





## بتوجيهات ملكية..

اليسوي يلتقي وجهاء وممثلي البادية الشمالية  
لمتابعة مطالبهم واحتياجاتهم

عمان

استكمالا للقاء جلالة الملك عبدالله الثاني مع وجهاء وممثلي البادية الشمالية الأسبوع الماضي، وبتوجيهات ملكية، التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، يوسف حسن العيسوي الخميس في الديوان الملكي الهاشمي، عدداً من وجهاء وممثلي هذه المناطق، للوقوف على أي مطالب وأفكار ومقترحات أخرى.

واستهل العيسوي اللقاء، بالتأكيد على أن البادية الشمالية عزيزة على قلب جلالة الملك، المشهود لأبنائها وبناتها بمواقفهم المشرفة ودورهم الكبير في مسيرة بناء هذا البلد وحفظ أمنه واستقراره.

وقال العيسوي، في كلمة له، إن هذا اللقاء جاء بتوجيهات ملكية مباشرة، مبيّناً أن جميع المطالب والاحتياجات التي ستطرح سيتم دراستها بالتنسيق مع الجهات المعنية ومتابعتها، وتحديد الأولويات التي من الممكن البدء بتنفيذها حسب الإمكانيات المتاحة، وبما يتسجم مع خطط الحكومة وبرامجها.

وأوضح العيسوي أن جلالة الملك يؤكد دوماً على أهمية التخفيف عن المواطن من الضغوط المعيشية، خصوصاً مشكلتي التقى والبطالة، وأن جلالتهم يسعى لتوفير الحياة الكريمة وضمان الأمن والاستقرار للمواطن.

وبيّن أن جلالتهم يوجه باستمرار إلى ضرورة استغلال الفرص لتنفيذ المشاريع والبرامج التنموية وبما يضمن التوزيع العادل لمكتسبات التنمية.

ولفت إلى أن جلالة الملك يؤمن بأن الأردنيين قادرين ولديهم إمكانيات وطاقت

يجب توجيهها واستثمارها بالشكل الأمثل، خاصة جيل الشباب، الذي يعقد جلالتهم عليهم الأمل في إحداث التغيير الإيجابي المطلوب، ويأمل دائماً بدعمهم وتمكينهم وتحفيزهم على الإبداع، واستثمار طاقاتهم باعتبارهم محور التنمية.

وأشار إلى أن المبادرات والمشاريع التي تم تنفيذها خلال السنوات الماضية في البادية الشمالية في مختلف القطاعات التنموية والخدمية، شملت بناء (100) مسكن جديد للأسر الفقيرة، وإنشاء مصنع ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية، يوفر نحو (400) فرصة عمل، ودعم المشاريع الإنتاجية للجمعيات التعاونية، وسيتم البدء بدعم خمس جمعيات تعاونية جديدة

تنفيذ مشاريع زراعية وإنتاجية تشغيلية، وأكد العيسوي أن جميع هذه المشاريع جار العمل على تنفيذها بالتنسيق مع الجهات الحكومية المعنية، وفقاً لخطة زمنية محددة وبمتابعة من الديوان الملكي الهاشمي.

وتركزت مطالب وجهاء وممثلي البادية الشمالية ومقترحاتهم على إيجاد حلول لمشكلتي الفقر والبطالة.

وأكدوا ضرورة دعم المزارعين والمشاريع الزراعية والتشجيع عليها، ودعم برامج التشغيل عبر التركيز على تنفيذ المشاريع الإنتاجية الموفرة لفرص العمل، وتحسين الخدمات التعليمية والثقافية والصحية، والنهوض بواقع

التعليمية، وأشاروا إلى أهمية دعم الجمعيات الخيرية والأندية الرياضية والشبابية، وإنشاء الملاعب والحداائق، وجذب الاستثمارات للمنطقة، والعمل على تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً ودعم البلديات، وطالبوا بتوفير التدريب المهني التشغيلي، عبر إيجاد مراكز متخصصة، ودعم المبادرات الشبابية الهادفة إلى تفعيل دور القطاع الشبابي في مسيرة التنمية الشاملة، وتأسيس مراكز متخصصة لرعاية الأشخاص ذوي الإعاقة.

ودعوا إلى رفد المراكز الصحية بالكوادر الطبية، وتزويدها بالأجهزة والمعدات الطبية اللازمة، لتوفير خدمات

التي تتعلق بالأول بعباء شراء اثاث عمال في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف في شركة إدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،



صحية نوعية للمواطنين. وفي ختام اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والاحتياجات التي تم الترتق إليها سيتم متابعتها ودراستها مع الجهات الحكومية المعنية، ومؤسسات المجتمع المدني الشريكة.

وحضر اللقاء مستشار جلالة الملك لشؤون العائش الدكتور عاطف الحجايا ووزير الأشغال العامة والإسكان المهندس الجيت الحكيمية، ورئيس الكسبي، وزير التنمية الاجتماعية أمين المفتح ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، ووزير العمل نايف استيئية ووزير الصحة الدكتور فراس الهوارى. (بتر-مازن التعميمي)

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتنقيتها، وعدم تنظيم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية بخلاف الأنظمة النافذة.

يتعلق الأول بعباء شراء اثاث عمال في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف في شركة إدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

المعاينة يبحث والسفير  
الاندونيسي تعزيز العلاقات الثنائية

عمان

بحث رئيس جمعية الصداقة البرلمانية الأردنية مع دول آسيا وأوقيانوسيا النائب الدكتور عبد الرحيم المعاينة مع السفير الإندونيسي لدى عمان أي بدمو سارونو، مجمل العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين، وسيل تعزيزها في المجالات كافة، بما ينعكس إيجاباً على مصالح البلدين والشعبين الصديقين.

ووصف المعاينة خلال زيارة الخميس، إلى السفارة الإندونيسية في عمان، العلاقات الأردنية الإندونيسية بالمتجددة الثابتة على مر الأزمنة، والتي أرسى دعائمها قياداتا البلدين مشدداً الحرص على تمتينها والاستفادة من الخبرات والفرص المتاحة في كلا البلدين.

وأكد المعاينة والسفير الإندونيسي أهمية توحيد الجهود البرلمانية وتنسيقها إزاء مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك في المحافل والمؤتمرات الدولية كافة، مشيرين إلى أهمية دور جمعيات الصداقة البرلمانية في تطوير العلاقات الثنائية وتبادل الزيارات والخبرات.

كما أكد أهمية تعزيز أوجه التعاون بين عمان وباكرا في قطاعات التجارة والسياحة والاستثمار والتعليم والاقتصاد بما يخدم المصالح المشتركة لكلا البلدين والشعبين الصديقين.

