

## زيلينسكي: عثرتنا على مقبرة جماعية بمدينة استعادتها قواتنا

تابع ص ٧

## أوباما والدوب.. أساءت سودانية لماركات السيارات العالمية

تابع ص ٧

## واشنطن «تعاقب» داعمي الهجوم الروسي على أوكرانيا

تابع ص ٧

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## مندوبًا عن الملك..

## العيسوي يطمئن على مصابي حادث اللوييدة

عمان

مندوبًا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، اطمأن رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الخميس، على مصابي حادث انهيار مبنى في منطقة اللوييدة، الذين يرقدون على سرير الشفاء بالمستشفى. ونقل العيسوي، خلال زيارته للمصابين، تمنيات جلالة الملك لهم بالشفاء العاجل. واستمع إلى شرح من الكادر الطبي عن الحالة العامة للمصابين.

## خلال زيارة جلالتة مديرة الأمن العام

# الملك يثني على جهود كوادر الامن والدفاع المدني

عمان

أثنى جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، خلال زيارته مديرة الأمن العام الخميس، على الجهود الكبيرة لفرق الدفاع المدني وكوادر المديرية في التعامل مع حادث انهيار مبنى بمنطقة اللوييدة. وأعرب جلالتة، خلال الزيارة، عن اعتزازه بالمستوى المتميز والمتطور لفرق البحث والإنقاذ، الذي يواصل عمليات الإخلاء والإنقاذ على مدار الساعة.

وأكد جلالة الملك أهمية مواصلة التوسع في تدريب وتأهيل فرق البحث والإنقاذ، وتزويدهم بأحدث المعدات والأدوات، لضمان أفضل استجابة وتعامل مع مثل هذه الحوادث. واستمع جلالتة إلى إيجاز قدمه مدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعايطة عن أبرز الإجراءات المتخذة منذ لحظة تلقي بلاغ انهيار المبنى، وتعامل الفرق المتخصصة والتي ما زالت مستمرة.

واستعرض المعايطة خطط مديرية الأمن العام في تطوير وتحديث المنظومة الأمنية، ومعالجة المشكلات المرورية ومواجهة الجريمة والمخدرات، من خلال تحديث الاستراتيجيات كافة.



## إرادة ملكية بتعيين الفايز رئيسًا لمجلس الأعيان

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين دولة السيد فيصل عاكف الفايز رئيسًا لمجلس الأعيان، اعتبارًا من تاريخ ٢٧/٩/٢٠٢٢م.

## مجلس العاصمة يخصص مساعدة مالية للأسر المتضررة من حادثه اللوييدة

عمان

زار رئيس مجلس محافظة العاصمة، المهندس أحمد العبدالات، يرافقه نائب الرئيس ورئيس اللجنة الصحية في مجلس المحافظة، الخميس، المصابين في حادثة انهيار عمارة اللوييدة في مستشفى لوزميلا، وأكد العبدالات أنه سيتم بالتعاون مع الجهات المعنية، تأمين سكن للعائلات المتضررة من الحادثة في أحد الفنادق التي تبرع بها أحد الأشخاص، وكذلك تخصيص مساعدات مالية من موازنة مركز محافظة العاصمة. وأشاد العبدالات بجهود جميع الجهات التي تعاملت مع حادث انهيار العمارة بكل مسؤولية واحترافية.

## مالية النواب تناقش أهم ملامح استراتيجية العقبة الخاصة

عمان

ناقشت اللجنة المالية النيابية، برئاسة النائب محمد السعودي، خلال لقائها الخميس، في العقبة، مع رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية، نايف بخيت، أبرز التحديات وأهم الملامح الرئيسية في الاستراتيجية لعمل السلطة للسنوات المقبلة. وأشاد السعودي بالمستوى المتقدم الذي تشهده مدينة العقبة على المستويات كافة وبالاتجاه الكبير، الأمر الذي يعكس بطبيعة الحال على مستوى الخدمات والتنافسية بالمجال السياحي على مستوى المنطقة. وأشار إلى أن المالية النيابية تدعم السلطة في مجال عملها للثبوت بها في تنفيذ برامجها وخططها.

وقال السعودي إن السياحة في الأردن بشكل عام تتمتع بسمعة طيبة وبيئة جاذبة للاستثمار والمضي قدمًا لتحقيق التنمية الشاملة. بدوره، أشاد النائب ضرار الحراسيس وأسماء الرواحنة ورمزي العجارمة وعبيد ياسين بالجهود والسعي الدؤوب بالاهتمام لآبناء المجتمع المحلي من خلال الخدمات التي تقدمها السلطة والمسؤولية المجتمعية، بالإضافة إلى جذب مزيد من الاستثمارات للخفيف من الفقر والبطالة. بدوره، قدم بخيت شرحًا مفصلاً عن آلية عمل السلطة والخطط والاستراتيجيات والأهداف المستقبلية لمزيد من الشراكة مع القطاع الخاص لتوفير بنية تحتية وبيئة جاذبة للاستثمار. تابع ص ٢

## حقوق الإنسان يدعو للتأكد من صلاحية المباني القديمة للسكن

عمان

دعا المركز الوطني لحقوق الإنسان إلى إجراء مسح ميداني للمباني القديمة في مختلف مدن ومحافظات المملكة، للتأكد من صلاحية هذه المباني للسكن والاستخدام، والحيلولة دون تكرار الحوادث الأليم الذي وقع في منطقة اللوييدة وأدى إلى إزهاق أرواح عدد من المواطنين.

وأشاد المركز، في بيانه بجهود الأجهزة الأمنية وفرق الإنقاذ، معربًا عن تعازيه لجلالة الملك وللأسرة الأردنية الواحدة ولذوي الضحايا، بهذا المصاب الأليم، متمنيًا الشفاء العاجل للمصابين.

وشن المركز جهود جميع الأجهزة الأمنية، وفي مقدمتها مديرية الأمن العام، ومديرية الدفاع المدني التي بذلت وما تزال تبذل جهودًا كبيرة لإخلاء المتوفين وإنقاذ الأحياء من تحت الأنقاض.

وفي هذا السياق، أكد المركز ضرورة اتخاذ الإجراءات التفتيشية بحماية حياة الأفراد، وحققهم في السلامة الجسدية، وتمتعهم بسكن مناسب وملائم، داعيًا الجهات ذات العلاقة إلى ضرورة فرض الرقابة المسبقة لدى إنشاء الأبنية السكنية وفق المواصفات والمقاييس اللازمة التي تضمن سلامة الأبنية وتقديدها بالمعايير والانضباط الفنية والهندسية اللازمة.

كما دعا إلى اتخاذ الإجراءات الصارمة بحق من يقوم بإجراء أي تعديل أو تبديل في المباني دون إشراف هندسي والحصول على تراخيص رسمية.

## جلالتة يتسلم دعوة من الرئيس الجزائري لحضور القمة العربية

# الملك يؤكد حرص الأردن على نجاح أعمال القمة العربية



عمان

تسلم جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، رسالة خطية من الرئيس الجزائري عبدالمجيد تبون، تضمنت دعوة جلالتة لحضور أعمال الدورة العادية الحادية والثلاثين للقمة العربية المقرر عقدها بالجزائر في شهر تشرين الثاني المقبل. وحمل جلالته الملك، وزير العدل حافظ الأختام الجزائري عبدالمجيد طيبي، الذي نقل رسالة الدعوة، تحياته لأخيه الرئيس تبون وتمنياته له بموفق في الصحة والعافية وللشعب الجزائري الشقيق المزيد من التقدم والازدهار.

## الأمانة: دورنا تنظيمي وليس فنيا في اصدار التراخيص

عمان

قالت نائبة مدير الأمانة للمناطق والبيئة المهندس حسام النجدادي، إن دور الأمانة تنظيمي، وليس فنيا في إصدار التراخيص الإنشائية للأبنية بناء على مخططات صادرة عن مكتب هندسي ومصادق عليها من قبل نقابة المهندسين، وتصدر الأمانة أذونات الأشغال للأبنية بعد الانتهاء من إنشائها بشكل مطابق لمخططات الترخيص. ودعا المواطنين إلى الاستعانة بالمكاتب الهندسية المرخصة عند إجراء أي تعديلات أو إضافات على الأبنية القائمة أو عمل صيانة لها أو عمل حفريات ضمن الأبنية القائمة أو في محيطها، أو عند ملاحظة أي تشققات أو خلل في الأبنية، وضرورة الإبلاغ عنها لاتخاذ الإجراءات من الجهات المختصة، موضحًا أنه لم يتم إيصال أي شكوى عن عمليات حفر أو صب البناء الجانبي في جبل اللوييدة، وعن البناء الجانبي للعمارة المنهارة، أشار النجدادي إلى أنه في عام ٢٠١٩ جرى تقديم طلب ترخيص لهذا البناء، واستوفى جميع المتطلبات والمخططات الهندسية الأصولية المصادق عليها من نقابة المهندسين، وجرى رفعها للأمانة التي أصدرت رخصة البناء، مبينًا أنه تم الانتهاء من البناء قبل عام وستة أشهر، ولم تتأثر المباني الأخرى الملاصقة للمبنى بعملية البناء.

من جانبه، قال مدير الدائرة الإعلامية ناصر الرحامنة إن لجنة السلامة العامة أخلت من بداية العام جزئيًا أو كليًا ١٣ مباني، بينما استلمت الأمانة العديد من المواقع التي تشكل خطراً على الأمانة العامة، مثل سفح الجوفة وحسي أبو مرفح في صويلح، وحسي خالد بن الوليد في الجوفة الذي استلمت به الأمانة ٢٩ قفلة لأنها منطقة انهيارات. تابع ص ٢

## الأردن يشارك في مؤتمر صندوق المناخ الأخضر

عمان

يشارك الأردن بفعاليات المؤتمر السنوي الخامس لصندوق المناخ الأخضر للاستثمار الخاص من أجل المناخ، الذي يعقد اليوم الخميس في مدينة إنتشون بكوريا الجنوبية، ويستمر يومين. وبحسب بيان ليك تنمية المدن والقرى يشارك مدير عام البنك أسامة العزام في المؤتمر، وسيبحث المجتمعون، الذين يمثلون عددا من القادة من القطاع العام والخاص، آليات إيجاد طرق مبتكرة لتوفير التمويل على نطاق واسع للعمل المناخي في البلدان النامية. كما سيوفر المؤتمر فرصة لربط المستثمرين ومديري البنوك والصناديق التنموية والجهات المانحة ومقدمي التكنولوجيا وغيرهم ممن يتطلعون إلى تعميق مشاركتهم في تمويل مشروعات التغيير المناخي. تابع ص ٢

## حريق بطائرة هندية في مطار مسقط. وإعلان حالة الركاب

وكالات

اندلع حريق في طائرة تابعة لشركة «إير إنديا إكسبرس»، صباح الأربعاء في مطار مسقط الدولي، مما أدى إلى إجلاء ركابها، بحسب ما أعلنت هيئة الطيران المدني العماني.

