

الاحتلال يصدر 55 ألف قرار اعتقال

إداري بحق الفلسطينيين منذ عام 67

تابع ص7

من هو رئيس العراق الجديد

عبد اللطيف رشيد؟

تابع ص7

الكسبي يترأس الاجتماع الـ 87 للمكتب التنفيذي

لمجلس وزراء الإسكان والتعمير العرب

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

مكافحة الأوبئة والمختبرات يبحثان التهديدات الصحية

عمان

عقد المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية الخميس، اجتماعاً مع المختبرات الوطنية المعنية بفحص العينات البيئية وأكاديميين متخصصين في هذا المجال. وأوصى المجتمعون بتشكيل لجنة تضم الخبرات الوطنية في مجال فحص العينات البيئية لتكون بمثابة مرجعية علمية للتشاور بخصوص أي حوادث مهددة لصحة المجتمع على أن تدعى هذه اللجنة إلى اجتماعات دورية لمراجعة البروتوكولات والسياسات العامة ضمن مجالها. وقال مدير مديرية المختبرات في المركز الوطني لمكافحة الأوبئة الدكتور محمد المعاينة، إن الاجتماع بحث تقييم قدرات المختبرات من حيث التجهيزات وخبرة الطواقم واستعدادها للتعامل مع مختلف التهديدات التي تنتقل للإنسان من مختلف مصادرها. إضافة إلى مراجعة طرق أخذ العينات وآليات نقلها وفحصها وتخزينها وإصدار التقارير والتبليغ عن نتائجها.

أوقات الصلاة

الفجر	05:14
الظهر	12:24
العصر	03:43
الغروب	06:17
العشاء	07:34

18 ربيع الأول 1444 هـ الموافق 14 تشرين الأول 2022م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2884)

سعر النسخة دينار واحد

خلال لقاء جلالته شيوفا ووجهاء وممثلين عن المجتمع المحلي في البادية الجنوبية

الملك: 9 آلاف دونم لأسر البوادي لتنفيذ مشروعات زراعية.

الملك: محطة اوهيدة نموذجاً لشراكة القطاعين العام والخاص

الملك يزور مدرسة أيل.. المهنية الوحيدة في البادية الجنوبية



البادية الجنوبية

أعلن جلالة الملك عبدالله الثاني خلال لقائه الخميس، شيوفا ووجهاء وممثلين عن المجتمع المحلي في البادية الجنوبية، عن مبادرة سيتم إطلاقها مع المؤسسات المعنية لتخصيص 9 آلاف دونم للأسر في البوادي الثلاث تنفذ على مراحل بهدف إقامة مشروعات زراعية.

وزار جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، يرافقه سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، مدرسة أيل الثانوية الشاملة للبنين التابعة لوزارة التربية والتعليم. وجال جلالته على مرافق المدرسة، التي تعد المدرسة المهنية الوحيدة في البادية الجنوبية، وتخدم مناطق البترا والشوبك وأجزاء من محافظة معان. تابع ص2

بالتطوير الذي شهدته المحطة، واعتبره نموذجا مهما للشراكة بين القطاعين العام والخاص، لتشجيع الاستثمار بالقطاع الزراعي. وأكد جلالته أهمية التركيز على تدريب أبناء المجتمع المحلي على أفضل التقنيات المستحدثة في القطاع، وأن تكون المحطات الزراعية بالمملكة، البالغ عددها 16 محطة، حواضن للمشروعات المتقدمة، داعياً إلى الاستفادة من الطاقة الشمسية لتخفيض التكاليف التشغيلية.

في المملكة خاصة في مجالي الأمن الغذائي والطاقة. وتفقّد جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، محطة اوهيدة الزراعية بالبادية الجنوبية بعد عامين من زيارة مفاجئة قام بها جلالته إلى المحطة، وإبعازه حينها إلى تقييم جميع المحطات الزراعية بالمملكة وإعادة تفعيلها. وأشاد جلالة الملك خلال زيارته اليوم بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد،

وأشار جلالة الملك، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، إلى أهمية نجاح هذه المبادرة بالتعاون مع الأهالي للتوسع بها بشكل أكبر وخدمة المزيد من الأسر في البوادي. ولفت جلالته إلى أهمية الاستثمار بثروات البادية الجنوبية والمقومات الكبيرة التي تزخر بها، خصوصاً في مجالات الزراعة والسياحة والتعدين، مبيناً أن هناك رغبة لدى العديد من الدول بالاستثمار

