

## إسقاط مسيرات أوكرانية قرب كورسك الروسية

كيف

أسقط الدفاع الجوي الروسي طائرات مسيرة أوكرانية عدة قرب مدينة كورسك المجاورة للحدود مع أوكرانيا، حسبما أعلن حاكم المنطقة في ساعة مبكرة صباح الجمعة. وقال رومان ستاروفويت على تلغرام «الليلة أسقط أحد أنظمة الدفاع الجوي طائرات مسيرة أوكرانية عدة قرب كورسك». وأضاف الحاكم «نطلب من سكان كورسك التزام الهدوء، فالمدينة تحت حماية موفقة من جيشنا». تعرضت منطقة كورسك الحدودية الروسية منذ بداية الحرب لقصف منتظم من القوات الأوكرانية. في وقت سابق الخميس أعلنت موسكو أنها أحبطت محاولة للقوات الأوكرانية لـ«غزو» منطقة بيلغورود (جنوب غرب).

### أوقات الصلاة

التجر	03:58
التجر	12:33
العصر	04:13
التجر	07:32
العشاء	09:07

14 ذو القعدة 1444 هـ الموافق 3 حزيران 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3113)

## أمانة عمان تعلن حالة الطوارئ، المتوسطة للتعامل مع حالة عدم الاستقرار الجوي

عمان

أعلنت أمانة عمان الكبرى حالة الطوارئ المتوسطة اعتباراً من مساء الجمعة للتعامل مع حالة عدم الاستقرار الجوي وتأثر المملكة بمنخفض جوي خماسيني، حيث تكون الأجواء حسب تقرير دائرة الأرصاد الجوية مغبرة مع توقع سقوط زخات من المطر قد يصحبها الرعد أحياناً.

وأكد الناطق الإعلامي لأمانة عمان ناصر الرحامنة جاهزية كوادر الأمانة ميدانياً للتعامل مع أي بلاغات ترد إلى غرفة طوارئ تلاح العلي، داعياً المواطنين في حال رصد أي ملاحظة الاتصال على أرقام مركز الاتصال الموحد (102 و 117180). كما دعا الرحامنة إلى أخذ الحيطة والحذر بالابتعاد عن مجاري الأودية والمناطق المنخفضة، وعدم ربط مزاريب البيوت (السطح) على مناهل الصرف الصحي (المجاري) تجنباً لفيضاتها في الطرق، وعدم إلقاء النفايات بشكل عشوائي لتسببها في إغلاق خطوط تصريف مياه الأمطار.

وأكد على ضرورة تفقد المخضات الغاطسة في الطوابق والمحلات التجارية التي تقع دون منسوب الشارع، وقيام التجار بأخذ الاحتياطات الوقائية عند تخزين البضائع في المستودعات وطوابق التسوية.

وأهابت أمانة عمان بالمواطنين وأصحاب المشاريع الإنشائية إلى المبادرة بتأمين مواد البناء تجنباً لانجرافها وتسببها المباشر بإغلاق خطوط تصريف مياه الأمطار.

## الفايز: مهرجان الجميد والسمن نافذة تسويقية للجمعيات النسائية

عمان

قال مدير الصندوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية، جمال طراد الفايز، إن مهرجان الجميد والسمن، يشكل نافذة تسويقية لمشاريع منتجات الألبان والأجبان القائم عليها الجمعيات النسائية المنتشرة بمناطق البادية الأردنية الشمالية والوسطى والجنوبية. وأضاف الفايز لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الجمعة، إن المهرجان الذي ينظمه الصندوق، ستنطلق فعالياته يوم الجمعة المقبل، في منطقة حدائق الحسين، وذلك عند الساعة العاشرة صباحاً وحتى التاسعة مساءً ولمدة يومين.

وأوضح مدير الصندوق، أن هذا المهرجان وهو السابع للجميد والسمن الذي ينظمه الصندوق، يساهم في تسويق منتجات المرأة الأردنية من الجميد والسمن، ويسهل عملية الشراء المباشر والاطلاع على منتجات سيدات البادية والاستمتاع بالأكلات البدوية والتراثية والفعاليات التراثية المصاحبة لفعاليات المهرجان.

ولفت إلى أن المهرجان، أصبح يحظى بمشاركة واسعة من مختلف شرائح المجتمع الأردني وضيوف الأردن من العرب والأجانب. ونوه الفايز إلى أن الصندوق بالتعاون مع جهات متخصصة، عمل على تدريب الجمعيات على إعادة تأهيل الحميات الرعوية لتوفير مناطق رعوية طبيعية، ذات شجيرات ونباتات رعوية ونباتات عطرية طبيعية، مشيراً إلى أن ذلك ينعكس بقيمة مضافة إيجابية ونوعية على جودة ونوعية هذه المنتجات. وأشار الفايز إلى أن الصندوق استعان بالمنظمة العربية للتنمية الزراعية وبرنامج إرادة جهات متخصصة أخرى بالتدريب والتأهيل.

، بهدف تمكين المستفيدين ورفع سويتهم التسويقية وقدراتهم الإنتاجية، وذلك من خلال نخبة من الخبراء والمختصين الذين يقومون بتدريبهم وتأهيلهم في هذه المجالات. تابع ص2

## 50 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو 50 ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى.

وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، أن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودفقت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت دخول عدد من الشبان إليه.

## الملك وولي العهد يشكران الشعب الأردني والأصدقاء على مشاركتهم الفرحة بزفاف ولي العهد

عمان

عبر جلالة الملك عبدالله الثاني، عن شكره لأبناء وبنات الشعب الأردني للمشاركة في زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسين. كما أعرب جلالتهم، في تغريدة على حسابه الرسمي في «تويتر»، عن شكره الموصول للأصدقاء والأصدقاء، الذين شاركوا الأسترتين الهاشمية والأردنية الفرحة بهذه المناسبة، داعياً الله العلي القدير أن تبقى ديار الأردنيين عامرة بالفرح دائماً.

عبر سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، عن شكره للأسرة الأردنية، والأهل والأصدقاء من مختلف البقاع لمشاركة سموه الفرحة بزفافه. وقال سموه، عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي (انستغرام): «أحمد الله الذي منّ علي برجوة، لتكون قرّة عيني ورفيقة دربي، وأسأل الله سبحانه أن يحيطنا بالطمأنينة، ويحفظنا بالمودة، ويرزقنا بالثروة الصالحة، ويعيننا على تنشئتها نشأة مؤمنة طيبة تليق بوطننا وأهلنا».

