

## أميركا توافق على صفقة أسلحة لمصر بـ2,6 مليار دولار

أعلنت وزارة الدفاع الأميركية «البنطاون»، الخميس، أن وزارة الخارجية وافقت على بيع طائرات هليكوبتر من طراز «شينوك-47» وعتاد متصل بها لمصر، في صفقة بلغت قيمتها 2,6 مليار دولار.

وأضاف البنطاون أن «مصر كانت قد طلبت شراء 23 طائرة هليكوبتر شينوك-47»، مشيراً إلى أن المتعاقد الأساسي سيكون شركة بوينغ الأميركية، وفق ما ذكرت وكالة رويترز. وفي يناير الماضي، نشرت وكالة التعاون الأمني الدفاعي الأميركية، بياناً بشأن صفقة بيع طائرات «سوبر هركلين» وعتاد متصل بها لمصر، قيمتها 2,2 مليار دولار. وحينها، أكد البيان أن «هذا البيع المقترح، سيدعم السياسة الخارجية والأمن القومي للولايات المتحدة، من خلال المساعدة على تحسين أمن حليف رئيسي من خارج الناتو، يعد شريكاً استراتيجياً مهماً في الشرق الأوسط».

### أوقات الصلاة

الفجر	03:56
الظهر	12:33
المغرب	04:14
العشاء	07:39
	09:11

27 شوال 1443 هـ الموافق 28 أيار 2022 م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2749)

سعر النسخة دينار واحد

## رغم تحذيرات واشنطن.. بكين تشعل أجواء بحر الصين الجنوبي

بكين

قالت هيئة الملاحية البحرية الصينية إن الصين ستجري تدريبات بحرية في بحر الصين الجنوبي، السبت، بعد أن انتقدت الولايات المتحدة وحلفاؤها طموحاتها العسكرية في منطقة آسيا والمحيط الهادئ.

وستجرى المناورات في المنطقة المجاورة للساحل الصيني مباشرة، في مساحة بحرية صغيرة بعيدة عن المناطق المتنازع عليها مع فيتنام والفلبين.

وقالت إدارة الأمن البحري، الخميس، إن «التدريبات العسكرية ستجرى والمنطقة محظورة»، ونشرت إحداثيات المنطقة المعنية.

تقع المنطقة على بعد حوالي 25 كلم في جنوب جزيرة هاينان (جنوباً) وتبلغ مساحتها حوالي 100 كلم مربع.

وتنظم الصين بانتظام مناورات بحرية، غالباً بالقرب من سواحلها.

ومن المقرر إجراء مناورات في منطقة بحرية أخرى بالقرب من هاينان الأسبوع المقبل.

وتحذر الولايات المتحدة، التي تعتبر الصين منافساً استراتيجياً، من اتساع الوجود العسكري والاقتصادي لبكين في منطقة تمتد من بحر الصين الجنوبي إلى جزر المحيط الهادئ.

ويشكل هذا الوجود بحسب الولايات المتحدة، استراتيجية لتعديل ميزان القوى في المنطقة.

وقال وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، الخميس: «بكين تشارك في خطاب وفي أنشطة استقرارية بشكل متزايد، مثل تحليق الطائرات بالقرب من تايوان» بشكل شبه يومي.

وكان يشير إلى مرور الطائرات العسكرية في «منطقة تحديد الدفاع الجوي» (أديز) التايوانية، في أماكن تبعد 150 كلم على الأقل من الساحل التايواني.

كما دعا بلينكن الخميس إلى مواجهة مساعي «الصين لإعادة تشكيل النظام الدولي». وتأتي تعليقات بلينكن في أعقاب تعهد الرئيس الأميركي جو بايدن هذا الأسبوع بالدفاع عن تايوان في حال هجوم بكين على الجزيرة. ورداً على ذلك، دعت الخارجية الصينية للولايات المتحدة إلى «عدم التقليل من أهمية» تصميم الصين على الدفاع عن سيادتها. وأطلقت الصين لتوها مبادرة رئيسية لتوسيع التعاون الأمني والتجارة الحرة مع دول جنوب المحيط الهادئ، وقد شجبتها أستراليا، حليفة الولايات المتحدة.

وأكد وزير الخارجية الصيني وانغ يي أن الاتفاق «لا يُفرض على أحد، ولا يستهدف أي طرف ثالث، ولا توجد نية على الإطلاق لإنشاء قاعدة عسكرية».

## خوفاً من الصين.. اليابان «تعزز بشكل كبير» قدراتها العسكرية

وكالات

أظهرت مسودة للسياسة الاقتصادية، اطلعت عليها وكالة رويترز، أن اليابان تهدف إلى أن «تعزز بشكل كبير» قدراتها العسكرية، إذ يخشى المسؤولون من أن العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا «قد تؤدي إلى عدم استقرار في شرق آسيا».

وتعهد رئيس الوزراء فوميو كيشيدا، خلال لقائه بالرئيس الأميركي جو بايدن، الاثنين، «بزيادة كبيرة» في ميزانية الدفاع اليابانية. المسودة، وهي مخطط اقتصادي طويل الأجل يتم تحديثه سنوياً، لا تقدم تفاصيل حول الإنفاق، لكنها ذكرت للمرة الأولى «كانت هناك محاولات من جانب واحد لتغيير الوضع الراهن بالقوة في شرق آسيا، مما يجعل الأمن الإقليمي أكثر تدهوراً». كما لم تحدد المسودة التهديدات الأمنية في المنطقة، لكن المسؤولين عن السياسة العسكرية في اليابان عبروا مراراً عن قلقهم بشأن الصين التي يدور بينها وبين اليابان نزاع إقليمي طويل الأمد، بالإضافة إلى كوريا الشمالية.

ونكرت شبكة تلفزيون «نيبون» أن رئيس الوزراء السابق شينزو آبي دعا الخميس إلى إنفاق دفاعي يقارب سبعة تريليونات ين (60 مليار دولار) للسنة المالية المقبلة، ارتفاعاً من 5.4 تريليون ين في الميزانية الأولية لهذا العام، في ضوء الإنفاق العسكري المتزايد للصين والتهديدات الصاروخية من كوريا الشمالية.

## الأمم المتحدة: أكثر من 4000 مدني أوكراني قتلوا خلال الحرب

عمان

قال مكتب الأمم المتحدة لحقوق الإنسان في بيان الجمعة، إن أكثر من 4000 مدني قتلوا في أوكرانيا منذ بدء العملية العسكرية الروسية في 24 شباط، على الرغم من أن العدد الحقيقي من المرجح أن يكون أعلى من ذلك بكثير.

ووفقاً للمفوضية السامية لحقوق الإنسان: «قتل 4031 شخصاً في المجموع بينهم نحو 200 طفل، قُتل معظمهم بأسلحة متفجرة ذات تأثير واسع مثل القصف بالمدفعية الثقيلة أو الغارات الجوية»، وفق ما نقلت شبكة يورونيوز الأوروبية.

ولم تحمّل المفوضية التي تنشر عشرات المراقبين في أوكرانيا، أي طرف المسؤولية عن سقوط القتلى.

## الديوان الملكي الهاشمي ينعي والد الملكة رانيا العبدالله

عمان

ويعرب الديوان الملكي الهاشمي عن صابق التعازي وخالص المواساة لصاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، وجلالة الملكة رانيا العبدالله، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، والأمراء هاشم وإيمان وسلمي، وأسرة الفقيد وآل الياسين الكرام، بهذا المصاب الأليم، متضرعاً إلى الله العليّ القدير أن يتغدهم بوسع رحمته ورضوانه، ويسكنه فسيح جناته.

إنّا لله وإنا إليه راجعون».

بن عبدالله الثاني، والأميرة إيمان بنت عبدالله الثاني، والأميرة سلمى بنت عبدالله الثاني، حفظهم الله، المرحوم، بإذن الله، الطبيب فيصل صدقي الياسين، الذي انتقل إلى رحمته تعالى في عمان اليوم الجمعة، الموافق 26 شوال عام 1443 هجرية، وبأمر من صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، حفظه الله ووعده، يعلن الديوان الملكي الهاشمي الحداد على الفقيد، في البلاط الملكي الهاشمي لمدة سبعة أيام اعتباراً من الجمعة.

أعلن الديوان الملكي الهاشمي، في بيان أصدره الجمعة، عن وفاة والد جلالة الملكة رانيا العبدالله، المرحوم، بإذن الله، الطبيب فيصل صدقي الياسين، الذي انتقل إلى رحمته تعالى اليوم، وفيما يلي نص البيان: «ينعى الديوان الملكي الهاشمي، بمزيد من الحزن والأسى، والد صاحبة الجلالة الملكة رانيا العبدالله، حفظها الله، وجد كل من أصحاب السمو الملكي الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، والأمير هاشم

## الخصاونة يشارك في الاجتماعات الثلاثية الأردنية الإماراتية المصرية للتكامل الصناعي

ابو ظبي



يشارك رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في اجتماعات التعاون الثلاثي الأردني الإماراتي المصري للتكامل الصناعي التي تبدأ في العاصمة الإماراتية أبو ظبي اليوم السبت.

ومن المنتظر، أن يوقع الأردن والإمارات ومصر في ختام الاجتماعات بعد غد الأحد بحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة ورئيس مجلس الوزراء المصري الدكتور مصطفى مدبولي وعدد من المسؤولين في دولة الإمارات العربية المتحدة اتفاقاً ثلاثياً لإقامة شراكة استراتيجية تدعم وتعزز التكامل الصناعي في البلدان الشقيقة الثلاث.

ويضم الوفد الأردني المشارك في الاجتماعات وزير الصناعة والتجارة والتأمين يوسف الشمالي ووزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول والسفير الأردني لدى دولة الإمارات العربية المتحدة نصار الحباشنة وأمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطراني ورئيس غرفة صناعة الأردن فتحي الجغبير ورئيس غرفة تجارة الأردن نائل الكباريتي وعدداً من ممثلي القطاعات والمؤسسات الصناعية والتجارية والاستثمارية في القطاعين العام والخاص.

## السفير الأردني في بيروت يلتقي 10 أردنيين حصلوا على منحة في الجامعة اللبنانية

بيروت



قال السفير الأردني في العاصمة اللبنانية بيروت وليد الحديد، إن الملتزم بالإعلام المهني والواقعي هذه الأيام كالمقايض على الجمر وأن مهمة الإعلام ليست سهلة مع انتشار وباء المعلومات بطريقة كبيرة.

وأضاف خلال لقائه 10 أردنيين حصلوا على منحة في الجامعة اللبنانية الأميركية ويعملون في عدة وسائل إعلام، اليوم الجمعة، إن السفارة حريصة على التواصل مع الأردنيين المغتربين في لبنان وتلمس احتياجاتهم بجميع الأوقات وأن الأبواب مفتوحة للجميع.

ولفت إلى أن التربية الإعلامية أصبحت ضرورة للمجتمعات من أجل مواجهة تزييف الواقع وتضليل المجتمعات.

وقال الحاصلون على المنحة، إن اهتمام السفارة كان منذ اليوم الأول لوصولهم إلى لبنان، وتم إبلاغنا برسائل نصية بأرقام هواتف المسؤولين هناك، وأنهم مستعدون لخدمتهم في أي وقت.

وأعلنت أكاديمية التربية الإعلامية والرسمية بالجامعة الأميركية في بيروت قبل أسبوع أسماء الفائزين بمنحتها الدراسية عن العام الحالي، والبالغ عددهم 75 شخصاً من مختلف الدول العربية بينهم 10 أردنيين.

