

## جهاز الإحصاء: 14.3 مليون عدد الفلسطينيين في العالم

تابع ص7

## اليمن في 2022... اتساع انتهاكات حقوق الإنسان

تابع ص7

## هجوم «إرهابي» يقتل 10 عمال حقل نفطي في شرق سوريا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

عمان

## الأمانة تدعو لتسديد ضريبة الأبنية والأراضي قبل نهاية الشهر الحالي

دعت أمانة عمان المواطنين إلى تسديد ضريبة الأبنية والأراضي قبل نهاية يوم 31/12/2022؛ للاستفادة من الخصم التشجيعي الذي يبلغ نسبته في التنظيم التجاري والصناعي 20 بالمئة، وفي تنظيم السكن 10 بالمئة، بالإضافة إلى الإعفاء من الغرامات. وأشارت إلى إمكانية الدفع إلكترونياً دون الحاجة لمراجعة الأمانة من أي مكان وفي أي وقت من خلال وسائل الدفع الإلكتروني عبر موقع #أمانةعمان www.amman.jo، وإي فواتيركم، والحساب البنكي، والبطاقات الائتمانية، ومحافظ الموبايل الإلكترونية، أو نقداً من خلال أكشاك ونقاط بيع «إي فواتيركم»، والبنوك، شركات الصرافة المعتمدة. كما دعت المواطنين إلى الاستفسار من خلال الاتصال على هواتف مركز اتصال أمانة عمان رقم 102 أو الرقم 117180.

### أوقات الصلاة

الشعر	06:06
الظهر	12:36
المغرب	03:20
العشاء	05:39
العشاء	07:05

7 جمادى الآخرة 1444 هـ الموافق 31 كانون أول 2022م

السبت

السنة التاسعة

العدد (2962)

سعر النسخة دينار واحد

## عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات

العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند

بواباته، وأوقفت المصلين ودقت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت العشرات من دخوله لأداء الصلاة في رحابه.

وكان آلاف المصلين أدوا صلاة فجر في المسجد الأقصى المبارك، نصرة للمقدسات ورفضاً لسياسات الاحتلال التهودية.

## 2.6% نمو الناتج المحلي الإجمالي للمملكة في الربع الثالث

عمان

نما الناتج المحلي الإجمالي بأسعار السوق الثابتة في الربع الثالث من العام الحالي 2022 للمملكة بنسبة 2.6 بالمئة، مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي. وأشارت بيانات دائرة الإحصاءات العامة في تقريرها الربعي الصادر إلى أن التقديرات الأولية أظهرت أن القطاعات الاقتصادية حققت نمواً خلال الربع الثالث من العام الحالي، مقارنة مع الربع الثالث من العام الماضي.

وفقاً للتقرير، حقق قطاع الصناعات الاستخراجية أعلى معدل نمو خلال هذه الفترة حيث بلغت 5.3 بالمئة، مساهماً بمقدار 0.12 نقطة مئوية من معدل النمو المتحقق، تلاه قطاع الزراعة والقطن والغابات وصيد السمك بنسبة 4.1 بالمئة.

مساهماً بمقدار 0.16 نقطة مئوية، ثم قطاع الإنشاءات بنسبة 3.6 بالمئة، وساهم بما مقداره 0.11 نقطة مئوية، ثم قطاع الصناعات التحويلية بنسبة 3.5 بالمئة، وساهم بما مقداره 0.64 نقطة مئوية من معدل النمو المتحقق.

## بوتين: روسيا تتوقع زيارة الرئيس الصيني في الربيع

موسكو

قال الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، الجمعة، إنه يتوقع قيام نظيره الصيني شي جينبينغ بزيارة دولة إلى روسيا في ربيع عام 2023.

وأيضاً الرئيس الروسي «ستوفاصل» التعاون مع الصين في المجال العسكري والتنسيق في الساحات الدولية»، وشدد على أن روسيا ستواصل الدفاع عن مواقفها ومصالحها.

وتطرق بوتين إلى حجم التبادل التجاري مع الصين، مشيراً إلى أنه نما بنسبة 25 ٪ تقريبا وأنه سيصل إلى مستوى 200 مليار دولار.

كما أشار إلى أن روسيا احتلت المركز الثاني في إمدادات الغاز عبر خطوط الأنابيب إلى الصين، وأوضح أن بلاده ستزيد من مستويات ضخ الغاز إلى الصين في العام المقبل.

من ناحيته، قال الرئيس الصيني «شراكتنا مع روسيا تتطور بشكل واسع وتظهر متانة العلاقة بين البلدين».

وأكد شي جينبينغ أن بلاده ستواصل «التعاون مع روسيا في المجالات الاقتصادية والتجارية»، مضيفاً أن «التعاون مع روسيا يصب في صالح الشعبين».

وقال شي إن الصين مستعدة لرفع مستوى التفاعل السياسي مع روسيا وأن تكون شريكة دولية في ظل الوضع العالمي الصعب.

## ضبط 177 شخصاً في 93 قضية مخدرات خلال أسبوع

عمان

واصل العاملون في إدارة مكافحة المخدرات وبقوة عملياتهم النوعية ملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة تهريباً وارتجافاً وترويجاً. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه وخلال هذا الأسبوع ومن تاريخ 22 ولغاية 28 كانون الأول الحالي تم التعامل مع 93 قضية لتلاجرار وترويج المواد المخدرة والتهريب، ألقي القبض خلالها على 177 شخصاً من تجار ومروجي تلك المواد، ومنهم أشخاص مسنونون بالخطرين، وجرت إحالتهم جميعاً

لمدعي عام محكمة أمن الدولة.

ومراجع.

وأضاف، أنه ضبط خلال تلك القضايا 22 كغم من مادة الحشيش المخدرة، و 6 ملايين و 80 ألف حبة من حبوب الكيتاجون المخدرة و 1000 حبة من الحبوب المخدرة المتفرقة و 3 كيلو غرام و 700 غرام من مادة بودرة الحشيش الصناعي المخدرة و 300 غرام من مادة الكريستال المخدرة ومجموعة أشغال من مادة الماريجوانا ومجموعة من الأسلحة النارية. وأشار إلى أنه وعلى الصعيد العلاجي، بلغت عدد الإخالات لمركز علاج المدمنين التابع لإدارة مكافحة المخدرات هذا الأسبوع 10 حالات ما بين دخول

## اتفاق أردني مصري: استمرار دخول الشاحنات والبرادات إلى أراضي البلدين

عمان

بحث الأردن ومصر آلية دخول الشاحنات والبرادات الأردنية والمصرية محملة أو فارغة إلى أراضي البلدين عبر خط العقبة وتوبيع العودة محملة أو فارغة عبر نفس الخط. واتفق الجانبان، بحسب بيان صادر عن وزارة النقل خلال اجتماعات اللجنة الفنية الأردنية المصرية المشتركة للنقل البري التي عقدت في القاهرة أمس الأربعاء، على استمرار العمل بآلية دخول الشاحنات والبرادات إلى أراضي البلدين لمدة عامين محملة أو فارغة والعودة محملة أو فارغة عبر نفس الخط. كما بحثا آلية دخول الحافلات الأردنية والمصرية إلى

أراضي البلدين، واتفقا على استمرار العمل بآلية دخول الحافلات الأردنية والمصرية بين البلدين والحاصلة على تصريح تشغيل خط نقل الركاب من وزارتي النقل في كلا البلدين طبقاً لما هو معمول به سابقاً ولمدة عامين، بشرط مراجعة الجمارك (جمارك توبيع) عند الدخول والخروج لغاية التسجيل، وترأس الجانب الأردني في الاجتماعات، أمين عام وزارة النقل المهندس وسام التهنوني، فيما ترأس الجانب المصري الرئيس التنفيذي لجهاز النقل البري الداخلي والدولي المهندس سيد متولي. وضمن المهندس متولي، حرص الجانبين على تعزيز علاقات النقل بين البلدين الشقيقين وتذليل الصعوبات بهدف تسهيل عمليات النقل والتجارة.

من جانبها، أكدت المهندسة التهنوني، استمرارية اللجنة وانتظامها ما فيه مصلحة قطاع النقل بين البلدين الشقيقين. وشدد الجانبان على ضرورة الإسراع في تشغيل معامل الفحص المختبري في ميناء توبيع، وأهمية إنشاء خط نقل بري بحري جديد يربط موانئ البحر الأحمر والمتوسط بميناء العقبة. وإلى ذلك، التقى الوفد الأردني وزير النقل المصري كامل الوزير، الذي أشاد بالعلاقات الأخوية التي تربط البلدين الشقيقين، داعياً إلى ضرورة تكثيف الاجتماعات للوقوف على آخر المستجدات بواقع النقل وتقديم كافة التسهيلات الممكنة لتنشيط الحركة التجارية بين البلدين.

## الصاروخ الشارد... هل يفتح جبهة جديدة للحرب عبر بيلاروسيا؟

مينسك

أعلنت بيلاروسيا سقوط صاروخ أطلقته أنظمة الدفاع الجوي الأوكرانية على أراضيها، في أول حادثة من هذا النوع تبليغ عنها مينسك منذ بدء الحرب قبل أكثر من عشرة أشهر، في وقت تزداد فيه مخاوف كييف من هجوم روسي عبر الجارة الشمالية. وأجرى الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، ونظيره البيلاروسي، ألكسندر لوكاشينكو، الثلاثاء، محادثات في المتحف الروسي في سان بطرسبورغ، في لقاء يُعد الثاني بين الحليفين

في أقل من أسبوع، وسط تحذيرات غربية من محاولات موسكو جر بيلاروسيا لفتح جبهة جديدة في الحرب الأوكرانية، الأمر الذي قد يجبر كييف على تحويل مواردها عن جبهاتها المضادة في شرق وجنوب البلاد. واستخدمت موسكو بيلاروسيا كنقطة انطلاق للحرب في 24 فبراير، حيث أرسلت روسيا الآلاف من قواتها عبر الحدود في الهجوم على كييف وأطلقت صواريخ من القواعد الجوية البيلاروسية ضد أهداف أوكرانية، ومؤخراً نشرت طائرات دون طيار إيرانية الصنع في القواعد الجوية البيلاروسية، وفقاً للاستخبارات العسكرية الأوكرانية. وهناك اتهامات من بيلاروسيا إلى أوكرانيا بأنها تحاول جر مينسك إلى الصراع، حيث اتهمت كييف بالتخطيط لهجوم مثل الانفجارات التي ضربت جسر مضيق كيرتش الذي يربط روسيا بشبه جزيرة القرم، والتي ألقت روسيا باللوم فيها على أوكرانيا، كما ألقت بيلاروسيا باللوم على الغرب في دفع أوكرانيا نحو حرب مع بيلاروسيا، بينما قال الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي إن لوكاشينكو يحاول خلق ذريعة لشن هجوم الحرب.

