

## «غزو العراق وحشي وغير مبرر».. زلة لسان تحرج جورج بوش الابن

تابع ص7

## وفد أردني يزور مدينة الحمامات التونسية لتعزيز التعاون السياحي

تابع ص7

## جامع القيروان... اروع ما جادت به العبقرية الاسلامية

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## السفارة النرويجية تحتفي بالعيد الوطني

عمان

أقامت السفارة النرويجية، في عمان حفل استقبال بمناسبة العيد الوطني للنرويج. وأكد السفير النرويجي ايسبين ليندباك، التعاون السياسي والاقتصادي القوي بين النرويج والأردن، واصفاً الأردن بأنه شريك مهم لحل ومنع النزاعات في الشرق الأوسط، وتعزيز الاستقرار في المنطقة. وتطرق للعلاقات الوثيقة بين البلدين والعائتين للمكثتين، لافتاً الى الزيارة الأخيرة التي قام بها جلالة الملك عبد الله الثاني إلى النرويج في آذار، بعد عامين من زيارة جلالة الملك هارالد والملكة سونيا إلى الأردن. وعبر السفير ليندباك عن تقدير النرويج لكرم ضيافة الأردن تجاه استضافة اللاجئين، مجدداً التزام النرويج بدعمها لأزمة اللاجئين التي طال أمدها. وحضر الحفل الذي اقيم في مقر إقامة السفير النرويجي بعمان عدد من المسؤولين والدبلوماسيين والصحفيين والمدعوين.

### أوقات الصلاة

الفجر	04:10
الظهر	12:33
العصر	04:13
المغرب	07:29
العشاء	08:56

19 شوال 1443 هـ الموافق 20 أيار 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2741)

سعر النسخة دينار واحد

## القبض على 0 تجار مخدرات بحوزتهم كمية من الحبوب

عمان

تعاملت إدارة مكافحة المخدرات مع قضيتين لحيازة وتهريب المواد المخدرة، ألقت خلالها القبض على 0 أشخاص بحوزتهم كمية كبيرة من الحبوب المخدرة. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن إدارة مكافحة المخدرات، ومن خلال حملاتها المستمرة على تجار ومهربي المواد المخدرة، تعامت خلال الأيام الماضية مع قضيتين لحيازة وتهريب المواد المخدرة وألقت القبض على 0 أشخاص تورطوا بالقضيتين. وفي القضية الأولى، تابع العاملون في إدارة مكافحة المخدرات معلومات حول حيازة أحد الأشخاص لكمية كبيرة من الحبوب المخدرة، جنوبي العاصمة، وألقي القبض عليه وبالتحقيق معه اعترف بحيازة 140 ألف حبة مخدرة أخفاها في أحد المنازل وتم بدلالته التوجه للمكان وضبط كامل الكمية وأحيل للقضاء. وفي القضية الثانية، جرت مصادرة موقع إحدى الشاحنات وضبطها بعد التأكد من قيام مجموعة من الأشخاص بإعداد مخبأ سري داخلها وإخفاء كمية كبيرة من المواد المخدرة داخلها تمهيدا لتهريبها، ويتطيش الشاحنة عُثر داخل مخبأ سري على 100 ألف حبة مخدرة، فيما أفضت التحقيقات لإلقاء القبض على 4 أشخاص تورطوا بالقضية وأحيلوا كذلك للقضاء.

## وزارة المياه: 19 مليون م<sup>3</sup> من المياه المعالجة تذهب للزراعة سنويا

عمان

أكد أمين عام سلطة المياه، المهندس بشار البطيطة، أن قطاع المياه يسعى جاهدا لتنفيذ السياسات المتعلقة بالمياه، وتعميم الاستفادة من محطات الصرف الصحي، حيث يوجد لدينا 33 محطة لمعالجة المياه العادمة، ويجري الاستفادة من 190 مليون م<sup>3</sup> من المياه المعالجة وفق أعلى المواصفات لغايات الزراعة، وتوفير الكميات ذاتها من المياه لغايات الشرب من خلال 350 اتفاقية مع المزارعين، والجمعيات الزراعية. جاء ذلك خلال مشاركته في ورشة عمل نظمتها الوزارة / سلطة المياه، بالتعاون مع السفارة الهولندية، الخميس، بعنوان: «حوار السياسات حول المياه والغذاء». وأكد البطيطة ضرورة تعزيز الشراكة بين مختلف الجهات في قطاع المياه والزراعة والقطاع الخاص، لضمان استدامة مصادر المياه، خاصة وأن قطاع الزراعة يستحوذ على نحو 50 بالمائة منها. وقال إن السياسات التي جرى تطويرها أكدت ضرورة تكثيف أوجه التعاون بين مختلف الجهات المعنية والقطاع الخاص للحد من نقص المياه في الأردن كواحدة من الأولويات الوطنية، منوهاً إلى أن قطاع المياه يدعم الممارسات الزراعية المستدامة التي تستخدم المياه بكفاءة، وتحقق فائدة للاقتصاد الوطني. وأشار إلى أنه يوجد 22 ألف دونم مستغلة بمزروعات مقيدة مثل الأعلاف (كالبسيم والشعير والذرة العلفية)، إضافة إلى الأشجار الحرجية والمفجرة، وبعض الأصناف الصناعية. وبين أن لدى سلطة المياه خطة لتحسين نوعية المياه المعالجة في محطات الصرف الصحي لتتواءم مع احتياجات المزارعين، حيث تم خلال السنوات القليلة الماضية، تأهيل وتحسين عدد من المحطات لرفع كفاءتها، وتحسين نوعية المياه المعالجة فيها، وزيادة كميات المياه المعالجة للاستفادة منها في الزراعة، وتعزيز الشراكة مع وزارة الطاقة لتجاوز تحدي ارتفاع كلفة الطاقة كون قطاع المياه من أكبر المستهلكين للطاقة في الأردن، وكذلك مع وزارة الزراعة لرفع كفاءة مياه الري وتحسين الزراعة. وتضمنت الورشة نقاشات بين المشاركين حول نقص المياه، وآليات رفع كفاءة الاستخدام للمياه ورفع كفاءة الطاقة.

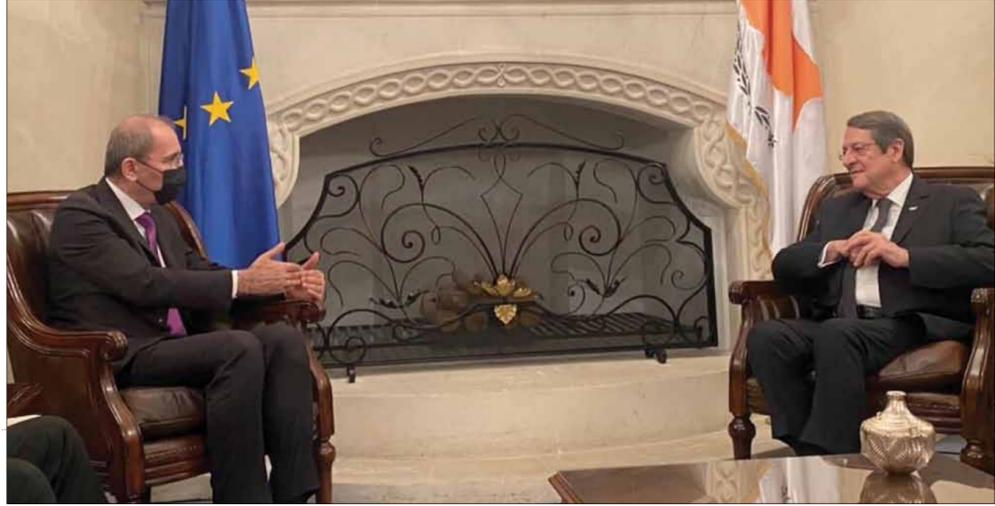
## الاحتلال الإسرائيلي يعتقل 10 فلسطينيا بالضفة الغربية

رام الله

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي الخميس خمسة عشر فلسطينيا من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة. وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط إطلاق كثيف للبرق، مناطق متفرقة في مدن الخليل ورام الله والبيردة ونابلس وبيت لحم، وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت هؤلاء المواطنين بزعم أنهم متطوعون.

## الملك يوجه رسالة للأسرة الأردنية الواحدة إرادة ملكية بتقييد اتصالات الأمير حمزة وإقامته وتحركاته

**الملك: في حال كسر الأمير تصرفاته غير المسؤولة سيتم التعامل معها**  
**الملك: الاقتراح الوحيد الذي قدمه الأمير حمزة هو توحيد الأجهزة الاستخبارية لقواتنا المسلحة ووضعها تحت إمرته**  
**الملك: الأمير حمزة تجاهل ما تكشف عن علاقته العربية مع خائن الأمانة باسم عوض الله، وحسن بن زيد**



عمان

«الفتنة» العام الماضي، اخترت التعامل مع أخي الأمير حمزة في إطار عائلتنا، على أمل أن يدرك خطاه ويعود لصابوه، عضوا فاعلا في عائلتنا الهاشمية، لكن، وبعد عام ونيف استنفد خلالها كل فرص العودة إلى رشده والالتزام بسيرة أسرتنا، فخلصت إلى النتيجة المخيبة أنه لن يغير ما هو عليه، ترسخت هذه القناعة لدي بعد ما فعل وكل كلمة من أخي الصغير الذي كنت أنظر إليه دائما نظرة الأب لابنه، وتأكدت بأنه يعيش في وهم يرى فيه نفسه وصيا على إرثنا الهاشمي، وأنه يتعرض لحملة استهداف ممنهجة من مؤسساتنا، وعكست مخططاته المتكررة حالة إنكار الواقع التي يعيشها، ورفضه تحمل أي مسؤولية عن أفعاله. ما يزال أخي حمزة يتجاهل جميع الوقائع والأدلة القاطعة، ويتلاعب بالحقائق والأحداث لتعزيز روايته الزائفة، وللأسف، يؤمن أخي حمزا بدعيه، والوهم الذي يعيشه ليس جديدا، فقد أدركت وأفراد أسرتنا الهاشمية، ومنذ سنوات عديدة، انقلابه على تعهدهات وتصرفاته اللامسؤولة التي تستهدف بث الفلأقل، غير أنه يتبعها على وطننا وأسرتنا، فما يلبث أن يتعهد بالعودة عما هو عليه من ضلال، حتى يعود إلى الطريق التي انتهجها

## قرار قضائي يعيد 356 ألف دولار للملكية الأردنية من 9 أشخاص

عمان

دولارا، أو ما يعادلها بالدينار الأردني. وأعلنت المحكمة عدم مسؤولية المدانين جميعا عن تهمة القيام بفعل أدى إلى المناس بالمال العام. وقررت المحكمة إدانة الموظف جريمة الإخلال بواجبات الوظيفة وتضمينهم قيمة الضرر البالغ 101 ألف و192 دولارا، وتغريمهم 500 دينار. وأصدرت المحكمة قرارا بحبس شخص أجنبي لمدة سنة واحدة بعد إدانته بجريمة الإحتيال وغسل الأموال، وإدانة شركة أجنبية بتهمة غسل الأموال وتمويل الإرهاب وتضمينهم مبلغ 107 آلاف و514 دولارا، وتغريمهم بمبلغ 500 دينار.

