

## الصفدي يجري مباحثات مع وزير الخارجية الإيطالي

تابع ص7

## التعاون الإسلامي تردب بقرارات الأمم المتحدة حول القضية الفلسطينية

تابع ص7

## قطر تدعو إلى إنهاء الاحتلال الإسرائيلي لكافة الأراضي العربية المحتلة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الصفدي

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## 60 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن نحو ستين ألف وصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من القدس ودخل أراضي عام ١٩٤٨ والضفة الغربية. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقاتهم الشخصية، ومنعت العشرات من دخوله لأداء الصلاة في رحابه. وكان آلاف المصلين أدوا صلاة الفجر في المسجد الأقصى المبارك، نصرة للمقدسات وتأكيداً على إسلامية الحرم القدسي الشريف.

### أوقات الصلاة

الفجر	05:52
الظهر	12:25
العصر	03:13
المغرب	05:37
العشاء	06:58

9 جمادى الأولى 1444 هـ الموافق 3 كانون أول 2022م

السبت

السنة التاسعة

العدد (2934)

سعر النسخة دينار واحد

# الصفدي يشارك بمؤتمر حوارات البحر الأبيض المتوسط

روما

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، في افتتاح أعمال الدورة الثامنة لمؤتمر روما لحوارات البحر الأبيض المتوسط، الذي افتتح أعماله رئيس الجمهورية الإيطالية سيرجيو ماتاريليا، وتنظمه وزارة الخارجية الإيطالية بالتعاون مع المعهد الإيطالي للدراسات السياسية الدولية، بمشاركة ممثلي ٥٨ دولة.

وتمن نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية والتعاون الدولي الإيطالي أنتونيو تياتي، خلال الجلسة الافتتاحية الدور الذي يقوم به الأردن للحفاظ على الأمن والاستقرار في المنطقة، والتزامه الكبير في استضافة اللاجئين.

وأشاد بدور الأردن الرائد في جهود تحقيق حل عادل للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، والسعي نحو إعادة الأطراف إلى طاولة الحوار للوصول إلى مفاوضات جادة وفاعلة، مؤكداً أهمية دور الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة في القدس.

أجرى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين، أيمن الصفدي، محادثات موسعة مع نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية والتعاون الدولي الإيطالي، أنتونيو تياتي، ركزت على سبل تعزيز العلاقات الثنائية، وبحث التعاون في مواجهة التحديات الإقليمية؛ تحضيراً للزيارة الرسمية التي سيجريها جلالة الملك عبدالله الثاني إلى إيطاليا الأسبوع المقبل.

وأكد الصفدي وتياتي أهمية علاقات الصداقة التاريخية التي تجمع البلدين، والحرص على ترجمتها



تعاوناً أوسع في المجالات الاقتصادية والاستثمارية والسياحية والزراعية والدفاعية. وشكر الصفدي إيطاليا على الدعم الذي تقدمه لمساعدة المملكة على مواجهة التحديات الاقتصادية وانعكاسات الأزمات الإقليمية عليها. كما أكد تياتي أن بلاده ترى الأردن شريكاً أساسياً في المنطقة، وتتمنّى عالياً الجهود التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني لتحقيق الأمن والاستقرار.

وشدد الوزيران على استمرار التنسيق إزاء القضايا الإقليمية، ووجود تحقيق الاستقرار والأمن والسلام الذي يشكل ضرورة لاستقرار المنطقة والجوار المتوسطي. تابع ص٢٠٢

## كوريا الجنوبية: التضخم في البلاد يتجاوز الذروة



عمان

أظهرت بيانات أن النمو السنوي لأسعار المستهلك لكوريا الجنوبية تباطأ بشكل حاد في تشرين الثاني مقارنة بال شهر الذي سبقه، في إشارة إلى أن التضخم في البلاد قد تجاوز الذروة.

وارتفعت أسعار المستهلك، وهي مقياس رئيسي للتضخم، بنسبة ٥ بالمئة على أساس سنوي في تشرين الثاني، مقارنة مع نمو بنسبة ٥,٧ بالمئة في تشرين الأول، وفقاً للبيانات الصادرة عن وكالة الإحصاء الكورية. وحسب وكالة يونهاب الكورية الجنوبية، فقد ارتفعت أسعار المستهلك بأسرع وتيرة منذ ما يقرب من ٢٤ عاماً عند ٦,٣ بالمئة في تموز، وفي أيلول ارتفعت بنسبة ٥,٦ بالمئة على أساس سنوي.

وظل الرقم أعلى من ٢ بالمئة - هدف التضخم للبنك المركزي على المدى المتوسط - للشهر العشرين على التوالي في تشرين الثاني. ووقع بنك كوريا المركزي سعر الفائدة ٢,٧٥ نقطة مئوية منذ آب من العام الماضي لترويض التضخم. ويبلغ سعر الفائدة حالياً ٣,٢٥ بالمئة.

## الجيش يحبط محاولة تسلل وتهريب على الواجهة الشرقية

عمان

وصرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، أن قوات حرس الحدود وبالتنسيق مع مديرية الأمن العسكري وإدارة مكافحة المخدرات رصدت من خلال المراقبات الأمامية محاولة مجموعة من المهربين اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية، وتم تحريك دوريات رد الفعل السريع وتطبيق قواعد الاشتباك بالرامية المباشرة عليهم، مما أدى إلى فرارهم إلى داخل العنق السوري.

وأكد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية ماضية في التعامل بكل قوة وحزم، مع أي تهديد على الواجهات الحدودية، وأية مساع يراد بها تقويض وزعزعة أمن الوطن وترويع مواطنيه.

## كامبوج تؤكد دعم بلادها لإحياء المفاوضات الإسرائيلية-الفلسطينية

نيويورك

صحفي عقّد اللبلة الماضية حول الطرق التي يمكن للمجلس القيام بها لإلزام إسرائيل على تنفيذ القرار الدولي رقم ٢٣٣٤ الخاص بالاستيطان، ولا سيما وأن القرار صدر قبل ستة أعوام، فيما تم بناء المزيد من المستوطنات منذ ذلك الحين.

وأضافت السفيرة كامبوج التي تتراسل بالادها مجلس الأمن خلال الشهر الجاري، إننا «نعقد بشدة أن المفاوضات المباشرة بين إسرائيل وفلسطين على

أحبطت المنطة العسكرية الشرقية فجر اليوم الجمعة، ضمن منطة مسؤوليتها، محاولة تسلل وتهريب كميات كبيرة من المواد المخدرة قادمة من الأراضي السورية، وذلك انطلاقاً من جهود القوات المسلحة في المحافظة على أمن واستقرار المملكة وحماية حدودها، والتزاماً منها بواجبها الوطني تجاه الوطن وقيادته الهاشمية المحظرة.

قالت رئيسة مجلس الأمن الدولي للشهر الحالي، سفيرة الهند لدى الأمم المتحدة، السفيرة وشوشا كامبوج، إن بلادها تدعم الجهود الرامية لإحياء المفاوضات المباشرة والعملية السلمية بين الفلسطينيين والإسرائيليين. جاء ذلك في رد رئيسة المجلس على سؤال المندوب وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في نيويورك خلال مؤتمر



## أميركا تفرض عقوبات على أفراد وشركات ترتبط بـ «حزب الله»

وكالات

الحرب في سوريا عام ٢٠١٢ دعماً للرئيس بشار الأسد. وتحظر لوائح مكتب مراقبة الأصول الأجنبية عموماً جميع المعاملات من جانب الأميركيين أو داخل الولايات المتحدة، التي تتعلق بأي ممتلكات أو مصالح للكيانات المعنية. ومن بين الأشخاص الذين فُرضت عليهم عقوبات الخميس عادل محمد منصور، الذي كان يقود مؤسسة شبه مالية يديرها حزب الله، وحسن خليل، الذي عمل على شراء أسلحة لصالح حزب الله، وناصر حسن الذي عمل مع جهة قدمت خدمات مالية للجماعة، بحسب ما ذكرته وزارة الخزانة. وفي الشهر الماضي، أصدرت الولايات المتحدة عقوبات على شبكة دولية لتهريب النفط قالت إنها تدعم حزب الله وبقيلق القدس الإيراني، واستهدفت عشرات الأشخاص والشركات والناقلات.

قالت وزارة الخزانة الأميركية إن الولايات المتحدة فرضت عقوبات على أفراد وشركات، بسبب تقديمهم خدمات مالية للجماعة حزب الله وتسهيل شراء أسلحة للجماعة. وأضافت الوزارة في بيان أن مكتب مراقبة الأصول الأجنبية التابع لوزارة الخزانة اتخذ إجراءات ضد شخصين وشركتين مقرهما لبنان بسبب تقديم خدمات مالية لحزب الله، إلى جانب شخص آخر شارك في تسهيل شراء أسلحة للجماعة. وتأسست الجماعة في عام ١٩٨٢ على يد الحرس الثوري الإيراني وتصنفها الولايات المتحدة ودول غربية أخرى «ممنظمة إرهابية». وحزب الله جماعة تتمتع بنفوذ قوي في لبنان بسبب جناح مدجج بالسلاح، وازدادت قوة الجماعة بعد انضمامها إلى

## الزراعة تبدأ بتوزيع الغراس بأسعار مدعومة

عمان

بدأت وزارة الزراعة بتوزيع الغراس الممنرة في محطات ومشاريل الإنتاج النباتي التابعة لها. وقالت الوزارة في بيان إن أسعار الغراس المتوفرة في المحطات مدعومة، وتشمل غراس الزيتون والحماضيات والتين والرمان.