على بلاده.

لم تقع أي إصابات وحتى لو تم إطلاقه من أوكرانيا فهو غير متعمد، ورغم أن علاقة روسيا مع حلفائها مثل بيلاروسيا قوية إلا أن موسكو تعمل ألا يتسع نطاق الحرب بحيث يشمل المزيد من الدول في مواجهة أوكرانيا ومن ورائها أميركا والغرب. ولوكاشينكو بالفعل مدين لبوتين الذي منحه الدعم العسكري والمالي في ذروة الاضطرابات داخل بلاده، وحتى اليوم، يقاوم رئيس بيلاروسيا الانجرار بشكل مباشر إلى حدودها الشمالية.

أقصى ما يمكن أن تفعله بيلاروسيا هو تجنيد أفراد في مجموعات شبه عسكرية ولكن ليس الانخراط بالجيش، البيلاروسيون لن يرضخوا ولن يقبلوا بالقتال إلى جانب روسيا، ولوكاشينكو لا يستطيع تحمل التبعات داخل بلاده للتدخل في حرب أوكرانيا.

التدريبات والنشر المشترك للقوات البيلاروسية والروسية يهدف إلى إضفاء الشرعية على الوجود الروسي في مينسك وممارسة أقصى الضغوط على كييف وتشجبت انتباه قواتها وخلق توترات على حدودها الشمالية.



## المركز الوطني للمناهج يستعرض إنجازاته في المشهد التعليمي

عمان

قدم المركز الوطني للمناهج العديد من الإنجازات، لاسيما المتعلقة بالمناهج المدرسية التي ساهمت في تقدم وتطور المسيرة التعليمية، وشكلت منتجا عصريا يؤهل الشباب والشابات للمشاركة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية ضمن رؤية التحديث الاقتصادي والتوجهات والأولويات الوطنية.

وأكدت المديرية التنفيذية للمركز الوطني لتطوير المناهج، شيرين حامد، لوكالة الأنباء الأردنية (بثرا)، أن المركز في هذا العام ركز على تشكيل خلية من النشاط المستمر لصنع حالة من التغيير في المشهد التعليمي في الأردن، مشيرة إلى أن العديد من الخبراء أكدوا أن المناهج المطورة عكست الاعتزاز بالمعنى الوطني والقومي، والانفتاح الإيجابي البناء على العالمية، وعززت فضائل التفكير الناقد والتواضع المعرفي والشجاعة العقلية المعرفية.

وفي محبث الرياضيات والعلوم، أكدت حامد أن المركز أعد منهجا للصفين التاسع والثاني عشر، للفرعين العلمي والأدبي وللصفين الأول والثاني، أما في مادة العلوم فقد أنجز المركز مناهج التاسع والثاني عشر اللذين يشملان كتابي الطالب والأنشطة والتجارب العلمية، وهذا المنهاج مكون من عدد من المحاث، وهي: الفيزياء، والكيمياء، والعلوم الحياتية، وعلوم الأرض للصفين الدراسيين، وبذلك أكمل المركز عمله في العلوم والرياضيات لجميع الصفوف من الصف الأول حتى الثاني عشر في الأعوام (2020-2022).

وأشارت إلى أن المركز قام أيضا بعض المناهج كمنهج التربية الإسلامية، حيث أنجز المجموعة الثانية من الصفوف، الثاني، والخامس، والثامن، وكتابين للحدادي عشر (التربية الإسلامية للفرعين العلمي والأدبي، والدراسات الإسلامية للفرع الأدبي)، وللصفين الدراسيين، إضافة إلى مناهج رياض الأطفال التطوري، إذ قام بتقديم النسخة التجريبية في العام السابق وجمع التغذية الراجعة من الميدان في العام الحالي ليصار إلى إعادة طباعته.

وحول الثانوية العامة (التوجيهي) لدفعه مواليد 2006، قالت حامد إن المركز يعمل على تطوير مناهج التربية الإسلامية فقط؛ حيث ستكون للفرعين العلمي والأدبي، والدراسات الإسلامية للفرع الأدبي.

ولفتت المديرية التنفيذية إلى أن المركز بدأ في تطوير مناهج الدراسات الاجتماعية واللغة العربية للصفوف (الأول، والرابع، والسادس، والعاشر)، وستستمر ثلاث سنوات وتشمل 12 صفا؛ إضافة للصفوف الأربعة الأخيرة في التربية الإسلامية.

وبينت أنه خلال العام الحالي، حرص المركز على بناء شراكات مع المؤسسات التعليمية ذات العلاقة وعلى رأسها وزارة التربية والتعليم، بهدف تبادل الخبرات لتطوير المناهج بأحدث الأساليب وأفضل الطرق الممكنة، وكان للميدان التربوي من علمي ومعلمين ومشرفين ومشرفات الوزارة وقطاع التعليم الخاص، والثقافة العسكرية، والأوتروا الأدبي، والسياسي في عمليات التأليف والمراجعة ومجموعات التركيز.

كما أشارت إلى أن المركز وبالتشراكة مع وزارة التربية قام بتدريب فريق محوري يستهدف مشرفين ومشرفات مباحث العلوم والرياضيات للصف الثاني عشر، بهدف تقديم الدعم الأكاديمي لمعلمي ومعلمات الصف الثاني عشر.

وقالت إن المركز أطلق موقعا إلكترونيا، لنشر إصداراته وكل ما يهم الطلبة والمعلمين، لتعزيز التواصل مع أكبر عدد من الأسر الأردنية، والميدان التربوي، مشيرة إلى دور الإعلام في نشر وإبراز رؤية المركز وأهدافه وأبرز مستجدات المناهج المطورة.

وبمناسبة مئوية الأولى للدولة الأردنية، قالت: أطلق المركز إصدارا خاصا تحت اسم «التعليم والمستقبل»، حيث تناول هذا الإصدار دراسات وتفاصيل وأفكار مجموعة من رجالات الدولة الأردنية ونسائها وقياداتها، في السياسة والتربية والتكنولوجيا.

واستجابة لخريجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، بيّنت حامد أن المركز أنجز مناهج الديمقراطية والمشاركة في الحياة العامة للصفين: العاشر، والحادي عشر، لتكون مناسدة لمبحث التربية الوطنية والمدنية للصف العاشر، ومبحث تاريخ الأردن للصف الحادي عشر.

## افتتاح الموقع الجديد لسوق بني كنانة التابع للاستهلاكية العسكرية



عمان

بمحافظة إربد، واطلع العميد الركن الدكتور الخطيب، خلال جولة له في مرافق الموقع الجديد لسوق، على الإمكانيات المتوفرة في الموقع، إضافة إلى الخدمات التي ستقدم لأهالي المنطقة والتي تشكل إضافة نوعية في توفير كافة السلع الأساسية وغير الأساسية للمواطنين. ويأتي افتتاح السوق في الموقع الجديد ضمن رؤية المؤسسة الاستهلاكية العسكرية لتطوير

## الشوارة يلتقي جمعية المستثمرين بقطاع الإسكان

عمان

التي أطلقتها الأمانة تضمنت 212 مشروعاً ومبادرة لتحقيق 15 غاية استراتيجية و30 هدفاً استراتيجياً بتكلفة إجمالية 918 مليون دينار. وشملت الاستراتيجية وفقاً للشوارة على إنشاء حدائق جديدة بمساحة تصل إلى 635 ألف متر مربع، ورفع عدد حافلات باص عمان إلى 286 حافلة من خلال شراء 136 حافلة جديدة، و15 حافلة كهربائية، إلى جانب تنفيذ تحسينات وحلول مرورية للقاطعات ضمن مشروع حافلات التردد السريع بمرحلته الأولى والثانية، وإعداد مخطط شمولي لتطوير الخدمات والبنى التحتية في مناطق شرق وجنوب عمان. وتوسعي الاستراتيجية إلى تلبية احتياجات المواطنين المتزايدة من الخدمات وتحسينها، وتطوير المرافق العامة وخدمات النقل العام والبنى التحتية والتصميم الحضري والبيئة النظيفة والمستدامة وسيادة القانون.

وأكد أمين عمان، أن الخطة الاستراتيجية تتوافق مع الأهداف الوطنية وأهداف التنمية المستدامة ورؤية التحديث الاقتصادي، وتستند إلى أربعة محاور رئيسية هي: جودة الحياة والبيئة، النقل والحلول المرورية والبنية التحتية، الاستثمار، والتشريعات.

ويضمن محور جودة الحياة والبيئة عدة مشاريع من أبرزها: إنشاء متنزهات وحدائق جديدة وإعادة تأهيل وتطوير حدائق بقيمة 44 مليون دينار خلال 5 سنوات وتشمل متنزهات وحدائق كبرى (City parks) وحدائق أحياء، والعمل على استدامتها وتوفير المرافق اللازمة لاحتضان النشاطات المختلفة. ومشروع عمان مدينة ذكية، وهو برنامج متكامل

مشروع عمان مدينة ذكية، وهو برنامج متكامل

## مديرية الأمن العام تحتفل بتخريج كتائب اليرموك للشرطة المستجدين

عمان

احتفلت مديرية الأمن العام بتخريج كوكبة جديدة من نشأى الشرطة المستجدين (كتائب اليرموك) والذي أقيم في مدينة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين التدريبية، بحضور مساعد مدير الأمن العام للمعلميات والتدريب العميد أنور الطراوتة.