ضبط تاجر مخدرات مرتبط بعصابات دولية

عمان

داهمت قوة أمنية خاصة من مكافحة المخدرات وشرطة البادية الملكية، أمس منزل أحد تجار المواد المخدرة في البادية الشمالية، وألقت القبض عليه وضبطت كميات ضخمة من المواد المخدرة بحوزته. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن المداومة جاءت بعد متابعة فريق تحقيقي للمعلومات وردت حول قيام ذلك الشخص بتخزين كميات كبيرة من المواد المخدرة داخل منزله، والتأكد منها ومن ارتباطه بعصابات دولية لتهرب المواد المخدرة. وأشار إلى أنه تم وفور التأكد من المعلومات مداومة المنزل وإلقاء القبض على تاجر ومهرب المخدرات وبتفتيش المنزل عُثِر داخله على 600 ألف حبة مخدرة و 510 كغوف من مادة الحشيش وبوش التحقيق معه.

بيع بذار القمح والشعير للمزارعين الأحد المقبل

عمان

محاصيل القمح والشعير؛ كون هاتين المادتين تعتبران من المخزون الغذائي الاستراتيجي. وأضاف أن المؤسسة التعاونية توفر العديد من أصناف البذار المحسن من القمح والشعير للمزارعين، والتي تمتاز بجودتها العالية، وغزارة إنتاجها، وملاءمتها للمناطق حسب معدلات هطول الأمطار. مؤكداً إيلاء محطات إكثار البذار اهتماماً كبيراً نظراً لأهمية مادتي القمح والشعير ضمن منظومة الأمن الغذائي. تابع ص2

الحالي في كل من محطات بذار إربد ومادبا والرك، مشيراً إلى تحديد الحكومة سعر بيع طن بذار القمح 500 دينار، وطن بذار الشعير 420 ديناراً، حيث تتحمل الحكومة عن المزارعين تكاليف عملية الغريلة والتعقيم البالغة 70 ديناراً للطن الواحد. وقال الشلبي إن أسعار بيع بذار القمح والشعير التي أقرتها الحكومة للموسم الزراعي الحالي تأتي في سياق دعمها المتواصل للمزارعين في مختلف مناطق المملكة، وتشجيعاً منها على زراعة

تباشر المؤسسة التعاونية الأردنية يوم الأحد المقبل الموافق 16 الشهر الحالي، بيع البذار المحسن من القمح والشعير للمزارعين من خلال محطات إكثار البذار التابعة لها في أقاليم المملكة، وبأسعار مدعومة من قبل الحكومة. وأكد مدير عام المؤسسة، عبدالفتاح الشلبي، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، توفر كميات البذار المحسن من القمح والشعير للموسم

ترسيم الحدود البحرية بين لبنان وإسرائيل.. من الرابع؟

بيروت

حدودها الشمالية». وأجرى الرئيس الأميركي جو بايدن اتصالات هاتفية مع الرئيس اللبناني ميشال عون. ورئيس الوزراء الإسرائيلي لايد، «الذين أكدا استعداد الحكومتين للمضي قدماً في هذا الاتفاق»، وقال لبنان البيت الأبيض. وصف المحلل الاقتصادي البارز، والزميل غير المقيم في مركز الطاقة العالمي التابع للمجلس الأطلسي، بول سوليفان، في حديث لموقع «سكاي نيوز عربية»، الاتفاق بأنه «بداية جيدة، ويحمل آملاً كبيرة لكلا البلدين». وأضاف: «يحتاج كلا البلدين إلى إيجاد بعض الأمل للمضي قدماً لشعبيهما واقتصاديهما، فقد كلف الصراع والحرب المنطقة ثمناً باهظاً، ويجب النظر نحو مستقبل أفضل، فالسنوات الماضية كانت صعبة خاصة على لبنان». ويعتقد سوليفان أن الاتفاق يمثل فرصة لاتعاش اقتصادي لبنان في خضم الأزمة التي تعاني منها البلاد، مضيفاً: «يمكن لبنان أن يجد بيئة أكثر استقراراً للمستثمرين الأجانب للحصول على الغاز». والخبرة الأميركية المختصة في الشؤون الأمنية والاستراتيجية، إيرينا تسوكرمان، رأت في تصريحات