وقالت الهيئة، في بيان نشرته على حسابها على تويتر: «تعرضت رحلة الطيران الهندي السريع (٠٠) في تمام الساعة ١١:٣٣ صباح اليوم لحادث عطل ونشوب حريق في أحد المحركات قبل إقلاعها من مطار مسقط الدولي». وبحسب الهيئة، فإنه تم إخلاء المسافرين الذين كانوا على متن الطائرة و«نتج عن ذلك بعض الإصابات الخفيفة نتيجة تدافع الركاب أثناء عملية الإخلاء». ولم تعلن الهيئة عن عدد الركاب، الذين كانوا على متن الطائرة، أو توضح عدد المصابين.

## أذربيجان تعرض تسليم أرمينيا جثث 100 جندي

بأحو

عرضت أذربيجان، الأربعاء، إعادة جثث ١٠٠ جندي أرميني قالت إنهم قتلوا في الاشتباكات الحدودية الأخيرة بين البلدين. وقالت لجنة أسرى الحرب الأذربيجانية، في بيان، إن «أذربيجان تدعو إلى وقف إطلاق النار وهي مستعدة لتسليم جثث ١٠٠ جندي أرميني من جانب واحد إلى أرمينيا». وذكرت أذربيجان أن ٤٩ من جنودها على الأقل قتلوا في الاشتباكات الأخيرة، وتجددت الاشتباكات بين أذربيجان وأرمينيا، الأربعاء، رغم تكثيف الجهود الدولية لإحلال السلام، بعد يوم واحد من مقتل ما يقرب من مئة جندي في أسوأ قتال بين الجمهوريتين السوفييتيتين السابقتين منذ عام ٢٠٢٠. من جهة أخرى، قال مسؤول تركي كبير، اليوم، إن الرئيس التركي رجب طيب أردوغان والرئيس الروسي فلاديمير بوتين سيبحثان الاشتباكات التي وقعت في الأوتة الأخيرة بين أرمينيا وأذربيجان. تابع ص ٧

## بني مصطفى تلقت وزيرة شؤون المرأة لدولة فلسطين

عمان

التقت وزيرة الدولة للشؤون القانونية/ رئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، وفاء بني مصطفى، الخميس، في مكتبها بدار رئاسة الوزراء، ووزيرة شؤون المرأة في دولة فلسطين أمال حمد. وأكدت بني مصطفى، خلال اللقاء، دعم الأردن، قيادة وحكومة وشعباً، للأشقاء الفلسطينيين، وسعي الحكومة الحثيث من أجل تعزيز أوجه التعاون المشترك مع الحكومة الفلسطينية في مختلف المجالات، إنفاذاً لتوجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني. وحيث بينت بني مصطفى تضال المرأة الفلسطينية، وأكدت عمق العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع البلدين الشقيقين. كما أشادت على الخطة التي قام بها الأردن في مجال تمكين المرأة، وتعزيز مشاركتها في الحياة العامة سياسياً واقتصادياً واجتماعياً. وعرضت بني مصطفى الدور الذي قامت به اللجنة الوزارية لتمكين المرأة ومساهمتها في تحديث العديد من التشريعات؛ بهدف زيادة مشاركة المرأة السياسية والاقتصادية، مشيرة إلى أن اللجنة تعمل حالياً على إدماج تمكين المرأة في رؤية التحديث الاقتصادي وفي مجال تحديث القطاع العام.

وأكدت استعادة الحكومة للتعاون مع الأشقاء الفلسطينيين للاستفادة من التجربة الأردنية في مجال تمكين المرأة، خصوصاً في التحديث السياسي والاقتصادي والقطاع العام وتطوير التشريعات. بدورها، أشادت الوزيرة الفلسطينية بالدعم الذي يقدمه الأردن لدولة فلسطين في جميع المجالات.

كما أشادت على الخطة التي قام بها الأردن في مجال تمكين المرأة ضمن رؤى التحديث السياسي والاقتصادي والإداري، وخاصة مدرسة المشاركة السياسية للمرأة التي أطلقتها اللجنة الوزارية لتمكين المرأة في الأردن وأهمية الاستفادة من التجربة الأردنية في مجالات التحديث كافة وربطها بتمكين المرأة.

## توقيع إتفاقية تعاون بين الخدمات الطبية الملكية وجامعة جدارا

عمان

وقعت في مديرية الخدمات الطبية الملكية إتفاقية تعاون تدريبي وأكاديمي بين الخدمات الطبية الملكية وجامعة جدارا. وتضمنت بنود الإتفاقية التي وقعها مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب يوسف زريقات ورئيس جامعة جدارا الأستاذ الدكتور محمد عبيدات، تطوير مجالات التعليم والتدريب والتنمية الصحية، وتقديم الخدمات الطبية العلاجية والوقائية المتميزة للمواطنين، وإعداد وتأهيل الكوادر الطبية.

وقال العميد الطبيب زريقات أن جامعة جدارا تعد صرحاً أكاديمياً مميزاً، وأن هذا التعاون يسعى دائماً للتطوير والتحديث في منظومة التعليم والتدريب.

من جهته أشاد الأستاذ الدكتور عبيدات بالجهود التي تبذلها الخدمات الطبية الملكية في مجال التأهيل والتدريب إضافة إلى التميز في المجالات الطبية. حضر توقيع الإتفاقية عدد من ضباط مديرية الخدمات الطبية الملكية وعدد من معلمي جامعة جدارا.

## حوارية حول آليات الدعم النفسي للأشخاص فاقدى الأمل

عمان

نظم المجلس الوطني لشؤون الأسرة، الخميس، جلسة نقاشية لتبادل الخبرات حول كيفية دعم الأشخاص الذين فقدوا الأمل في الحياة، وذلك بالتعاون مع المؤسسة الألمانية للتعاون الدولي، والهبة الطبية الدولية وسفارة مملكة هولندا، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين.

وتناقشت الجلسة، التي ضمت مجموعة من العاملين في مجال الصحة النفسية، وشارك فيها ممثلون عن مؤسسات حكومية ومنظمات مجتمع مدني من الأردن ولبنان وتركيا والعراق، عواقق دعم الأشخاص الذين فقدوا الأمل بالحياة، وأفضل الطرق الوقائية والمبادرات الواعدة للوقاية والحد من الانتحار.

كما ناقش الحضور دور الحكومات والجهات الرسمية في توفير خدمات الدعم النفسي الاجتماعي والاعتراف بالمشاكل النفسية مشكلة اجتماعية بحاجة إلى حلول واقعية تعالج الأسباب من جذورها. وأكد المشاركون على الدور المهم للإعلام في تناول قضايا الصحة النفسية بعمق وموضوعية للمساهمة في معالجة القضية ومواجهتها بوسائل متعددة منها الفن والدراما وغيرها من الوسائل التي تخاطب عقل ووجدان الذين يعانون من صعوبات في الحياة.

## الأردن يشارك في مؤتمر صندوق المناخ الأخضر

عمان

يشارك الأردن بفعاليات المؤتمر السنوي الخامس لصندوق المناخ الأخضر للاستثمار الخاص من أجل المناخ، الذي يعقد اليوم الخميس في مدينة إنتوشن بكوريا الجنوبية، ويستمر يومين. ويحسب بيان لينك تنمية المدن والقرى يشارك مدير عام البنك أسامة العزام في المؤتمر، وسيبحث المجتمعون، الذين يمثلون عددا من القادة من القطاعين العام والخاص، آليات إيجاد طرق مبتكرة لتوفير التمويل على نطاق واسع للعمل المناخي في البلدان النامية.

كما سيقوم المؤتمر فرص لربط المستثمرين ومدري البنوك والصناديق التنموية والجهات المانحة ومقدمي التكنولوجيا وغيرهم ممن يتطلعون إلى تعميق مشاركتهم في تمويل مشروعات التغيير المناخي.

ووقع بنك تنمية المدن والقرى مذكرة تعاون مع وزارة البيئة والمعهد العالمي للنمو الأخضر، تهدف إلى توثيق الشراكة مع المعهد ورفع جاهزية البنك للحصول على الاعتمادية من صندوق المناخ الأخضر ليصبح النافذة التمويلية الوطنية الأولى التي تعمل على جذب الاستثمارات الدولية في المشروعات المستجيبة للمناخ.

## مالية النواب تناقش أهم ملامح استراتيجية العقبة الخاصة



عمان

ناقشت اللجنة المالية النيابية، برئاسة النائب محمد السعودي، خلال لقائها الخميس، في العقبة، مع رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية، نايف بخيت، أبرز التحديات وأهم الملامح الرئيسية في الاستراتيجية لعمل السلطة للسنوات المقبلة.

وأشاد السعودي بالمستوى المتقدم الذي تشهده مدينة العقبة على المستويات كافة وبالاتهام الكبير، الأمر الذي يعكس طبيعة الحال على مستوى الخدمات والتنافسية بالمجال السياحي على مستوى المنطقة، وأشار إلى أن المالية النيابية تدعم السلطة في مجال عملها للنفوس بها في تنفيذ برامجها وخططها. وقال السعودي إن السياحة في الأردن بشكل عام تتمتع بسمعة طيبة وبيئة جاذبة للاستثمار والمضي قدماً لتحقيق التنمية الشاملة.