## صيانة وإعادة تأهيل لجزء من طريق إربد - عمان قريبا

عمان

أكد وزير الأشغال العامة ووزير النقل، المهندس ماهر أبو السمّن، البدء بأعمال صيانة وإعادة تأهيل جزء من طريق إربد - عمان قريبا.

جاء ذلك خلال تفقده، واقع الخدمات على طريق إربد - جرش - عمان، وضمن جولة لعدد من المواقع ضمن الاختصاص ومشاريع في محافظات إربد وجرش وعجلون.

كما تفقد أبو السمّن سير العمل في مشروع معالجة انزلاق الجعديّة على طريق إربد - عمان، والذي تم مباشرة العطاء فيه رسمياً مطلع الشهر الماضي، مؤكداً ضرورة استكمال الأعمال فيه ضمن الجدول الزمني المحدد، وتنفيذها وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالمياً؛ لضمان عدم حدوث أي انزلاقات مستقبلية. واستمع إلى إيجاز مفصل حول أعمال الصيانة التي سيتم البدء بتنفيذها قريبا من خلال عطاء قيد إجراءات الإحالة، إذ تشمل الأعمال المنطقة الواقعة من جسر سلحوب وصولاً إلى جامعة جرش بالاتجاهين، حيث يتضمن العمل إعادة تأهيل مواقع من خلال كشط الطبقة القائمة وتنفيذ طبقة إسفلتية سطحية، إضافة إلى الطبقة اللاصقة مع الحفاظ على منسوب الطريق القائم، وأعمال السلامة العامة كافة. تابع ص٢

## الغذاء والدواء: التخفيضات على السلع الغذائية لا تعني انتهاء صلاحيتها

عمان

أكد مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات، أن العروض والتخفيضات على أسعار السلع الغذائية لا ترتبط بانتهاء صلاحيتها أو قرب انتهائها.

وقال في بيان صحفي إن السلع الغذائية المتداولة في المملكة كافة بما فيها المخفضة، تخضع لإجراءات رقابية مشددة وتحليل مخبرية لضمان تحقيقها لاشتراطات الصلاحية والجودة اللازمة قبل تداولها في الأسواق. وأضاف، إن الجولات الرقابية المستمرة التي تنفذها فرق التفتيش المتخصصة التابعة للمؤسسة في فروعها المنتشرة في مختلف محافظات المملكة تستهدف السلع الغذائية المتداولة في الأسواق للتأكد من صلاحيتها وظروف تخزينها مع تشديد الرقابة على السلع الغذائية المخفضة. وأشار مهيدات إلى أن غالبية العروض والتخفيضات على أسعار السلع الغذائية ترتبط بمبدأ التنافس التجاري وتشجيع إقبال المواطنين على الشراء، سيما ذوي الدخل المحدود والمتوسط من خلال توفير وبدائل للسلعة الغذائية الواحدة وبجودة عالية وبأسعار تشجيعية ومنافسة. تابع ص٢

## «سوريا الديمقراطية» تعلق عملياتها المشتركة مع التحالف الدولي

دمشق

أعلنت قوات سوريا الديمقراطية، الجمعة، وقف كل العمليات المشتركة مع التحالف الدولي ضد الإرهاب الذي تقوده الولايات المتحدة، وقال آرام حنا متحدث باسم قوات سوريا الديمقراطية «فسد» إنها أوقفت جميع عمليات مكافحة الإرهاب المشتركة بعد القصف التركي لمنطقة سيطرتها. وقالت سوريا الديمقراطية هي جماعة مدعومة من الولايات المتحدة ساعدت في هزيمة تنظيم داعش في سوريا. وقال آرام حنا قوله إن «كل عمليات التنسيق والعمليات المشتركة لمكافحة الإرهاب مع التحالف» الذي تقوده الولايات المتحدة قد توقفت. وشنت تركيا في ٢٠ نوفمبر سلسلة ضربات جوية استهدفت في شمال شرق سوريا مواقع لمقاتلين أكراد تابعين لفصائل تصنفهقرة «ممنظمة إرهابية». تابع ص٢



## الغذاء والدواء: التخفيضات على السلع الغذائية لا تعني انتهاء صلاحيتها

عمان

أكد مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات، أن العروض والتخفيضات على أسعار السلع الغذائية لا ترتبط بانتهاء صلاحيتها أو قرب انتهائها.

وقال في بيان صحفي إن السلع الغذائية المتداولة في المملكة كافة بما فيها المخفضة، تخضع لإجراءات رقابية مشددة وتحاليل مخبرية لضمان تحقيقها لأشترطات الصلاحية والجودة اللازمة قبل تداولها في الأسواق.

وأضاف، إن الجولات الرقابية المستمرة التي تنفذها فرق التفتيش المتخصصة التابعة للمؤسسة في فروعها المنتشرة في مختلف محافظات المملكة تستهدف السلع الغذائية المتداولة في الأسواق للتأكد من صلاحيتها وظروف تخزينها مع تشديد الرقابة على السلع الغذائية المخفضة.

وأشار مهيدات إلى أن غالبية العروض والتخفيضات على أسعار السلع الغذائية ترتبط بمبدأ التنافس التجاري وتشجيع إقبال المواطنين على الشراء، سيما ذوي الدخل المحدود والمتوسط من خلال توفير وبدائل للسلعة الغذائية الواحدة وبجودة عالية وبأسعار تشجيعية ومنافسة.

ودعا مهيدات في حال الشك بعدم صلاحية السلع الغذائية مخفضة السعر، الى الإبلاغ والتواصل مع المؤسسة من خلال خط الشكاوى المجاني 117114 أو البريد الإلكتروني: info@JFDA.Jo، أو عبر تطبيق «واتس اب» الرقم 0795632000، للتعامل مع الملاحظات بالسرعة الممكنة واتخاذ الإجراء المناسب.

## ورشة تدريبية عن الزراعة المجتمعية

### في المناطق الحضرية



عمان

عقدت أمانة عمان بالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية (الموئل)، ورشة تدريبية بعنوان «تعميم مفاهيم الزراعة المجتمعية في التخطيط الحضري»، وذلك في إطار المشروع الإقليمي «التنمية الشاملة والأمن والمرنة والمستدامة في المناطق الحضرية المستضيفة للاجئين السوريين في الأردن وتركيا»، وبالشراكة مع برنامج الأمم المتحدة للبيئة.

وقالت المدير التنفيذي للمهندسة في الأمانة المهندسة نعمة قطناني، إن الأمانة تسعى من خلال استراتيجياتها إلى التأقلم مع آثار التغير المناخي وبما يحقق الوصول إلى منعة المدينة، لآفته إلى أهمية الورشة في بناء قدرات فرق أمانة عمان ليتمكنوا من مواجهة التغير المناخي في المناطق الحضرية المستضيفة للاجئين السوريين في الأردن وتركيا، وبالشراكة مع برنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية في الأردن، أهمية المشروع في تعزيز قدرات البلدان والمدن واستدامتها اجتماعياً وبيئياً، بهدف توفير المأوى المناسب للجميع من خلال تنفيذ الحلول القائمة على الطبيعة وإيجاد بنية تحتية خضراء متعددة الوظائف لتعزيز التماسك الاجتماعي وتحسين التكيف مع التغير المناخي في المناطق الحضرية وتوفير التدريب المهني للاجئين والمجتمع المضيف. وأشارت مديرة حدة حادق الملكة رانيا العبدالله رشا الشواربية، إلى انتهاء المرحلة الأولى للمشروع الذي يهدف إلى تدريب عدد من أبناء المجتمع المحلي على كيفية صناعة الأسمدة والاستفادة منها بالزراعة الحضرية. وسلطت الورشة التي حضرها نائب مدير المدينة للتنمية المجتمعية حاتم الهملان الضوء على أهمية الزراعة الحضرية في تحقيق الأمن الغذائي والتماسك الاجتماعي ومواجهة الظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة، والتكيف مع التغير المناخي. وهدفت إلى تعريف بالمشروع ومكوناته ومراحله وخطة العمل والتقدم المحرز فيها، واستعراض نتائج الدراسة الخاصة بموقع حديقة الحضرية المجتمعية ومناقشتها مع أعضاء فريق أمانة عمان؛ ليتم الاتفاق على مكان محدد لتنفيذه داخل حديقة الملكة رانيا العبدالله بطريقة تشاركية. كما تضمنت الورشة ثلاث جلسات تحدثت الأولى عن المشروع ومكوناته ودور البنية التحتية الخضراء في تحقيق المرونة الحضرية، فيما اشتملت الجلسة الثانية على دراسة حالة حول الحلول القائمة على الطبيعة والزراعة الحضرية المجتمعية، وتطرقت الجلسة الثالثة لنتائج التدريب مع المجتمع المحلي حول موضوعي الزراعة الحضرية وإنتاج السماد، ونتائج الدراسة الخاصة بموقع حديقة الحضرية المجتمعية.