لـ«سكاي نيوز عربية»، أن الاتفاق «سُمِّكَن لبنان من استكشافات الغاز في المنطقة المتنازع عليها، ومع ذلك، فإنه سيجري أيضاً المصالح الاقتصادية والأمنية لإسرائيل في المنطقة المجاورة». وأشارت تسوكرمان إلى أن «إسرائيل تحتفظ بالسيادة على حقل كرايش وتوسعى إلى تطويره في الوقت الذي تحاول فيه وضع نفسها كموزع للغاز الطبيعي إلى أوروبا، فلهذه الخطوة مزايا اقتصادية كبيرة، وأهمية استراتيجية أيضاً». من جهته، وصف وزير الدفاع الإسرائيلي بيني غانتس الاتفاق بالإنجاز الاقتصادي الكبير، مشيراً إلى أن اتفاق ترسيم الحدود البحرية مع لبنان يخدم مصالح تل أبيب ويؤسس لمعادلة أمنية جديدة. مستشار الطاقة الدولي عامر الشويكي، أوضح في تصريحات لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن إسرائيل ستربح كثيراً إذا ما تم إقرار الاتفاق بصيغته النهائية، فيحكم الواقع وحاجة أوروبا إلى الغاز زادت صادرات تل أبيب هذا العام بواقع 22 المئة، وبالتالي فدخل حقوق جديدة يحقق لها إيرادات إضافية.

صلح عمّان تُفرج عن المشتكى عليهم بقضية بناية اللويبة

عمّان

قرّرت محكمة صلح جزاء عمّان الافراج عن الموقوفين الثلاثة في قضية انهيار بناية في منطقة اللويبة والتي نجم عنها وفاة 14 شخصاً وإصابة 9، وذلك لانتهاء مدة التوقيف قانوناً. جاء ذلك في الجلسة السابعة للمحكمة في هذه القضية الخميس برئاسة القاضي شرف أبو لطيفة، قررت خلالها إخلاء سبيل صاحب المبنى المنهار ومتعهد الصيانة وفني الصيانة، والموقوفين على ذمة القضية، وبدأت بالاستماع لبيانات النيابة مكرراً 9 مرة، والنسب بالإيذاء مكرراً 9 مرات. واستمعت المحكمة خلال الجلسة لشهادة طبيب شرعي في القضية ليصل عدد الشهود الذين استمعت لهم حتى الآن إلى 21 شاهداً، وقدمت النيابة العامة حتى الآن 31 بيئته في القضية. يشار إلى أن القانون يمنع توقيف أي مشتكى عليه في الجنح أكثر من شهر.

القضاء يستمع لـ 43 شاهداً بقضية سقوط خزان غاز في العقبة

عمّان

واصلت محكمة بداية جزاء العقبة استماعها لشهود النيابة العامة في قضية سقوط خزان غاز بأحد موانئ مدينة العقبة، والذي تسبّب بوفاة 13 شخصاً وأكثر من 200 مصاب في نهاية شهر حزيران الماضي. وعقدت المحكمة أولى جلساتها في القضية يوم 12 تموز الماضي، وتم خلالها سؤال الأظناء عن الجرم المسند إليهم وأجابوا بأنهم غير مذنبين، وبدأت بالاستماع لبيانات النيابة العامة عبر جلسات أسبوعية. وقامت المحكمة بتحويل المصابين إلى الطب الشرعي للحصول على تقارير طبية قطعية عن حالتهم الصحية، وتواصل استكمال بيانات الدّعي وصولاً إلى العدالة. واستكملت النيابة العامة إجراءات التحقيق في قضية سقوط الخزان الذي تسبّب بوفاة 13 شخصاً، وأصدر مدعي عام العقبة قرار ظن بإحالة 10 أشخاص محاكمتهم أمام محكمة بداية جزاء العقبة، بعد أن تقرر توقيفهم في مركز الإصلاح والتأهيل. وأسند المدعي العام للمشتكى عليهم جميعاً جرم النسب بالوفاة مكرراً 13 مرة، وجرم النسب بالإيذاء وإلحاق الضرر بمال الغير وجرم الإهمال بواجبات الوظيفة خلافاً لأحكام قانون العقوبات وقانون الجرائم الاقتصادية، وعدم توفير البيئة المناسبة لحماية العاملين من المخاطر المهنية المختلفة الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية، وجرم تسرب مواد ضارة كيميائية إلى البيئة البرية والبحرية خلافاً لأحكام نظام حماية البيئة في منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة رقم 1 لسنة 2001 للشركة المسؤولة عن إدارة وتشغيل الميناء.