## الجازي: ديوان المحاسبة يرصد 41 استيضاحا خلال نيسان

عمان

للطيف النجدوي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، وأعضاء الفريق المكلف من رئاسة الوزراء وديوان المحاسبة، الاستيضاحات التي تم رصدها خلال شهر نيسان الماضي، وتم اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها. وبين الجازي أن عدد الاستيضاحات التي تم رصدها خلال نيسان الماضي بلغ 41 استيضاحا، موضحا أن مجمل الاستيضاحات تضمنت تجاوزات إجرائية ومالية وإدارية، وأوضح أن من بين الاستيضاحات التي رصدت، عدم شمول موظفي شركات مملوكة بالكامل للحكومة وعائلاتهم بخدمات التأمين الصحي، والتغاضي عن استيفاء رسم بدل خدمات جمركية، وخضاع بعض المواد لبنود جمركية مختلفة، وغيرها من المخالفات. وأشار إلى وجود مخالفات تتعلق

## الصفدي ينقل رسالة من جلالة الملك للرئيس القبرصي

نيقوسيا

نقل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، رسالة من جلالة الملك عبدالله الثاني إلى رئيس جمهورية قبرص نيكوس اناستاسيادس، أكدت الحرص على تطوير التعاون الثنائي، ويحث الأوضاع في المنطقة والجهود المبذولة لتحقيق الأمن والاستقرار وتعزيز التعاون الإقليمي. وبعث الرئيس القبرصي خلال استقباله الصفدي في نيقوسيا، اليوم، بتحياته إلى جلالة الملك وتهانته بالذكري السادسة والسبعين لاستقلال المملكة. وشدد الرئيس القبرصي على أهمية العلاقات مع الأردن واستمرار العمل على تعزيزها في مختلف المجالات، وثمن الدور الرئيس للأردن والجهود التي يقودها جلالة الملك لمواجهة التحديات الإقليمية وتحقيق الأمن والاستقرار. وجرى خلال اللقاء بحث آفاق زيادة التعاون الثنائي، وفي سياق آلية التعاون الثلاثي مع اليونان، وفي إطار الاتحاد الأوروبي أيضا، كما جرى بحث عدد من القضايا الإقليمية وفي مقدمها القضية الفلسطينية.تابع ص7

## الجازي: ديوان المحاسبة يرصد 41 استيضاحا خلال نيسان

عمان

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات الموقفة لدى ديوان المحاسبة الخميس، اجتماعا في دار رئاسة الوزراء، برئاسة وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي. وناقش الفريق خلال الاجتماع الذي حضره أمين عام رئاسة الوزراء عبد اللطيف النجدوي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، وأعضاء الفريق المكلف من رئاسة الوزراء وديوان المحاسبة، الاستيضاحات التي تم رصدها خلال شهر نيسان الماضي، وتم اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها. وبين الجازي أن عدد الاستيضاحات التي تم رصدها خلال نيسان الماضي بلغ 41 استيضاحا، موضحا أن مجمل الاستيضاحات تضمنت تجاوزات إجرائية ومالية وإدارية. وأوضح أن من بين الاستيضاحات التي رصدت، عدم شمول موظفي شركات مملوكة بالكامل للحكومة وعائلاتهم بخدمات التأمين الصحي، والتغاضي عن استيفاء رسم بدل خدمات جمركية، وخضاع بعض المواد لبنود جمركية مختلفة، وغيرها من المخالفات.تابع ص7

## المتقاعدين العسكريين تفتح باب التقدم للاستفادة من تمويل المحفظة الإقراضية

عمان

أعلنت المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء، عن بدء استقبال تقديم طلبات القروض للمشاريع الإنتاجية الصغيرة «المحفظة الإقراضية» للمرحلة الخامسة اعتبارا من مطلع حزيران المقبل. وقال مدير عام المؤسسة اللواء الركن المتقاعد الدكتور إسماعيل الشويكي في بيان الخميس، إن خدمة تمويل المشاريع الصغيرة، هي من أبرز الخدمات المقدمة للمتقاعدين العسكريين، وتمتثل بتقديم قروض ميسرة وفقا للشرعية الإسلامية لدعم المشاريع الصغيرة القائمة أو المنوي إنشاؤها، بهدف المساهمة في عملية التنمية وتطوير القدرات الإنتاجية، وزيادة دخل الأسر ذوات الدخل المحدود، وتحسين المستوى المعيشي لهذه الشريحة المهمة من أبناء هذا الوطن، وإيجاد فرص عمل لهم، والحد من ظاهرتي الفقر والبطالة. ودعا إلى زيارة الموقع الإلكتروني للمؤسسة (www.esarsv.com) من خلال الدخول إلى الخدمات الإلكترونية «تمويل المشاريع الصغيرة» للاطلاع على التفاصيل والشروط، وتقديم طلبات الاستفادة من تمويل المحفظة الإقراضية خلال فترة 21 يوما اعتبارا من مطلع شهر حزيران المقبل وحتى الساعة الثالثة من مساء يوم 21 من الشهر نفسه، موضحا أنه لن تقبل أية طلبات بعد هذا التاريخ.

## الملك يوجه رسالة للأسرة الأردنية الواحدة

# إرادة ملكية بتقييد اتصالات الأمير حمزة وإقامته وتحركاته

## الملك: الأمير حمزة تجاهل ما تكشف عن علاقته المريية مع خائن الأمانة باسم عوض الله، وحسن بن زيد

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بالموافقة على توصية المجلس المشكل بموجب قانون الأسرة المألقة، بتقييد اتصالات الأمير حمزة وإقامته وتحركاته، والتي رفعها المجلس لجلالة الملك عبدالله الثاني منذ الثالث والعشرين من شهر كانون الأول الماضي. ووجه جلالة الملك رسالة للأسرة الأردنية الواحدة، فيما يلي نصها: «بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، النبي العربي الهاشمي الأمين.

الأهل والعزوة، أبناء أسرتنا الأردنية الواحدة، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أبعث إليكم بخالص مشاعر الود والاعتزاز بكم أبناء أسرتنا الأردنية الواحدة. فأنتم منبع الأمل، وأنتم مصدر العزم، معكم وبكم نستمر في بناء وطننا الأبى، الذي سيظل أنموذجاً في المحبة والتماسك والوئام والانتصار على التحديات مهما عظمت.

أكتب إليكم أملاً بطي صفحة مظلمة في تاريخ بلدنا

وأسرتنا، فكما تعلمون، عندما تم كشف تفاصيل قضية «الفتنة» العام الماضي، اخترت التعامل مع أخي الأمير حمزة في إطار عائلتنا، على أمل أن يدرك خطاه ويعود لصوابه، عضواً فاعلاً في عائلتنا الهاشمية، لكن، وبعد عام ونيف استغفرت خالها كل فرص العودة إلى رشد والالتزام بسيرة أسرتنا، فخلصت إلى النتيجة المخيبة أنه لن يغير ما هو عليه. ترسخت هذه القناعة لدي بعد كل فعل وكل كلمة من أخي الصغير الذي كنت أنتظر إليه دائماً نظرة الأب لابنه، وتأكدت بأنه يعيش في وهم يرى فيه نفسه وصياً على إرثنا الهاشمي، وأنه يتعرض لحملة استهداف منهجية من مؤسساتنا، وعكست مخاطباته المتكررة حالة إنكار الواقع التي يعيشها، ورفضه تحمل أي مسؤولية عن أفعاله.

ما يزال أخي حمزة يتجاهل جميع الوقائع والأدلة القاطعة، ويتلاعب بالحقائق والأحداث لتعزير روايته الزائفة. وللأسف، يؤمن أخي حقاً بما يدعيه، والوهم الذي يعيشه ليس جديداً، فقد أدركت وأفراد أسرتنا الهاشمية، ومنذ سنوات عديدة، انقلابه على تعهداته وتصرفاته اللامسؤولة التي تستهفئ بث القلائل، غير آبه بتبعاتها على وطننا وأسرتنا. فما لبثت أن تتعهد بالعودة عما هو عليه من ضلال، حتى يعود إلى الطريق التي انتهجها منذ سنوات؛ يقدم مصالحه على الوطن بدلاً من استلها تاريخ أسرته وقيمه، ويعيش في ضيق هواجسه بدلاً من أن يقتنع برحابة مكانته ومساحة الاحترام والمحبة والعناية التي وفرناها له، يتجاهل الحقائق، وينكر الثوابت، ويتقمص دور الضحية. لقد مارست، خلال الأعوام السابقة، أقصى درجات التسامح وضبط النفس والصبر مع أخي. التمسست له الأعداء على أمل أنه سيعتدق يوماً، وأنتي ساجد فيه السند والعون في أداء واجبنا لخدمة شعبنا الأبى وحماية وطننا ومصالحه. صبرت عليه كثيراً، لكن خاب الظن مرة تلو المرة.

الأهل والعزوة، لم تكن قضية الفتنة في نيسان من العام الماضي بداية لحالة ضلال حمزة، فقد اختار الخروج عن سيرة أسرته منذ سنين طويلة، حيث ادعى أنه قبل قراري الدستوري بإعادة ولاية العهد إلى قاعدتها الدستورية الأساس، ولكن أظهرت كل

تصرفاته منذ ذلك الوقت غير ذلك، حيث انتهج سلوكاً سلبياً، بدأ واضحا لكل أفراد أسرتنا، وأحاط نفسه بأشخاص دأبوا على ترويج معارضة القرار من دون تحريك ساكن لإيقافهم.

كنت أمل أن يقتنع حمزة بما أنعم الله عز وجل، عليه من مكانة ومساحة لخدمة وطننا وشعبنا العزيزين، إلا أنه استمر في تصرفاته المسيئة لي ولتاريخ أسرته ومؤسسات الدولة التي تقدم كل أشكال الدعم والعون له ولغيره. وبالرغم من ذلك، اخترت أن أغض النظر عنه بخبر من الحالة التي وضع نفسه فيها؛ فهو أخي في كل حين. لكنه فضل على الدوام أن يعامل الجميع من حوله بشك وجفاء، مواسلاً بدوره في إثارة المتاعب لبلدنا، ومبرراً عجزه عن خدمة وطننا وتقديم الحلول الواقعية لما نواجه من تحديات، بأنه محارب ومستهدف.

وقد سعيت إلى دعم مسيرته المهنية في القوات المسلحة، أملاً أن يحيي فيه صبر رفاق السلاح وفضحياتهم الإرادة والعزم، ويخرجوه مما كان يرضق فيه من مشاعر سلبية. لكن الأمل خاب. فعلى مدى سنوات عمله في قواتنا المسلحة الباسلة، مدرسة الرجولة والشرف، كنت أتلقى الشكاوى من قيادات نشأنا جيشنا العربي ومن زملائه حول الفوقية التي كان يتعامل فيها مع رؤسائه، ومحاولاته زرع الشك في مهنية قواتنا المسلحة وحرفيتها.

