي جهات أخرى.

حظر النشر بحادثة قتل فتاة 3 من أفراد عائلتها في إربد

عمان

قرر مدعي عام أحداث إربد، السبت، حظر النشر في جميع وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي بحادثة قيام فتاة بمحافظة إربد بقتل ثلاثة من أفراد عائلتها وإصابة والدتها. وجاء في قرار المدعي العام، أن الحظر يشمل أي معلومات تتصل بالقضية أو مجريات التحقيق فيها، أو نشر أو إعادة نشر أو تداول أي صور تتعلق بهذه القضية تحت طائلة المساءلة الجزائية.

الخارجية تعزي بضحايا حريق دار للمسنين في روسيا

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السبت، عن أحر التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب روسيا الاتحادية الصديقة بضحايا الحريق الذي اندلع، يوم أمس الجمعة، في دار للمسنين بمدينة كيميروفو السيبيرية، وأسفر عن وقوع عددٍ من الضحايا.

الصراع السياسي الدولي... الصعود من الأرض إلى عسكرة الفضاء

عمان

يشهد صراع القوى العالمية في يومنا متجاوزاً عسكرة الأرض نحو الاستعراض بالقوة الفضائية بوتيرة لا هواده فيها، وباتت الأقمار الفضائية لا تُستخدم فقط لأغراض التصوير والاتصالات والطقس والملاحة، بل للصواريخ الباليستية والاستراتيجية والعسكرية والمراقبة والتجسس ومنظومات صواريخ أرض-فضاء والهجمات السيبرانية.

ويواجه مستقبل العالم خطر تعطل الحياة فوق الأرض بسبب صراع فضائي، وقد بدأت البوادر الأولية لهذا الصراع تظهر: حيث الهجمات السيبرانية والسيطرة والتحكم بالأجهزة واختراق قواعد البيانات، تعد أول انعكاسات عسكرة الفضاء التي ستذهب بعيداً في الإخلال بالحياة العامة فوق الأرض.

وحسب خبراء بالفلك والفضاء تحدثوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، فإن الصراع الفضائي يستدعي فرض مصطلحات «دبلوماسية الفضاء» أو «عقلة الفضاء» أو «سلمية الفضاء» وأن على المؤسسات الدولية التحرك سريعاً في ظل وصول عدد الأقمار العسكرية والأمنية بالفضاء إلى أكثر من 320 قمراً، ويزداد هذا العدد كثيراً إذا ما حسبت الأقمار السلمية التي يتم استخدامها لأغراض أمنية عسكرية، حيث أكدت المجلة الصينية لتكنولوجيا الدفاع الحديثة في بحث علمي نشرته في أبريل الماضي، على أن الاستخدامات العسكرية التي تنفذها الأقمار الفضائية السلمية هي كثيرة جداً، وأن الفضاء يصعب التمييز فيه بين القمر العسكري والقمر السلمي ويختلط الأمر كثيراً.

والانفلات في عسكرة الفضاء والتسلح كما يصفه خبراء فلك، يزداد رغم وجود قوانين ومعاهدات الفضاء الخارجي التي بدأت في ستينيات القرن الماضي، حيث كانت الجمعية العامة للأمم المتحدة قد تبنت بالإجماع قراراً يحظر إرسال أسلحة الدمار الشامل إلى الفضاء الخارجي، إضافة إلى معاهدات حصر استخدام القمر وجميع الأجرام السماوية بالأغراض السلمية فقط وتأكيداً بأن الفضاء ملك للجميع، كما تنص معاهدات دولية أخرى خاصة بالفضاء الخارجي، على عدم إقامة مستعمرات عسكرية أو مدنية في الفضاء.

وزاد الحديث حول هذه المعاهدات بشكل جلي بعد إعلان وكالة الفضاء (ناسا)، مشروع (أرتيميس) والغرض منه إنزال بشري وإنشاء مستعمرة بشرية على سطح القمر، وتحويله إلى محطة عبور للبعثات المأهولة للفضاء المحيطة بالفضاء، وإلى المريخ بشكل خاص. وتسلح الفضاء هو الحرب القادمة كما يؤكد متخصصون عرب، حيث بدأت تخطط بعض الدول بإنشاء محطات فضائية تعطيها حرية كبيرة في نشر الأسلحة بالفضاء الخارجي، مستغلين في ذلك عدم وجود قوانين ومعاهدات رادعة، مشيرين إلى أن مصلحة البشرية اليوم أن تضع رادعاً للتسلح الفضائي واستخداماته العدوانية والاستنزافية التي سيكون الجمع فيها خاسراً بالنهاية.

وحسب نائب رئيس الاتحاد العربي لعلوم الفضاء والفلك، والبروفيسور في الجامعة الأهلية بالبحرين، شوقي الدلال، بدأت التجارب السرية لتأهيل أقمار عسكرية تقوم بتدمير الأقمار الصناعية الأخرى بأشعة الليزر، إضافة إلى تطوير أقمار تعمل على توجيه الصواريخ المنطلقة من الأرض إلى مكان آخر في الأرض أو حولها، أو توجيه الصواريخ التي تطلقها الطائرات نحو أهدافها. ويفسر الدكتور الدلال أن عسكرة الفضاء بدأت منذ إطلاق القمر (سبوتنيك) عام 1957، وأن العسكرة الفضائية تتم حالياً بطريقة تخدم الصراع على الأرض الأمر الذي يؤدي إلى اتساع رقعة الجغرافية فوق الأرض، موضحاً أن عسكرة البحار والمحيطات المرتبطة بأقمار عسكرية هي أخطر من تسلح الفضاء نفسه، بدوره وصف رئيس الجمعية الفلكية السورية، الدكتور محمد العصيري، مشهد الفضاء بساحة المعركة بعدما كانت مكاناً لاكتشافات المهبرة، قائلاً: الفضاء اليوم هو محل الصراع تستخدمه القوى الكبرى ضد بعضها والتحكم بالشعوب التي لا تملك هذه القوة، معتبراً الفضاء ساحة الحرب القادمة المليئة بالمخاطر والاستنزاف والاستعمار والتهديد والعقوبات.