الملك من البادية الجنوبية: مبادرة لتخصيص 9 آلاف دونم للأسر في البوادي تنفيذ مشروعات زراعية

البادية الجنوبية

أعلن جلالة الملك عبدالله الثاني خلال لقائه، الخميس، شيوخا ووجهاء وممثلين عن المجتمع المحلي في البادية الجنوبية، عن مبادرة سيتم إطلاقها مع المؤسسات المعنية لتخصيص 9 آلاف دونم للأسر في البوادي الثلاث تنفذ على مراحل بهدف إقامة مشروعات زراعية.

وأشار جلالة الملك، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، إلى أهمية نجاح هذه المبادرة بالتعاون مع الأهالي للتوسع بها بشكل أكبر وخدمة المزيد من الأسر في البوادي.

ولفت جلالاته إلى أهمية الاستثمار بثروات البادية الجنوبية والمقومات الكبيرة التي تزخر بها، خصوصاً في مجالات الزراعة والسياحة والتعدين، مبيناً أن هناك رغبة لدى العديد من الدول بالاستثمار في المملكة، وخاصة في مجالي الأمن الغذائي والطاقة.

ضمن النهج الملكي في التواصل مع أبناء الوطن وبناته، إلى ضرورة تشجيع الشباب على الاستفادة من فرص العمل المتوفرة في الاستثمارات الجديدة بالعقبة. وأشار جلالاته إلى توجيهه للحكومة بالتركيز على الاقتصاد، وأن يكون على رأس أولوياتها توفير فرص العمل وتشغيل الشباب.

وتمن الحضور تواصل جلالة الملك الدائم مع المواطنين في مختلف مواقعهم، واهتمامه المستمر بالبادية الأردنية، مقديراً مساعي جلالاته لتحسين الواقع المعيشي للمواطنين والارتقاء بمستوى الخدمات. كما عبّروا عن تقديرهم لمواقف جلالة الملك تجاه القضايا العربية وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

ورحب الشيخ سلطان فيصل الجازي بجلالة الملك، وسمو وفي العهد في البادية الجنوبية، مؤكداً ووقوف العاشر الأردنية خلف القيادة الهاشمية بالذود عن حمى الوطن والدفاع عن قضايا الأمة.

وأشاد بخطاب جلالة الملك في الأمم المتحدة ودفاعه عن المقاسات الإسلامية والمسيحية في القدس، مؤكداً أهمية الوصاية الهاشمية في المدينة المقدسة.

واستعرض النائب السابق سالم الزوايدة أبرز التحديات التي تواجه القطاع السياحي في وادي رم، لافتاً إلى أن السياحة

تشكل رافداً مهماً لأهالي المنطقة، وتحدي من الفقر والبطالة. وأشار إلى التوزيع العشوائي لتراخيص إنشاء المخيمات السياحية، مطالباً بتنظيم حركة السياح في المنطقة، وضرورة تفعيل دور سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.

وقال النائب السابق محمد الحجايا، إن الهاشميين صنع مجد وتاريخ، وعرباً عن شركة لجلالة الملك إلى لقاءاته المتواصلة مع أبناء شعبه والاستماع إلى احتياجاتهم. وأشار إلى أهمية الاستفادة من المشاريع الاستثمارية المقامة في البادية الجنوبية للحد من الفقر والبطالة، داعياً إلى تسهيل إجراءات الاستثمار وتبسيطها.

وطرح الشيخ فواز الأصفر بني عطية أبرز ما يواجه القطاع الشبابي في البادية الجنوبية، داعياً الأحزاب إلى وضع برامج تشجع الشباب على الانخراط في العمل السياسي.

وأكد، أن الفقر والبطالة يؤرقان الشباب ولا بد من إيجاد حلول لهم، لافتاً إلى ضرورة حمايتهم من أفة المخدرات وتشديد العقوبات على كل من يروج لهذه المواد.