وابتدأ الحفل بالسلام الملكي، ثم تم استعراض طابور الخريجين الذي تقدم من أمام المنصة بنظامي المسير البطيء والعاذي، عاكسا المستوى التدريبي المتقدم الذي وصل إليه الخريجون.

وقال آمر مدينة الملك عبد الله الثاني التدريبية، إن كوكبة فرسان الأمن العام من الخريجين أنهوا بنجاح وتميز تدريبهم التأسيسي وتسلموا بالعلم والمعرفة ليكفوا قادرين على تأدية واجباتهم الأمنية والإنسانية وخدمة الوطن بين زملائهم من جنود الحق والأمن الساهرين على إنفاذ القانون وحماية المجتمع.

وتلقى الخريجون مساقات متخصصة في العلوم الأمنية والقانونية، وحقوق الإنسان، وبرامج تدريبية في مهارات الدفاع عن النفس واللياقة البدنية والأسلحة، ومساقات أكاديمية ضمن برنامج تدريبي متكامل امتد لمدة أربعة أشهر، كما سيخضعون لمزيد من الدورات والبرامج التدريبية في وحداتهم المستقبلية.

وفي نهاية الحفل، الذي حضره كبار ضباط الأمن العام، ورّع المساعد للعمليات والتدريب الجوائز التقديرية على مستحقيها.

## الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة يصدر تقريره الشهري

عمان

أصدر المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، التقرير الدوري الشهري لأبرز إنجازاته لشهر تشرين الثاني الماضي. وبين التقرير وفق بيان صدر عن المجلس أن المجلس ناقش مع مؤسسة ولي العهد/ مبادرة سمع بلا حدود التابعة لوزارة الصحة التحديات التي يواجهها الأشخاص زارعي القوقعة وأسرهم، حيث خرج اللقاء بالتأكيد على وضع خطة تنفيذية تتضمن تقديم الخدمات التأهيلية لزارعي القوقعة وخدمات الصيانة للأجهزة ومن لديهم مشاكل في أجهزة القوقعة الخارجية تتطلب تدخلا عاجلا.

وبموجب التقرير، أصدر المجلس في شهر تشرين الثاني الماضي، وخلال المرحلة التجريبية، البطاقة التعريفية لـ 222 شخصا من ذوي الإعاقة في إقليم الوسط من أصل 258 شخصا تم تشخيصهم من قبل اللجان الطبية، و248 شخصا في إقليم الشمال، و45 شخصا في إقليم الجنوب، وذلك لاحقا لانعقاد اللجان الطبية المتخصصة بالتقييم والتشخيص في الأقاليم الثلاثة.

وذكر التقرير، أن الأشخاص الذين تم تشخيصهم للحصول على البطاقة التعريفية في إقليم الوسط بلغ 75 شخصا من ذوي الإعاقة السمعية، 56 إعاقه حصرية، 35 إعاقه حركية، 12 إعاقه نفسية، 52 إعاقه ذهنية، و 28 شخصا إعاقه عصبية. وفي إقليم الشمال بلغ عدد من تم تشخيصهم، 110 أشخاص إعاقه سمعية، 15 إعاقه بصرية، 47 إعاقه حركية، 41 إعاقه ذهنية، 35 إعاقه عصبية، أما في إقليم الجنوب فقد تم تشخيص 9 أشخاص ذوي الإعاقة السمعية، 20 إعاقه حركية، و 10 أشخاص إعاقه ذهنية.

وأشار التقرير الى ان المجلس نفذ 7 زيارات ميدانية للاطلاع على مجريات سير العمل والمخطط والبرامج المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة في عدد من مراكز التربية الخاصة، حيث أوصت اللجان في تقاريرها الفنية بإغلاق مركزين، وإيقاف أنشطة البعض منها لحين تصويب أوضاعها حسب الأصول.

وأوضح التقرير، ان لجنة وحدة تكافؤ الفرص قامت الشهر الماضي بمقابلة 11 موظفا من الجدد الذين تم تعيينهم على كادر وزارة التربية والتعليم لعام 2022 لغايات تحديد متطلبات إمكانية الوصول والترتيبات التيسيرية والأشكال الميسرة لخدمة وتمكينهم من القيام بالمهام المناطة بهم في مكان العمل بحرية واستقلالية، وإرسال تقارير فنية بالمتطلبات اللازمة للبدء بتوفيرها.

وفي السياق ذاته، واستجابة لتعميم رئاسة الوزراء حول ضرورة التزام المؤسسات الحكومية بتحويل المنسبين بالتعيين لديها إلى لجنة تكافؤ الفرص المشكّلة في المجلس للحصول على تقرير فني يبين المتطلبات الواجب توفيرها في بيئة العمل لهم، كما استقبل المجلس 19 طلبا محولا من قبل كل من وزارة التربية والتعليم، وصادقوا التنمية والتشغيل ووزارة المياه والري ووزارة التنمية الاجتماعية بمقابلتهم وتحديد متطلبات وصولهم الى بيئة العمل.

ولفت التقرير الى ان المجلس استقبل 93 طلبا وشكوى واستفسارا، عبر مختلف قنوات الاتصال الخاصة به (مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالمجلس، والمنصة الحكومية لاستقبال الشكاوى، وعبر الهاتف)، تنوعت ما بين شكاوى عمل، إعفاءات جمركية، وخدمات تعليمية ومساندة أخرى.

كما استقبلت لجنة تكافؤ الفرص 4 شكاوى عمل تم التعامل مع واحدة منها وإغلاقها، في حين جار العمل على حل الشكاوى المتبقية وعددها 3.

وفي إطار تهيئة المباني والمرافق العامة للأشخاص ذوي الإعاقة، قدم المجلس الدعم الفني لتهيئة المباني الخاصة 19 مؤسسة من مؤسسات القطاعين العام والخاص شملت 11 مبنى تابعة لعدد من الوزارات والمؤسسات الحكومية ومركز صحي، وجامعتين وفندقا و3 مؤسسات مصرفية، كما عمل الفريق المختص على رفع تقارير حول متطلبات التهيئة البيئية اللازمة لها وكلفتها التقديرية.

وبحسب التقرير، وفر المجلس الترجمة بلغة الإشارة للمشاركين من الأشخاص الصم في 6 ورشات تدريبية، بالإضافة إلى ترجمة 3 أفلام توعوية بلغة الإشارة.

وفقا للتقرير وقع المجلس مذكرة تفاهم مع جامعة الحسين التقنية بهدف توفير الترتيبات التيسيرية المعقولة والأشكال الميسرة وإمكانية الوصول للطلبة ذوي الإعاقة للمتحقين في الجامعة.

واستنادا للتقرير، قدم المجلس من خلال مشروع التمكين والتأهيل المجتمعي بالتعاون مع جمعية سيدات الضليل، والجمعية الوطنية للتأهيل المجتمعي خدمات العلاج النطق والطبيعي في منطقتي الأغوار الجنوبية والضليل استهدفت 151 شخصا ذوي إعاقة، حيث قدمت 94 خدمة علاج طبيعى و57 خدمة علاج نطقى، وواقع 573 جلسة.

وأوضح التقرير ان المجلس استكمل عقد برامج تدريبية وتوعوية للكوادر العاملة في عدد من الجهات الشريكة خلال تشرين الثاني الماضي بمشاركة 200 متدرب ومتدربة موزعين على 10 برامج توزعت على إقليم الشمال والوسط والجنوب.

**شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامه المحدودة**  
إعلان فصل التيار الكهربائي  
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد ببدء يوم الثلاثاء الموافق 2022/11/23 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعترض من خلالها أي فصل التيار الكهربائي عن جنوب شرق اربد ورشد، الصريح حي الروضة، حي الرحيل، الصريح الحي الغربي وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا وقاية الساعة الواحدة ظهرا، وعن شارع ومضى الل، غرب حدائق الملك عبدالله، غرب شارع ابو راشد، مجمع عمان بالكامل من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة العاشرة مساء في محافظة إربد. وعن منطقة إبدون بني حسن الشارع الرئيسي من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الفرز. قسم العلاقات العامة



سيرة المؤرخ الدكتور الراحل عصام الموسى، وتناول جوانب من سيرته المهنية والأكاديمية ومؤلفاته الأدبية والثقافية. وفي نهاية المهرجان، كرم الدكتور النوايسة الجهات الداعمة للمهرجان من كليات إعلام ومؤسسات صحفية، وزوج الدروع والشهادات التقديرية على الطلبة الفائزين في جميع الفئات. وفي فئة التحقيقات، فازت في المركز الأول عن العمل سرقة الكتالينز، نانسي الشوكي من جامعة الشرق الأوسط، بينما حصل على المركز الثاني عن العمل «السلط» تهمل بيوتها التراثية» الطالبة صبا كعكة من جامعة الزرقاء، فيما تال المركز الثالث عن

مقراته وتعظيم منجزاته. وأشاد النوايسة بالمهرجان الذي يعني بطلة الإعلام الذين سيشكلون مستقبلا ومحورا مهما في تحديث المسار الإعلامي الذي تعكف وزارة الاتصال الحكومي على وضع أساسه، لافتا إلى أهمية تناول جانب الإبداع في الأعمال المقدمة خلال المهرجان الذي هو الأساس في بناء الذات وتطويره وتحقيق التقدم على الصعيد الشخصي والمؤسسي والوطني. وتطرق إلى عدد من أهداف وزارة الاتصال الحكومي، و لاسيما التربية الإعلامية والمعلوماتية والتصدي للإشاعات وخطاب الكراهية، مؤكداً أن هذين الهدفين ومن باب المسؤولية الوطنية يقعان على عاتق كل مواطن أردني، ويجب أن يحظيا أيضا بمساندة أساتذة وطلبة الإعلام، لأنهم يمتلكون المعرفة العلمية والمعلوماتية في توضيح هذين الهدفين ونشرهما وترويجهما للجمهور. بدوره، قال عميد كلية الإعلام في جامعة الزرقاء، الدكتور أمجد الصفوري، إن المهرجان جاء ليكون منصة لتحفيز الإبداع والعمل الإعلامي النوعي، ولتشجيع ثقافة التحدي لديهم نحو تقديم مضامين إعلامية متميزة، تناقش القضايا المختلفة بمنهية ومسؤولية، معتمدين على أسس العمل الصحفي والإعلامي، وبطرق احترافية وتقنية جديدة.