وتضيق الأرض بالقوى الدولية بحسب الدكتور العصيري، والتي أصبح ههما حيز مزيد من المساحة في الفضاء وتقاسم المهام الفضائية، محذراً من الاستمرار في الاستحواذ على النفوذ الفضائي وأن البشرية اليوم بحاجة إلى عقلة بما يتعلق بالفضاء. ويتحدث رئيس جمعية الفلك بمنطقة القطيف بالملكة العربية السعودية، الدكتور أنور آل محمد، عن الانتظام التكنولوجي لهذا الكون والذي يقضي وجود الانتظام التشريعي، والعكس، أي أن استعمال الفضاء بطريقة عادلة ومنظمة يؤدي إلى تعزيز الانتظام التكنولوجي بين الأرض والفضاء مما يوفر خدمة أفضل للإنسان على الأرض ويحسن من جودة حياته في مختلف المجالات الحياتية. وبين أن تسخير الفضاء لخدمة المصالح الذاتية والظيقة ضد دول وشعوب، يؤدي إلى حدوث خلل تكنولوجي ويلحق الضرر بالجميع فوق الأرض، قائلاً: إذا تم استخدام الفضاء في المجال العسكري من طرف فإنه سيؤدي إلى استخدامه من طرف آخر وهو ما يؤدي بالضرورة إلى إلحاق ضرر بالفضاء نفسه والذي تعتمد البشرية عليه في أغراض كثيرة، محذراً من تعطل الحياة فوق الأرض في لحظة ما بسبب العسكرة الفضائية.

ووصف الدكتور آل محمد، أضرار تسلح الفضاء وانعكاسها السلبى على الجميع، بأضرار تلوث الغلاف الجوي التي تؤثر على الجميع فوق الأرض، مؤكداً أن أفضل طريقة لتلافي أضرار التسلح الفضائي هو تراجع الدول الكبرى عن هذه المنافسة الخطيرة وإبقاء الطابع السلمي الخدمي على الأقمار المرسله.

إن سيناريوهات الصراعات القادمة في الفضاء تنقسم الأسلحة فيه إلى قسمين بحسب رئيس الجمعية الفلكية الأردنية الدكتور عمار السجكي، أسلحة مضادة للأقمار الصناعية حركي ويعني إطلاق صاروخ أرض-فضاء لتدمير القمر الصناعي بطريقة مباشرة أو أن يحمل مجموعة من الدرونات والقذائف بحيث يقوم بتدمير أو إبطاء القمر الصناعي أو إخراجها من مداره وهذا مكلف للغاية وله مساوئ عديدة وهي زيادة عدد المخلفات الفضائية، وسلاح غير حركي وهو الأخطر والأقل ثمناً وقد بدأ منذ زمن، وهو استخدام تقنيات الحرب الإلكترونية والهجوم السيبراني من تشوش وسيطرة واختراق البيانات أو عطب وشل القمر الصناعي أو السيطرة على وحدة التحكم في القمر الصناعي وتحويل كل إمكاناته إلى يد الجهة الأخرى ويحلول للعلم تحت سيطرتها.

كما يتضمن السلاح غير الحركي إمكانية عطب وتدمير الأقمار الصناعية من خلال تقنيات أشعة الليزر من خلال محطات أرضية أو فضائية وهناك سباق تسلح في هذا المجال حيث طورت الصين قبل أشهر أجهزة تصوير تعمل بالليزر ويمكنها تصوير الأقمار الصناعية في المدار بدقة تصل إلى مليمتر. ويحذر الدكتور السجكي، من بدء قيام بعض جيوش الدول الكبرى بدمج الأمن السيبراني والحرب الإلكترونية والفضاء مع عملياتها، وأن الاستراتيجية الفضائية باتت تتطلع لدى بعض القوى إلى ضرورة التفوق الفضائي للتحكم بجمع المعلومات والاتصالات، والتركيز على العمل والبحث والتطوير في مجالات الحواسيب لكي تصبح قوة فضائية متفوقة، مشيراً إلى أن العالم بات رقمياً ويرتبط بالفضاء بكل المجالات، وأن تعطل الحياة فيه يتحقق بسهولة إذا ما نتج صراع فضائي دولي.

الأمن العام ينفذ خطة أمنية ومرتورية تزامناً مع أعياد الميلاد



عمان

والمروية الهادفة إلى تعزيز الأمن، وتسهيل حركة المواطنين في مختلف المواقع، وأمام الكنائس، خلال فترات أعياد الميلاد، والاستمرار بتقديم الخدمات الأمنية والإنسانية في المجالات كافة، لا سيما في ظل الظروف الجوية السائدة وحالة عدم الاستقرار.

والمروية الشاملة للمواطنين، وتقديم يد العون والمساعدة لهم في ظل الظروف الجوية السائدة. وانتشرت الدوريات الآلية والراجلة التابعة لقيادات الأقاليم ومديريات الشرطة والإدارات المروية تساندها قوات الدرك في المواقع المختلفة

داخل المحافظات وأمام الكنائس وفي الأسواق، وعلى الطرق الخارجية، كما حافظت كواد الدف والمديريات وفرقها المختلفة على جاهزيتها العالية. وكان مدير الأمن العام اللواء عبيد الله المعايطة، وجّه القادة والمديرين، إلى تنفيذ الخطة الأمنية

واصل منتسبو مديرية الأمن العام، في الوحدات والتشكيلات كافة، أداء مهامهم وواجباتهم ضمن الخطة التي أطلقتها المديرية تزامناً مع أعياد الميلاد، لتقديم الخدمات الأمنية

الفايز يهنئ بعيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية

عمان



عبدالله الثاني نحو العلا بخفي وثيقة، ودعا الفايز جميع أبناء الوطن، إلى تمتمن جبهتنا الداخلية للحفاظ على أمن الوطن واستقراره.

عبدالله الثاني نحو العلا بخفي وثيقة، ودعا الفايز جميع أبناء الوطن، إلى تمتمن جبهتنا الداخلية للحفاظ على أمن الوطن واستقراره.

هنا رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبدالله الثاني والأخوة المسيحيين في الأردن وفلسطين والمسلمين والذميات في مجلسي الأعيان والنواب، بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية.

ودعا المولى عز وجل أن يعيد هذه الأعياد على الجميع بالحب والبر والسلام، وأن يكون العام الجديد، عام خير وبركة على الأردن وشعبه، تحت ظل راية قائد المسيرة جلالة الملك عبدالله الثاني.