## الصفدي يشارك بمؤتمر روما لحوارات البحر الأبيض المتوسط



روما

وللحفاظ على الأمن والاستقرار في المنطقة، والتزامه الكبير في استضافة اللاجئين.

وأشار بدور الأردن الرائد في جهود تحقيق حل عادل للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، والسعي نحو إعادة الأطراف إلى طاولة الحوار للوصول إلى مفاوضات جادة وفاعلة، ومؤكدا أهمية دور الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة في القدس.

وشارك الصفدي كمحدث، إلى جانب كل من وزير الخارجية والتعاون الدولي الإيطالي أنتونيو تياغي، ووزير الشؤون الخارجية والجالية الوطنية بالخارج الجزائري رمضان لعمامرة،

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، في افتتاح أعمال الدورة الثامنة لمؤتمر روما لحوارات البحر الأبيض المتوسط، الذي افتتح أعماله رئيس الجمهورية الإيطالية سيرجيو ماتاريلا، وتنظمة وزارة الخارجية الإيطالية بالتعاون مع المعهد الإيطالي للدراسات السياسية الدولية، بمشاركة مغطى 58 دولة.

وشن نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية والتعاون الدولي الإيطالي أنتونيو تياغي، خلال الجلسة الافتتاحية الدور الذي يقوم به الأردن

## منتدون يوصون بضرورة الرعاية اللاحقة

### للنزلاء لحماية السلع المجتمعي

عمان

الوطني لمكافحة المخدرات، اللواء المتقاعد طليل المجالي، «الوضع صعب، ونحن أمام حرب حقيقية مع المخدرات حتى أن مشكلتنا أصبحت لها أبعاد سياسية يجب التنبيه لها والتعامل معها بكل حزم».

وأكد أهمية تضافر جهود مؤسسات الدولة ومنظمات المجتمع المدني والدوائر الرسمية الحكومية والقطاع الخاص لمواجهة آفة المخدرات في المجتمع، ووضع ضوابط وبرامج وقائية، ما يتطلب شراكة حقيقية بين مختلف القطاعات، من جهته، بين مدير مركز إصلاح وتأهيل الجويذة، العقيد الدكتور محمود القيام، أن استراتيجيات الأمن العام اعتمدت في إعدادها على عدة محاور منها الحد من الجرائم، وتعزيز الشعور بالأمان في المجتمع، واحترام حقوق الإنسان، ورفع الكفاءة في مراكز الإصلاح والتأهيل وزيادة نسبة النزلاء في مراكز التدريب المهني وتقليل نسبة العود الجرمي، مؤكداً أن كل ذلك يهدف إلى خلق بيئة آمنة، إصلاحية، تأهيلية إنسانية، تحسن واقع النزلاء وتسعى للتهوض بأوضاعهم ومعالجة مشكلاتهم.

وبشأن «العقوبات البديلة»، أوضح العقيد القيام أنه من ارتكب جرحاً وحوكم عليها أقل من 3 سنوات تستند مدة حكمه بعقوبة بديلة،

أوصى منتدون بنيني استراتيجيات وقائية ورعاية داخل إدارة مراكز الإصلاح والتأهيل، وإيجاد حلول فورية لمشكلة الاكتظاظ التي تنعكس سلباً على عملية الإصلاح المجتمعي، وضرورة سن تشريعات واتفاقيات بين مراكز الإصلاح والتأهيل والمجتمع المدني، لتقديم الرعاية اللاحقة للنزلاء.

جاء ذلك خلال منتدى دعم قطاع العدالة، المنبثق عن منظمة النهضة العربية للديمقراطية والتنمية (أرض)، وشركة درة المثال للتنمية والتدريب، اليوم الخميس، في جلسة حوارية بعنوان: «مراجعة استراتيجيات مراكز الإصلاح والتأهيل ودورها في الحد من الجريمة ومكافحة المخدرات» ضمن مشروع تعزيز الثقة في قطاع العدالة.

وقالت منظملة «أرض» في بيانها، إن الجلسة تهدف إلى البحث في الإجراءات والمنتجات المرتبطة باستراتيجيات مراكز إعادة تأهيل النزلاء، ضمن بنية مناسبة، وإعادة دمجه في المجتمع، وصولاً لتعزيز مكافحة المخدرات من خلال العلاج والكشف المبكر عن حالات الإدمان.

وبحسب البيان، قال رئيس التحالف

## الناصر يلتقي لجنة مشروع التقييم الكمي والموضوعي للوظائف بديوان الخدمة



عمان

القطاعين العام والخاص. وأشار إلى الدعم المالي الذي تقدمه الوكالة الأمريكية للتعليم لتمكين الديوان من تنفيذ هذا المشروع المهم. بدوره، استعرض مدير مديرية التخطيط وإدارة الأداء الوظيفي في الديوان ومدير المشروع، عامر الحسامي، سياق المشروع، وخطة العمل، وآليات التطبيق المقترحة وعوامل التقييم وأبعاده ومستوياتها، وأوزانها النسبية المقترحة. من جانبه، أكد الخبير المحلي الدكتور فايز ياسين، أن فريق المشروع سيعمل بشكل مكثف للخروج بنظام تقييم للوظائف يتميز بمواصفات خاصة تتمثل بالعدالة التي تراعي خصوصية كل وظيفة، والتنافسية مع سوق العمل التي تجذب الكفاءات إلى القطاع العام، والتحفيز لتشجيع الموظف لتقييم أفضل أداءه، إلى جانب المرونة في النظام لاستيعاب الوظائف كافة ومرعاة خصوصية كل منها.

بحث رئيس ديوان الخدمة المدنية، سامح الناصر، مع اللجنة التوجيهية لمشروع التقييم الكمي والموضوعي للوظائف في الخدمة المدنية، آخر مستجدات المرحلة التحضيرية للمشروع الذي يأتي ضمن مخرجات خارطة طريق تحديث القطاع العام. وأكد الناصر، خلال لقائه للجنة، أهمية هذا المشروع الذي يؤسس مرحلة جديدة في الخدمة المدنية وعنوانها تحقيق العدالة في الرواتب والامتيازات الوظيفية، من خلال الانتقال إلى عملية تقييم الوظائف من الشخصي إلى الموضوعي المبني وفق تحليل عميق على طبيعة الوظيفة وتحديد مكوناتها وشروط إشغالها ضمن مجموعة من المعايير، بما يحقق العدالة والموضوعية في تصنيف الوظائف وتحديد حزمة الامتيازات المرتبطة بها بالاستناد إلى

## مدير الأمن العام يلتقي رئيس بعثة الصليب الأحمر في الأردن

عمان

التقى مدير الأمن العام اللواء عبيد الله المعايطة، في مكتبه بمديرية الأمن العام، وفداً من بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر في الأردن، برئاسة رئيس البعثة سارة أفريلود.

وبحث اللواء المعايطة مع الوفد، بحضور عدد من كبار ضباط الأمن العام، أوجه التعاون المشترك القائم بين الطرفين، والعديد من المشاريع المستقبلية في إطار تعزيز هذا التعاون.

وأكد اللواء المعايطة على الجانب الإنساني الذي توليه مديرية الأمن العام أهمية كبيرة فيما أوكل إليها من واجبات متنوعة لتنفيذ الأحكام والقوانين سيما رعاية النزلاء في مراكز الإصلاح والتأهيل وتمكينهم من خلال برامج تأهيلية متميزة على مستوى المنطقة والعالم. وبين مدير الأمن العام أهمية الشراكة الممتدة التي تجمع مديرية الأمن العام والبعثة، وما تتضمنه من برامج ومشاريع وورش عمل ومؤتمرات محلية ودولية، هادفة إلى تعزيز القدرات والكفاءات التي تمتلكها المديرية، والتي قامت بتطويرها في إطار مبادئها المتبعة في أداء الواجبات وفقاً لقواعد القانون ومواثيق احترام حقوق الإنسان. وأوضح اللواء المعايطة، أن مديرية الأمن العام بمكوناتها كافة، تعمل وفق عقيدة أمنية تقوم على خدمة المواطنين والمقيمين وفقاً لأفضل المعايير، ومن أهم خدماتها الإنسانية ما يتعلق باستجابتها لبيانات الإسعاف والإنقاذ والحماية المدنية والأسرية والمجتمعية، وهو الأمر الذي تقدمه المديرية بمهنية وشفافية لتكافة المقيمين على أرض المملكة ومن بينهم اللاجئين داخل مخيمات اللجوء وخارجها، انطلاقاً من رسالتها الإنسانية.