بدوره، أشاد النواب ضراس الحراسيس وأسماء الرواحنة

## الأمانة: دورنا تنظيمي وليس فنيا في اصدار التراخيص

عمان

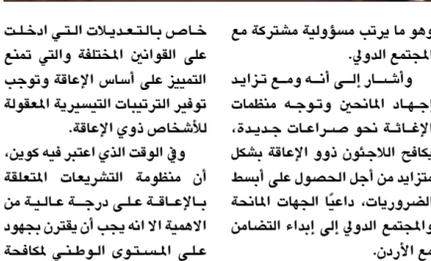
قال نائب مدير الأمانة للمناطق والبيئة المهندس حسام النجداوي، إن دور الأمانة تنظيمي، وليس فنياً في إصدار التراخيص الإنشائية للأبنية بناء على مخططات صادرة عن مكتب هندسي ومصادق عليها من قبل نقابة المهندسين، وتصدر للأمانة أذونات الأشغال لأبنية بعد الانتهاء من إشرافها بشكل مطابق لمخططات الترخيص. ودعا المواطنين إلى الاستعانة بالمكاتب الهندسية المختصة عند إجراء أي تعديلات أو إضافات على الأبنية القائمة أو عمل صيانة لها أو عمل حفريات ضمن الأبنية القائمة أو في محيطها، أو عند ملاحظة أي تشققات أو

خلل في الأبنية، وضرورة الإبلاغ عنها لاتخاذ الإجراءات من الجهات المختصة، موضحاً أنه لم يتم إبطال أي شكوى عن عمليات فخر أو صيانة للبناء المنهار في جبل اللوييدة. وعن البناء المجاور للعمارة المنهارة، أشار النجداوي إلى أنه في عام 2019 جرى تقديم طلب ترخيص لهذا البناء، واستوفى جميع المتطلبات والمخططات الهندسية الأصولية المصادق عليها من نقابة المهندسين، وجرى رفعها للأمانة التي أصدرت رخصة البناء، مبيناً أنه تم الانتهاء من البناء قبل عام وستة أشهر، ولم تتأثر المباني الأخرى الملاصقة للمبنى بعملية البناء. من جانبه، قال مدير الدائرة الإعلامية ناصر الرحامنة إن لجنة السلامة العامة أخلت من بداية العام جزئياً

## خبير أمني يشيد بجهود الاردن بمجال حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة

عمان

أشاد خبير الأمم المتحدة المعني بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة جيرارد كوين، بالخطوات التي اتخذها الأردن بمجال إدماج الأشخاص ذوي الإعاقة بمختلف نواحي الحياة في المجتمع والتزام الأردن بتعديل تشريعاته وأنظمتها بما يتوافق وينسجم مع وصولهم إلى حقوقهم بكل يسر وسهولة. وقال كوين في مؤتمر صحافي عقده الخميس في ختام زيارة للأردن استمرت عشرة أيام التقى خلالها جهات رسمية وحكومية ومنظمات مجتمع مدني وأشخاص ذوي اعاقة في محافظات متعددة، إن الأردن رائد في مجال حقوق ذوي الإعاقة في المنطقة، مشيراً إلى أن الإرادة السياسية متوفرة للنفوس بواقع الأشخاص ذوي الإعاقة وهي داعمة لتلبيهم حقوقهم كاملة دون أي تمييز. ونية كوين إلى الضغط الهائل الذي يتعرض له الأردن بسبب استقباله لعدد كبيرة من اللاجئين ومن ضمنهم الأشخاص ذوي الإعاقة، في الوقت الذي بدأت فيه المساعدات الإنسانية تتضاءل وهذا يرتب اعباء كبيرة على الأردن، داعياً المانحين إلى مواصلة دعمهم لتمكينه من الاستمرار بتقديم خدماته للاجئين والأشخاص ذوي الإعاقة.



وهو ما يرتب مسؤولية مشتركة مع المجتمع الدولي. وأشار إلى أنه ومع تزايد إجهاد المانحين وتوجه منظمات الإغاثة نحو صراعات جديدة، فكافح اللاجئون ذوو الإعاقة بشكل متزايد من أجل الحصول على أبسط الضروريات، داعياً الجهات المانحة والمجتمع الدولي إلى إبداء التضامن مع الأردن.

وبين كوين، أن الأردن كان من أوائل الدول التي شاركت في وضع مسودة إتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، كما كان من أوئل الدول التي صادقت على تلك الإتفاقية، وقد انعكس هذا الإلتزام في مجموعة القوانين الوطنية المتطورة التي تحمي مجموعة الحقوق الكاملة للأشخاص ذوي الإعاقة، بما في ذلك قانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة لعام 2017.

ورحب الخبير الأممي بشكل خاص بالتعديلات التي أدخلت على القوانين المختلفة والتي تمنع التمييز على أساس الإعاقة وتوجب توفير الترتيبات التيسيرية المعقولة للأشخاص ذوي الإعاقة. وفي الوقت الذي اعتبر فيه كوين، أن منظومة التشريعات المتعلقة بالإعاقة على درجة عالية من الامية الا انه يجب أن يقترن بجهود على المستوى الوطني لمكافحة اعتبار بعض الاعاقات وصمة عار للتأثير الكبير الذي تتركه على ذوي الإعاقة وتؤدي إلى حرمانهم من التعليم والعمل والإدماج في المجتمع وممارسة حقوقهم.

ودعا الحكومة إلى النظر في تنظيم حملة إعلامية على الصعيد الوطني لتوعية وتشجيع عامة السكان بشأن الإعاقة والنهج القائم على حقوق الإنسان إزاء هذه المسألة، وهو الامر الذي سيشرح حقوق التي لديها أفراد من ذوي

## معهد العناية بصحة الأسرة يطلق برنامج التدخلات النفسية لليافعين

عمان

تطوير قدراتهم ومهاراتهم في تطبيق البرنامج ونقله إلى جهات ومؤسسات أخرى. وينقسم البرنامج إلى شقين، أحدهما خاص لن هم دون 18 عاماً، والآخر لن هم فوق 18 عاماً، مشيراً إلى أن العمل بالبرنامج سيكون على طريقة المجموعات، وإجراء الجلسات الفردية والجماعية، لتقديم طرق واستراتيجيات جديدة للدعم والمساعدة النفسية الفردية والجماعية لاحتياجها.

وأشار مدير المعهد الدكتور ابراهيم عقل، إلى التعاون مع الشركاء المحليين والدوليين لمواكبة التطورات، وجلب التقنيات الجديدة، من أجل تقديم الخدمات الصحية النوعية لكل من يعيش على أرض الوطن، من مجتمعات محلية وأشقاء. وأكد أن برنامج تقديم التدخلات النفسية لليافعين، ثمره لعمل دؤوب ومتواصل، من أجل إيجاد بيئة خاصة تقدم رعاية صحية متميزة، لا تستغني جنسية، أو عمرا، أو عرقا، بل قائمة على الحقوق، مشيراً إلى أنه وأمام الكم الهائل من طالبي الخدمات، جاء تدريب كوادر المعهد على هذا البرنامج النوعي، ليصبح قابلاً للاستدامة والتطبيق في أماكن أخرى، ومؤسسات حكومية أو خاصة.

أفتى الاستاذ في جامعة «نيو ساوث ويلز» بإستراليا، ريتشارد براياتن، على الخبرات المتوفرة في معهد العناية بصحة الأسرة، والتي أصبحت بعد التدريب مؤهلة وقادرة على تطبيق البرنامج ونقله إلى أماكن أخرى.

أطلق معهد العناية بصحة الأسرة/ مؤسسة الملك الحسين، برنامج التدخلات النفسية لليافعين لتخفيف التوتر، الممول من منظمة (نوفيك) الهولندية، بالشراكة مع جامعة (نيو ساوث ويلز) في أستراليا، وجامعة (يو) استرلدام.

وقال المعهد، في بيان صحفي الخميس، إن إطلاق البرنامج جاء بعد عمل بحثي، ودراسات استمرت سنوات، لكشف مدى فعالية هذا التدخل لدى اليافعين، إضافة إلى حصول كوادره على تدريبات خاصة ودورات (توت)

## المعهد الملكي للدراسات الدينية ينهي مشروعاً لتدريب الطلبة التاييلنديين

عمان

أنهى المعهد الملكي للدراسات الدينية مشروعاً بعنوان «القادة الشباب في مجتمع متعدد الثقافات»، بهدف إلى تدريب 60 طالباً وطالبة تاييلنديين يدرسون في كليات الشريعة بالجامعات الأردنية واليرموك وجرش ومؤتة والعلوم التطبيقية، وتعريفهم بالتعايش المشترك والتسامح الديني والتنوع الثقافي في الأردن. واشتملت الفعاليات التي استمرت ثلاثة أيام، بحضور السفير التاييلندي سوبارك برونغفور، على جلسات حوارية بمشاركة المستشار الأكاديمي للمعهد الدكتور عامر الحايي، والدكتور محمد الرواشدة، والدكتور عروة الدويري، والأب بسام شحاتيت، والدكتور رامي نفاع. كما اشتملت الفعاليات التي جرت بالتعاون مع السفارة التاييلندية واتحاد الطلبة التاييلنديين في الأردن، على زيارات ميدانية إلى مدينة السلط «مقام النبي الخضر عليه السلام، متحف السلط التاريخي (بيت أبو جابر)، وشارع الحمام»، ومدينة مادبا «جبل نبوي، مقام النبي موسى، مركز زوار مدينة مادبا، ومسجد المسيح عيسى بن مريم».

## الأعلى للسكان يختتم ورشة تدريبية حول البرمجة اللغوية العصبية

عمان

اختتم المجلس الأعلى للسكان، ورشة تدريب مديريين بالصحة الجنسية والإنجابية والحقوق الإنجابية، حول موضوع البرمجة اللغوية العصبية «NLP»، خلال الفترة من 11-15 أيلول. جاء ذلك ضمن حزمة الدورات التدريبية لمشروع «نحو تحقيق خدمات وحلول أكثر استدامة لاحتياجات الصحة الجنسية والإنجابية للشباب واللاجئين في الأردن»، والذي ينفذ بالشراكة مع جامعة VRIJE بأستردام، وأكاديمية Belink الهولندية، والمعهد الاستوائي الملكي الهولندي KIT، وجامعة اليرموك وجمعية أهل الجبل الأردنية.

وأوضح المجلس في بيان اليوم، أن الدورة تهدف إلى تدريب المشاركين على مهارات التواصل، والتدريب والتوجيه، والتظرق إلى فهم واسع لمفهوم البرمجة اللغوية العصبية، وإمكانية تطبيق ذلك في عملهم.

كما تهدف إلى تمكين المشاركين بشكل أكبر من استخدام منهجية هذه البرمجة ونماذجها وتدخلاتها وتقنياتها، لتوفير تدريب منظم وفعال للشباب واللاجئين وغيرهم، بالإضافة إلى تمكين المشاركين من العمل على التنمية الشخصية الخاصة بهم، ودمج التعلم في عملهم وحياتهم الشخصية.

وبين المجلس أنه تم التركيز خلال التدريب على كيفية استخدام نماذج البرمجة اللغوية العصبية للتعامل مع التحديات الشخصية من خلال علم النفس الإيجابي، وما هي نماذج البرمجة اللغوية العصبية التي يمكن استخدامها لتدريب الآخرين وكيف يتم استخدامها.

## خرقان يدعو إلى وقف كافة أعمال بناء وترميم الوحدات السكنية بالمخيمات

عمان

دعا مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية، المهندس رفيق خرقان، إلى ضرورة إيقاف أي أعمال بناء أو ترميم يقوم بها أصحاب الوحدات السكنية في المخيمات، لحين التحقق من الإجراءات الهندسية اللازمة كافة، من حيث سلامة المنشأة وصحة التراخيص الممنوحة. وأوعز خرقان إلى مدراء مكاتب الدائرة في مخيمات المملكة ال 13 إلى ضرورة الكشف الحسني على جميع الوحدات السكنية التي لم يتم تأهيلها بعد، ضمن مشروع تأهيل مساكن الفقراء، وتجهيز كشف تفصيلي بالمساكن التي بحاجة إلى صيانة بالسرعة القصوى للتعامل معها بشكل وقائي، كما أوعز إلى التنسيق مع مديرية التخطيط والمشاريع، وإجراء اللازم بالسرعة الممكنة حفاظاً على الأرواح والممتلكات.