وقال إن الأردن بفضل قيادته الهاشمية الحكيمة، شكل نموذجاً في العيش المشترك كآصرة واحدة يجمعها المسير الواحد، وجميعنا كأردنيين نفتخر بقوة ومثانة وسجيما الاجتماعي وتماسك جبهتنا الداخلية رغم كل ما يجري من حولنا، ونحتز بوقوفنا صفا واحداً، والمضي بعزم قائدنا جلالة الملك

التعليم العالي: إقرار خطة تنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين

عمان

وافق مجلس التعليم العالي في جلسة عقدها أخيراً برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، على تشكيل لجنة دائمة في المجلس للسياحة التعليمية. ويرأس اللجنة أمين عام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وتضم في عضويتها: مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، ومدير وحدة شؤون الطلبة الوافدين، وأمين سر مجلس التعليم العالي في الوزارة، ومدير وحدة السياحة التعليمية في هيئة تنشيط السياحة. وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة التعليم العالي مهدي الخطيب، اليوم السبت، إن تشكيل اللجنة جاء بعد إقرار مجلس الوزراء للخطة التنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين للدراسة في مؤسسات التعليم العالي في الأردن للأعوام (2023-2027)، والتي أعدتها وزارة التعليم العالي بالتعاون مع شريكها الاستراتيجي هيئة تنشيط السياحة، إذ ستشرف اللجنة الجديدة على متابعة تنفيذ هذه الخطة التنفيذية، والتنسيق مع جميع الجهات ذات العلاقة. وبين أن الخطة التنفيذية الجديدة تضمنت ملخصاً عن الواقع المحلي للطلبة العرب والأجانب في الأردن، وتحديد العوامل الجاذبة والعوامل المعيقة لاستقطاب الطلبة للدراسة في الأردن، كما تضمنت ملخصاً عن الواقع الدولي لاستقطاب الطلبة من الخارج، وأهم الممارسات المتبعة في الدول والجامعات لاستقطاب الطلبة. كما اشتملت على مجموعة من الإجراءات التي سيجري اتخاذها لزيادة استقطاب الطلبة الوافدين للدراسة في الأردن من أهمها: تطوير الموقع الإلكتروني «أدرس في الأردن»، الذي يقدم معلومات تفصيلية عن نظام الدراسة في مؤسسات التعليم العالي في الأردن، ونشر فيديوهات ترويجية لاستقطاب الطلبة الوافدين تتضمن معلومات حول الأردن ومؤسسات التعليم العالي فيه، وتفعيل وسائل

تمكين 400 شاب وشابة لتوعية أقرانهم من مخاطر المخدرات

عمان



اختتمت أخيراً، فعاليات المرحلة الأولى من مشروع تثقيف الأقران وتوعية المجتمعات من أفة المخدرات والسلوكيات الخطرة وأنماط الحياة الصحية، الذي نفذته هيئة شباب كلنا الأردن؛ الفرع الشبابية لصندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية، بالشراكة مع الجمعية العربية للتوعية من المخدرات والعقاقير الخطرة.

واستهدف المشروع في المرحلة الأولى نحو 400 شاب وشابة من الفئة العمرية 20 - 30 عاماً، من مختلف المحافظات، حيث عقدت دورات متخصصة بهذا المجال وبنوعها 18 ساعة تدريبية، ركزت بمجملها على مهارات متعددة حول كيفية استخدام وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي في التوعية، ومهارات كسب التأييد والدعم وإعداد المبادرات الشبابية وكيفية توظيف مهارات القيادة في الإقناع والتأثير على الأقران ومواجهة الضغوطات والتوترات والسلوك الخطر، ومخاطر المخدرات وتحديد صفات الشخص المدمن وكيفية الإقناع للتوجه للعلاج، إضافة إلى مناقشة بنود قانون المخدرات والمؤثرات العقلية. وقال رئيس الجمعية العربية للتوعية من المخدرات والعقاقير الخطرة الدكتور عبد الله عويبات، إن المشروع جاء لمعالجة الظواهر الاجتماعية السلبية بين الشباب ومشكلة انتشار المخدرات التي أصبحت من التحديات التي تحتاج إلى تشاركية في العمل بين كافة مؤسسات الدولة سعياً لمكافحتها والحد من آثارها السلبية. وأضاف، أن اجئنا هذه الآفة يحتاج إلى التركيز على التوعية باعتبارها

تمثل الوقاية الاستباقية قبل الوقوع في دوامة التعاطي والإدمان خاصة للفئات العمرية الشابة والمراهقة التي تعد أكثر عرضة لاستهلاك المخدرات بجميع أنواعها. وأكد أهمية دور الشباب وخاصة ممن شملتهم برامج المشروع لجهة توعية أقرانهم ومجتمعاتهم بخطر أفة المخدرات، مشيراً إلى أن الجمعية تدعم المبادرات المنبثقة عن الشباب في جميع مناطق المملكة وستعمل على توفير الدعم الفني

والمالي لتنفيذ هذه المبادرات في سبيل نشر التوعية بين مختلف الفئات العمرية. وبين بأن نسبة عالية من مستخدمي المخدرات لا يعرفون أضرارها السلبية والاجتماعية، وقد تعاطوا المخدرات لغايات الفضول أو لجهلهم بالأبعاد النفسية والصحية التي تسببها وأنها من الممكن أن تؤدي إلى الوفاة أو ارتكاب الجرائم وتسهم في الميل إلى السلوكيات الخطرة والعنيفة. من جانبه، قال مدير

هيئة شباب كلنا الأردن عبد الرحيم الزواهره، إن المشروع استهدف مجموعات شبابية تعي تماماً المشكلات والتحديات التي تواجه مجتمعاتهم، وخضعت لتدريبات في مجال التثقيف من خطورة المخدرات باستخدام الأساليب الحديثة واستثمار مواقع التواصل الاجتماعي. وأضاف، أن التدريب شمل جميع مقرات الهيئة المنتشرة في كافة أنحاء الأردن، حيث تم تمكين 30 شاباً وشابة

في كل محافظة وفي العاصمة عمان تم تدريب 60 شاباً وشابة على مهارات التثقيف أيما من الهيئة بأن الشباب هم الأقدر على التأثير وطرح مشكلاتهم أمام المجتمع، واختيار الحلول الأنسب لحلها. وبين أن الأهداف الاستراتيجية للمشروع تتناول طرح أفكار جديدة ومبادرات تخفف داخل المحافظات والأطراف، يقودها الشباب أنفسهم سعياً لمكافحة المخدرات والحد من تعاطيها.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٨ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد شارع عمان، شارع الملك حسين، الجوارين لشارع بردى الضوية وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً، وعن نشاط، الحصن قرب المنار، الحصن طريق كتم من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة إربد.

وعن بلدة حوشا بالكامل، بلدة العجراء، الدندنية، شمال العجراء طريق السويلمة من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثانية عشر والنصف ظهراً وعن حي الإميرة نور حمزة، المنقعة الغربية من المدينة العرفية الفرق، حي غرب مستشفى الفرق الحكومي، حي نورة، المقام، رجم الصب، طبع اسم من الساعة العاشرة عشر صباحاً ولغاية الساعة الواحدة ظهراً وعن حي العليعات، الحي الجنوبي الفرق، نوكية، حي الأمير حمزة، حي الهاشمي، المرة، اسكان الابدون بني حسن، حي الزهور، شارع الضربين من الساعة الثانية عشر ظهراً ولغاية الساعة الثانية ظهراً وعن بلدة رحاب بالكامل، حي العوجا، منطقة مذبح البعير من الساعة الواحدة ظهراً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد.