وأشاد بجهود القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي والأجهزة الأمنية في مواجهة أفة المخدرات.



ولفت رئيس مجلس محافظة معان محمود النعيمات إلى المعوقات التي تواجه مجالس المحافظات، ومنها التأخر في طرح المشاريع، الذي لا يزال مركزياً.

وأشار إلى وجود قصور في بعض القوانين والأنظمة، مما يمنع مجالس المحافظات من القيام بدورها، مطالباً بعقد مؤتمر وطني لمجالس المحافظات للخروج برؤية موحدة لها.

وتحدثت التربوية صلفا أبو تايه عن القطاع النسائي ودور المرأة في البادية الجنوبية في تنمية المجتمع، مؤكداً ضرورة تغيير الصورة النمطية عن المرأة البدوية، والتي تعد داعماً وشريكاً أساسياً في جميع مناحي الحياة. وقالت، إن توفير الاستثمارات من مصانع وشركات، يساهم في الحد من الفقر والبطالة، مطالبة بإنشاء برنامج تنموي شامل بالاشتراك مع المرأة، وصولاً لتفعيل دورها السياسي.

وبين رئيس بلدية وادي عربة السابق محمد سعيدين، أن منطقة وادي عربة تتميز بأراضيها الزراعية الخصبة، لافتاً إلى ضرورة الاستفادة من هذه الأراضي، والنهوض بالمنطقة وتحسين نوعية الحياة لأهلها. وعدد أبرز التحديات التي تواجه القطاع الزراعي، والمتعلقة بارتفاع أسعار

الهاوري ومؤسسة السكري العالمية يبحثان تعزيز الوقاية من الأمراض غير السارية

عمان

بحث وزير الصحة فراس الهاوري مع وفد من مؤسسة السكري العالمية فرص التعاون لتحسين مستوى الوقاية من مرض السكري والأمراض غير السارية خاصة في المجتمعات الأكثر حاجة سيما لللاجئين في الأردن.

وعرض الهاوري لدى استقباله الوفد الذي ترأسه نائب رئيس مجلس إدارة المؤسسة تينا أوليسين ترافقها مدير عام الجمعية الملكية للتوعية الصحية الدكتور أمل عريفج، التحديات والأولويات المتعلقة بمرض السكري والأمراض غير السارية في الأردن.

وأكّد أهمية تحديد وجمع مؤشرات الأداء الرئيسية لرعاية مرضى السكري والأمراض غير السارية في الأردن، فضلاً عن التطوير المستمر للإرشادات السريرية في العيادات لمرضى السكري وارتفاع ضغط الدم وتدريب المتخصصين في هذا المجال، مشدداً على أهمية معالجة الوقاية من الأمراض غير السارية وتعزيز التوعية بها بين الأطفال والشباب في الأردن.

من جانبها، منعت أوليسين «التزام وزارة الصحة بالاستجابة للأمراض غير السارية في الأردن من خلال نهج متكامل وبما يعود بالفهم على الأردنيين واللاجئين.

وأضافت، أن الأردن أصبح نموذجاً إقليمياً وعالمياً في هذا المجال، ولطالما دعمت شراكاتنا في الأردن على مر السنين التواصل مع شركائنا من المنظمات المحلية والعالمية، وذلك بالتركيز على نماذج مستدامة وقابلة للتطوير والتوسع.

بدورها، عرضت الدكتورة عريفج خلال اللقاء الذي حضره أمين عام الوزارة للرعاية الصحية الأولية والأوبئة الدكتور راشد الشويل، لتطورات على جميع المشاريع التي تدعمها مؤسسة السكري العالمية منذ عام 2016، لتعزيز الوقاية من مرض السكري والأمراض غير السارية في الأردن بالاشتراك مع وزارة الصحة، ومنها مشروع الاستجابة الإنسانية المتكاملة للأمراض غير السارية، الذي يهدف إلى تخفيف عبء الأمراض غير السارية بين الأردنيين في المجتمعات الأكثر هشاشة واللاجئين. وأكدت عريفج التزام الجمعية بخطى الاستجابة الوطنية الأردنية للأمراض غير السارية بالاشتراك مع وزارة الصحة وبالتعاون مع الشركاء والجهات المعنية الأخرى.

