

## بابا الفاتيكان وشيخ الأزهر يلتقيان مجلس حكماء المسلمين

تابع ص7

## عقوبات أميركية على شبكة تهريب أسلحة بين اليمن والصومال

تابع ص7

## انتخابات التجديد النصفي بأميركا.. كل ما تريد معرفته

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## لماذا حضر لابورتا مران برشلونة؟ بيكيه ليس السبب

أنهى برشلونة، الجمعة، في سبوتيفاي كامب نو، آخر مران له قبل مباراة المرييا، في الوقت الذي تركزت فيه الأضواء على جيرارد بيكيه مدافع البلوجرانا، الذي سيخوض آخر لقاء له في صفوف الفريق الكتالوني قبل اعتزاله اللعبة. ومن المقرر أن يخوض برشلونة مواجهة أمام المرييا، غدا السبت، ضمن منافسات الجولة ١٣ من بطولة الدوري الإسباني الممتاز. وأخذ اللاعبون الصورة الرسمية لموسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣.. ولهذا السبب، تواجد رئيس نادي برشلونة، جوان لابورتا، على أرض الملعب في كامب نو، وشهد الدقائق الأولى من المران، برفقة نائب الرئيس الرياضي، راغا يوستي. وتابعوا على الهواء جولات الإحماء التقليدية التي شارك فيها بيكيه، الذي تركز عليه الأضواء منذ نشره فيديو يعلن فيه اعتزاله أمس، بشكل طبيعي. وشارك في المران الديمقراطي أندرياس كريستنسن، الذي لم يحصل بعد على الموافقة الطبية بعد التعافي من إصابته في الكاحل الأيسر، بنفس وتيرة زملائه في الفريق، بينما غاب عن المران جولي كوندي وإريك جارسيا بسبب شعورهما بالألم عضلية، ولم يتدرب المصابون أيضا رونالد أراوخو ومفيس ديباي وسيرجي روبرتو وفرانك كيسي.

### أوقات الصلاة

التجر	05:24
التجر	12:20
العصر	03:30
الغروب	05:59
الشفاء	07:16

السبت

السنة التاسعة

العدد (2906)

سعر النسخة دينار واحد

10 ربيع الثاني 1444 هـ الموافق ١٤ يونيو 2022م

## بأقل من نصف لتر من العاء.. مشاريع مغربية ترشد غسل السيارات

الرباط

تستهلك عملية الغسل التقليدي للسيارات ما لا يقل عن مئة لتر من الماء، وهو ما يستنزف كميات هائلة من هذه المادة الحيوية، بينما تواجه دول كثيرة شحا في الأمطار.

وبيرت في المغرب مبادرات ومشاريع للحد من استهلاك المياه والحفاظ على البيئة، بينما تعاني البلاد تبعات الجفاف.

في هذا السياق، قرر أسامة، وهو مهندس شاب، أن يغيث الطرف عن المحلات التقليدية لغسل السيارات، واختار أن يخوض تجربة التنظيف الصديق للبيئة، بسبب التغيرات المناخية وما تسببت به من تراجع مخزون البلاد من الماء.

يقول أسامة المير «هاد الطريقة لغسل السيارة بدون ماء نقصد من خلالها كمية تصل إلى ٣٠٠ لتر. كل سيارة تستهلك ما بين ١٢٠ و٣٠٠ لتر... نحن رأينا بأعيننا كيف جرى تنظيف السيارة بأكملها بأقل من نصف لتر من الماء».

وأضاف الشاب المغربي «في هذا الوقت لا نحتاج للمطالبة بحلول. بلزمننا التطبيق في حياتنا اليومية».

عاد صاحب هذا المشروع قبل خمسة عشر عاما من فرنسا، حاملا شهادة دكتوراه في الاقتصاد، ومنشغلا مع رفاهه بهم الحفاظ على البيئة.

وتحولت فكرة هشام إلى واقع بعد دراسة للسوق وبحث للجودى الاقتصادية للمشروع

المخنى نفسه، يقول صاحب مشروع صديق للبيئة لتنظيف السيارات، هشام الأبيض، «أن نقول في المغرب إنك تريد غسل السيارات بدون ماء، فهذا من رابع المستحيلات. فعليا يقولون غير ممكن».

وأضاف أن «الناس ينسون أبسط الأشياء، مثلا التلفاز في المنزل عندما يتسخ نستعمل منظفات خاصة، النظارات كذلك، الأمر نفسه ينطبق على السيارات والدراجات النارية والطائرات الخاصة واليخوت الخاصة».

تحتاج عملية تنظيف السيارة إلى أقل من نصف لتر من الماء، يتم خلطه بسوائل مركزة، يتم رش المركبة بقدر يسير من مواد التنظيف، وتسخ بعد ذلك بقماش مصنوع من الألياف خاصة.

تستغرق مدة تنظيف السيارة بين أربعين وستين دقيقة، وتتراوح كلفة العملية بين عشرة وخمسة عشر دولارا.

يدافع نشطاء بيئيون عن فكرة رفع سعر غسل السيارات، لدفع الزبائن إلى التفكير مليا، قبل اتخاذ قرار هدر عشرات اللترات من المياه.(سكاينوز)

## تعزيرا للهدنة باليمن.. ليندركينغ يبدأ جولة للإمارات والسعودية

وكلات

أعلنت وزارة الخارجية الأمريكية، أن المبعوث الأميركي الخاص لليمن تيم ليندركينغ سيوزر الإمارات والسعودية هذا الأسبوع.

وقالت الخارجية الأمريكية في بيان لها، إن الزيارة تهدف إلى «دعم جهود تجديد وتوسيع الهدنة التي توسطت فيها الأمم المتحدة في اليمن».

وأضافت «نذكر الحوثيين بأن العالم يراقب أفعالهم ونحتم على التعاون مع الأمم المتحدة والاستماع إلى نداءات اليمنيين من أجل السلام».

وأكدت أن «السبيل الوحيد لإنهاء ثماني سنوات من الحرب المدمرة هو من خلال وقف دائم لإطلاق النار وتسوية سياسية تسمح لليمنيين بتقرير مستقبل بلادهم».

ونهاية أكتوبر الماضي، أعلن المبعوث الأممي هانز غرونبرغ، اختتام محادثاته في العاصمة العمانية مسقط، حول إمكانية تمديد الهدنة في اليمن، بعد لقائه كبار المسؤولين في سلطنة عمان.

ولا تزال المساعي الأممية جارية من أجل تمديد الهدنة السابقة التي انتهت في الثاني من أكتوبر الماضي، وكانت قد بدأت مطلع أبريل المنصرم وتم تمديدتها أكثر من مرة.

## طائرات الاحتلال تقصف موقعا للمقاومة وسط غزة



غزة

فجر اليوم الجمعة على استهداف موقع «الكتيبة ١٣» التابع لكتائب القسام على مدخل مخيم المغازي بعدد كبير من القنابل، وقد تصدت مضاداتنا الأرضية للطيران المعادي..  
من ناحيته قال حازم قاسم الناطق باسم حركة حماس أن القصف الإسرائيلي الهجعي على قطاع غزة فجر اليوم هو عدوان سافر، ويمثل امتدادا لحربه المفتوحة على الشعب الفلسطيني في كل أماكن تواجه.

المجاورة للموقع جراء القصف، لكن لم يبلغ عن وقوع إصابات بالمكان.  
وقال الناطق باسم جيش الاحتلال الإسرائيلي، إن الغارة جاءت ردا على قيام فلسطينيين بإطلاق قذائف صاروخية من قطاع غزة نحو الأراضي الإسرائيلية مساء الخميس.  
قالت كتائب الشهيد عز الدين القسام في تصريح صباح الجمعة: «أقدم الاحتلال الإسرائيلي

قصفت طائرات الاحتلال الإسرائيلي فجر امس، موقعا للمقاومة في مخيم المغازي وسط قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية، إن طائرات الاحتلال قصفت بعدد كبير من الصواريخ موقعا للمقاومة، حيث سمع دوي انفجارات شديدة ومتتالية، وشوهت سحب الدخان تتصاعد من المناطق المستهدفة وانقطاع التيار الكهربائي عن المخيم وتضرر العديد من المنازل

## برعاية الأميرة بسمة بنت طلال... مؤتمر لوضع المرأة بمسارات التحديث الثلاثة

عمان

موضع تطبيق.  
وألقت مندوبة سمو الأميرة بسمة بنت طلال، الأمينة العامة للجنة مها علي، كلمة أكدت فيها أهمية انعقاد هذا المؤتمر في مرحلة مهمة من الإصلاح والتطوير في مسيرة الأردن ضمن مسارات التحديث السياسي والتحديث الاقتصادي وتحديث القطاع العام التي وجه بها جلالة الملك عبد الله الثاني. وإن اللجنة تتطلع إلى تنفيذ الاستراتيجية الوطنية

للرأة في الأردن للأعوام ٢٠٢٠-٢٠٢٥، بنهج شمولي وتشاكري مع الحكومة والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني والجهات الداعمة، وبشكل تكاملي مع مسارات التحديث الثلاث السياسي والاقتصادي والقطاع العام. وأضافت، أن المرأة الأردنية خطت خطوات هامة في سياق مشاركتها في قطاعات الإنتاج والصحة والتعليم والخدمات والقضاء، وغيرها بالإضافة إلى انخراطها في الحياة السياسية

تحت رعاية سمو الأميرة بسمة بنت طلال، رئيسة اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، عقدت اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، الجمعة، المؤتمر الوطني «مسارات المرأة في رؤى التحديث» الذي تنظمه اللجنة، بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة في الأردن، ومعهد السياسة والمجتمع. ويأتي المؤتمر في إطار الجهود الحكومية للدفع قداما في مسارات التحديث ومتابعة تنفيذها ووضعها

## الفيصلي بطلا للدوري الأردني للمرة 35 .. والصریح يهبط



حسم الفيصلي لقب بطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم، بعد الفوز على الجزيرة (٤-٠)، مساء الجمعة، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، وسط حضور جماهيري كبير.  
توج فريق الفيصلي بلقب النسخة ٧٠ من الدوري الأردني للمحترفين بكرة القدم، ليحقق البطولة الـ٣٥ في تاريخه، بعد الفوز على الجزيرة (٤-٠)، مع ختام الجولة ٢٢ من المسابقة.  
وتناوب على تسجيل رباعية الفيصلي، «سالم العجالي، أمين الشناينة، يوسف الرواشدة، حاتم الروشدي».