قسم العلاقات العامة

هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري.

وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

(١) شاي النعناع
يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

(٢) عصير النعناع
يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

(٣) سلطة النعناع
يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة
وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة أن نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكنتاب والإعياء والغثقان.

وتكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.



لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأكد الباحثون المتممن إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية.

ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة... أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سببا لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشرحوا بـ"تحسن سريري

وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطة".

الذين يقيمون بمفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذه الأعراض.

وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطة الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان، وترتبط هذه الحمية مع هشاشة العظام والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل...دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ٧٩، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى ١٠٠٠.

"ضعف الجسم" لدى المسنين
وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

فعدت التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر.

وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر ١٢ إلى ١٦ عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب عند بلوغهم سن ١٨ عاماً.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكنتاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة ٦٠ دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

للمسافر جواً... وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر.

كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

ما يجب تجنبه قبل الطيران
أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر
يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر ومن حوله.

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
- الموز

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توأم

بعد عام على زواجها، وهي في الثانية عشر من عمرها، أنجبت الأوغندية مريم ناباتانزي توأمين، وتبعهما ٥ مجموعات من التوائم، ثم ٤ مجموعات من التوائم الثلاثية، و٥ مجموعات من التوائم الرباعية، ليصبح عدد أبنائها ٣٨ ولدا وبناتا كلهم من التوائم.

ليس هذا فحسب، بل ذات مرة أنجبت مجموعة توائم سداسية، لكنهم ماتوا عقب الولادة وفقا لتقرير أعدته وكالة رويترز.

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها. وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

ووفقا لما تقوله مريم، وبعد أول حالة ولادة للتوائم، توجهت إلى الطبيب الذي أبلغها أن حجم مبيضها كبيران بصورة غير عادية، ونصحها بعدم اللجوء إلى وسائل تحديد النسل عن طريق الأقراص بحجة أن ذلك سيتسبب لها بمشكلات صحية.

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي.

ولكن حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "منطرفة" للغاية.

وتقاومت أوضاع مريم سوءا عندما تخلى عنها زوجها وهجرها، بعد فترات من الغيابات الطويلة عن المنزل.

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس. وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

وكان إيفان ترك الدراسة في المرحلة الثانوية من أجل مساعدة والدته في إعالة أشقائه وشقيقاته.

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسميم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفااتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين، لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

وكانت مريم تريد أن تنجب ٦ أبناء عندما تتزوج، لكن ما حدث فاق رغبتها بكثير.

فإلى جانب الأبناء والبنات الثماني والثلاثين، كانت مريم قد أنجبت مجموعة من التوائم السداسية لكنهم ماتوا عقب الولادة، وإلا لكان أصبح لديها ٤٢ ابنا وبناتا.

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين النرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مائدة الأسرة.

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

أظهرت مقاطع فيديو، منتشرة على المواقع الاجتماعية، تجمد حيوانات بشكل مروع في كاراخستان، بعد انخفاض كبير في درجات الحرارة.

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كاراخستان، الواقعة بأسيا الوسطى، شهدت انخفاضا كبيرا في درجات الحرارة بلغ "ناقص ٥٦ درجة".

وتظهر مقاطع فيديو أرانب وكلابا مجمدة حتى الموت، بعدما حوصرت في إحدى السيارات.

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنطة التي التقطت بها هذه الفيديوهات.

ودعا ناشطو حقوق الحيوانات السلطات إلى بذل المزيد من الجهود لإنقاذ الحيوانات غير القادرة على مقاومة هذه الظروف الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع القاتل".

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨ " قوتها واشتبكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن

أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان أكر قد طلب من غريغوري الوقوف في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملامسة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأوسوثينيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

في ماكول، كابته براندون سوين: "كانت أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على قمة الشجرة".

وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض، لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في الشجرة".

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبيا كبيرا، وثقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرانب في مقاطعة جيانغسو، مما أثار شرقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية أوامرا بأن يدفع الرجل تعويضا بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب. وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

أن أجنحتها تعتبر الأغرب، فهي أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو خارج صدرها وجسمها، وليست كالأجنحة العادية التي نعرفها في جميع الطيور.

هذه الشجرة".

وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، وليست موطنها الأصلي هو إندونيسيا. واللائق في هذ النوع من السحالي

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحلتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تنتم للثمل على شجرة، وفضأة بدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه".

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاماً، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة لمدينة موثودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

ويلسون،ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لتفاح أوراق الشجر، يتميز بأنه صامت.
خلفا للأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام

المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا. ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل

يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقد المطلب عبر تغريدة على "تويتر". لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

سريلانكا تخفض بشكل كبير جدا عدد قتلى المذبحة . . وتعترف بالخطأ

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر والبغادي.

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة و وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعماق

بفندق في سريلانكا وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق، وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش".

إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر لتاجر التوابل،يونس إبراهيم. المليونير والد الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص.

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا

لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

خفّضت سلطات سريلانكا بشكل كبير، الخميس، عدد ضحايا اعتداءات الفصح يوم الأحد الماضي إلى ٢٥٣ بدلاً من ٣٥٩، حسبما أعلن في وقت سابق.

وضربت ٧ انفجارات دامية عاصمة سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضي، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى والجرحى.

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يعقل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكيا للشخص الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، نديم بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا

من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في

طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا،

وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

كشفت تقرير صادر عن منظمة "غرين بيبس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا للنفايات البلاستيكية.

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات

البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

المال. لا يمكن تصور أن ابنه فعلا ذلك، بسبب ما فعله، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جياسينغي (٣٨ عاماً)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت، لم أعتقد أبداً أنهم على هذه الشاكلة".

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة

مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء الشبهي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن من يقف وراء الهجمات، ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات، وقد أعجب به

الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفليتها:

"كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

وكان إلهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتبه في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر.

إشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه

أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

منوعات

النسب

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل. إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، 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 والخضروات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.
تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

أما في حالة الإصابة بالطغح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم استخدام 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 الطغح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصليات 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.