## الفاو والبنك الأوروبي ينظمان دورات تدريبية حول أفضل ممارسات عصر زيت الزيتون

عمان

تنظم منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) والبنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية، بالتعاون مع وزارة الزراعة وبدعم من الاتحاد الأوروبي، دورتين تدريبيتين حول أفضل ممارسات إنتاج زيت الزيتون، اليوم الخميس، للمعلمين والفاعلين الرئيسيين في قطاع زيت الزيتون الأردني.

وسشارك في التدريب ممثلون رئيسيون في صناعة زيت الزيتون في الأردن، وصانعو سياسات، ومسؤولون حكوميين، وقادة أعمال، إضافة إلى مستثمرين ومتخصصين من مؤسسات التنمية. وجرى تنظيم هذه الفعاليات بالتعاون مع النقابة العامة للملكي معاصر زيت الزيتون ومنتجي الزيتون الأردنيين ومركز تعزيز الوردات من البلدان النامية (CBI).

ويهدف التدريب إلى زيادة الوعي بين المهندسين الزراعيين في وزارة الزراعة وفنّي المعاصر حول أفضل الممارسات التي يجب تبنيها والمخاطر التي يجب تجنبها من أجل إنتاج زيت زيتون بكر ممتاز.

وتحتيطة للتدريب، سيكون لدى المشاركين المعرفة حول أفضل ممارسات الإنتاج بشأن سلامة العصر وتذوق زيت الزيتون، وسيسمح ذلك بتطوير السوق المحلي وتحسين رؤية زيت الزيتون الأردني في الأسواق الدولية كمنتج لزيت الزيتون البكر الممتاز. وقال ممثل المنظمة في الأردن، المهندس نبيل عساف، «يشكل الزيتون 20% من إجمالي المساحات المزروعة بمساحة تقدر 570.000 دونم و72 بالمئة من إجمالي الأشجار المثمرة، وهو أحد المنتجات الزراعية الغذائية الرئيسية في الأردن ومحصول استراتيجي من منظور بيئي واجتماعي- اقتصادي حيث يُقدر أنه يوفر فرص عمل لحوالي 80000 أسرة».

وتعتبر صناعة زيت الزيتون مصدراً مهماً لتوظيف الأردنيين الريفيين، وتنتج البلاد ما متوسطه 23400 طن من زيت الزيتون سنوياً، لكن معظمها يباع بكميات كبيرة للمستهلكين المحليين».

..... من جانبه، قال مدير مديرية الزيتون في وزارة الزراعة، المهندس أسامة قطان، «سعت الحكومة، ممثلة بوزارة الزراعة، إلى دعم قطاع الزيتون وذلك نظراً للأهمية المتزايدة لقطاع الزيتون في الاقتصاد الوطني والتنسيق مع جميع الجهات الرسمية والخاصة التي تتعامل مع شجرة الزيتون وزيت الزيتون زراعاً وتصنيعاً وتجارةً ضمن قاعدة راسخة من المؤسسية، إضافة إلى التنسيق مع المؤسسات الدولية العاملة في الأردن للاستفادة من إمكاناتها في خدمة هذا القطاع، كما تقوم المديرية سنوياً بالترويج للزيتون وزيتته من خلال حملة التسويق السنوية التي تقوم بها الوزارة ومن خلال المهرجانات السنوية».

## البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

قد تتجنب تناول البصل بسبب رائحة الفم المرتبطة به، لكن بعد هذا الخبر ستغير رأيك بالتأكيد. شاركفرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية أن تناول البصل من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن الخضراوات الثومية، والتي تشمل البصل والثوم بأنواعها المختلفة، تساعد في الحماية بشكل ملحوظ من الإصابة بسرطان الأمعاء، وبالتالي تعزيز صحتها. حيث توصل الباحثون إلى هذه الدراسة بعد أن استهدفوا أكثر من ١,٦٠٠ مشتركاً، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة وصلت إلى ٧٩٪ تقريباً. وأوضح الباحثون أن هناك مواد نشطة في هذه الخضراوات والتي قد وجد أن لها دور في الحماية من الإصابة من سرطان البروستاتا والثدي أيضاً. هذا وتزيد فرص الحماية من هذه السرطانات مع زيادة كمية الخضراوات المتناولة يومياً من هذا النوع تحديداً. وأخيراً أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن عليها يقلل من نسبة المواد الغفيرة، بينما تناولها نيئة يعد الطريقة الأفضل للتمتع بالفوائد الصحية المرتبطة بها.

## تحذير من نوع معين من العسل

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل. 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 الملحق العربية السعودية. وأشارت أن منتج العسل من العلامة التجارية (Ghost honey) المصنع في المملكة الأردنية الهاشمية من الضروري التخلص منه. وأوضحته 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

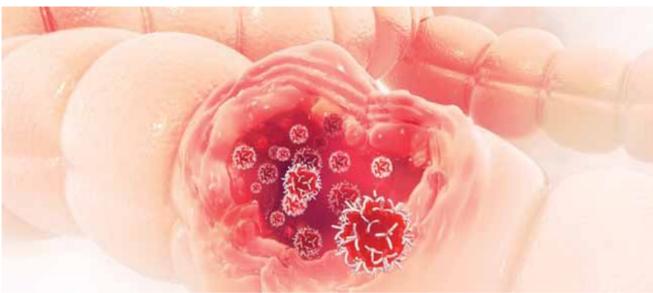
## تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعله للعديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة 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 تواجد 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



كل ستة سيصابون بالسرطان. ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفياة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام. وأشار التقرير الذي قامت به (The International Agency for Research on Cancer) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة في عام ٢٠١٢ في العالم، إلا أن الارتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ. حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من

كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفياة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام. وأشار التقرير الذي قامت به (The International Agency for Research on Cancer) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة في عام ٢٠١٢ في العالم، إلا أن الارتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ. حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من

## هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سريعة 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 بسبب احتوائها على المواد الحافظة. وجود مادة البروبيلين غليكول (Propylene glycol) التي تهدف إلى حفظ الرطوبة في الشعيرية سريعة التحضير، والتي أفادت الأبحاث العلمية أنها قد تسبب الضرر للكبد والكلية. من شأن تناول الشعيرية سريعة التحضير أن تسبب زيادة في الوزن. في حال تم تناول الشعيرية سريعة التحضير بشكل مستمر، فأنها قد ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بالكوليسترول المرتفع. قد يساهم تناولها في ارتفاع ضغط الدم نتيجة للمحتوى العالي من الصوديوم.



شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية

## تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصدوق العالمي لبحوث السرطان الدولية. ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول. وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

مشاكل صحية خطيرة. حيث أوضح الباحثون القائمون على الدراسة، أنه وبالرغم من فوائد الشاي العديدة، إلا أن تناوله على درجة حرارة مرتفعة جداً من شأنه أن يؤثر على الصحة سلبياً. إذ لاحظ الباحثون أن تناول الشاي الساخن بهذه الحرارة، ومن قبل فئة معينة من الأشخاص قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وهو ثامن أكثر أنواع

في فصل الشتاء يكثر تناول الشاي ساخن بهدف تدفئة النفس والجسم، ولكن هل ينطوي ذلك على بعض المشاكل الصحية؟ شاركفرد تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان كشفت نتائج دراسة علمية جديدة نشرت في المجلة (Annals of Internal Medicine) أن تناول الشاي الساخن قد ينطوي على

## بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب انار سلبية عديدة على الصحة. هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن طريق غليها وطحنها، كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى التهاب البنكرياس. أما في الدراسة الحالية، فقد لاحظ الباحثون إن خلاصة بذور الأفوكادو تعمل على قمع الإصابة بالالتهابات، وهذا يعني انخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المتعلقة بالالتهاب مثل: التهاب المفاصل السرطان أمراض القلب. وأكد الباحثون أن الدور الأساسي والخطوة التالية يجب أن تكون في تجربة هذه البذور على الحيوانات من أجل تأكيد النتائج.

حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة (Penn State University) أن خلاصة بذرة الأفوكادو تعمل على خفض خطر الإصابة بالالتهابات. وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كعلاج أو دواء يتم صنعه

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

## تناول السمك يعزز الصحة



إضافة إلى: انخفاض حوالي ١٠٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب. انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪. أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي: انخفاض خطر الوفاة بأمراض

للسمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أن أخصائيي التغذية يدعون لتناوله بشكل منتظم، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك. شاركفرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطلق عمره. 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 العقلية والنظر. حالياً، أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بالبكرة ويعزز من صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف ٢٤٠,٧٢٩ رجلاً 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،

## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة.

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟ كتفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية- فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لمن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد!

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد". وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات:

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

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل 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 تشنوش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصاً واحداً فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوة

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 يخطوي 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 ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر. أفضل تقنية لإزالة شعر العانة

يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

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

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع

تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration).

في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي.

حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل:

إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد ويشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً.

بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص ضرروا من إزالة شعر العانة،

تضمنت معالجة خراج تكون في

منطقة العانة وتقليب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات

غير نظيفة، قد يتسبب إصابة بصيالات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis).

تصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.

إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص

على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة.

إذا كان لديك التهاب في منطقة

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.

إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً.

ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة ووقفاً بنسبة ٧٥٪.

في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جالساً بنسبة ٢٢٪.

في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جالساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪.

في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والانتظار أربع وعشرين ساعة للتأكد

من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية. هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف

كل إنسان تلك المواد بشكل جيد. أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في

مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في

السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون.

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيّب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

خطيرة على الصحة.

وأشارت الهيئة في منشور على حسابها الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي توتير 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

## 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

الوقاية من هشاشة العظام الوقاية 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 ولمدة 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

الذكورة 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 الذي أكثر بخمس مرات

من غيرها.

اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد

الشامات في منطقة معينة من الجسم ترتفع خطر الإصابة بالمرض بشكل

أكبر من غيرها.

كيف جرت الدراسة؟

استهدف الباحثون بدراستهم ٣،٥٩٤ امرأة، وقامت بعد المرصطات

بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن

نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثوكرر الباحثون التجربة نفسها على

ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي:

عدد الشامات الموجودة على

القائمون 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

بالممرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة

سليمون ريبيريو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات

تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما

بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

## دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض

## يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

الأكسدة والتي بدورها تقلل من

تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه

من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر

الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب

من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن

النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة

مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد

متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات



متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً.

ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر

الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ من 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

شريكفرد 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، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاغحة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم 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 والإستحمام 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 الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صابب 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

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، والتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

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

٥- 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 إتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

# ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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.

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك 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.

٦- حب الشباب العرقية

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

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

ولتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

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

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

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

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

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

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى 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.

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



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

## ٩ علامات مميزة 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 الناتجة 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 المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلوك Hayflick. وهو الحد الذي تتخصص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

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

## ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

## فوضى في الجسم

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

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

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

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

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



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

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

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

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

## وقيات بالآلاف حول العالم

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

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.  
على مستوى العالم  
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



## هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.  
ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.  
يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران 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 يعيل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد، ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- دع حاسوبك في العمل إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودك 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.

## بعد انتشار مخيف.. كشف أسباب ظهور الكوليرا بسوريا

دمشق

قالت منظمة الصحة العالمية، إنها تعكف مع السلطات الصحية في سوريا على دراسة أسباب تفشي الكوليرا في ٥ مناطق مختلفة. وحتى الثلاثاء، أعلنت وزارة الصحة السورية تفشي الكوليرا في ٥ محافظات هي حلب واللاذقية ودمشق ودير الزور والحسكة، في الوقت الذي توفي ٧ أشخاص على الأقل من بين ٩٣ إصابة مؤكدة. ويسجل المرض انتشاراً في البلاد للمرة الأولى منذ عام ٢٠٠٩، بينما تم الإبلاغ عن المزيد من الحالات المشتبه بها في محافظات أخرى. وفي الوقت نفسه فإن احتمالية الانتشار لا تزال مرتفعة. وقالت ممثلة منظمة الصحة العالمية في سوريا، إيمان الشنقيطي، رداً على استفسار موقع «سكاي نيوز عربية»، بشأن أسباب ظهور إصابات بالكوليرا، إنه كان لتغير المناخ تأثير عالمي، وسوريا واحدة من البلدان المتضررة. وبالإضافة إلى ذلك، أدى انخفاض تدفق نهر الفرات، والنقص الكبير في الوقود لتشغيل محطات الطاقة، فضلاً عن هشاشة البنية التحتية للمياه ومرافق الإصحاح التي تُمر الكثير منها أو تضرر أثناء الأزمة السورية، خاصة في المناطق الريفية، ما أدى إلى الاعتماد على مصادر مياه بديلة وغير مأمونة في كثير من الأحيان لتلبية احتياجات فئات من السكان من المياه، وفق الشنقيطي. وأوضحت ممثل منظمة الصحة العالمية، أن النظام الصحي في سوريا تعرض لضغوط متكررة من خلال العديد من حالات الطوارئ والتحديات المتزامنة التي لا تزال تؤثر على توافر جودة الخدمات الصحية في جميع أنحاء البلاد.

## الجامعة العربية تطالب إسبانيا بدعم فلسطين بعضوية كاملة في الأمم المتحدة

القاهرة

بحث أمين عام جامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط مع وزير الخارجية الإسباني خوسيه مانويل ألباريس، مستجدات القضية الفلسطينية، ودعم الطلب الفلسطيني بالحصول على عضوية كاملة في الأمم المتحدة. كما بحثا سبل الإرتقاء بالعلاقات بين الجامعة وإسبانيا في المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية خلال المرحلة المقبلة. وقال المتحدث الرسمي باسم أمين عام الجامعة، جمال رشدي، إن اللقاء جاء في إطار زيارة أبو الغيط إلى مدريد، لبحث عدد من الملفات، وعلى رأسها القضية الفلسطينية، وتطورات الأزمة الليبية، وتداعيات الأزمة الروسية الأوكرانية الأخيرة.

## زيلينسكي: عثرنا على مقبرة جماعية بمدينة استعادتها قواتنا



كيف

كل مكان ولا يد من محاسبتها». لم يعط الرئيس الأوكراني مزيداً من التفاصيل حول عدد الجثث المدفونة، أو الأسباب التي أدت إلى وفاة أصحابها. أشار إلى فتح تحقيق، وقال: «يفترض أن نتلقى غداً (الجمعة) مزيداً من المعلومات المؤكدة والواضحة». وكان المسؤول في الشرطة المحلية بالمدينة سيرغي بوتقنوف، قال لشبكة «سكاي نيوز» البريطانية، إنه تم العثور في إيزيوم على موقع دفنت فيه حوالي ٤٤٠ جثة. وأضاف أن بعض هؤلاء قتلوا بالرصاص، فيما قضى آخرون من جراء القصف. وفي رسالته المصورة قارن زيلينسكي مدينة إيزيوم بمدينتي بوتشا وماريوبول، اللتين أصبحتا رمزين لفظائع الحرب الدائرة في أوكرانيا. وقال الرئيس الأوكراني: «يتعين على العالم حقاً أن يحاسب روسيا على هذه الحرب. سنبدل قصارى جهدنا من أجل أن يحدث ذلك».

## أوباما والدبodob.. أساء سودانية لماركات السيارات العالمية

الخرطوم

موديلات محددة من سيارات «اللانسر» لأن مقدمتها تشبه إلى حد كبير سمكة القرش. ويشير أحمد علاء الدين الذي يعمل في وكالة لبيع السيارات المستعملة في شرق الخرطوم، إلى تأثر الأسواق بالثقافة المحلية والشخصيات السياسية والفنية المحلية والعالمية التي تصدر الاهتمام وقت ظهور موديل السيارة.

يقول علاء الدين موقع «سكاي نيوز عربية»، إن الأسماء الشعبية ساهمت في ترويج السيارات، إذ غالباً ما تكون هناك علاقة بين نوع السيارة وحجمها وشكلها، وبين عمر المشتري أو وضعه الاقتصادي والاجتماعي. ويوضح علاء الدين «تجذب سيارات اللاند كروزر كبيرة الحجم والتي يطلق عليها أوباما لظهورها في فترة حكم الرئيس الأميركي الأسبق، شريحة كبيرة من كبار الموظفين والتجار اعتقاداً بأنها تدل على الفخامة والمكانة المميزة في المجتمع». وفي أحيان كثيرة، تؤثر ظروف وأوضاع

السوق على تسميات السيارات. ففي ظل الركود الكبير الحادي في أسواق السيارات يلجأ السماسرة لإطلاق أسماء ترويجية لتأكيد أهمية السيارة. وعلى سبيل المثال سميت النسخة الخيرة من تويوتا كورولا بـ «العز أله» كإشارة إلى مقاومة مشتري هذا النوع من السيارات للظروف الاقتصادية الصعبة وإتفاق المال لشراء السيارة إكراماً لأسرته وأهله. يقول شريف أحمد، وهو مسمار في سوق للسيارات شمال الخرطوم موقع «سكاي نيوز عربية»، إن هناك ركوداً في السوق وتراجعاً في المبيعات، ولذلك يبتكر السماسرة تسميات شعبية جديدة على السيارات على أمل أن تجتذب مشتريين يحركون السوق قليلاً. ويؤكد أحمد أن رواج بعض الأغاني في بعض الأوقات يلعب دوراً كبيراً في تحديد أسماء السيارات، فخلال الأونة الأخيرة أطلق اسم «لهيب الشوق» على موديل محددة من سيارات التويوتا المشكوفة التي تحمل شعاراً في شكل لهيب نار.

ويوضح «بعد أن عادت أغنية لهيب الشوق الشعبية القديمة للانتشار مجدداً خلال الأونة الأخيرة، أطلق السماسرة اسم الأغنية على تلك السيارة من تويوتا، وهي تلقى طلباً أكبر في أوساط المزارعين في المناطق الريفية». وتسهم قوة ومثانة السيارة أيضاً في تحديد التسمية الجديدة؛ حيث يطلق اسم «الحون» على سيارة تويوتا من طراز «كامري» بفعل قوتها وحجمها الكبير. ويوضح أحمد السني، وهو مسمار في سوق للسيارات بجنوب الخرطوم أن الأسماء الشعبية للسيارات تساعد التجار على تصنيفها وبيعها بشكل سريع لأن معظم المشتريين يعرفون مميزات السيارة من خلال تسميتها المحلية. ويقول السني موقع «سكاي نيوز عربية»، إن سوق السيارات في السودان تعتمد بشكل أكبر على السيارات المستعملة التي تكون في الغالب معروفة بأسماء محلية؛ لذلك تلعب الأسماء الشعبية دوراً كبيراً في توجيه

تنتهي أسماء معظم علامات السيارات العالمية الشهيرة بمجرد خروجها من الموانئ السودانية ودخولها الأسواق المحلية، حيث تطلق عليها أسماء جديدة كلياً، مستوحاة من البيئة المحلية.

وتعرف سيارة «الاند كروزز» كبيرة الحجم في السوق السودانية باسم «أوباما»، وسيارة الهيوونداي المتوسطة باسم «الدبodob»، إلى جانب ألقاب أخرى كثيرة. وتتميز الأسماء الشعبية المستوحاة من واقع الحياة على سوق السيارات في السودان، ولا تتجج إلا أنواع قليلة جداً من السيارات في الاحتفاظ بأسمائها التجارية الحقيقية.

وعندما يتجول المشتري في سوق السيارات المستعملة الرئيسي في مدينة بحري شمال الخرطوم، فإن أول ما يلتفت انتباهه هو التسميات الغريبة لماركات السيارات العالمية، إذ يطلق سماسرة السوق لقب «القرش» عل

## «غير أخلاقي».. روسيا تنتقد استبعادها من جازة الملكة

وكالات

وجهت موسكو، نقداً لماً وصفته بالسلك «غير أخلاقي» و«التجديفي» للمملكة المتحدة، وذلك بعدما قررت لندن عدم توجيه دعوة لروسيا لحضور جائزة الملكة إليزابيث الثانية، على خلفية التوترات الدبلوماسية القائمة بين البلدين. وقالت المندوبة باسم وزارة الخارجية الروسية ماريا زاخاروفا «تعتبر هذه المحاولة البريطانية لاستغلال المناسبة الوطنية التي أصابت في الصميم ملايين الأشخاص في العالم لغايات جيوسياسية تنسوية حسابات» مع بلدنا سلوكاً «غير أخلاقي». وأضافت زاخاروفا إنه سلوك «تجديفي حيال ذكري إليزابيث الثانية». وندت المتحدث باسم الخارجية الروسية بما اعتبرته استخدام المملكة المتحدة العمليات الروسية في أوكرانيا «ذريعة» لعدم توجيه الدعوة إلى مسؤولين روس لحضور جائزة الملكة الراحلة التي ستقام في لندن في ١٩ سبتمبر. وفي مؤشر يدل على نبذ الغرب لها، لم تدع لروسيا ولا حليفها بيلاروس ولا ميانمار ولا سوريا، لحضور جائزة الملكة التي توقيت الخميس الماضي في ٩٦ عاماً. وقالت زاخاروفا «لنخب البريطانية نثق بجانبنا التاريخي»، في إشارة إلى الدعم الكبير الذي تقدمه لندن لتكليف عسكرياً ومالياً لمواجهة العمليات الروسية في الأراضي الأوكرانية. وجازة إليزابيث الثانية التي ستقام في كنيسة دير وستمنستر، الأسبوع المقبل، حدث دبلوماسي بارز من المتوقع أن يشارك فيه أكثر من مئة ملك وقادة دول وشخصيات.