وكانت مراسم التتويج بدأت بدخول اللاعب أسن الخلايلة حاملا كأس البطولة، وميداليات المركز الأول، بحضور يوسف داود مدير عام مدارس التربية الرياضية، إلى جانب عضوي الهيئة التنفيذية للاتحاد أحمد وريكات ومنصور عبيد الله، والأمين العام للاتحاد سمر نصار.

تابعص٨

## برعاية الأميرة بسمة بنت طلال... اللجنة الوزارية لتمكين المرأة تعقد مؤتمر مسارات المرأة في رؤى التحديث

وهو ما أكد عليه جلالة الملك عبد الله الثاني في الورقة النقاشية السادسة.

وأوضحت، أنه ونظراً لأهمية تقاطع مسارات التحديث الثلاث مع تمكين المرأة؛ عملت اللجنة الوزارية لتمكين المرأة بالتعاون مع الشركاء المختلفين على تنفيذ سلسلة من المشاورات والجلسات مع أصحاب المصلحة لتعزيز مشاركة المرأة السياسية والاقتصادية وتمكينها من كسب التأييد من أجل تعديل قانوني الانتخاب والأحزاب والخروج بخطط تنفيذية ومبادرات لدمج النوع الاجتماعي في رؤية التحديث.

ودعت إلى بذل المزيد من الجهود على مستوى التشريعات والسياسات والتعليم والتعلم لنشر الوعي ومحاربة الصورة النمطية للمرأة مع التأكيد على أهمية دورها في المجتمع حتى تتمكن من مواكبة رؤى التحديث في المجالات كافة، مؤكدة أن ذلك لن يتحقق إلا بإجراء دراسات موسعة، وتوفير الإحصاءات، ورصد الموازنات لذلك.

كما، أكد المنسق المقيم للأمم المتحدة بالإتابة دومينيك بارتش، أهمية الخطوة التي اتخذها الأردن في التحديث وانعكاس ذلك على دمج المرأة في هذه المسارات وتحقيق أكبر مشاركة لها، إضافة إلى فتح المجال لتمكين المواطنين من أجل التغيير الإيجابي.

ودعا إلى دعم مشاركة المرأة بشكل أكبر في المجالات كافة، مشيراً إلى دور القطاع الخاص في تحقيق تلك الرؤية. من جهته، أكد مستشار معهد السياسة والمجتمع الدكتور محمد أبو رمان أهمية المؤتمر في مناقشة شؤون المرأة من مخرجات التحديث الثلاث.

وأشار إلى ضرورة مواجهة التحديات التي تعترض وجود المرأة في جميع القطاعات وتهيئة الفرص أمامها، مبيناً أن الأردن اتخذ جميع التشريعات والتعديلات التي من شأنها الدفع باتجاه مشاركة المرأة في جميع القطاعات.



وأكدت إصرار الجميع على وضع المرأة على مسارات التحديث الثلاثة (السياسية والاقتصادية والقطاع العام) وذلك ترجمة للإرادة السياسية في دعم عملية الإصلاح وتطوير المسارات والرؤى الوطنية.

وأضافت بني مصطفى، أن الأردن خطى خطوات واسعة بإجراء العديد من الإصلاحات على المستوى التشريعي والتي كان لها دور كبير في التماس مع قضايا تمكين المرأة،

الثانية للدولة.

من جانبها، أكدت وزير التنمية الاجتماعية، رئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، وفاء بني مصطفى، أهمية البناء على الجهود الوطنية للارتقاء بمسار المرأة، بالتعاون بين المؤسسات الوطنية والمجتمع المدني المختلفة.

وقالت، إن الأردن حقق إنجازات كبيرة على اعتبار المستقل، المليء بالإنجازات للمرأة الأردنية.

صنع القرار في السلطتين التنفيذية والتشريعية والمؤسسات العامة ومجالس إدارة الشركات الحكومية والخاصة.

وأكدت، أهمية توحيد الجهود وتنسيقها وإنفاذ التشريعات ونثني السياسات الداعمة لإدماج النوع الاجتماعي، لإحداث التغيير المطلوب، ومواصلة مسيرة دعم وتمكين المرأة الأردنية وتحقيق تطلعاتها لتكون عضواً فاعلاً ومشاركاً في تنمية ورفعة الوطن وفي أعتاب الثموية

عمان

تحت رعاية سمو الأميرة بسمة بنت طلال، رئيسة اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، عقدت اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، الجمعة، المؤتمر الوطني «مسارات المرأة في رؤى التحديث» الذي تنظمه اللجنة، بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة في الأردن، ومعهد السياسة والمجتمع. ويأتي المؤتمر في إطار الجهود الحكومية للدفع قدماً في مسارات التحديث ومتابعة تنفيذها ووضعها موضع تطبيق.

وألفت مندوبة سمو الأميرة بسمة بنت طلال، الأمينة العامة للجنة لها على، كلمة أكدت فيها أهمية انعقاد هذا المؤتمر في مرحلة مهمة من الإصلاح والتطوير في مسيرة الأردن ضمن مسارات التحديث السياسي والتحديث الاقتصادي وتحديث القطاع العام التي وجه بها جلالة الملك عبد الله الثاني.

وقالت، إن اللجنة تتطلع إلى تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للمرأة في الأردن للأعوام 2020-2025، بنهج شمولي وتشاكري مع الحكومة والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني والجهات الداعمة، وبشكل تكاملي مع مسارات التحديث الثلاث السياسية والاقتصادية والقطاع العام.

وأضافت، أن المرأة الأردنية خطت خطوات هامة في سياق مشاركتها في قطاعات الإنتاج والصحة والتعليم والخدمات والقضاء، وغيرها بالإضافة إلى انخراطها في الحياة السياسية والعمل العام.

وقالت، إنه رغم العديد من الإنجازات على صعيد التشريعات والبرامج الموجهة للقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني من التحديات التي لا بد من التعامل معها لتمكين المرأة، منها زيادة نسبة مساهمتها الاقتصادية، وتعزيز مشاركتها السياسية، وزيادة فرص وصولها إلى مواقع

## النجار ورئيس سلطة المياه السلطانية يبحثان التعاون العائلي

عمان

بحث وزير المياه والري المهندس محمد النجار، لدى لقائه في مكتبه رئيس سلطة المياه الفلسطينية المهندس مازن غنيم، أوجه التعاون المشترك في مجالات المياه والصرف الصحي.

وأكد النجار أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يسعى على الدوام لتعزيز صمود الأشقاء الفلسطينيين، وتمكينهم من حقوقهم الوطنية الثابتة، خاصة في مجالات المياه كون المياه واحدة من أكبر التحديات التي تواجهها في ظل الطلب المتزايد وترجع المصادر المائية المتاحة، وجرى خلال اللقاء بحث تعزيز التعاون البناء والمثمر بين الجانبين، خاصة في مجال إدارة مرافق المياه والخطط والمشاريع المائية التي من شأنها إرساء الأمن المائي، ونقل التجارب الأردنية الناجحة في الإدارة الحديثة والمتطورة إلى أشقائهم الفلسطينيين. من جهته، أكد غنيم، عمق الروابط الأخوية الوثيقة التي تجمع الأردن وفلسطين قيادة وشعباً، مشمناً الاهتمام الأردني في مساعدة أشقائهم، وأوضح أن سلطة المياه الفلسطينية تسعى للاستفادة من التجربة الأردنية في مجال إدارة المياه وكفاءة الاستخدام في المجالات كافة، سواء لأغراض الشرب أو الصناعة أو الزراعة وإعادة الاستخدام والمياه المعالجة.

## وزير الأشغال العامة ووزير النقل يطالع على الاستعدادات للتعامل مع الظروف الجوية الطارئة

عمان

أطلع وزير الأشغال العامة والإسكان ووزير النقل المهندس «أحمد ماهر» أبو السم، على استعدادات غرفة الطوارئ المركزية بالوزارة للتعامل مع الحالات الجوية الطارئة المرافقة لفصل الشتاء.

وأكد أبو السم، ضرورة إزالة أي عوائق على الطرق الرئيسية والفرعية خلال الظروف الجوية المرافقة لفصل الشتاء بشكل فوري، خصوصاً الطرق المؤدية للمرافق الحيوية، مشدداً على ضرورة تحديد المناطق الأكثر عرضة للتأثر بأي حالة جوية واتخاذ الإجراءات الاحترازية كافة والتي تشمل تثبيت أليات وكوابل فيها؛ لضمان ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين.