## خلال استقباله وفداً رياضياً أردنياً عباس: فرح الفلسطينيين بزفاف الحسين يضاها فرح الأردنيين

رام الله

الداعمة للقضية الفلسطينية أحدثت انزاً كبيراً في طريق إنصاف الشعب الفلسطيني الذي يبرز تحت الاحتلال الغاشم. وبارك عباس خلال استقباله لوفد رياضي أردني في رام الله لجلالة الملك عبدالله الثاني وجملة الملكة رانيا العبداه زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، معتبراً أن فرح الفلسطينيين بهذه المناسبة يضاها فرح

الأردنيين الذين خرجوا من كل منطقة للاحتفال بهذه المناسبة السعيدة. وقال عباس: خروج الأردنيين إلى الشوارع للتعبير عن فرحهم بأمرهم المحبوب، ضرب أروع الأمثلة في حب الشعب لقيادتهم الهاشمية والحكمة. وأثنى عباس على الدعم الأردني للشعب الفلسطيني على جميع الصعد بما في ذلك الصعيد الرياضي. تابع ص2

## احتفالات ليلية حاشدة بزفاف ولي العهد في عمان



عمان

واكتظت ساحات المدرج الروماني وسط عمان، وحدائق الجببية، والملك عبدالله الثاني بالمقابلين، بالمحتفلين الذين قدموا من مختلف مناطق وأحياء العاصمة والمحافظات القريبة للتعبير عن فرحتهم بالزفاف الملكي السعيد، واشتملت الفعاليات الفنية على عروض فلكلورية وغنائية متنوعة قدمتها، فرق

حنون وأمانة عمان والمغير راحوب وأوركسترا القوات المسلحة، ووصلات غنائية قدمها الفنانون زين عوض وحسين السلطان ومحمد ربيحات وأحمد درايسة إلى جانب فرق ترفيهية خصصت للأطفال، وتوزيع هدايا ورسم على الوجوه ودي جي ألعاب تارية. تابع ص2

## قتيلان في ضربة على منطقة بيلغورود الروسية المعادية لأوكرانيا

وكالات

قتل مدنيان وجرح اثنان آخران الجمعة في قصف استهدف منطقة بيلغورود الروسية المتاخمة لأوكرانيا التي تعرضت لعاصمتها لوجبة من الضربات الصاروخية لليوم السادس.

ومنذ أيام، تستهدف منطقة بيلغورود بضربات مكثفة غير مسبوقه في الأراضي الروسية منذ بدء النزاع في أوكرانيا العام الماضي.

وقال حاكم المنطقة الروسية فياتشيسلاف غلاكوف الجمعة إن القذائف التي أطلقتها القوات الأوكرانية تحطمت على طريق بالقرب من بلدة شيبينيكو التي تبعد حوالي عشرة كيلومترات عن أوكرانيا وتُحَصَف بشكل متكرر. وأوضح غلاكوف في رسالة على تطبيق تلغرام أن «شظايا قذيفة أصابت سيارات عابرة، وفي واحدة منها قتلت امرأتان (...) على الفور متأثرتين بجروحهما».

وتابع الحاكم أن رجلين جرحا في سيارة أخرى ونقلوا إلى المستشفى في حالة خطيرة، مؤكداً أن بلدات أخرى أصيبت في القصف الذي أدى إلى أضرار جسيمة ولم يسبب إصابات. تكثفت الضربات على بيلغورود في الأيام الأخيرة بينما تؤكد كيف أنها تستعد لشن هجوم كبير على المناطق التي استولت عليها القوات الروسية في أوكرانيا.

وقال الجيش الروسي الخميس إنه صد بمدفعيةه وسلاحه الجوي محاولة أوكرانية «لغزو» بيلغورود بعد أسبوع على عملية توغل مباغتة قام بها مسلحون وسببت صدمة لروسيا.

وأعلنت مجموعات من المتطوعين الروس الذين يقاتلون في صفوف كيف مسؤوليتهم عن هذه الهجمات على الأراضي الروسية ونفت السلطات الأوكرانية أي تورط لها.

في مواجهة هذا القصف، فر سكان منطقة بيلغورود ولا سيما بلدة شيبينيكو التي كانت تعد ٤٠ ألف نسمة قبل النزاع، وتم استقبالهم في مراكز إيواء مؤقتة.

وقال الحاكم غلاكوف الجمعة إنه تم إيواء أكثر من ٢٥٠٠ شخص في مراكز مؤقتة في المنطقة لا سيما في عاصمتها التي تحمل اسم بيلغورود أيضاً.

## انطلاق أعمال أكاديمية التربية الإعلامية والمعلوماتية بمعهد الإعلام الأردني

عمان

بدأت في معهد الإعلام الأردني الجمعة، فعاليات أكاديمية التربية والإعلامية والمعلوماتية والتي تعد لأول مرة في عمان، بمشاركة 70 شخصاً من عدة دول عربية وغربية. وتتضمن فعاليات الأكاديمية التي تمتد لعشرة أيام، ورشات عمل تناقش الفكر النقدي، ومحو الأمية الإعلامية، والأسس التربوية النقدية، والذكاء الاصطناعي وعلاقته بالتربية والدراسة الإعلامية والمعلوماتية، بالإضافة إلى برنامج متكامل حول مواضيع التربية الإعلامية وتطبيقاتها.

وجرى إطلاق أعمال الأكاديمية، بحضور وزير التربية

والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، ورئيس المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج الدكتور محي الدين توق، والسفير الفرنسي في عمان أليكسي لو كورور غرانميرزون، بالإضافة إلى عدد من الصحفيين ومطلي البعثات الدبلوماسية من دول عربية وغربية، وطلبة المعهد وأعضاء مجلس الإدارة.

وقالت عميدة المعهد ميرنا ابو زيد في الافتتاح، إن تنظيم هذه الأكاديمية في الأردن حدث غير مسبوق، ويجتمع فيه 70 شخصاً من كليات الصحافة والإعلام والطلاب من 10 دول في المنطقة وأوروبا في المعهد، ويعملون معاً ويتبادلون الخبرات والمعارف

لتعزيز مفاهيم ومهارات الدراية الإعلامية والمعلوماتية التي يتطلها العصر الرقمي.

وأكدت، أن التلاعب الواسع النطاق بوسائل الإعلام ونشر المعلومات الكاذبة والتزييف العميق من خلال أدوات الذكاء الاصطناعي واختراق الخصوصية، يسلب الضوء على الحاجة إلى محو الأمية الإعلامية والرقمية، التي اعتبرتها بمصاف أممية التربية الأساسية في بناء الفرد والمجتمع.

وشددت أبو زيد على أن الهدف من الأكاديمية، هو استكشاف المهارات الصحافية المطلوبة لزم «الذكاء الاصطناعي» والمعايير الأخلاقية والمهنية الواجبة لضمان ممارسة الصحافة

دورها في تحقيق العدالة وحقوق الإنسان، مشيرة إلى أن ثورة الذكاء الاصطناعي تفتح آفاقاً للتمييز وتسيطن أيضاً مخاطر لا بد من التحوط لها باعتماد الفكر النقدي والاستخدام الآمن والفعال من التقنيات لإجادة التعامل مع «الأدوات الذكية» والعالم الافتراضي. ونوهت بدور المعهد في إرساء الرسالة الصحافية، وهي حق الجمهور بالمعرفة والذي تواصله أكاديمية التربية الإعلامية والمعلوماتية من هذا المنظر.

من جهتها، بينت ممثلة اليونسكو في عمان مين جيونغ كيم، أن المنظمة متخصصة بالبرقيات الصحفية وتعزيزها والنهوض بها، وأن اليونسكو هي أول من اقترح مفهوم محو الأمية الإعلامية قبل

16 سنة وتحديدا عام 2007.

وأكدت، أن اليونسكو تعتبر محو الأمية الإعلامية مسألة مهمة تتكون من معارف ومهارات تتيح للجميع الوصول والتفكير والنقد واتخاذ القرار بالنتش، وهذا ما يطلق عليه مهارات القرن العشرين والتي بدأت بالدخول إلى المناهج من أجل تعليمها للأجيال الناشئة.

وقالت كيم، إن المنظمة تعمل على رفع كفاءة صانعي السياسات ومحتري الإعلام في مجال محو الأمية الإعلامية بالتعاون مع معهد الإعلام الأردني والشركاء كافة، حيث تعمل المنظمة مع معهد الإعلام الأردني منذ بدايات البرنامج.