بدورها قالت أفريلود: إن الأردن ممثلة بمديرية الأمن العام تقدم مثالا دولياً رائداً في عملها لتقديم الخدمات الأمنية الشاملة لجوانب إنسانية تحرص على إدامة التعاون حولها، مشيدة بالدور الإقليمي والدولي لمديرية الأمن العام في نشر مفاهيم العمل الأمني الموجه لحماية الإنسان ورفاهيته، وتبادل الخبرات والتجارب والتواصل مع كافة المؤسسات المعنية في هذا المجال.

وأبدت أفريلود حرص اللجنة على توطيد التعاون مع مديرية الأمن العام ولفتح آفاقاً لانتظار المجتمع الدولي إلى أهمية خدماتها الإنسانية وضرورة تعزيز سبل التعاون للبناء عليها ولتحقيق القيم والمبادئ المشتركة.

## وزير الأشغال: صيانة وإعادة تأهيل

### لجزء من طريق إرد - عمان قريبا

عمان

أكد وزير الأشغال العامة ووزير النقل، المهندس ماهر أبو السمّن، البدء بأعمال صيانة وإعادة تأهيل جزء من طريق إرد - عمان قريبا. جاء ذلك خلال تفقده، واقع الخدمات على طريق إرد - جرش - عمان، وضمن جولة لعدد من المواقع ضمن الاختصاص ومشاريع في محافظات إرد وجرش وعجلون.

كما تفقد أبو السمّن سير العمل في مشروع معالجة انزلاق الجعيدية على طريق إرد - عمان، والذي تم مباشرة العمل فيه رسمياً مطلع الشهر الماضي، مؤكداً ضرورة استكمال الأعمال فيه ضمن الجدول الزمني المحدد، وتنفيذها وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالمياً؛ لضمان عدم حدوث أي انزلاقات مستقبلًا.

وأستمع إلى إيجاز مفصل حول أعمال الصيانة التي سيتم البدء بتنفيذها قريباً من خلال عطاء قيد إجراءات الإحالة، إذ تشمل الأعمال المنطقة الواقعة من جسر سلحوب وصولاً إلى جامعة جرش بالإنجليزية، حيث يتضمن العمل إعادة تأهيل مواقع من خلال كشط الطبقة القائمة وتنفيذ طبقة إسفلتية سطحية، إضافة إلى الطبقة اللاصقة مع الحفاظ على منسوب الطريق القائم، وأعمال السلامة العامة كافة.

وأوعز أبو السمّن بتزويد الوزارة بتقارير دورية حول سير الأعمال في المشروع وأي عائق يواجهه؛ ليضار إلى حله بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.

وأكد ضرورة الأخذ بعين الاعتبار فتحات الانزلاق على الطريق وعدم إجراء أي تعديلات عليها إلا بعد إجراء دراسات هندسية. وفي سياق متصل، تفقد أبو السمّن واقع الخدمات المقدمة للمواطنين على طريق إرد الدائري في الجزء الأول الذي تم الانتهاء منه، حيث اطلع على الدراسات الخاصة بأعمال المشروع بمرحلة كافة، مؤكداً أن المشروع يعد من أولويات الوزارة لما له من أهمية بالتخفيف من الازدحامات داخل مدينة إرد.

على ذلك، اطلع أبو السمّن على واقع الخدمات المقدمة للمواطنين على طريق دير أبي سعيد - سموع، الذي تم الانتهاء من أعمال تنفيذه وتوسعته أخيراً، واستمع إلى إيجاز مفصل حول سير الأعمال التي تم الانتهاء منها على الطريق، والتي شملت إنشاء وتنفيذ وصيانة الطريق بأربعة مسارب منفصلة من بلدة سموع ولغاية دوار دير أبي سعيد، إضافة إلى أعمال تصريف مياه الأمطار والإنارة والإشارات التحذيرية والإرشادية، وإنشاء جدران استنادية.

وشدد على ضرورة تعزيز عناصر السلامة على الطريق ومراقبته من خلال الفرق المعنية؛ لكون المنطقة المقام عليها الطريق ذات طبيعة جيولوجية صعبة ووجود ينابيع مياه سطحية وجوفية، مبيناً أنه تم إجراء دراسات لتعزيز عناصر السلامة العامة على الطريق من خلال وضع الطبقات الصخرية على عدة مواقع؛ لضمان عدم حدوث انزلاقات.

وخلال الجولة، تفقد أبو السمّن سير العمل بمشروع مستشفى الأميرة بسمة الجديد، والذي بلغت نسبة الإنجاز فيه نحو 54 بالمئة، ومن المتوقع الانتهاء من أعماله خلال الربع الثالث من العام 2024، واستمع إلى إيجاز حول سير العمل بالمشروع، والتعديلات فيه والتي شملت زيادة مساحة المستشفى وزيادة عدد الأسرة لتصبح 566 سريرًا.

وأكد أن الوزارة تولي الأهمية لتنفيذ المشاريع الطبية وتتخذ العديد من الإجراءات لضمان أن تكون وفق أعلى المعايير الهندسية العالمية، منها إدخال نظرية الطرف الثالث؛ للتحقق من تشغيل المستشفى قبل إدخاله للتشغيل الفعلي والتحقق من الأنظمة التشغيلية للمباني الطبية، بما يساهم في تقديم الخدمة المثلى للمرضى.

وفي محافظة عجلون، تفقد وزير الأشغال سير العمل مشاريع أعمال توسعة الطرق الواقعة ضمن اختصاص الوزارة وداخل مسار التفريخ، وأعمال الطرق خارج الاختصاص والتي باشرت الوزارة أخيراً البدء بتنفيذها.

وأوعز بضرورة استكمال الأعمال بتوسعة طرق التفريخ خلال أسبوع؛ لكونه يعد من المشاريع السياحية المهمة، الرافدة للاقتصاد الأردني، حيث شملت أعمال توسعة وطبقات فرشيات وأعمال خلط إسفلتية وأعمال ندرين وتصريف مياه الأمطار وإنشاء عبارات أنبوبية، وأعمال السلامة المرورية اللازمة لكامل المسار من حواجز معدنية ودهان ومطبات نموذجية، والعديد من الأعمال اللازمة.

وجدد أبو السمّن التأكيد على أن الوزارة لن تتوانى عن تقديم أفضل خدمات البنية التحتية للمشاريع والمواقع السياحية في أنحاء المملكة كافة.

وشملت جولة الوزير مشروع محطة الضخ في عجلون وجرش، إذ وجه بإيجاز الأعمال كافة بالسرعة الممكنة، والتنسيق مع الشركاء كافة للبدء بتنفيذ مشاريع جديدة حسب الأولويات وتوفير المخصصات المالية.

## شركة كهرباء محافظة إرد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إرد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إرد الحي الشرقي غرب مركز صحي الرازي، الجوارين لوحدة ستر، الجوارين لمخازن نيل، الجوارين لمسجد عبد الستار جرادات وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة إرد.

وعن المنطقة الجنوبية في زمة الأمير غازي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة الفرخ.

وعن مشرفة جرش، اسيرة المشرفة، الروبة، الجنبودية البلد من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الرابعة مساءً وعن بلدة دير الليات، منطقة المركز الصحي سوف، شمال ظهر السرو من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن دير الليات الشرقي، مجمع السفريات جرش مجاورية، تجمع ظهر السرو، التجمعات الجاورة لبركة جرش، مخيم سوف، تجمع البركتين، وادي سوف، تطوير حضري الشواهد، تجمع طريق مقبلة من الساعة الثامنة عشرة ظهراً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة



## 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 ١٠,٦٠٠ 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 والبنكرياس 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 غليها يقلل من نسبة المواد الغشائية، بينما تناولها نيئة يعد الطريقة الأفضل للتمتع بالفوائد الصحية المرتبطة بها.

## تحذير من نوع معين من العسل

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

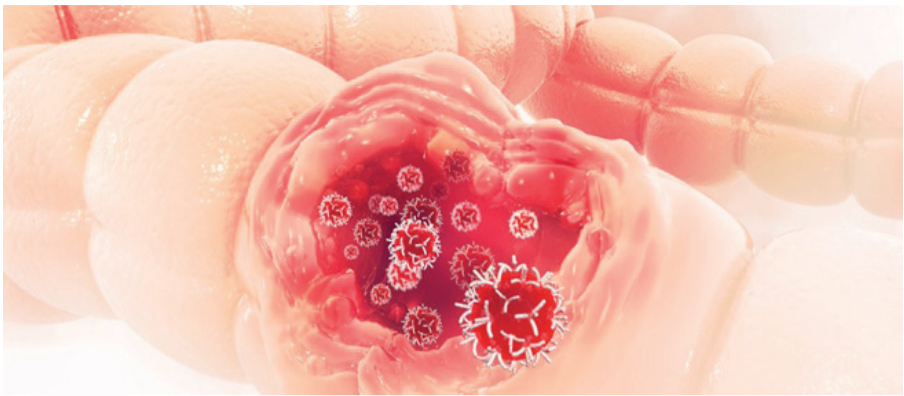
## تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي 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 ٢٠,٣٧ 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 الخفتين من المكسرات (اللوز والجوز والبنندق) 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



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

كل ستة سيصابون بالسرطان. هذا وأوضح التقرير عدداً من المعطيات المهمة والضرورية، من بينها أن غني بعض الدول يزيد من أعداد المصابين بالسرطان الناتج عن نمط الحياة، في حين أنه بالدول الفقيرة تكون حالات الإصابة ناتجة عن الفقر. ومن أجل التوصل إلى هذه النتائج، درس الباحثون ما يقارب الـ ٣٦ نوعاً من السرطان في ١٨٥ دولة حول العالم.

## هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سريعة التحضير تسبب الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على مادة تدعى (E-621)، خاطئة ولا دليل لها من الصحة. وأضافت أن مادة جلوتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-621) 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 في المقابل، هناك بعض الأضرار المرتبطة بتناول الشعيرية سريعة التحضير، وأهمها: احتوائها على نسبة عالية



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

## تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

بعضها لتؤثر 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

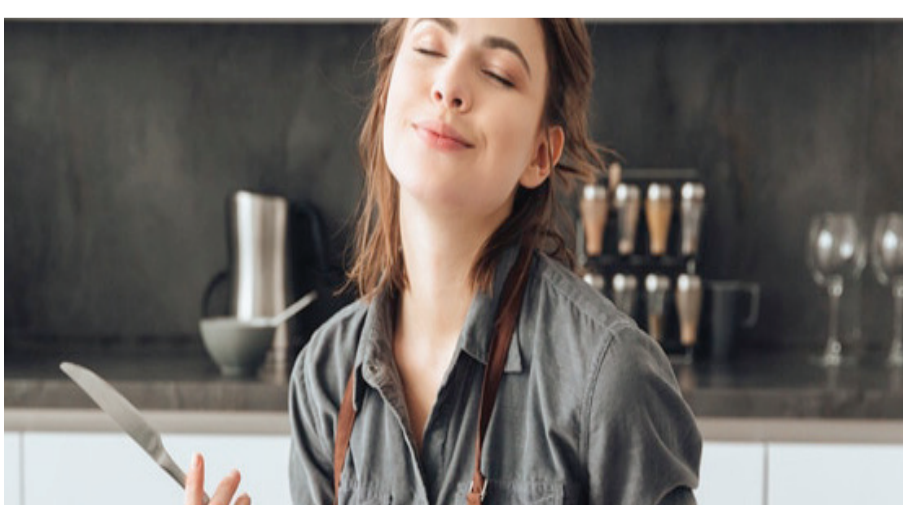
مشاكل صحية خطيرة. حيث أوضح الباحثون القائمون على الدراسة، أنه وبالرغم من فوائد الشاي العديدة، إلا أن تناوله على درجة حرارة مرتفعة جداً من شأنه أن يؤثر على الصحة سلبياً. إذ لاحظ الباحثون أن تناول الشاي الساخن بهذه الحرارة، ومن قبل فئة معينة من الأشخاص قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وهو ثامن أكثر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

## بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب انار سلبية عديدة على الصحة. هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن

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

## تناول السمك يعزز الصحة



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

السلمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أن أخصائيي التغذية يدعون لتناوله بشكل منتظم، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك. شاركفرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطيل عمره. فإلاسمك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا ٣. وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة



## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

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

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

## 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، ربما كنت لا تتناولها 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 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 الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

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

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكيتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكونوا 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 المرخصة، 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 يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، 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 فاعلية أحد الأدوية.

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

بعض الأشخاص يصيبيهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُصحبون 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 بملائمة 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 المرخصة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالكثرة 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، تحقّقوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالوقو

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؛ نُشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحقون الضرر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية! أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

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

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

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

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقليب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب إصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). تصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تختط 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 جلوساً بنسبة ٢٢٪. في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جلوساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪. في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

أولاً والانتظار أربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردّة 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.

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

الجلد وليست الطماطم الخضراء، الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقصص حجم السرطان. وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطماطم 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 يوميًا لمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم، وأفاد الباحثون أن

## كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع

## خطر الإصابة بسرطان الجلد

أوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيريو: "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.

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 ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

## دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض

## يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

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 الأسييتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسييتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسييتالدهيد. 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. ويخصص إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

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



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



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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين 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 أوميجا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك.

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم	على مستويات السكر في الجسم الإفرط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة
التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد	الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟
الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة	قريب حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي: الشعور بنقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك
مشاكل في الارتفاع ومشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون.	الشعور بالحر الدوار الغثيان والقيء التعرق التثاؤب
أسباب أخرى من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى	الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.
هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

# الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

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

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

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

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

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حيوية يتم وضعها على البشرة في موسم الصيف.

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

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

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

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

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

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

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

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

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

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

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

<sup>[1]</sup> يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين

<sup>[2]</sup> يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين



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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت 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". ويردف موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

## ٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

## تفاصيل معقدة

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

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

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

## علامة مميزة

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

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

# ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



## مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

## وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية 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 إننا قد ندمر 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.

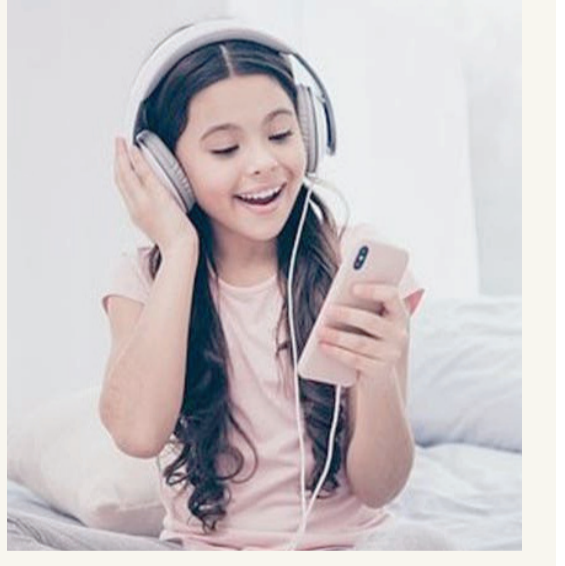
# العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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 تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلاني قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".  
يوتيوب الأكثر شعبية  
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

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

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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهجية يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.  
على مستوى العالم  
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



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



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل  
إذا كنت لا تعمل من المنزل، 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



## وفق صيغة رابع - رابع.. العراق يفك عقدة الوزارتين الكرديتين

✦ بغداد

رغم مرور أكثر من شهر، على تشكيل الحكومة العراقية الجديدة برئاسة محمد شياع السوداني، ما زالت وزارتا البيئة، والإعمار والإسكان، شاغرتين.

الوزارتان هما من ضمن 4 وزارات مخصصة للمكون الكردي ضمن التشكيل الوزاري، إلى جانب وزارتي الخارجية التي يشغلها عن الحزب الديمقراطي الكردستاني فؤاد حسين، والعدل التي يشغلها عن الاتحاد الوطني الكردستاني خالد شواني.

مصادر وتسريبات إعلامية وسياسية عراقية، أشارت إلى قرب التوصل لحل يفك عقدة الوزارتين العالقتين على قاعدة تقسيمهما بين الحزبين الكرديين الرئيسيين، من خلال منح وزارة الأعمار والإسكان للحزب الديمقراطي الكردستاني، ومنح وزارة البيئة لحزب الاتحاد الوطني الكردستاني.

وهو ما عززه ما صدر من موقف رسمي حول هذه النقطة الخلافية، من قبل إئتلاف إدارة الدولة الحاكم والذي يضم إلى جانب القوى الشعبية والسنية الرئيسية، الحزبين الكرديين الكبارين، ففي أول إشارة واضحة حول حلحلة هذه العقبة، أكد إئتلاف إدارة الدولة خلال اجتماعه الأخير في منزل الرئيس العراقي الراحل جلال الطالباني بالعاصمة بغداد، وباستضافة من رئيس الاتحاد الوطني الكردستاني بافل الطالباني، بحضور رئيسي الحكومة محمد شياع السوداني والبرلمان محمد الجبوبي وأقطاب الإئتلاف، أنه قد تقرر حل مسألة الوزارتين العالقتين دون الإفصاح عن تفاصيل أكثر.

حيث قال البيان إن الاجتماع قرر "استكمال الكابينة الوزارية وتسمية وزير البيئة والإسكان والأعمار".

يرى مراقبون أن تسمية الوزيرين ستم خلال الأيام القليلة المقبلة، ولتقديم ترشيحهما للبرلمان نيل الثقة، وبذلك تكون صفحة الخلاف الكردي الكردي حول هذه المسألة قد طويت، وتكون حكومة السودان قد اكتملت تشكيلتها.

اعتبروا أن هذا يفتح الباب أمام إزالة عقبة رئيسية أمام تفعيل الحكومة لبرنامجها الوزاري، وتحقق الانسجام بين مختلف أطراف الائتلاف العراقي الحاكم، على قاعدة أن التوافق كفيلاً يحل مختلف المشكلات التي تعترض العملية السياسية بالبلاد.