## البرلمان العربي يحذر من خطورة وتداعيات مسيرة الإعلام بالقدس

القاهرة

حذر البرلمان العربي، من خطورة وتداعيات مسيرة الإعلام التي تنظمها قوات الاحتلال الإسرائيلي بالأحد بالقدس، على أمن واستقرار المنطقة، في تحدٍ سافر واستفزازي للشعب الفلسطيني، والأمتين العربية والإسلامية. ودان البرلمان العربي، ما أعلنته جماعات المستوطنين المتطرفين باقتحام باحات المسجد الأقصى المبارك وممارسة الطقوس التلمودية ورفع الاعلام فيما يسمى بيوم توحيد القدس، بقرار إسرائيلي وحماية جيش الاحتلال، مؤكداً أنه اعتداء على المقدسات الإسلامية. وشدد البرلمان العربي على أن ما يجري في القدس المحتلة من هدم للمنازل وتشريد الأهالي وحملة الاعتقالات واقتحامات المسجد الأقصى يأتي في سياق التصعيد الإسرائيلي المتواصل، والذي يتناقض مع الأعراف وكافة المواثيق الدولية، داعياً المجتمع الدولي والمنظمات الدولية إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة لوقف هذه الممارسات والاستفزازات التي تمارسها قوات الاحتلال والمستوطنين لتجنب تداعياتها على أمن واستقرار المنطقة.

## الأمانة تواصل احتفالاتها بعيد الاستقلال

عمان

واصلت أمانة عمان الكبرى، في الساحة الهاشمية والمدرج الروماني ومسرح الأوديون وحدائق الجيبية، احتفالاتها بمناسبة عيد الاستقلال 76. وأشتملت الأمسيات العمانية التي حضرها أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة، على معزوفات موسيقية وأغان وطنية وعروض من الفلكلور الأردني، بحضور حشد كبير من المواطنين. وعلى مسرح الأوديون، جرى عرض لشخصيات كرتونية ومسرحية للأطفال (أردنا بيتنا)، وحفلات موسيقية (دي جي)، ومسرحية «سجل أنا عربي» للفنان حسين طيبشات (العم غافل).

وشهد مسرح المدرج الروماني معزوفات لفرقة الحسين الموسيقية، وعرض لفرقة أمانة عمان، ومسابقات وجوائز، وقدم الفنان يحيى صويص والفنانة زين عوض أغاني وطنية لاقت تفاعلاً كبيراً من الحضور. وفي الساحة الهاشمية تواصل معرض المنتجات الحرفية والأشغال التراثية والبازارات للجمعيات الأردنية مع فعاليات الرسم على الوجه وطقرات المشي على العصي ومحطات نفخ البالونات ومحطات الألعاب التفاعلية، والألعاب البهائية.

وثن المواطنون للأمانة، إتاحة هذه المساحة للاحتفال بالعيد السادس والسبعين لاستقلال المملكة وسط أجواء كرنفالية وفعاليات تناسب شرائح المجتمع كافة، وكذلك إعادة تأهيل الحدائق وافتتاحها كمتنزه عام لخدمتهم.

## 9259 مقترعاً في إنتخابات المحامين بنسبة 62.7 بالمئة

عمان

أغلقت اللجنة المشرفة على إنتخابات نقابة المحامين صناديق الاقتراع عند الساعة السابعة مساء الجمعة، بعد أن قامت بمديد عملية الاقتراع من الساعة السادسة إلى الساعة السابعة مساء جراء الإقبال المتزايد على صناديق الاقتراع. وبلغ عدد المقترعين 9259 محامياً ومحامية من أصل نحو 14746، بنسبة 62.7 بالمئة. يذكر أن لجنة الاشراف على الإنتخابات تضم مندوب وزير العدل القاضي الدكتور سعد اللوزي والمحامين عبدالوهاب العجاوي وجودت مساعدة وأمين الخوالة وزيد خليفة.

## مقتل سوداني خلال تظاهرة لطالبي لجوء في النيجر

وكالات

لقي سوداني مصرعه وأصيب اثنان من عناصر قوات الأمن النيجرية، خلال تظاهرة عنيفة لطالبي لجوء في مخيم للأمم المتحدة في مدينة أغاديز الكبيرة في شمال النيجر، بحسب ما أفاد رئيس بلدية المنطقة فرانس برس، الخميس.

ويقيم وفق السلطات نحو 1400 سوداني منذ عام 2017 في هذا المخيم لطالبي اللجوء الذي يقع على بعد حوالي عشرة كيلومترات من أغاديز، بعد فرارهم من ليبيا. وقال رئيس بلدية أغاديز، عبد الرحمن توروا، وكالة فرانس برس، أنه نظمت هناك الأربعاء «تظاهرة لطالبي لجوء» و«نأسف لتسجيل إصابات في صفوف قوات الأمن وقتيل من طالبي اللجوء». وأوضح أن «هناك بعض الأضرار» بعد أن «أحرق المظاهرون مركز الأمن والمستوصف ووسائل نقل رجال الأمن». من جانبها، نشرت صحيفة «إير نفو» الإلكترونية ومقرها أغاديز صوراً لخيام متفحمة يعيش فيها طالبو لجوء في المخيم. ولا تزال أسباب التظاهرة وملابسات وفاة طالب اللجوء السوداني مجهولة. وأكد رئيس البلدية أن طالبي اللجوء يتظاهرون «بانتظام، خاصة عندما يعلمون أن هناك بعثات قادمة للاستعلام عن وضعهم أو بسبب الظروف التي يجدون أنفسهم فيها».

بين ديسمبر 2019 ويناير 2020، تظاهر طالبو لجوء لعدة أيام أمام مقر مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين في أغاديز مطالبين بتسريع النظر في طلباتهم للحصول على وضع اللاجئ ونقلهم إلى أوروبا.

# الفايز يلتقي وفدًا من مؤسسة «كونراد اديناور» الألمانية

## وفد أردني يبحث في هولندا تطوير الرقابة على الغذاء

عمان

بحث وفد أردني برئاسة مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات خلال زيارة رسمية الى مملكة هولندا مع مدير عام هيئة سلامة الغذاء الهولندية تعزيز وتطوير منظومة الرقابة على الغذاء في المملكة، من خلال تحديث وتطوير الفحوصات المخبرية والأجهزة المخبرية اللازمة.

كما بحث الطرفان آليات تتبع المنتجات الغذائية والزراعية وفتح الأسواق الأوروبية أمام المنتجات الغذائية والزراعية الأردنية؛ وبما يسهم في دعم حجلة الاقتصاد الوطني. وتناولت المحادثات التي جرت في مقر هيئة سلامة الغذاء الهولندية، سبل تحديث التعليمات والإجراءات وبما يتواءم مع التشريعات العالمية والأوروبية، وتطوير الكفاءات، وتحديث الفحوصات المخبرية في مجال متبقيات المبيدات والأدوية البيطرية، والرقابة على المعايير الحدودية، وتتبع المواد الغذائية والزراعية والحيوانية من المزرعة إلى المائدة و تقييم مخاطر المنتجات النباتية والحيوانية. وتطرقت المحادثات الى التحديات والحلول المقترحة التي تواجه القطاعين الغذائي والزراعي في المملكتين، وسبل تطوير السياسات الغذائية والزراعية طويلة المدى واعتماد آليات قابله للتطبيق. وأكد مهيدات، أهمية تعزيز التعاون المشترك بين الجانبين في مجال التدريب، ونقل التجربة الهولندية الرائدة إلى المملكة، مغرباً عن تقديره مدير عام الهيئة والحكومة الهولندية لجهودهم في دعم مشروع «حكومة لحكومة» الذي تأتي الزيارة ضمنه والذي يستمر حتى نهاية 2023.

وضم الوفد نائب مدير المدينة للشؤون الصحية والزراعية في أمارة عمان، ومساعد الأمين العام للثروة الحيوانية في وزارة الزراعة ومختصين في المؤسسة العامة للغذاء والدواء.

## الجمعية العربية لزراعة الكبد تعقد مؤتمرها الدولي الثامن

عمان

انطلقت أعمال المؤتمر الدولي الثامن للجمعية العربية لزراعة الكبد الذي افتتحه أمين عام وزارة الصحة الدكتور راشد الشبول مندوباً عن رئيس الوزراء بشر الخصاونة.

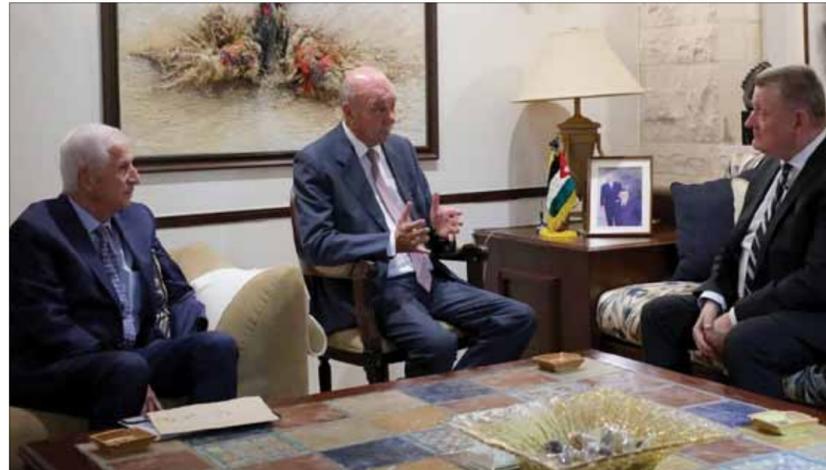
وقال أمين عام الوزارة في كلمة ألقاها بالنيابة عن رئيس الوزراء، إن المشاركة في هذه التظاهرة العلمية المميزة، يعد تبادلًا حقيقيًا للخبرات، وحافزًا كبيرًا للاطلاع على آخر المستجدات المتعلقة بالجرعة التخصصية في زراعة الكبد على وجه الخصوص، وبما يسهم في تحسين الخدمات الطبية المقدمة للمرضى ضمن أفضل المستويات، ويخدم الجهود الوطنية المبذولة لتشجيع السياحة العلاجية. وأشار إلى أن الأردن حقق خلال السنوات الماضية، بفضل توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني العديد من الإنجازات المهمة في مختلف القطاعات، وفي مقدمتها القطاع الصحي، شهد خلالها تطورات ملحوظة في العديد من التخصصات الطبية، لافتًا إلى أن التطور الحاصل في الجراحة التخصصية في زراعة الأعضاء ومنها زراعة الكبد كان من أبرزها. وأضاف، إن الجراحين الأردنيين استطاعوا مواكبة آخر المستجدات في هذا المجال على مستوى العالم، حيث بدأ الأردن عام 2004 بإجراء أولى عمليات زراعة الكبد، وأجرى منذ ذلك التاريخ حوالي 300 عملية، وبسبب نجاح قاربت النسب العالمية. وأكد الشبول أن وزارة الصحة أولت جُل اهتمامها لتنمية قدرات كوادرها الصحية في مجال زراعة الأعضاء، حيث قامت بإيفاد العديد من أطبائها من مختلف التخصصات والتفريض وفنيي الأشعة والمختبر خلال السنوات الماضية إلى بعض الدول المتميزة بزراعة الأعضاء لحضور العديد من الدورات التدريبية في هذا المجال، حيث انعكس ذلك إيجاباً على قدرة كوادر الوزارة في إجراء هذا النوع من العمليات الطبية.

بدوره، أكد رئيس الجمعية العربية الدكتور محمد القحطاني، أن الجمعية العربية وصلت إنجازاتها في مجال زراعة الكبد، منذ تأسيسها في عام 2006، متسلحة بالعلم والعمل، ما يؤهلها لتحل دوراً رائداً في مجال زراعة الكبد، إلى أن أصبحت تضاهي كبرى الجمعيات العالمية، لافتاً إلى أن الجمعية تعد المنصة العلمية لتبادل الخبرات ومناقشة كل المستجدات العلمية والتحديات المتعلقة بزراعة الكبد في الوطن العربي. من جهته، قال رئيس اللجنة التنفيذية للمؤتمر، الدكتور صائب حمودة، إن منظومة العمل المشترك لتأسيس الجمعية العربية لزراعة الكبد بدأت منذ عام 2006 في القاهرة، وتضم اليوم 350 عضواً موزعين على 32 مركزاً لزراعة الكبد في 12 دولة عربية. وبين أن زراعة الكبد في العالم العربي بدأت في المملكة العربية السعودية عام 1990، وتوالت في الوطن العربي لتصل إلى قيام 21 دولة عربية بزراعة الكبد، لافتاً إلى أن ما يجمعهم اليوم هو برنامج علمي يناقش آخر المستجدات في أدق وأصعب الجراحات وهي زراعة الكبد، ويحتوي على أكثر من 45 محاضرة علمية في هذا المجال، يقدمها عدد من الخبراء المختصين من مختلف دول العالم العربي والغربي.