حاولت، وحاول أفراد أسرتنا، مساعدته على كسر قيد الهواجس التي كبّل نفسه بها، ليكون فرداً فاعلاً من أفراد أسرتنا في خدمة الأردن والأردنيين، وعرضت عليه مهمات وأدوار عديدة لخدمة الوطن، لكنه قابل كل ذلك بسوء النوايا والتشكيك. لم يقدم يوماً إلا التذمر والشعارات المستهلكة، ولم يأت في يوماً بلحل أو اقتراح عملي يتعامل مع أي من المشاكل التي تواجه وطننا العزيز، وكان الاقتراح الوحيد الذي قدمه الأمير حمزة هو توحيد الأجهزة الاستخباراتية لقواتنا المسلحة جميعها تحت إمرته، متجاهلاً عدم منطقيته اقتراحه، وتناقضه مع منظومة عمل قواتنا المسلحة.

إنني أدرك التحديات التي تواجه بلدنا والحاجة المستمرة لمعالجة الاختلالات وسد الثغرات، وأرحب بالنقد البناء والحوار الهادف وأطلبها من الجميع، ولكنني أدرك في الوقت نفسه أن هذه التحديات لا يمكن معالجتها والتصدي لها بتصرفات استعراضية تحاول توظيف ظروفنا الاقتصادية واستغلالها لبث اليأس والخطاب العدمي.

دعوت الله، عز وجل، أن يخرج حمزة من عزلته في كل مرة أعصرني الألم، وأنا أجد مكانه خالياً في مناسباتنا الوطنية والأسرية، لكنه فضل الإنارة التي تطرح الأسئلة حول غيابه عنها تقوي صورة الضحية التي افتعلها على القيام بواجباته الأسرية والوطنية، فأبى حتى المشاركة في مراسم تشييع جثمان عمنا الأكبر، المغفور له سمو الأمير محمد بن طلال، لتسجيل موقف شخصي في لحظة عائلية تستدعي التضامن والمواساة. الأهل والعزوة، ومنذ وأد محاولة الفتنة العام الماضي في مهدها، وفي إطار جهود التعامل مع الأمير حمزة في سياق العائلة، جلس معه عنما سمو الأمير الحسن أطل الله في عمره، مرات عدة، ناصحاً وموجهاً. وبنل إخوتنا وأبناء عمينا جهوداً مكثفة لإمادته إلى طريق الصواب. لكننا تجده اليوم، بعد كل ما أتبع له

من وقت لمراجعة الذات والتصال مع النفس، على ما كان عليه من تبه وضياع. لم أر منه إلا التجاهل للحقائق ولكل ما ارتكب من أخطاء وخطايا أقت بظلالها على وطن بأكمله، وكان ذلك جلياً في رسالته الخاصة التي أرسلها في الخامس عشر من شهر كانون الثاني الماضي. لم أجد في تلك الرسالة إلا التحريف للوقائع والتأويل والتجاهل لما لم ينسجم مع روايته للأحداث، لا بل ذهب به الخيال حد «تقويلي» ما لم ألقه قط.

حرف ما دار بينه وبين رئيس هيئة الأركان المشتركة، مدعياً زيارة رئيس هيئة الأركان لمنزله بشكل مفاجئ، في حين جاء اللقاء في الزمان والمكان اللذين حددهما هو. وقدم سرداً مشوهاً عن دوره في قضية الفتنة، متجاهلاً ما تكشف للملأ من حثييات لعلاقته المريية واتصالاته مع خائن الأمانة باسم عوض الله، وحسن بن زيد، الذي كان يعلم أخي جيداً أنه طرق أبواب سفارتين أجنبيتين مستفسراً عن إمكانية دعم بلديهما في حال ما وصفه بحدوث تغيير في الحكم.

وأدعى حمزة وقوعه وأفراد أسرته الصغيرة ضحية استهداف لسنوات عديدة، في حين أنه ينعم هو وعائلته بشتى سبل الراحة والرفاهية التي لطالما وفرناها لهم في شتى مناحي حياتهم وفي قصره حتى بعد أحداث الفتنة، دون أي قيد أو محدودات على أهل بيته أو على قدرتهم على الوصول إلى أروصته وحساباته. خرج أخي عن تقاليد أسرتنا كلها وعن قيمنا الأردنية، وأسأه مكانته كأخير هاشمي حين خرق أبسط مبادئ الأخلاق وحرمة المجالس بتسجيله لوقائع لقائه مع رئيس هيئة الأركان سرراً، ليرسله قورا إلى باسم عوض الله، ومن ثم سارع لبث تسجيل مصور للإعلام الخارجي، في سلوك لا يليق بوطننا ولا بأسرتنا. ولم يفكر للحظة بتبعات ذلك على بلدنا وشعبنا. فقد كان بإمكانه أن يلجأ للاتصال معي، أو مع من يشاء من أفراد العائلة، ليعرض ما جرى حفاظاً على سمعته وسعة عائلتنا ووطننا، لكنه اختار التشهير بالأردن سبباً لكسب الشهوية وإثارة المشاعر والاستعراض.

ولم يحدث في تاريخ أسرتنا الهاشمية، أو في تاريخ أي من الأسر المالكة في العالم، أن قام أحد أفرادها بإرسال رسائل مصورة للإعلام الخارجي، يهاجم فيها مؤسسات وطنه التي ينعم بجزاياها وخدماتها، ويعطن وتغل هذه التصرفات خرقاً واضحا لمكانته كأخير هاشمي، وتجاوزاً على الأعراف والتقاليد التي أحترمها كل أفراد أسرتنا منذ أن حمل عبدالله الأول، رحمه الله، أمانة المسؤولية. وتخليلوا الفوضى التي ستعم، لو اختار كل فرد من عائلتي التعبير عن مواقفه وجهات نظره في شؤون السياسة والدولة بشكل علني، ووجه الانتقادات لمؤسساتنا دون احترام لدستورنا وأعرافنا.

لبس أخي حمزة ثوب الواظف ويستذكر قيمنا الهاشمية في الوقت الذي خرقتها أفعاله وتصرفاته. يدعي الامتثال بالسلطان الرأجل قولاً ويتجاوز إرثهم فعلاً، فالتشبه بالأبء لا يكون بتقليد ظاهرهم؛ بل بحفظ إرثهم والتمسك بمبادئهم وأتباع أخلاقهم. بدأ واضحا أن الأمير يعيش في وهم زرعه بعض من حوله بامتلاكه وحده هذا الإرث العظيم، متجاهلاً صغر سنه وتواضع تجربته، فكم تمنيت لو عاش سنوات أطول مع أبينا

الحسين، رحمه الله، ليتعلم منه قيم القيادة والثواب الراسخة التي أورثنا إياها، لكن قدر الله وما شاء فعل. صارت حمزة على مَر السنين بكل ما سبق، وقدمت له النصح محاولاً مساعدته على الخروج من الحالة التي وضع نفسه فيها، لكنّه لم يتغير، على العكس من ذلك، ظل على ضلاله الذي وصل قاعه العام الماضي. وكان ذلك جلياً في كل رسائله، التي شعرت أنها معدة مسبقاً للإعلام، والتي عكست قناعته بادعاء الظلم عليه بالرغم من المحاولات التي بُذلت معه.

لقد تيقنت، بعد كل ذلك، أن أخي الصغير سيظل يعيش في حالة ذهنية أفقدته القدرة على تمييز الواقع من الخيال، وتيقنت وقتها أيضاً، صعوبة التعامل مع شخص يرى نفسه بطلاً وضحياً في الوقت نفسه. «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَ حَتَّى يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»، ورغم ذلك، بذلت المزيد من الجهد لإعادته إلى صوابه، وبعثت له رداً مكتوباً على رسالته الخاصة التي كان بعثها لي، وطلبت منه أن يأتيني متصالحاً مع نفسه، معترفاً بخطئه، ملتزماً بقيمتنا وإرثنا، وأكثرت له أنه إذا كان يريد التعامل مع موضوعه قانونياً كما طلب، فخير الخيارات هو القوانين ذات العلاقة متاح أمامه، على أن يتحمل ما يصدر عنها من قرارات.

وبناء على طلبه، التقيته بحضور أخويننا صاحبي السمو الأمير فيصل بن الحسين والأمير علي بن الحسين عله يهتدي. وقدمت له في ذلك اللقاء خارطة طريق لإعادة بناء الثقة، تتضمن خطوات واقعية يقود التزامه بها إلى عودته، إن شاء، عضواً فاعلاً في الأسرة المالكة، وأعطيته حرية الاختيار كاملة. وتفاعلت خيراً حين اختار حمزة أن يقر بما فعل، وبعث لي رسالة اعتذر فيها للوطن والشعب وفي عما قام به.

وللأسف، ما هي إلا أسابيع حتى أثبت الأمير حمزة سوء نيته، وعاد إلى استعراضه ولعب دور الضحية كما عودنا. فهو لم يخرج من قصره مدة شهر كامل، ولم يستخدم التسهيلات التي منحت له، بل خرج ببيان عبر وسائل التواصل الاجتماعي معلناً فيه تخليه عن لقبه، فعل أخي الصغير ذلك، وهو يعرف تماماً أن منح الألقاب واستردادها صلاحية حصرية للملك، حسب المادة 37 من الدستور وقانون الأسرة المالكة. وفي الوقت الذي أعلن الأمير حمزة قراره التخلي عن لقبه، بعث لي برسالة خاصة يطلب فيها الاحتفاظ بمزايا لقبه المالية واللوجستية خلال الفترة المقبلة.

تقض حمزة ما تعهد به في رسالته، وأخل بما التزم به خلال لقائنا، رغم أن التزامه كان بخطوات قصيرة الأجل، هدفت لإعادة بناء الثقة. ولجأ كما اعتدنا منه على الدوام إلى الإعلام، متعمداً إثارة البلبلة وجذب الانتعاط والانتباه.

على المنوال نفسه، حاول حمزة فرض احتكاك وكي تشامي الحرس الملكي صبيحة عيد الفطر المبارك في مؤشر قاطع على أنه مستمر في سعيه افتعال القلاقل وإشغال الأزمات على غرار ما فعل مع رئيس هيئة الأركان المشتركة العام الماضي، يعرف حمزة أن ترتيبات صلاة العيد كانت مقررة وضمن الترتيبات الأمنية المعتمدة في كل تحركاته، ومع ذلك، بدأ يستفز تشامي الحرس الملكي بتصرفات تأزيمية، موظفاً الخطاب الديني لكسب التعاطف وتصوير ما أفتعل وما نطق من حق أراد به باطلاً. ويحمد لله أدى منتسبو الحرس معلمهم بمهنية عالية وياحترام، وحالوا دون

حمزة ورغبته افتعال مشكلة لا تليق بمكانته ولا يستحقها رجال قواتنا المسلحة.

«إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ». أبناء أسرتنا الأردنية الواحدة، بعد استفاد محاولات التعامل مع كل ما ورد من أخي حمزة في إطار الأسرة، وعبر النصح والحوار الأخوي والأسري، لا أرى الآن بداً من القيام بما تلييه على الأمانة والمسؤولية؛ فواجبي تجاه أسرتي الصغيرة كبير، لكن واجبي إزاء أسرتي الأردنية الكبيرة ومصالحها أكبر وأسمى. ولن أسمح لأي كان أن يقدم مصلحة على مصلحة الوطن، ولن أسمح حتى لأخي أن يكون سبباً للمزيد من القلق في وطننا الشامخ.

لا وقت لضعية في التعامل مع تقلبات الأمير حمزة وغاياته. فالتحديات كبيرة، والصعاب كثيرة، وعملنا كله منصب على تجاوزها. وعلى تلبية طموحات شعبنا وحقه في الحياة الكريمة المستقرة.