من جهته، أكد السفير الإندونيسي تقدير بلاده لدور جلالة الملك عبد الله الثاني في العمل من أجل تحقيق السلام وتعزيز الأمن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط، وأشاد بعمق العلاقات التاريخية بين البلدين الصديقين على مختلف المستويات، مشيراً إلى أن بلاده معنية بتطوير العلاقات المشتركة مع الأردن على جميع الأصعدة.

مركز زها الثقافي يشارك بمهرجانات  
جرش وصيف عمان والفحيف وشيب

عمان

يشارك مركز زها الثقافي التابع لأمانة عمان الكبرى، في مهرجانات صيف عمان، وجرش للثقافة والفنون، و الفحيف وشيب للثقافة والفنون.

وبحسب بيان الخميس يشارك المركز في مهرجان جرش للثقافة والفنون يوم الاثنين الموافق الأول من آب المقبل على مسرح أريمتس، ليقدم عروض فنون أدائية، وفقرات موسيقية لفرقة الجيتار وفرقة الموسيقيين الصغار، وفقرات شعرية بالإضافة إلى استكتشات مسرحية، فيما يشارك في مهرجان صيف عمان الأربعاء الموافق 17 آب، يقدم خلال مشاركته في حدائق الحسن من السادسة وحتى العاشرة ليلاً فقرات مسرحية، وشعرية، وفقرات موسيقية.

ويقدم فريق زها في مهرجان الفحيف، الذي يقام في المسرح الرئيسي / دير الروم الأرثوذكس في الفترة من -10 17 آب، فقرات فنون أدائية، وفقرات شعرية وكوكتي و استكتشات مسرحية، في حين يقدم في مهرجان شيب للثقافة والفنون الذي يقام يوم الجمعة الموافق 26 آب من الخامسة ولغاية السابعة مساء على مسرح مركز زها الثقافي بخندا، عرض «ماجيك شو».

وقالت مديرة مراكز زها الثقافية، رانيا صبيح، إن هذه المهرجانات تبرز إرث الأردن الثقافي والتاريخي والفني انطلاقاً من أن الأردن تاريخ وحضارة.

وأشارت إلى أن هذه المهرجانات تعكس صورة الأردن المتنصق بأتمته العربية، حيث تشكل مرآة لحضارته وثقافته أبنائه وحضناً للمفكرين والأدباء والمثقفين والفنانين العرب، انطلاقاً من كونها مهرجانات للعائلة الأردنية بمختلف اهتماماتها.

## المجلس التمريضي يختتم دورة دعم الحياة

عمان

اختتم المجلس التمريضي الأردني الخميس، دورة دعم الحياة الأساسية للمعتد من جمعية القلب الأميركية، بمشاركة متدربين من مختلف المؤسسات الصحية.

وقال المجلس في بيان صحفي، إن الدورة تهدف إلى تدريب المتدربين على مهارات اتخاذ ضحايا الاختناق، والقتل التنفسي عالي الجودة للبالغين والأطفال الرضع، وطريقة استخدام جهاز (AED)، وركزت الدورة على أهمية الإنعاش القلبي الرئوي وتخفيف انسداد مجرى الهواء (الاختناق) للبالغين والرضع.

مديرية عمل الجيزة تعلن  
عن توفر 30 فرصة

عمان

أعلنت مديرية عمل الجيزة، عن توفر 30 فرصة عمل بمهنة عامل إنتاج لدى مصنع في منطقة أريبية، مشيرة إلى أن الموصلات مؤمنة من منطقة الجيزة إلى المصنع. ودعا مدير المديرية الدكتور هايل الزين، الشباب الراغبين بالحصول على فرص العمل، إلى مراجعة قسم التشغيل لدى مديرية عمل الجيزة.

## السلط يضم معاذ عفانة

أعلن نادي السلط الأردني، التعاقد بشكل رسمي مع المهاجم معاذ عفانة، ليملح فريق كرة القدم لمدة نصف موسم.

وأعلن المركز الإعلامي لنادي السلط، أن معاذ عفانة وقع على العقود، وسيلتحق بتدريبات الفريق.

وكان عفانة قد بدأ مسيرته الكروية مع أبها السعودي، قبل أن يسقط في الأردن ويلعب لفرق الحسين إربد والصرح والجزيرة.

وخاص معاذ عفانة، عدة تجارب في السعودية مع فرق الفيحاء والنهضة والقصومة والشعلة والعروبة.

وأثنى فريق السلط، مشواره في مرحلة الذهاب ببطولة دوري المحترفين الأردني، في المركز الثامن برصيد 11 نقطة.

## كيسي: حين يتصل بك برشلة لا تتردد

أبدى فراك كيسي لاعب خط وسط برشلة الجديد، سعادته في الأيام الأولى له بقميص البلوجرانا، مؤكداً أن زملاءه والجهاز الفني أصبحوا عائلته الثانية.

وقال كيسي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «سبورت» الإسبانية: «الترحيب بي كان حاراً للغاية، وكل شيء يسير على ما يرام وأصبحوا عائلتي الثانية، زملائي اللاعبين والجهاز الفني».

وأضاف: «هذا الفريق صنع من أجل الفوز، وحين يتصل بك برشلة لا تتردد، والأفضل دائماً متوقع من البارسا، وبالنسبة لي هو أفضل ناد في العالم».

وتابع كيسي: «لقد انضم لنا لاعبون جدد، وسنعمل كل ما هو ممكن لتحسين الفريق، والجميع يريد المساعدة في أي شيء للفريق».

وأتم: «الجهاز الفني يعمل بشكل جيد للغاية، ولن أقول أنني متفاجئ، لأن الجميع يعرف أفكار برشلة والطريقة التي يلعب بها، وحتى لو كنت خارج الفريق، فأنت تعلم أن البارسا فريق رائع وحلم وهوية لا تتغير وجميع لاعبيهم لديهم جودة عالية».

الجازي: إحالة مخرجين رقايبين رصدتهما  
ديوان المحاسبة إلى مكافحة الفساد

عمان

يتعلق الأول بعباء شراء اثاث عمال في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف في شركة إدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

الجازي: إحالة مخرجين رقايبين رصدتهما  
ديوان المحاسبة إلى مكافحة الفساد

عمان

يتعلق الأول بعباء شراء اثاث عمال في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف في شركة إدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

الجازي: إحالة مخرجين رقايبين رصدتهما  
ديوان المحاسبة إلى مكافحة الفساد

عمان

يتعلق الأول بعباء شراء اثاث عمال في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف في شركة إدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدتها ديوان المحاسبة خلال الشهر الماضي استندت إلى جلسة منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد،

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوثقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد الطيف النجدادي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجا رقابيا تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية.