مقراته وتعظيم منجزاته. وأشاد النوايسة بالمهرجان الذي يعني بطلة الإعلام الذين سيشكلون مستقبلا ومحورا مهما في تحديث المسار الإعلامي الذي تعكف وزارة الاتصال الحكومي على وضع أساسه، لافتا إلى أهمية تناول جانب الإبداع في الأعمال المقدمة خلال المهرجان الذي هو الأساس في بناء الذات وتطويره وتحقيق التقدم على الصعيد الشخصي والمؤسسي والوطني. وتطرق إلى عدد من أهداف وزارة الاتصال الحكومي، و لاسيما التربية الإعلامية والمعلوماتية والتصدي للإشاعات وخطاب الكراهية، مؤكداً أن هذين الهدفين ومن باب المسؤولية الوطنية يقعان على عاتق كل مواطن أردني، ويجب أن يحظيا أيضا بمساندة أساتذة وطلبة الإعلام، لأنهم يمتلكون المعرفة العلمية والمعلوماتية في توضيح هذين الهدفين ونشرهما وترويجهما للجمهور. بدوره، قال عميد كلية الإعلام في جامعة الزرقاء، الدكتور أمجد الصفوري، إن المهرجان جاء ليكون منصة لتحفيز الإبداع والعمل الإعلامي النوعي، ولتشجيع ثقافة التحدي لديهم نحو تقديم مضامين إعلامية متميزة، تناقش القضايا المختلفة بمنهية ومسؤولية، معتمدين على أسس العمل الصحفي والإعلامي، وبطرق احترافية وتقنية جديدة.



## البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

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

شاركفرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية أن تناول البصل من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن الخضراوات الثومية، والتي تشمل البصل والثوم بأنواعها المختلفة، تساعد في الحماية بشكل ملحوظ من الإصابة بسرطان الأمعاء، وبالتالي تعزيز صحتها. حيث توصل الباحثون إلى هذه الدراسة بعد أن استهدفوا أكثر من ١,٦٠٠ مشتركاً، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة وصلت إلى ٧٩٪ تقريباً. وأوضح الباحثون أن هناك مواد نشطة في هذه الخضراوات والتي قد وجد أن لها دور في الحماية من الإصابة من سرطان البروستاتا والثدي أيضاً.

هذا وتزيد فرص الحماية من هذه السرطانات مع زيادة كمية الخضراوات المتناولة يومياً من هذا النوع تحديداً. وأخيراً أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن غليها يقلل من نسبة المواد المغذية، بينما تناولها نيئة يعد الطريقة الأفضل للتمتع بالفوائد الصحية المرتبطة بها.

## تحذير من نوع معين من العسل

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل.

هذا وأفادت أن التحذير من هذا المنتج جاء بسبب احتواءه على مادة دوائية معنية تدعى (Vardenafil) والتي عادة ما يتم استخدامها تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن.

إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل الملكة العربية السعودية. وأشارت أن منتج العسل من العلامة التجارية (Ghost honey) المصنع في المملكة الأردنية الهاشمية من الضروري التخلص منه. وأوضحت الهيئة الذي نشرته على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، أن هذا المنتج لا يحتوي على أي تاريخ صلاحية أو رقم تشغيلة، وأن الشركة المصنعة له المواطنين.

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل. شاركفرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل الملكة العربية السعودية. وأشارت أن منتج العسل من العلامة التجارية (Ghost honey) المصنع في المملكة الأردنية الهاشمية من الضروري التخلص منه. وأوضحت الهيئة الذي نشرته على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، أن هذا المنتج لا يحتوي على أي تاريخ صلاحية أو رقم تشغيلة، وأن الشركة المصنعة له المواطنين.

## تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعل له العديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عيونك؟

شاركفرد تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (The American Journal of Clinical Nutrition) أن تناول حبة واحدة من البرتقال يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى ٦٠٪ تقريباً.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age - related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشاراً لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ ٥٠ عاماً وما فوق، ولكن تناول البرتقال قد يحميهم من ذلك. وفسر الباحثون أن هذه العلاقة تأتي نتيجة احتواء البرتقال على الكثير من الفلافونويدات (flavonoids) والتي تعزز صحة العيون وتحميها من الإصابة بالمرض سابق الذكر. وتعتبر الفلافونويدات من مضادات الأكسدة القوية والتي تمتاز بخصائص مضادة للالتهاب، تعمل على تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم.

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

هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف ٢,٠٣٧ بالغاً، وصل معدل أعمارهم إلى ٤٩ سنة.

وبينت النتائج أن أولئك الذين تناولوا البرتقال بشكل منتظم، انخفض لديهم خطر الإصابة بالعمى مع التقدم بالعمر، مقارنة مع الذين لم يتناولوه.

وأكد الباحثون أن تناول حبة برتقال واحدة مرة في الأسبوع كان له أثراً جيداً في هذا الصدد، إضافة إلى فوائده الصحية المختلفة.

## تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

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

شاركفرد تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

كشفت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (European Society of Human Reproduction and Embryology) أن تناول المكسرات بشكل منتظم من شأنه أن يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية.

حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن الرجال الذين يتناولون ما يقارب الحفنتين من المكسرات (اللوز والجوز والبندق) يومياً لمدة أسبوعين، تحسّن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها.

وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتدخين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي، مؤكداً على أن التغذية تلعب دوراً هاماً في هذا الموضوع.

ومن أجل التوصل إلى النتائج، استهدف الباحثون ١١٩ رجلاً بحالة صحية جيدة، تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٣٥ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين على النحو التالي:

المجموعة الأولى: تم إضافة ٦٠ غراماً من المكسرات إلى نظامهم الغذائي اليومي.

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

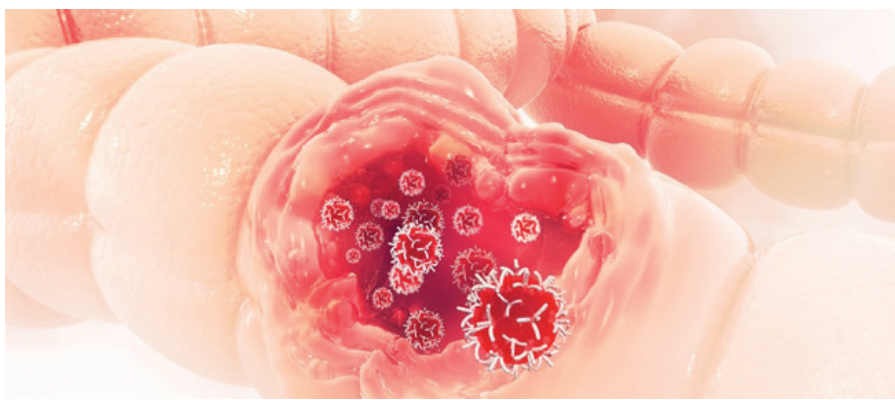
ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً:

ازداد تعداد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة ١٤٪

حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ارتفعت بحوالي ٤٪

حركة الحيوانات المنوية تحسنت بنسبة ٦٪

## ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفياة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام.

وأشار التقرير الذي قامت به The International Agency for Research on Cancer (IARC) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة في عام ٢٠١٢ حالة وفاة بالسرطان في العالم، إلا أن الإرتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ.

حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من كل ستة سيصابون بالسرطان. هذا وأوضح التقرير عدداً من المعطيات المهمة والضرورية، من بينها أن غنى بعض الدول يزيد من أعداد المصابين بالسرطان الناتج عن نمط الحياة، في حين أنه بالدول الفقيرة تكون حالات الإصابة ناتجة عن الفقر.

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

والوفيات. يعد سرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإنثا في ٢٨ دولة حول

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

ثلاث حالات الإصابة بالسرطان والوفيات. يعد سرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإنثا في ٢٨ دولة حول

## هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟



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

وأضافت ان مادة جلوتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-٦٢١) تعد من أحد الإضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية.

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

أضرار الشعيرية سريعة التحضير

في المقابل، هناك بعض الأضرار المرتبطة بتناول الشعيرية سريعة التحضير، وأهمها: احتوائها على نسبة عالية

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

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

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

## تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصدوق العالمي لبحوث السرطان الدولية. ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول.

وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع

مشاكل صحية خطيرة. حيث أوضح الباحثون القائلون على الدراسة، أنه وبالرغم من فوائد الشاي العديدة، إلا أن تناوله على درجة حرارة مرتفعة جداً من شأنه أن يؤثر على الصحة سلبياً.

إذ لاحظ الباحثون أن تناول الشاي الساخن بهذه الحرارة، ومن قبل فئة معينة من الأشخاص قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وهو ثامن أكثر أنواع

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

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

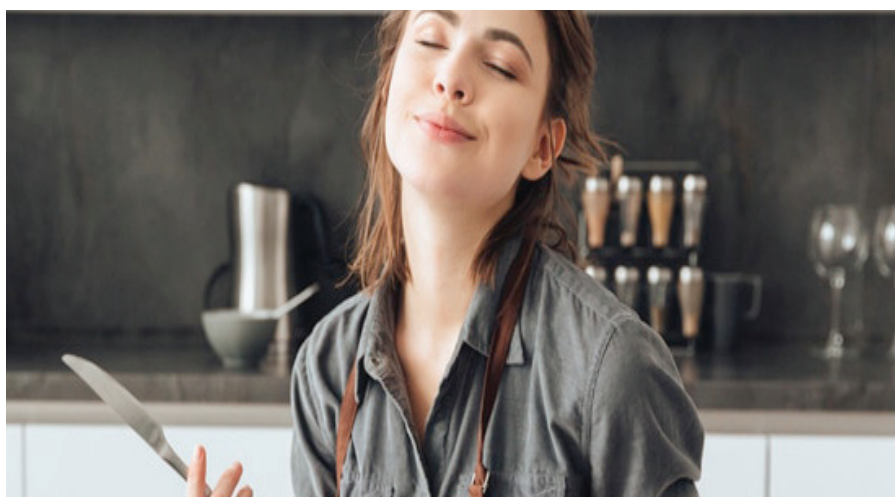
## بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

بعضها تؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

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

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

## تناول السمك يعزز الصحة



إضافة إلى:

انخفاض حوالي ١٠٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب.

انخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة ٦٪ انخفاض خطر الوفاة نتيجة الإصابة

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

شاركفرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) ان تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطلق عمره. فالأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا ٣.

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

عقليّة والنظر. حالياً، أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بالبكرة ويعزز من صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف ٢٤٠,٧٢٩ رجلاً و ١٨٠,٥٨٠ امرأة لمدة ١٦ عاماً، ووجدوا أن ٥٤,٢٣٠ رجلاً و ٣٠,٨٨٢ امرأة قد توفوا خلال الدراسة.

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

بالالتهاب الرئوي بنسبة ٢٠٪

انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪

أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي:

انخفاض خطر الوفاة بأمراض

القلب بنسبة ١٠٪

انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة ٣٨٪ وأكد الباحثون أنه وللتمتع بفوائد تناول السمك يجب عدم طهيه بطريقة القلي.

انخفاض خطر الوفاة بأمراض

القلب بنسبة ١٠٪

انخفاض خطر الوفاة بأمراض



## 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 الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

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

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

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

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

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

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

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

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

شرب الكحول مع مسكنات الالم

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

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

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

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

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

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

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

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

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

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

## كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

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

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

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شاركفرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (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 تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الـأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات

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



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

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١,٠٠٠ شخص وقد تمت

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



## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن. عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:
الرؤية 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 والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

٢- التينيا الملونة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صاب 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 ميكروب؟ 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

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

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

# ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

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

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

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

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

## ٧ أسباب ألم الركبة

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

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

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

٨- حب الشباب

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

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق البكتريا بالبشرة وتكون الحبوب.

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

## ٧ أسباب ألم الركبة

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

٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع تساعدة في حماية ركبك من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

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

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

# مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

في كثير من الأحيان، نحسن نشترتي المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بحلط 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.

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

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

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

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



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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا 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 للشيوخ

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 الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ "التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات 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 الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة 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 للشيخوخة أو في الطريق بلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيخوخة) تطلق إشارات ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

## علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء هُيْمَة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُحْكِن 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. إن ذلك يقود الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



## 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".

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

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

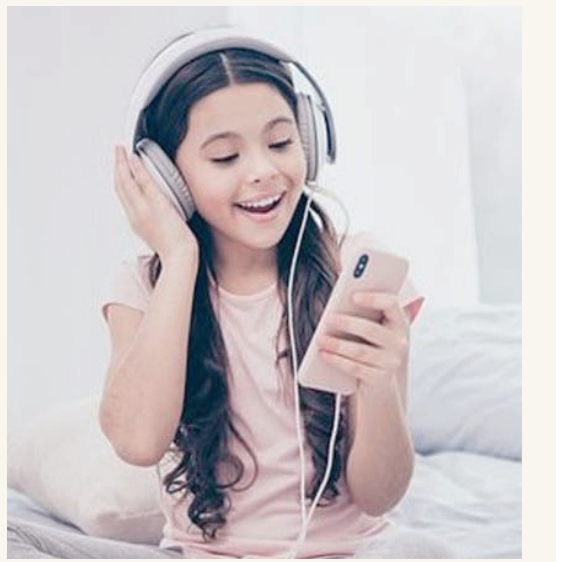
## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".  
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد 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 والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".  
محتوى إعلامي يواكب التطور  
وأشار سايون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا 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



## 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 الشرايين 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- دعه 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.



## جهاز الإحصاء: ١٤,٣ مليون عدد الفلسطينيين في العالم

## وكالات

قال جهاز الإحصاء الفلسطيني الخميس إن عدد الفلسطينيين في جميع أماكن وجودهم بلغ ١٤,٣ مليون نسمة. وأضاف الجهاز في بيان "مع نهاية العام ٢٠٢٢ وصل عدد السكان في فلسطين، على حدود ١٩٦٧، نحو ٥,٤ مليون نسمة بنسبة زيادة سنوية بلغت ٢,٤ بالمائة..

وذكر جهاز الإحصاء في بيانه "لا يزال ما يقارب ٧ ملايين فلسطيني يعيشون في الشتات، يحملون بالعودة إلى وطنهم. في الوقت الذي يلتهم فيه الاحتلال الإسرائيلي الأرض لإقامة المزيد من الوحدات الاستيطانية ويهزل أكثر من ٢,٢ مليون فلسطيني في قطاع غزة"، وفقا لرويترز.

وأضاف أن توزيع الفلسطينيين هو "٤,٤ مليون في دولة فلسطين، يقيم أكثر من ثلثهم في قطاع غزة، وحوالي ١,٧ مليون فلسطيني في أراضي ١٩٤٨، وما يقارب ٦,٤ مليون في الدول العربية ونحو ٧٦١ ألفا في الدول الأجنبية..

وقال الجهاز في بيانه إن "من المتوقع أن يبلغ عدد اليهود ٧,١ مليون مع نهاية عام ٢٠٢٢. وبذلك يتساوى عدد الفلسطينيين واليهود في فلسطين التاريخية مع نهاية هذا العام، حيث سيصبح عدد الفلسطينيين واليهود حوالي ٧,١ مليون لكل منهم..

كما يظهر بيان جهاز الإحصاء التباين الكبير في معدل البطالة بين الضفة الغربية، التي يصل فيها إلى ١٤ بالمائة، وقطاع غزة حيث يرتفع الرقم إلى نحو ٤٥ بالمائة.

## الأمم المتحدة تعرب عن حزنها لوفاة بيليه

## نيويورك

أعربت الأمم المتحدة عن حزنها العميق لوفاة لاعب كرة القدم البرازيلي بيليه الذي كان سفيرا للنوايا الحسنة لدى صندوق الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف)، وبطل اليونسكو للرياضة، منذ عام ١٩٩٤.

كما تم تعيينه سفيرا للنوايا الحسنة لقمة الأرض الحامسة للأمم المتحدة، في ريو دي جانيرو، في عام ١٩٩٢، وهي واحدة من أولى مؤتمرات القمة العالمية للتنمية والبيئة المكرسة لمستقبل أكثر استدامة للجمي.

وفي هذا الصدد، قال رئيس المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، فيليبو غراندي، "نحن جميعا مع شعب البرازيل" تكريم ذكري رجل جعل ملايين الأطفال يحملون عبر القارات والأجيال..

من جانبها، قالت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، إن بيليه "عمل بلا هوادة للترويج للرياضة كأداة من أجل السلام، وسوف نفتقده كثيرا..

## الأمم المتحدة: ثلث سكان المنطقة العربية يقعون تحت خط الفقر

## نيويورك

قالت اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا التابعة للأمم المتحدة (الأسكو) الجمعة، إن عدد الفقراء في المنطقة العربية وصل إلى ١٣٠ مليون شخص، أي ما يمثل ثلث سكان المنطقة، باستثناء دول مجلس التعاون الخليجي وليبيا، وذلك وفقا لخطوط الفقر الوطنية. وحذرت (الأسكو) في تقرير مسحي صدر اليوم بعنوان "التطورات الاقتصادية والاجتماعية في المنطقة العربية" من احتمال استمرار المستويات في الارتفاع خلال العامين المقبلين لتصل إلى ٣٦٪ في عام ٢٠٢٤.

ويقدم التقرير المسحي الذي تصدره (الأسكو) سنويا تحليلا لآخر للتطورات الاقتصادية والاجتماعية، يهدف إلى دعم جهود الدول العربية في اصلاح المؤسسات الاقتصادية ووضع سياسات قائمة على الأدلة وتنفيذها، وتحسين عملية التخطيط دعما لتحقيق تنمية مستدامة وشاملة للجمي.

وقال التقرير، إن التضخم ارتفع في المنطقة ليصل إلى ١٤٪ في عام ٢٠٢٢، لكنه من المتوقع أن ينخفض في العامين المقبلين ليصل إلى ٨,٥ و٤,٨٪ على التوالي، فيما سجلت المنطقة العربية أيضا أعلى معدل بطالة عالميا في عام ٢٠٢٢ بنسبة ١٢,٢٪. وقد يشهد انخفاضاً طفيفاً في عام ٢٠٢٣ ليصل إلى ١١,٧٪ في ضوء جهود انعاش الاقتصادات بعد تعاون كورونا.

## هجوم «إرهابي» يقتل ١٠ عمال حقل نفطي في شرق سوريا



## وكالات

قتل عشرة من عمال حقل نفطي في شرق سوريا وأصيب اثنان آخران جراء «اعتداء» استهدف ثلاث حافلات كانت تقلهم، وفق ما أعلنت وكالة الأنباء السورية الرسمية (سانا) الجمعة. وأوردت الوكالة: "قتل ١٠ عمال واصيب

اثنان آخران جراء اعتداء إرهابي استهدف ثلاث حافلات تقل العاملين في حقل التيم النفطي في دير الزور. ولم تحدد "سانا" طبيعة الاعتداء أو الجهة التي تقف خلفه. إلا أن المرصد السوري لحقوق الانسان اتهم "خلايا تابعة لداعش بتنفيذ الهجوم" قرب الحقل

النفطي الواقع في ريف دير الزور الغربي. وقال مدير المرصد رامي عبد الرحمن لوكالة فرانس برس إن "الهجوم بدأ بتفجير عبوات ناسفة لدى مرور الحافلات، قبل أن يبادر عناصر التنظيم إلى إطلاق الرصاص عليها.. ويقع حقل التيم النفطي تحت سيطرة الحكومة السورية غربي نهر الفرات.