وعليه، فقد قرّرت الموافقة على توصية المجلس المشكل بموجب قانون الأسرة المألقة، بتقييد اتصالات الأمير حمزة وإقامته وتحركاته، والتي رفعها المجلس لنا منذ الثالث والعشرين من شهر كانون الأول الماضي، وكنت قد ارتأيت الترتيب في الموافقة عليها لمنح أخي حمزة فرصة لمراجعة الذات والعودة إلى طريق الصواب.

وبالنظر إلى سلوك الأمير الهدام، فإنني لن أفأجأ إذا ما خرج علينا بعد هذا كله برسائل مسيئة تطعن بالوطن والمؤسسات، لتكثني وكل أبناء شعبنا لن نهدر وقتنا في الرد عليه، لقناعتي بأنه سيستمر في روايته المضللة طوال حياته. إننا لا نملك ترف الوقت للتعامل مع هذه الروايات؛ فإمامنا الكثير من الأولويات الوطنية والتحديات التي يجب أن نواجهها بشكل سريع وصارم.

وسنوفر لحمزة كل ما يحتاجه لضمان العيش اللائق، لكنه لن يحصل على المساحة التي كان يستغلها للإساءة للوطن ومؤسساته وأسرته، ومحاولة تعريض استقرار الأردن للخطر. فالأردن أكبر منا جميعاً، ومصالح شعبنا أكبر من أي فرد منه، ولن أرضى أن يكون الوطن حجباً نرؤات شخص بل يقدم شيئاً لبلده. وبناء على ذلك، سيبقي حمزة في قصره التزاماً بقرار مجلس العائلة، ولضمان عدم تكرار أي من تصرفاته غير المسؤولة، والتي إن تكررت سيتم التعامل معها.

أما أهل بيت الأمير حمزة، فلا يحطون وزر ما فعل، فهم أهل بيتي، لهم مني في المستقبل، كما في الماضي، كل الرعاية والمحبة والعناية.

الأهل والعزوة، بحمد الله ووعايتيه، سيبقي أردنا متبعاً أمناً مستقراً، قويا بوحدتكم، شعبنا الأبى، وبتماسككم وتأخيمكم. فهذا هو الأردن، وطن الحكمة والتسامح، ووطن العزم والحزم العصي على الفتنة وعلى التحديات.

وبكم ومعكم ستستمر مسيرتنا، بثقة المؤمنين بالله، عز وجل، وسأبقى أتمد منكم العزم والأمل، ونحن نبنى معا على ما أنجزه الآباء والأجداد، ونشيد مستقبل الأفضل الواعد المستقر.

افعلكم الله جميعاً، وحمي وطننا الأشم، ويسر لنا، سبحانه وتعالى، طريق الخير، إنه سميع مجيب. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته. أخوكم عبدالله الثاني ابن الحسين

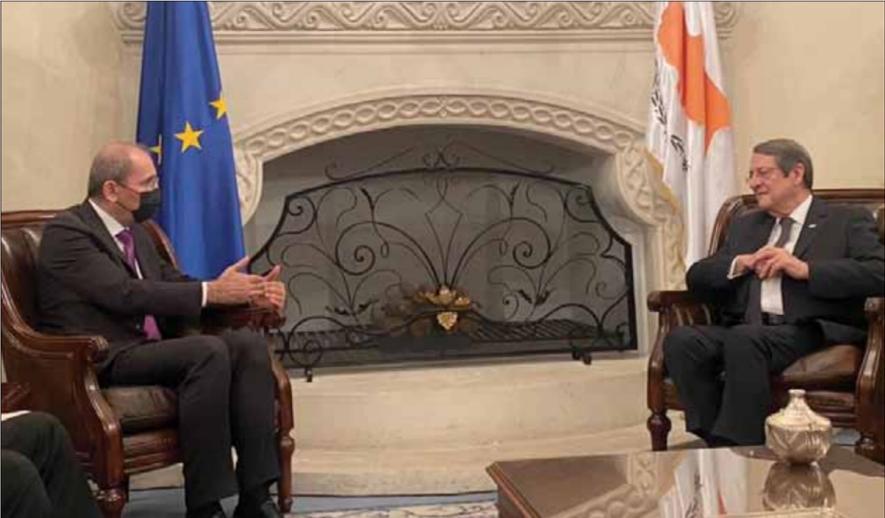
# الصفدي ينقل رسالة من جلالة الملك للرئيس القبرصي

نيقوسيا

نقل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، رسالة من جلالة الملك عبدالله الثاني إلى رئيس جمهورية قبرص نيكوس اناستاسيادس، أكدت الحرص على تطوير التعاون الثنائي، وبحث الأوضاع في المنطقة والجهود المبذولة لتحقيق الأمن والاستقرار وتعزيز التعاون الإقليمي.

ويعت الرئيس القبرصي خلال استقباله الصفدي في نيقوسيا، اليوم، بتحياته إلى جلالة الملك وتهانينه بالذكرى السادسة والسبعين لاستقلال المملكة، وشدد الرئيس القبرصي على أهمية العلاقات مع الأردن واستمرار العمل على تعزيزها في مختلف المجالات. وتضمن الدور الرئيس للأردن والجهود التي يقودها جلالة الملك لمواجهة التحديات الإقليمية وتحقيق الأمن والاستقرار. وجرى خلال اللقاء بحث آفاق زيادة التعاون الثنائي، وفي سياق آلية التعاون الثنائي مع اليونان، وفي إطار الاتحاد الأوروبي أيضاً، كما جرى بحث عدد من القضايا الإقليمية وفي مقدمها القضية الفلسطينية. وكان الصفدي، أجرى محادثات موسعة مع نظيره القبرصي إيوانيس كاسوليدس، استعرضت الخطوات التي اتخذها البلدان لتنفيذ مخرجات القمة التي جمعت جلالة الملك عبدالله الثاني والرئيس القبرصي بالسابع عشر من شهر كانون الأول 2021 ولتنفيذ مخرجات القمم التي عقدت في إطار آلية التعاون الثنائي مع اليونان لتطوير التعاون الاقتصادي والاستثماري والسياحي. وتقدمت القضية الفلسطينية القضايا الإقليمية التي بحثها الصفدي وكاسوليدس والتي شملت جهود حل الأزمة السورية، والأوضاع في لبنان، وجهود دعم العراق ومكافحة الإرهاب إضافة إلى الأزمة الأوكرانية وتبعاتها.

وفي تصريحات صحافية مشتركة بعد المباحثات، شكر الصفدي نظيره القبرصي على «الحوار الصريح المعق الذي أجريته، والذي انطلق من قاعدة التعاون الصلبة التي تأسست بين المملكة وقبرص على مدى ستين عاماً من العلاقات الدبلوماسية والحوار المستمر بين جلالة الملك وستين عاماً من العلاقات الدبلوماسية والحوار المستمر بين جلالة الملك والقانوني القائم في القدس ومقدساتها الإسلامية والمسيحية التي تقوم الأردن بجهود كبيرة من أجل حمايتها في ضوء الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية، وأشكر قبرص أيضاً على موقفها الواضح والثابت في دعم حل الدولتين سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام والعدالة والشامل الذي تريده جميعاً». وشدد الصفدي أن «الوضع القائم لا يمكن أن يستمر، كلنا نريد السلام، نريد سلاماً عادلاً وشاملاً، سلاماً تقبله الشعوب، وسلاماً يتيح الفرصة أمام كل دولنا وشعوبنا لتعاون أكثر في مواجهة التحديات المشتركة. لكن طريق هذا السلام لا يمكن إلا أن



يمر عبر تلبية جميع الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني الشقيق، وفي مقدمها حقه في الحرية والدولة المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران 1967 وفق قرارات الشرعية الدولية ولتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل». وقال الصفدي «تحدثت مع معالي الوزير حول خطورة استمرار الوضع الراهن، حيث تغيب آفاق التوصل إلى هذا الحل السياسي، وحيث تتراجع الثقة بجدوى العملية السلمية، والسبيل الوحيد إلى تجاوز ذلك هو إعادة تفعيل محادثات جادة وفاعلة لتحقيق السلام على أساس حل الدولتين». وزاد الصفدي «نحذر أيضاً من الانعكاسات الخطيرة للإجراءات الإسرائيلية اللاشرعية التي تقوض فرص تحقيق السلام على أساس حل الدولتين، مثل بناء المستوطنات ومصادرة الأراضي والانتهاكات في المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف». وأكد الصفدي «لا بد من العودة إلى التهدئة الشاملة عبر احترام الوضع التاريخي والقانوني في القدس، واحترام حرية المصلين المسلمين والمسيحيين في أداء شعائهم، حتى تعود معا جميعاً إلى طاولة المفاوضات، ونسير

ببنات على طريق تحقيق السلام العادل والشامل الذي تلتزم به المملكة، وكل الدول العربية خياراً استراتيجياً وضرورة من أجل تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة». وذكر الصفدي «أنتقل إلى المزيد من التعاون والنقاش من أجل أن نبني على هذه العلاقة المتميزة بما فيه الخير لمنطقتنا وبما يخدم مصالح شعوبنا». وقال الصفدي «موقف الأردن ثابت، لا بد من احترام القانون الدولي لا بد من احترام ميثاق الأمم المتحدة لا بد من احترام مبدأ عدم الاعتداء على الدول وعلى سيادتها»، وأضاف «في القضية القبرصية ندعو إلى حل سياسي يلتزم بقرارات الشرعية الدولية».

من جانبه، قال وزير الخارجية القبرصي كاسوليدس، أن المباحثات ركزت على الوضع في القدس، قائلاً «أود أن أشيد بالجهود الأردنية المستمرة من أجل منع تفاقم الأوضاع. في هذا الاطار أود أن أؤكد على الدعم الكامل لقبرص للحفاظ على الوضع القائم للمقدسات الإسلامية والمسيحية تحت الوصاية الهاشمية الأردنية»، لافتاً لأهمية ممارسة المصلين شعائهم الدينية. وأضاف كاسوليدس «هناك ضرورة ملحة أن نحفظ بالاستقرار الهش في المدينة القديمة في القدس من أجل منع اندلاع مزيد من العنف»، وزاد فيما يتعلق بعملية السلام في الشرق الأوسط «أكدت على الالتزام والدعم الثابت لقبرص للجهود التي تتخذ لتحقيق السلام الشامل والعدل والدائم يعتمد على حل الدولتين وفقاً لقرارات الأمم المتحدة ومجلس الأمن».

وأكد الوزير القبرصي أهمية الخطوات التي اتخذها البلدان لتعزيز التعاون في مكافحة الحرائق، بحيث يكون هناك آلية تنسيق مؤسسية لمواجهة الحرائق والتي تأتي في سياق الرؤية التي طرحها جلالة الملك عبدالله الثاني لتعزيز التعاون في مواجهة التحديات الإقليمية. وقال «أن الزيارة تتم في إطار التنسيق المستمر الثنائي بيننا، وقد تباحفنا وتحدثنا عن مجالات التعاون فيما بيننا، وتبادلنا وجهات النظر لخطواتنا المقبلة، بهدف توطيد العلاقات المتميزة بيننا، في ضوء اجتماع القمة الثلاثي لبلدينا والذي سيتم في قبرص خلال النصف الثاني من عام 2022. وأشار كاسوليدس بأن المباحثات تطرقت أيضاً إلى الوضع في أوكرانيا وآثاره بالإضافة إلى القضية القبرصية.