البر والإحسان تنظم يوماً  
طيباً مجانياً في مادبا

عمان

تنفذ حملة البر والإحسان في الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد)، يوماً طيباً مجانياً ضمن برنامج لمسة شفاء، الجمعة في حي الأريبية بمحافظة مادبا.

وتبدأ فعاليات اليوم الطيب، الذي ينظم بالتعاون مع شركة أورانج الأردن وبالتنسيق مع مركز الأميرة بسمة في مادبا، الساعة العاشرة صباحاً في مدرسة خولة بنت الأزور الثانوية.

وتشتمل فعاليات اليوم الطيب، على تقديم خدمات طبية استشارية وعلاجية للمراجعين في المنطقة في تخصصات: الباطنية والقلب، والسكري، والنسائية، والعيون، والأطفال، والأنف والأذن والحنجرة، والأسنان، والجلدية، والعظام، والصدرية، والروماتيزم والمفاصل.

ويشارك في الفعالية فريق طبي متخصص من متطوعي الحملة، والمراكز والمختبرات الطبية والصيدالدة المختصين، وفريق من المتطوعين من اللجان الشبابية لمساعدة المرضى.

مذكرة تفاهم بين المياه وحرير  
لتنمية المجتمعات المحلية

عمان

وقع أمين عام وزارة المياه والري الدكتور جهاد المحاميد، مع مدير عام منظمة حرير للتنمية المجتمعية نهاد دباس، الخميس، مذكرة تفاهم لتنمية المجتمعات المحلية، ورفع الوعي بسبل ترشيد الاستهلاك المائي، ونشر الفكر النوعي ودعم المبادرات الإنسانية.

وقال الدكتور المحاميد، أهمية التعاون والتشراكة مع القطاع الخاص لتحقيق الأهداف الوطنية المشتركة والذي يوفر مساحة أكبر لتحقيق أهداف التنمية المجتمعية، ونشر الوعي لدى المواطن في المجالات المجتمعية والإنسانية والبيئية.

وأعرب عن تقدير وزارة المياه لمنظمة حرير على مبادراتها الإنسانية والمجتمعية، التي تقوم بها من خلال الحملات وورش العمل والندوات والتي تسهم بشكل فاعل وذات أثر إيجابي على المواطن.

من جهته، أشاد دباس، بدور وزارة المياه لتحقيق التشراكة الداعمة لبرامج تنمية المجتمعات المحلية، وإخراطها في المجالات البيئية والإنسانية والتوعوية، والتي تعمل على تحسين سلوكيات التعامل لدى المواطن من خلال الحملات والبرامج وورش العمل المنتشرة في كافة محافظات المملكة.

فالنسيا يضم جناح أتلتيكو  
على سبيل الإعارة

اتفق ناديا فالنسيا وأتلتيكو مدريد، على انتقال الجناح البرازيلي صامويل لينو، إلى فريق «ميسيتايا» على سبيل الإعارة، حسبما أكدت مصادر مقربة من العملية.

وتم الانتهاء من الاتفاق على الإعارة لموسم واحد وبدون خيار شراء فالنسيا، وسيتم الإعلان رسمياً خلال الساعات المقبلة.

ووقع لينو مع أتلتيكو مدريد قبل أسابيع قليلة فقط بعد أن وافق النادي على شراء 80% من حقوقه من فريق جيل فيسنتي البرتغالي، الذي لعب فيه اللاعب البرازيلي البالغ من العمر 22 عاماً طوال الموسم الثلاثة الماضية.

وبعد التدريب لبضعة أسابيع مع الفريق المدير، وافق لينو على رحيله بحتاً عن مزيد من الدقائق للمشاركة التي لم يكن سيحصل عليها في أتلتيكو، الذي سيكون لديه فائض من اللاعبين من خارج الاتحاد الأوروبي بعد التعاقد مع الأرجنتيني ناويل مولينا.



## البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

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

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

## تحذير من نوع معين من العسل

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل. هذا وأفادت أن التحذير من هذا المنتج جاء بسبب احتواءه على مادة دوائية معنية تدعى (Vardenafil) والتي عادة ما يتم استخدامها تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل الملحق العربية السعودية. وأشارت أن منتج العسل من العلامة التجارية (Ghost honey) المصنع في المملكة الأردنية الهاشمية من الضروري التخلص منه. وأوضحته الهيئة الذي نشرته على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، أن هذا المنتج لا يحتوي على أي تاريخ صلاحية أو رقم تشغيل، وأن الشركة المصنعة له

تدعى شركة الكفاءة الدولية. هذا وأفادت أن التحذير من هذا المنتج جاء بسبب احتواءه على مادة دوائية معنية تدعى (Vardenafil) والتي عادة ما يتم استخدامها تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل الملحق العربية السعودية. وأشارت أن منتج العسل من العلامة التجارية (Ghost honey) المصنع في المملكة الأردنية الهاشمية من الضروري التخلص منه. وأوضحته الهيئة الذي نشرته على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، أن هذا المنتج لا يحتوي على أي تاريخ صلاحية أو رقم تشغيل، وأن الشركة المصنعة له

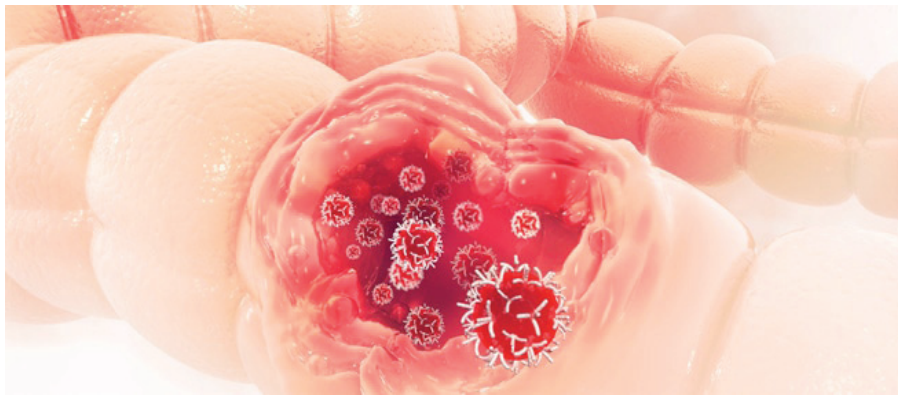
## تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعله له العديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عيونك؟ شاركفرد تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (The American Journal of Clinical Nutrition) أن تناول حبة واحدة من البرتقال يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى ٦٠٪ تقريباً. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age - related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشاراً لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ ٥٠ عاماً وما فوق، ولكن تناول البرتقال قد يحميهم من ذلك. وفسر الباحثون أن هذه العلاقة تأتي نتيجة احتواء البرتقال على الكثير من الفلافونويدات (flavonoids) والتي تعزز صحة العيون وتحميها من الإصابة بالمرض سابق الذكر. وتعتبر الفلافونويدات من مضادات الأكسدة القوية والتي تمتاز بخصائص مضادة للالتهاب، تعمل على تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم. وبالرغم من تواجد هذه الفلافونويدات في الكثير من الفواكه والخضراوات، إلا أنه من غير الواضح بعد العلاقة بين تواجدها في البرتقال وحماية العيون من العمى. هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف ٢,٠٣٧ بالغاً، وصل معدل أعمارهم إلى ٤٩ سنة. وبينت النتائج أن أولئك الذين تناولوا البرتقال بشكل منتظم، انخفض لديهم خطر الإصابة بالعمى مع التقدم بالعمر، مقارنة مع الذين لم يتناولوه. وأكد الباحثون أن تناول حبة برتقال واحدة مرة في الأسبوع كان له أثراً جيداً في هذا الصدد، إضافة إلى فوائده الصحية المختلفة.

## تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

تعزز صحة الحيوانات المنوية يعد من أكثر الأمور المهمة لدى الرجال، فهل بالإمكان القيام بذلك عن طريق تناول المكسرات؟ شاركفرد تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية كشفت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (European Society of Human Reproduction and Embryology) أن تناول المكسرات بشكل منتظم من شأنه أن يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية. حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن الرجال الذين يتناولون ما يقارب الحفنتين من المكسرات (اللوز والجوز والبندق) يومياً لمدة أسبوعين، تحسّن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها. وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتدخين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي، مؤكداً على أن التغذية تلعب دوراً هاماً في هذا الموضوع. ومن أجل التوصل إلى النتائج، استهدف الباحثون ١١٩ رجلاً بحالة صحية جيدة، تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٣٥ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين على النحو التالي: المجموعة الأولى: تم إضافة ٦٠ غراماً من المكسرات إلى نظامهم الغذائي اليومي. المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي. ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً: ازداد تعداد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة ١٤٪ حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ارتفعت بحوالي ٤٪ حركة الحيوانات المنوية تحسنت بنسبة ٦٪

## ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



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

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

## هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سرعة التحضير تسبب الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على مادة تدعى (E-٦٢١)، خاطئة ولا دليل لها من الصحة. وأضافت ان مادة جلوتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-٦٢١) تعد من أحد الإضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية. ويتم استخدام هذه المادة كمعزز للنكهة في الأغذية، ولم يثبت بالأدلة العلمية حتى الان علاقتها بالإصابة بمرض السرطان. أضرار الشعيرية سريعة التحضير بسبب احتوائها على المواد الحافظة. وجود مادة البروبيلين غليكول (Propylene glycol) التي تهدف إلى حفظ الرطوبة في الشعيرية سريعة التحضير، والتي أفادت الأبحاث العلمية أنها قد تسبب الضرر للكبد والكلية. من شأن تناول الشعيرية سريعة التحضير أن تسبب زيادة في الوزن. في حال تم تناول الشعيرية سريعة التحضير بشكل مستمر، فأنها قد ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بالكوليسترول المرتفع. قد يساهم تناولها في ارتفاع ضغط الدم نتيجة للمحتوى العالي من الصوديوم.



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

## تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصدوق العالمي لبحوث السرطان الدولية. ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول. وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

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

عرف منذ سنوات عن الشعيرية سريعة التحضير بأنها مسببة للسرطان، ولكن ماذا أشارت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية حول الموضوع؟ شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية

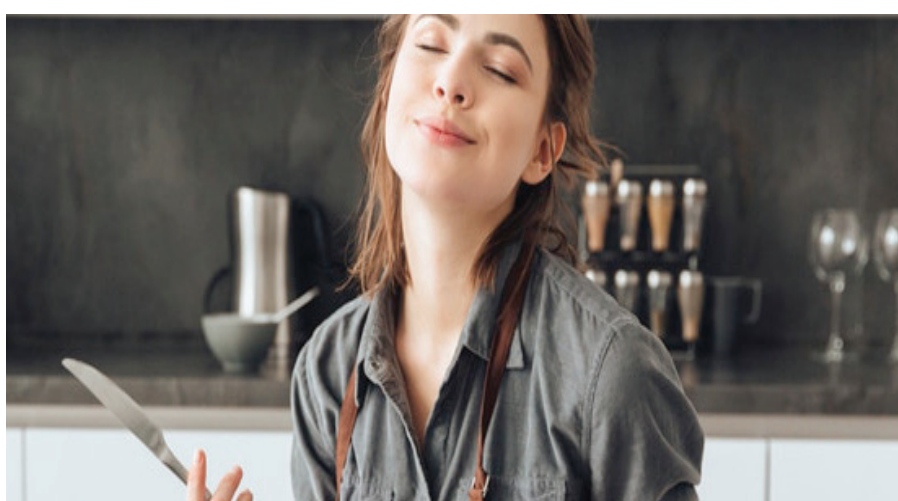
## بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

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

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

في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً. شاركفرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الفرة فائدة كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة. حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة (Penn State University) أن خلاصة بذرة الأفوكادو تعمل على خفض خطر الإصابة بالالتهابات. وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كعظام أو دواء يتم صنعه

## تناول السمك يعزز الصحة



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

السلمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أن أخصائيي التغذية يدعون لتناوله بشكل منتظم، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك. شاركفرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطلق عمره. فالأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا ٣. وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة العقلية والنظر. حالياً، أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بالبكرة ويعزز من صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف ٢٤٠,٧٢٩ رجلاً و ١٨٠,٥٨٠ امرأة لمدة ١٦ عاماً، ووجدوا أن ٥٤,٢٣٠ رجلاً و ٣٠,٨٨٢ امرأة قد توفوا خلال الدراسة. وأفاد الباحثون أن المشتركين الرجال الذين تناولوا السمك بانتظام انخفض لديهم خطر الوفاة المبكرة بنسبة ٩٪ تقريباً،



## سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

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

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

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

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠٠٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب أمناً.

## مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران.

علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

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

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟ شاركفرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد كشفت نتائجه دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان

## كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع

## خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣٠٥٩٤ امرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

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

## دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض

## يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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



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

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

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



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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

# الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

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

١- الخلع والكسر

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

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

# مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.
قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولها بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

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

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

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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

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

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

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

٦- الدامل العرقية

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

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

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

٧- الكلف والتمش

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

# ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

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

٧- الفقرس

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

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الإعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

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

الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

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

٨- حب الشباب

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

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

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

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

صنّاح للحفاظ على سلامة ركبة
حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبة من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

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

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

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

عدم قراءة التعليمات المصنفة

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

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

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

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى
كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

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



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



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

## ٩ علامات مميزة للشيوخ

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخ، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ "التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

## تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر العلامات المميزة التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد الحوض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

**عنصر مشترك**  
ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات

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

## علامة مميزة

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

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



## مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

## وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

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

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

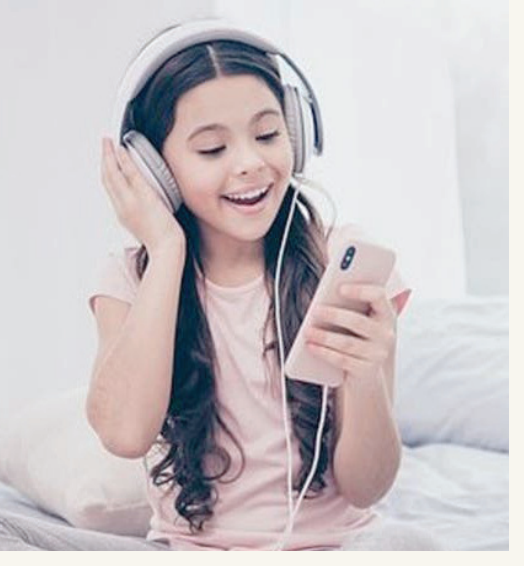
## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهجية يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، 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 تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



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



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر

بأداء الموظفين وصحتهم.

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

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

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

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



## مفتي القدس يندد بمخططات تهويدية إسرائيلية تستهدف باب المغاربة

القدس

ندد المفتي العام للقدس والديار الفلسطينية خطيب المسجد الأقصى المبارك، الشيخ محمد حسين، بالمخطط الاستيطاني الإسرائيلي الذي طرحته جماعات ما تسمى بالهيكل المزعوم على حكومة الاحتلال وسلطاته، والذي دعت فيه لإزالة الترابية والجسر الخشبي الموصول إلى باب المغاربة من وسط ساحة البراق، وبناء جسر ثابت مزخرف، ومزكش بالقنوش والعبارات التوراتية.

وقال في بيان، إن هذا المخطط يهدف إلى السيطرة على مدخل المسجد الأقصى المبارك، وبالتالي السماح لقوات الاحتلال ومستوطنيه باقتحام المسجد الأقصى المبارك خلال ساعات النهار والليل دون حسيب ولا رقيب، ما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تمس أمن المسجد الأقصى والمصلين المسلمين.

وحمل الشيخ حسين سلطات الاحتلال النتائج المترتبة على هكذا عدوان يمس ثالث مقدسات المسلمين على وجه الأرض. من جهة أخرى، طالب المفتي، أبناء القدس برفض التعامل مع الأمر العسكري الصادر عن سلطات الاحتلال الإسرائيلي، والذي يقضي بإمكانية إصدار شهادات حصر الإرث للفلسطينيين من قبل محاكم كيان الاحتلال.

وبين أن هذا الأمر يهدف إلى تسهيل عمليات تسريب الأراضي وبيعها للمستوطنين، ويمثل جزءاً خطيراً من المخطط الاستعماري لوضع اليد على المدينة المقدسة، والذي من شأنه تغيير طابعها القانوني وتركيبها، ويؤدي إلى تهويدها.

ودعا العالم إلى وضع حد للعدوان الإسرائيلي على القدس ومقدساتها، محذراً من خطورة ما وصلت إليه الأمور حيال الشعب الفلسطيني ومقدساته وأرضه وإنسانيته.

## الامم المتحدة تحذر من ترك القضية الفلسطينية دون حل

عمان

أكدت الأمم المتحدة، ضرورة اتخاذ خطوات فورية لعكس الاتجاهات السلبية في الأرض الفلسطينية المحتلة ودعم الشعب الفلسطيني، محذرة من مخبة ترك القضية الفلسطينية دون حل.

وشددت المنشق الخاص لعملية السلام في الشرق الأوسط ومنسقة الشؤون الإنسانية في الأرض الفلسطينية المحتلة لين هاستينغز، في كلمة لها خلال جلسة عقدها مجلس الأمن الدولي، الليلة الماضية، على ضرورة وقف العنف ومعالجة التوترات المتصاعدة، لا سيما في الضفة الغربية المحتلة، والقدس الشرقية، في خضم استمرار النشاط الاستيطاني والعنف المرتبط بالمستوطنين، بحسب الموقع الإلكتروني لمنظمة الأمم المتحدة.

وأكدت أنه لا بد من تعديل نهج عملية سياسية شرعية من شأنها حل القضايا الجوهرية التي تحرك الصراع، مشددة على التزام الأمم المتحدة بدعم الفلسطينيين والإسرائيليين للتحرك نحو سلام عادل ودائم.

وكشفت أن 3٩٩ عملية هدم وإخلاء بيوت الفلسطينيين خلال العام الحالي أتت إلى نزوح أكثر من ٤٠٠ فلسطيني، مخلقة شعورا متزايداً باليأس بين الفلسطينيين الذين يرون آفاق إقامة دولتهم تتزلق بعيداً.

وأشارت إلى وجود محاسبة مرتكبي جميع أعمال العنف وتقديهم بسرعة إلى العدالة، مبنية ضرورة أن تمارس قوات الأمن صلاحيات ضبط النفس ولا تستخدم القوة المميتة إلا عندما يكون ذلك ضرورياً من أجل حماية الأرواح.

وبخصوص قطاع غزة، قالت المسؤولة الأممية، إن الوضع هناك لا يزال هشاً، حيث تستمر جهود الأمم المتحدة والشركاء الآخرين في تقديم المساعدة الإنسانية والإنمائية الحيوية، فضلاً عن تخفيف القيود المفروضة على حركة الأشخاص والبضائع من القطاع واليه.

## 88 مليون دولار حجم الميزان التجاري بين الأردن وقطر في 6 أشهر

الدوحة

بلغ حجم الميزان التجاري بين الأردن وقطر خلال النصف الأول من العام الحالي، نحو 3٣٠ مليون ريال (٨٨ مليون دولار).