وأكد الفايز أهمية دعم مؤسسة «كونراد اديناور»، المشاريع التنموية في الأردن وخاصة في مجالات الأمن الغذائي والمياه وقطاعي التعليم والصحة، داعياً إلى زيادة الاستثمارات الألمانية والعمل على رفع أعداد السائحين الألمان القادمين لأردن. من جانبه، ثمن وفد المؤسسة الألمانية جهود جلالة الملك عبدالله الثاني لإحلال السلام في المنطقة وعودة الأمن والاستقرار لها، إلى جانب مساعي جلالتة الدائمة لتمكين شعوب المنطقة من العيش بسلام ومستقبل أفضل لهم.

وأكدوا حرصهم على إدامة الزيارات للأردن، بهدف تعزيز العلاقات الأردنية الألمانية والأوروبية عموماً، والعمل على زيادة الاستثمارات الألمانية في مناطق الإقليم الشمالي والوسطى والجنوبية واقتبالاً على المنتجات المعروضة من قبل المواطنين وعرب وأجانب.

وأشار الوفد إلى أن المؤسسة سيق وأن قدمت الدعم للعديد من المشاريع، وهي معنية بالعمل مع الجانب الأردني لدعم المشاريع، التي تشكل أولوية للأردن.



جلالة الملك عبدالله الثاني من أجل احلال السلام في المنطقة، وتأكيد جلالتة الدائم على أن لا حل للقضية الفلسطينية إلا وفق قرارات الشرعية الدولية، وحل الدولتين، مشيراً إلى الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس عدلت على حمايتها وإعمارها ومنعت تهويدها.

وبين، أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يرفض العبث بهذه المقدسات، كما يرفض محاولات إسرائيل تغيير الوضع القانوني والتاريخي لمدينة القدس، ونوه الفايز إلى حرص جلالة الملك عبدالله الثاني على تعميق علاقات الأردن مع ألمانيا والبناء عليها، وخاصة في الجوانب الاقتصادية والاستثمارية

والتنمية وتعزيز التبادلات التجارية بين البلدين الصديقين. وتمن الدعم الاقتصادي والسياسي، الذي تقدمه ألمانيا إلى الأردن لتمكينه من مواصلة دوره الإنساني تجاه اللاجئين ومواجهة التحديات الاقتصادية، التي يعاني منها الأردن جراء صراعات المنطقة وتداعيات جائحة كورونا.

## انطلاق فعاليات مهرجان الجميد والسمن



منتجاتها على مدار العام، إضافة إلى عملية تطوير آليات العمل والإنتاج التي أصبحت تنتهجها هذه الجمعيات وأدت إلى زيادة كميات الإنتاج وتحسين جودتها وهو ما يسعى إليه الصندوق لتحقيق التنمية المستدامة في شتى مناطق البادية الأردنية. وأكد الفايز التزام الصندوق بالاستمرار بدعم ومساعدة الجمعيات من الناحيتين التدريبية والتأهيلية بالتعاون والتنسيق مع جهات محلية وإقليمية أو دعمهم عبر برنامج المنح الصغيرة الذي يمكنهم من شراء أدوات ومعدات ذات جدوى اقتصادية عالية في عملياتهم الإنتاج والتسويق.

من جانبهم، عبر العديد من زوار المهرجان عن سعادتهم بهذا اليوم ومشاركتهم في المهرجان من مناطق روعية طبيعية ويوجد فيها الكثير من النباتات الرعوية العطرية المفيدة للصحة والجسم وذات الجودة العالية. وأكد رؤساء جمعيات ضرورة الاستمرار في عملية دعم ومساندة جمعياتهم حتى يتمكنوا من مواصلة العمل والإنتاج وتطوير وسائل وطرق العمل والانتقال من العمل البسيط التقليدي إلى طرق أخرى أكثر حداثة، تعتمد على التكنولوجيا المتطورة وبالتالي زيادة كميات الإنتاج ورفع سوية العمل وإيجاد المزيد من فرص العمل أمام الشباب والشابات والمساهمة في عملية التنمية المستدامة.

مشاركة في المهرجان، عن شكرهم وتقديرهم للصندوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية على دعمه ومساندته لهم واتاحتهم المجال لتسويق وترويج منتجاتهم من الجعيد والسمن ومنتجات الألبان بكافة أصنافها. وأشاروا كذلك إلى أنهم تمكنوا من خلال الاتصال المباشر مع رواد المهرجان، من التشبيك مع الكثير من المحال الكبيرة والمراكز التجارية والمطاعم بحيث يتم تزويد هذه المنشآت بمنتجات الجمعيات من الأجبان والألبان والجعيد والسمن وعلى مدار العام. ورداً على سؤال، قال رئيس إحدى الجمعيات، إن المنتجات المعروضة لديه من الجعيد والسمن ومنتجات الألبان تتمتع بميزة إضافية نوعية كونها تأتي من

## الحسين التقنية تقيم مسابقة وطنية لروبوتات السومو

عمان

أقامت جامعة الحسين التقنية إحدى مبادرات مؤسسة وي العهد، المسابقة الوطنية الأولى لروبوتات السومو « طلبية الجامعات الأردنية والمدارس في مقر جامعة الحسين التقنية، داخل مجمع الملك الحسين للأعمال في عمان. وشارك في المسابقة أكثر من 100 فريق، كل فريق مكون من 3 طلاب، بإدارة لجنة تحكيم وطنية مثلت الأكاديميين المختصين في مجال مسابقات الروبوتات. وحضر افتتاح المسابقة الوطنية، رئيس جامعة الحسين التقنية الدكتور إسماعيل الحنطي وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في الجامعة. وتأتي هذه المسابقة كمبادرة من نادي الروبوتات في الجامعة برئاسة المهندس عز الدين منصور؛ لتشجيع طلبة الجامعات والمدارس على تطوير مهاراتهم التقنية والفنية وتطبيق المواد العلمية النظرية من خلال تصنيع الروبوتات في المشاغل الهندسية. وتعد المسابقة من خلال المسابقات التقنية إلى تطوير مهارات الطلبة وتعزيز مفهوم التعليم التقني في الأردن من خلال مسابقات نوعية. وتأسست لتعزيز التعليم التقني في الأردن وتمنح درجة البكالوريوس والدرجة الجامعية المتوسطة في تخصصات الهندسة وعلم الحاسوب فقط.

## مديريات الشباب تنفذ أنشطة متعددة في المحافظات

عمان

واصلت مديريات الشباب والمراكز التابعة لها تنفيذ الجلسات التعريفية والأنشطة الشبابية والثقافية والصحية وجهاً وبجهاً وسبل الاتصال المرئي. ووفقاً لبيان وزارة الشباب الجمعة، نظمت مديرية المبادرات التطوعية في وزارة الشباب بالتعاون مع برنامج هنرة للتدريب والتطوير ورشة تدريبية بعنوان «التحديات التنموية، بمشاركة 40 شاباً وشاببة، من جميع محافظات المملكة. كما اختتم في مركز شباب ساكب فعاليات معسكر التدريب والتشغيل، والذي نفذ بالتعاون مع الشركة الوطنية للتدريب والتشغيل - معهد تدريب جرش، واستمر لمدة 3 أيام، بمشاركة 20 شاباً من الفئة العمرية من 15 إلى 17 عاماً. واشتمل المعسكر على العديد من الفعاليات والأنشطة منها: مهارات الحياة الأساسية، وورش عمل حول أهمية المنهج، ويهدف المعسكر إلى رفع قدرات الأعضاء المشاركين وتعزيز مهاراتهم لدخول سوق العمل بكفاءة.

ونفذت مديرية شباب محافظة الزرقاء بالشراكة بالتعاون مع حاضنة الابتكار الاجتماعي في إقليم الوسط / مركز شباب وشابات العاصمة، فعاليات معسكر الإبداع والابتكار 2، بمشاركة 33 مرشدة من منتسبات مجموعة الجلييلة الإرشادية. ويهدف المعسكر إلى تقديم الدعم اللازم للشباب واليا فاعين ليصبحوا رياديين، بالإضافة لتطوير أفكارهم لمشاريع مستدامة مع بناء قدراتهم الفنية في زيادة الأعمال الاجتماعية وإدارة المشاريع. كما نفذ مركز شابات كفرسوم التابع لمديرية شباب إربد، بمدرسة كفرسوم الثانوية للبنات بالتعاون مع قسم المباحث الجنائية في لواء بني كنانة، جلسة حوارية توعوية حول «الجرائم الإلكترونية» بحضور أعضاء المركز ومجموعة من طالبات المدرسة. وتهدف الجلسة الحوارية إلى تعزيز معرفة جيل الشباب بالخدمات الأمنية، وحماية خصوصية وأمن المواطن، بالإضافة إلى ضرورة توعية الشباب من الوقوع في الأخطاء الإلكترونية.

## أمين عام وزارة الصحة تلقي بيان دول إقليم شرق المتوسط حول الأمراض غير السارية في جنيف



الوحيد في الإقليم الذي شارك في مبادرة مدير عام المنظمة للصحة النفسية. كما عرضت خلال لقائهما بمدير الموارد البشرية في المنظمة الدكتور جيم كامل استراتيجية الوزارة للموارد البشرية وخطتها للتدريب والتعليم المستمر وأبرز التحديات التي تواجه تنفيذ الاستراتيجية والخطة وما تم تنفيذها على أرض الواقع لمواجهة هذه التحديات من حيث توفير التدريب اللازم وفتح الاختصاصات الطبية الفرعية الجديدة لتلبية احتياجات الوزارة ومواجهة تبعات جائحة كورونا وغيرها من الإجراءات المتخذة.

كما التقت خريسات بفرق من العاملين في الأمراض غير السارية في المقر الرئيس لمنظمة الصحة العالمية، وبحثت معهم بحضور مدير إدارة المشاريع والتخطيط والتعاون الدولي ومدير مديرية الأمراض غير السارية في الوزارة سبل التعاون لوضع خطة استراتيجية وطنية للأمراض غير السارية تضم مختلف الأطراف ذات العلاقة، تمهيداً لإجتماع رئاسي حول الأمراض غير السارية في الجمعية العامة للأمم المتحدة في أيلول

ألقى أمين عام وزارة الصحة للشؤون الإدارية والفنية الدكتورة إلهام خريسات، بيان الدول الأعضاء في إقليم شرق المتوسط حول الأمراض غير السارية ومكافحتها المدرج على جدول أعمال اجتماعات الدورة التي اختتمت أعمالها يوم غد السبت في جنيف بمشاركة 194 دولة.

وقالت وزارة الصحة في بيان صحفي إن الدكتورة خريسات التي ترأست وفد المملكة لاستكمال مشاركته في اجتماعات جمعية الصحة العالمية عقدت عدة لقاءات ثنائية على هامش اجتماعات الجمعية بعد مغادرة وزير الصحة الدكتور فراس الهواري جنيف إلى عمان عقب ترأسه الوفد لخمس أيام مضت.