## اليمن في ٢٠٢٢.. اتساع انتهاكات حقوق الإنسان

## وكالات

قالت لجنة حقوقية حكومية في اليمن، إن العام ٢٠٢٢ شهد أنماطاً من الانتهاكات المنهجية ضد المدنيين والاعتقال التعسفي والاختفاء القسري والتعذيب وتقييد حرية الرأي والتعبير، والتضييق على حريات النساء ومشاركتهن العامة. وقالت اللجنة الوطنية للتحقيق في ادعاءات انتهاكات حقوق الإنسان، في تقرير لها، إن "عدد الانتهاكات خلال ٢٠٢٢ بلغ ٣٤١١ واقعة انتهاك في جميع المحافظات، أكثرها محافظات تعز والحديدة والضالع ومارب ولحج.. وأفادت اللجنة، أن "٤٤٧ مدنياً قتلوا، بينهم ٣٥ امرأة و٨٢ طفلاً، خلال الفترة من يناير وحتى ديسمبر من العام ٢٠٢٢، فيما أصيب ٨٩٦ شخصا، بينهم ٨٤ من النساء و٢١٢ من الأطفال.. وتوزعت هذه الانتهاكات بحسب التقرير،

"بين قتل مدنيين وجرح وتشويه وتعذيب وتهجير قسري واعتقال خارج القانون وتفجير منازل وتجنيد أطفال واعتداء على مؤسسات دينية وطبية وثقافية وتدمير ونهب ممتلكات وعنف جنسي وتقييد حريات نساء.. وشددت اللجنة الحكومية على أن "جميع أطراف الصراع مسؤولة عن تلك الانتهاكات، باستثناء حوادث الأنفام وتجنيد الأطفال وتفجير المنازل، التي تتحمل مسؤوليتها جماعة الحوثيين وحدها.. وبالرغم من الهدنة، لاحظت اللجنة الحقوقية "استمرار سقوط المدنيين بالقدائف المختلفة والرصاص خلال ٨ سنوات. كما تسبب القتال الدائر في البلاد بأسوأ أزمة إنسانية في العالم، إذ يحتاج نحو ٢٤ مليون شخص إلى المساعدة الإنسانية أو الحماية، بما في ذلك ١٠ ملايين شخص يعتمدون على المساعدات الغذائية، للبقاء على قيد الحياة.

وأطلقوا سلسلة تهديدات قبل وبعد انتهاء الهدنة باستهداف منشآت النفط والتصعيد العسكري الشامل. وتصاعدت الحرب في اليمن منذ عام ٢٠١٤، عندما سيطر الحوثيون على صنعاء ومعظم محافظات البلاد ما أجبر الرئيس اليمني السابق عبد ربه منصور هادي وحكومته، الاعتراف بها دوليا، على الفرار من العاصمة صنعاء. وفي مارس ٢٠١٥ تشكل التحالف العربي لدعم الحكومة الشرعية. وقتل عشرات الآلاف نتيجة الحرب، وتشير تقديرات الأمم المتحدة إلى سقوط مئات الآلاف من اليمنيين مدنيين وعسكريين خلال ٨ سنوات. كما تسبب القتال الدائر في البلاد بأسوأ أزمة إنسانية في العالم، إذ يحتاج نحو ٢٤ مليون شخص إلى المساعدة الإنسانية أو الحماية، بما في ذلك ١٠ ملايين شخص يعتمدون على المساعدات الغذائية، للبقاء على قيد الحياة.

## غوتيريش: دعونا جميعا نجعل عام ٢٠٢٣ عاما يستعاد فيه السلام

## نيويورك

دعا الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش الخميس، إلى أن يكون العام الجديد عاما يستعاد فيه السلام إلى حياة الناس ومستقبلهم.

وطالب غوتيريش في رسالة بمناسبة رأس السنة الميلادية بالسلام من خلال الحوار لإنهاء الصراع، وبالسلام مع الطبيعة والمناخ، لبناء عالم أكثر استدامة.

كما دعا إلى الابتعاد عن خطاب الكراهية والإساءة في ظل احترام العقائد والأديان.

## اليمن يقر ترشيح الإنفاق لمواجهة تداعيات توقف تصدير النفط

## وكالات

أقرت الحكومة اليمنية، خطة ترشيح الإنفاق لمواجهة تداعيات توقف تصدير النفط إثر هجمات شنها الحوثيون على الموانئ النفطية شرقي البلاد.

جاء ذلك خلال اجتماع عقده رئيس الحكومة اليمنية معين عبد الملك مع إدارة البنك المركزي، بالعاصمة المؤقتة عدن جنوبي البلاد، وفق وكالة الأنباء اليمنية "سبأ".

وتطرق الاجتماع إلى "آليات التنسيق بين السياسة المالية والنقدية، وتخفيف التداعيات السلبية على عائدات الدولة من النقد الأجنبي جراء توقف تصدير النفط، وحماية الاستقرار النسبي لسعر صرف العملة الوطنية ومستوى الأسعار..

وحسب الوكالة "تم في هذا الجانب إقرار عدد من الإجراءات لترشيح النفقات وتعزيز الإيرادات العامة للدولة..

واستعرض الاجتماع "أفاق المستقبل في ضوء التطورات غير المؤاتية (هجمات الحوثيين على الموانئ) التي انعكست سلبا على الموارد المحلية والخارجية والخيارات المتاحة لمواجهة الالتزامات الحتمية والنفقات الضرورية..

وشدد الاجتماع الحكومي على "حشد الجهود وتنسيق السياسات المالية والنقدية لتعزيز الموارد وترشيح الإنفاق، للمحافظة على الاستقرار في أسعار صرف العملة الوطنية والمستوى العام للأسعار..

وجدد رئيس الوزراء، دعم الحكومة "لعمل وجود واستقلالية البنك المركزي وفق القوانين والتشريعات النافذة".

## سعيّد حول مقاطعة انتخابات تونس: ٩٩٪ أفضل من الـ ٩٩ مما سبق

## وكالات

قّلت الرئيس التونسي قيس سعيّد من أهمية المقاطعة الكبيرة للانتخابات التشريعية التي شهدتها البلاد مؤخرا.

وأعلنت السلطات الانتخابية في تونس رسميا أن نسبة المشاركة في الانتخابات التشريعية التي أجريت في ١٧ ديسمبر اقتصرّت على ١١,٢ بالمائة، وهي أعلى بشكل طفيف من النسبة الأولية التي بلغت ٨,٨ بالمائة وأعلنت لدى إغلاق الصناديق.

ونسبة المشاركة هذه هي الأدنى على الإطلاق منذ الثورة التي أطاحت بالرئيس زين العابدين بن علي في العام ٢٠١١.

وقال الرئيس التونسي خلال لقائه في قصر قرطاج رئيسة الحكومة نجلاء بودن وعددًا من الوزراء بينهم وزير الدفاع ومسؤولين أمنيين إن "مشاركة ٩٩ أو ١٢ بالمائة أفضل من الـ ٩٩ التي كانوا يشاركون فيها وكانت تتهاطل برقيات التهاني من الخارج وتعلم تلك العواصم أن تلك الانتخابات مزورة..

وأضاف "نحن بحاجة إلى برقيات التهاني من الشعب التونسي.. وتصني سعيّد بحدّة لهارضيّه ومنتقديه من دون أن يسميهم قائلا "حصل هذه الأيام من قبل الفارقين حتى النزاع في الفساد والخيانة أنهم يتولون ليلا نهارا ضرب مؤسسات الدولة ويتطاولون على سلطة الدولة ورموزها وهذا التطاول يرتقي إلى مرتبة التآمر على أمن الدولة الداخلي والخارجي..

وتابع الرئيس التونسي "هذه الأوضاع لا يمكن أن تستمر ولن يبقى هؤلاء بدون جزاء في إطار القانون..

ويصو سعيّد النقص في المواد الغذائية الأساسية أنهم معارضيّه بأنهم "يحتلّون الأزمات، وخطاب الأزمة عندهم هو للتخريص على مؤسسات الدولة.. من جهة أخرى، نفى سعيّد أي تراجع للحريات والحقوق في تونس منذ توليه السلطة، قائلا "هؤلاء الذين يتباكون على حرية التعبير ليست لديهم حرية تفكير بل هم مرتزقة".

## الطاقة على خط النار..

## أسعار تاريخية في عام ٢٠٢٢ بفعل الحرب

عربية"، "اعتقد أن هناك أربعة ركانز تحدثت عنها وكالة الطاقة الدولية بالنسبة إلى العام المقبل"، وهي: الأولى، تحفيز الطاقة، وهو أمر يمكن إنجازه في الاتحاد الأوروبي لوجود الأدوات اللازمة لدى الاتحاد ومستوى الطلب لديه.

الثانية، نشر الطاقة المتجددة، واعتقد أن هذه مشكلة نظرا لأن لدى هذه الطاقة محدودة، فنحن نريد الاعتماد عليها لكن السوق ضيقة. قد يكون هناك تقدم في هذه المسألة لكن لن نتوصل إليها في العالم المقبل.

الثالثة، التدفئة، ربما المصانع تعاني حاليا لتبلي الطلب، فهناك نقص في أدوات عديدة مثل الرقائق، ولا اعتقد أن تسريع وسائل التدفئة الأخرى ممكنة خلال ٢٠٢٣.

الرابعة، تشجيع تغيير نمط الاستهلاك، وهذا منطقي، لأن المستهلكين في أوروبا أن أسعار الطاقة لم تنخفض، وبالتالي فكما ارتفعت الأسعار، كان صعب عليهم اتباع نمط الاستهلاك في مرحلة ما قبل الأزمات إلى ما بعدها.

## وكالات

اشتعلت الأزمة الأوكرانية وأشعلت معها أزمة الطاقة، فوصلت أسعار النفط والغاز إلى مستويات تاريخية، وحلقت بلوتنخيم إلى مستويات قياسية.

وأعدت حرب أوكرانيا رسم خريطة إمدادات الطاقة وطرحت تساؤلات حول خطط الحكومات للتصدي للتغير المناخي.

أبرز الأحداث المتصلة بالطاقة خلال عام ٢٠٢٢

٨ مارس: الولايات المتحدة وبريطانيا تحظر واردات النفط الروسي، على خلفية حرب أوكرانيا، كما خفض الاتحاد الأوروبي وارداته من النفط الروسي بنحو الثلثين.

٨ مارس: النفط يرتفع إلى أعلى مستوياته منذ ١٤ عاما، إذ اقترب سعر برميل خام برنت من عتبة ١٤٠ دولارا، مقتربا من أعلى مستوى له على الإطلاق.