فيما يرى محللون آخرون أن تقاسم الحصص الوزارية وكيفية توزيعها بين القوى والأحزاب السياسية يبقى هامشياً، وأن العبرة هي في ترجمة ما ورد في برنامج الحكومة ومناهجها الوزاري من وعود ومشروع "إصلاحية"، لإخراج العراق من دوامة الأزمات السياسية والاقتصادية والأمنية والبيئية المتضاربة التي تعصف به.

يقول الكاتب والصحفي العراقي مازن الزبيدي، في حديث لسكاي نيوز عربية، "الخلاف الكردي حول الوزارتين المتبقيتين لم يحل إلا بتدخل رئيس الوزراء نفسه، وضغوطات مارسها أطراف الإطار التنسيقي على حلفائها الأكراد في تحالف إدارة الدولة، وهكذا توصل الجميع لصيغة رابع - رابع من خلال توزيع القنائب الكردية الأربعة مناصفة بين الحزبين الكرديين الكبارين، رغم أن الحزب الديمقراطي الكردستاني كان يريد غالبية الوزارات من حصة المكون الكردي له، كونه يرى أن الاتحاد الوطني الكردستاني استنفذ حصته عبر حصوله على منصب رئاسة الجمهورية، وهذا ما لم يقبله الأخير".

وأضاف الزبيدي، "الخلاف بين الحزبين الكرديين غير مقتصر على المواقع التنفيذية في بغداد، بل تمتد جنوده إلى الخلاف على إدارة إقليم كردستان العراق، ورؤية كل طرف لطبيعة العلاقة مع الحكومة الاتحادية الآن وفي المستقبل".

بدوره، يقول أستاذ العلوم السياسية بجامعة بغداد إحسان الشمري، في لقاء مع موقع سكاي نيوز عربية، "بعد حسم هذا الخلاف الكردي الكردي حول الحقيقتين المتبقيتين، فإن الحكومة تصبح كاملة، رغم أن النقص السابق لم يكن العائق الوحيد أمام مباشرة الكابينة الوزارية الجديدة بتطبيق سياساتها ومشروعها، فهي لا زالت في بداياتها وبالكاد أكملت شهراً من عمرها، وهي كانت مشغولة طيلة الأسابيع الأخيرة بوضع خارطة طريق الوزارات، ووضع برنامج عمل خاص بكل وزارة حسب اختصاصها".

ويضيف الشمري، "الآن مع سد هذا الفراغ الحكومي ولو الجزئي، فإن تنفيذ المنهج الوزاري الذي أقره البرلمان العراقي بات ضرورياً، وبما يمكن أن يحدث فارقاً ملموساً هذه المرة في إدارة البلاد والتصدي لمعالجة ما يعصف بها من تحديات وأزمات، والتي تحتاج لمعالجات جادة وحقيقية".

وكان رئيس الوزراء العراقي، قد كلف في 1 نوفمبر الماضي، وزير الخارجية والصحة بهام وزارتي الإعمار والبيئة وكالة، حيث جاء في بيان صادر عن مكتبه، أنه "من أجل انسيابية العمل في الوزارات الشاغرة، تقرر تكليف وزير الصحة بإدارة وزارة البيئة وكالة، وتكليف وزير الخارجية لإدارة وزارة الإعمار والإسكان والبلديات والأشغال العامة".

## الصفدي يجري مباحثات مع وزير الخارجية الإيطالي



وتمن الصفدي موقف إيطاليي الداعم لحل الدولتين، مؤكداً خطورة الأوضاع في الأراضي الفلسطينية المحتلة نتيجة لاستمرار التوقف في الجهود السلمية، وغياب الأفق الحقيقية لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين ووفق قرارات الشرعية الدولية والمرجعيات المعتمدة.

وأكد الصفدي ضرورة العودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة للتوصل إلى حل الدولتين ووقف الإجراءات الإسرائيلية الأضرورية التي تقوضه واستعادة الثقة بالعملية السلمية ووقف دوامة العنف المتصاعدة والتي سيدفع ثمنها الجميع.

كما التقى الصفدي خلال زيارته إلى إيطاليا، رئيس النواب لورينزو فوتانا، ورئيسة لجنة الشؤون الخارجية في مجلس الشيوخ ستيفانيا كراكي، ووضعهما في صورة المواقف الأردنية إزاء القضايا الإقليمية والإصلاحات السياسية الملكية، وبحث معهما تعزيز العلاقات الثنائية والتطورات في المنطقة.

ويجري الصفدي لاحقاً، اليوم، محادثات مع رئيس لجنة الشؤون الخارجية في مجلس النواب جوليو تريونتي، حيث سيشترك أيضاً يوم غد الجمعة في منتدى حوارات المتوسط الذي تنظمه وزارة الخارجية والتعاون الدولي الإيطالية بالتعاون مع معهد الدراسات السياسية الدولي، بمشاركة ٨٥ دولة.

وتمن الصفدي موقف إيطاليي الداعم لحل الدولتين، مؤكداً خطورة الأوضاع في الأراضي الفلسطينية المحتلة نتيجة لاستمرار التوقف في الجهود السلمية، وغياب الأفق الحقيقية لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين ووفق قرارات الشرعية الدولية والمرجعيات المعتمدة.

وأكد الصفدي ضرورة العودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة للتوصل إلى حل الدولتين ووقف الإجراءات الإسرائيلية الأضرورية التي تقوضه واستعادة الثقة بالعملية السلمية ووقف دوامة العنف المتصاعدة والتي سيدفع ثمنها الجميع.

كما التقى الصفدي خلال زيارته إلى إيطاليا، رئيس النواب لورينزو فوتانا، ورئيسة لجنة الشؤون الخارجية في مجلس الشيوخ ستيفانيا كراكي، ووضعهما في صورة المواقف الأردنية إزاء القضايا الإقليمية والإصلاحات السياسية الملكية، وبحث معهما تعزيز العلاقات الثنائية والتطورات في المنطقة.

ويجري الصفدي لاحقاً، اليوم، محادثات مع رئيس لجنة الشؤون الخارجية في مجلس النواب جوليو تريونتي، حيث سيشترك أيضاً يوم غد الجمعة في منتدى حوارات المتوسط الذي تنظمه وزارة الخارجية والتعاون الدولي الإيطالية بالتعاون مع معهد الدراسات السياسية الدولي، بمشاركة ٨٥ دولة.

## التعاون الإسلامي ترحب بقرارات الأمم المتحدة حول القضية الفلسطينية

بالتعاون الدولي وانسجاماً مع مواقفها التاريخية القائمة على مبادئ الحق والعدل والسلام.

وجددت المنظمة دعوتها المجتمع الدولي "لمضاعفة جهوده من أجل تنفيذ قرارات الأمم المتحدة بشأن القضية الفلسطينية والأراضي العربية المحتلة، وتمكين الشعب الفلسطيني من حقه المشروع في إقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية".

وبرنامج الإعلام الخاص بالقضية الفلسطينية، والمبادئ الأساسية لـ "الحل السلمي" للقضية الفلسطينية.

كما تضمن أحد القرارات الطلب من الأمم المتحدة إحياء الذكرى (٧٥) للثبكية الفلسطينية، حسب ما نقلته وكالة الأنباء السعودية (واس).

وأشادت منظمة التعاون الإسلامي بمواقف الدول التي أسهمت في رعاية ودعم هذه القرارات تأكيداً على التزامها

أجرى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين، أمين الصفدي، محادثات موسعة مع نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية والتعاون الدولي الإيطالي، أنتونيو تيانني، ركزت على سبل تعزيز العلاقات الثنائية، وبحث التعاون في مواجهة التحديات الإقليمية؛ تحضيراً للزيارة الرسمية التي سيجريها جلاله الملك عبدالله الثاني إلى إيطاليا الأسبوع المقبل.

وأكد الصفدي وتيانني أهمية علاقات الصداقة التاريخية التي تجمع البلدين، والحرص على ترجمتها تعاوناً أوسع في المجالات الاقتصادية والاستثمارية والسياحية والزراعية والدفاعية.

وشكر الصفدي إيطاليا على الدعم الذي تقدمه لمساعدة المملكة على مواجهة التحديات الاقتصادية وانعكاسات الأزمات الإقليمية عليها.

كما أكد تيانني أن بلاده ترى الأردن شريكاً أساسياً في المنطقة، وتتمنّ علانياً الجهود التي يقودها جلاله الملك عبدالله الثاني لتحقيق الأمن والاستقرار.

وشدد الوزيران على استمرار التنسيق إزاء القضايا الإقليمية، وجهود تحقيق الاستقرار والأمن والسلام الذي يشكل ضرورة لاستقرار المنطقة والجوار المتوسطي.

تحتفل منظمة الصحة العالمية في الأول من كانون الأول كل عام باليوم العالمي للإيدز.

وتسلط المنظمة الضوء على الحاجة إلى ضمان وصول العلاجات إلى الأشخاص الأكثر عرضة للخطر والمحتاجين، ولا سيما الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.