استعرضت لدى لقائهما مديرة الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية الدكتورة ديفورا كاسيل واقع خدمات الصحة النفسية في وزارة الصحة الأردنية واحتياجاتها، وأشارت إلى أن الأردن يُعتبر البلد

شركة كهرباء محافظة إربد  
إعلان فصل التيار الكهربائي  
سنتقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/05/24 بإجراء أعمال صيانة على شبكة والتي قد تنطرح من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: شارع العارث بن شيكدة، شارع داود الوصلي، حي الأضواء، شارع محمد توفيق، شارع الزهراوي، شارع الغربي، شارع البراهيم الخطيب، الجاورين لثانية قصر السليم وواحة النعيم 3 من الساعة الثامنة والنصف صباحاً لغاية الساعة الرابعة عصراً وعن المناطق التالية: ناطقة الحي الغربي، حي مدرسة هاد الأساسية، التطوير الحضري ناطقة، مثلث ناطقة جصية من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد. وعن المناطق التالية: بريقا طريق المد، البويضة الحي الجنوبي من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في مدينة الرمثا. وعن المناطق التالية: سهل البستان، طريق قاع من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة المفرق. وعن شمال بيلال طريق النعيم من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة جرش

قسم العلاقات العامة

في الرعاية الصحية الأولية. فيما استعرض الدكتور كامل أهم الخطوات القادمة للتعاون المستقبلي لدعم وزارة الصحة في تنفيذ استراتيجيتها للموارد البشرية وخطتها التدريبية.

2022. من جهتها، أكدت المديرية كاسيل اهتمام منظمة الصحة العالمية بتقديم الدعم الفني للوزارة من خلال البدء بمراجعة واقع الحال والتركيز على الأولويات وبناء قدرات العاملين وإدماج خدمات الصحة النفسية



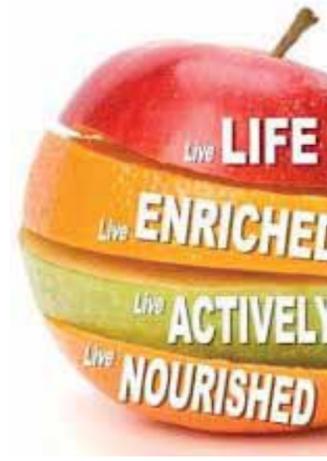
## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

اكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكافيين، وتسبب لتعرض هذا الرجل للشمس ولغفرت طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليته، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة خللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

75% من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين. وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك السرعة والطاقة والقوة والتحمل من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام 2011 أن نحو

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتعقب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى 12 أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل المضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن ينسب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (400 ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سبوعين إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدون أو الدم والأمحاض الدهنية إن الأمحاض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيانات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

وتعقب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل المضائرة بما في ذلك ولادة الرضيع الخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من 20% من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البيانات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحدث من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضيع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيانات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تسهم بالفعاية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتمينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداية والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكمل مدخول الكالسيوم ويحد وبالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

تشير التقديرات إلى أن أكثر من 40% من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البيانات إلى أن استخدام مكملات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيوندة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يوندة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يوندة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الحيوي من منقعة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ من فيتامين ألف.

يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويقل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما قد يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين وزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيانات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية الغنية.

ويتوقع أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالانسجة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيانات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع ما زالت محدودة.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كافٍ من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزميمة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البيانات المتاحة بأن توفير عوز الزنك المكمل أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا ينجح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

الكلية لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلاً فيتامين D على مدى السنوات الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغفرت طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليته، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

والنوع الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره 54 سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليته. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكثبية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ 3 إلى 4 ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول 3 - 4 ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرتتين، كما أن فيتامين (C)

لطالما سمعنا كثيراً منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن لم تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "دبلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

## 5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- بقي من الجفاف:

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و 3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجدٍ ومنعّم للبشرة.

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الدهنية التي تؤمن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على 5 حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزعجة:

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضعه نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. على أن هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

٢- يخفف من توسع المسام: يمكن للمسام المتوسعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع مدة 10 دقائق على البشرة الجافة ولمدة 20 دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعطي بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى

## "child development process" نمو الطفل

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنته الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

وال13 سنة. فيما يأتي نستعرض تطوّر الطلّ بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون



تماماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنته الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

يستخدم مصطلح نموّ الطلّ للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو سنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ 12

الذكرة. ويؤدي نموّ وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم أو هويتاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب أهمية الوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطلّ بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون

الذكرة. ويؤدي نموّ وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم أو هويتاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب أهمية الوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطلّ بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون

الذكرة. ويؤدي نموّ وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم أو هويتاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب أهمية الوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطلّ بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون

الذكرة. ويؤدي نموّ وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم أو هويتاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب أهمية الوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطلّ بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون

الذكرة. ويؤدي نموّ وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم أو هويتاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب أهمية الوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطلّ بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون

الذكرة. ويؤدي نموّ وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم أو هويتاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب أهمية الوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطلّ بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون

## القرحة - Ulcers

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) (naproxen sodium pills) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills)، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر، والإطعمة الغنية بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بقرحة المعدة، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

خُرقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرق في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء ضاحجة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء - وهي قرحة في المريء - وهو الأنبوب الواصل من الفم إلى المعدة - إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي - وهو الشعور بالحرق في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء - والذي يُمكن أن الشخص المصاب يتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل، والألام الحاصبة لعملية البلع،

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



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

**٩ علامات مميزة للشيخوخة**  
إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة تستلزم 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 الاستقلاب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

**تفاصيل معقدة**  
ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سنتناول 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 تتناثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلِك Hayflick. وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.

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

أحد 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.

**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 سبتمبر ٢٠١٩ خلال لقاء عن بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا نتشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلاً: "ماذا لو قلت لك إنك 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".

**لحياة طويلة بصحة جيدة**  
وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات" هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتحقق من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحثه 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.

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

ويقول بروفيسور رونترى: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبوغ 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 رونترى: "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 تتوفر لديه الطاقة اللازمة لتزويد آلياته الخلوية بالوقود".

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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

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

**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 قانغ 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 "دائلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيد 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 حتمية، حيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

**وفيات بالألاف 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 تعبير الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

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

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

إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشراب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً أو 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. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول الأطعمة 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

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

وأشار ساميون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "نمتج 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 "دائلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووجدت 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 تقريبا، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

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

خطر داهم  
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرته عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

توتر وقلق  
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،

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

٢- قلة 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 مخاطر 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.



## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



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" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو التغيرات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

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

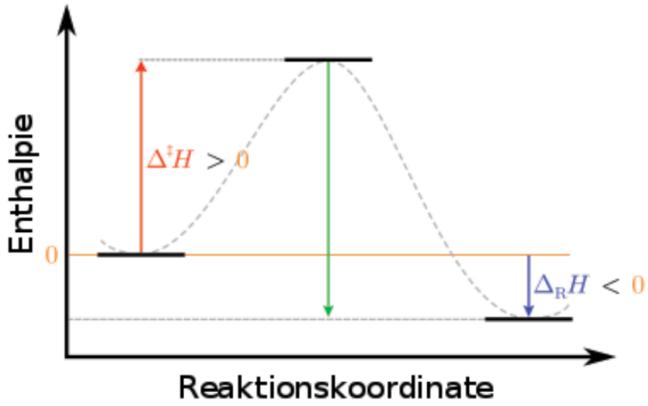
وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستمر يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل  
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسوبك في المنزل حتى

تجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

# الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة الانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكامنة) مُثَلَّة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات السهلة على أسطح الفلز التنشيط. التنشيط. الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز. لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كافتراق من الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة بالطاقة معادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغور-هنشولد التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إ-ريدل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

الامتزاز الكيميائي أو الامتزاز الفيزيائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة الممتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلَاحظ بشكل جيد -مثل التآكل- وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجابب

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلية حيث يتم تغيير تركيب السطح. (٥) على سبيل المثال، يستطيع الأكسجين أن يشكل روابط قوية جداً (٤٤٤٠) مع الفلزات، مثل Cu (١١٠)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلية كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢. الامتزاز الكيميائي-التفكك

الامتزاز الكيميائي أو الامتزاز الفيزيائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة الممتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلَاحظ بشكل جيد -مثل التآكل- وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجابب

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة تقليدياً أن العتبية النشطة التي تقصّل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكتروني لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح. تستلزم هجرته الأنكين على مفض صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين وللأكسجين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

## سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد تزيق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات منشطه k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . اصابة الانسان هناك نوعين من التحقيقات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات الAFLATOXI في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB1 خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تعلق قد تختلف في يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ، وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى ال albumin-AFB1 في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر . اصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . بعض المقالات ابدت اقتراحاتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . ٢٠٠ ٣٠٠ ٢٩٠ ٢٨٠ ٢٧٠ ٢٦٠ ٢٥٠ ٢٤٠ ٢٣٠ ٢٢٠ ٢١٠ ٢٠٠ ١٩٠ ١٨٠ ١٧٠ ١٦٠ ١٥٠ ١٤٠ ١٣٠ ١٢٠ ١١٠ ١٠٠ ٩٠ ٨٠ ٧٠ ٦٠ ٥٠ ٤٠ ٣٠ ٢٠ ١٠ ٠ ١٠٠ ٢٠٠ ٣٠٠ ٤٠٠ ٥٠٠ ٦٠٠ ٧٠٠ ٨٠٠ ٩٠٠ ١٠٠٠ ١١٠٠ ١٢٠٠ ١٣٠٠ ١٤٠٠ ١٥٠٠ ١٦٠٠ ١٧٠٠ ١٨٠٠ ١٩٠٠ ٢٠٠٠ ٢١٠٠ ٢٢٠٠ ٢٣٠٠ ٢٤٠٠ ٢٥٠٠ ٢٦٠٠ ٢٧٠٠ ٢٨٠٠ ٢٩٠٠ ٣٠٠٠ ٣١٠٠ ٣٢٠٠ ٣٣٠٠ ٣٤٠٠ ٣٥٠٠ ٣٦٠٠ ٣٧٠٠ ٣٨٠٠ ٣٩٠٠ ٤٠٠٠ ٤١٠٠ ٤٢٠٠ ٤٣٠٠ ٤٤٠٠ ٤٥٠٠ ٤٦٠٠ ٤٧٠٠ ٤٨٠٠ ٤٩٠٠ ٥٠٠٠ ٥١٠٠ ٥٢٠٠ ٥٣٠٠ ٥٤٠٠ ٥٥٠٠ ٥٦٠٠ ٥٧٠٠ ٥٨٠٠ ٥٩٠٠ ٦٠٠٠ ٦١٠٠ ٦٢٠٠ ٦٣٠٠ ٦٤٠٠ ٦٥٠٠ ٦٦٠٠ ٦٧٠٠ ٦٨٠٠ ٦٩٠٠ ٧٠٠٠ ٧١٠٠ ٧٢٠٠ ٧٣٠٠ ٧٤٠٠ ٧٥٠٠ ٧٦٠٠ ٧٧٠٠ ٧٨٠٠ ٧٩٠٠ ٨٠٠٠ ٨١٠٠ ٨٢٠٠ ٨٣٠٠ ٨٤٠٠ ٨٥٠٠ ٨٦٠٠ ٨٧٠٠ ٨٨٠٠ ٨٩٠٠ ٩٠٠٠ ٩١٠٠ ٩٢٠٠ ٩٣٠٠ ٩٤٠٠ ٩٥٠٠ ٩٦٠٠ ٩٧٠٠ ٩٨٠٠ ٩٩٠٠ ١٠٠٠٠ ١٠١٠٠ ١٠٢٠٠ ١٠٣٠٠ ١٠٤٠٠ ١٠٥٠٠ ١٠٦٠٠ ١٠٧٠٠ ١٠٨٠٠ ١٠٩٠٠ ١١٠٠٠ ١١١٠٠ ١١٢٠٠ ١١٣٠٠ ١١٤٠٠ ١١٥٠٠ ١١٦٠٠ ١١٧٠٠ ١١٨٠٠ ١١٩٠٠ ١٢٠٠٠ ١٢١٠٠ ١٢٢٠٠ ١٢٣٠٠ ١٢٤٠٠ ١٢٥٠٠ ١٢٦٠٠ ١٢٧٠٠ ١٢٨٠٠ ١٢٩٠٠ ١٣٠٠٠ ١٣١٠٠ ١٣٢٠٠ ١٣٣٠٠ ١٣٤٠٠ ١٣٥٠٠ ١٣٦٠٠ ١٣٧٠٠ ١٣٨٠٠ ١٣٩٠٠ ١٤٠٠٠ ١٤١٠٠ ١٤٢٠٠ ١٤٣٠٠ ١٤٤٠٠ ١٤٥٠٠ ١٤٦٠٠ ١٤٧٠٠ ١٤٨٠٠ ١٤٩٠٠ ١٥٠٠٠ ١٥١٠٠ ١٥٢٠٠ ١٥٣٠٠ ١٥٤٠٠ ١٥٥٠٠ ١٥٦٠٠ ١٥٧٠٠ ١٥٨٠٠ ١٥٩٠٠ ١٦٠٠٠ ١٦١٠٠ ١٦٢٠٠ ١٦٣٠٠ ١٦٤٠٠ ١٦٥٠٠ ١٦٦٠٠ ١٦٧٠٠ ١٦٨٠٠ ١٦٩٠٠ ١٧٠٠٠ ١٧١٠٠ ١٧٢٠٠ ١٧٣٠٠ ١٧٤٠٠ ١٧٥٠٠ ١٧٦٠٠ ١٧٧٠٠ ١٧٨٠٠ ١٧٩٠٠ ١٨٠٠٠ ١٨١٠٠ ١٨٢٠٠ ١٨٣٠٠ ١٨٤٠٠ ١٨٥٠٠ ١٨٦٠٠ ١٨٧٠٠ ١٨٨٠٠ ١٨٩٠٠ ١٩٠٠٠ ١٩١٠٠ ١٩٢٠٠ ١٩٣٠٠ ١٩٤٠٠ ١٩٥٠٠ ١٩٦٠٠ ١٩٧٠٠ ١٩٨٠٠ ١٩٩٠٠ ٢٠٠٠٠ ٢٠١٠٠ ٢٠٢٠٠ ٢٠٣٠٠ ٢٠٤٠٠ ٢٠٥٠٠ ٢٠٦٠٠ ٢٠٧٠٠ ٢٠٨٠٠ ٢٠٩٠٠ ٢١٠٠٠ ٢١١٠٠ ٢١٢٠٠ ٢١٣٠٠ ٢١٤٠٠ ٢١٥٠٠ ٢١٦٠٠ ٢١٧٠٠ ٢١٨٠٠ ٢١٩٠٠ ٢٢٠٠٠ ٢٢١٠٠ ٢٢٢٠٠ ٢٢٣٠٠ ٢٢٤٠٠ ٢٢٥٠٠ ٢٢٦٠٠ ٢٢٧٠٠ ٢٢٨٠٠ ٢٢٩٠٠ ٢٣٠٠٠ ٢٣١٠٠ ٢٣٢٠٠ ٢٣٣٠٠ ٢٣٤٠٠ ٢٣٥٠٠ ٢٣٦٠٠ ٢٣٧٠٠ ٢٣٨٠٠ ٢٣٩٠٠ ٢٤٠٠٠ ٢٤١٠٠ ٢٤٢٠٠ ٢٤٣٠٠ ٢٤٤٠٠ ٢٤٥٠٠ ٢٤٦٠٠ ٢٤٧٠٠ ٢٤٨٠٠ ٢٤٩٠٠ ٢٥٠٠٠ ٢٥١٠٠ ٢٥٢٠٠ ٢٥٣٠٠ ٢٥٤٠٠ ٢٥٥٠٠ ٢٥٦٠٠ ٢٥٧٠٠ ٢٥٨٠٠ ٢٥٩٠٠ ٢٦٠٠٠ ٢٦١٠٠ ٢٦٢٠٠ ٢٦٣٠٠ ٢٦٤٠٠ ٢٦٥٠٠ ٢٦٦٠٠ ٢٦٧٠٠ ٢٦٨٠٠ ٢٦٩٠٠ ٢٧٠٠٠ ٢٧١٠٠ ٢٧٢٠٠ ٢٧٣٠٠ ٢٧٤٠٠ ٢٧٥٠٠ ٢٧٦٠٠ ٢٧٧٠٠ ٢٧٨٠٠ ٢٧٩٠٠ ٢٨٠٠٠ ٢٨١٠٠ ٢٨٢٠٠ ٢٨٣٠٠ ٢٨٤٠٠ ٢٨٥٠٠ ٢٨٦٠٠ ٢٨٧٠٠ ٢٨٨٠٠ ٢٨٩٠٠ ٢٩٠٠٠ ٢٩١٠٠ ٢٩٢٠٠ ٢٩٣٠٠ ٢٩٤٠٠ ٢٩٥٠٠ ٢٩٦٠٠ ٢٩٧٠٠ ٢٩٨٠٠ ٢٩٩٠٠ ٣٠٠٠٠ ٣٠١٠٠ ٣٠٢٠٠ ٣٠٣٠٠ ٣٠٤٠٠ ٣٠٥٠٠ ٣٠٦٠٠ ٣٠٧٠٠ ٣٠٨٠٠ ٣٠٩٠٠ ٣١٠٠٠ ٣١١٠٠ ٣١٢٠٠ ٣١٣٠٠ ٣١٤٠٠ ٣١٥٠٠ ٣١٦٠٠ ٣١٧٠٠ ٣١٨٠٠ ٣١٩٠٠ ٣٢٠٠٠ ٣٢١٠٠ ٣٢٢٠٠ ٣٢٣٠٠ ٣٢٤٠٠ ٣٢٥٠٠ ٣٢٦٠٠ ٣٢٧٠٠ ٣٢٨٠٠ ٣٢٩٠٠ ٣٣٠٠٠ ٣٣١٠٠ ٣٣٢٠٠ ٣٣٣٠٠ ٣٣٤٠٠ ٣٣٥٠٠ ٣٣٦٠٠ ٣٣٧٠٠ ٣٣٨٠٠ ٣٣٩٠٠ ٣٤٠٠٠ ٣٤١٠٠ ٣٤٢٠٠ ٣٤٣٠٠ ٣٤٤٠٠ ٣٤٥٠٠ ٣٤٦٠٠ ٣٤٧٠٠ ٣٤٨٠٠ ٣٤٩٠٠ ٣٥٠٠٠ ٣٥١٠٠ ٣٥٢٠٠ ٣٥٣٠٠ ٣٥٤٠٠ ٣٥٥٠٠ ٣٥٦٠٠ ٣٥٧٠٠ ٣٥٨٠٠ ٣٥٩٠٠ ٣٦٠٠٠ ٣٦١٠٠ ٣٦٢٠٠ ٣٦٣٠٠ ٣٦٤٠٠ ٣٦٥٠٠ ٣٦٦٠٠ ٣٦٧٠٠ ٣٦٨٠٠ ٣٦٩٠٠ ٣٧٠٠٠ ٣٧١٠٠ ٣٧٢٠٠ ٣٧٣٠٠ ٣٧٤٠٠ ٣٧٥٠٠ ٣٧٦٠٠ ٣٧٧٠٠ ٣٧٨٠٠ ٣٧٩٠٠ ٣٨٠٠٠ ٣٨١٠٠ ٣٨٢٠٠ ٣٨٣٠٠ ٣٨٤٠٠ ٣٨٥٠٠ ٣٨٦٠٠ ٣٨٧٠٠ ٣٨٨٠٠ ٣٨٩٠٠ ٣٩٠٠٠ ٣٩١٠٠ ٣٩٢٠٠ ٣٩٣٠٠ ٣٩٤٠٠ ٣٩٥٠٠ ٣٩٦٠٠ ٣٩٧٠٠ ٣٩٨٠٠ ٣٩٩٠٠ ٤٠٠٠٠ ٤٠١٠٠ ٤٠٢٠٠ ٤٠٣٠٠ ٤٠٤٠٠ ٤٠٥٠٠ ٤٠٦٠٠ ٤٠٧٠٠ ٤٠٨٠٠ ٤٠٩٠٠ ٤١٠٠٠ ٤١١٠٠ ٤١٢٠٠ ٤١٣٠٠ ٤١٤٠٠ ٤١٥٠٠ ٤١٦٠٠ ٤١٧٠٠ ٤١٨٠٠ ٤١٩٠٠ ٤٢٠٠٠ ٤٢١٠٠ ٤٢٢٠٠ ٤٢٣٠٠ ٤٢٤٠٠ ٤٢٥٠٠ ٤٢٦٠٠ ٤٢٧٠٠ ٤٢٨٠٠ ٤٢٩٠٠ ٤٣٠٠٠ ٤٣١٠٠ ٤٣٢٠٠ ٤٣٣٠٠ ٤٣٤٠٠ ٤٣٥٠٠ ٤٣٦٠٠ ٤٣٧٠٠ ٤٣٨٠٠ ٤٣٩٠٠ ٤٤٠٠٠ ٤٤١٠٠ ٤٤٢٠٠ ٤٤٣٠٠ ٤٤٤٠٠ ٤٤٥٠٠ ٤٤٦٠٠ ٤٤٧٠٠ ٤٤٨٠٠ ٤٤٩٠٠ ٤٥٠٠٠ ٤٥١٠٠ ٤٥٢٠٠ ٤٥٣٠٠ ٤٥٤٠٠ ٤٥٥٠٠ ٤٥٦٠٠ ٤٥٧٠٠ ٤٥٨٠٠ ٤٥٩٠٠ ٤٦٠٠٠ ٤٦١٠٠ ٤٦٢٠٠ ٤٦٣٠٠ ٤٦٤٠٠ ٤٦٥٠٠ ٤٦٦٠٠ ٤٦٧٠٠ ٤٦٨٠٠ ٤٦٩٠٠ ٤٧٠٠٠ ٤٧١٠٠ ٤٧٢٠٠ ٤٧٣٠٠ ٤٧٤٠٠ ٤٧٥٠٠ ٤٧٦٠٠ ٤٧٧٠٠ ٤٧٨٠٠ ٤٧٩٠٠ ٤٨٠٠٠ ٤٨١٠٠ ٤٨٢٠٠ ٤٨٣٠٠ ٤٨٤٠٠ ٤٨٥٠٠ ٤٨٦٠٠ ٤٨٧٠٠ ٤٨٨٠٠ ٤٨٩٠٠ ٤٩٠٠٠ ٤٩١٠٠ ٤٩٢٠٠ ٤٩٣٠٠ ٤٩٤٠٠ ٤٩٥٠٠ ٤٩٦٠٠ ٤٩٧٠٠ ٤٩٨٠٠ ٤٩٩٠٠ ٥٠٠٠٠ ٥٠١٠٠ ٥٠٢٠٠ ٥٠٣٠٠ ٥٠٤٠٠ ٥٠٥٠٠ ٥٠٦٠٠ ٥٠٧٠٠ ٥٠٨٠٠ ٥٠٩٠٠ ٥١٠٠٠ ٥١١٠٠ ٥١٢٠٠ ٥١٣٠٠ ٥١٤٠٠ ٥١٥٠٠ ٥١٦٠٠ ٥١٧٠٠ ٥١٨٠٠ ٥١٩٠٠ ٥٢٠٠٠ ٥٢١٠٠ ٥٢٢٠٠ ٥٢٣٠٠ ٥٢٤٠٠ ٥٢٥٠٠ ٥٢٦٠٠ ٥٢٧٠٠ ٥٢٨٠٠ ٥٢٩٠٠ ٥٣٠٠٠ ٥٣١٠٠ ٥٣٢٠٠ ٥٣٣٠٠ ٥٣٤٠٠ ٥٣٥٠٠ ٥٣٦٠٠ ٥٣٧٠٠ ٥٣٨٠٠ ٥٣٩٠٠ ٥٤٠٠٠ ٥٤١٠٠ ٥٤٢٠٠ ٥٤٣٠٠ ٥٤٤٠٠ ٥٤٥٠٠ ٥٤٦٠٠ ٥٤٧٠٠ ٥٤٨٠٠ ٥٤٩٠٠ ٥٥٠٠٠ ٥٥١٠٠ ٥٥٢٠٠ ٥٥٣٠٠ ٥٥٤٠٠ ٥٥٥٠٠ ٥٥٦٠٠ ٥٥٧٠٠ ٥٥٨٠٠ ٥٥٩٠٠ ٥٦٠٠٠ ٥٦١٠٠ ٥٦٢٠٠ ٥٦٣٠٠ ٥٦٤٠٠ ٥٦٥٠٠ ٥٦٦٠٠ ٥٦٧٠٠ ٥٦٨٠٠ ٥٦٩٠٠ ٥٧٠٠٠ ٥٧١٠٠ ٥٧٢٠٠ ٥٧٣٠٠ ٥٧٤٠٠ ٥٧٥٠٠ ٥٧٦٠٠ ٥٧٧٠٠ ٥٧٨٠٠ ٥٧٩٠٠ ٥٨٠٠٠ ٥٨١٠٠ ٥٨٢٠٠ ٥٨٣٠٠ ٥٨٤٠٠ ٥٨٥٠٠ ٥٨٦٠٠ ٥٨٧٠٠ ٥٨٨٠٠ ٥٨٩٠٠ ٥٩٠٠٠ ٥٩١٠٠ ٥٩٢٠٠ ٥٩٣٠٠ ٥٩٤٠٠ ٥٩٥٠٠ ٥٩٦٠٠ ٥٩٧٠٠ ٥٩٨٠٠ ٥٩٩٠٠ ٦٠٠٠٠ ٦٠١٠٠ ٦٠٢٠٠ ٦٠٣٠٠ ٦٠٤٠٠ ٦٠٥٠٠ ٦٠٦٠٠ ٦٠٧٠٠ ٦٠٨٠٠ ٦٠٩٠٠ ٦١٠٠٠ ٦١١٠٠ ٦١٢٠٠ ٦١٣٠٠ ٦١٤٠٠ ٦١٥٠٠ ٦١٦٠٠ ٦١٧٠٠ ٦١٨٠٠ ٦١٩٠٠ ٦٢٠٠٠ ٦٢١٠٠ ٦٢٢٠٠ ٦٢٣٠٠ ٦٢٤٠٠ ٦٢٥٠٠ ٦٢٦٠٠ ٦٢٧٠٠ ٦٢٨٠٠ ٦٢٩٠٠ ٦٣٠٠٠ ٦٣١٠٠ ٦٣٢٠٠ ٦٣٣٠٠ ٦٣٤٠٠ ٦٣٥٠٠ ٦٣٦٠٠ ٦٣٧٠٠ ٦٣٨٠٠ ٦٣٩٠٠ ٦٤٠٠٠ ٦٤١٠٠ ٦٤٢٠٠ ٦٤٣٠٠ ٦٤٤٠٠ ٦٤٥٠٠ ٦٤٦٠٠ ٦٤٧٠٠ ٦٤٨٠٠ ٦٤٩٠٠ ٦٥٠٠٠ ٦٥١٠٠ ٦٥٢٠٠ ٦٥٣٠٠ ٦٥٤٠٠ ٦٥٥٠٠ ٦٥٦٠٠ ٦٥٧٠٠ ٦٥٨٠٠ ٦٥٩٠٠ ٦٦٠٠٠ ٦٦١٠٠ ٦٦٢٠٠ ٦٦٣٠٠ ٦٦٤٠٠ ٦٦٥٠٠ ٦٦٦٠٠ ٦٦٧٠٠ ٦٦٨٠٠ ٦٦٩٠٠ ٦٧٠٠٠ ٦٧١٠٠ ٦٧٢٠٠ ٦٧٣٠٠ ٦٧٤٠٠ ٦٧٥٠٠ ٦٧٦٠٠ ٦٧٧٠٠ ٦٧٨٠٠ ٦٧٩٠٠ ٦٨٠٠٠ ٦٨١٠٠ ٦٨٢٠٠ ٦٨٣٠٠ ٦٨٤٠٠ ٦٨٥٠٠ ٦٨٦٠٠ ٦٨٧٠٠ ٦٨٨٠٠ ٦٨٩٠٠ ٦٩٠٠٠ ٦٩١٠٠ ٦٩٢٠٠ ٦٩٣٠٠ ٦٩٤٠٠ ٦٩٥٠٠ ٦٩٦٠٠ ٦٩٧٠٠ ٦٩٨٠٠ ٦٩٩٠٠ ٧٠٠٠٠ ٧٠١٠٠ ٧٠٢٠٠ ٧٠٣٠٠ ٧٠٤٠٠ ٧٠٥٠٠ ٧٠٦٠٠ ٧٠٧٠٠ ٧٠٨٠٠ ٧٠٩٠٠ ٧١٠٠٠ ٧١١٠٠ ٧١٢٠٠ ٧١٣٠٠ ٧١٤٠٠ ٧١٥٠٠ ٧١٦٠٠ ٧١٧٠٠ ٧١٨٠٠ ٧١٩٠٠ ٧٢٠٠٠ ٧٢١٠٠ ٧٢٢٠٠ ٧٢٣٠٠ ٧٢٤٠٠ ٧٢٥٠٠ ٧٢٦٠٠ ٧٢٧٠٠ ٧٢٨٠٠ ٧٢٩٠٠ ٧٣٠٠٠ ٧٣١٠٠ ٧٣٢٠٠ ٧٣٣٠٠ ٧٣٤٠٠ ٧٣٥٠٠ ٧٣٦٠٠ ٧٣٧٠٠ ٧٣٨٠٠ ٧٣٩٠٠ ٧٤٠٠٠ ٧٤١٠٠ ٧٤٢٠٠ ٧٤٣٠٠ ٧٤٤٠٠ ٧٤٥٠٠ ٧٤٦٠٠ ٧٤٧٠٠ ٧٤٨٠٠ ٧٤٩٠٠ ٧٥٠٠٠ ٧٥١٠٠ ٧٥٢٠٠ ٧٥٣٠٠ ٧٥٤٠٠ ٧٥٥٠٠ ٧٥٦٠٠ ٧٥٧٠٠ ٧٥٨٠٠ ٧٥٩٠٠ ٧٦٠٠٠ ٧٦١٠٠ ٧٦٢٠٠ ٧٦٣٠٠ ٧٦٤٠٠ ٧٦٥٠٠ ٧٦٦٠٠ ٧٦٧٠٠ ٧٦٨٠٠ ٧٦٩٠٠ ٧٧٠٠٠ ٧٧١٠٠ ٧٧٢٠٠ ٧٧٣٠٠ ٧٧٤٠٠ ٧٧٥٠٠ ٧٧٦٠٠ ٧٧٧٠٠ ٧٧٨٠٠ ٧٧٩٠٠ ٧٨٠٠٠ ٧٨١٠٠ ٧٨٢٠٠ ٧٨٣٠٠ ٧٨٤٠٠ ٧٨٥٠٠ ٧٨٦٠٠ ٧٨٧٠٠ ٧٨٨٠٠ ٧٨٩٠٠ ٧٩٠٠٠ ٧٩١٠٠ ٧٩٢٠٠ ٧٩٣٠٠ ٧٩٤٠٠ ٧٩٥٠٠ ٧٩٦٠٠ ٧٩٧٠٠ ٧٩٨٠٠ ٧٩٩٠٠ ٨٠٠٠٠ ٨٠١٠٠ ٨٠٢٠٠ ٨٠٣٠٠ ٨٠٤٠٠ ٨٠٥٠٠ ٨٠٦٠٠ ٨٠٧٠٠ ٨٠٨٠٠ ٨٠٩٠٠ ٨١٠٠٠ ٨١١٠٠ ٨١٢٠٠ ٨١٣٠٠ ٨١٤٠٠ ٨١٥٠٠ ٨١٦٠٠ ٨١٧٠٠ ٨١٨٠٠ ٨١٩٠٠ ٨٢٠٠٠ ٨٢١٠٠ ٨٢٢٠٠ ٨٢٣٠٠ ٨٢٤٠٠ ٨٢٥٠٠ ٨٢٦٠٠ ٨٢٧٠٠ ٨٢٨٠٠ ٨٢٩٠٠ ٨٣٠٠٠ ٨٣١٠٠ ٨٣٢٠٠ ٨٣٣٠٠ ٨٣٤٠٠ ٨٣٥٠٠ ٨٣٦٠٠ ٨٣٧٠٠ ٨٣٨٠٠ ٨٣٩٠٠ ٨٤٠٠٠ ٨٤١٠٠ ٨٤٢٠٠ ٨٤٣٠٠ ٨٤٤٠٠ ٨٤٥٠٠ ٨٤٦٠٠ ٨٤٧٠٠ ٨٤٨٠٠ ٨٤٩٠٠ ٨٥٠٠٠ ٨٥١٠٠ ٨٥٢٠٠ ٨٥٣٠٠ ٨٥٤٠٠ ٨٥٥٠٠ ٨٥٦٠٠ ٨٥٧٠٠ ٨٥٨٠٠ ٨٥٩٠٠ ٨٦٠٠٠ ٨٦١٠٠ ٨٦٢٠٠ ٨٦٣٠٠ ٨٦٤٠٠ ٨٦٥٠٠ ٨٦٦٠٠ ٨٦٧٠٠ ٨٦٨٠٠ ٨٦٩٠٠ ٨٧٠٠٠ ٨٧١٠٠ ٨٧٢٠٠ ٨٧٣٠٠ ٨٧٤٠٠ ٨٧٥٠٠ ٨٧٦٠٠ ٨٧٧٠٠ ٨٧٨٠٠ ٨٧٩٠٠ ٨٨٠٠٠ ٨٨١٠٠ ٨٨٢٠٠ ٨٨٣٠٠ ٨٨٤٠٠ ٨٨٥٠٠ ٨٨٦٠٠ ٨٨٧٠٠ ٨٨٨٠٠ ٨٨٩٠٠ ٨٩٠٠٠ ٨٩١٠٠ ٨٩٢٠٠ ٨٩٣٠٠ ٨٩٤٠٠ ٨٩٥٠٠ ٨٩٦٠٠ ٨٩٧٠٠ ٨٩٨٠٠ ٨٩٩٠٠ ٩٠٠٠٠ ٩٠١٠٠ ٩٠٢٠٠ ٩٠٣٠٠ ٩٠٤٠٠ ٩٠٥٠٠ ٩٠٦٠٠ ٩٠٧٠٠ ٩٠٨٠٠ ٩٠٩٠٠ ٩١٠٠٠ ٩١١٠٠ ٩١٢٠٠ ٩١٣٠٠ ٩١٤٠٠ ٩١٥٠٠ ٩١٦٠٠ ٩١٧٠٠ ٩١٨٠٠ ٩١٩٠٠ ٩٢٠٠٠ ٩٢١٠٠ ٩٢٢٠٠ ٩٢٣٠٠ ٩٢٤٠٠ ٩٢٥٠٠ ٩٢٦٠٠ ٩٢٧٠٠ ٩٢٨٠٠ ٩٢٩٠٠ ٩٣٠٠٠ ٩٣١٠٠ ٩٣٢٠٠ ٩٣٣٠٠ ٩٣٤٠٠ ٩٣٥٠٠ ٩٣٦٠٠ ٩٣٧٠٠ ٩٣٨٠٠ ٩٣٩٠٠ ٩٤٠٠٠ ٩٤١٠٠ ٩٤٢٠٠ ٩٤٣٠٠ ٩٤٤٠٠ ٩٤٥٠٠ ٩٤٦٠٠ ٩٤٧٠٠ ٩٤٨٠٠ ٩٤٩٠٠ ٩٥٠٠٠ ٩٥١٠٠ ٩٥٢٠٠ ٩٥٣٠٠ ٩٥٤٠٠ ٩٥٥٠٠ ٩٥٦٠٠ ٩٥٧٠٠ ٩٥٨٠٠ ٩٥٩٠٠ ٩٦٠٠٠ ٩٦١٠٠ ٩٦٢٠٠ ٩٦٣٠٠ ٩٦٤٠٠ ٩٦٥٠٠ ٩٦٦٠٠ ٩٦٧٠٠ ٩٦٨٠٠ ٩٦٩٠٠ ٩٧٠٠٠ ٩٧١٠٠ ٩٧٢