ويذكر أن وزارة الصحة ومؤسسة السكري العالمية والجمعية الملكية للتوعية الصحية ستطلقان المؤتمر الوطني حول الوقاية والرعاية للأمراض غير السارية خلال الشهر المقبل في عمان.

وسيفر المؤتمر منصة لأصحاب الخبرة والمنظمات ذات الصلة لتبادل المعرفة والدروس المستفادة المتعلقة بالاستجابة الإنسانية المتكاملة للأمراض غير السارية في الأردن، كما سيؤكد أفكاراً يمكن أن تلهم تكرار النماذج الناجحة في سياقات مماثلة إقليمياً وعالمياً.

الوطني للأمن السيبراني يعلن مسودة نظام ترخيص مقدمي الخدمات

عمان

أعلن رئيس المركز الوطني للأمن السيبراني المهندس بسام المحاربة مسودة نظام ترخيص مقدمي خدمات الأمن السيبراني لسنة 2022 للاستشارة العامة. وبحسب بيان للمركز الخميس يهدف النظام إلى تنظيم الخدمات المقدمة في مجال الأمن السيبراني في المملكة وضمان جودتها من خلال الإشراف والرقابة والتدقيق على مقدم الخدمة وبما يحفظ حقوق من تلقي الخدمة ومقدمها. وقال المحاربة، إن إعلان مسودة النظام يهدف إلى الوقوف على ملاحظات أصحاب العلاقة والمعنيين والمتأثرين بمشروع النظام من أفراد ومؤسسات القطاعين العام والخاص وذلك لتأطير احتياجاتهم ومتطلباتهم ضمن مشروع النظام. وأشار إلى أن مشروع النظام سيكون متاحاً على الموقع الرسمي للمركز الوطني للأمن السيبراني في مواقع التواصل الاجتماعي، وسيستقبل المركز الملاحظات والتعليقات على مسودة النظام على البريد الإلكتروني (ByLawConsultation@ncsc.jo) ولمدة شهر اعتباراً من اليوم الخميس ولغاية يوم الأحد 13 تشرين الثاني المقبل، وللإطلاع على مسودة التعليمات الدخول على الرابط: https://www.ncsc.jo/Documents/Draft_bylaw_year_2022

الصفي يلتقي كبار مسؤولي الاتحاد من أجل المتوسط

عمان

ترتكز اجتماع عقده نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفي، الخميس، مع كبار مسؤولي الاتحاد من أجل المتوسط على الأزمات والقضايا الإقليمية، والتحديات المشتركة التي تواجهها دول منطقة المتوسط، وسبل تطوير آليات التعاون الأوروبي المتوسطية.

ويأتي هذا الاجتماع، الذي ينعقد في المملكة، تحضيراً للمنتدى الإقليمي السابع لوزراء خارجية الدول الأعضاء في الاتحاد من أجل المتوسط، المزمع عقده في مدينة برشلونة خلال الأسابيع الأخير من تشرين الثاني المقبل، برئاسة نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفي، والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية للاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل.

يُشار إلى أن المملكة تترأس الاتحاد من أجل المتوسط منذ العام 2012 بالاشتراك مع الاتحاد الأوروبي، وتم خلال تلك الفترة عقد العديد من المؤتمرات الوزارية القطاعية.

التعاونية الأردنية تابش بيع بذار القمح والشعير للمزارعين الأحد المقبل

عمان

تابش المؤسسة التعاونية الأردنية يوم الأحد المقبل الموافق 16 الشهر الحالي، بيع البذار المحسن من القمح والشعير للمزارعين من خلال محطات إكثار البذار التابعة لها في أقاليم المملكة، وبأسعار مدعومة من قبل الحكومة. وأكد مدير عام المؤسسة، عبدالفتاح الشلبي، لوكالة الأنباء الأردنية (بثرا)، الخميس، توفر كميات البذار المحسن من القمح والشعير للموسم الحالي في كل من محطات بذار إربد ومادبا والكر، مشيراً إلى تحديد الحكومة سعر بيع طن بذار القمح 500 دينار، وطن بذار الشعير 420 ديناراً، حيث تتحمل الحكومة عن المزارعين تكاليف عملية الغرلة والتعقيم البالغة 75 ديناراً للطن الواحد.