## الملك والملكة يقيمان حفل استقبال بمناسبة زفاف الأمير الحسين والأميرة رجوة الحسين

عمان

أقام جلالة الملك عبدالله الثاني وجمالة الملكة رانيا العبدالله في قصر الحسينية، اليوم الخميس، حفل استقبال بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسينية. وحضر الحفل أفراد العائلة المالكة وأفراد من عائلة السيف، وعدد من ضيوف الأردن والمدعوين وكبار المسؤولين من مدنيين وعسكريين.

ووصل سمو الأمير الحسين وسمو الأميرة رجوة الحسين إلى قصر الحسينية محاطين بالهوكب الأحمر الذي سلك طرقاً في العاصمة عمان، عقب عقد قرانها الميمون في قصر زهران.

وفي مدخل الحفل، اصطف حملة السيف وتحية وترحيباً بسموهم، وتشارك فنان العرب محمد عبيد، والغنان عمر العبدالله في تقديم مغناة خصصت لهذه المناسبة، فيما قدمت مجموعة من الأغاني الأردنية والعربية والديكات والأهازيج والرقصات الفلكلورية.

وصاحف جلاتاهما وسموهم والضيوف المدعوين.



## الملك والملكة يقيمان مأدبة عشاء رسمية تكريماً لضيوف الأردن



عمان

باسم شاه ملك ماليزيا، وعقليته جلالة الملكة عزيزة أمية، وجمالة الملك ويليام الكسندر ملك مملكة هولندا وعقليته جلالة الملكة ماكسيما، وجمالة الملك فيليب، ملك مملكة بلجيكا وابنته الأميرة إليزابيث ولية العهد.

وحضر مأدبة العشاء سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة وولي العهد رئيس مجلس الوزراء في مملكة البحرين، وسمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان وولي العهد في إمارة أبوظبي بدولة الإمارات العربية المتحدة، وسمو الأمير ويليام أمير ويلز، وسمو الأميرة كاترين أميرة ويلز، وسمو الأمير فريدريك وولي عهد الدنمارك، وسمو الأميرة فكتوريا وولي عهد السويد وزوجها سمو الأمير دانيال، وسمو الأمير هاكون وولي عهد مملكة النرويج.

كما حضرها سمو السيد ذي يزن بن هيفم آل سعيد وزير الثقافة والرياضة والشباب في سلطنة عُمان، وسمو الأمير عبد المتين بن السلطان حسن البلقية.

وحضر المأدبة رئيس حكومة تصريف الأعمال اللبناني نجيب ميقاتي، ورئيس حكومة إقليم كردستان العراق مسرور بارزاني، والرئيس الرواندي بول كاغامي، والسيدة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية جيل بايدن، ووالدة أمير دولة قطر صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر، والأميرة اليابانية هيساكو من تاكامادو وابنتها الأميرة تسوجوكو.

كما حضرها رئيس الوزراء، ورئيس مجلس الأعيان، ورئيس مجلس النواب، ورئيس المجلس القضائي، وعدد من كبار المسؤولين.

أقام جلالة الملك عبدالله الثاني وجمالة الملكة رانيا العبدالله، الخميس، مأدبة عشاء رسمية في قصر الحسينية تكريماً لضيوف الأردن بمناسبة عقد قران وزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وولي العهد وسمو الأميرة رجوة الحسينية. وحضر مأدبة العشاء أفراد العائلة المالكة، وأفراد من عائلة السيف، وضيوف الأردن من قادة دول وأولياء عهد وشخصيات من دول شقيقة وصديقة.

كما حضرها الرئيس العراقي عبداللطيف رشيد وعقليته السيدة شاناز، وجمالة السلطان حاج حسن البلقية، سلطان بروناي دار السلام، وجمالة السلطان عبدالله راية الدين المصطفى

## الفايز: مهرجان الجميد والسمن نافذة تسويقية للجمعيات النسائية في البادية

عمان

قال مدير الصندوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية، جمال طراد الفايز، إن مهرجان الجميد والسمن، يشكل نافذة تسويقية لمشاريع منتجات الألبان والأجبان القائم عليها الجمعيات النسائية المنتشرة بمناطق البادية الأردنية الشمالية والوسطى والجنوبية.

وأضاف الفايز لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الجمعة، إن المهرجان الذي ينظمه الصندوق، ستطلق فعالياته يوم الجمعة المقبل، في منطقة حدائق الحسين، وذلك عند الساعة العاشرة صباحاً وحتى التاسعة مساءً ولمدة يومين.

وأوضح مدير الصندوق، أن هذا المهرجان وهو السابع للجميد والسمن الذي ينظمه الصندوق، يساهم في تسويق منتجات المرأة

الأردنية من الجميد والسمن، ويسهل عملية الشراء المباشر والإطلاع على منتجات سيدات البادية والإستماع بالأصوات البدوية التراثية والفعاليات التراثية المصاحبة للفعاليات المهرجان.

ولفت إلى أن المهرجان، أصبح يحظى بمشاركة واسعة من مختلف شرائح المجتمع الأردني وضيوف الأردن من العرب والأجانب. ونوه الفايز إلى أن الصندوق بالتعاون مع جهات متخصصة، عمل على تدريب الجمعيات على إعادة تأهيل المحميات الرعوية لتوفير مناطق رعوية طبيعية، ذات شجيرات ونباتات رعوية ونباتات عطرية طبيعية، مشيراً إلى أن ذلك يتعكس بقيمة مضافة إيجابية ونوعية على جودة ونوعية هذه المنتجات.

وأشار إلى أن الكثير من الجمعيات التي كانت تعمل بالطرق التقليدية، انتقلت وبفضل الجهود التي يبذلها الصندوق إلى نطاقات عمل أكثر تطوراً وأصبحت تمتلك مصانع ومعامل ألبان تعمل بكامل طاقتها الإنتاجية.

إرادة وجهات متخصصة أخرى بالتدريب والتأهيل، بهدف تمكين المستفيدين ورفع سويتهم التسويقية وقدرتهم الإنتاجية، وذلك من خلال نخبة من الخبراء والمختصين الذين يقومون بتدريبهم وتأهيلهم في هذه المجالات.

وبين الفايز، أن هدف الصندوق لتحقيق التنمية المستدامة لا يقتصر على يومي المهرجان فقط، وإنما يتعداه إلى ربط الجمعيات مع المراكز التجارية والمولات والمطاعم والفنادق التي تستهلك هذه المنتجات وتعرضها للمستهلك بشكل مباشر، بحيث تعتبر هذه المراكز نوافذ تسويقية للجمعيات على مدار العام.

وأشار إلى أن الكثير من الجمعيات التي كانت تعمل بالطرق التقليدية، انتقلت وبفضل الجهود التي يبذلها الصندوق إلى نطاقات عمل أكثر تطوراً وأصبحت تمتلك مصانع ومعامل ألبان تعمل بكامل طاقتها الإنتاجية.

## آلاف المواطنين يشاركون في احتفال شركة زين بزفاف ولي العهد

عمان

محمد الوكيل، والإعلاميات لورينا قبطي ووزان سلامة، فقرات فنية مميزة ومتنوعة بمشاركة فرقة معان للفلكلور الشعبي، والفنانين حسام ووسام اللوزي، وسعد أبو تايه، وحسين السلطان، كما اشتمل على توزيع الجوائز للحضور.