وذكر الوزير القبرصي إلى أنه تم البحث في العلاقات في إطار الاتحاد الأوروبي، قائلاً «نحن راضين على التأكيد على انعقاد مجلس الشراكة ما بين الاتحاد الأوروبي والأردن والذي سوف يجتمع في الثاني من شهر حزيران القادم، وسوف أقوم بما هو مستطاع لحضور هذا الاجتماع بصفتنا أقرب دولة من الاتحاد الأوروبي للأردن».

## مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب. كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

## 5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

كشفت دراسة جديدة من جامعة كولومبيا أن قلة النوم هي أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والبدانة خاصة لدى النساء. ويتأثر انتظام نوم المرأة أثناء الليل بمسؤوليات الأمومة، ما يجعل استغراقها في موجة نوم طويلة أمراً نادراً في بعض الأحيان خلال سنوات الخصوبة، ثم يتكرر اضطراب النوم بعد سن اليأس نتيجة التغيرات الهرمونية.

- 1- إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:
  - 1- لتحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
  - 2- تهيئة الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
  - 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
  - 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
  - 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معمليّة على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة. ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- 2) تشير الدراسات إلى أنه يشرب كوب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً للحصول على أفضل النتائج.
- 3) عصير النعناع يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

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

معطر ومضاد للأكسدة وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان. وكشفت الأبحاث أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

الذين يقيمون بغيرهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

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

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

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

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد أوتول أوروبيه، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الـ 1.000.

**"ضعف الجسم" لدى المسنين** وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

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

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

## للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

- ما يجب تجنبه قبل الطيران
- أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، فهي:
- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
  - الوجبات أو الرقائق الحارة
  - الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
  - النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
  - القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
  - القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
  - المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوه على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً. وقال أرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

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

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

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

## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

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

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

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

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا 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 التشنوش، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

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

دمج مسكنات 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 فاعلية أحد الأدوية.

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

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

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

بعض الأشخاص يصيهم 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 نذكر أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعي، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص سلباً. ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

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

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

## كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع

## خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣,٥٩٤ امرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثمركر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب 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 أساسياً في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

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

## دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض

## يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

الأكسدة والتي بدورها تقلل من قابلية الأستيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وعيدصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للشروبات الكحولية بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأستيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأستيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأستيتالدهيد 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 شاركفرد دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون 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 والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صابب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى 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 بخصم حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

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

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

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.

والتمش يشبه الكلف في شكله، ولكنه يظهر في أماكن مختلفة من الجسم، ويحدث نتيجة التعرض لأشعة الشمس المباشرة. يمكن تجنب الكلف والتمش عن طريق تجنب التعرض للشمس واستخدام واقي الشمس قبل الخروج، واستخدام واقي الشمس بانتظام.

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

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

٦- الدامل العرقية

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

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

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

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

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

٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي. تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤدي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

يتخفيف 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

التوروش، 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 وتبعت هذه النظرية، فربما نتمكن من تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح في 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 سننقل 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 القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وبنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

## فوضى في الجسم

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

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

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

## علامة مميزة

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

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

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

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

# ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



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

## 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 قاتنغ 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 للقضاء عليها، وفق صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة، كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

## وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم 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 المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السلبية تشمل الآتي:

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

# العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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 الشريان مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي 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

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

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

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

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.

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

## الافتاء الفلسطيني يحذر من تهديدات المستوطنين بحق الاقصى والصخرة المشرفة

رام الله

دعا مجلس الافتاء الأعلى في فلسطين إلى أخذ التهديدات العنصرية العدوانية المتواصلة ضد المسجد الأقصى المبارك وقبة الصخرة المشرفة على محمل الجد .

وتد المجلس في بيان الخميس بجرائم الاحتلال المتواصلة ضد الشعب الفلسطيني ومقدساته، مشيراً الى تواصل مسلسل جرائم الاحتلال وعدوانه برياحة رسمية معلنة من قادة الاحتلال ومكونات سلطته الاحتلالية.

كما دعا المجلس العالم الى النظر الى قضيتنا بجدالة، والتوقف عن الكيل بكيالين، وضرورة إنهاء آخر احتلال في العالم، والمستمر منذ ٧٤ عاماً، محذراً من عواقب تصعيد سلطات الاحتلال من عدوانها ضد الفلسطينيين.

وأشار الى أن جرائم الاحتلال لم تتوقف عند قتل أبناء شعب فلسطين وارتكاب الجرائم بحقهم، بل امتدت لتطال جثامين الشهداء وجنازاتهم، والاعتداء على المقابر، في إطار منظم من الجرائم التي تقضض إرهاب الاحتلال الغاشم، وتعكس حقيقة وجهه الإجرامي ضد أبناء شعبنا الفلسطيني الأحياء منهم والأموات، وبما يتعارض مع الشرائع والقوانين والأعراف الدولية.

وعلى صعيد ذي صلة؛ أدان المجلس عزم سلطات الاحتلال الإسرائيلي تنفيذ مشروع «القطار الهوائي- التلفزيون»، والذي يشكل نقطة انطلاق لتسهيل وصول المستوطنين المتطرفين للبلدة القديمة وساحة البراق، وتكثيف الاعتداء على المسجد الأقصى المبارك، مبيّناً أن هذا المشروع من أخطر المشاريع التهويدية في مدينة القدس، لأنه يشوه سماءها، ويمس بالمناظر العام لأسوارها ومعالمها العربية والإسلامية، ويضر بالإرث المعماري والحضاري التاريخي العريق للمدينة المقدسة.

وأوضح المجلس أن الاعتداءات مستمرة بشكل يومي بحق المسجد الأقصى المبارك، وكان من صورها قطع سلطات الاحتلال الإسرائيلي أنابيب المياه عن مشارب باب الرحمة، مشيراً إلى أن هذا الإجراء يرمي إلى السيطرة على المنطقة الشرقية من المسجد الأقصى المبارك، وتحديداً باب الرحمة، في إطار محاولاتها التهويدية، وإقامة كنيس يهودي في المكان. وفي السياق نفسه، شجب المجلس اعتداءات المستوطنين المتطرفين على المواطنين الأبرياء، والتي تمثل آخرها قيام مستوطنين بالاعتداء على الناشط جابر زيدان بضربه بقضيب حديد في الوجه، في مسافر يط جنوب الخليل.

## إسرائيل تصدر 552 قرار اعتقال إداري خلال الثلث الاول من العام الحالي

غزة

قال رئيس وحدة الدراسات والتوثيق في هيئة شؤون الاسرى والمحررين الفلسطينية عبد الناصر فروانة، إن سلطات الاحتلال الاسرائيلي أصدرت ووجدت ٥٥٢ قرار اعتقال اداري، خلال الثلث الاول من العام الحالي.

وأشار في تصريح صحفي، إلى ان هذا يشكل زيادة قدرها، ٤٦ بالمئة، عما سجل في نفس الفترة من العام الماضي، ما رفع اجمالي المعتقلين الإداريين إلى ٦٥٠ معتقلا، في حين كان عددهم ٥٠٠ معتقل مطلع العام.

وأوضح ان الوقائع والمعطيات الإحصائية تؤكد ان سلطات الاحتلال الاسرائيلي ماضية في سلوكها المئاني للقانون الدولي، ومستمرة في إصدار قرارات الاعتقال الإداري دون ائترات للخطوات والمطالبات الراضة لهذا الإجراء التعسفي.

وشدد فروانة على ان مواجهة الاعتقال الإداري وإغلاق هذا الملف، ليس مسؤولية فلسطينية فحسب، وإنما مسؤولية دولية، وعلى جميع المنظمات والمؤسسات الحقوقية الدولية أن تتحمل مسؤولياتها.

## عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الاوقاف الإسلامية العامة، في بيان، ان عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى المبارك على شكل مجموعات بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي وذلك من جهة باب المغاربة، وأدوا طقوساً تلمودية استقرارية ونفذوا جولات مشبوهة في باحاته، تزامنا مع ما يسمى عيد «الشعلة» اليهودي، وأضادت دائرة الاوقاف أن عضو الكنيست الإسرائيلييه مشيه فينل قاد إحدى مجموعات الاقتحام، وسط تواجد لعدد من الحاخامات المتطرفين الذين تولوا تقديم روايات عن الجدل المزعوم.

## هجوم على سفينة قبالة سواحل الحديدة اليمنية

صنعاء

تعرضت سفينة شحن لهجوم قبالة سواحل الحديدة غربي اليمن، الخميس، وفقا لهيئة مراقبة بديرها البريطاني.

وقالت هيئة المراقبة التابعة للجيش البريطاني إن سفينة الشحن تعرضت لهجوم على بعد ٣٤ ميلا بحريا (٦٣ كيلومترا) جنوب غربي الحديدة، مضيفة أن التحقيقات جارية، وقالت شركة «درابا غلوبال للاستخبارات البحرية» لوكالة «أسوشيتد برس»، إن السفينة المعنية هي «لاكوفا»، وهي زورق شرابي غادر من هونغ كونغ. وأضافت الشركة أن السفينة كانت تبحر في مياه دولية، وأن الطاقم بأمان. لم يتضح على الفور مالك الزورق، أو عدد أفراد الطاقم الذين كانوا على متنه وقت وقوع الحادث، وأظهرت بيانات تتبع الأقمار الصناعية من موقع الزورق هو غرب جزر حنيش في البحر الأحمر بين إريتريا واليمن.

وكانت السفينة في جيبوتي قبل الإبحار بالقرب من سواحل اليمن، وفقا للوكالة. ولم تقم السفينة بتشغيل نظام تعقب التعرف التلقائي، الذي وصفته «درابا» بأنه أمر «غريب حقا»، نظرا لأن البحر الأحمر طريق شحن دولي رئيسي. وقال الأسطول الخامس التابع للبحرية الأميركية ومقره في الشرق الأوسط، إنه على علم بالهجوم.

## «غزو العراق وحشتي وغير مبرر».. زلة لسان تحرج جورج بوش الابن



واشنطن

لكن جورج بوش الابن الذي يبلغ ٧٥ عاما، سرعان ما فطن إلى الخطأ الذي ارتكبه، فhez رأسه وأوضح «أقصد أوكرانيا».

وعندما التقط بوش الابن أنفاسه وسط صمت من في القاعة، بدا الرئيس الأسبق كما لو انه يقول «والعراق أيضا»، ثم ضحك الحاضرون. وأشارت «زلة اللسان» تقاعلا واسعا على المنصات الاجتماعية، وقال معلقون ساخرون إن جورج بوش الابن كان صادقا

عندما وصف الغزو الذي أطلقه عام ٢٠٠٣ «الإرهابي، الذي تحول إلى أخطبوط نقل الرعب به الغزو الوحشي وغير المبرر»، حتى إن كان قد فعل ذلك بشكل غير مقصود.

وبدأت الولايات المتحدة، على عهد بوش الابن غزو العراق، بذريعة امتلاك البلاد لأسلحة دمار شامل، لكن سقوط بغداد أكد أن مزاعم واشطنغن لم تكن صحيحة.