## 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 والبدلي (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 والبدلي، 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 تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاهذب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذى الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضاً. 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 تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن 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.

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

الجودة والجرعة: غالباً 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، إنه إذ قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارج.

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 التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالعافية.

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

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

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون لمضادات الأكسدة، مثل المغنسيوم 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 الانتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضاً أن لها عدداً من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك.

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

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات 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 بدلي للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبياً أو أي علاج طبي آخر.

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 فاقداً 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.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

على مستويات السكر في الجسم الإفرط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين توهج الرؤية الارتباك

الشعور بالحر الدور الغثيان والقيء التعرق التثاؤب

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

عندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الأكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الأعضاء الأخرى من الجسم يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالأكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء  
كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها: مشاكل في الرتئين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى  
من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

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.

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

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة 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

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

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو استخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

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

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

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

ينصح بعدم ملاسمة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.

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

بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، واختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطغ، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والاهتمام بالنظافة.

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

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

٦- الدمامل العرقية  
هي التهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد احتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

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

ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الابتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والاعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

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

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

لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد استشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإكزيما  
لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة وتزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به

إذ تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإكزيما  
لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة وتزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به

تكون على المرققين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب انسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب الأنسجة المحيطة به.

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بارتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص العرق.

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية  
إن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

٤- حمو النيل  
هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٦- تمزق الغضروف الهلالي  
تمزق الغضروف الهلالي

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

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

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

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

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

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

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

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة  
ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظمي  
عند إصابةك بالفصال العظمي تشرع بصعوبة في ثني ركبتيك، فتكون خشنة ومنحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظمي أو ما يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

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

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

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

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

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

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 ببعض قديد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الألم

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

فيأذا قمتم 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.

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 معين ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتنيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكمرو في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفصل أن تغيروا عاداكنم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

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

## قطيشتات يكشف عن حجم ديون الفيصلي

أكد جاهد قطيشتات رئيس اللجنة المؤقتة لنادي الفيصلي، أن حضور الجماهير بكثافة في المباريات يسهم في رفع معنويات اللاعبين، كما يعزز مصادر دخل النادي.

وقال قطيشتات في تصريحات لقناة رؤيا الجمعة «قضية المدرب شهاب الليلي الذي يطالب بمستحقات سابقة تبلغ 24 ألف دولار عبر شكوى للفيفا، لا بد من دفعها، حيث صدر فيها حكما قطعيا».

وأوضح قطيشتات «سنعمل على دفع مستحقات الليلي، ولا يوجد مشكلة في هذا الشأن».

وأردف «لاعبو الفريق لديهم مستحقاتهم وسنعمل على سدادها، لأن كرة القدم مصدر دخلهم الوحيد».

وأضاف «تشكر كافة الجهود التي بذلتها اللجنة المؤقتة السابقة في نادي الفيصلي، لا يوجد تقصير من أحد، لمسنا تطور في الأداء وتلافي بعض الأخطاء، لكن المبالغ متعددة وشاكلة والمطلوب إكمال المسيرة». وأردف «منذ تسلمنا المهمة، وجدنا المعوقات، لكن نراهن دائما على محبي النادي ومؤسسات الوطن، وحصلنا على وعود بحل كل المشكلات التي تواجه الفيصلي».

وأكمل «حجم الديون على الفيصلي بلغ مليون و800 ألف دينار، والديون في تزايد مستمر بمصروفات فريق كرة القدم من رواتب لاعبين وجهاز فني تبلغ 80 ألف دينار شهريا، وهذا يتطلب العمل والبحث عن مصادر دخل إضافية».

وبين قطيشتات «نحن كلجنة لم نأت لسد هذا الدين، لدينا واجبات محددة تتمثل بالمحافظة على فريق كرة القدم ليكون في مكانه الطبيعي والاهتمام بالفئات العمرية، والتحصير لانتخابات تزيهية وحيادية لمجلس الإدارة».

وقال قطيشتات «الفيصلي وصل إلى هذه المديونية، لأن تكلفة إعداد فريق منافس كبيرة في عصر الاحتراف، ومصادر الدخل لا تغطي النفقات وتحملها قاد إلى هذه المديونية».

وبين «الدعم المقدم من اتحاد اللعبة الذي تكن له كل احترام وتقدير، محدود أيضا والاتحاد نفسه يعاني من ضائقة مالية».

وأشار قطيشتات إلى أنه لا يرى صعوبة في تسديد مديونية الفيصلي مردفا «عمر النادي 90 عاما، وله تاريخ وإنجازات مشهورة».

وكشف قطيشتات «نعقد على إقامة حفل خلال الأيام المقبلة بمناسبة مضي 90 عاما على تأسيس النادي الفيصلي حيث سيتم دعوة المحبين والداعمين بهدف توفير سيولة مالية».

## الوحدات يتفق مع الفرنسي ديديه والتعميمي مدربا عاما

أعلن نادي الوحدات الجمعة، عن اتفاقه رسميا مع المدير الفني الفرنسي ديديه جوميز دا روزا للإشراف على تدريب فريق كرة القدم خلفا لرائد عساف. وأوضح نادي الوحدات عبر موقعه الرسمي أن المدرب الفرنسي سيعاونه غياث التعميمي مدربا عاما، والتونسي عادل الزرن مدربا للناحية، ورشيد النجار مدربا للحراس، وقال عوض الأسمر أمين السر في تصريحات لموقع نابيه، أن التعاقد مع دا روزا جاء في ظل ما يمتلكه من خبرة ذاتية مميزة تؤهله لقيادة الوحدات في الموسم الحالي. ويعتبر المدرب الفرنسي ديديه الثالث الذي يتولى مهمة تدريب الوحدات في الموسم الحالي بعد البرازيلي فييرا ورائد عساف، ويتوقع أن يصل المدرب الجديد غدا السبت لتوقيع عقده والبدء في مهمته.

## اللجنة التأديبية في اتحاد الكرة ترفض 50 الف دينار غرامة على الفيصلي والوحدات

فرضت اللجنة التأديبية في اتحاد كرة القدم، غرامات مالية قيمتها 50 ألف دينار على نادي الفيصلي والوحدات، وذلك لرفضهما إرسال اللاعبين للمنتخب الريفي في المعسكر الخارجي الذي أقامه المنتخب في تركيا في شهر آذار الماضي.

ووفق الموقع الرسمي لاتحاد الكرة، فقد فرضت اللجنة غرامة على النادي الفيصلي مبلغ 30 ألف دينار، ووباق 10 آلاف دينار عن كل لاعب من اللاعبين الثلاثة الذين تم استدعائهم وهم نزار الرشدان، أمين الشناينة وحسام أبو الذهب، فيما تم تغريم الوحدات 20 ألف دينار عن اللاعبين مهند أبو طه ومالك علان.

## منتخب تحت 23 عاما يطير إلى أوزبكستان

يتوجه وفد المنتخب الأردني تحت 23 عاما، اليوم السبت، إلى أوزبكستان، وذلك للمشاركة في نهائيات كأس آسيا لكرة القدم. وأنهى منتخب النشامي، الجمعة، معسكرا في الدوحة، حيث خاض مباراتين وديتين مع مضيفة القطري. وتعادل منتخب الأردن 1-1 في الودية الأولى، وفاز 3-2 على قطر في المباراة الثانية.

وأوقعت قرعة نهائيات كأس آسيا تحت 23 عاما، منتخب الأردن في المجموعة الثانية، بجانب أستراليا والعراق والكويت. ويواجه منتخب الأردن، شقيقه العراقي، مطلع يونيو/حزيران المقبل، قبل لقاء الكويت يوم 4 من نفس الشهر، ثم مواجهة أستراليا، يوم 7 من الشهر ذاته. وأعلن أحمد هائل مدرب منتخب الأردن، قائمة ضمت 23 لاعبا للمشاركة في نهائيات كأس آسيا.

وجاءت قائمة النشامي كالتالي:

عبد الله الفخوري، أحمد جعدي، قيس عياشي، هادي الحوراني، يزن عبد العال، حسام أبو ذهب، دانيال عفانة، شوقي القرعة، يوسف أبو الجزر، مهند أبو طه، بسام دلوم، إبراهيم سعادة، نزار الرشدان، عبد الرحمن أبو الكاس، فضل هيكل، حمزة الصفي، أحمد أبو شعيرة، أمين الشناينة، عمر هاني، خالد صباغين، بشار ذيابات، محمد أبو رزق، عبد الله عوض

## ديمبلي يتخذ قرار الرجيل عن برشلونة

حسم عثمان ديمبلي موقفه من المحاولات الأخيرة لنادي برشلونة بشأن تجديد تعاقده الذي ينتهي في آخر يونيو/حزيران المقبل. وكان ديمبلي قد انضم إلى برشلونة في 2017 قادما من بوروسيا دورتموند، وفاز بالليجا مرتين وكأس إسبانيا وكأس السوبر الإسباني مرة واحدة في مسيرته مع بلوجرانا. وذكرت صحيفة «أس» الجمعة، أن ديمبلي أخبر مجلس إدارة برشلونة رسميا أنه لن يوقع عقدا جديدا، وسيغادر مجددا.

## المنتخب الوطني يستهل تحضيراته الاسيوية بمواجهة الهند



الروابدة، رجائي عايد، صالح راتب، أحمد سمير، محمود مرضي، موسى التعميري، منذر أبو عمارة، محمد أبو زريق «شارة»، علي علوان، يزن النعيمات، وحمزة الدردور. ويغادر منتخب الأردن قطر، يوم 4 يونيو/حزيران المقبل متوجها إلى الكويت لخوض التصفيات لاسيوية بعدما استقر في المجموعة الأولى التي تضم أيضا أصحاب الأرض ومنتخبي إندونيسيا ونيبال.

ويديا في الأول من يونيو/حزيران المقبل. وكان منتخب الأردن قد وصل العاصمة القطرية قبل ثلاثة أيام وخضع لتدريبات مكثفة بقيادة المدير الفني عدنان حمد. وتضم قائمة المنتخب الأردني كل من: يزيد أبو ليلى، مالك شلبية، محمود الكواملة، مراد الفالوجي، محمد أبو حشيش، محمد الدميري، براء مرعي، يزن العرب، طارق خطاب، عبد الله نصيب، إحسان حداد، خليل بني عطية، بهاء عبد الرحمن، نور

## مودريتش وألكانتارا.. صراع بنكهة العقل المدرب

هائلة، ويعد الملاذ الآمن لزملائه داخل الملعب. ورغم تقدمه في العمر، لكن مودريتش يقدم مجهودات دفاعية مبهره، ويركض كثيرا للحصول على الكرة من المنافسين، ولا يترك مساحة أمام الخصوم. وشق ريال مدريد طريقه إلى النهائي بصعوبة مع حدوث مفاجآت مدوية، حيث أطاح بباريس سان جيرمان من ثمن النهائي. وفي يوم الثلاثاء، نجح ريال مدريد في قهر تشيلسي حامل اللقب، قبل قلب الطاولة على مانشستر سيتي في الوقت القاتل، والصعود لنهائي البطولة. أما مشوار ليفربول كان أقل صعوبة، حيث أطاح يانتر ميلان من دور الـ16، قبل تجاوز بنفيكا في دور الثمانية. وفي نصف النهائي، تقابل ليفربول ضد فياريال، وأنجز المهمة بالفوز ذهابا 2-0 على أرضه، وكرر توقيه في الإياب بنتيجة 3-2 خارج الديار.