كما اشتملت احتفالات زين على فعالية أمام مبنى الشركة الرئيسي في شارع الملك عبدالله الثاني، بمشاركة مجموعة مالكي دراجات هاري في الأردن (HOG) ومجموعة مالكي دراجات فيسبا في الأردن (VOG)، وذلك بالتزامن مع مرور موكب الزفاف - الموكب الأحمر أمام مبنى زين.

وجاء تنظيم شركة زين لهذا الاحتفال الضخم، في إطار حرص الشركة على مشاركة الأردنيين أجواء الفرح والبهجة بهذه المناسبة العزيزة على قلوب الأردنيين، والتزاماً منها

وكما اعتاد الأردنيون يوماً على تواجد زين في جميع الاحتفالات والمناسبات الوطنية عبر احتفالات ضخمة تنظمها لتتبع بحجم هذه المناسبات، والتي تعكس حب الأردنيين لوطنهم وقيادتهم.

وأعلنت شركة زين أنها ستستكمل احتفالاتها بهذه المناسبة السعيدة بعروض مميز لطائرات الدرون، سيكون الأضخم في المملكة، حيث ستقيم الشركة مساء اليوم الخميس في تمام الساعة العاشرة والنصف، في واحة أيلة بمحافظة العقبة.

وكانت شركة زين قد أطلقت أغنية بعنوان «هذا يوم الفرح» بصوت الفنان حسين السلطان التي كانت انطلاقة فعاليات الاحتفالية ضمن احتفالات الملكة بهذه المناسبة، كما قامت بتغيير اسم شبكتها لتظهر على هواتف المشتركين باسم «AL HUSSEIN».

شارك الآلاف من المواطنين في الاحتفال الضخم الذي أقامته شركة زين الأردن بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسينية.

وبحسب بيان للشركة، اصطف الحضور في لحظة تاريخية لتحية سمو الأمير الحسين والأميرة رجوة الحسين، عند مرور موكب الزفاف - الموكب الأحمر أمام منطقة الاحتفال على دوار الشعب في العاصمة عمان، حيث تجلت مشاعر الفرح، والمحبة المتبادلة بين الأردنيين وأميرهم المحبوب، في مشهد مهيب عكس حجم الفرح الأردنية ابتهاجاً بزفاف ولي العهد.

وتضمن الاحتفال الذي قدمه الإعلامي

## مندوبا عن الملك... رئيس الديوان الملكي يشارك في تشييع جثمان علي الفزاع

عمان

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الجمعة، في تشييع جثمان علي الفزاع العواملة، المستشار الخاص لجلالة الملك، الذي توفاه الله بعد مسيرة عطاء كرسها في خدمة الوطن وقيادته.

ونقل العيسوي، خلال حضوره مراسم تشييع جثمان الفقيد، تعازي ومواساة جلالة الملك لأسرة وذوي الفقيد، سائلاً الله العلي القدير أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته.

كما شارك في تشييع الجثمان مدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان ومستشار جلالة الملك لشؤون المشائر الدكتور عاطف الحجايا وإمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخليفة.



## الرئيس الفلسطيني يستقبل وفدًا رياضيًا أردنيًا

رام الله

عبر الرئيس الفلسطيني محمود عباس عن بالغ شكره وتقديره للأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني على مواقفه الداعمة في كل المحافل للقضية الفلسطينية، معتبراً أن ذلك ليس بغريب على جلالاته الذي يتمتع باحترام العالم. وأكد الرئيس عباس، أن مواقف جلالة الملك الداعمة للقضية الفلسطينية أحدثت أثراً كبيراً في طريق إنصاف الشعب الفلسطيني الذي يبرز تحت الاحتلال الغاشم.

وبارك عباس خلال استقباله لوفد رياضي أردني في رام الله لجلالة الملك عبدالله الثاني وجمالة الملكة رانيا العبدالله زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وولي العهد، معتبراً أن فرح الفلسطينيين بهذه المناسبة يضاها فرح الأردنيين الذين خرجوا من كل



منطقة للاحتفال بهذه المناسبة السعيدة. وقال عباس : خروج الأردنيين إلى الشوارع للتعبير عن فرحهم بأمرهم المحبوب، ضرب أروع الأمثلة في حب الشعب لقيادته الهاشمية الحكيمه. وأثنى عباس على الدعم الأردني للشعب الفلسطيني على جميع الصعد بما في ذلك الصعيد الرياضي.

وحضر اللقاء رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم جبريل الرجوب والسفير الأردني في فلسطين عصام البدر ونائب أمين عام اتحاد كرة القدم الأردني فليح الدعجة، ومدير العلاقات في اتحاد الكرة إسحاق جنكات، ورئيس وفد الاتحاد الأردني للإعلام الرياضي إلى بطولة القدس والكرامة خالد الخطاطبة، ومدير الدائرة الرياضية في قناة المملكة مهند محادين على متانة العلاقة الأردنية الفلسطينية على مختلف الصعد بما في ذلك الجانب الرياضي.

## مظاهر الفرح تعم المملكة ابتهاجاً بزفاف ولي العهد

عمان

انتشرت مظاهر الفرح في جميع محافظات المملكة باحتفالات حملت الطابع التراثي، ابتهاجاً بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وولي العهد، والأنسة رجوة السيف، وعبر المواطنين عن سعادتهم بهذه المناسبة الغالية، عبر نصب الخيم المزينة بصور جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو ولي العهد، وإقامة البكبات الشعبية والفلكلورية التراثية.

واحتشد آلاف من أبناء الأردن الأوفياء، لإحياء هذه المناسبة بأجواء من البهجة والحماس، وتوزيع الحلوى والأغاني الشعبية المعتادة في الأعراس الأردنية، احتفاءً بعقد القران، إضافة إلى الفترات الشعرية والديكات الشعبية، ابتهاجاً بالمناسبة العزيزة. كما انتظم العديد من الشباب بموكب السيارات حاملين أعلام الوطن، وصور سمو ولي العهد والأنسة رجوة، وجابوا شوارع العاصمة، وتتواصل الفعاليات الشعبية العفوية، تعبيراً عن العلاقة الصادقة بين الشعب والقيادة الهاشمية في أريافها وقرامها ومخيماتها ومدنها، معبرين عن سعادتهم بهذه المناسبة، بمشاركة الفرق الشعبية والمغنين والشعراء الأردنيين.

## احتفالات ليلية حاشدة بزفاف ولي العهد في عمان

عمان

شارك الآلاف من المواطنين في الاحتفالات التي أقيمت مساء الخميس، في العاصمة عمان ابتهاجاً بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسينية، واكتظت ساحات المدرج الروماني وسط عمان، وحدائق الجببية، والملك عبدالله الثاني بالمقابلين، بالمتحفلين الذين قدموا من مختلف مناطق أحياء العاصمة والمحافظات القريبة للتعبير عن فرحتهم بالزفاف الملكي السعيد. واشتملت الفعاليات الفنية على عروض فلكلورية وغنائية متنوعة قدمتها، فرق حنون وأمانة عمان والمغرب راجوب وأوركسترا القوات المسلحة، ووصلت غنائية قدمها الفنانون زين عوض وحسين السلطان، ومحمد ربيحات وأحمد درايصة إلى جانب فقرات ترفيهية خصصت للأطفال، وتوزيع هدايا ورسم على الوجوه ودي جي وألعاب نارية.