وشدد على ضرورة التنسيق الدائم والمستمر مع الشركاء كافة في القطاعين العام والخاص لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين، وحل أي معالجة بشكل فوري، داعياً كوادر الوزارة إلى إسناد أي جهة معالجة أي ملاحظة حتى وإن كانت خارج الاختصاص في الظروف الجوية.

ودعا إلى ضرورة بث الرسائل التوعوية والتحذيرية حول حالة الطرق في المملكة من خلال وحدة إعلام الوزارة، والمستجدات عليها، مشيداً بتعاون وسائل الإعلام الشريك الاستراتيجي للوزارة لنقل رسائلها للمواطنين. واستمع أبو السم إلى إيجاز مفصل من المعنيين في الوزارة حول آلية استقبال بلاغات المواطنين، والتعامل معها بشكل فوري، خلال تمرين وهمي يحاكي تأثر المملكة بحالات جوية حيث يتم استقبالها من خلال أرقام هواتف غرفة الطوارئ المركزية أو غرف الطوارئ في المديرات والمكاتب التابعة لها بمختلف محافظات المملكة، والمنشورة على منصات الوزارة، أو من خلال تطبيق بلاغات الأشغال.

## اتفاقية لإعادة تأهيل مضخات سد وادي العرب

عمان

وقعت سلطة وادي الأردن مع شركة استشارية محلية، اتفاقية إعداد الدراسات ووثائق العطاء لإعادة تأهيل مضخات سد وادي العرب. وقالت أمين عام سلطة وادي الأردن المهندسة منار محاسن، إن الاتفاقية تهدف إلى زيادة التخزين في سد وادي العرب، وزيادة كمية المياه التي يتم ضخها من قناة الملك عبدالله إلى السد، وتحسين قدرة محطة الضخ من خلال استبدال 4 مضخات وربطها مع نظام اسكادا، ونقل الخط الرابط بين نهر الأردن ومأخذ سد الكرامة، لاستيعاب الكميات الإضافية من المياه التي سيتم ضخها من قناة الملك عبدالله. كما يهدف مشروع إعادة التأهيل البالغ تكلفته حوالي 3 ملايين دينار، إلى زيادة كمية المياه الفائضة المغفولة من قناة الملك عبدالله إلى سد وادي العرب خلال موسم الأمطار، ليتم استخدامها في فصل الصيف لاحقاً وتقليل كمية التدفق غير المنضبط لفيضان نهر اليرموك عن طريق زيادة كمية مياه الفيضان المحتجزة والتي سيتم تخزينها في سد وادي العرب.

## وزير الزراعة يلتقي عددًا من أصحاب المشاريع الريادية في منطقة الجيزة

عمان



ورواد الأعمال الفرصة للعمل بشكل مشترك والتعاون والابتكار وتنمية المعرفة في المنطقة (Weagri)، وهو مركز للمعرفة والابتكار والزراعة في الأردن ومنطقة الشرق الأوسط ويتميز باستخدام التقنيات الحديثة للزراعة وتعريف المزارعين بالأساليب والأنظمة الزراعية المتكورة. وسيقوم المركز بمنح المزارعين الصغار والتجار والشركات الزراعية والمبتكرين

وتفقد وزير الزراعة، أحد المشاريع الزراعية الريادية في منطقة الجيزة والذي يعتبر أحد مراكز الابتكار والمعرفة (Weagri)، وهو مركز للمعرفة والابتكار والزراعة في الأردن ومنطقة الشرق الأوسط ويتميز باستخدام التقنيات الحديثة للزراعة وتعريف المزارعين بالأساليب والأنظمة الزراعية المتكورة. وسيقوم المركز بمنح المزارعين الصغار والتجار والشركات الزراعية والمبتكرين

## الأميرة بسمة بنت طلال تفتتح أعمال مؤتمر الجمعية الأردنية لأمراض الجهاز الهضمي

عمان

برعاية سمو الأميرة بسمة بنت طلال، انطلقت في عمان أعمال المؤتمر التاسع عشر للجمعية الأردنية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد، والتاسع لجمعية الشرق الأوسط الإفريقي لأمراض الجهاز الهضمي. ويهدف المؤتمر، الذي يستمر لثلاثة أيام وتشارك فيه رئيسة المنظمة العالمية للجهاز الهضمي الدكتور نعيمة عمراني، ونخبة من أطباء الجهاز الهضمي من الأردن وعدد من الدول العربية الشقيقة والأجنبية الصديقة، إلى بحث آخر ما توصل إليه الطب في هذا المجال، ووضع حلول للتحديات الحالية، ورسم خطط مستقبلية لأوجه التعاون ونقل المعرفة التي تصب في مصلحة وراحة المريض.

وفي كلمة في الافتتاح، أعربت سمو الأميرة بسمة، عن تقديرها لدور الجمعيات الطبية الأردنية، ومنها جمعية الجهاز الهضمي، والخدمات الطبية الملكية والقطاع الطبي الأردني العام والخاص، في مواكبة كل ما هو حديث وجديد في المجال الطبي، ونقل الخبرات إلى الأطباء؛ بما يعود بالفائدة على المرضى ويخفف معاناتهم.

وأشارت سموها إلى خطورة أمراض الجهاز الهضمي، والاضطرابات الناتجة عنه، وأثرها على مناعة الإنسان، والنمو عند الأطفال بشكل خاص؛ ما يعزز أهمية هذا الجهاز في معالجة الكثير من الاختلالات في جسم الإنسان، وخاصة الناتجة عن تنوع الأنماط الغذائية.

ولفتت إلى التطور الكبير الذي يشهده الطب، في جميع المجالات، ومنها الجهاز الهضمي من حيث التشخيص والعلاج، مشيرة إلى هذا الإطار إلى الأهمية الخاصة التي يوليها القطاع الطبي الأردني

المؤتمر وضع الأسس للمعايير الطبية الحديثة التي تؤدي إلى تحسين ورفع مستوى العمل والرعاية الصحية. ولت إلى جهود الجمعية منذ تأسيسها عام 1986، في المساهمة في تنظيم ورفع مستوى المهنة في الأردن، وإقامة المؤتمرات والحلقات العلمية المحلية والدولية. بدوره، قال رئيس الرابطة الإفريقية الشرق أوسطية للجهاز الهضمي الدكتور رضا الوكيل، إن مهمة الرابطة تركز على الوصول إلى ضمان تطبيق أفضل الممارسات والمعايير الدولية فيما يتعلق بأمراض الجهاز الهضمي والكبد، من خلال التعاون بين الجمعيات الطبية في هذه الدول.

وبين، أن الدول الإفريقية والشرق أوسطية، لديها ظروف متشابهة فيما يتعلق بالقضايا الصحية، ما يستدعي تبادل الخبرات بين المختصين، وإطلاعهم على أفضل ما توصل إليه العلم الحديث في معالجة أمراض الجهاز الهضمي، من خلال التعليم الطبي المستمر وتنظيم المؤتمرات، والتدريب المستمر، والتعاون مع الجهات الدولية المختصة.

وأكد تقبيل الأطباء الأردنيين الدكتور زياد الزعبي، أهمية المؤتمرات الطبية التي تنظمها الجمعيات الطبية في نقابة الأطباء، مؤكداً دعم النقابة لهذه الأنشطة والفعاليات الطبية. وأشار إلى دور النقابة في تنظيم مهنة الطب ورفع مستواها، وخدمة متسببها، لافتاً في هذا الإطار إلى دور فرع النقابة في القدس، والذي يقوم بدور كبير في دعم الأطباء في دولة فلسطين، رغم ما تتعرض له من مضايقات وتحديات كبيرة.

وعلى هامش المؤتمر، افتتحت سموها المعرض الطبي، وعرض فيه عدد من التقنيات الحديثة في التعامل مع أمراض الجهاز الهضمي.



تبادل الخبرات والمواعظ ومناقشة كل ما يخص أمراض الجهاز الهضمي والكبد.

وقال، إن الهيئة الإدارية للجمعية الأردنية لأمراض الجهاز الهضمي، أعدت برنامجاً علمياً مدروساً لهذا المؤتمر، الذي تشارك فيه نخبة من الخبراء والأطباء الاستشاريين من مختلف دول العالم لتسليط الضوء على كل المستجدات الطبية في هذا المجال في الجانبين النظري والعملي.

وبين الدكتور العجلوني، أن هذه التظاهرات الطبية، تشكل فرصة للاستفادة من التجارب الناجحة على المستوى الدولي في تغيير اتجاه بعض الأمراض إلى مسارات إيجابية، معرباً عن أمله في أن يسهم هذا

في القطاعين العام والخاص للاستفادة من التقنيات الحديثة في هذا المجال، ورفع الكوادر الطبية بالمهارات والخبرات اللازمة. وأشادت سموها بالكوادر الطبية الأردنية في جميع القطاعات؛ لما تقوم به من دور كبير في خدمة المرضى، وتقديم خدمات الرعاية الطبية والعلاجية المتطورة لهم.

من جانبه، أكد رئيس الجمعية الأردنية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد، رئيس المؤتمر، الدكتور يوسف العجلوني، أهمية الشراكة بين جمعية أطباء الجهاز الهضمي الأردنية والجمعية الإفريقية الشرق أوسطية للجهاز الهضمي والكبد، في تنظيم هذا المؤتمر؛ بهدف

## 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. شاركفرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية تحت الإشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل يحتوي على مستوى مرتفع من مادة أخرى وهي هيدروكسي ميثيل فورفورال، والتي تتشكل نتيجة ظروف تخزين سيئة وتعرض المنتج للحرارة المرتفعة، والتي تسبب أضراراً صحية للمستهلك. هذا ونصحت الهيئة المستهلكين بضرورة تجنب هذا المنتج والتخلص منه في حال امتلاكه، وذلك من أجل الحفاظ على سلامة وصحة المواطنين.

## تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعل 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) يوماً 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.

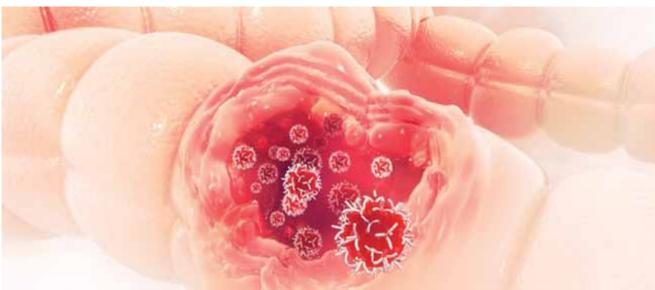
ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً:

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



المتحدة الأمريكية، هنجاريا، العالم يعتبر التدخين المسبب الأول للإصابة بسرطان الرئة حول العالم وبين صفوف النساء أيضاً. أسوأ الدول إصابة هي الولايات المتحدة الأمريكية، هنجاريا، الدنمارك، الصين ونيوزيلاندا. ووجد التقرير أن أكثر حالات الوفاة والإصابة بسرطان لهذا العام تتركز في آسيا.

كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفياة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام. وأشار التقرير الذي قامت به The International Agency for Research on Cancer) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة في عام ٢٠١٢

في العالم، إلا أن الإرتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ.

حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من

كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفياة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام. وأشار التقرير الذي قامت به The International Agency for Research on Cancer) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة في عام ٢٠١٢

في العالم، إلا أن الإرتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ.

حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من

كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفياة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام. وأشار التقرير الذي قامت به The International Agency for Research on Cancer) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة في عام ٢٠١٢

في العالم، إلا أن الإرتفاع 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 بسرطان 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

الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية



شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، 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

مشاكل صحية خطيرة. حيث أوضح الباحثون القائمون على الدراسة، أنه وبالرغم من فوائد الشاي العديدة، إلا أن تناوله على درجة حرارة مرتفعة جداً من شأنه أن يؤثر على الصحة سلبياً.

إذ لاحظ الباحثون أن تناول الشاي الساخن بهذه الحرارة، ومن قبل فئة معينة من الأشخاص قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وهو ثامن أكثر أنواع

في فصل الشتاء يكثر تناول الشاي ساخن بهدف تدفئة النفس والجسم، ولكن هل ينطوي ذلك على بعض المشاكل الصحية؟

شاركفرد تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

كشفت نتائج دراسة علمية جديدة نشرت في المجلة (Annals of Internal Medicine) أن تناول الشاي الساخن قد ينطوي على

## بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

بعضها تؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب انار سلبية عديدة على الصحة.

هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن

في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً.

شاركفرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الفمرة فائدة كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة.

## تناول السمك يعزز الصحة



بالتهاب الرئوي بنسبة ٢٠٪ انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة ٣٧٪. أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي: انخفاض خطر الوفاة بأمراض

القلبية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، في حين ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا ٣ وتحسين 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،

السلم 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.

فالسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا ٣.

وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بسرطان، ويحسن من الصحة

## سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

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

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

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

## مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولوه بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام 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 كليا عمل القرص الأول.

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

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

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

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

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

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 الام 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 يصيبهم 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 بالمزيد 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 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 بإصابة 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 جليوساً بنسبة ٢٢٪. في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جليوساً 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 مذيب. 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

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

## كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣,٥٩٤ امرأة، وقامت بعد المرضيات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثمر كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامراًة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

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

## دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

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 الـاسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الـاسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات

أكسدة والتي بدورها تقلل من فعالية الـاسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.



يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١,٠٠٠ شخص وقد تمت

## 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 طبيبيًا متخصصًا 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 تحسن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن. عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني 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 بالعافية.

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك. فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

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:

اعتز 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.



على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض

المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التأثؤب

مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب

مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة

مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم

والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة

لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

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

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

أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرتتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

# الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

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

٢- التينيا الملونة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق عن زيادة التعرق والحرارة.

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

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

العرق.

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

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

٣- العدوى البكتيرية

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.

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

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

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة جيوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهوئة 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 إندساد 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 يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

# ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

٤- التهاب المفاصل

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

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 الهلالي

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

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

٧- الغنرس

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

# مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

في كثير من الأحيان، نحسن نشترتي

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية

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.

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

الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم،

فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح

التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة

مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من

تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

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

سواء كانت هذه الألم 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 الالام 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

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



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

## ٩ علامات مميزة للشيوخ

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب 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 الناتجة عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

## تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلوك Hayflick. وهو الحد الذي تتخصص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

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

## ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

## فوضى في الجسم

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

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

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

## علامة مميزة

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

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

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

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



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".

## 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.

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

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

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

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

# 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".

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

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. وخطر 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. ونبيه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة 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 كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

## على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



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



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

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

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

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

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

## ٣- اضبط المهام الإضافية

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

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.

## قطر: السماح بدخول البلاد لغير حاملي تذاكر المباريات بعد مرحلة المجموعات

الدوحة

قررت قطر فتح أبوابها للجمهور والمشجعين من غير حاملي تذاكر المباريات، وذلك بعد انتهاء منافسات دور المجموعات من كأس العالم ٢٠٢٢، اعتباراً من الثاني من الشهر المقبل. وأعلنت اللجنة العليا للمشاريع والإرث في قطر وهي الجهة المسؤولة عن تنظيم كأس العالم ٢٠٢٢، عن السماح للجمهور والمشجعين ممن لا يحملون تذاكر المباريات، بدخول البلاد بعد مرحلة المجموعات بهدف الاستمتاع بالأجواء الموندالية مع بقية المشجعين والمنتخبات المشاركة في البطولة.

وقال العقيد الدكتور جبر حمود جبر النعيمي المتحدث الرسمي لوزارة الداخلية القطرية في تصريحات، إنه سيكون بإمكان الجماهير دخول قطر بدون اشتراط وجود تذكرة بداية من الثاني من الشهر المقبل بعد انتهاء دور المجموعات، لافتاً إلى أن المطلوب من هذه الجماهير فقط إصدار بطاقة «هيا»، حيث يمكنهم تقديم الطلبات من الآن عبر تطبيق إلكتروني خاص. وشدد النعيمي على اكتمال الجاهزية الأمنية بشكل تام لاستضافة كأس العالم قطر ٢٠٢٢، بعد أن عملت ممثلة في وزارة الداخلية وقوة أمن البطولة على كافة خططها لضمان تنظيم بطولة أكثر أمناً وتميزاً، سيما أن قطر تحتل مرتبة متقدمة في مؤشرات الأمن والسلامة العالمية بتصدر دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ما يجعلها مستضيفاً آمناً للأحداث الكبرى بمختلف أنواعها.

## دول مجموعة السبع تصدر بياناً بشأن سقف أسعار النفط الروسي

عمان

قال وزراء خارجية مجموعة السبع، إن دول مجموعة السبع تخطط لاستكمال الخطوات في الأسابيع المقبلة بموجب آلية تحديد سقف لأسعار النفط الروسي.

وقال الوزراء في البيان الختامي المشترك لاجتماع وزراء خارجية مجموعة السبع في مونستر الألمانية، اليوم الجمعة، «ستكمل فرض سقف أسعار على النفط الروسي المنقول بحراً في الأسابيع المقبلة»، وفق ما نقلته وكالة سيونيك. ودعت مجموعة السبع الدول المنتجة للنفط إلى زيادة إنتاجها للمساعدة في خفض الأسعار، بعد شهر من قرار منظمة أوبك بلاس الحد بشكل كبير من عمليات استخراج النفط الأسود، وجاء في البيان الختامي، أن زيادة الإنتاج من شأنها أن تساعد في «خفض تقلب أسواق الطاقة، في سياق الحرب في أوكرانيا».

وكانت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين قد اقترحت، في وقت سابق، فرض حزمة عقوبات جديدة ضد روسيا تشمل تحديد سقف لأسعار النفط الروسي.

## الفيفا يناشد الدول المشاركة في كأس العالم «التركيز على كرة القدم»

عمان

وجه الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» رسالة إلى المنتخبات المشاركة في مونديال قطر ٢٠٢٢، وحثهم على التركيز على كرة القدم في قطر وعدم السماح بجر هذه الرياضة إلى «معارك» أيديولوجية أو سياسية، وذكرت شبكة «سكاي سبورت» الجمعة، أن «فيفا» طلب من جميع الاتحادات الكروية المشاركة في «المونديال»، بترك أمور السياسة جانباً، وأضافت الشبكة التي اطلعت على الرسالة، أن «فيفا» أكد في رسالته ضرورة تقادي أي مواقف سياسية خلال البطولة، والتركيز على المنافسة الزهية رياضياً.

وأوضحت أن رئيس «فيفا» جياني إنفانتينو، قال في الرسالة المذكورة: «دعونا نركز الآن على كرة القدم، نحن نعلم أن هذه اللعبة لا تعيش في فراغ، ونحن ندرك ذلك أيضاً».