وقال الشلبي إن أسعار بيع بذار القمح والشعير التي أقرتها الحكومة للموسم الزراعي الحالي تأتي في سياق دعمها المتواصل للمزارعين في مختلف مناطق المملكة، وتشجيعها منها على زراعة محاصيل القمح والشعير؛ كون هاتين المادتين تعتبران من المخزون الغذائي الاستراتيجي. وأضاف أن المؤسسة التعاونية توفر العديد من أصناف البذار المحسن من القمح والشعير للمزارعين، والتي تتنوع بجودتها العالية، وغزارة إنتاجها، وملاءمتها للمناطق حسب معدلات هطول الأمطار. مؤكداً إيلاء محطات إكثار البذار اهتماماً كبيراً نظراً لأهمية مادتي القمح والشعير ضمن منظومة الأمن الغذائي.

يشار إلى أن مشروع إكثار البذار يهدف إلى المساهمة في تعزيز الأمن الغذائي، وتشجيع أصحاب الحيازات الصغيرة لاستغلال أراضيهم، من خلال تأمينهم وتزويدهم بالبذار المناسب، وزيادة المساحات المزروعة، وتوفير فرص عمل، وكذلك المساهمة في حل مشكلتي الفقر والبطالة.

الملك يتفقد محطة اوهيدة الزراعية بالبادية الجنوبية ويعدها نموذجا للشراكة بين القطاعين العام والخاص

البادية الجنوبية



وبما يراعي قلة الموارد المائية بالأردن. فقد جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، محطة اوهيدة الزراعية بالبادية الجنوبية بعد عامين من زيارة مفاجئة قام بها جلالاته إلى المحطة، وإيعازه في حينها إلى تقييم جميع المحطات الزراعية بالمملكة وإعادة تفعيلها.

وأشاد جلالاته خلال زيارته اليوم بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، بالتطوير الذي شهدهت المحطة، واعتبره نموذجا مهما للشراكة بين القطاعين العام والخاص، لتشجيع الاستثمار بالقطاع الزراعي.

وأكد جلالاته أهمية التركيز على تدريب أبناء المجتمع المحلي على أفضل التقنيات المستخدمة في القطاع، وأن تكون المحطات الزراعية بالمملكة، البالغ عددها 16 محطة، حواصن للمشروعات المتقدمة، داعياً إلى الاستفادة من الطاقة الشمسية لتخفيض النفقات التشغيلية.

وتعتبر «اوهيدة» مشروع الشراكة الأول بين الحكومة والقطاع الخاص لإعادة تأهيل وتشغيل المحطات الزراعية.

واستمع جلالة الملك إلى شرح قدمه الشرك في شركة الأركان الأربعة للاستثمارات الزراعية المطورة للمشروع عماد أبو شهاب، تناول فيه مراحل الاستثمار بالمشروع منذ تسلمه مطلع العام الحالي. ويقدر حجم الاستثمار بمحطة اوهيدة نحو 3.4 مليون دينار وفق أبو شهاب، الذي توقع أن يرتفع إجمالي الاستثمار عند استكمال المشروع إلى 13 مليون دينار.

وبين أن مركز التدريب الميداني الزراعي الذي أنشئ بموجب الشراكة درب نحو 86 من أبناء المنطقة على استخدام التقنيات الزراعية الحديثة،

...ويزور مدرسة أيل الثانوية الشاملة للبنين

البادية الجنوبية



على كل مشغل.

اجتماع مشروع إعادة تاهيل شبكة المياه في قضاء المصطبة

عمان

ناقش القاضون على مشروع إعادة تأهيل شبكة المياه في قضاء المصطبة بمحافظة جرش خلال اجتماع الخميس، الخطة التنفيذية للمشروع والبالغ تكلفته 9 ملايين و131 ألف دولار. وضم الاجتماع، ممثلين عن سلطة المياه الأردنية، الجهة الأردنية المنفذة للمشروع، والوكالة الكورية للتنمية الدولية في الأردن كوكيا ومسؤولين وخبراء مياه من كوريا والأردن والفريق الكوري الاستشاري لإدارة المشروع. وقالت الوكالة الكورية للتنمية الدولية في بيان صحفي، إن المشروع سيقيم وبناء وتصميم شبكات حديثة في منطقة قضاء المصطبة ونظام (التحكم الإرشادي وتحصيل البيانات) لمراقبة جودة المياه والعرض والطالب في المناطق المستهدفة للمشروع في جرش. وأضافت، أن كوكيا تتعاون مع سلطة المياه الأردنية في مشاريع مياه مختلفة لتقليل العبء على الحكومة من خلال زيادة إمدادات المياه وتقليل المياه غير المدرة للدخل في مناطق مختلفة في الأردن، مشيرة إلى أنه في عام 2019، عمت كوكيا مشروعا لإعادة تأهيل شبكات المياه في منطقة فقوح بمحافظة الكرك بالتعاون مع سلطة المياه الذي سيتم الانتهاء منه في عام 2024.