وشهدت الفعاليات تفاعلاً كبيراً من الجماهير المحتشدة التي عبرت عن سعادتها بهذه المناسبة، ما يجسد التلاحم بين الشعب وقيادته والالتفاف حولها، وانتمائهم للوطن.

**شركة كهرباء محافظة إربد**  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/6/13 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الرمثا طريق الطرحة قرب مسخ الرمثا وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في مدينة الرمثا.

وعن الأكبر، السوييفه، طريق حدود جابر من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن التطوير الحضري، التجمعات التجارية لتجمع الشرق الجديد، تجهات طريق الفرق جامعة آل البيت من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الثالثة مساءً في محافظة الفرع.

وعن العرث والعقد، طريق الفرع كنفج، كنفج المنطقة العرفية من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

# طرق طبيعية لتعزيز خصوبة الرجال والنساء.. تعرف إليهما

السمنة لها دور كبير في تقليل الخصوبة عند الرجل.

تعزيز الخصوبة عند النساء  
وقدمت اختصاصية التغذية تهاني الجزازي بعض النصائح للنساء لتعزيز الخصوبة لديهن، وهي كما يلي،

التخلص من السمنة  
يعد التخلص من السمنة من أهم العوامل التي تساعد في زيادة الخصوبة عند المرأة، وذلك لأن زيادة الوزن ترتبط بوجود متلازمة تكيس المبايض، والتي من شأنها أن تقلل من فرص حدوث الحمل عند المرأة.

- تجنب الدهون المتحولة والتي تكون موجودة في الزيوت المهدرجة والأطعمة المقلية، حيث تؤدي لزيادة نسبة حدوث ضعف في البويضات بسبب تأثيرها على حساسية الأنولين.

- تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، خاصة فيتامين سي، وذلك لأن الجهد التأكسدي يدمر البويضات، وتعمل مضادات الأكسدة على تخفيف هذا الجهد، وبالتالي الحفاظ على سلامة البويضات.

- اتباع حمية قليلة النشويات، فهي قد تساهم في تخفيض الوزن، خاصة عند النساء اللواتي يعانين من متلازمة تكيس المبايض، وبالتالي تزيد من الخصوبة، وهنا ننصح باستشارة اختصاصي التغذية قبل البدء بهذه الحمية.

- التقليل من النشويات المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض، والأطعمة والعناصر السكرية، والتي لها مؤشر جلايسيمي عالٍ فتسبب ارتفاع سريع بالسكر ومستويات الأنولين بالدم، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف البويضات.

- تناول الألياف الغذائية، وهي موجودة في الحبوب الكاملة والخضار والفواكه، حيث أن بعض الألياف لها القدرة على التخلص من هرمون الاستروجين الزائد عن طريق الارتباط به وطره خارج الجسم.

- التأكد بأن تكون مستويات الفيتامينات والمعادن ضمن الطبيعي، وهذا من شأنه يحسن الصحة العامة وبالتالي بويضات أفضل.



ولفتت إلى أن دراسة وجدت أن تناول ١٠٠٠ ميلي غرام من فيتامين سي مرتين باليوم لمدة شهرين، زادت من عدد الحيوانات المنوية بنسبة ١٠٠ في المئة، وزادت من حركتها بنسبة ٩٢ في المئة، كما ساهمت أيضاً في تقليل من الحيوانات المنوية المشوهة بنسبة ٥٥ في المئة.

- تناول كمية كافية من فيتامين دي، تناول كمية كافية من الزنك، وهو موجود بنسبة ممتازة في لحوم الأسماك والبيض، حيث وجدت بعض الدراسات أن نقص مستوى الزنك عن الحد الطبيعي لدى الرجال قلل من الخصوبة بسبب التوعية غير الجيدة من الحيوانات المنوية.

- تناول الاشواغاندا وهي أحد أنواع الأعشاب التي تحسن مستوى هرمون تستوستيرون عند الرجال.

حيث تم في دراسة سابقة إعطاء مجموعة من الرجال الذين يعانون من نقص في عدد الحيوانات المنوية، لمدة ٦٧٥ ميلي غرام من هذه النبتة يوماً ولمدة ثلاثة شهور، وكانت النتيجة أنها حسنت من الخصوبة لديهم، وتحديداً حسنت من عدد الحيوانات المنوية بنسبة ١٦٧ في المئة.

وحسنت أيضاً حركة الحيوانات المنوية بنسبة ٥٧ في المئة مقارنة بوضعهم قبل البدء بالدراسة.

- تناول الماكا، وهي من النباتات وموطنها الأصلي البيرو.

- المحافظة على وزن صحي، حيث إن

جورجي" النساء بالانتباه والحذر لما يأكلن وقال، "حاولي الحفاظ على نظام غذائي صحي مع مستويات كافية من البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والكالسيوم وفيتامين (د) للمساعدة في فرص الحمل". وأضاف، "على سبيل المثال النظام الغذائي الذي يعتمد على حمية البحر المتوسط المتوازنة، سوف يلبي متطلبات جسمك، وهذه الفيتامينات الأساسية ستساعد جسمك في خلق البيئة المثلى للطفل".

من جهتها، أشارت اختصاصية التغذية تهاني الجزازي إلى وجود رابط قوي بين النظام الغذائي الصحي وبين تعزيز الخصوبة.

وقالت تهاني في حديث لـ "عربي ٢١"، "يجب على الرجال والنساء اتباع هذه النصائح، وذلك حتى تزداد وتعزز الخصوبة عندهم، وعليهم أيضاً المحافظة على تناول الطعام الصحي واتباع نظام غذائي صحي وصحيح".

وأشارت إلى "ضرورة استشارة اختصاصي التغذية قبل الالتزام بهذه التعليمات والنصائح، حتى يقومون بها بطريقة صحيحة وصحية".

وهذه هي النصائح،  
تعزيز الخصوبة عند الرجال

- تناول كمية كافية من فيتامين سي، فهو مضاد للأكسدة، ويقلل من مشاكل الجهد التأكسدي، الذي من شأنه أن يقلل من الخصوبة لدى الرجل.

- تناول كمية كافية من فيتامين دي، وهو موجود بنسبة ممتازة في لحوم الأسماك والبيض، حيث وجدت بعض الدراسات أن نقص مستوى الزنك عن الحد الطبيعي لدى الرجال قلل من الخصوبة بسبب التوعية غير الجيدة من الحيوانات المنوية.

- تناول الاشواغاندا وهي أحد أنواع الأعشاب التي تحسن مستوى هرمون تستوستيرون عند الرجال.

حيث تم في دراسة سابقة إعطاء مجموعة من الرجال الذين يعانون من نقص في عدد الحيوانات المنوية، لمدة ٦٧٥ ميلي غرام من هذه النبتة يوماً ولمدة ثلاثة شهور، وكانت النتيجة أنها حسنت من الخصوبة لديهم، وتحديداً حسنت من عدد الحيوانات المنوية بنسبة ١٦٧ في المئة.

وحسنت أيضاً حركة الحيوانات المنوية بنسبة ٥٧ في المئة مقارنة بوضعهم قبل البدء بالدراسة.

- تناول الماكا، وهي من النباتات وموطنها الأصلي البيرو.

- المحافظة على وزن صحي، حيث إن

# أطعمة صحية يمكن أن تدمرك عند الإفراط في استهلاكها

على تحقيق التوازن بين مستويات الكهارل في الجسم، ويحدث ذلك بعد تناول ثلاث بطيخات كاملة بالنسبة للمرأة وأربع بطيخات كاملة بالنسبة للرجل.