ومن المقرر أن تقام بطولة كأس العالم «قطر ٢٠٢٢»، خلال الفترة من ٢٠ تشرين الثاني حتى ١٨ كانون الأول ٢٠٢٢ المقبل.

## كان على علم بها.. عمران خان يكشف «المثير» عن محاولة اغتياله

وكالات

قال رئيس وزراء باكستان السابق عمران خان الذي نجى، يوم الخميس، من محاولة اغتياله إنه كان على علم بها مسبقاً، وفي خطاب متلفز من داخل مستشفى بلاهور حيث يتلقى العلاج من إصابته، قال عمران خان: «لدي معلومات عن ٤ أشخاص وضعوا خطة لاغتيالي في مكان بين وزير أباد وجوجرات». وأضاف خان، الذي قدم تفاصيل عن الكيفية التي خططوا بها لاغتياله: «لقد استخدموا أساليب مماثلة حاولوا استخدامها ضد حاكم البنجاب السابق سلمان تيسير (...) لقد حاولوا اغتيامي بالكلف نتاج الجمهور ضدي».

في بداية خطابه، بدأ خان في توبيخ الحكومة الحالية وعبر عن أسفه لكيفية الإطاحة بحكومته من خلال اقتراح بحجب الثقة، وقال: «كان من الممكن أن تخسر الحكومة خطوة عدم الثقة، لكنهم (قادة التحالف) استخدموا الأموال لتحقيق النجاح». أصيب رئيس الوزراء الباكستاني السابق برصاصة في قدمه خلال تجمع سياسي، الخميس، حين فتح مسلح النار على موكبه مما أدى إلى إصابته بجروح طفيفة في قدمه، وكذلك إصابة بعض من أخصاره، ونقلت وسائل إعلام باكستانية أن منفذ الهجوم على عمران خان أقر بأنه أراد قتله، وقال إنه تصرف بشكل مستقل. كان خان يقود مسيرة احتجاجية صوب إسلام آباد للمطالبة بإجراء انتخابات مبكرة، حين تعرض موكبه لإطلاق النار.

## بابا الفاتيكان وشيخ الأزهر يلتقيان مجلس حكام المسلمين



وكالات

ونبذ الكراهية، والتطرف خطر يفسد الدين الحقيقي.

وأجسد النداء للاستمرار بالحوار الإسلامي المسيحي فيه يمكن أنت تحول بوثققة الأخوة الإنسانية من الإطار النظري إلى الإطار العملي.

من جانبه قال البابا فرنسيس: يجب أن ننسى الماضي وأن نعمل على نشر العالمة الاجتماعية والسلام وثقافة التعايش، والتغلب على العداء وسوء فهم الآخر، وندعو لنشر ثقافة التعايش والحوار، ولا بد من تعزيز ثقافة التسامح

ونبلغ صرختنا إلى أولي الثراء بأن يفكروا بمصير الجميع للتصدي للكارتة.

أجسد النداء للاستمرار بالحوار الإسلامي المسيحي فيه يمكن أنت تحول بوثققة الأخوة الإنسانية من الإطار النظري إلى الإطار العملي.

من جانبه قال البابا فرنسيس: يجب أن ننسى الماضي وأن نعمل على نشر العالمة الاجتماعية والسلام وثقافة التعايش، والتغلب على العداء وسوء فهم الآخر، وندعو لنشر ثقافة التعايش والحوار، ولا بد من تعزيز ثقافة التسامح

## عقوبات أميركية على شبكة تهريب أسلحة بين اليمن والصومال

وكالات

الإيرادات في شرق إفريقيا، فيما يواصل شن هجمات إرهابية ضد المدنيين، ويحصل على جزء كبير من تمويله من خلال ابتزاز المجتمعات المحلية للتمويل والتجنيد، حيث تقوم الجماعة بمعاوية وترهيب وغتيال رجال الأعمال والمدنيين الصوماليين الذين لا يدعمونها مالياً ولا يوفرون الإمدادات». وكانت الخارجية الأميركية، قد صنفت تنظيم داعش في الصومال في ٢٧ فبراير ٢٠١٨، وأبعته بتصنيف زعيم هذه الشبكة في الصومال عبد القادر مؤمن، في ١١ أغسطس ٢٠١٦، كـ«إرهابيين عالميين».

أساسي بين اليمن والصومال، ولها علاقات مع مجموعات إرهابية أخرى، بما في ذلك تنظيم القاعدة في شبه الجزيرة العربية وحركة الشباب. وتابع البيان قائلا «ويشارك العديد من الأفراد المعنيين أيضا في أنشطة غير قانونية أخرى، بما في ذلك القرصنة والجرائم البيئية، مما يشير إلى اندماجهم مع الشبكات غير المشروعة العاملة في المنطقة». وأشار البيان إلى أن تنظيم داعش في الصومال يعمل بشكل متزايد على «توليد

## شي جين بينغ: الصين ستعمل مع جميع الدول لتقاسم الفرص في سوقها الضخم

شانغهاي

وأضاف أنه سيتم بذل الجهود أيضا لإنشاء مناطق تجريبية للتعاون في التجارة الإلكترونية على طريق الحرير، وبناء مناطق عرض وطنية للتنمية المبتكرة للتجارة في الخدمات، من أجل تشجيع الابتكار في التجارة وتعزيز التعاون عالي الجودة في مجال الحزام والطريق.

وأشار الرئيس الصيني إلى ن العالم يواجه اليوم تغيرات متسارعة غير مسبوقة منذ قرن، فضلا عن انتعاش اقتصادي بطيء، مضيفا «علينا أن نلزم أنفسنا بالانفتاح لمواجهة تحديات التنمية، وتعزيز التآزر من أجل التعاون، وبناء زخم الابتكار، وتقديم المنافع للجميع».

كما دعا إلى بذل جهود لدفع العولمة الاقتصادية بشكل مطرد، وتعزيز ديناميكية النمو في كل دولة، وتوفير وصول أكبر وأكثر عدلا لنمار التنمية للجميع الدول.

بدوره أعلن عضو اللجنة الدائمة في المكتب السياسي للجنة المركزية للحزب الشيوعي الصيني، لي تشيانغ، انطلاق فعاليات معرض الصين الدولي الخامس للواردات رسميا في الجلسة الافتتاحية للمعرض في المركز الوطني للمعارض والمؤتمرات بمدينة شانغهاي، التي تستمر لغاية ١٠ من الشهر الجاري.

وقال الرئيس الصيني شي جين بينغ، الجمعة، إن معرض الصين الدولي للواردات أصبح واجهة عرض للنمو الاقتصادي الجديد للبلاد، ومنصة للانفتاح عالي المستوى، ومنفعة عامة للعالم بأسره.

وأضاف، إنه قبل ٥ أعوام، قررت الصين إقامة معرض الصين الدولي للواردات (٢٠١٨)؛ بغرض توسيع الانفتاح وتحويل سوقها الضخم إلى فرص هائلة للعالم.

وأشار في خطاب له في حفل افتتاح معرض الصين الدولي الخامس للواردات (CIE)، عبر تقنية الاتصال المرئي، إلى أن الصين ستعمل مع جميع الدول والأطراف لتقاسم الفرص في سوقها الضخم.

وتابع الرئيس شي جين بينغ، أن الانفتاح قوة دافعة رئيسية وراء تقدم الحضارات البشرية، ومسار جوهري نحو الرخاء والتنمية العالميين.

وأكد، أن الصين ستسعى جاهدة لخلق فرص جديدة للعالم من خلال تنميتها.

وقال: «ستنكف الجهود لتنمية سوق محلي قوي، وتحديث التجارة في السلع، وتطوير آليات جديدة للتجارة في الخدمات، واستيراد المزيد من المنتجات عالية الجودة».

## أردوغان: نعمل مع روسيا على إيصال سفن الحبوب إلى البلدان المحتاجة مجانا

عمان

قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، الجمعة، إن أنقرة ستعمل على ضمان وصول سفن الحبوب إلى جميع البلدان المحتاجة وفي مقدمتها الصومال وجيبوتي والسودان.

ولفت الرئيس أردوغان إلى أن نظيره الروسي فلاديمير بوتين عرض إرسال الحبوب «مجانا» إلى دول محتاجة. وفق ما نقلته وكالة الأناضول. وقال «إن بوتين عرض خلال اتصال به إرسال الحبوب مجانا إلى دول مثل جيبوتي والصومال والسودان، وتوافقنا في الرأي بشأن ذلك». ولفت الرئيس التركي إلى أنه اتفق مع نظيره الروسي على مناقشة هذا الموضوع بشكل موسع خلال قمة العشرين، التي ستعقد في باي الإندونيسية يومي ١٣-١٤ تشرين الثاني الجاري.

وأضاف: «سنعمل على ضمان وصول سفن الحبوب إلى جميع البلدان المحتاجة وفي مقدمتها الصومال وجيبوتي والسودان التي تعاني أزمة غذائية ومجاعة خطيرة».

## السفير أبو الفول يقدم أوراق اعتماده للرئيس النمساوي

فيينا

قدم السفير هيثم صالح أبو الفول، أوراق اعتماده إلى الرئيس النمساوي ألكسندر فان دير بيلين سفيرا فوق العادة ومفوضا للمملكة الأردنية الهاشمية لدى جمهورية النمسا، خلال مراسم جرت في القصر الرئاسي في العاصمة فيينا.

ونقل السفير أبو الفول تحيات جلالة الملك عبد الله الثاني إلى الرئيس النمساوي، وأمنياته الطيبة للشعب النمساوي الصديق بمزيد من التقدم والازدهار.