وحسب بيانات حديثة على موقع جهاز التخطيط والإحصاء القطري للخمس، سجلت المبادلات التجارية بين الأردن وقطر نمواً بنسبة ٦.٦ بالمئة، خلال أول ستة أشهر من العام الحالي، مرتفعة من 3٠٠ مليون ريال (٨٣.٣ مليون دولار) خلال الفترة ذاتها من العام 2٠٢١.

وتستورد قطر من الأردن معظم أصناف الخضار والفاكهة، إضافة إلى المنتجات الغذائية والنباتية الطازجة والمجمدة والمعلبة والمصنعة، والحيوانات الحية، والأدوية والمحاليل الطبية وأجهزة التكثيف المركزية والأدوات المنزلية والبلاستيكية والسلع الزراعية، والصناعات الكيماوية، والرخام والفوسفات والبوتاس.

## دعوة حضور اجتماع الهيئة العامة غير العادي الثاني (المؤجل) لشركة قبة القمامة الكبرى المندفعية ذ.م.م

الإشارة إلى محضر اجتماع الهيئة العامة غير العادي والمندفيع بتاريخ ٢٠٢١/٧/٢١ بموجب الدعوة الصادرة من قبلنا بتاريخ (٢٠٢١/٧/١٧) ونظراً لعدم توافر النصاب القانوني في ذلك الاجتماع، فقد قررت بموجب حضور الاجتماع يوم الاثنين الموافق (٢٠٢١/٧/٢٠ الساعة الثامنة ظهراً، في مقر الشركة الكائن في عمان «طبربور» شارع

نور الدين سلطان بابف - عمارة رقم ٢٦، وذلك لبحث المواضيع التالية:

- تعديل عقد تأسيس الشركة ونظامها الأساسي بتعديل الإدارة لتصبح هيئة مديرين وتعديل مدة الإدارة لتصبح سنة.
- انتخاب هيئة مديرين.

يرجى حضور الاجتماع في الزمان المحدد والكيفية المذكورة أعلاه.

... وفضلوا بقبول فائق الاحترام  
د. وائل علي العرموطي  
مراقب عام الشركات

## شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتسبب من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع راجح حوش، حي الروضة، حي الأندلس، شارع اغادير، اربد احي الشرقي خلف مركز الامن الشرقي وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

وعن شرق الرمثا جنوب الجمرح من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا.

وعن سكاكبة جامعة ال البيت، حي الحصان الشرقي، المرفق مقابل مستشفى الملك طلال من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن بنر علوان الجمعات من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الفرقة.

## عقب يوم ساخن... الترقب سيد الموقف في المشهد العراقي



مقتدى الصدر بقي حاضرا في المشهد السياسي العراقي عبر بياناته المتكررة، وتعليقاته على خطوات قوى «الإطار التنسيقي».

ويعد هذا المشهد، ما حصل العام ٢٠١٦، عندما اقتحم مئات من أتباع الصدر، المنطقة الخضراء، ومجلس النواب، ولاحقوا عددا من المسؤولين، بداعي مهاضمة الفساد، قبل أن يامرهم زعيمهم بالخروج من المنطقة شديدة التحصين.

ويبدأ رئيس «ائتلاف دولة القانون»، وهو يحمل سلاحا رشاشا، في حين كان محاطا بعدد من المسلحين الذين أحاطوا أيضا بمنزله.

وجرى النظر إلى خطوة المالكي بحمل السلاح والحرص على توثيق الأمر عبر صور، بمثابة رسالة تحد أو إبداء استعداد للمواجهة، في ظل استمرار احتجاجات التيار الصدري.

ورغم انسحابه من مشاورات تشكيل الحكومة، إلا أن زعيم التيار الصدري

بيان: «رئيس البرلمان دعا المظاهرين إلى الحفاظ على سلمية التظاهر، ووجه قوات حماية البرلمان بعدم التعرض للمظاهرين أو المساس بهم، وعدم حمل السلاح داخل البرلمان، فضلا عن توجيه الأمانة العامة لمجلس النواب بالتواجد في المجلس والتواصل مع المظاهرين».

وتداول نشطاء على مواقع التواصل الاجتماعي في العراق، الخميس، صورة لرئيس الوزراء السابق، نوري المالكي، وهو يحمل سلاحا ويمشي في الشارع.

للمتظاهرين بدخول المنطقة الحكومية

الخاصة واقتحام مجلس النواب والمؤسسات الدستورية وعدم قيام القوات المعنية بواجبها بغير الشبهات بشكل كبير.

ودعا القائد العام للقوات المسلحة مصطفى الكاظمي، المظاهرين إلى الانسحاب الفوري من مبنى مجلس النواب، وقال بيان صادر عن مكتب الكاظمي: «يدعو القائد العام للقوات المسلحة المظاهرين إلى الانسحاب الفوري من مبنى مجلس النواب، والذي يمثل سلطة الشعب والقانون»، حسبما نقلت وكالة الأنباء العراقية.

من جانبه أكد الرئيس العراقي برهم صالح، أن التظاهر السلمي والتعبير عن الرأي حق مكفول دستوريا، فيما شدد على ضرورة التزام التهدة وتغليب لغة العقل.

وأشار صالح في بيان إلى إن «البلد يمر بظرف دقيق وأمامه تحديات جسيمة واستحقاقات كبرى تستوجب توحيد الصف والحفاظ على المسار الديمقراطي السلمي في البلد الذي ضحى من أجله شعبنا على مدى عقود من الاستبداد والاضطهاد والعنف، وهذا يستدعي تكاتف الجميع للعمل بصف واحد من أجل بلندا وتقدمه ورفعته».

كذلك دعا رئيس مجلس النواب، محمد الحليوسي، المتظاهرين إلى الحفاظ على سلمية التظاهر، وقال مكتبه الإعلامي في

وكالات

عاش العراق يوما عصيبا، رأى فيه العديد من المراقبين ناقوس خطر يستوجب رفع مستوى الحذر في البلاد التي أرهقتها الحرب والاضطرابات السياسية على مدى سنوات.

ودخل الألاف من أتباع زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر، المنطقة الخضراء، شديدة التحصين، وسط العاصمة بغداد، حيث رددها هتافات مؤيدة للصدر، ومناهضة لقوى «الإطار التنسيقي» المدعوم من إيران.