وتقول التقارير إن غزو العراق أودى بحياة

وقع الرئيس الأميركي الأسبق جورج بوش

الابن في زلة لسان محرجة، عندما وصف غزو العراق بـ«العمل الوحشي وغير المبرر»، في حين كان يقصد العمليات العسكرية التي بدأتها روسيا في أوكرانيا المجاورة في فبراير الماضي.

وكان جورج بوش الابن يتحدث عن دعم الديمقراطية وإدانة العمليات العسكرية الروسية، في كلمة ألقاها بالمجمع الرئاسي الذي يحمل اسمه ويضم متحفا ومكتبة في مدينة دالاس بولاية تكساس.

وفي معرض الحديث عما وصفه بالاستبداد في روسيا، قال جورج بوش الابن: «النتيجة هي غياب المحاسبة والتوازنات في روسيا، ثم اتخاذ قرار من طرف رجل واحد لبدء غزو غير مبرر ووحشي للعراق».

## وفد أردني يزور مدينة الحمامات التونسية لتعزيز التعاون السياحي

تونس

اطلع وفد أردني خلال زيارة إلى مدينة الحمامات السياحية في تونس، الأربعاء، على الإرث السياحي والتاريخي والمراقف السياحية التي تزخر بها المدينة.

وتأتي زيارة الوفد الذي يضم الملكة الأردنية ومكاتب وكالات سياحة وسفر وصحفيين إلى تونس بدعوة من السيدان الوطني التونسي للسياحة بالتعاون مع الملكة الأردنية لتعزيز التعاون السياحي والتشبيك بين الوكالات السياحية بين البلدين، بهدف زيادة حجم السياحة البيئية والترويج السياحي لكلا البلدين.

وتعتبر مدينة الحمامات إحدى مدن الجمهورية التونسية الواقعة في شمالها الشرقي على ساحل البحر الأبيض المتوسط، وتبعد عن العاصمة التونسية تونس نحو ٦٥ كيلومترا، وهي مدينة ذات أسوار، وتقدر أعداد ساكنيها بحوالي ستين ألف نسمة يمارسون فيها الكثير من النشاطات ابرزها صيد الأسماك، وهي من أهم الوجهات

السياحية التي يقصدها السياح من كل العالم بهدف الاستجمام والراحة، وهي مصدر دخل أيضا. وتعود تسمية مدينة الحمامات بهذا الاسم إلى وفرة طيور الحمام الموجودة في المنطقة، حيث تغزو أسراب الحمام المدينة صباحا وعشية، لتبني أعشاشها على أعالي المباني في المدينة، وفي رواية أخرى يعود سبب التسمية إلى الحمامات الرومانية التي اشتهرت بوجودها في هذه المدينة، والتي لا زالت مواقعها الأثرية شاهدة عليها إلى يومنا هذا؛ كبرج الغولة وبيوت.

وتعتبر مدينة الحمامات السياحية من أفضل وأهم المدن السياحية في تونس سواء على صعيد السياحة الداخلية أو الخارجية، حيث يمكن للزائر فيها زيارة شاطئ الحمامات وهو من أكثر المناطق السياحية التي تستوجب الزيارة، حيث إنه يتميز برمال بيضاء جذابة، ومياه صافية، وفيلا سياحيا وهي من مركز ثقافي دولي لمدينة الحمامات، وتتجاوز مساحتها ٤٢ فدانا، وتتميز بتصميم معماري جميل، كما تقام فيها العديد من الفعاليات الثقافية والنشاطات المختلفة للزائرين، وحسن

## حل البرلمان العراقي... سيناريو قد يفاجئ الجميع

بغداد

أصبح سيناريو حل البرلمان العراقي خيارًا متداولًا بشكل واسع في أوساط الكتل السياسية، بسبب الانسداد الحاصل وتعمق الخلافات بين زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر، ورئيس ائتلاف دولة القانون نوري المالكي.

وفي آخر التطورات السياسية، أعلن الصدر، قبل أيام، تبنيه خيار المعارضة، على أن تشكل قوى الإطار التنسيقي الحكومة المقبلة، بينما لوح بخيارات أخرى في حال فشلها.

واتجهت الأمور، بين الطرفين نحو «كسر العظم» وفي الأذرع والتباري السياسي، في ظل أوضاع سياسية مرتبكة، وغياب للموازنة المالية، وسط تحذيرات من الذهاب نحو المجهول.

ورأى نواب في البرلمان ومراقبون أن خيار حل مجلس النواب سيكون مطروحًا حال عدم التوصل إلى اتفاق نهائي، بشأن تشكيل الحكومة، خاصة أن جميع الأطراف حاليًا، غير مستعدة من الحكومة الحالية، التي لا تمتلك الأموال، لتمشية المشروعات الاقتصادية، وبعضها مرتبط بتلك الأحزاب.

ويصن الدستور العراقي على آلية حل البرلمان، وهي أن المجلس يُحل بالأغلبية المطلقة لعدد أعضائه بخيارين: الأول بناء على طلب ثلث أعضائه، والآخر طلب من رئيس مجلس الوزراء وبموافقة رئيس الجمهورية.

النائب في البرلمان العراقي، عن ائتلاف دولة القانون، حسين البطاط، رأى أنه من الصعب تبني خيار حل البرلمان بالنسبة إلى الكتل السياسية، وهذا يعود إلى جملة عوامل ومتغيرات سياسية ستحول دون تنفيذ هذا السيناريو.

وقال البطاط، في تصريح لـ«سكاي نيوز عربية»، إن «سيناريو حل البرلمان بعيد جدًا وصعب تحقيقه، لأنه يحتاج إلى أكثر من نصف عدد أعضاء مجلس النواب أو يقرب إلى الثلثين، وهذا العدد غير موجود».

ويضيف النائب العراقي: «لو كان هذا العدد موجودًا لكان بالإمكان انتخاب رئيس جمهورية، والمضي بتشكيل الحكومة، وهو ما يجعل قضية حل البرلمان سيناريو بعيدًا كل البعد، عن الحلول المقترحة، للخرج من الأزمة السياسية». وتباينت آراء المراقبين حيال الخيار الذي قد يتبناه الصدر، في حال فشل قوى الإطار التنسيقي، بتشكيل الحكومة خلال المهلة المحددة، ففي الوقت الذي رأى فيه البعض أن الأمور ماضية نحو إعادة الانتخابات، تحدث آخرون عن مسار مغاير.

هنا يقول سياسي مطلع على طبيعة الحوارات، إن «الصدر قد يلجأ إلى التوافقية، كطريقة سهلة، لتبرير رئيس الوزراء جعفر الصدر، إذ لا تعارض قوى الإطار التنسيقي، تنصيبه رئيسًا للحكومة، حينها سيضمن في ظل المقاعد الوازنية التي يمتلكها تحالف (إتقاد الوطن)، فإن الصدر وحلفاءه سيكونون أغلبية في مجلس الوزراء، ويحكم البرلمان، وهو ما يتيح لهم تمرير القوانين التي يرغبون بها، أو منع الآخرين من ارتكاب الأخطاء».

ويضيف المصدر، الذي رفض الكشف عن اسمه لـ«سكاي نيوز عربية»، أن «قوى الإطار في حيرة من أمرها، بسبب عدم قدرتها على تشكيل الحكومة، وحتى إن تمكنت من ذلك، فهي تخشى المضي في هذا المسار، لمعرفة المسئلة بأن الصدر بما يمتلكه من جمهور، سيتمكن من إسقاط تلك الحكومة».

وما زاد عمق الأزمة السياسية، هو نقض المحكمة الاتحادية العليا، للقانون الأمن الغذائي، بداعي عدم إمكانية تقديم حكومة تصريف الأعمال اليومية، مشاريع القوانين، وهو ما أثار ضجة واسعة، خاصة أن هذا القانون متبنى من قبل تحالف الصدر، «إتقاد الوطن»، فيما يعارضه بقوى تحالف «الإطار التنسيقي».

وفي حال عدم تبني الصدر، لخيار حل البرلمان، فإنه سيكون صعبًا على كتل الإطار التنسيقي، تنفيذ هذا السيناريو، على رغم رغبتها بذلك، بهدف تحقيق مقاعد أعلى وتعويض الخسائر التي مُتبت بها.

## هآرتس: مسيرة الأعلام الاسرائيلية ستؤدي لمواجهات عنيفة بالقدس

القدس المحتلة

اعتبرت صحيفة «هآرتس» العبرية في عددها الصادر، الخميس، أن قرار وزير الأمن الداخلي الإسرائيلي عمر بارليف بالموافقة على مسيرة الأعلام الاسرائيلية للمستوطنين ومرورهم من البلدة القديمة في مدينة القدس المحتلة، هو بمثابة استجابة مباشرة للرأي العام الذي يقوده المستوطنون المتطرفون، ويؤكد مخاوف الحكومة الحالية من انتهائهما بالتراجع والخوف.

وقالت الصحيفة الاسرائيلية إنه «من المتوقع وقوع مواجهات داخل مدينة القدس، خاصة وأنه بالإضافة للبعد الوطني لدى القدسيين بشأن مواجهة المسيرة، يقوم المستوطنون بأعمال تخريب واعداء على الفلسطينيين وممتلكاتهم في المناطق التي يمررون فيها، وهذا قد يؤدي إلى اندلاع مواجهات عنيفة.. وأشارت إلى أن أي محاولة من قبل حكومة الاحتلال لتغيير في مسار المسيرة سيقلل ببرد فعل كبير من جانب المستوطنين، «وهذا حدث حتى في عهد بنيامين نتنياهو الذي يُعتبر أحد أهم محبوبي السنطونين، لذلك ستقام المسيرة وسيدفع كثيرون اللنن وإن تظل الأمور في القدس»، وفق تعبير الصحيفة.

## جامع القيروان... اروع ما جادت به العبقرية الاسلامية

تونس



ذلك على شاكلتها على غرار مئذنة جامع صفاقس (الجنوب التونسي) وماذن مساجد كل من تلمسان (الجزائر) والرباط وأغادير (المغرب). أما المنبر فيعتبر تحفة فنية رائعة؛ فهو مصنوع من خشب الساج المنقوش، وهو أقدم منبر في العالم الإسلامي وما زال في مكانه الأصلي منذ القرن الثالث للهجرة؛ ويتكون من ٣٦٠ لوحة مختلفة النقش، وبعد أقدم منبر في العالم الإسلامي بعد إحراق منبر المسجد الأقصى أواخر التسعينيات، بينما يوحى الشكل الخارجي للجامع أنه حصن ضخم أو قلعة عسكرية محصنة تكتنفها الجدران السميكة والمرتفعة والأبراج والعضائد.