وبدوره طلب الرئيس النمساوي ألكسندر فان دير بيلين نقل تحياته وتقديره إلى جلالة الملك عبد الله الثاني، مُشيدا بالعلاقات المتميزة التي تربط البلدين الصديقين، ومنتزيا للملحة والشعب الأردني دوام التقدم والرخاء. وحضر مراسم تقديم أوراق الاعتماد، مستشار الرئيس النمساوي للسياسة الخارجية وسكرتير عام وزارة الخارجية النمساوية ومدير المراسم.

## قطر للطاقة أول شركة عربية تفوز بصفقة لاستكشاف النفط في الأطلسي

الدوحة

أعلنت شركة قطر للطاقة عن فوزها بحقوق التنقيب والاستكشاف في منطقة حوض أورغان البحري قبالة شواطئ مقاطعة نيوفاونلاند ولابرادور في مياه الأطلسي بكتنا، وذلك لأول مرة بالنسبة لشركة طاقة عربية. وبحسب بيان صادر عن الشركة الليلة الماضية، فإن المشروع سينفذ بالتعاون مع شركة إكسون موبيل العالمية.

وأعرب وزير الدولة لشؤون الطاقة، العضو المنتخب والرئيس التنفيذي لقطر للطاقة، المهندس سعد بن شريده الكعبي، عن تطلعه إلى نتائج مشجعة لهذا الاستكشاف وكذلك إلى العمل في بيئة تنظيمية شفافة ومستقرة. وأضاف أن هذا المشروع يعكس اهتمام قطر للبتترول بزيادة رعة تواجدها في الحوض الأطلسي التي تشكل جزءاً من جهود نمو الشركة على الصعيد الدولي.

وتقع المنطقة البحرية التي سيتم الاستكشاف فيها، في مياه يبلغ عمقها ما بين ٢٥٠٠ و ٣٠٠٠ متر.

## المستشار الألماني في الصين لتعزيز العلاقات الاقتصادية

بكين

استقبل الرئيس الصيني شي جينبينغ، الجمعة، في بكين، المستشار الألماني أولاف شولتز، أول زعيم من الاتحاد الأوروبي، ومجموعة السبع يزور الصين منذ بداية تفشي فيروس كورونا.

وقال الرئيس الصيني إن زيارة شولتز لبكين تعزز التعاون العملي، مع ألمانيا، وفقا لتقريرين الصين المركزي الحكومي. وشدد على أنه يتعين على الصين وألمانيا، باعتبارهما «دولتين كبيرتين تملكان نفوذا»، العمل سوياً خلال «أوقات التغيير والاضطراب»، من أجل السلام العالمي.

من جهته، أبلغ المستشار الألماني الرئيس الصيني بأنه يرغب في «زيادة تطوير» التعاون الاقتصادي مع الصين رغم «وجهات النظر المختلفة» بين البلدين. وأضاف شولتز: «نريد أيضا أن نناقش كيف يمكننا تطوير تعاوننا، في مواضيع أخرى: تغير المناخ والأمن الغذائي والدول المنقلة بالدين».

## وزير الصحة اللبناني: وباء الكوليرا تفشى والأرقام تتزايد

بيروت

قال وزير الصحة اللبناني فراس الأبيض من مقر رئاسة الحكومة، إن وباء الكوليرا بدأ يفشى في لبنان وأرقام الإصابات تتزايد، ولكن لا تزال هناك فرصة للحد من هذا التفشي.

وكان رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي رأس اجتماعا للوزراء المعنيين بالشأن الصحي وسفراء وممثلي الدول المانحة والمنظمات الدولية المعنية وهيئات الأمم المتحدة للبحث في دعم الإجراءات اللبنانية في مكافحة الوباء.

وقال وزير الصحة بعد الاجتماع، «تحمور الحديث حول الواقع الميداني، من وضع محطات المياه ومحطات تكرير المياه والوضع الميداني في المستشفيات والجهود التي تبذل بالتعاون مع البلديات والمنظمات الدولية والجمعيات الأهلية للحد من الانتشار». وأضاف، تم استعراض الجهود التي تقدمها الجهات المانحة الدولية لتأمين اللقاح وتحسين إجراءات الوقاية أو العلاج الذي ينفذ من قبل المنظمات الدولية مثل اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية بالتعاون مع وزارة الصحة اللبنانية.

## انتخابات التجديد النصفى بأميركا.. كل ما تريد معرفته

وكالات

ما يطالب بأي تحقيقات ضد ساكن البيت الأبيض. وهناك حزبان رئيسيين في أميركا، الحزب الديمقراطي الذي ينظر إليه على أنه يساري صاحب آراء ليبرالية تقدمية، والحزب الجمهوري الذي ينظر إليه باعتباره يمينيا ومحافظا.

وينتمي الرئيس جو بايدن للحزب الديمقراطي الذي يسيطر حاليا على مجلسي الكونغرس، ورغم أنها «أغلبية طفيفة» إلا أنها مكنت بايدن من إنجاز ملفات هامة وحاسمة، حيث يجب أن تحصل برامجه مثل الرعاية الصحية، ومشروع قانون مكافحة تغير المناخ، والضرائب، على موافقة الكونغرس أو لا.

وزنها السكاني. وأعضاء مجلس الشيوخ يمكنون لفترة ٦ أعوام، بينما النواب يخدمون مدة عامين فقط ويمثلون مناطق أصغر داخل الولاية، ويصوت الأميركيون في هذه الانتخابات على جميع مقاعد مجلس النواب إلى جانب ثلث مجلس الشيوخ.

وفي اليوم ذاته تجري الانتخابات التشريعية المحلية للولايات الـ ٥٠، كما يتم انتخاب حكام عدد ٣٦ ولاية. ويقوم الكونغرس بين القوانين، بعدما يقرر النواب أي قوانين يجري التصويت عليها، بينما يحق لمجلس الشيوخ منعه أو الموافقة عليها، وكذلك المصادقة على تعيينات كبار الموظفين التي يجريها رئيس البلاد، وتاريخ

يكون أقل من الرئاسية، غير أن هناك ولايات متأرجحة قد تحسم الأمر، فضلا عن دور التصويت المبكر، الذي دعا له الحزب الديمقراطي بكل قوة.

**لماذا سميت بهذا الاسم؟**  
تعقد الانتخابات التجديد النصفى كل عامين، وتسمى بالانتخابات النصفية؛ لأنها تأتي في منتصف فترة ولاية الرئيس التي تمتد لـ ٤ سنوات. ويتقسم الكونغرس إلى مجلس النواب ويشمل ٤٣٥ عضوا يمثلون الولايات بحسب حجمها السكاني، أما مجلس الشيوخ فيضم ١٠٠ سينااتور، بما يعني أن هناك برلمانيين اثنين يمثلان كل ولاية بصرف النظر عن

تتعلق، الثلاثاء المقبل، انتخابات التجديد النصفى في الولايات المتحدة مجددا، وسط تقرب محلي ودولي لنتائج الانتخابات التي تكون بمثابة استفتاء على ولاية الرئيس جو بايدن وبروفة مصغرة لانتخابات الرئاسة في ٢٠٢٤. ويخلف الديمقراطيون جهودهم للحفاظ على سيطرتهم على مجلس النواب، والظفر بالغالبية في مجلس الشيوخ من أجل تمرير مشروعات قوانين وخطط الرئيس بايدن، ودعم سياساته، فيما يسعى الجمهوريون بكل قوة لعرقلة خطته.

إقبال الناخبين في انتخابات التجديد النصفى عادة ما

شركة كهرباء محافظة اربد  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١١/٨ بإجراء أعمال صيانة على شبكة والتي قد تستمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بلدة بشرى بالكامل، شمال دوار الثقافة وغاية اشارة بردي، منطقة دوار الثقافة وذلك من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة اربد.

وعن الطرة التي الشرقى طريق بنر السلطة من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء وعن الرطما حي مدرسة مصعب بن عمير بالكامل، حي المرد، حي قنصر أبو صوان، الحي الغربي دبة نهر، تجمع ام الجوي، حي مسجد عمر المختار من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الخامسة مساء في مدينة الرطما.

وعن مثلث ارحابا، هرقله الشمالي، سامتا مثلث النعيمة من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظتي اربد وعلطون.

قسم العلاقات العامة

## الشناينة يحسم جائزة هدف الدوري الأردني

غفر أمين الشناينة نجم فريق الفيصلي بلقب هدف دوري المحترفين لموسم 2021-2022، بعدما أحرز 9 أهداف. وفق الشناينة الشراكة بالصدارة مع 3 لاعبين ليحز هدفًا مساء الجمعة في مرمى الجزيرة ويرفع رصيده إلى 9 أهداف كانت كافية لتمنحه لقب الهدف. ويعتبر الشناينة «19 عامًا»، من أصغر اللاعبين المتوجين بلقب دوري المحترفين على امتداد تاريخ البطولة. وساهم الشناينة الذي يلعب لمنتخب الأردن للشباب في قيادة الفيصلي لكثير من الانتصارات التي عززت حظوظ الفريق في التتويج بلقب الدوري للمرة 35. وحل في المركز الثاني برصيد 8 أهداف: كل من خالد الدردور والبرازيلي دوجلاس «شباب الأردن» ومهند أبو طه «الوحدات».