وأبرزت الصحفية، خامسا، أن تناول الكبد يوفر للجسم كميات هامة من الفيتامين ب١٢، الذي يعتبر مهما في تخليق الخلايا، والهيموغلوبين، وغيرها من العمليات الأيضية. واليوم، لا تعد كميات فيتامين ب١٢ ضرورية إلا في حالة الحمل أو في حالة اتباع نظام غذائي نباتي. مع ذلك، يستحسن تجنب الإفراط في استهلاك أي نوع من الفيتامينات، لأن تناول حوالي ١٦٣ كيلوغراما من الكبد بالنسبة للمرأة و١٩٥ كيلوغراما بالنسبة للرجل، من شأنه أن يرفع الضغط داخل الجمجمة إلى مستويات خطيرة بسبب الشبع بفيتامين أ. وأشارت الصحفية، سادسا، إلى أن جوزة الطيب هي إحدى التوابل التي تعطي نكهة لا مثيل لها لأطباقنا دون الحاجة إلى إضافات غير مرغوب فيها على غرار الحيليات أو الملح، وتحتوي هذه الجوزة على مركب البقدونس، الذي يعد بمثابة مؤثر عقلي، من هذا المنطلق، يسبب استهلاك جرعات تتكون من ٢٢ كوبا من جوزة الطيب للمرأة و٢٧ كوبا للرجل تسببا حادا بارتفاع الغثيان والقيء والقلق والهوس وسلوك غير عقلاني. فضلا عن ذلك، قد تؤدي ذرة زائدة من هذا النوع من التوابل إلى فشل عضوي.



مشابه للكافيين. وعند استهلاك الجرعة المناسبة، يساهم هذا المركب في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، لكن الإفراط في استهلاكه يؤدي إلى تمدد الشرايين وإلى تغيير معدل ضربات القلب على نحو خطير. نتيجة لذلك، يؤدي تناول ٣٣٢ لوحه من الشوكولاتة السوداء بالنسبة للمرأة وحوالي ٣٩٨ بالنسبة للرجل، إلى الموت.

وأوضحت الصحفية، رابعا، أن البطيخ يحتوي على مادة الجلوتاثيون، أحد مضادات الأكسدة الطبيعية، إلى جانب مادة السيترولين. لكنه يحتوي أيضا على كميات كبيرة من الماء، وبالتالي، يعتبر الموت بسبب التسمم المائي أمرا واردا جدا عندما تكون الخلايا العصبية غير قادرة

الشديد شرب القهوة شهد ترجعا تدريجيا مع تراكم الأدلة العلمية المتعلقة بهذا المشروب. وخصوصا، يرتبط الاستهلاك المتواصل للقهوة بزيادة طول العمر والصحة العامة. في المقابل، يزيد الكافيين من ضغط الدم حيث يتسبب شرب ٥٠ كوبا بالنسبة للمرأة و٧٠ كوبا للرجل في عدم انتظام معدل ضربات القلب بسبب الرجفان الأذيني.

وأضافت الصحفية، ناشا، أن الشوكولاتة السوداء لها العديد من الفوائد الصحية، وتحتوي على ما لا يقل عن ٧٠ بالمائة من الكالسيوم، ما يجعلها حليفا مثاليا لصحة القلب لخلوها من السكريات الضارة. ويعد النيوبرومين المركب المحفز للكاكاو الذي له تأثير

نشرت صحيفة "الإسبانول" الإسبانية تقريرا تحدثت فيه عن الأطعمة التي قد تسبب في إلحاق الضرر بك إذا أفرطت في استهلاكها.

وقالت الصحفية، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن طريقة اختيار الأطعمة ذات الجودة الغذائية تكمن في اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يساهم في الحفاظ على صحتنا.

في هذا السياق، من الضروري أن نحيط علما بأن الاستهلاك المفرط لبعض الأطعمة الأكثر شعبية قد يزيد من خطر الموت، إذ أن شرب أكثر من ٣٠ كوبا من الماء خلال ساعة، على سبيل المثال، كفيلا يعرض جسمنا للخطر.

وبينت الصحفية، أولا، أن الأفوكادو يحتوي على قيمة غذائية كبيرة باعتبارها مصدرا لا غنى عنه للدهون غير المشبعة المفيدة للجسم وكميات هامة من الألياف، ما جعله يسمى "بالذهب الأخضر". ويحتوي الأفوكادو على ضعف كمية البوتاسيوم الموجودة في الموز، لذلك، تعتبر كميات صغيرة من هذا المعدن صحية لصحتنا.

في المقابل، قد يؤدي استهلاك كمية هامة من هذا البوتاسيوم إلى تغيير معدل ضربات القلب، وحتى التسبب في إيقافه. بناء على ذلك، قد يؤدي تناول حوالي ٢٠٠ قطعة من الأفوكادو بالنسبة للمرأة و٢٤٠ قطعة للرجل، إلى الموت.

وأبرزت الصحفية، ثانيا، أن التعلق

# هافينغتون بوست: تعرف إلى ٦ طرق يؤثر بها التوتر على بشرتنا

أما فيما يتعلق بالجلد، فإن إنتاج الجسم للكثير من الكورتيزول يضعف الجهاز المناعي، ما يسبب الطغح الجلدي أو الصدفية، ونوهت بوي بأن "هذا الوضع يؤثر بشكل خاص على الأفراد الذين هم أكثر عرضة للأمراض الجلدية، إذ يؤدي إلى تفاقم هذه الحالات المرضية أو الكشف عنها".

وأوضح الموقع، رابعا، أن الإجهاد يجعل البشرة زيتية أكثر بسبب التغيرات في مستويات الهرمونات، من بينها الكورتيزول على وجه الخصوص، الذي قد يكون عاملا مساهما في الإصابة بحب الشباب المزج.

وأفاد الدكتور جوشوا زيشنر، مدير الأبحاث التجميلية والسريرية في الأمراض الجلدية في مستشفى جبل سيناء في مدينة نيويورك، بأن "الإجهاد يحفز الدماغ على إنتاج مجموعة محددة من الهرمونات التي تهيئ الجسم للبيئة المجهدة. لكن الآثار الجانبية لهذه الهرمونات تتمثل في زيادة نشاط الغدد الدهنية في الجلد، وانسداد المسام، وظهور حب الشباب".

وذكر الموقع، خامسا، أن التوتر يؤثر بشكل مباشر على فروة الرأس والشعر، وترى باتيل أن بعض الأشخاص يصبح شعرهم دهنيا أكثر أو جافا أكثر من المعتاد عندما يشعرون بالتوتر. وتختلف طبيعة هذا التأثير باختلاف الطريقة التي تتفاعل بها أجسامهم مع التحول في مستويات الهرمونات. وأضاف الموقع أن التوتر قد يتسبب في الإصابة بالتهاب الجلد الدهني، وهو مرض شبيه بالصدفية، ويؤدي إلى تقشر فروة الرأس واحمرارها بشكل ملحوظ. وفي بعض الحالات، يقود التوتر إلى تساقط الشعر، فالجسم يتوقف عن إنتاج الشعر بمجرد الإصابة بمرض شديد، ومن المحتمل ألا تسترق آثار هذا الإجهاد بضعة أشهر حتى تكون ظاهرة للعيان. ويمكن للشعر أن يتساقط نتيجة لبعض الضغوطات الثانوية أو دفع الجسم لتقبل تغييرات مفاجئة مثل اتباع حمية غذائية قاسية.