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 إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطغح الجلدي والإزيميا

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

أيضاً يمكن أن يحدث الطغح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إتهاب 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 يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطغح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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 بالألم 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

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 الإعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من 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،

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

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

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

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فنشر لكم تغيروا عادتكم.

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

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

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

ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات. قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني

والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول. لذلك، في حال 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 وكنتم تعتقدون أن "الكوتيكول" (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.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

في كثير من الأحيان، نحن نشترى

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون 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.

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 للووعي لأكثر 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 وتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيوخه

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخه، 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 الشيوخه، 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".

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التقدم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وينتهي 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 وضمر، 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 للشيوخه، 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 الأوكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة، ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

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

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

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إلى استراتيجية تستهدف الآليات الأساسية للشيوخه 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 عن 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 بجهة 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.

ويقول بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتيجة لفقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقاً لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشط أو تثبط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفية القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

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

علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء مُهمّة 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.

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 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".

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".

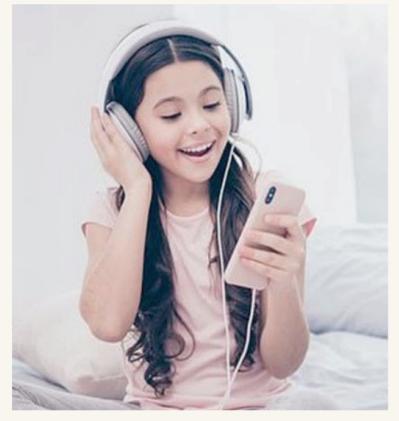
الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. وخطر داهم 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".

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

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 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

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

بوتين يوصي بزيادة إنتاج الأسلحة لـ «عمليات أوكرانيا»

موسكو



بيسكوف التقى مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، من رؤساء شركات تصنيع الأسلحة بطل قصارى جهدهم لضمان حصول الجيش الروسي على جميع الأسلحة والمعدات العسكرية التي يحتاجها للقتال في أوكرانيا.

وقال بوتين، خلال زيارة مركز «تولا» لتصنيع الأسلحة، إن العمليات الروسية في أوكرانيا تأتي في إطار جهد تاريخي لمواجهة ما أسماه «التأثير الزائد عن الحد للقوى الغربية على الشؤون العالمية».

وأضاف «المهمة الرئيسية التي يجب أن تأتي على رأس أولويات مجتمعنا الصناعي العسكري هي تزويد وحداتنا وقوات الخطوط الأمامية بكل ما يحتاجونه من أسلحة ومعدات وخزيرة وعتاد بالكميات اللازمة والجودة المناسبة في أقرب وقت ممكن».

وأردف «من المهم أيضا تحسين الخصائص الفنية للأسلحة والمعدات التي يستخدمها مقاتلونا بشكل كبير بناء على الخبرة القتالية التي اكتسبناها».

وتشير تقديرات عسكرية غربية إلى خسارة موسكو نصف الأراضي التي سيطرت عليها في أوكرانيا منذ بدء عملياتها العسكرية في فبراير الماضي.

أعلن الكرملين، اليوم الجمعة، إحراز «تقدم كبير» نحو «نزع سلاح» أوكرانيا، وهو أحد الأهداف التي أعلنها الرئيس الروسي فلاديمير بوتين عندما أطلق العملية العسكرية على كييف قبل عشرة أشهر.

واستعرض المتحدث باسم الكرملين دميتري

بيسكوف التقى مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، من رؤساء شركات تصنيع الأسلحة بطل قصارى جهدهم لضمان حصول الجيش الروسي على جميع الأسلحة والمعدات العسكرية التي يحتاجها للقتال في أوكرانيا.

وقال بوتين، خلال زيارة مركز «تولا» لتصنيع الأسلحة، إن العمليات الروسية في أوكرانيا تأتي في إطار جهد تاريخي لمواجهة ما أسماه «التأثير الزائد عن الحد للقوى الغربية على الشؤون العالمية».

وأضاف «المهمة الرئيسية التي يجب أن تأتي على رأس أولويات مجتمعنا الصناعي العسكري هي تزويد وحداتنا وقوات الخطوط الأمامية بكل ما يحتاجونه من أسلحة ومعدات وخزيرة وعتاد بالكميات اللازمة والجودة المناسبة في أقرب وقت ممكن».

وأردف «من المهم أيضا تحسين الخصائص الفنية للأسلحة والمعدات التي يستخدمها مقاتلونا بشكل كبير بناء على الخبرة القتالية التي اكتسبناها».

وتشير تقديرات عسكرية غربية إلى خسارة موسكو نصف الأراضي التي سيطرت عليها في أوكرانيا منذ بدء عملياتها العسكرية في فبراير الماضي.

أعلن الكرملين، اليوم الجمعة، إحراز «تقدم كبير» نحو «نزع سلاح» أوكرانيا، وهو أحد الأهداف التي أعلنها الرئيس الروسي فلاديمير بوتين عندما أطلق العملية العسكرية على كييف قبل عشرة أشهر.

واستعرض المتحدث باسم الكرملين دميتري

شروط روسية

قال دبلوماسي روسي كبير، الجمعة، إن المحادثات بشأن الضمانات الأمنية لروسيا لا يمكن أن تتم في ظل بقاء مدرين من حلف شمال الأطلسي و «مرتزقة» في أوكرانيا، بينما تتواصل إمدادات الأسلحة الغربية إلى كييف.

عاصفة شتوية تجتاح كندا وتتسبب في إلغاء رحلات الطيران

وكالات

تسببت الرياح القوية والأمطار الجليدية والتساقط الكثيف للثلوج في إغلاق المدارس في كندا وقطع الكهرباء عن المنازل وإلغاء العديد من الرحلات الجوية في الوقت الذي تجتاح فيه عاصفة شتوية قوية جميع أنحاء البلاد، مما دفع السلطات الكندية إلى أن تطلب من المواطنين البقاء في منازلهم قبل أن تسوء الأحوال الجوية بشكل أكبر.

وقال عالم الأرصاد الجوية ستيف فليستيد من وزارة البيئة الكندية إن العاصفة من المتوقع أن تؤثر على حوالي ثلثي المواطنين الكنديين بسبب عبورها على أكثر منطقتين اكتظاظا بالسكان في البلاد، هما أونتاريو وكيبك، في طريقها إلى المناطق المظلة على الأطلسي.

وقال «في كل من موسم الشتاء، نتوقع عواصف (كث) هذه العاصفة كبيرة».

والفت شركة «ويست جيت إيرلاينز»، ثاني أكبر شركات الطيران في كندا، استبقيا جميع رحلاتها في مطارات تورونتو وأوتاوا وكيبك بسبب سوء الأحوال الجوية.