## كروس: لن أتواجد في المونديال.. وأثبت للبايرن أحقية مطالبتي

تحدث توني كروس، متوسط ميدان ريال مدريد، عن مدى إمكانية العودة في قرار الاعتزال الدولي والمشاركة مع منتخب ألمانيا في مونديال قطر الذي سينطلق بعد أسبوعين. وقال كروس في تصريحات لـ «Movistar Plus»: «لن أتواجد في كأس العالم، لكنني على ثقة أنه عندما شاهد المباريات سأرغب في المشاركة، لكنني اتخذت القرار بمغادرة المنتخب الوطني عقب المشاركة في يورو». وأضاف: «السبب وراء اعتزالي هو رغبتني في قضاء المزيد من الوقت مع أسرتي إلى جانب وجود لاعبين حاليًا يستحقون اللعب بصورة أكبر، ولم أرغب أن أصل إلى الوقت الذي يأتي ويخبروني فيه أنه من الأفضل في الاعتزال، وبالتالي اتخذت القرار». كما تطرق كروس إلى قرار رحيله عن بايرن ميونخ، قائلاً: «بيب (جوارديولا) قاتل من أجل استمرازي حتى اليوم الأخير، وإذا كنت بحاجة لاختيار المدرب المثالي لأسلوب لعبي، فسأختاره».

وأردف: «أنا استمتعت كثيرًا بالتدريب معه (جوارديولا) لمدة عام، تعلمت وتطورت كثيرًا، لكن كان علي اتخاذ القرار بين تجديد عقدي لـ 5 سنوات وأنا أعلم بأنه قد يرحل قبل ذلك». وأتم كروس: «في النهاية النادي سهل من قراري لعدم تواصلنا لاتفاق، وما أدهش بايرن ميونخ حقيقة أنني قمت بما قلت قبل 4 أو 5 شهور، فإدما ما رأيت بأنني أستحق أجرًا محددًا، وكانت لهم رؤية مختلفة، قلت منذ اليوم الأول ما أريد وهم رفضوا الدفع وبالتالي رحلت».

## أبو جاجة يبلغ ربع نهائي بطولة آسيا للملاكمة

تأهل محمد أبو جاجة، لاعب المنتخب الأردني للملاكمة، الجمعة، إلى الدور ربع النهائي من بطولة آسيا والتي تستضيفها العاصمة الأردنية عمان في صالة الشهيد راشد الزبيد بمدينة الحسين للشباب. وجاء تأهل أبو جاجة إلى الدور ربع النهائي لمنافسات وزن تحت 60 كجم وذلك في أعقاب انسحاب لاعب كمبوديا «دايفيت تاتش»، وعدم صعوده إلى الحلبة. وبلغت محمد أبو جاجة في الدور ربع النهائي بعد غد الأحد مع اللاعب الياباني شونين نيشياما. بدوره ودع اللاعب حذيفة عشيح من دور الـ 16 لمنافسات وزن تحت 61 كجم بخسارته أمام لاعب منتخب منغوليا «انخندخ». كما ودع اللاعب مهدي المشاعل من الدور ذاته لمنافسات وزن تحت 64 كجم، بعد الخسارة أمام اللاعب القيرغيزستاني «سيديكماطوف».

## غير التاريخ.. لاعبو برشلونة يودعون بيكيه برسائل حارة

حرصت وسائل الإعلام الرسمية لبرشلونة، على إجراء مقابلات صحفية مع لاعبي الفريق للتعليق على قرار الإسباني جيرارد بيكيه مدافع البارسا، باعتزال كرة القدم، خلال الحصص التدريبية التي أجراها الفريق، اليوم الجمعة. وأعلن بيكيه، الخميس، أن مباراة السبت المقبل أمام المرييا بالليجا ضمن الجولة 13، هي الأخيرة له على ملعب كأمب نو، فيما شدد على أنه لن يكون هناك فريق آخر بعد رحيله ليؤكد اعتزاله كرة القدم. وقال سيرجيو بوسكيتس، في تصريحات لقناة النادي: «بيكيه هو أفضل مدافع لبرشلونة على الإطلاق، لقد جعل من الممكن تغيير تاريخ النادي، لقد فزنا بالعديد من الألقاب وقضينا وقتًا رائعًا، وكان مهمًا خارج غرفة خلع الملابس، إنه قطعة من الدرر وتاريخ النادي، وهذا يعني الكثير». فيما صرح جوردو ألبا، الظهير الأيسر للبارسا، قائلاً: «جيرارد يستحق الرحيل من الباب الكبير، لقد كان لاعبًا أساسيًا بالنسبة لنا، توجنا بالعديد من الألقاب معًا، إنه خبر محزن». وقال سيرجيو روبرتو ظهير أيمن البلوجرانا: «الجميع يعرف حجم بيكيه كلاعب في برشلونة، بالنسبة للجميع سواء الجماهير، أو غرفة الملابس، فقد كان لاعبًا رئيسيًا ومهمًا للغاية ليس فقط بالملاعب.. إنه يساعدها دائمًا، إنها خسارة كبيرة جدًا». أما المهاجم روبرت ليفاندوفسكي، فصرح قائلاً: «بيكيه ليس فقط أسطورة النادي لكنه لاعب رمز، أتذكر عدد المرات التي لعبت فيها ضده وقاتلنا فيها، ويصفته زميلًا بالفريق، فهو لاعب رائع». فاز بكل شيء».

## زيدان يتولى تدريب فرنسا بعد المونديال

تحدثت تقارير صحفية، مساء الجمعة، عن الخطوة المقبلة لمدرّب ريال مدريد السابق، الفرنسي زين الدين زيدان. ويتبع زيدان، البالغ من العمر 50 عامًا، عن التدريب منذ رحيله عن ريال مدريد في عام 2021، وتم ربطه بالعديد من الأندية، لكن المدرب الفائز بدوري أبطال أوروبا 3 مرات، رفض هذه العروض. وذكرت صحيفة «الديلي ميل»، نقلاً عن الصحفي سيرجيو فالنتيني من esRadio، أن زيدان سيتولى الإشراف على تدريب منتخب بلاده، بعد نهائيات كأس العالم في قطر. وأضافت الصحيفة، أن زيدان كان مستعدًا لانتظار المنتخب الفرنسي «مهما احتاج من وقت»، لكنه الآن يتجه نحو استلام المهمة وخلافة ديشامب بعد انتهاء المونديال. وتبدأ فرنسا مشوارها في كأس العالم، يوم 22 نوفمبر/تشرين ثان الحالي ضد أسطراليا، قبل مواجهة الدنمارك ثم تونس.

## وزير الشباب يتوج الفيصلي بكأس الدوري



واحتفظ الوحدات بوصافة الدوري الأردني للمحترفين وبفارق الأهداف عن الحسين، بعد فوزه على مغير السرحان بهدف نظيف أحرزه مهند أبو طه، فيما استقر الحسين ثالثًا الذي تغلب على سحب بذات النتيجة عن طريق محمد الموالى. وفطر الصريح بفرصة البقاء في دوري المحترفين بعد خسارته أمام معان بهدف نظيف أحرزه زين الغرابلة، ليرافق الجزيرة إلى دوري الدرجة الأولى.

والذي وجه الدعوة له للمشاركة في حفل ختام البطولة، بعد أن حل المرض دون إكمال مشواره مع فريقه السلط هذا الموسم. وسلم وزير الشباب والرياضة محمد التالبيسي، فريق الفيصلي كأس البطولة وميداليات المركز الأول، بحضور يوسف داود مدير عام مدارس التربية الرياضية، إلى جانب عضوي الهيئة التنفيذية للاتحاد أحمد وريكات ومنصور عبيد الله، والأمين العام للاتحاد سمر نصار.

توج فريق الفيصلي بلقب النسخة 70 من دوري الأردن للمحترفين بكرة القدم، ليحقق البطولة الـ 35 في تاريخه، بعد الفوز على الجزيرة (4-1)، مع ختام الجولة 22 من المسابقة. وتناوب على تسجيل رباعية الفيصلي، «سالم العجاين، أمين الشناينة، يوسف الرواشدة، حاتم الروشدي». وكانت مراسم التتويج بدأت بدخول اللاعب أسن الخلايلة حاملًا لكأس الدوري، لتكبة لدعوة الاتحاد الأردني لكرة القدم،

## الفيصلي بطلا للدوري الأردني للمرة 35.. والصريح يهبط

ورفع فريق الوحدات رصيده إلى 50 نقطة ليحتل المركز الثاني، متقدما بفارق الأهداف عن الحسين إريد. وضمن فريق مغير السرحان الثبات في دوري المحترفين رغم الخسارة وتوقف رصيده عند النقطة 19، بعد انتهاء لقاء الصريح ومعان بالتعادل السلبي. وحل فريق الحسين إريد ثالثًا.. إذ فاز على سحب بهدف نظيف أحرزه محمد موالى في المباراة التي جرت على ستاد الحسن بإربد. ورفع فريق الحسين إريد رصيده إلى 50 نقطة، فيما استقر سحب تساعسا برصيد 24 نقطة.

وفي الدقيقة 80، أضاف البديل يوسف الرواشدة الهدف الثالث عندما تابع الكرة، وأسكنها المرمى.. فيما سجل حاتم الروشدي هدف الفيصلي الرابع في الدقيقة (29+). ورفع فريق الفيصلي رصيده إلى 51 نقطة ليتوج بلقب البطولة للمرة 35 في مسيرته، فيما كان الجزيرة قد هبط رسميا للدرجة الأولى من الجولة الماضية إذ توقف رصيده عند النقطة 14. وفي مباراة ثانية جرت على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، فاز الوحدات على مغير السرحان (1-0).. أحرز هدف المباراة مهند أبو طه في الدقيقة (33).