ونشر موقع المنظمة الإلكتروني تصريحاً لمديرها العام، تيدروس جيبريسوس، جاء فيه "إن اليوم العالمي للإيدز فرصة لإعادة التأكيد، وإعادة التركيز على التزامنا المشترك بوضع حد للإيدز كتهديد للصحة العامة بحلول عام ٢٠٣٠"، مؤكداً أن المرض ما يزال يمثل مشكلة صحية عامة رئيسة تؤثر على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم.

وأوضح أن كان ٥٢٪ فقط من الأطفال المصابين بالفيروس عالمياً يحصلون على العلاج في عام ٢٠٢٢. ودعت المنظمة في بيان، إلى تحقيق المساواة في إتاحة العلاجات والخدمات الأساسية المتعلقة بالفيروس، ولا سيما الأطفال وأفراد الفئات الرئيسية الأشد عرضة للإصابة.

## المفوضية الأوروبية تبدي ثقتها بنجاح المفاوضات مع بريطانيا بشأن إيرلندا الشمالية

✦ لندن

أيدت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، ثقتها بالتوصل إلى مخرج إيجابي في المفاوضات مع الحكومة البريطانية بشأن الترتيبات التجارية لما بعد بريكست في إيرلندا الشمالية.

وأوردت وسائل إعلام بريطانية تصريحات فون دير لاين أمام البرلمان الإيرلندي التي أشادت فيها بـ "روحية جديدة أكثر واقعية" تسود المحادثات مع لندن.

وأضافت "من خلال المنطق السليم وعبر التركيز على المسائل التي تهم فعلاً في إيرلندا الشمالية، اعتقد أننا سنتمكن من إحراز تقدم لحل المشكلات العملية المحيطة بالبروتوكول"، مشيرة إلى أن محادثاتهما مع رئيس الوزراء البريطاني ريشي سوناك بأنها كانت "مشجعة".

## أكثر من ١٠٠ مليار طرد.. حجم قطاع البريد السريع في الصين

✦ بكين

تجاوز حجم قطاع البريد السريع في الصين ١٠٠ مليار طرد وذلك نتيجة للتوسع المستمر في أعمال البريد السريع بالبلاد، وفقاً لهيئة الوطنية للبريد.

وقال شيوي ليانغ فنج، مسؤول من الهيئة، إنه بسبب التطور السريع لمنصات التجارة الإلكترونية المختلفة، يتم توصيل المزيد من المنتجات الزراعية في جميع أنحاء الصين. مشيراً إلى أن سوق البريد السريع يشهد تسارع وتيرة النمو في المناطق الوسطى والغربية من البلاد.

وأضاف أن الهيئة ستبذل جهوداً لتعزيز خدمات التوصيل في المناطق الريفية من خلال إنشاء المزيد من محطات التوصيل.

## بايدن يعلن استعداده للتحدث مع بوتين حال رغبته إنهاء الصراع في أوكرانيا

✦ واشنطن

أكد الرئيس الأمريكي، جو بايدن، استعداده للتحدث مع نظيره الروسي، فلاديمير بوتين، فقط "في حالة رغبة الرئيس الروسي إنهاء الصراع في أوكرانيا"، بحسب واشنطن بوست.

وقال بايدن، في مؤتمر صحفي مع نظيره الفرنسي، مساء الخميس، في البيت الأبيض، إنه "مستعد للتحدث إلى بوتين فقط إذا كان يبحث عن طريقة لإنهاء الحرب، لكن هذا لم يحدث بعد".

من جانبه، أكد الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون، أنه سيستمر في التحدث مع نظيره الروسي، لمحاولة تهدئة الأوضاع بين الدولتين وإنهاء الصراع. وقال ماكرون، في المؤتمر الصحفي، "سأستمر في التحدث مع بوتين وناقشت ذلك مع بايدن، لمحاولة تهدئة الوضع وإنهاء الصراع في أوكرانيا".

## قطر تدعو إلى إنهاء الاحتلال الإسرائيلي لكافة الأراضي العربية المحتلة

✦ الدوحة

جددت قطر التزامها بالاستمرار في التضامن مع الشعب الفلسطيني، الذي يواصل نضاله العادل لاستعادة أرضه ومقدساته وحقوقه غير القابلة للتصرف التي تدعمها كل الشرائع والمبادئ الدولية والإنسانية.

جاء ذلك في بيان قطر الذي أدلت به مندوبتها الدائمة لدى الأمم المتحدة، الشيخة علياء أحمد بن سيف آل ثاني أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة في دورتها السابعة والسبعين وتم إرسال نسخة منه لمثلي وسائل الإعلام بالدوحة.

وأكد البيان، أن الحق في تقرير المصير يأتي في مقدمة هذه الحقوق لضمان إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة والمستدامة والقابلة للبقاء، على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، وعلى أساس مبدأ حل الدولتين ومبادرة السلام العربية وتنفيذاً لقرارات الشرعية الدولية. وشددت الشيخة علياء على ضرورة إنهاء الاحتلال الإسرائيلي لسائر الأراضي العربية المحتلة، بما فيها الجولان السوري المحتل والأراضي اللبنانية المحتلة، موضحة أن هذا هو السبيل لتحقيق التسوية

المستدامة للقضية الفلسطينية، وأن السلام والاستقرار في الشرق الأوسط لن يتحقق بدون هذه التسوية.

وجددت، إدانة قطر الشديدة للاعتداءات المتكررة التي وقعت هذا العام على المسجد الأقصى المبارك من قبل قوات السلطة القائمة بالاحتلال، وكذلك من قبل المستوطنين الإسرائيليين بدعم من تلك القوات.

كما جددت التأكيد على أن تلك



✦ دمشق

أعلنت قوات سوريا الديمقراطية، الجمعة، وقف كل العمليات المشتركة مع التحالف الدولي ضد الإرهاب الذي تقوده الولايات المتحدة.

وقال أرام حنا المتحدث باسم قوات سوريا الديمقراطية "قسد" إنها أوقفت جميع عمليات مكافحة الإرهاب المشتركة بعد القصف التركي لمنطقة سيطرتها.

وقوات سوريا الديمقراطية هي جماعة مدعومة من الولايات المتحدة ساعدت في هزيمة تنظيم داعش في سوريا.

ونقلت رويترز عن أرام حنا قوله إن "كل عمليات التنسيق والعمليات المشتركة لمكافحة الإرهاب مع التحالف" الذي تقوده الولايات المتحدة قد توقفت.

وشنت تركيا في ٢٠ نوفمبر سلسلة ضربات جوية استهدفت في شمال شرق سوريا مواقع لقوات كرد تابعين لفصيل تصنفه أنقرة "منظمة إرهابية" وفي وقت سابق الاثنين، ذكر مسؤولون أتراك، إن الجيش لا يحتاج إلا لأيام قليلة ليكون جاهزاً لعملية توغل بري في شمال سوريا. يأتي الإعلان التركي في الوقت الذي

تتصف فيه القوات التركية فصائل كردية مسلحة عبر الحدود.

وشنت تركيا ضرباتها بعد اعتداء أدى إلى سقوط ٦ قتلى وعشرات الجرحى وقع في إسطنبول في ١٣ نوفمبر، ونسبته السلطات إلى مقاتلي حزب العمال الكردستاني وحلفائهم في سوريا، ما نفاه الأكراد.

في غضون ذلك، حذر المتحدث باسم سوريا الديموقراطية.

البنتاغون من أن إطلاق تركيا عملية برية في سوريا من شأنه أن "يعرض للخطر" المكاسب التي تحققت في الحرب على تنظيم داعش في هذا البلد، داعياً أنقرة إلى ضبط النفس. من جانبه، قال الجنرال رايدر أن الجنود الأميركيين المنتشرين حالياً في شمال شرق سوريا قاصوا دورياتهم المشتركة مع قوات سوريا الديموقراطية.



# آسيا تكتب تاريخا جديدا في المونديال على أنقاض ضحايا من الوزن الثقيل



موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤ لتتوازي مع موعد إقامة البطولات الأوروبية، بهدف تقليص الهوة الكبيرة مع أندية القارة العجوز.

أما أستراليا المنضمة الى الاتحاد الآسيوي عام ٢٠٠٦، كي تخوض مواجهات أعلى مستوى من تصفيات أوقيانوسيا المغفورة، فمُنيت بخسارة افتتاحية قاسية أما فرنسا حاملة اللقب ١-٤.

لكن سوكروز زحفوا بنجاحة محققين فوزين على تونس والدمنمارك، ليضربوا موعدا بالغ الصعوبة ضد الأرجنتين، السبت، على استاد أحمد بن علي في الريان.

وقال مدرب أستراليا جراهام أرنولد: هذا رائع لآسيا. القارة تصبح أقوى وأقوى. تطورت (منتخبات) الشرق الأوسط وكذلك اليابان وكوريا الجنوبية..

لدينا الكثير من المسافات لنقطعها، ما يصعب علينا الأمور لكننا نحاول اللحاق. ونظراً لتأهل قطر دون تصفيات كونها الدولة المضيفة، كانت مشاركة المنتخبات الآسيوية الأعلى في التاريخ (٦).

يذكر أن الاتحاد الآسيوي قرر تعديل روزنامة بطولات أندية بدءاً من موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤ لتتوازي مع موعد إقامة البطولات الأوروبية، بهدف تقليص الهوة الكبيرة مع أندية القارة العجوز.