وكان للجامع دور كبير في نشر الدين وتعاليمه؛ حيث كان يطلق عليه اسم «بيت الحكمة»، وفيه كانت تُعقد مجالس العلم التي تستقطب العلماء البارزين من فقهاء المالكية والحنفية وغيرهم. ويقبل التونسيون على زيارته

مربع، وكان بيت الصلاة أو أول ما بُني في الجامع، وألحق في ما بعد الصحن وخزانات المياه، ويتميز بيت الصلاة بشكل مستطيل منحرف يصل عرضه إلى ٧٠ متراً، بينما يتجاوز عمقه ٣٠ متراً؛ وهو أكبر بيوت الصلاة في إفريقيا في العصر الإسلامي المبكر. ويذهب المؤرخون للقول إن مئذنة جامع عقبة بن نافع من أجل المآذن التي بناها المسلمون في إفريقيا؛ إذ تتكون من ثلاث طبقات مربعة الشكل، و فوقها قبة محززة، ويصل ارتفاع المئذنة إلى ٣١,٥ متر، وتقع في الحائط المواجه لجدار القبلة في أقصى الصحن المكشوف، ويبدو بداخلها درج ضيق يرتفع كلما ارتفع المبنى متناسباً مع حجمه، ويضيئ كلما ارتفعنا إلى أعلى، وتوجد في المسجد ست قباب؛ هي: قبة المحراب، وباب البهو، وقبتان تعلوان مدخل بيت الصلاة، وواحدة تعلو المئذنة الغربية للمسجد، ثم أعلى المئذنة. وبنيت أغلب المآذن في المغرب العربي بعد

وتأسس هذا المسجد العريق على يد القائد عقبة بن نافع في أواخر القرن الثامن الميلادي، (٥٠ للهجرة)، واحتيط مسألة بناء محراب القيروان بأسطورة مفادها أن مكان بناء الجامع تم يوحى إليه نزل بشكل رؤيا على عقبة بن نافع.

ولم يكن حينها المسجد بهذه السعة التي هو عليها الآن؛ إذ خضع للعديد من محلات التهيئة والتجديد والتوسعة على مر التاريخ، كان أبرزها في عهد دولة الأغالية؛ ولعل هذا يبرر تسميته من بعض المؤرخين بمسجد الأغالية.

و في عام ٢٤٨ هجرية قام أحمد بن محمد الأعلى، بترتين المنبر وجدار المحراب بلوحات رخامية وقزميد خزفي، وفي عام ٢٦٦ هجرية قام بتوسعة الجامع وشيد قبة باب البهو، وأقام منجنيات تدور حول الصحن؛ ليكون الجامع بذلك بلغ جمالية عالية في تلك الفترة.

يعتبر جامع عقبة بن نافع من أضخم المساجد في المغرب الإسلامي وتبلغ مساحته الإجمالية ما يناهز ٩٧٠٠ متر

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامة المحدودة  
كهرباء اربد  
Irbid Electricity

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: اربد شمال غرب اشارة الاسكان خلف اسواق زمزم خلف بناية الاحياء، الجاويين لباية الهاندة والحسينات، منطقة النار، حي الإبرار، شارع احمد باشا الجزار، الجاويين لروضة ومدرسة جوهرة الشوق، منطقة تكسي الجامعة من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المناطق التالية: بلدة ابو القين، طريق الاشرفية ابو القين، دير الصعل، غرب كفرأكب، الرقة من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الخامسة مساء إلى محافظة اربد.

وعن المناطق التالية: دحل، المدور من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الثالثة محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

## نادي ذات راس يكشف عن بؤادر إيجابية لرفع عقوبة الفيفا

كشفت نادي ذات راس عن بؤادر إيجابية لرفع عقوبة الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) الصادرة بحق النادي، والمتضمنة بمنعه من تسجيل لاعبين جدد بسبب شكواي تقدم بها محترفون ومدربون أجانب، سبق أن لعبوا بفريق كرة القدم، ويطلبون فيها بمستحقاتهم المالية المترتبة لهم على النادي.

وقال رئيس نادي ذات راس أحمد الجعافرة لوكالة الأنباء الأردنية، إن اتصالات إيجابية جرت مع المشتكين ضد النادي، للتوصل معهم إلى اتفاق بشأن التنازل عن الشكاوى، تمهيدا لرفع العقوبة.

وأضاف، اتفقنا مع المشتكين للوصول إلى حلول مالية تكفل حصولهم على مستحقاتهم، وتنازلهم عن الشكاوى، ما يعني رفع عقوبة الفيفا.

وبين أن الخطوة التالية بعد رفع العقوبة، تتمثل بإعادة بناء فريق الكرة للمشاركة في دوري الدرجة الثانية، والصعود للدرجة الأولى والعودة لصفوف أندية المحترفين مجددا.

وأكد أن المشاكل المالية تعترض طريق النادي، متمنيا على الشركات الراعية والداعمين مساندة النادي في المرحلة المقبلة للمضي قدما لتحقيق أفضل النتائج.

## منتخب الجولف للسيدات

### يشترك في بطولة مصر الدولية

وصل وفد المنتخب الوطني الى مدينة الغردقة للمشاركة في بطولة مصر الدولية للسيدات للجولف (كأس نيفرتيتي) والتي ستقام على ملاعب الجونة في الفترة من 20 22- الحادي، بمشاركة دولية تعتبر الاوسع في تاريخ البطولة حيث سيشارك لاعبين في الاتحادات العربية والاوربية والافريقية والاسيوية، ويضم الوفد الاردني للاعبتين مجد نجادا وياسمين ظاهر اضافة الى عامر راضي المدير الفني للمنتخب. وتعتبر مشاركة ياسمين هي الاولى لها دوليا وهي من النماز التي قطعت من دوري جولف الناشئين، والذي اصبح مصدرا للاعبين الصغار فيما شاركت مجد نجادا في عدة بطولات سابقة. ويشير المدير الفني للمنتخب عامر راضي الى ان المشاركة في هذه البطولات يمنح اللاعبات مزيد من الخبرات.

وقال في تصريح صحفي انه تم التركيز في الؤونة الاخيرة على اعداد اللاعبات فنيا ونفسيا للعب امام لاعبات من مختلف دول العالم، وستكون الفائزة كبيرة جدا من المشاركة في بطولة بهذا الحجم.

واشار رئيس الاتحاد الدكتور نضال المجالي، الى ان اسرة الاتحاد تضع جميع امكاناتها لتسهيل مهمة المنتخب الوطنية بكافة الفئات وان الاستراتيجية التي ينتهجها الاتحاد سيقطف ثمارها في القريب العاجل، حيث توسعت قاعدة اللعبة وبدأ النضوج يظهر على اللاعبين، مقدما شكره للجنة الاولمبية الاردنية وشركة واحة آيلة للتطوير لدعمهم المستمر.

## تقدم للاعبين منتخب الكراتيه

### في التصنيف العالمي

شهد التصنيف الدولي للكراتيه الذي صدر أخيرا، تقدما ملحوظا للاعبين المنتخب الوطني. وأصدر موقع الاتحاد الدولي التصنيف الجديد، والذي جاء بعد مشاركة المنتخب الوطني بالجوالة الثالثة للدوري العالمي التي أقيمت في العاصمة المغربية (الرباط). وتقدم لاعب المنتخب حسن مصاروة في وزن - 75 كغم للمركز الثامن عالميا، واحتل عبدالرحمن المصاطفة المركز التاسع، وعبدالله حماد المركز العاشر وعفيف غيث المركز السابع عشر، ومحمود السجان المركز السادس والعشرين، ومحمد الجعفري المركز السابع والعشرين، ومازن الجعدي المركز التاسع والخمسين.

## رهان وحيد ليوفنتوس أمام

### باريس في صفقة بوجبا

يبقى مستقبل بول بوجبا، نجم مانشستر يونايتد علقا بين احتمالين، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

ورفض بوجبا تجديد عقده مع النادي الإنجليزي، الذي ينتهي في 30 يونيو/حزيران المقبل، وبقي مرشحا للانتقال إلى أحد ناديين باريس سان جيرمان أو ناديه السابق يوفنتوس الإيطالي.

وكشفت صحيفة «جازيتا ديلو سبورت» الإيطالية، الخميس «بي إس جي عرض عقدا على بوجبا مدته 3 مواسم براتب سنوي 12 مليون يورو».

وأضافت أن إدارة اليوفي لا يمكن أن تناقش هذا العرض المالي، لكنها تراهن على رغبة بوجبا في العودة مجددا إلى صفوف الفريق. وذكرت الصحيفة أن يوفنتوس يجهز أيضا بدائل أخرى، إذا قرر نجم مانشستر يونايتد عدم العودة مجددا.

ولفتت إلى أن مسؤولي السيدة الحوز، بصدد بدء التفاوض مع نادي تشيلسي الإنجليزي، لضم لاعب وسطه، جورجينو.

## 17 مرشحا لانتخابات الاتحاد الأردني



باستقبال طلبات الطعون في قرارات لجنة الانتخاب في مقر الاتحاد اعتبارا من خلال الجمعة.

أقرت اللجنة الانتخابية خلال اجتماعها الذي عقد الخميس، قائمة المرشحين لمنصب الرئيس ونائب الرئيس وأعضاء الهيئة التنفيذية للاتحاد الأردني لكرة القدم.

وجاء الموافقة على الهيئة التنفيذية عملا بأحكام المادة 2/11 من النظام الانتخابي القياسي للاتحاد الأردني لكرة القدم، وبعد الاطلاع وتدقيق كافة طلبات الترشيح المقدمة للأمانة العامة، وبعد تدقيق الطلبات والتأكد من اكتمال الشروط لكل طلب.

وضعت قائمة المرشحين : الأمير علي بن الحسين «الرئيس»، مروان جمعة «نائب الرئيس»، وإثيل شقيرات، عزام فخر الدين، لؤي عميش، سليم خير، أحمد الوريكات، بشار الحوامدة، عامر أبو عبيد، علي أبو حماد، محمد سمارة، منصور عبيد الله، مأمون حمدان، فؤاد الديروري، منذر الجندي، ستيفاني النير، عرب الصالحين. ووفقا للمادة 2/12 من النظام الانتخابي القياسي للاتحاد الأردني لكرة القدم، فإن الأمانة العامة للاتحاد ستبدأ

## شباب العاصمة ينفذ أنشطة متعددة

بمعنوان «لعمل معا من أجل بيئة نظيفة»، بحضور 30 شابة.

وتحدثت المديرية الهندسة لارا صالح خلال الدورة، عن أهمية البيئة الصالحة والأمانة ووسائل المحافظة عليها، وكيفية نشر الوعي الصحي لدى المشاركات وأهمية المبادرات المجتمعية في مجال الصحة العامة للمجتمع.

كما نفذ مركز شباب الجيزة بالتعاون مع الشرطة المجتمعية في لواء الجيزة ورشة حول المخدرات وأثرها على المجتمع، بحضور 30 شابة.

واشتملت الورشة على تعريف الشباب المشاركين، بالمخدرات وأنواعها وأثرها على المجتمع وانواع الامان وأعراضه، بالإضافة الى كيفية التعامل مع المدمنين وطرق التواصل مع الأجهزة الامنية من أجل الإبلاغ عن حالات التعاطي والتسويق للمخدرات. ونفذ مركز شابات القويسمة محاضرة بعنوان «دور المرأة في بناء المجتمع»، قالت خلالها المدربة أميمة الجيوسي، إن المرأة دورها الفعال في نهضة المجتمع، فهي لا تختلف عن الرجل بأهمية وجودها، بل إن المرأة نصف المجتمع، كما للمرأة الدور البارز في إصلاح المجتمع، فهي تتخذ كل الأدوار والمهن دون كلل، كالمهن الاقتصادية والتعليمية والترفيهية.