٢٧ أبريل: روسيا تقطع الغاز عن بولندا وبلغاريا بسبب عدم سداد مدفوعات إمدادات الغاز الروسي بالروبل.

٢ سبتمبر: مجموعة السبع توافق

## وكالات

حماية المدنيين؛ والسماح بوصول المساعدات الإنسانية.

وقال حسين رجال المتحدث باسم منسقية النازحين لموقع سكاى نيوز عربية إن سكان القرى التي تعرضت للهجوم يواجهون اوضاعا أمنية وإنسانية صعبة للغاية في ظل استمرار الهجمات واعمال الحرق والنهب، كما تواجه الفرق الطبية صعوبات كبيرة للوصول إلى الجرحى حيث أغلقت القوات التي نفذت الهجوم جميع الطرق المؤدية إلى تلك القرى التي يبعد بعضها نحو ٢٠ كيلومترا من مدينة نبالا عاصمة ولاية جنوب دارفور.

وعلى الرغم من اتفاق السلام الموقع بين الحكومة السودانية وعدد من الحركات المسلحة بهدف وقف الحرب التي اندلعت في العام ٢٠٠٣، إلا أن الأوضاع الإنسانية والمعيشية تدهورت بشكل أكبر في مناطق الحرب خلال العام الأخير، ومنذ أكتوبر ٢٠٢١ تكررت أعمال العنف في دارفور أكثر من ٥ مرات وأدت إلى مقتل أكثر من ألف شخص بينهم نساء وأطفال وحرق قرى بكاملها.

وقالت المنسقية العامة للنازحين واللاجئين في دارفور إن عمليات قتل ونهب وحرق واسعة ارتكبت في مناطق جنوب دارفور، مشيرة إلى أن سلطات الولاية لم تشرع في اتخاذ إجراءات فعالة وعملية إلا بعد ساعتين من وقوع الحادث.

وعزا الصادق علي حسن رئيس هيئة أمناء محامي دارفور استمرار أعمال القتل في دارفور إلى غياب الحاسبة، وقال لموقع سكاى نيوز عربية "إذا كان هنالك وجود فعلي للأجهزة الأمنية والعسكرية لما وقعت مثل هذه الأحداث..

وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى

## دارفور.. اتساع رقعة التوتر

## ومخاوف من "فراغ أمني"

## الخرطوم

سقط، يوم الخميس، ٩ قتلى في مدينة زانجي بولاية جنوب دارفور بغرب السودان، ليرتفع عدد ضحايا التوترات الأمنية العنيفة التي تتجدد في الولاية قبل ثلاثة أيام إلى ٢١ قتيلا وأكثر من ٥٠ جريحا، وسط اتهامات بوجود فراغ أمني كبير في عدد من مناطق دارفور.

وتزامنا مع التدهور المتسارع للأوضاع الأمنية في دارفور، شدد محمد حمدان دقلو نائب رئيس مجلس السيادة على ضرورة تفعيل دور الشرطة والأجهزة الأمنية، في ظل اتهامات متزايدة بفشل اتفاق السلام الموقع في أكتوبر ٢٠٢٠.

وقف نزيف الدم في إقليم دارفور الذي شهد واحدة من أعنف وأطول الحروب الأهلية التي أدت إلى قتل وتشريد الملايين من السكان منذ اندلاع الحرب في ٢٠٠٣.

ووصف دقلو لدى وصوله إلى مدينة نبالا عاصمة ولاية جنوب دارفور الخميس ما جرى خلال الأيام الماضية بـ "الحادث الكبير؛ متعهدا بـ إجراء تحقيق شفاف ومطاردة ومحاسبة المجرمين..

ووقعت مثل هذه الأحداث.. وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى

واللاجئين في دارفور إن عمليات قتل ونهب وحرق واسعة ارتكبت في مناطق جنوب دارفور، مشيرة إلى أن سلطات الولاية لم تشرع في اتخاذ إجراءات فعالة وعملية إلا بعد ساعتين من وقوع الحادث.

وعزا الصادق علي حسن رئيس هيئة أمناء محامي دارفور استمرار أعمال القتل في دارفور إلى غياب الحاسبة، وقال لموقع سكاى نيوز عربية "إذا كان هنالك وجود فعلي للأجهزة الأمنية والعسكرية لما وقعت مثل هذه الأحداث..

وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى

ووقعت مثل هذه الأحداث.. وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى

ووقعت مثل هذه الأحداث.. وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى

ووقعت مثل هذه الأحداث.. وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى

ووقعت مثل هذه الأحداث.. وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى

ووقعت مثل هذه الأحداث.. وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى

ووقعت مثل هذه الأحداث.. وطالبت الأمم المتحدة الأربعاء بمحاسبة مرتكبي أعمال القتل الأخيرة في الإقليم، وسط تقارير عن ارتكاب جرائم ضد الإنسانية وحرق ونهب عشرات القرى، واقتياد العشرات من السكان إلى أماكن غير معلومة. ودعت البعثة الأممية الخاصة في السودان لمعالجة جذرية لكل أسباب العنف في جميع أنحاء السودان، وحث السلطات السودانية على اتخاذ تدابير أقوى



## جبل المكبر يضم لاعب وسط الصريح

### وكالات

أعلنت الهيئة الإدارية لنادي جبل المكبر المقدسي، الجمعة، عن تعاقدها مع نجم الوسط الأردني ولاعب الصريح، عارف الحاج، لتعزيز صفوف الفريق في مرحلة إياب دوري المحترفين. ويعتبر الحاج من اللاعبين المميزين في خط الوسط، حيث لفت الأنظار في الدوري الأردني، وساهم في تسجيل عدد كبير من الأهداف. كما تم استدعاؤه مؤخرا لوديتي فلسطين والأردن، ليحز في اللقاء الأول هدف المنتخب الأولي الأردني (١/٠). كما صنع في اللقاء الثاني هدفين خلال التعادل (٢/٢). وانخرط الحاج بالفعل في تدريبات جبل المكبر، وهو الآن جاهز للمشاركة بانتظار القرار الفني، بينما يستعد الفريق للعب، الأحد القادم، أمام فضا في طوكرم في نصف نهائي كأس أبو عمار. وكان المكبر قد أعلن، أمس الخميس، استعادة هدافه ومهاجم الوحدات الأردني، شهاب القنبر، بعد انتهاء اعارته.

## خيطان الكويتي يستقبل خالد عصام

### وكالات

استقبل نادي خيطان الكويتي، الجمعة، محترفه الجديد الأردني خالد عصام، الذي سيمثل فريق كرة القدم لمدة نصف موسم. ونشر خيطان، عبر حسابه على "تويتر"، صورة اللاعب لحظة وصوله إلى الكويت، حيث كان في استقباله مدير الاحتراف، نواف الخالدي، وإداري الفريق الأول، مشعل الدوسري، والمتسق الإعلامي، فيصل عوض. وبدأ خالد عصام مسيرته الكروية مع شباب الأردن، قبل أن ينتقل إلى صفوف الوحدات، حيث لعب له في آخر موسمين، وشاركه في إحراز عدة بطولات محلية. ومثل خالد عصام الوحدات مرتين في دوري أبطال آسيا، وقدم مستويات فنية كبيرة، ويلعب على الأضواء حيث يمتاز بالسرعة والمهارة، كما يجيد اللعب خلف رأس الحربة. وكان خيطان قد اتفق مع خالد عصام، قبل أكثر من شهر، حيث تم إبرام العقد في العاصمة الأردنية عمان.

## هلال القدس يحسم صفقة أحمد نائر

### وكالات

حسم نادي هلال القدس الفلسطيني، صفقة التعاقد مع لاعب الوحدات الأردني، أحمد نائر ليمثله لمدة نصف موسم. وجاءت رغبة نائر في الاحتراف مع هلال القدس نظرا لتوقف نشاط كرة القدم في الأردن لفترة ليست بالقصير بسبب العودة للروتنامة القديمة. ويعتبر نائر مكسبا لفريق هلال القدس حيث يشغل مركز لاعب الارتكاز، ويمتلك المهارة والقدرة على صناعة الألعاب. وكان موقع كووورة قد أشار قبل نحو ثلاثة أسابيع إلى أن أكثر من لاعب متوقع له الاحتراف في فلسطين، إلى جانب أحمد نائر، هناك أحمد الياس ومحمد الدميري. وأعلن نادي هلال القدس عبر حسابه في فيسبوك أن صفقة أحمد نائر حسمت رسميا وتبقى فقط إصدار تصريح يسمح له بالدخول إلى الأراضي الفلسطينية للاتحاق بتدريبات الفريق.

## الوحدات يضم محمد عبد المطلب

### وكالات

تعاقد نادي الوحدات الأردني، مع المهاجم محمد عبد المطلب، ليمثل فريق كرة القدم في الموسم المقبل. وكان موقع كووورة قد افرد قبل يومين، بنشر نبأ وجود اتفاق بين الوحدات ومحمد عبد المطلب. ويعتبر عبد المطلب الملقب بـ "بوجيا" من مهاجمي المستقبل لكرة القدم الأردنية، ومثل المنتخب الأولي في نهائيات كأس آسيا الأخيرة.