وأفاد الموقع، سادسا، بأن التوتر قادر على أن يؤثر على الأظافر ويلحق بها ضررا كبيرا. وبما عدا ما يتوقف الجسم البشري عن تغذية الأظافر وتنعيمها عندما يكون عرضة لتوتر مستمر، وذلك انطلاقا من كونها عسرا غير أساسي للبقاء على قيد الحياة. وعندما يعمل الجسم على توزيع الطاقة لشفاء الأعضاء الحيوية، لا تحظى الأظافر بالأولوية. ويمكن للأظافر أن تسمى هشّة وتبدأ في التقشر عند شعور الشخص بالتوتر. بناء على ذلك، أوضح جوشوا زيشنر أن الحفاظ على روتين العناية بالبشرة باستخدام المنظفات والمحافظة على ترطيبها يعد أفضل الحلول التي يمكن اتباعها للاعتناء بها عندما نرزع تحت وطأة التوتر. وبالنسبة لمن يعانون من حب الشباب، يبدو أن الإجهاد يقلل من قدرة اللوتينويد على محول دون تفاقم الحالة المرضية. وفي الختام، خلص الموقع إلى أن الحصول على قسط كاف من النوم وممارسة التمرينات الرياضية بمعدل يتراوح بين ثلاث وأربع مرات في الأسبوع، فضلا عن ممارسة التأمل والتنفس العميق، يساعد على التعامل مع الإجهاد وتلافي أثاره السلبية. وفي حين لا توجد إجابة واحدة صحيحة لكل شخص، ينبغي على كل شخص يعاني من الإجهاد والتوتر التصرف بناء على مسببات هذا الإجهاد في المقام الأول.

نشر موقع "هافينغتون بوست" الأمريكي البريطانية تقريرا، تحدثت فيه عن الطريقة التي تتأثر بها بشرتنا بالتوتر الناتج عن تعاملنا اليومي مع الضغوط المختلفة، سواء تلك المتعلقة بوظائفنا أو عائلتنا، أو المدن التي نعيش فيها، أو النضال المستمر من أجل إنجاز أعمالنا.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن بشرتنا هي أكبر عضو في أجسامنا، ويمكن أن تظهر علامات الإجهاد عليها بطرق مختلفة، مثل التهاب الجلد الدهني وحتى حب الشباب، وتختلف طريقة تفاعل الجسم والبشرة مع الإجهاد من شخص لآخر.

ونقل الموقع عن طبيبة الأمراض الجلدية، ويتي بوي، أن "بشرتنا لا تستطيع التعويض بين الإجهاد البدني والعاطفي والنفسي والبيئي، وبالنسبة لي، يقع الإجهاد في إحدى هاتين الفئتين، إما الجاد أو المزمن، وهو الأكثر ضررا، فكلمنا طالت فترة شعورك بالإجهاد، زادت معاناة بشرتك".

فكيف يؤثر الإجهاد على البشرة وعلى بقية الجسم؟  
ذكر الموقع، أولا، أن الإجهاد يسبب الالتهابات. وقد أشارت بوي إلى أن أهم التأثيرات الحقيقية للتوتر يتطلب دراسة "الارتباط العميق والوثيق بين البشرة والعقل والأمعاء، فعندما يدرك العقل إحساس الجسم بالإجهاد، يقوم بإبطاء عملية الهضم في الأمعاء، وكلمنا طالت فترة الإجهاد، زاد تباطؤ عملية الهضم، ما قد يؤدي على البكتيريا الموجودة في الأمعاء.

ونقل الموقع عن بوي أن "الحركة البطيئة تسمح بنمو سلالات البكتيريا غير الصحية، والإخلال بالتوازن الطبيعي للبيئة الجرحومي الهوي، الذي يتسبب بدوره في أن تصبح بطانة الأمعاء مسزبة، ما يؤدي إلى حدوث سلسلة من الالتهابات في جميع أنحاء الجسم". ونتيجة لهذه الالتهابات الداخلية، من المرجح أن يتعرض الجلد إلى التهابات خارجية مثل حب الشباب أو أمراض الصدفية أو الطغح الجلدي أو أي أمراض جلدية قد يكون الأشخاص عرضة لها.

وأورد الموقع، ثانيا، أن الإجهاد يؤدي إلى إصابة البشرة بالجفاف. وحسب الدكتورة المتخصصة في طب الجلد، هوروم باتيل، فإنه كلما شعر جسمنا بتوتر شديد، شهدنا ارتفاعا في مستويات الأدرينالين والكورتيزول، ما يجعلنا نتعرض أكثر وتعمل هذه الهرمونات على تشييط الغدد الصماء والغدد العرقية التي "تسبب جفاف الجلد بسبب فقدان الكثير من الماء بسرعة كبيرة".

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالطغح الجلدي. وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات الطغح الجلدي المعروفة. وأشار الموقع، ثالثا، إلى أن هرمونات الإجهاد يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية. وقال إيدلمان إن الإجهاد يقلل هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين، "وهي رسائل كيميائية تطلق ردودا ضيقية معينة" في أجسامنا، فعلى سبيل المثال، يزيد الأدرينالين من معدل ضربات القلب وضغط الدم، بينما يزيد الكورتيزول من نسبة السكر في الدم، حسب ما أفادت به عيادة مايو.

# باحثون مغاربة وإسبان يكتشفون علاجاً لسرطان البروستات

قابلة للذوبان في الماء، أي في وسط فيزيولوجي، وبالتالي إمكانية ذوبانها في الدم.

وسجل أن "هذا العلاج فعال لمكافحة سرطان البروستات، خاصة وأن الذوبان كان دوما عائقا أمام فعالية الأدوية المضادة للسرطان". وزاد الباحث "أن شائي أهم شيء في هذا الاكتشاف يتمثل في كون الجزيئات المستخلصة تحد من تطور وانتقال الورم الخبيث".

وشدد على أن "الجزيئات التقائية ولا تهاجم سوى الخلايا المساية".

وتابع أن "هذا الاكتشاف من شأنه أن يجنب المرضى، خاصة أولئك الذين لا يتطورون على موارد مالية مهمة، الآثار الجانبية الكبيرة للعلاج الكيميائي الذي يهاجم كل الخلايا دون استثناء". وسجل أن "الأمر يتعلق بثمرة عمل مشترك للمجموعة المغربية بمختبر الكيمياء الضوئية بكلية العلوم بتطوان، المكونة من ٣ أساتذة باحثين و٣ حواري (٩٠ في المائة) بمادة بكتوراز، حصلت إحداهم مؤخرا على درجة الدكتوراه، ومجموعة إسبانية يقودها الدكتور توماس كوينكا، مضيفا أن براءة هذا الاختراع وضعت لدى الهيئات المعنية بإسبانيا".

قال فريق بحثي مغربي وإسباني، إنه تمكن من الوصول إلى علاج فعال لسرطان البروستات (الثالثة) في مرحلته المتقدمة، انطلاقا من قشور وبقايا الهواصم، معلنين أن الكرة في ملعب شركات الأدوية. وأعلنت مجموعة مكونة من باحثين مغاربة، من كلية العلوم بجامعة عبد الملك السعدي بتطوان (شمال)، ونظرائهم من جامعة أكالا هيناريس بسواحي مدريد من إسبانيا، عن اكتشاف علاج فعال لسرطان البروستات في مرحلته المتقدمة انطلاقا من قشور وبقايا الهواصم.