حسم الفيصلي لقب بطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم، بعد الفوز على الجزيرة (4-1)، مساء الجمعة، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، وسط حضور جماهيري كبير. أنهى فريق الفيصلي الشوط الأول متقدما بهدف سالم العجاين بالدقيقة (20) إذ استمر عرضية إحسان حداد ووضع الكرة داخل مرمى وليد عصام. وفي الشوط الثاني أضاف الفيصلي هدف التعزيز من مجهود فردي لأمين الشناينة، الذي توغل داخل منطقة الجزاء، وسدد بقوة ارتطمت بباطن العارضة واستقرت في الرمي بالدقيقة (60).

## الاتحاد الإنجليزي يستأنف عقوبة كلوب



قرر الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم التقدم باستئناف ضد العقوبة، التي فرضت على الأمانى بورجن كلوب، مدرب ليفربول، عقب طرده من مباراة فريقه مع مانشستر سيتي في البريميرليج، الشهر الماضي، والتي انتهت بفوز الريز (1-0) على ملعب أنفيلد. واحتج كلوب بشدة على عدم تحصل النجم المصري محمد صلاح على مخالفة، بعد تعرضه للإعاقة من قبل برناردو سيلفا، ليشهر حكم اللقاء البطاقة الحمراء في وجهه. وهذا قبل أن يعاقب بفرامة مالية قدرها 30 ألف جنيه إسترليني، دون أن يتعرض لأي إيقاف، واعتذر كلوب بعدما من تلك الواقعة، إلا أن الاتحاد الإنجليزي أكد، اليوم الجمعة، أنه تقدم باستئناف عقب مراجعة أسباب العقوبة التي فرضت من قبل لجنة مستقلة، حسبما نقلت «بي بي سي». وكانت البطاقة الحمراء لكلوب ضمن العديد من المواقف، التي تسببت في مطالبة جمعية الحكام بضرورة التحقيق في سلوك المديرين على الخطوط.

## أبو عابد يزین مسيرته بأول لقب مع الفيصلي



دخل جمال أبو عابد، المدير الفني للفيصلي، تاريخ النادي، بعدما قاد فريقه لإحراز اللقب رقم 35 في مسيرته. ويعتبر هذا اللقب الأول في مسيرة أبو عابد التدريبية، حيث لم يسبق له أن أحرز أي لقب طيلة السنوات الماضية التي عمل فيها مديرا فنيا. وبدأ أبو عابد مسيرته الكروية كلاعب فذ في صفوف الفيصلي، حيث قاده لإحراز العديد من الألقاب المحلية، قبل أن يقوده اليوم إلى لقب الدوري كمدرّب.

## قطيشات: رتبنا احتفالات التتويج بالدوري قبل حسم اللقب

قال جهاد قطيشات رئيس اللجنة المؤقتة لنادي الفيصلي، إنه تم إعداد ترتيبات الاحتفال بلقب بطولة دوري المحترفين الأردني، تليق بالإنجاز المحقق. وأوضح قطيشات، في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: «الحمد والشكر لله، منذ تسلمنا المهمة قطعنا وعدًا للجماهير الفيصلي أن يكون الفريق على منصة التتويج، وهذا مكانه الطبيعي». وأضاف: «الإنجاز ثمرة جهد عمل جماعي، أنا وزملائي في إدارة اللجنة المؤقتة، إذ عملنا على توفير كل وسائل النجاح، وكانت ثقتنا كبيرة بالجهاز الفني واللاعبين الأبطال الذين كانوا بحجم المسؤولية وتحملوا أعباء صعبة، خلال فترة الإعداد والمباريات، ولهم مني كل الحب والتقدير». وأكد: «لعب الدوري نهديه لجماهيرنا الوفية، فهي اللاعب رقم واحد وحقيقة لم أر جمهورًا في الأردن يعشق فريقه كجمهور الفيصلي». وأشار قطيشات إلى أن الفيصلي سيظهر في دوري أبطال آسيا بالنسخة المقبلة، وسيكون بقيادة إدارة منتخبة. وعن ترتيبات الاحتفال بلقب الدوري، أجاب قطيشات: «سننتقل بموكب تجاه النادي، وهناك أعدادنا ترتيبات تليق بالأبطال.. إذ كنا على ثقة بالتتويج، وستقيم حفلًا فنيًا، ونفتح أبواب النادي أمام المهتمين».

## الصريح يهبط مرتين في 3 مواسم.. وجلال ينقذ معان

هبط الصريح الأردني رسميا لمصاف الدرجة الأولى، بعدما تعادل مساء الجمعة دون أهداف مع معان، في ختام دوري المحترفين. وجمع الصريح 15 نقطة فقط، ليحتل المركز قبل الأخير، ويهبط بذلك رفقة الجزيرة (14 نقطة). ويعتبر هذا الهبوط الثاني للصريح في المواسم الثلاثة الأخيرة، حيث سبق له مغادرة دوري الأضواء في موسم 2019-2020، بعدما حل في المركز قبل الأخير برصيد 20 نقطة. ولم يتأخر الصريح، حيث عاد سريعا لدوري المحترفين وشارك في النسخة الحالية، لكنه لم يتجح في البقاء. ويعد من أبرز أسباب هبوط الصريح هذا الموسم، غياب الاستمرار الفني عن الفريق، إلى جانب تخليه عن لاعبين مهمين، على غرار محمد أبو عرقوب الذي انتقل إلى صفوف الحسين إريد، فضلا عن افتقاده المحترفين الأجانب المؤثرين. في المقابل، استطاع إسلام جلال، المدير الفني لمعان، خطف الأضواء بعدما أكد تميزه بقيادة الفريق للبقاء بين الكبار، بعد توليه المهمة خلفا لديان صالح. وقاد جلال معان إلى تحقيق 4 انتصارات مهمة، خلال المباريات الخمس السابقة على لقاء الصريح، وهو ما كان كافيا لإنقاذه من فخ الهبوط. فقد فاز معان على الجزيرة وشباب العقبة (1-0)، وعلى سحب (3-2)، ثم خسّر أمام شباب الأردن (1-2)، قبل أن يتفوق على الصريح (1-0)، ليحتل المركز السابع برصيد 25 نقطة مع نهاية المسابقة.

## بني ياسين: الفريق كان بعيدا عن أجواء الانتخابات

أكد أسن بني ياسين، مدافع الفيصلي، الجمعة، أن فريقه كان بعيدا عن الأجواء الانتخابية لمجلس الإدارة، ما جعل اللاعبين في حالة استقرار تام. وقال بني ياسين، في تصريحات لقناة «الأردن» الرياضية: «منذ بداية الموسم ونحن نخطط لإحراز لقب الدوري، بهدف ضمان المشاركة الأولى في دوري أبطال آسيا، والحمد لله ووفقنا في تحقيق المطلوب». وتابع: «كان موسما صعبا للغاية، وجميلا في الوقت ذاته، حيث بقي التنافس بين ثلاثة فرق حتى الرمز الأخير، قبل أن يحسمه الفيصلي». وأضاف: «أشكر جماهير الفيصلي التي ساندتنا طيلة الفترة الماضية، والجهاز الفني واللجنة المؤقتة التي أبعدت الفريق عن أجواء الانتخابات، ليشكل ذلك حالة من الاستقرار الذهني لدى اللاعبين». وأتم حديثه: «نتمنى كل التوفيق للفيصلي في المرحلة المقبلة، بغض النظر عن الأسماء التي ستفوز بانتخابات مجلس الإدارة».

من جهة أخرى، دخلت اللجنة المؤقتة للفيصلي برئاسة جهاد قطيشات تاريخ النادي، بعدما ساهمت في توفير جميع مستلزمات النجاح لفريق كرة القدم، الذي توج مساء اليوم الجمعة بلقب دوري المحترفين للمرة 35. ويعتبر هذا أول لقب للفيصلي يتحقق في ظل لجنة إدارية مؤقتة، تم تشكيلها من قبل وزارة الشباب. وقام قطيشات بجهود كبيرة لحل الكثير من القضايا المالية العالقة، التي كادت أن تعصف بمسيرة الفريق، وتحول دون حصوله على الرخصة الآسيوية. وتنتظر جماهير الفيصلي انتخابات مجلس الإدارة، المقررة منتصف الشهر الحالي، حيث يتنافس على منصب رئيس النادي: نضال الحديد وسليمان العساف.

## إحسان حداد: الفيصلي سيكون خصما خصما في النسخة المقبلة من دوري أبطال آسيا

أكد إحسان حداد نجم الفيصلي، أن فريقه سيكون خصما صعبا في النسخة المقبلة من دوري أبطال آسيا. وسيشارك الفيصلي في النسخة المقبلة من دوري أبطال آسيا لأول مرة بتاريخه كبطول دوري، حيث كان الوحدات الفريق الوحيد الذي شارك فيها مرتين في النسختين الماضيتين. وقال حداد: «لعب الدوري كان ثمره العمل بجد واحدة، من لجنة مؤقتة وجهاز فني ولاعبين، وجماهير ساندت الفريق منذ البداية حتى النهاية». وأضاف: «نشكر جماهيرنا فهي ساندت الفريق حتى في المباريات التي خسرناها بدون جماهير». وأوضح حداد في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: «المنافسة كانت صعبة هذا الموسم مع الوحدات والحسين إريد». وختم حداد حديثه: «لم أكن أنا علامة فارقة، جميع اللاعبين قدموا كل ما لديهم حتى من يجلس على مقاع البدلاء كان لهم دور في تحفيز الفريق داخل الملعب».