# الأمير علي: لا توجد كلمات تصف فقدان بيليه



©2022 fotoora.com

برحيل نجم أعظم الكثير لكرة القدم، وساعا في الأردن، حيث استذكر مسيرته قبل رحيله جراء معاناة مستمرة مع مرض السرطان. وغرد الأمير علي عبر حسابه الرسمي على تويتر بعد رحيل بيليه، قائلا: "لا توجد أي كلمات يمكن أن تصف فقدان هذا الشخص، كان جميلا داخل وخارج الملعب، وكان رحيل بيليه قد لاقى صدى

وكالات  
نعى الأمير علي بن الحسين، رئيس اتحاد غرب آسيا، ورئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم، وفاة الأسطورة البرازيلي بيليه الذي توفي الخميس عن عمر يناهز ٨٢ عاما. وعبر الأمير علي عن حزنه العميق

# قيد التوقيع.. تطورات التعاقد بين رونالدو والنصر السعودي



### وكالات

ذكرت وسائل إعلام عربية وعربية، مساء الجمعة، أن نادي النصر السعودي أبرم اتفاقا مع النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو، ينضم بموجبه الأخير إلى صفوف النادي. وقال موقع سي بي إس سبورتنج الأميركي، نقلا عن مصادر قريبة من نادي النصر السعودي إن "رونالدو سيوقع العقد لمدة موسمين ونصف". وذكر الموقع أن رونالدو وافق على العقد بعد ظهر الجمعة، فيما ينتظر أن يعلن نادي النصر بشكل رسمي عن الصفقة في غضون ساعات. وقال الصحفي جاكوب بن، المحرر في الموقع، إنه من المتوقع بدرجة كبيرة أن يسكن رونالدو في حي "المحمدية" بالعاصمة الرياض. وخلال الساعة الماضية، تناقلت وسائل إعلام محلية سعودية خبر توقيع رونالدو للنصر السعودي، بينما طالبت جماهير النصر عبر تويتر النادي إلى الإفصاح الرسمي. رونالدو يؤكد وقال صحفي الانتقالات الشهير فابريسيو رونانو في تغريدة انتظرها كثيرون: "النصر ينهي صفقة للتعاقد مع كريستيانو رونالدو! الاجتماع مستمر من أجل التحقق من جميع العقود وفرز المستندات. العقد ساري المفعول حتى يونيو ٢٠٢٥. كما هو متوقع - الراتب قريب من ٢٠٠ مليون يورو في السنة. مع تضمين الصفقات التجارية..". وفي وقت سابق، قال موقع صحيفة ماركا الإسبانية إن توقيع كريستيانو رونالدو على العقد هو بالفعل "مسألة ساعات". وبحسب ماركا، فإن احتمال التوقيع يأتي بنسبة ٩٩ في المئة، بينما يعكف الطرفان على إنهاء البنود الأخيرة من العقد الليلة أو غدا. وأوضحت ماركا أن "رئيس نادي النصر والمدير الرياضي يتواجدان حاليًا في مدريد بهدف اصطحاب كريستيانو رونالدو إلى المملكة العربية السعودية غدا، ٣١ ديسمبر، وتنتهي الصفقة فترة وكالة مجانية وجيزة للاعب البالغ من العمر ٣٧ عاما، والذي تم إنهاء عقده مع مانشستر يونايتد الشهر الماضي. وكانت تقارير إعلامية توقعته خلال الأسابيع الأخيرة أن يبرم الطرفان اتفاقا، يتوقع أن يستمر حتى يونيو ٢٠٢٥. ويات رونالدو لاعبا حرا بعد فسخ تعاقده مع مانشستر يونايتد الإنجليزي الشهر الماضي، وأثيرت بعدها تكهنات حول موافقة اللاعب على عرض سخي من النصر السعودي.

## الوحدات يكشف ملابسته اختراق صفحته الرسمية

### وكالات

كشف نادي الوحدات الأردني، في بيان رسمي مساء الخميس، عن ملابسته اختراق صفحته الرسمية على "فيسبوك". وقال الوحدات إن المخترقين من خارج الأردن، واستخدموا فقرة في موقع فيس بوك، تتعلق بالصفحات التي تمتلك قاعدة متابعين كبيرة، وذلك بهدف الاستيلاء على البطاقات الانتمائية التي من خلالها يتم تمويل الصفحات، وسحب الأرصدة الموجودة بها. وهو ما حدث مؤخرا مع عدد من الصفحات، التي تمتلك عددا كبيرا من المتابعين داخل الأردن. وجاء في بيان النادي أن عملية الاختراق، وبحسب متابعة وجهود وحدة الجرائم الإلكترونية، كشفت هويات المخترقين الذين توزعوا في دول شرق آسيا وإفريقيا والبرازيل، ليتم التعامل معهم سريعا والسيطرة على عملية الاختراق، مع مخاطبة شركة Facebook للحصول على تقارير سجلات الدخول، وإعادة ملكية الصفحة بشكل كامل. وأضاف الوحدات، "بحسب الأخصائيين في إدارة الجرائم الإلكترونية، وبمتابعة الزملاء في الفريق التقني للنادي، وبعد اتصال هاتفي مع شركة فيسبوك، تمت استعادة الصفحة بشكل مبدئي، وخلال الساعات القادمة سيتم حله بشكل كامل، وتأمين الصفحة من خلال فيسبوك بشكل أكبر، والتعاون مع القسم التقني لاستعادة المنشورات التي تم حذفها خلال فترة ٤٨ ساعة".

## سلة الأرتوذكسي تخسر أمام بيروت

### وكالات

خسر الأرتوذكسي الأردني أمام ضيفه بيروت اللبناني بنتيجة ٥٨-٨٧، الخميس، على صالة الأمير حمزة في مدينة الحسين للشباب، في إطار الجولة الثانية من بطولة السوبر لغرب آسيا لكرة السلة. وتصدر فريق بيروت، جدول الترتيب برصيد ٤ نقاط، يليه زوبهان الإيراني، الذي يتقدم بفارق التسجيل عن الأرتوذكسي. وتراجع الأرتوذكسي للمركز الثالث برصيد ٣ نقاط، متفوقا بنقطة واحدة على أهلي حلب السوري. ولم يقدم فريق الأرتوذكسي، ما يشفع له في المباراة، حيث ظهر الإرهاق والتعب على اللاعبين، وغابت الروح والمحاولات الجادة لتحسين الأداء، ليتمكن الضيوف من تحقيق فوز سهل ومهم. ويقاوم الأرتوذكسي في الدوري المحلي، وبطولة السوبر لغرب آسيا لكرة السلة، مما يعرض الفريق للضغط الكبير. ويعتبر الأرتوذكسي ممثل السلة الأردنية الوحيد في البطولة، وتضم مجموعته بيروت اللبناني وأهلي حلب السوري وزوبهان الإيراني. ويشارك الأرتوذكسي في بطولة السوبر لغرب آسيا لكرة السلة، بدلا من أرتوذكسي رام الله الفلسطيني، الذي اعتذر عن عدم المشاركة.

## أبو هنطش مدربا لمنتخب الشباب الأردني لكرة القدم

### وكالات

قرر اتحاد كرة القدم، تعيين ماهر أبو هنطش مديرا فنيا للمنتخب الأردني للشباب لكرة القدم، بعدما انتهت مهمته مع نادي القيصلي حيث عمل مديرا عاما وساهم بقيادة الفريق في الموسم الماضي لا حراز لقب بطولة الدوري. وقاد ماهر أبو هنطش، تدريبات المنتخب الأردني استعداداً للمشاركة في التصفيات الآسيوية، مطلع آذار القادم في عمان. وتم اعلان قائمة المنتخب التي ضمت ٣٠ لاعبا وهن: ديانا الجولاني، جود العبادي، سيرين احريبي، سارة الطميري، زارا روادشة، مرع عباس، كندا التيتي، راما ابو السندس، افنان حماد، تولين الشويات، رانيا سلامة، لمار ابراهيم، روز علي، تقي غازي، ريتال الشويكي، ياسمين الاجرب، تامارا أحمد، ريم الداود، عليا حسن، مايا عويسات، أسيل مراد، ليان عبيد، مسك أبو غوش، نور أحمد، كريستينا جوعانة، لين دويك، ختام شقير، زينة حسان، جيفارا الطميري، ماسة ريال.

من جانبه أكد المدرب أبو هنطش في تصريحات لموقع الاتحاد الأردني، أهمية تحضيرات المنتخب خلال المرحلة المقبلة، سعياً للوصول إلى مستوى الجاهزية المطلوبة قبيل التصفيات الآسيوية، إضافة لضرورة صقل وتأهيل المواهب الشابة الموجودة، لتمثيل المنتخب الأول مستقبلاً.

ويشارك المنتخب الأردني بالدور الأول من التصفيات الآسيوية لحساب المجموعة الرابعة إلى جانب لبنان ومنغوليا وبوتان، والتي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم خلال الفترة من ٨ حتى ١٢ مارس / آذار القادم في عمان.

ويتأهل صاحب المركز الأول من المجموعات الثمانية إلى الدور الثاني من التصفيات، والتي تقام خلال الفترة من ٣ حتى ١١ يوليو/ حزيران ٢٠٢٣، على أن تتأهل الفرق الأربع الأولى للنهائيات القارية.

يذكر أن المنتخب الأردني حل ثالثاً في بطولة غرب آسيا الثالثة للشباب ٢٠٢٢، والتي أقيمت بالعاصمة اللبنانية بيروت أواخر تشرين الأول الماضي.

## المنتخب النسوي لكرة القدم يستأنف تدريباته استعداداً للتصفيات الآسيوية

### وكالات

استأنف المنتخب الوطني النسوي تحت سن ٢٠ لكرة القدم، تدريباته الفنية والبدنية، استعداداً للمشاركة بالتصفيات الآسيوية في آذار المقبل في عمان، وأجرى المنتخب الذي يضم قائمة من ٣٠ لاعبة، مساء الأربعاء، على ملعب البولو في مدينة الحسين للشباب، تدريبه الأول بقيادة المدرب ماهر أبو هنطش. وأكد المدرب أبو هنطش في تصريح صحفي اليوم الخميس، أهمية تحضيرات المنتخب خلال المرحلة المقبلة، سعياً للوصول إلى مستوى الجاهزية المطلوبة قبيل التصفيات الآسيوية، بالإضافة إلى صقل وتأهيل المواهب الشابة الموجودة، لتمثيل المنتخب الأول مستقبلاً. ويشارك المنتخب بالدور الأول من التصفيات الآسيوية لحساب المجموعة الرابعة إلى جانب لبنان ومنغوليا وبوتان، والتي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم خلال الفترة من ٨ حتى ١٢ آذار المقبل في عمان. ويتأهل صاحب المركز الأول من المجموعات الثمانية إلى الدور الثاني من التصفيات التي تقام خلال الفترة من ٣ حتى ١١ حزيران ٢٠٢٣، على أن تتأهل الفرق الأربع الأولى للنهائيات القارية. يذكر أن المنتخب حل ثالثاً في بطولة غرب آسيا الثالثة للشباب ٢٠٢٢، والتي أقيمت بالعاصمة اللبنانية بيروت أواخر تشرين الأول الماضي.