الزراعة والفوسفات تبحثان سبل التعاون المشترك في التحريج

عمان

بحث وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، والمدير التنفيذي لشركة الفوسفات، المهندس عبد الوهاب الرواد، سبل التعاون ضمن مشاريع الحراج وتشجير الصحراوي.

وبحسب بيان صادر عن وزارة الزراعة الخميس، قال الحنيفات إن الوزارة تعمل ضمن الخطة الوطنية للزراعة المستدامة على إنشاء عدد من الغابات في الكورة وجرش، مشيراً إلى أنه سيتم تحريجها بالأشجار الإنتاجية، وذلك للاستفادة من إنتاجها للمجتمع المحلي وعد من الغابات في القطرانة والأبيض وعينزة والهيشة ضمن أشجار مقاومة ومناسبة للمناخ واستغلال المياه المملحة في استدامة هذه الغابات.

من جانبه، أكد الرواد دعم جهود وزارة الزراعة في هذا الجانب والتنسيق الدائم ضمن المسؤولية المجتمعية للتوسع في الرقعة الخضراء مما لها أثر بيئي واقتصادي كبير.

كما تم بحث عدد من المواضيع التي تندرج ضمن قطاع الأسمدة والتعاون بهذا الجانب.

أمين عام سلطة وادي الأردن تتفقد مشاريع مائة في الأغوار

عمان

تفقدت أمين عام سلطة وادي الأردن المهندسة منار المحاسنة، الخميس، سير العمل بمشروع إنشاء خط ناقل لتعزيز التزويد المائي لقناة الملك عبد الله، والمتوقع الانتهاء من تنفيذها نهاية هذا العام بطول 3 كم. وأشارت الأمين العام أثناء الجولة، إلى أن السلطة ستقوم باتخاذ الإجراءات اللازمة لصيانة وحماية المرافق المائية ومنها السدود، موضحة أن هذه المشاريع تهدف إلى تعزيز الأمن المائي، ورفع فعالية التزويد المائي وتقليل فاقد المياه في الشبكات سواء الفاقد الفني أو الإداري. وأضافت، أن هذا المشروع يأتي ضمن حزمة مشاريع مائة بقيمة (34) مليون دولار، مولوة بمنحة من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، لتخفيف فاقد المياه وتحسين كفاءة استخدام موارد المياه السطحية في وادي الأردن.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب.

كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

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

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

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

"ضعف الجسم" لدى المسنين وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم". وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الخلايا فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن". وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

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

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً. وقال أرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

- يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر.
- كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".
- ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:
- الأفوكادو
 - الكينوا
 - رقائق اللفت
 - بذور الشيا
 - زبدة الفول السوداني
 - المقرمشات
 - الموز

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

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

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

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

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

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تماماً 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؟

الإغماء: أسباب وإسعاف



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 الووقوف 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 بمرض السكري دون السيطرة	

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 مجددا 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.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

وقد يصاحب حمو النحل حكة أحياناً،

وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، وتهوية جيدة 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 الأمان شيوعا 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 بخصب حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

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

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لأرتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك 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،

الإصابة بالتهاب 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 الهلالي

الحركة الصحيحة والمفاغحة، أو وضع

جميع نقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بالألم 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

الجمعة (14) تشرين الاول 2022

العدد (2884)

5

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 والبديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا لافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبديل، فاستعرض 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 مزيداً من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة 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 ذكرُوا 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 لمزيد 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، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك،

ماهورانج (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 وتعزز الشعور بالراحة.

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 يفقدون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكدسة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون المضادات الأكدسة، 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 أوميجا 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 أيضاً أن لها عدداً من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من

الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا 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 أوميجا 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.