تنظيم القاعدة ينشر مقطع فيديو يزعم أنه بصوت الظاهري

وكالات

ذكر موقع سايت الذي يرصد أنشطة الجماعات المتشددة على الإنترنت أن تنظيم القاعدة نشر فيديو مدته ٣٥ دقيقة يزعم أنه بصوت زعيمه أيمن الظواهري الذي كان يُعتقد أنه قُتل في غارة أميركية في أغسطس ٢٠٢٢.

التسجيل غير مؤرخ، ولم يشر النص بوضوح إلى إطار زمني محدد لتوقيت تسجيله.

وقُتل الظواهري في غارة أميركية بأفغانستان، في أكبر ضربة للجماعة المتشددة منذ مقتل مؤسسها أسامة بن لادن عام ٢٠١١. وظل الظواهري مختبئا لسنوات، وقال مسؤول كبير في الإدارة الأميركية إن عملية تحديد مكانه وقتله كانت نتيجة عمل «دقيق ودؤوب ومثابر» من جانب وكالات مكافحة الإرهاب والمخابرات. ولم تعين القاعدة خليفة له، لكن خبراء يعتقدون سيف العدل، وهو ضابط سابق في القوات الخاصة المصرية وعضو رفيع المستوى في القاعدة، أبرز المرشحين لخلافته.

ورصدت الولايات المتحدة مكافأة تصل قيمتها إلى ١٠ ملايين دولار مقابل معلومات تؤدي إلى اعتقاله.

العراق: القبض على زمرة إرهابية قتلت ضابطا وجرحت عنصرين أمنيين

بغداد

القت القوات الأمنية بالعراق، القبض على مجموعة إرهابية قتلت ضابطا وجرحت آخرين بركوك.

وقال جهاز الأمن الوطني في بيان اليوم، إن قوة تابعة له تمكنت من إلقاء القبض على المجموعة التي قامت باستهداف نقطة تفتيش تقع في منطقة كوياني - بمحافظة كركوك - ٢٨٠ كلم شمال بغداد.

وأضاف تم التوصل لأحد المفيذين وبدلتهم التعرف على باقي أفراد المجموعة، وأحيلوا إلى الجهات القانونية المختصة.

يذكر أن مجموعة نفذت عملا إرهابيا أسس الخميس وقتلت ضابطا وجرحت عنصرين من قوات الأمن العراقية قبل أن تلوذ بالفار.

عدن.. مرضى الفشل الكلوي على رصيف الموت

عدن

أعلن مركز الغسيل الكلوي التابع لمستشفى الصداقة بمدينة عدن، توقعه عن استقبال مرضى الفشل الكلوي، جاء ذلك بسبب نفاذ المحاليل والمستلزمات الطبية اللازمة وعدم وجود ميزانية تشغيلية، وهو ما جعل معه تداعيات خطيرة على حياة هؤلاء المرضى ويضاعف معاناتهم.

وأطلق مرضى الفشل الكلوي نداءات استغاثة طارئة، عقب توقف مستشفى الصداق ثاني أكبر مركز لتقنية الدم في عدن والمناطق المحررة، عن استقبال مرضاه، مما يشكل خطرا كبيرا على حياة كثيرين منهم، ويقام معاناتهم.

يوضح رئيس قسم مركز الغسيل الكلوي بالمستشفى، جبين عبدالشكور: «أثناء الحرب هذا المركز الوحيد الذي كان يعمل من جميع النواحي، ولعلمكم أن المرضى يأتون إلينا من جميع الأماكن، لذلك أسفئ: نلنا سنقلق المركز، لأنه لا توجد لدينا موازنة تشغيلية، ويضيف عبدالشكور لـ«سكاى نيوزعربية»: «لو وجدت الموازنة لكان العمل قد ترتب وحصل المرضى على حقهم في الغسل».

خال مريض بالفشل الكلوي، قدم من منطقة نائية بمحافظة لحج، ليصدم بتوقف جلسات الغسيل، يروى خاله لـ«سكاى نيوز عربية» معاناته اليومية مع النقل إلى المستشفى، قائلا:«جئت الفجر من سيارة إلى أخرى، وركبت أربع وسائل مواصلات، حتى وصلت إلى قسم الغسيل لأتفاجأ بإغلاق القسم، لكونه ليس لديهم مواد للغسيل».

ويضيف مريض الفشل الكلوي، وهو يتعصر ألما خوفا على نفسه من مضاعفات صحية قد تنجم عن تأخير حصته من الغسيل «الآن سأرجع للبيت دون أن أغسل، وخسرت خمسون ألفاً (نحو ٤٥ دولارا)» أثناء تواجدها في المركز صادفنا الظل الثابت، الذي قدم إلى المركز محمولا على كتف والده، فاضطر الأطباء بشكل استثنائي لإيقاظه بجلسة غسيل طارئة، بسبب حالته الحرجة.

ما إن يشتغل مركز في المدينة، حتى يعطّل الآخر توقفه، وبين هذا وذاك ينتظر مئات من مرضى الفشل الكلوي على رصيف الموت، حتى إشعار آخر.(سكاى نيوز)

لكبح عودة «داعش».. خطة أمنية عراقية وتحذير من «المربع الأول»

بغداد

وجه السوداني «جميع القادة والأميرين بالتواجد الميداني في مناطق العمليات، وأن يكونوا قريبين من الضباط ومنتسبيهم، والعمل على رفع معنوياتهم العسكرية، والوقوف بشكل مباشر على الخطط والتنفيذ الميداني لها».

كذلك وجه القائد العام للقوات المسلحة «بضرورة التنسيق العالي بين الأجهزة الاستخبارية، والتأهب العالي، والقيام بعمليات نوعية واستباقية ضد العدو أيضا وتواجد».

مراقبون وخبراء في شؤون الجماعات الإرهابية يرون أن داعش يسعى للعودة وبقوة في محافظات العراق التي كان ينشط فيها سابقا إبان سيطرته على مناطق واسعة من البلاد ما بين العامين ٢٠١٤ و٢٠١٧، وأن المطلوب لتدارك هذا الخطر الداهم ومنع العودة للمربع الأول في مكافحة الإرهاب، تكثيف ومراجعة الخطط الأمنية وتوسيع رقعة العمليات الاستباقية الاستخبارية

والعسكرية ضد أوكار التنظيم وخلاياه النائمة في المناطق التي تتواجد فيها تلك الفلول، من دياي شرقا مروراً بصلاح الدين وكركوك وصولاً إلى نيوى والأنبار غربا، وعبر الحدود العراقية السورية.