## الاقتصاد الصيني ينتعش لكن أزمة ركود العقارات تتفاقم

وكالات

أظهر الاقتصاد الصيني متانة مفاجئة في أغسطس، مع نمو أسرع من المتوقع في إنتاج المصانع ومبيعات التجزئة مما يعزز التعافي من آثار جائحة كوفيد-١٩ وموجات حارة شهدتها البلاد، لكن الركود العقاري المتزايد أثر على آفاق الاقتصاد. وتظهر الأرقام التي جاءت أفضل من المتوقع أن ثاني أكبر اقتصاد في العالم يكتسب بعض الزخم، بعد أن نجا بصعوبة من الانكماش في الربع المنتهي في يونيو ورفع احتمالات الانتعاش بشكل طفيف لبقية العام. وأفاد المكتب الوطني للإحصاء أن الناتج الصناعي نما ٤,٢ بالمئة في أغسطس عنه قبل عام، وهي أسرع وتيرة منذ مارس. ويقول ذلك توقعات المحللين في استطلاع أجرته وكالة رويترز لزيادة ٣,٨ بالمئة ويتجاوز ارتفاعها بنسبة ٢,٨ بالمئة في يوليو. وارتفعت مبيعات التجزئة ٥,٤ بالمئة عنها قبل عام، وهي أسرع وتيرة في ستة أشهر وتوقع أيضاً توقعات لنمو ٣,٥ بالمئة والزيادة المسجلة في يوليو البالغة ٢,٧ بالمئة. في تصريحات أعقبت صدور البيانات، قال فولف لينغ هوي المتحدث باسم المكتب الوطني للإحصاء إن التحسن الاقتصادي في الصين في أغسطس «تحقق بشق الأنفس»، بفضل السياسات الداعمة، لكنه حذر من أن الانتعاش كان هشاً وأن الظروف العالمية لا تزال معقدة.

## الاحتلال يعتقل 14 فلسطينياً بالضفة الغربية

رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، حملة اقتحامات وتفتيشات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية تخللتها مواجهات في بعض المناطق واعتقالات طالت ١٤ فلسطينياً في محافظتي الخليل ونابلس.

وقال نادي الأسير الفلسطيني، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن رام الله والجعة والخليل ونابلس وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

من جهة أخرى، هدمت جرافات الاحتلال اليوم، غرفتين زراعتين واقتلعت أشجار زيتون، في قرية روجيب شرق مدينة نابلس شمالي الضفة الغربية المحتلة.

وأفاد مسؤول ملف الاستيطان شمال الضفة الغربية غسان دغلس، بأن قوات الاحتلال تراقبها جرافة، اقتحموا منطقة «الضحاك» جنوب شرق القرية، وهدموا غرفتين زراعتين واقتلعتوا ٢٠ شجرة زيتون معمرة، بذريعة عدم الترخيص من سلطات الاحتلال.

## البرلمان العربي: تعزيز الديمقراطية يساهم في نهضة المجتمعات

القاهرة

أكد البرلمان العربي أن تعزيز مفاهيم الديمقراطية يعتبر النواة الأساسية لنهضة الشعوب والأمم.

وقال رئيس البرلمان العربي عادل بن عبد الرحمن العسومي في بيان بمناسبة اليوم الدولي للديمقراطية الذي يصادف في ١٥ أيلول من كل عام حرص البرلمان العربي على دعم البرامج الوطنية المكرسة لتوطيد الديمقراطية في الدول العربية وتعزيز مفاهيمها وتنشئة جيل قادر على ممارسة الديمقراطية ورفع الوعي العربي بالأسس الصحيحة لممارسة الديمقراطية الحقيقية لبناء المجتمعات.

## مدير منظمة الصحة العالمية: العالم أقرب من أي وقت للقضاء على كوفيد-19

واشنطن

أكد المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس ادهانوم غيبريوسوس، أن العالم أقرب من أي وقت مضى للقضاء على وباء كوفيد-١٩، الذي حصد أرواح ملايين الأشخاص منذ نهاية العام ٢٠١٩. وبحسب نيويورك تايمز، قال غيبريوسوس، خلال مؤتمر صحافي، اليوم الأربعاء، «في الأسبوع الماضي تراجع عدد الوفيات الأسبوعية جراء كوفيد-١٩ إلى أدنى مستوى له منذ آذار ٢٠٢٠. لم تكن يوماً بموقع أفضل مما نحن عليه الآن للقضاء على الجائحة».

## العراق يدعو المجتمع الدولي إلى التماسك لمواجهة الإرهاب

بغداد

أكد العراق، أن عصابة داعش الإرهابية تشكل خطراً على السلم الدولي، وعلى المجتمع الدولي أن يبقى متماسكاً لمواجهة. وقال مستشار الأمن القومي العراقي قاسم الأعرجي، خلال لقائه وفدا من البرلمان الألماني، اليوم، إن الأوضاع في العراق في تحسن مستمر، خصوصاً فيما يتعلق بمواجهة عصابة داعش الإرهابية. وأضاف أن بلاده ما تزال بحاجة إلى الخبرات الدولية في مجال ضبط الحدود ومكافحة المخدرات، والأمن السيبراني، والتعاون التكنولوجي، وكذلك التعاون في المجالات الاقتصادية، لافتاً إلى اعتراف العراق بالدول التي وقتت إلى جانبته في حربه ضد الإرهاب.

## إطلاق قمر صناعي بنجاح من إحدى محطات الرسال بجنوب الصين

بكين

تمكنت الصين بنجاح في إرسال قمر اصطناعي جديد الى الفضاء من مركز وتشنغ لإطلاق المركبات الفضائية في مقاطعة هاينان بجنوبي البلاد. وقالت في بيان، نشر إنه تم إطلاق القمر الاصطناعي «تشونغشيغ-إي» عند الساعة ٩:١٨ مساء بتوقيت بكين امس الثلاثاء على متن نسخة معدلة من الصاروخ الحامل «لونج مارش-٥»، حيث نجح في دخول المدار المخطط له، وسيقدم القمر الاصطناعي خدمات عالية الجودة لنقل الأصوات والبيانات والإرسال الإذاعي والتلفزيوني. وتعد هذه هي المهمة رقم ٤٣٧ لسلسلة الصواريخ الحاملة من طراز «لونج مارش».

## العراق يرفع إنتاج النفط بعدد 2000 برميل يوميا

بغداد

أعلنت مصادر نفطية دولية، أن معدل ارتفاع إنتاج العراق من النفط الخام بلغ ٢٠٠٠ برميل يوميا منذ شهر آب الماضي. وقالت منظمة الدول المصدرة للنفط «أوبك» في تقرير نشر على الموقع الرسمي لوزارة النفط بالعراق، إن العراق زاد إنتاجه بمقدار ٢٠٠٠ برميل يوميا ليصل إلى ٤ ملايين و٥٢٥ ألف برميل يوميا. وأضافت أن الزيادة في إنتاج العراق النفطي ارتفع بمقدار ٦٠ ألف برميل يوميا عن الفترة نفسها من عام ٢٠٢١. وأكد التقرير أن ارتفاع إنتاج الدول الأعضاء الـ١٣ من منظمة أوبك من النفط بنحو ٦١٨ ألف برميل يوميا خلال شهر آب الماضي، ليصل إلى ٢٩ مليوناً و٦٥١ ألف برميل يوميا بدعم زيادة الإمدادات من ١٠ دول.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة  
Irbid Electricity  
شركة اربد

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ١٩/٩/٢٠٢٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الاحياء السكنية جنوب مستشش ايديون، جيكا، مثلث الغزار وذلك من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة اربد.

وعن الرمثا/ منطقة شرق استاد الامير هاشم الرياضي ومنطقة المدينة الصناعية من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا وعن البويضة، تجمع الطابع مثلث الاكيدر، التجمعات السكنية على طريق جابر الرمثا من الساعة العاديه عشر صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا.

وعن بريفكا البلد والحي الجنوبي، نشية الصود غرب بريفكا من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن جابر السرحان من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة اربد.

وعن شارع سيدة العجل، شارع القدس يوحن المعداني، شارع الشموخ، شارع الاب بإشارة الغوري، شارع كنيسة الروم الارثوذكس، شارع الاب الكنوف، شارع الشهيد جويرس يفتوي، حي الكناش والمجاورين من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة عجلون.

## أذربيجان تعرض تسليم أرمينيا جثث 100 جندي

باكو

وقعت في الأونة الأخيرة بين أرمينيا وأذربيجان، وتجددت الاشتباكات بين أذربيجان وأرمينيا، الأربعاء، رغم تكثيف الجهود الدولية لإحلال السلام، بعد يوم واحد من مقتل ما يقرب من مئة جندي في أسوأ قتال بين الجمهوريتين السوفييتيتين السابقتين منذ عام ٢٠٢٠.

جنودها على الأقل قتلوا في الاشتباكات الأخيرة. وتجددت الاشتباكات بين أذربيجان وأرمينيا، الأربعاء، رغم تكثيف الجهود الدولية لإحلال السلام، بعد يوم واحد من مقتل ما يقرب من مئة جندي في أسوأ قتال بين الجمهوريتين السوفييتيتين السابقتين منذ عام ٢٠٢٠.

وقعت في الأونة الأخيرة بين أرمينيا وأذربيجان، وتجددت الاشتباكات بين أذربيجان وأرمينيا، الأربعاء، رغم تكثيف الجهود الدولية لإحلال السلام، بعد يوم واحد من مقتل ما يقرب من مئة جندي في أسوأ قتال بين الجمهوريتين السوفييتيتين السابقتين منذ عام ٢٠٢٠.

وقالت لجنة أسرى الحرب الأذربيجانية، في بيان، إن «أذربيجان تدعو إلى وقف إطلاق النار وهي مستعدة لتسليم جثث ١٠٠ جندي أرميني من جانب واحد إلى أرمينيا». وذكرت بريغان أن ٤٩ من

وقعت في الأونة الأخيرة بين أرمينيا وأذربيجان، وتجددت الاشتباكات بين أذربيجان وأرمينيا، الأربعاء، رغم تكثيف الجهود الدولية لإحلال السلام، بعد يوم واحد من مقتل ما يقرب من مئة جندي في أسوأ قتال بين الجمهوريتين السوفييتيتين السابقتين منذ عام ٢٠٢٠.