ودعا الصدر أنصاره إلى الانسحاب، قائلا في تغريدة على «تويتر»: «وصلت رسالتمك أيها الأحبة، فقد أزعجتكم الفاسدين، صلوا ركعتين وعودا لمنازلكم سالمين». وبينما كانت حشود المتظاهرين تتجول في أروقة البرلمان العراقي، أصدرت قوى «الإطار التنسيقي» بيانا

اتهمت فيه التيار الصدري، بإثارة الفوضى. وذكر البيان، أنه «بعد أن أكملت قوى الإطار التنسيقي الخطوات العلية البدء بتشكيل حكومة خدمة وطنية وتفتت بالإجماع على ترشيح شخصية وطنية مشهود لها بالكفاءة والنزاهة رصدت تحركات ودعوات مشبوهة تحث على الفوضى وإثارة الفتنة وضرب السلم الأهلي».

وأشار البيان إلى أن «ما جرى اليوم من أحداث متسارعة والسماح

## قطر: 68.6 ألف دولار غرامة إعادة بيع تذاكر كأس العالم

الدوحة

حذرت وزارة العدل القطرية، الخميس، من قيام الأشخاص بإصدار أو بيع أو تبادل تذاكر كأس العالم ٢٠٢٢ دون ترخيص من الاتحاد الدولي لكرة القدم «الفيفا». وأوضحت الوزارة عبر حسابها على «تويتر» اليوم، بأن القانون رقم ١٠ لسنة ٢٠٢١ بشأن تدابير استضافة كأس العالم، يعاقب كل من يعيد بيع تذاكر مونديال كأس العالم ٢٠٢٢، أو يقوم بتبادلها مع الغير دون ترخيص، بغرامة مالية قيمتها ٢٥٠ ألف ريال (٦٨.٦ ألف دولار).

## البنك الدولي يساهم بـ 100 مليون دولار لدعم مشاريع أممية بالسودان

عمان

أعلن برنامج الأغذية العالمي، أنه تلقى مساهمة قدرها ١٠٠ مليون دولار من البنك الدولي لتنفيذ مشروع شبكات الأمان في حالات الطوارئ الذي جرى إنطلاقه مؤخرا في السودان.

وحسب الموقع الرسمي للأمم المتحدة، قال بيان صادر عن الوكالة الأممية، إن هذا المشروع يهدف إلى توفير التحويلات النقدية والغذاء لأكثر من مليوني شخص في جميع أنحاء البلاد وتعد هذه هي أول مساهمة مباشرة من البنك الدولي لبرنامج الأغذية العالمي في السودان.

## العدل الأوروبية تؤيد قرار حظر وسائل إعلام روسية

عمان

أيدت محكمة العدل الأوروبية، قرارَ المجلس الأوروبي حظر بثّ وسائل إعلام روسية في دول الكتكَل الـ٢٧، والذي تمّ اتخاذه ضمن حزمة عقوبات الاتحاد الأوروبي بحق موسكو في شهر آذار الماضي. ووفقا لقناة (يورونيوز)، قالت محكمة الاتحاد الأوروبي في قرارها، الذي قدمت الشبكة الحكومية الروسية طلب استئناف ضده، إن هذا الحظر المؤقت، بشكله الحالي، لا يعرض حرية التعبير للخطر.

## إيران: اعتقال أعضاء في شبكة تجسس تابعة لإسرائيل

وكالات

أعلنت إيران، يوم الخميس، اعتقال أعضاء في شبكة تجسس، قالت إنها «تابعة لإسرائيل».

ونقلت وكالة أنباء العمال الإيرانية شبه الرسمية عن بيان صدر عن جهاز المخابرات التابع لوكالة إنفاذ القانون الإيرانية قوله، إن الشرطة «ألقت القبض على زعيم وأربعة أعضاء آخرين في شبكة تجسس». وأضاف البيان أن شبكة التجسس التي تم الكشف عنها «يشتهر في ارتباطها بأجهزة المخابرات الإسرائيلية».

وكانت إيران قد أعلنت الأحد الماضي، أن عملاء استخباراتها قاموا بتفكيك شبكة مرتبطة بجهاز المخابرات الإسرائيلي (الموساد)، كانت تخطط لعمليات التداخل الإيراني.

كما أفاد تقرير التلفزيون الإيراني أن القوات الإيرانية اعتقلت جميع أعضاء الجماعة، وصارت كمية كبيرة من الأسلحة والمتفجرات ومعدات تقنية ومعدات اتصالات مملوكة للجماعة في عمليات بأحاء إيران. وقال التلفزيون إن الجماعة خططت لأعمال تخريبية و«عمليات إرهابية غير مسبوقة» في عدة «مناطق حساسة» في إشارة محتملة إلى منشآت عسكرية وأمنية، دون أن يعرض التقرير مزيدا من التفاصيل.

## الخارجية الفلسطينية تدين توسع الاستيطان والاحتلال يعتقل 1٦ فلسطينيا

رام الله

بالعمق الإسرائيلي. ميدانيا، هدمت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم، منزلا في مدينة اللد داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة، بذريعة البناء غير المرخص من قبل سلطات الاحتلال.

وشهدت بلدات فلسطينية عدة تصعيد عمليات هدم المنازل والمحال التجارية والورشات الصناعية بذريعة عدم الترخيص.

كما حصل في الطيبة وعين ماهل ويافا وشفا عمرو وكنسوة وكفر ياسيف وعرة وأم الفحم واللد ويافا وسخزين وحرفيش وبلدات عربية بالقرب وغيرها. كما اعتقلت قوات الاحتلال فجر اليوم، ١١ فلسطينيا من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن البيرة ورام الله وبيت لحم

بالعمق الإسرائيلي.

ميدانيا، هدمت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم، منزلا في مدينة اللد داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة، بذريعة البناء غير المرخص من قبل سلطات الاحتلال.

وشهدت بلدات فلسطينية عدة تصعيد عمليات هدم المنازل والمحال التجارية والورشات الصناعية بذريعة عدم الترخيص.

كما حصل في الطيبة وعين ماهل ويافا وشفا عمرو وكنسوة وكفر ياسيف وعرة وأم الفحم واللد ويافا وسخزين وحرفيش وبلدات عربية بالقرب وغيرها. كما اعتقلت قوات الاحتلال فجر اليوم، ١١ فلسطينيا من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن البيرة ورام الله وبيت لحم

## طوابير وإطلاق نار... أفران لبنان تتحول إلى «ساحات عنف»

بيروت

بالأبدي واصفا إياه بـ «غير المنطقي والمحزن

والمقلق».

وقال المسؤول اللبناني «نحن كوزارة الزراعة نقوم بواجبنا كاملا ولا نؤخر الفحص الضروري لصلاحيات الفتح المسنودة رغم إضراب موظفي القطاع العام، وموظفون يقومون بعملهم على أكمل وجه، وما يروج عن تأخير في عمل الوزارة إشاعات لا صحة لها».