اعتبر الخبراء أن تطبيق التوصيات الجديدة للحكومة العراقية كما يجب، كفيل ولحد بعيد بكبح العوامل المحفزة لإعادة التنظيم الإرهابي النقاط أساسه، والمباشرة في تصعيد عملياته الإجرامية ضد المدنيين والعسكريين العراقيين.

عوامل عودة داعش في العراق أوضح مدير مركز التفكير السياسي في بغداد، الدكتور إحسان الشمري، في حوار مع موقع «سكاى نيوز عربية» أنه «نمة بالطبع باعتبارها محاولة للتخفية على القتلى الذين سقطوا في وصف ١٦ مارس والقضاء على الثقافة الأوكرانية، وقال المسؤولون الروس إن ذلك جزء من خطط لإعادة بناء المسرح في مدينة سيبيرتون عليها بشكل قوي.

ونقلت وكالة تاس الروسية للأنباء عن مدير المسرح إيجور سولونين قوله إن عملية الهدم لم تشمل «سوى الجزء من المبني الذي يستجيب ترميمه فقط»، ودعت الخطط إلى استكمال إعادة بناء المسرح بحلول نهاية عام ٢٠٢٤.

وفي مقابلة مع وكالة تاس الروسية للأنباء، قال ألكسندر دارتشيف رئيس إدارة أميركا الشمالية بوزارة الخارجية الروسية إن المحادثات ستكون سابقة لأوانها «إلى أن يتوقف تدفق الأسلحة والتمويل لنظام فولوديمير زيلينسكي، وينسحب الجنود المرتزقة والمدرّبون التابعون لأميركا وحلف شمال الأطلسي».

وخلال الأسابيع الماضية أكد المسؤولون الروس

باعتبارها محاولة للتخفية على القتلى الذين سقطوا في وصف ١٦ مارس والقضاء على الثقافة الأوكرانية، وقال المسؤولون الروس إن ذلك جزء من خطط لإعادة بناء المسرح في مدينة سيبيرتون عليها بشكل قوي.

ونقلت وكالة تاس الروسية للأنباء عن مدير المسرح إيجور سولونين قوله إن عملية الهدم لم تشمل «سوى الجزء من المبني الذي يستجيب ترميمه فقط»، ودعت الخطط إلى استكمال إعادة بناء المسرح بحلول نهاية عام ٢٠٢٤.

عوامل عودة داعش في العراق أوضح مدير مركز التفكير السياسي في بغداد، الدكتور إحسان الشمري، في حوار مع موقع «سكاى نيوز عربية» أنه «نمة بالطبع باعتبارها محاولة للتخفية على القتلى الذين سقطوا في وصف ١٦ مارس والقضاء على الثقافة الأوكرانية، وقال المسؤولون الروس إن ذلك جزء من خطط لإعادة بناء المسرح في مدينة سيبيرتون عليها بشكل قوي.

ونقلت وكالة تاس الروسية للأنباء عن مدير المسرح إيجور سولونين قوله إن عملية الهدم لم تشمل «سوى الجزء من المبني الذي يستجيب ترميمه فقط»، ودعت الخطط إلى استكمال إعادة بناء المسرح بحلول نهاية عام ٢٠٢٤.

عوامل عودة داعش في العراق أوضح مدير مركز التفكير السياسي في بغداد، الدكتور إحسان الشمري، في حوار مع موقع «سكاى نيوز عربية» أنه «نمة بالطبع باعتبارها محاولة للتخفية على القتلى الذين سقطوا في وصف ١٦ مارس والقضاء على الثقافة الأوكرانية، وقال المسؤولون الروس إن ذلك جزء من خطط لإعادة بناء المسرح في مدينة سيبيرتون عليها بشكل قوي.

ونقلت وكالة تاس الروسية للأنباء عن مدير المسرح إيجور سولونين قوله إن عملية الهدم لم تشمل «سوى الجزء من المبني الذي يستجيب ترميمه فقط»، ودعت الخطط إلى استكمال إعادة بناء المسرح بحلول نهاية عام ٢٠٢٤.

روسيا تبدأ في هدم مسرح ماريوبول «المشؤوم» في أوكرانيا

وكالات

بدأت السلطات الروسية في مدينة ماريوبول الأوكرانية هدم معظم مبني مسرح الدراما بالمدينة الذي تقول السلطات الأوكرانية إن المئات لقوا حتفهم فيه خلال قصف جوي في مارس.

وأظهر تسجيل مصور على مواقع أوكرانية وروسية على حد سواء معدات ثقيلة وهي تدمر معظم المبني بينما تترك واجهته الأمامية سليمة.

وندد المسؤولون الأوكرانيون بعملية الهدم

بدأت السلطات الروسية في مدينة ماريوبول الأوكرانية هدم معظم مبني مسرح الدراما بالمدينة الذي تقول السلطات الأوكرانية إن المئات لقوا حتفهم فيه خلال قصف جوي في مارس.

وأظهر تسجيل مصور على مواقع أوكرانية وروسية على حد سواء معدات ثقيلة وهي تدمر معظم المبني بينما تترك واجهته الأمامية سليمة.

وندد المسؤولون الأوكرانيون بعملية الهدم

قطر تدشن خطوط ملاحية جديدة إلى موانئ عربية وإقليمية

الدوحة

أعلن ميناء حمد الدولي وهو الميناء الرئيسي لقطر عن بدء تشغيل خطوط ملاحية جديدة إلى عدد من الموانئ العربية والإقليمية.

وفقا لبيان عبر حساب الميناء على (تويتر) اليوم، فإن الخطوط الملاحية الجديدة، تمر عبر موانئ أبوظبي وميناء جبل علي في دبي، وميناء جبل الملك عبد الله في السعودية، وميناء في مونديا وهانزا في الهند، وميناء كراتشي في باكستان، وميناء الإسكندرية في مصر، وموانئ جنق قلعة وكيردياغ والياجا ومرسين في تركيا، وكانت ميناء حمد قد أعلن في وقت سابق عن تدشين خطوط ملاحية أخرى جديدة إلى البحرين والإمارات والهند وسنغافورة.

واستقبل ميناء حمد بحسب البيان ١٢٤ سفينة خلال الشهر الماضي، فيما استقبل الميناء ١٤٦ سفينة، وتمت مناولة نحو ١٢٣ ألف حاوية نطعية، خلال فترة بطولة كأس العالم (فيفا) قطر ٢٠٢٢.