وحل محاربو تايفوك في وصافة المجموعة الثامنة، وسويجون منصدر السابعة التي تضم البرازيل.

## من أوقيانوسيا إلى آسيا

أما أستراليا المنضمة الى الاتحاد الآسيوي عام ٢٠٠٦، كي تخوض مواجهات أعلى مستوى من تصفيات أوقيانوسيا المغفورة، فمُنيت بخسارة افتتاحية قاسية أما فرنسا حاملة اللقب ١-٤.

لكن سوكروز زحفوا بنجاحة محققين فوزين على تونس والدمنمارك، ليضربوا موعدا بالغ الصعوبة ضد الأرجنتين، السبت، على استاد أحمد بن علي في الريان.

وقال مدرب أستراليا جراهام أرنولد: هذا رائع لآسيا. القارة تصبح أقوى وأقوى. تطورت (منتخبات) الشرق الأوسط وكذلك اليابان وكوريا الجنوبية..

لدينا الكثير من المسافات لنقطعها، ما يصعب علينا الأمور لكننا نحاول اللحاق. ونظراً لتأهل قطر دون تصفيات كونها الدولة المضيفة، كانت مشاركة المنتخبات الآسيوية الأعلى في التاريخ (٦).

يذكر أن الاتحاد الآسيوي قرر تعديل روزنامة بطولات أندية بدءاً من

## ضحايا من الوزن الثقيل

واللافت أن كلمة المنتخبات الآسيوية كانت مسموعة في البطولة المقامة مرة ثانية في قارة آسيا بعد ٢٠٠٢، إذ فُجرت اليابان مفاجأة مدوية عندما تغلبت على ألمانيا بطله العالم ٤ مرات (١-٢)، وساهم ذلك في التوديع الكارثي لذي مانشافت النهائية للمرة الثانية تواليًا من دور المجموعات.

ولم يتوقع كثيرون أن يتصدر الساموراي الأزرق مجموعة تضم إسبانيا وألمانيا، لكن لاعبي المدرب ماجيمي مورياسو خطفوا فوزين لافتين على عملاقي القارة الأوروبية، وضربوا موعداً في ثمن النهائي مع كرواتيا.

علق مورياسو الذي استلم مهامه عام ٢٠١٨ على تطور الكرة في بلاده: اليابان تريد المنافسة على الساحة العالمية. من المهم القيام بذلك لتحسين الكرة في اليابان.

في المقابل، بدأت كوريا الجنوبية بقيادة نجم توتنهام ميونخ-مين سون النهائية ببطء مع تعادل سلبي في مواجهة الأوروغواي، ثم خسارة ضد غانا ٢-٣، قبل أن تفجر المفاجأة وتتغلب على البرتغال في الوقت بدل الضائع (٢-١).

حققت المنتخبات المنضوية تحت لواء الاتحاد الآسيوي لكرة القدم أكبر حضور في تاريخها بالدور الثاني من كأس العالم لكرة القدم، بعد ضمان كوريا الجنوبية واليابان وأستراليا بلوغ ثمن نهائي مونديال قطر ٢٠٢٢.

وأخفقت السعودية وإيران وقطر بالتأهل، رغم تحقيق الأولى نتيجة افتتاحية رائعة عندما أصبحت أول منتخب آسيوي يفوز على الأرجنتين، والثانية فوزاً مثيراً على ويلز ٢-٠، فيما ودعت المضيئة قطر من الباب الضيق بثلاث خسائر غير مسبوقة لدولة مضيفة.

وتعدّ كوريا الجنوبية صاحبة أفضل مشوار في تاريخ آسيا، عندما تأهلت إلى نصف نهائي نسخة ٢٠٠٢، بلغ منتخبان آسيويان الأدوار الإقصائية مرتين، في ٢٠٠٢ عندما رافقتها اليابان التي شاركتها الاستضافة، و٢٠١٠ عندما تأملتا سوياً أيضاً.

وتابع الفئائي الكوري الجنوبي-الياباني رفيع الراية الآسيوية في مونديال قطر، مع المفاجأة التي حققتها الأولى بالفوز على البرتغال ٢-١ الجمعة وتأملهما سوياً.

## خطيب الأقصى: العرب والمسلمون أظهروا محبتهم لفلسطين خلال مونديال قطر.. والتطبيع تبخر وفشل



المسلمين تحية احترام ومحبة مرة تلو الأخرى للشعوب العربية والإسلامية لمواقفهم الإيمانية، ونوجه هذه التحية من على منبر المسجد الأقصى المبارك.

وأدى أكثر من ٦٠ ألفاً صلاة الجمعة في المسجد الأقصى، اليوم، وفق ما أعلنته دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، إلى جانب أدائهم صلاة الغائب على أرواح الشهداء بعد الجمعة.

وتتميز مونديال قطر بانتشار واضح لمظاهر الرفض الشعبي التي قوبل بها الإعلام الإسرائيلي في شوارع قطر، في مقابل الحضور الواضح والقوي لفلسطين من خلال الأعلام والهتافات والشارات.

ورفض عدد كبير من المشجعين العرب وغير العرب التحدث مع مراسلي التلفزيون الإسرائيلي.

وعنوت الإعلامية الإسرائيلية ميخا أشروني مقالها بصحيفة يسرايل هيوم الأربعاء، بجملة الفلسطينيين كلهم في قطر، الواقع

مخرج، وتحدثت فيه عن حالة من التوق الفلسطيني خلال كأس العالم. وفي رسالة بعثت بها للجمعية الإسرائيلية، كتبت أشروني ما نحن

نكتشف أن هناك شعباً فلسطينياً ينبض بالحياة، ولندرك ذلك كان يتعين على وسائل الإعلام الإسرائيلية أن تظير حتى قطر لتتذكر هذه

الحقيقة.

قال خطيب المسجد الأقصى الشيخ عكرمة صبري، الجمعة، إن الشعوب العربية والإسلامية أظهرت محبة لفلسطين والقدس والمسجد الأقصى خلال متابعة مباريات كأس العالم ٢٠٢٢ القائمة في قطر.

وفي خطبة صلاة الجمعة بالمسجد الأقصى قال صبري نوجه تحية احترام وإكبار، محبة للشعوب في العالم العربي والإسلامي بل الأمة الإسلامية الكريمة جمعاء، لأن المسلمين أعلنوا بوضوح للعالم أجمع

موقفهم الإيماني الاستراتيجي ومحبتهم لفلسطين وللأقصى. وأضاف لقد قالوا كلمتهم الإيمانية الموحدة وذلك في قطر التي تضم ممثلي العالم في إطار مباريات كأس العالم.

وكان عرب ومسلمون ومحبون للقضية الفلسطينية رفعوا العلم الفلسطيني في أكثر من مناسبة خلال متابعتهم مباريات كأس العالم

في العاصمة القطرية الدوحة، كما رفعوا العلم في الشوارع وهتفوا لفلسطين والقدس في العديد من المناسبات.

واعتبر الشيخ صبري أنه بذلك، تبخر التطبيع وظهر فشله وأعلن المسلمون موقفهم الصحيح، وأردف لماذا تهوى قلوب العرب والمسلمين

إلى فلسطين؟ لأن المسجد الأقصى المبارك في قلب فلسطين وفي قلب كل مسلم، ولولا الأقصى لما وجدت قضية فلسطين اسمها أصلاً.

وأضاف: ستبقى فلسطين حاضرة ما دام المسجد الأقصى في قلوب

## أوروغواي تفوز على غانا ٢-٠ صفر وتودعان معاً مونديال قطر



دي أرسكايتا ليستيق المنتخبات القادم من أمريكا الجنوبية بعد أن أهدر الغاني أندريه أبوركة جزءاً.

ويكره عشاق كرة القدم في غانا لويس سواريز البالغ من العمر ٣٥ عاماً لاستخدامه يده في كأس العالم ٢٠١٠ لعرقلة فوز غانا في الوقت المحتسب بدل

الضائع في مباراة دور الثمانية. وتم طرد سواريز في تلك المباراة، لكن الأفرقة أضعافا عكساً وخسروا في النهاية بركلات الترجيح.

وشارك سواريز أساسياً اليوم في رابع مشاركة للاعب له بكأس العالم.

سجل جورجيان دي أرسكايتا ثنائية لتفوز أوروغواي ٢-٠ صفر على غانا، اليوم الجمعة، لكن ذلك لم يكن كافياً لإحياء آمالها في مواصلة المشوار بكأس العالم بعدما تخلتها كوريا الجنوبية للمركز الثاني في المجموعة الثامنة بالفوز على البرتغال.

وفوزها اليوم احتلت أوروغواي المركز الثالث بأربع نقاط بالتساوي مع كوريا الجنوبية التي تأهلت بفارق الأهداف المسجلة بعد أن سجلت هدفاً متأخراً لتفوز ١-٢ على البرتغال، وتذلت غانا المجموعة بثلاث نقاط.

وأنتت أوروغواي صياحها التهديفي بكأس العالم في قطر بفضل ثنائية