بالبريميرليج، و9 بدوري الأبطال، و4 بكأس الاتحاد الإنجليزي. وسجل لاعب الوسط الإسباني، هدفين، وصنع 5 آخرين على مدار 38 مواجهة. أما مودريتش، البالغ من العمر 36 عاما، شارك هذا الموسم في 43 مباراة بكافة المسابقات بإجمالي (3255 دقيقة)، بواقع 28 لقاء بالليجا، و11 بدوري الأبطال، ومباراتين في كأس الملك، ومثلهما في السوبر الإسباني. وأحرز التجم الكرواتي، 3 أهداف، وقدم 12 تمريرة حاسمة على مدار 43 مباراة. ويعول المدرب يورجن كلوب كثيرا على ألكانتارا، الذي يمتلك قدرة رائعة للحصول على الكرة، بجانب السيطرة على المساحات، والتمرير الناجح، وخلق فرص خطيرة لهجوم الريز. ونفس الحال بالنسبة للمدرب كارلو أنشيلوتي مع مودريتش، الذي يتمتع بخبرات

يخوض المنتخب الأردني لكرة القدم، اليوم السبت، مواجهة ودية مع نظيره الهندي، على هامش المعسكر التدريبي الذي يقمه في العاصمة القطرية الدوحة استعدادا لخوض مباريات الدور الثالث من التصفيات المؤهلة لكأس آسيا، وستكون المباراة عند الساعة السابعة مساء بالتوقيت المحلي. ويبحث المنتخب الأردني عن فوز معنوي يرفع من مؤشر الثقة قبل مواجهة استراليا

ويبحث المنتخب الأردني عن فوز معنوي يرفع من مؤشر الثقة قبل مواجهة استراليا

## بوكيتينو: أتفهم خيبة أمل ريال مدريد بشأن مبالي

وأشار: «اللقب الوحيد المتبقي لنا للفوز به هو اللقب الذي لم يفز به أي مدرب لسان جيرمان على مدار 50 عاما، إنه دوري الأبطال». وتابع ماوريسيو: «بي إس جي ناد طموح ويعطي إمكانية القتال على الألقاب، بالتأكيد كان الخروج من دوري الأبطال بمثابة خيبة أمل». وبشأن تجديد عقد كيليان مبالي حتى صيف 2025، قال: «رغم قربنا منه، لم تكن نعرف قراره النهائي بل كنا نتوقع مثل باقي الأشخاص خارج

رفض ماوريسيو بوكيتينو، مدرب باريس سان جيرمان، أن يكون استمراره مع الفريق مرهونا بالعمل تحت قيادة لاعبه كيليان مبالي. بسؤاله عن إمكانية استمراره مع الفريق تحت قيادة مبالي، رد بوكيتينو بلا تردد: «لا أعتقد ذلك، لأن هذا يتعارض مع حدود عملي واختصاصاتي». وأضاف عبر إذاعة «كادينا كوبي» الإسبانية: «لقد فرنا ببطولة الدوري الفرنسي، وعلينا أن نعطيها قيمة كبيرة، هذه البطولة ليست سهلة».

كشفت اللاعب الكامي جوندوجان، أنه لم يحسم قراره بعد بشأن مستقبله مع مانشستر سيتي، المتوج مؤخرا بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال جوندوجان في تصريحات لـ«مجلة كيك»، إنه سيتحدث مع مسؤولي النادي، لكنه لم يتخذ القرار بعد من جانبه بشأن الاستمرار أو الرحيل. وأضاف جوندوجان «من الناحية الرياضية، لا يوجد أمامي أفضل من اللعب لمانشستر سيتي تحت قيادة بيب جوارديولا».

وتابع «ورغم ذلك، يجب أن نتحدث ونرى كيف ستسير الأمور». وأوضح «واحد من التساؤلات يتعلق بإمكانية فعل شيء جديد، وكذلك الوقت الذي أربغ فيه في ذلك، لم أجب عن هذا التساؤل لنفسه حتى الآن». وذكر أننا لاعب يرغب دائما في المشاركة، هذا يساعد في الحفاظ على مستوى إيقاع اللاعب».

## ميسي غاضب من تصريحات لابورتا

قال تقرير صحفي إسباني، إن الأرجنتيني ليونيل ميسي نجم باريس سان جيرمان الحالي، غاضب من التصريحات الأخيرة لرئيس برشلونة خوان لابورتا.

وكان لابورتا قد صرح مؤخرا أن الجميع كانوا يريدون استمرار ميسي لبني مسيرته الكروية في النادي الكتلوني، وأن رحيله لم يكن بسبب شروط اللعب المالي التخلي من الليجا، لكن بسبب عرض باريس سان جيرمان. وأفادت إذاعة «كادينا سير» الإسبانية، أن ليونيل ميسي والمقرين منه سئموا «ويشعرون بالضيق من تلميحات لابورتا» حول النجم الأرجنتيني. وأضافت «خورخي والد ميسي، كان قد اتصل شخصيا بخوان لابورتا قبل شهرين، خلال حديث ودي بين الطرفين، وطلب منه التوقف عن الحديث عن نجلة».

وكان ميسي قد رحل عن برشلونة، في صيف 2021، وانتقل إلى باريس سان جيرمان في صفقة انتقال حر، بعدما فشل في تجديد عقده مع برشلونة.

## حكيمي: شتت كثيرا بسبب مبابي.. ولم أعمل مثل بيكيه!

قال النجم المغربي أشرف حكيمي، لاعب باريس سان جيرمان، إنه تعرض لهجوم شديد بعد قرار كيليان مبالي بتجديد عقده مع النادي الفرنسي حتى صيف 2025.

وصرح حكيمي عبر قناة موفيستار الإسبانية «قرار مبالي كان مفاجأة، لكن بحكم علاقتي القوية به، كنت أعلم بالقرار قبل أيام، لكن باقي اللاعبين علموا بالأمر في غرفة خلع الملابس».

وأضاف المدافع المغربي ساخرا «كان يجب التقاط صورة معه وأكتب عليه (سيبي)» مثلما فعل بيكيه مع نيمار».

وبسؤاله كيف أخفى هذا الخبر حكيمي «لقد تلقيت رسائل من أشخاص لا أعرف كيف وصلوا إلى رقم هاتفي، ولم يتواصلوا معي منذ فترة طويلة، ليسألوني ماذا سيفعل صديقي، وعندما جدد تعاقده، قالوا لي (أنت لقيط)».

وأكد أشرف حكيمي في نفس السياق، أن فلورنتينو بيريز، رئيس نادي ريال مدريد لم يتواصل معه بشأن مبالي، مؤكدا أن العلاقة مع رئيس النادي الملكي يسودها الاحترام المتبادل.

وبسؤاله ما الرسالة التي توجهها لرئيس ريال مدريد، رد أشرف حكيمي «تيتي فلورين.. ابتهج»، لتتعلق الضحكات داخل الاستوديو.

وختم حكيمي تصريحاته «أتمنى لك التوفيق في صفقة كبيرة أخرى، وحظ سعيد في نهائي دوري الأبطال».

## مانشستر يونايتد يوجه طلبا لـدي يونج

تحدث مانشستر يونايتد مع ممثلي فريدي دي يونج لمعرفة رأي لاعب خط وسط برشلونة حول إمكانية الانضمام للفريق الإنجليزي، تحت قيادة مدربه السابق في إيكس أريك تين هاج.

وأدى دي يونج دور البطولة تحت قيادة تين هاج في أياكس بين 2016 و2019، ويقال إنه متاح مقابل 65 مليون جنيه إسترليني، إذا كان بإمكان برشلونة استبدال اللاب باسم كبير.

ويمنى تجديد ملعب «كاس نو» بقيمة 1.3 مليار جنيه إسترليني، علاوة على مديونات بمبلغ 331 مليون جنيه إسترليني، أن رئيس برشلونة جوان لابورتا منقحها على بيع اللاعبين.

ويقود مانشستر يونايتد السباق ويستعد للمراهنة بشكل كبير على دي يونج، لكنه يريد إجابة محددة بعد إخبار معسكر اللاعب بأنه لا يمكنهم الانتظار أكثر، وفقا لما ذكرته صحيفة «سبورت».

وقال التقرير إن غياب مانشستر يونايتد عن دوري أبطال أوروبا، قد يلعب دورا كبيرا في قرار الهولندي فريدي دي يونج صاحب الـ25 عاما. ويعتقد دي يونج رغبته بالبقاء في برشلونة الذي انضم إليه مقابل 65 مليون جنيه إسترليني في 2019، كما أعرب تشافي مدرب البرسا عن أمله في أن يظل اللاعب.

وكانت تقارير سابقة قد أكدت أن برشلونة مستعد للسماح لـدي يونج بالمغادرة إذا استبدله بروربت ليفاندوفسكي مهاجم بايرن ميونخ، أو صانع ألعاب مانشستر سيتي برناردو سيلفا.

## جوندوجان حائر بشأن مستقبله مع مانشستر سيتي

كشفت اللاعب الكامي جوندوجان، أنه لم يحسم قراره بعد بشأن مستقبله مع مانشستر سيتي، المتوج مؤخرا بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال جوندوجان في تصريحات لـ«مجلة كيك»، إنه سيتحدث مع مسؤولي النادي، لكنه لم يتخذ القرار بعد من جانبه بشأن الاستمرار أو الرحيل. وأضاف جوندوجان «من الناحية الرياضية، لا يوجد أمامي أفضل من اللعب لمانشستر سيتي تحت قيادة بيب جوارديولا».

## تضحية ثم تألق.. قصة ضمادة بنزيما الشهيرة

قدم المهاجم الفرنسي كريم بنزيما موسما استثنائيا، قاد فيه ريال مدريد إلى نهائي دوري أبطال أوروبا، وفي كل أسبوع يسجل فيه بنزيما، يظهر للملايين على الشاشات بيده المربوطة بضمادة خاصة. ومنذ أعوام، يخوض بنزيما جميع المباريات بضمادة بيضاء تلف يده اليمنى، وهو السر الذي كشف عن تضحية كبيرة للنجم الفرنسي. وتعود القصة إلى يناير 2019، أي قبل 3 أعوام ونصف، عندما عانى بنزيما من كسر في أصبعه الأصغر، خلال مباراة ريال مدريد أمام ريال بيتيس بالدوري الإسباني.

وجاءت الإصابة بعد كرة مشتركة بينه وبين مدافع بيتيس، الإسباني مارك بارترا، مما أدى لكسر أصبع بنزيما، ومغادرته للقاء.

وعلى الرغم من نجاح الجراحة، سارع اللاعب إلى إعادة تأهيله ليكون متاحا في بداية الموسم المقبل في 2019-2020.

وعند عودته، تلقت يده ضربة أخرى، مما فاقم الموقف، وارتدى بنزيما ضمادة منذ ذلك الحين بسبب عدم قدرته على تخصيص وقت كاف بعد العملية للشفاة.

ومع تألقه اللافت منذ إعادته للضمادة، لا يبدو بنزيما في عجلة من أمره لإجراء عملية جراحية في يده، والتي يمكن أن تحل المشكلة تماما. وهناك نظرية تقول إن بنزيما لا يرغب الآن بإجراء العملية، لأنه يتقاعل بالضمادة التي أصبح من أفضل لاعبي العالم بعد إعادتها، مما قد يدفعه لإجراء العملية الضرورية، بعد الاعتزال من لعب كرة القدم.