كما استقبل أيضا نحو ٩٤ ألف طن من البضائع العامة و٦٦٨٤ وحدة من السيارات والمعدات، بالإضافة إلى ١٠ آلاف رأس من الماشية خلال تلك الفترة. ويحتفظ ميناء حمد الدولي في سجلاته بمناولة أكثر من ٧ ملايين حاوية ونحو ١٤ مليون طن من البضائع العامة، كما يستحوذ على حصة تجارية تتفوق نسبتها ٢٨ بالمائة على مستوى منطقة في الشرق الأوسط.

مجلس الأمن يحدد تفويض قوة مراقبي الأمم المتحدة لفض الاشتباك بالجزلان لمدة ستة أشهر

نيويورك

جدد مجلس الأمن الدولي بالإجماع الليلة الماضية، ولاية قوة الأمم المتحدة لمراقبة فض الاشتباك (أندوف) في الجولان لمدة ستة أشهر، أي لغاية ٣٠ حزيران ٢٠٢٣. وطالب المجلس بالقرار الذي حمل الرقم ٢٦٧١ من الأمين العام للأمم المتحدة، ضمان امتلاك القوة القدرات والموارد اللازمة لإنجاز مهامها بطريقة آمنة ومامونة. ودعا المجلس المؤلف من ١٥ عضوا، الأطراف المعنية إلى التنفيذ الفوري لقرار مجلس الأمن رقم ٣٣٨ المؤرخ ب ٢٢ تشرين الأول ١٩٧٣، مشددا على ضرورة التزام الطرفين بالاحترام الصارم والكامل لشروط اتفاق فض الاشتباك بين القوات لعام ١٩٧٤، ودعوتها إلى ممارسة أقصى درجات ضبط النفس ومنع أي انتهاكات لوقف إطلاق النار والمنطقة الفاصلة.

المغرب.. السيطرة على حرائق وانفجارات في المحمدية ولا ضحايا

الرباط

هزت انفجارات قوية ومتتالية مدينة المحمدية المغربية بعد اندلاع حريق في مستودع لتخزين الغاز، حسيما أفاد مراسل «سكاى نيوز عربية».

وذكرت مصادر وشهود عيان أن الحادث نجم عن تسرب مفاجئ للغاز، قبل أن تتحول الكميات المتسربة إلى نيران كثيفة أدت إلى انفجارات متتالية في بعض المخازن.

وقالت وسائل إعلام إن الانفجار وقع في مستودع للغاز قرب ميناء المحمدية، التي تبعد ٤٠ كيلومترا جنوبي الرباط.

بيان رسمي للسلطات المحلية:

«الحريق اندلع نحو الساعة السادسة مساء بالتوقيت المحلي بمستودع للغاز بالمدينة».

«السلطات المحلية والأمنية ومصالح الوقاية المدنية (الإطفاء) تمكنت من السيطرة على الحريق الساعة الثامنة والنصف مساء، من دون تسجيل أي خسائر بشرية». «الخسائر المادية تمثلت في ٥ شاحنات صهريجية من أصل ٧ كانت متواجدة بعين المكان، بحمولة ٨ أطنان لكل واحدة منها».

«عملت السلطات على تأمين المنطقة المحاذية للمستودع وإخلائها من السكان تحسبا لأي أضرار محتملة».

«فتحت السلطات تحقيقا تحت إشراف النيابة العامة المختصة لتحديد ظروف وإملاسات الحادث».

استشهاد شخص من عرب إسرائيل بعد هجوم مسلح على الشرطة

وكالات

أعلنت شرطة الاحتلال الإسرائيلية أن عناصرها قتلوا صباح الجمعة في كفر قاسم (وسط) عربيا إسرائيليا بعد أن أطلق النار على عدد منهم ودهس آخرين بسيارته مما أسفر عن إصابة ثلاثة منهم بجروح.

وقالت الشرطة في بيان إن «إرهابيا اتصل بالشرطة» بدعوى وقوع «حادث عنيف» ما أن وصل الشرطيون إلى مكان الحادث حتى أطلق النار باتجاههم ثم استقل سيارته ودهسهم، مما أسفر عن إصابة ثلاثة شرطيون بجروح قبل



اعلان دعوة العطاء رقم ٢٠٢٢/١٤ اعادة طرح صادر عن هيئة تنظيم قطاع الاتصالات

تعلن هيئة تنظيم قطاع الاتصالات عن حاجتها لتوريد Blocking/Unblocking automation system (BUAS) وفقا للمواصفات والتعليمات والشروط الخاصة المرققة بدعوة العطاء ، فعلى الشركات المختصة التي ترغب بالاشتراك بهذا العطاء مراجعة قسم ادارة اللوازم والمشتريات في مبنى الهيئة الجديد الكائن في منطقة بيار وادي السير -حي دير غبار -امتداد شارع الشهيد محمد الزغول -بناية رقم (١٣) مصطحبين معهم صورة عن رخصة المهن والسجل التجاري ساريتي المفعول وذلك للحصول على نسخة العطاء مقابل دفع مبلغ مقداره (٥٠) خمسون دينارا غير مسترده ، علما بان اخر موعد لتقديم العروض هو الساعة الثانية من بعد ظهر يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١/١٢ .

أ ن يتمّ تحييده بطلقات نارية.. ونفى هذه الرواية أقارب القتل ويدعى نعيم محمود دبدر.

بالمقابل، أشاد رئيس الوزراء الإسرائيلي المكلف بنيامين نتانياهو بإداء الشرطة، مؤكدا في بيان أنها «تصرّفت بمهنية وسرعة للقضاء على الإرهابي في كفر قاسم وتجنّب هجوم كبير».

من جهة أخرى، أعلن الجيش الإسرائيلي في بيان أن أربعة فلسطينيين يشتبه بصلوهم في أنشطة إرهابية اعتقلوا ليل الخميس-الجمعة ونهار الجمعة..

Kareem

HYPERMARKET



كريم

هايبرماركت

للإداة الحق في تحديد الكمية أو حتى نفاذها



هذا العرض متوفر في جميع فروعنا ليوم واحد فقط 25/12/2022

5.49 JD

HOT Price

جودة عالية

خروف روماني
بح المسالخ

1 KG

2.79 JD

HOT Price

منظف

أو

سمك

دليس منظف / زبيدي

1 KG

2.4 JD

HOT Price

غالية

رز متوسط الحبة

3.5 KG

19 JD

HOT Price

برش

بندورة

1 KG

44 JD

HOT Price

برش

بطاطا

1 KG

2.75 JD

HOT Price

BIG SALE!

لبنة
جرشية

1 KG

3.79 JD

HOT Price

سوفت

حارم

170 منديل x 10

2.29 JD

HOT Price

نيسكويك

كرات الحبوب بالشوكولاتة

375 GM

2.59 JD

HOT Price

لافشكيري

بنة مثلثات

24 PCs