وقعت في الأونة الأخيرة بين أرمينيا وأذربيجان، وتجددت الاشتباكات بين أذربيجان وأرمينيا، الأربعاء، رغم تكثيف الجهود الدولية لإحلال السلام، بعد يوم واحد من مقتل ما يقرب من مئة جندي في أسوأ قتال بين الجمهوريتين السوفييتيتين السابقتين منذ عام ٢٠٢٠.

الرمثا يقصي السلط  
من كأس الأردن

## وكالات

أقصى فريق الرمثا، مضيفه السلط من بطولة كأس الأردن لكرة القدم، بالفوز عليه ٣-١، في لقاء أقيم مساء الأربعاء، على ستاد عمان الدولي، في افتتاح مباريات ضمن النهائي.

تقدم الرمثا ويهدي السبق في الشوط الأول، عن طريق القائد حمزة الدرود في الدقيقة العاشرة، والسفغالي هادي السالم في الدقيقة ٤٥.

وفي الشوط الثاني، قاص السلط الفارق بتسجيل الهدف الأول في الدقيقة ٥٧ عن طريق أحمد أبو كبير.

وقبل نهاية المباراة بنحو ٥ دقائق، تمكن السفغالي الهادي سالم من تسجيل الهدف الثالث للرمثا.

وسيوافه فريق الرمثا في دور الثمانية، الفائز من مباراة شباب الأردن والجزيرة.

ويلتقي في وقت لاحق من اليوم، فريق سحاب وضيفه الفيصلي، على ستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة.

منتخب الشباب يحقق فوزا كبيرا  
على جزر مارينا بالتصفيات الآسيوية

## وكالات

حقق المنتخب الوطني للشباب لكرة القدم الليلة فوزا كبيرا على فريق جزر مارينا الشمالية بنتيجة ١٦ - ٠ في المباراة التي جرت على ستاد البترا بمدينة الحسين للشباب.

وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات المجموعة الرابعة بالتصفيات الآسيوية التي تقام في عمان وتستمر حتى الأحد المقبل.

وسجل أهداف المنتخب الوطني كل من مهدي أبو طه "٣ أهداف"، بكر كلبونة "هدفين"، سلطان الشياح "هدفين"، زكريا عمرو "هدفين"، وهدف لكل من أمين الشنانبة، سيف درويش، زكريا عمرو، محمد أبو هزيم، قصي المنصوري، عمر صلاح ومحمد راند، ليرفع المنتخب الوطني رصيدَه إلى النقطة السادسة والتاسعة مع المنتخب السوري وفي صدارة المجموعة، وبرصيد ٣ نقاط ومنتخب الصين تأهله وتركمستان، وأخيرا منتخب جزر مارينا الشمالية بدون نقاط.

ويخوض المنتخب الوطني مباراته الثالثة في التصفيات مع منتخب سورية، الجمعة عند الساعة التاسعة مساء.

الاتحاد البارالمبي لألعاب القوى  
يثبت تصنيف الأبطال الأردنيين

## وكالات

ثبت الاتحاد البارالمبي لألعاب القوى فئتي البطالين أحمد هندي (دفع الكرة الحديدية) ونبيل مقابلة (سباقات الجري للمكفوفين) بعدما خضعا إلى فحص إعادة التصنيف الأربعاء قبيل انطلاق بطولة المغرب الدولية البارالمبية المفتوحة لألعاب القوى.

ويبقى أحمد هندي المتوج بذهبية بارالمبيك طوكيو ٢٠٢٠ في فئة T٣٤ بينما بقي نبيل مقابلة ضمن فئة "١٢ مكفوفين"، وتطلق البطولة رسميا غد الخميس وتستمر حتى ١٨ من الشهر الجاري.

ويحسب رئيس الوفد أمين صندوق اللجنة البارالمبية، إبراهيم الحلبي من المغرب، فإن الاجتماع الفني للبطولة التي يشارك فيها حوالي ٤٠٠ بطل وبطلة من ٤٠ دولة من القارات الأفريقية والأوروبية والآسيوية والأميركية الشمالية والجنوبية، جرى مساء اليوم.

وأضاف أن اللاعبين يشارا تدريباتهما بمعنويات مرتفعة تحت إشراف المدرب الوطني التقدير محمد الجراسيس على الملعب الكبير الذي يحتضن منافسات البطولة منذ وصولهما إلى مدينة مراكش المغربية.

وأكد أن اللاعبين سيدخل في منافسات الجري غدا الخميس حيث يسعى لتحطيم رقمه الشخصي وتعزيز فرصة التأهل إلى بارالمبيك باريس ٢٠٢٤، بينما يسعى هندي من خلال مشاركته ضمن التصنيف الجديد وتعزيز رقمه القياسي.

وشارك الحلبي في ندوة طبية عن الإصابات الخاصة بلاعبين دفع الجلة وطرق علاجها نظمت على هامش البطولة في المغرب.

اختتام المرحلة الأولى  
من دوري الناشئين تحت سن ١٧

## وكالات

تأهلت فرق الرمثا، والوحدات، والفيصلي، والحسين، وشباب الأردن، والأهلي إلى المرحلة الثانية والنهائية من بطولة دوري النخبة تحت سن ١٧، بعد حصولها على المراكز الستة الأولى من الدور الأول.

وتقام منافسات المرحلة الثانية لدوري النخبة تحت سن ١٧، بنظام الدوري الكامل من مرحلتين "ذهابا وإيابا"، على أن يتوج باللقب الفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط.

في المقابل، انتقلت فرق الجليل، والجزيرة، وكفرسوم، والبقعة، واليرموك، وكفر جايز، للمنافسة في الدور الثاني، بالإضافة إلى الأندية الحاصلة على المراكز الأربعة الأولى من بطولات الفئات العمرية لأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة وهي: عمان FC، والاتحاد، وفرسان الأردن، والعربي.

ويقام الدور الثاني بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة، بحيث تتاهل الفرق أصحاب المراكز من (١-٦) من المرحلة الثانية للمشاركة في بطولات الفئات العمرية لأندية النخبة خلال الموسم المقبل (٢٠٢٣) بغض النظر عن درجة النادي في هذا الموسم، والفرق الحاصلة على الترتيب من (٧-١٠) تتأهل في بطولات الفئات العمرية لأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة والأكاديميات خلال موسم ٢٠٢٣، بغض النظر عن درجة النادي.

ورشة للتصميم الداخلي  
في مركز شباب القويسمة

## وكالات

نفذت في مركز شباب القويسمة التابع لمديرية شباب العاصمة، ورشة عمل تدريبية للتصميم الداخلي "جيس بورد"، بمشاركة ٢٥ شابا ضمن التسمية العمرية من ١٨ - ٢٤ عاما في قاعة المركز. واشتملت الورشة التي تستمر ٥ أيام، على تطبيق عملي، واهم الأدوات المستخدمة وكيفية استخدامها وطريقة عمل وتركيبة "الجيس بورد"، إضافة إلى الأدوات الأخرى وكيفية استخدامها وعمل القواطع الجيسية وكيفية قصها وتجميعها. وقال رئيس المركز أحمد بنبي سلامة، إن هذا النشاط يأتي ضمن محاور الاستراتيجية الوطنية للشباب ٢٠١٩ - ٢٠٢٥، محور "الشباب والريادة والتمكين الاقتصادي".

الأمير علي يترأس اجتماع اللجنة  
التنفيذية لاتحاد غرب آسيا لكرة القدم

## وكالات

تأكيداً لاستمرارية نهجه ورسالته الهادفة إلى تطوير كرة القدم بقطاعاتها كافة. وأشاد سموه، بالخطط والبرامج التي يسير عليها اتحاد غرب آسيا، وشدد على أهمية مواصلة العمل بذات الوتيرة والحرص على تطويره بما يسهم بتعزيز المكتسبات التي تحققت والبناء عليها.

وأقيم الاجتماع، بحضور أعضاء اللجنة التنفيذية، الفريق جبريل الرجوب (فلسطين) النائب الأول لرئيس اللجنة، والأعضاء، الشيخ علي بن خليفة آل خليفة (البحرين)، الذي حضر عبر تقنية الاتصال المرئي، والعميد حاتم الغائب (سوريا)، ومحمد فليطج الشمري (الكويت)، وحسين سعيد (العراق)، وبرايم القاسم (السعودية)، والدكتور حميد الشيباني (اليمن)، وحميد الطاير (الإمارات)، وأحمد البوعينين (قطر)، الذي حضر عبر الاتصال المرئي.

وعرض الأمين العام لاتحاد غرب آسيا ورشح سموه، خلال الاجتماع، بأعضاء اللجنة التنفيذية، مرعيا عن سعاداته يعقد الاجتماع وجاهيا، بعدما كانت جانحة كورونا تحول دون ذلك في العامين الماضيين. كما أشاد سموه بما تقدمه اللجنة التنفيذية من إسهامات واضحة لدعم رؤى ومخططات اتحاد غرب آسيا الذي بات يحتل مكانة مرموقة على المستوى القاري، قياسا بنشاطه المحوظ والشمولي في الإقليم من خلال ما ينظمه من بطولات تنافسية للجنسين ولجميع الفئات العمرية وما يقوم به من برامج ونشاطات إدارية وتنفيذية.

وأكد سموه أن ما يقوم به الاتحاد من أدوار فاعلة على المستوى الإقليمي، يأتي

تأكيداً لاستمرارية نهجه ورسالته الهادفة إلى تطوير كرة القدم بقطاعاتها كافة. وأشاد سموه، بالخطط والبرامج التي يسير عليها اتحاد غرب آسيا، وشدد على أهمية مواصلة العمل بذات الوتيرة والحرص على تطويره بما يسهم بتعزيز المكتسبات التي تحققت والبناء عليها.

وأقيم الاجتماع، بحضور أعضاء اللجنة التنفيذية، الفريق جبريل الرجوب (فلسطين) النائب الأول لرئيس اللجنة، والأعضاء، الشيخ علي بن خليفة آل خليفة (البحرين)، الذي حضر عبر تقنية الاتصال المرئي، والعميد حاتم الغائب (سوريا)، ومحمد فليطج الشمري (الكويت)، وحسين سعيد (العراق)، وبرايم القاسم (السعودية)، والدكتور حميد الشيباني (اليمن)، وحميد الطاير (الإمارات)، وأحمد البوعينين (قطر)، الذي حضر عبر الاتصال المرئي.