واصلت مديرية شباب محافظة العاصمة والمراكز التابعة لها، تنفيذ أنشطة متنوعة ثقافية واجتماعية وصحية وجاهية.

ووفقا لبيان المديرية، نفذ مركز شباب القويسمة دورة بلغة الإشارة للصم، بحضور 30 مشاركا ضمن الفئة العمرية من 18 الى 24 عاما، واستمرت الدورة لمدة اسبوعين، بهدف ادماج ذوي الاحتياجات السمعية في المجتمع.

واشتملت الدورة على تعريف المشاركات بلغة الصم وتاريخها وكيفية التعامل مع ذوي الاعاقات السمعية وأساسيات لغة إشارة الصم.

ونفذ مركز شابات ماركا ورشة حوارية

## انطلاق بطولة النادي الوطني الدولية لطاولة المعاقين حركيا



انطلقت مساء الأربعاء، بطولة النادي الوطني الدولية الـ 12 لكرة الطاولة لذوي الإعاقة، بمشاركة دولية ومحلية.

ويشارك في البطولة التي تقام برعاية رئيس اللجنة البارالمبية الأردنية الدكتور حسين أبو الرز، وتقام منافساتها في صالة مجمع الأمير

رعد بن زيد لرياضة الأشخاص ذوي الإعاقة، 95 لاعبا ولاعبة و30 إداريا ومدربا من 15 دولة هي: السعودية، الكويت، العراق،

مصر، اليونان، أستراليا، ألمانيا، فرنسا، تايلند، قبرص، ماليزيا، بريطانيا، الهند، تركيا بالإضافة إلى الأردن.

وأكد أمين عام النادي الوطني الدكتور علي الصمادي في كلمة له خلال الافتتاح، ان البطولة تعد محطة تأهيلية مهمة وتمنح اللاعبين النقاط لتحسين مواقعهم على سلم

الترتيب الدولي، لافتا إلى ان البطولة ستترام هذا العام مع احتفالات المملكة بثموية الدولة

## أنشيلوتي يرفض المغامرة بنجم الريال قبل نهائي الأبطال

غاب المدافع النمساوي دافيد ألابا عن مران ريال مدريد الجماعي، اليوم الخميس، بسبب حمل عضلي زائد، مما يعني غيابه عن الملعب حتى نهائي دوري أبطال أوروبا أمام ليفربول في 28 مايو/ايار الجاري.

وكان الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد يرغب في منح ألابا دقائق لعب خلال مباراة ريال بيتيس غدا الجمعة في ختام الدوري الإسباني الذي توج به الفريق الملكي مسبقا.

ويغيب اللاعب النمساوي عن الملعب منذ 26 أبريل/نيسان الماضي، عندما أصيب في ذهاب نصف نهائي دوري الأبطال أمام مانشستر سيتي.

وذكرت مصادر من النادي الملكي، أن الحمل العضلي الزائد الذي يعاني منه ألابا، ليس مرتبطا بالإصابة العضلية السابقة، لكنه يحول دون مشاركته أمام بيتيس، إلا أن الجهاز الفني يثق في إمكانية تعافي اللاعب النمساوي بحلول نهائي دوري الأبطال.

ومن المحتمل أن تكون مباراة ريال بيتيس غدا الأخيرة للبرازيلي مارسيلو والبولندي جاريث بيل بقميص الريال، حيث سيستقروا لهما وداع جماهير الريال من ملعب «سانتياجو برنابيو» الذي يستضيف اللقاء.

وشارك اللاعبان في بداية المران الجماعي اليوم ما ينذر باحتمالية تعافيهما ومشاركتهما لبضع دقائق أمام بيتيس.

ويختتم عقد مارسيلو في 30 يونيو/حزيران المقبل ولم يتبقى عرضا بالتعدد من قبل النادي، أما بيل فلا يلعب مع الفريق منذ التاسع من أبريل/نيسان الماضي بسبب الام في الظهر.

## تحديد موقف ثنائي الوحدات

### من مواجهة سحاب

يواجه فريق الوحدات منافسه سحاب السبت المقبل على ستاد عمان الدولي، في الجولة السابعة لدوري المحترفين، بصوف متكتمة. وعلم كووورة من مصدر خاص، أن اللاعب خالد عصام سيكون حاضرا في المباراة، حيث تحصل على إنذارين فقط.

ولفت المصدر، إلى أن غياب مهند خير الله عن لقاء الرمثا في الجولة الماضية، كان بقرار فني واللاعب جاهز للمشاركة أمام سحاب في حال وجد المدرب الحاجة للرفع به.

ويسمى الوحدات إلى استعادة نغمة الفوز، حيث يمتلك 7 نقاط من 3 مباريات، فيما يستقر سحاب بالمركز الثالث برصيد 9 نقاط جمعتها من 6 مباريات، وسيجده هو الآخر لحصد النقاط الثالث.

## السلط يشكل لجنة فنية

### لفرق الفئات العمرية

قررت إدارة نادي السلط برئاسة خالد عربيات، تشكيل لجنة فنية لفرق الفئات العمرية لكرة القدم، من أجل توفير الرعاية وكشف المواهب ووضع الخطط المناسبة للتطوير.

وضمنت اللجنة الفنية، محمد الهداوي رئيسا، ومحمد مفضي العبادي نائبا للرئيس، ويشير كلوب في منصب أمين السر، بجانب عضوية محمد غنيمات وميشيل فشقو ومجدي الدباس ومكمال الطموني. ويعتبر السلط من أفضل الأندية المحلية لكرة اليد، وحصد الكثير من الألقاب، ويعد من أقطاب اللعبة في الأردن، قبل زيادة الاهتمام بكرة القدم.

وصعد فريق السلط لكرة القدم لأول مرة في تاريخه لمصاف الأندية المحترقة قبل 3 مواسم، ويواصل مسيرته بنجاح. ونافس السلط في الموسم الماضي، وشارك في بطولة كأس الاتحاد الاسيوي، وحل وصيفا لكأس الأردن.

يذكر أن السلط يستعد بقيادة مديره الفني عثمان الحسنات، لمواجهة الفيصل، غدا الخميس، في إطار الجولة السابعة من عمر دوري المحترفين.

## المحرق يتريث قبل

### تجديد عقد الروابدة

لم يحسم المحرق مصير محترفه الأردني نور الروابدة حتى الان، على رغم انتهاء عقده مع الفريق مع انتهاء الموسم الماضي، حيث توجع مع فريقه بلقب كأس الاتحاد البحريني لكرة القدم (البطولة التنشيطية). وبحسب معلومات خاصة حصلت عليها كووورة، فإن إدارة المحرق ستحسم مصير مدرب فريقها الأول قبل تجديد عقود المحترفين والدخول في مفاوضات رسمية معهم.

حيث أن إدارة المحرق لم تعلن حتى اللحظة عن تجديد عقد عيسى السعدون مدرب الفريق. وقال مصدر خاص «اللاعب نور الروابدة لم يتلق أي عرض رسمي من المحرق لتجديد عقده حتى الان، واللاعب سيحسم مصيره بالنظر إلى العروض المقدمة له بعد التصنيفات الاسيوية مع منتخب بلاده الأردن».

وتابع «اللاعب لديه الرغبة في الاستمرار مع المحرق، ولكن لا يوجد عرض رسمي حتى الان، وتركيزه منصب الان نحو منتخب بلاده».

## أبو سعدو... فاجعة توحد جماهير الكرة الأردنية



«كلنا إخوة لا لقفد المحصنات في المدرجات»، وتفاعلت الجماهير بشكل متسارع مع هذه الحملة الأخلاقية معبرة عن أمنياتها بأن تخلو المدرجات من أي اعتداءات لفظية خارجة تخالف الدين والتقاليد والعادات.

تفاعل النجوم والأندية حول عدد من الجماهير لاعبي كرة القدم الأردنية مسؤولية تزايد هذه الظاهرة السيئة، بسبب حركاتهم التحريضية للجماهير خلال المباريات، مطالبين بأشد العقوبات بحق كل لاعب يتعمد الاستفزاز.

وامتد التفاعل مع الهاشتاج لنجوم الكرة الأردنية، حيث شارك مهاجم الرمثا ومنتخب الأردن حمزة الدردور،

قبل المات، طلب بوقف المسبات». عندها رد النبي مباشرة «جميع روابط الجماهير الأردنية تتواجد في القبرة، والجميع سمع، فلنتوحد ونعمل بوصية «أبو سعدو».

وقبل ذلك صرح لاعب الرمثا بشار ذيابات لقناة الأردن الرياضية بعد انتهاء مباراة فريقه أمام الوحدات بالتبادل «1-1» ضمن بطولة دوري المحترفين «لا بد من توجيه كلمة للجماهير الرمثا والوحدات وكافة الأندية، لا تشتموا الأعراس، كلنا إخوة».

تلك المشاهد امتدت للجماهير والصفحات الرسمية وغير الرسمية الخاصة بالأندية ومجبي كرة القدم في «فيسبوك»، حيث أطلقوا هاشتاغ

أطلقت جماهير كرة القدم الأردنية حملة لإيقاف الاعتداءات اللفظية المتبادلة بينهم في الأوتة الأخيرة، شارك فيها عدد من نجوم اللعبة من أندية مختلفة. وجاءت هذه المبادرة استجابة لتوصية رئيس رابطة نادي الوحدات سعيد الصيرفي «أبو سعدو»، الذي انتقل إلى جوار ربه الأحد الماضي، مما تسبب في حزن شديد بين محبيه.

بداية للحملة بين جماهير الكرة الأردنية بدأت عندما وقف «أبو الكأس» أحد أعضاء رابطة مشجعي المنتخب الأردنية على أطراف القبرة التي شجع إليها جثمان «أبو سعدو»، موجها كلامه وبصوت عال لمازن النبي رئيس رابطة نادي الفيصل، حيث قال «أبو سعدو

وأدبنا أن تكون محل ثقة بيننا وبين الجميع (جماهير الكرة الأردنية) وأن نبدأ بإيقاف الشتم والمسبات والتصرفات التي لا تجدي ولا تفيد ولا نستفيد منها».

مخلصين، لا لقفد المحصنات، فلنشجع فقط».

عقوبات أنهكت الأندية ماليا وعلاوة على أن هذه الشتمات تحرق تعاليم الأديان والعادات والتقاليد، فإنها أصبحت تشكل عبئا ماليا على الأندية، حيث يصدر الاتحاد الأردني عقوبات مالية كبيرة ضدها بسبب ما يصدر من جماهيرها من شتمات وهتافات مسيئة.

في الهاشتاج بقوله «كلنا إخوة، نعم لوقف ظاهرة الشتم وقذف المحصنات في ملاعبنا». ولم يتأخر أسطورة الكرة الأردنية عامر شفيق مدرب حراس منتخب الشامي في تأييد هذه المبادرة حيث كتب عبر فيسبوك «كل التأييد لهذه المبادرة. مبادرة راقية تهدف إلى تنقية المدرجات من الشتمات والمسبات وتشر روح المحبة الرياضية والمنافسة الشريفة، رحمك الله يا سعيد الصيرفي «أبو سعدو»».

وتجاوبت العديد من الأندية كذلك مع هذه المبادرة منها نادي الصريح الذي أعلن تأييده لها.

وأوضح نادي الصريح عبر حسابه الرسمي اليوم الأربعاء «تعاهدنا