وختم بالقول « إن أزمة الفتح في لبنان هي أزمة استيراد للمادة من الخارج، وهناك تأخير في الاستيراد تسأل عنه وزارة الاقتصاد».

وبالرغم من طمأننة وزير الاقتصاد في حكومة تصريف الأعمال، أمين سلام، بوجود كميات كافية من الطحين والقمح، فإن ذلك لا يترجم على أرض الواقع، بل على العكس يزداد الوضع سوءا يوما بعد يوم وتقلق المزيد من الأفران أبوابها أمام المواطنين.

وكان وزير الاقتصاد أكد يوم الثلاثاء لوسائل الاعلام المحلية أنه «في حال اتخذ قرار رفع الدعم، فإن سعر رطله الخبز سيتراوح بين 3٠ ألف و٣٥ ألف ليرة لبنانية».

وكشف أن «الاتفاق مع البنك الدولي يقضي برقع الدعم عن الطحين، وأن هذه الخطوة ستخفف بعد تسعة أشهر، حيث تتمكنت الأسر الفقيرة من الحصول على الخبز من خلال بطاقات تموينية». وفيما يتعلق بالأزمة الحالية، أشار سلام إلى أن ٥٠ ألف طن من القمح ستدخل إلى لبنان خلال عشرة أيام، تكفي لشهر ونصف الشهر وستتخضع لخصوص وزارة الزراعة وقال «يجب الإسراع في الإنتاج حتى لا تحدث أزمة في البلد».

بالأبدي واصفا إياه بـ «غير المنطقي والمحزن

والمقلق».

وقال المسؤول اللبناني «نحن كوزارة الزراعة نقوم بواجبنا كاملا ولا نؤخر الفحص الضروري لصلاحيات الفتح المسنودة رغم إضراب موظفي القطاع العام، وموظفون يقومون بعملهم على أكمل وجه، وما يروج عن تأخير في عمل الوزارة إشاعات لا صحة لها».

وختم بالقول « إن أزمة الفتح في لبنان هي أزمة استيراد للمادة من الخارج، وهناك تأخير في الاستيراد تسأل عنه وزارة الاقتصاد».

وبالرغم من طمأننة وزير الاقتصاد في حكومة تصريف الأعمال، أمين سلام، بوجود كميات كافية من الطحين والقمح، فإن ذلك لا يترجم على أرض الواقع، بل على العكس يزداد الوضع سوءا يوما بعد يوم وتقلق المزيد من الأفران أبوابها أمام المواطنين.

وكان وزير الاقتصاد أكد يوم الثلاثاء لوسائل الاعلام المحلية أنه «في حال اتخذ قرار رفع الدعم، فإن سعر رطله الخبز سيتراوح بين 3٠ ألف و٣٥ ألف ليرة لبنانية».

وكشف أن «الاتفاق مع البنك الدولي يقضي برقع الدعم عن الطحين، وأن هذه الخطوة ستخفف بعد تسعة أشهر، حيث تتمكنت الأسر الفقيرة من الحصول على الخبز من خلال بطاقات تموينية». وفيما يتعلق بالأزمة الحالية، أشار سلام إلى أن ٥٠ ألف طن من القمح ستدخل إلى لبنان خلال عشرة أيام، تكفي لشهر ونصف الشهر وستتخضع لخصوص وزارة الزراعة وقال «يجب الإسراع في الإنتاج حتى لا تحدث أزمة في البلد».

## زعيم الانفصاليين في دونيتسك يدعو روسيا إلى «توسيع الهجوم»

وكالات

المضاد في الإقليم حول ضفاف نهر دنيبرو؟ بالنظر لخريطة العمليات الأوكرانية وقصفها لمنطقة خيرسون، تعمل وفق استراتيجية قطع الإمدادات الرئيسية عن القوات الروسية، حيث قامت بقصف جسر أنتونوفسكي عبر نهر دنيبرو لقطع جزء من المدينة من اتجاه البوشيفي، حسب الخبر العسكري الروسي ألكسندر أرتاماتوف.

والسبب الماضي، قالت المخابرات العسكرية البريطانية، إن القوات الأوكرانية واصلت هجومها في إقليم خيرسون غربي نهر دنيبرو، بخلاف أن القوات الروسية تستخدم نيران المدفعية على طول نهر إنجوليتس، أحد روافد نهر دنيبرو.

في غضون ذلك، ما تزال عملية الهجوم المضاد التي تقوم بها القوات الأوكرانية في مدينة خيرسون مستمرة، فخلال الساعات الماضية قامت قوات كييف بتوجيه 3 ضربات صاروخية عنيفة، بالأخص على ضفاف نهر دنيبرو.

الهجوم الأوكراني المضاد جاء عقب تصريحات الرئيس فولوديمير زيلينسكي، بأن قوات بلاده تتحرك تدريجياً في تلك المنطقة لاستعادتها، وشهدت ضفاف غرب نهر دنيبرو اشتباكات عنيفة، حيث واصلت القوات الأوكرانية هجومها ضد روسيا، في حين أعلنت السلطات الأوكرانية محاصرة أكثر من ألف جندي روسي في خيرسون، فلماذا يشتد الهجوم الأوكراني

الناطقين بالروسية في الشرق مما وصفته بـ«إبادة جماعية»، تقوم بها السلطات الأوكرانية.

ويهدم صرف الجيش الروسي نظره عن العاصمة كييف، سيطرت موسكو على جزء كبير من جنوب أوكرانيا وشرقيها.

وكانت مسؤولون غربيون قد صرحوا في أكثر من مناسبة بأن صرف روسيا للنظر عن كييف، جاء بعد اصطدامها بما وُصف بمقاومة شرسة» من جانب الأوكرانيين.

وتحرص الدول الغربية على إمداد أوكرانيا بالأسلحة، على نحو مستمر، فيما تحذر موسكو من الخطوة، قائلة إنه لا يصعب في إحلال السلام بالمنطقة.

الناطقين بالروسية في الشرق مما وصفته بـ«إبادة جماعية»، تقوم بها السلطات الأوكرانية.

ويهدم صرف الجيش الروسي نظره عن العاصمة كييف، سيطرت موسكو على جزء كبير من جنوب أوكرانيا وشرقيها.

وكانت مسؤولون غربيون قد صرحوا في أكثر من مناسبة بأن صرف روسيا للنظر عن كييف، جاء بعد اصطدامها بما وُصف بمقاومة شرسة» من جانب الأوكرانيين.

وتحرص الدول الغربية على إمداد أوكرانيا بالأسلحة، على نحو مستمر، فيما تحذر موسكو من الخطوة، قائلة إنه لا يصعب في إحلال السلام بالمنطقة.