وعرض الأمين العام لاتحاد غرب آسيا ورشح سموه، خلال الاجتماع، بأعضاء اللجنة التنفيذية، مرعيا عن سعاداته يعقد الاجتماع وجاهيا، بعدما كانت جانحة كورونا تحول دون ذلك في العامين الماضيين. كما أشاد سموه بما تقدمه اللجنة التنفيذية من إسهامات واضحة لدعم رؤى ومخططات اتحاد غرب آسيا الذي بات يحتل مكانة مرموقة على المستوى القاري، قياسا بنشاطه المحوظ والشمولي في الإقليم من خلال ما ينظمه من بطولات تنافسية للجنسين ولجميع الفئات العمرية وما يقوم به من برامج ونشاطات إدارية وتنفيذية.

وأكد سموه أن ما يقوم به الاتحاد من أدوار فاعلة على المستوى الإقليمي، يأتي

إعلان قائمة منتخب الأردن  
للدورة الدولية الودية

## وكالات

يجمع الفائزين في المباراتين، إلى جانب مباراة تحديد صاحب المركز الثالث. ويتطلع الاتحاد الأردني من خلال تنظيم واستضافة البطولة، إلى رفع مستوى جاهزية النشأ للالتحقاقات القادمة، وتدريباته مساء السبت المقبل، بحضور اللاعبين المحليين وعدد من المحترفين بالخارج، بانتظار اكتمال الصوف مساء الإثنين المقبل، مع بدء أيام الفيفا المعتمدة.

ويحسب جدول ونظام البطولة، يخوض النشأ المواجهة الأولى يوم ٢٣ سبتمبر/أيلول أمام المنتخب السوري، في الوقت الذي يلتقي فيه العراق مع عمان على الطرف الآخر بذات اليوم، على أن يشهد ٢٦ من الشهر ذاته مواجهة تحديد البطل والذي

الروادة، رجاوي عايد، إبراهيم سعادة، نزار الرشدان، محمود المرضي، موسى العمري، عمر هاني، محمد أبو زريق "شراة"، علي علوان، يزن النعيمات، حمزة الدرود، ويستهل المنتخب الوطني تدريباته مساء السبت المقبل، بحضور اللاعبين المحليين وعدد من المحترفين بالخارج، بانتظار اكتمال الصوف مساء الإثنين المقبل، مع بدء أيام الفيفا المعتمدة.

ويحسب جدول ونظام البطولة، يخوض النشأ المواجهة الأولى يوم ٢٣ سبتمبر/أيلول أمام المنتخب السوري، في الوقت الذي يلتقي فيه العراق مع عمان على الطرف الآخر بذات اليوم، على أن يشهد ٢٦ من الشهر ذاته مواجهة تحديد البطل والذي

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الأردني، بقيادة المدرب عدنان حمد، قائمة ضمت ٢٥ لاعبا لخوض البطولة الدولية الودية، والتي يستضيفها الاتحاد الأردني خلال الفترة من (١٩ إلى ٢٧) سبتمبر/أيلول الجاري، على ستاد الملك عبد الله الثاني، بمشاركة منتخبات العراق، عمان، سوريا، إلى جانب النشأ.

وضمت القائمة، يزيد أبو ليلى، مالك شلبية، عبد الله الفاخوري، عبدالله الزعبي، محمد أبو حشيش، محمد كلوب، إحسان حداد، ججازي ماهر، أنس بنبي ياسين، يزن العرب، عبدالله نصيب، هادي الجوراني، صالح راتب، أحمد سمير، نور

الفيصلي يتخطى عقبة سحاب  
بثلاثية في كأس الأردن

## وكالات

حسم فريق الفيصلي، حامل اللقب، تأهله لدور الثمانية من بطولة كأس الأردن، حيث تغلب على مضيفه سحاب بثلاثية نظيفة، في لقاء أقيم الأربعاء على ستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة.

وكان الشوط الأول قد انتهى بالتعادل السليبي، قبل أن يكسر الفيصلي في الشوط الثاني عن أنيابه الهجومية ويحرز ٣ أهداف عن طريق النيجيري بيتر بالدقيقة ٥٧، يوسف الرواشدة "٨٣" ويوسف أبو جليوش "٨٩". ويستضيف الوحدات نظيره السرحان على ستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، ويلعب الصريح أمام مغير السرحان على ملعب الأمير هاشم.

اتحاد الرمثا يتصدر دوري  
الدرجة الأولى لكرة القدم

تصدر فريق اتحاد الرمثا، ترتيب فرق دوري الدرجة الأولى لكرة القدم، بعد اختتام منافسات الأسبوع الخامس من البطولة.

واختتمت منافسات الأسبوع الخامس الذي شهد تغلبات في التنازع، حيث تغلب اليرموك على كفرسوم ٤-١، وفاز البقعة على العربي ٠-١، وتعادل عمان FC مع السرحان ٢-٢، ويهدفين مقابل لا شيء فاز اتحاد الرمثا على الكرمل، والهاشمية على العالية، والطرة على الجليل، فيما تعادل لعمما مع الأهلي ١-١.

ويتصدر اتحاد الرمثا ترتيب الفرق برصيد ١٣ نقطة، وحل الهاشمية ثانيا ب ١٢، الأهلي والسرحان ١٠، الجليل ٨، العالية والطرة ٧، اليرموك والبقعة ٦، الكرمل ٥، عمان FC وكفرسوم والعربي ٤، ويلعب الأخير بنقطتين. وتنص تعليمات البطولة على صعود أول فريقين على صاف أندية المحترفين.

انطلاق الجولات التأهيلية لسباق  
الدرفت تاندم في البحر الميت

## وكالات

انطلقت الجولتان التأهيلتان لسباق الدرفت الثالث "تاندم" في حلبة البحر الميت، بمشاركة ٣٣ متسابقا من الأردن وفلسطين وسوريا، بدعم من شركة زين الأردن. وتطلق النهائيات عند الساعة السابعة والنصف من مساء يوم الجمعة بمشاركة ٢٤ متسابقا ممن يحصلون على أفضل مجموع من النقاط في الجولتين التأهيليتين.

ووفق تعليمات السباق، يشارك كافة المتسابقين خلال الجولتين التأهيليتين، ويصل أفضل ٢٤ متسابقا لخوض منافسات السباق يوم الجمعة، ويتأهل ٨ منهم مباشرة إلى دور ١٦ في النهائيات، ويتنافس ١٦ متسابقا آخر ليصل منهم ٨ فقط إلى دور ١٦ لمنافسة المتسابقين الأوائل الثمانية.

التايكواندو الأردنية وجهة المنتخب  
العالمية الباحثة عن التطور

## وكالات

باتت التايكواندو الأردنية الوجهة والملاذ الآمن والمناسب للمنتخبات العالمية، الباحثة عن التطور والارتقاء بالمستويات الفنية في ظل السمعة التي وصلت إليها منتخباتنا الوطنية وللاعبيها على مختلف الصعد.

ويستقبل اتحاد التايكواندو الذي يرأسه سمو الأمير راشد ابن الحسن بشكل دائم ومستمر، طلبات الكثير من المنتخبات العالمية الراغبة بإقامة معسكرات تدريبية في عمان، لخوض لقاءات ودية ومعسكرات تدريبية مع لاعبي المنتخب الوطني الذين يتمتعون بمستويات عالمية منحهم الكثير من الميداليات على مختلف الصعد عربيا وآسيويا وأولمبيا وعالميا.

وبدا المنتخب البرازيلي اليوم الأربعاء، معسكرا تدريبيا في عمان، في إطار تحضيراته للمشاركة الرسمية المقبلة، حيث يأتي هذا المعسكر بهدف الوصول على الفائدة الفنية التي يجتنيها من خوض مباريات ودية مع لاعبي المنتخب الوطني الذين يستعدون أيضا لبطولات عالمية مقبلة.

وشهدت الفترة القليلة الماضية أيضا قيام الكثير من المنتخبات العربية والأوروبية والعالمية بإقامة معسكرات تدريبية في عمان، بالإضافة إلى طلبات أخرى بانتظار تجسيدها على أرض الواقع لاحقا.

ويؤكد أمين سر اتحاد التايكواندو والنطاق الإعلامي فيصل العبدالات، أن إقبال المنتخبات العالمية على إقامة معسكرات تدريبية في الأردن، جاء بحدنا عن الفائدة الفنية، في ظل المستويات الفنية العالية التي يتمتع بها المنتخب الوطني، لافتا إلى أن المنتخبات تطلب الدول في معسكرات في عمان، مع خوض لقاءات تدريبية ودية مع لاعبي المنتخب الوطني للحصول على الفائدة الفنية.

وبين في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الانجازات التي حققها نجوم المنتخب الوطني في البطولات العالمية والأولمبية والآسيوية والعربية، دفعت المنتخبات العالمية لطلب خوض لقاءات تدريبية مع لاعبيها.

وأضاف أن الفترة الماضية شهدت معسكرات تدريبية في عمان لمنتخبات مثل روسيا وتونس والبرونك والكويت والاندراك، موضحا أن اتحاد التايكواندو حرص على دعم المنتخبات الوطنية والعمل بخطة استراتيجية ممنهجة وعملية تكفل للتايكواندو الأردنية الحفاظ على مقعدها في القمة.

من جهته، قال المدير الفني للمنتخبات الوطنية فارس العساف، إن الكثير من المنتخبات العالمية أبلغته خلال المشاركة الأخيرة في بطولة الجائزة الكبرى التي أقيمت في باريس، برغبته بإقامة معسكرات تدريبية في عمان برهقة المنتخب الوطني، ما يدل على المكانة العالية التي تتمتع بها التايكواندو الأردنية على الصعيد الخارجي.

وأشار إلى أن المنتخبات العالمية تبحث عن معسكرات تدريبية مفيدة، تتمثل في لقاءات ودية مع لاعبين متميزين، وهو ما يجدونه في الأردن حيث اللاعبين المتميزين المصنفين في المراكز الأولى عالميا. وأكد العساف، أن المنتخب الوطني يستفيد أيضا من معسكرات الفرق الدولية القائمة في المملكة، لافتا إلى أن لاعبيها يستعدون حاليا للمشاركة في الجولة الثالثة من بطولة الجائزة الكبرى التي تقام في مانشستر، المشاركة في بطولة العالم في المكسيك، والمشاركة في الجولة الرابعة من بطولة الجائزة الكبرى التي تقام في الصين.

تصدر عن  
شركة  
صدي  
الشعب

النسب

بومبة - سياسية - قضائية - شاملة

رئيس هيئة التحرير / المدير العام،  
محمود الضفاطهرئيس التحرير  
عبد اللطيف القرشيالعنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله  
( المصافحة سابقا) - بجانب المختار مولمقسم الاعلان، 5056222،  
فاكس التحرير، 5056223،  
ايميل الاعلان: m@shaabjo.comمقسم التحرير، 5065525،  
فاكس التحرير، 5065522،  
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com