الكشف نقلته وكالة المغرب العربي للأنباء (رسمية)، على لسان الباحث محمد أمين العمرائي، الذي قاد الجانب المغربي في مجموعة البحثية. وقال محمد أمين العمرائي إن قشور الهواصم تمر عبر عملية تقطير مائي للحصول على زيوت أساسية، والتي تعتبر مكوناتها الكيميائية غنية جدا (حوالي ٩٠ في المائة) بمادة البليمونين، كما تعتبر مادة طبيعية ١٠٠ في المائة.

وأضاف العمرائي، "يتم إخضاع البليمونين إثر ذلك لتحول كيميائي بسيط لاستخراج مشتقات

# هكذا تضرر شباب بريطاني يشرب ٦ عبوات مشروب طاقة (صورة)



طريق تخفيف أسنانه يوميا، لم يمنع مشروبات الطاقة من إحداث هذا التأثير المدمر على لسانه. وتحدث الشاب عن دراسة أجراها باحثون في منظمة الصحة العالمية، أظهرت أن تجاوزيف الإنسان يمكن أن تنتج عن الجموضة الناجمة عن المحتوى العالي من السكر لمنجبات مثل مشروبات الطاقة.

وأظهرت دراسة أخرى أن استهلاك مشروبات الطاقة يمكن أن يسبب تآكلا وازالة لطبقة المينا في الأسنان.

تضرر شاب بريطاني بشكل كبير، بعد أن كان روتينه اليومي للشاب البريطاني شرب ٦ علب من مشروب الطاقة.

وقالت صحيفة "ميرور" البريطانية، إن دان رويالز الذي أدمن مشروبات الطاقة، أصابت لسانه حالة غريبة حيث بدأ في التآكل والتفح.

ونشر رويالز منشورا على صفحته في "فيسبوك"، وقال إن طبيبه أخبره بأن الكميات الكبيرة من السكر في هذه المشروبات، الذي يصل إلى نحو ١٣ ملعقة في العلب الواحدة، بالإضافة إلى الكيمويات المختلفة، هي المسؤولة عما أصابه من تقرحات وتآكل في لسانه.

وأوضح الشاب البريطاني، "هذا ما فعلته مشروبات الطاقة في لسانك، تخيل كيف هو الحال في أسنالك الداخلية؟ حتى وقت قريب عندما بدأ حدوث ذلك، كنت أشرب ما لا يقل عن ٦-٥ علب يوميا. كونوا على حذر يا شباب".

اقرأ أيضا، طرق طبيعية لتعزيز خصوبة الرجال والنساء.. تعرف إليها

# تعرف إلى طرق تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة

ولو بشكل مؤقت، من الرائحة الكريهة، بسبب تأثيره المضاد للبكتيريا، وقدرته على التخلص من الروائح الكريهة. إلى جانب ذلك، تساعد صودا الخبز على تحقيق التوازن بين مستوى الحمضيات، وعلى التخلص من رائحة الفم الكريهة، والوقاية منها. وفي هذا الصدد، ينصح بإضافة نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبز إلى كوب من الماء من أجل الحصول على فصول فعال يضمن لك التخلص من هذه المشكلة. فضلا عن أنه يساعد على التخفيف من عسر الهضم وحرقه المعدة، يمكن للنعناع محاربة البكتيريا التي تسبب رائحة كريهة في الفم. وشأنه شأن النعناع، يحتوي البقدونس على الكلوروفيل، لذلك ينصح بمضغ أوراقه، لأن ذلك يساعد في تنظيف الأسنان من البكتيريا المسببة للرائحة.

بأمراض اللثة وتسوس الأسنان. كما تعد أمراض اللثة والجسائية ومرض السكري وأمراض الكبد والفشل الكلوي من الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى انبعاث رائحة كريهة من الفم، وذكر الموقع أن الطريقة معروفة بخصائصها المضادة للميكروبات، وقد أثبتت بعض الدراسات تسبب العدوى. من هذا المنطلق، وللتخلص من رائحة الفم الكريهة، يوصى بإضافة ما بين ١٠ و١٥ قطرة من زيت القرفة إلى الماء، وغسل الفم جيدا بهذا الغسول. وفي الواقع، لا يساعد هذا الغسول على التعامل مع رائحة الفم الكريهة فقط، بل يساعد أيضا على تجنب الإصابة بتسوس الأسنان. وأوضح الموقع أن الدراسات أثبتت قدرة الشاي الأخضر على التخلص

يمنع الإصابة بمجموعة من الأمراض. في هذا السياق، تعد العدوية من أنواع البكتيريا المهمة في الفم. ووفقا لطباء الأسنان، يمكن أن تسبب بعض البكتيريا تسوس الأسنان وأمراض اللثة. علاوة على ذلك، يسبب انبعاث رائحة كريهة من الفم إحراجا كبيرا، ويؤدي إلى النزاع الآخرين، وقد يكون ناتجا عن العادات السيئة، ومشاكل الأسنان، وإشارة إلى مشاكل صحية أخرى. وأفاد الموقع بأن عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة واستخدام خيط الأسنان يوميا يساهم في بقاء جزيئات الطعام في الفم، وهو ما يعزز نمو البكتيريا بين الأسنان وحول اللثة واللسان. ويمكن للبكتيريا المتراكمة على الأسنان، وكذلك على اللسان واللثة، إنتاج غازات كريهة الرائحة. وتعد هذه البكتيريا المسؤولة الأول عن الإصابة

وجود البكتيريا الضارة في فم الإنسان قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة نشر موقع "آف سي. ري" الروسي تقريرا، تحدثت فيه عن الطرق التي تساعد على التغلب على رائحة الفم الكريهة التي تتسبب في ظهورها البكتيريا، التي تنقسم بدورها إلى ضارة ومفيدة. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن وجود بعض أنواع البكتيريا في الجسم ضروري للحفاظ على التوازن الصحي، مع ذلك، توجد بكتيريا ضارة، ويكون من المستحسن التخلص منها؛ نظرا لتسببها في تسوس الأسنان وأمراض اللثة. وأضاف الموقع أن وجود البكتيريا الضارة في فم الإنسان قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، على عكس البكتيريا الضيدة التي تعد بمثابة واق

# فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،  
الغثيان والتقيؤ.  
الضعف والإرهاق العام.  
التهاب الجلد التماسي.  
مشاكل وتشوهات في العظام.  
أعراض نقص البورون  
عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض،  
مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.  
مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.  
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.  
مشاكل في الغدة الدرقية.  
أطعمة غنية بالبورون  
هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون،  
زيت الزيتون.  
البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا.  
الزبيب.  
المكسرات المختلفة.  
الخضروات المتنوعة، مثل، البنندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.  
الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.  
٦- تسريع شفاء الجروح  
قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.  
٧- الحماية من الالتهابات الفطرية  
وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الفطريات، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السور في الاستفادته منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

بتنا الأجسام.  
٣- لصحة المرأة  
بسبب قدرة البورون على تقوية العظام فإنه يساعد المرأة على الحفاظ على عظام قوية وسليمة ويساعدها على مكافحة هشاشة العظام لا سيما بعد بلوغ سن اليأس.  
كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.  
ويساهم البورون عموماً في تحسين أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالجمل.

٢- لصحة الرجال  
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون المتدنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال. لا سيما في رياضة

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.  
تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.  
متى عليك استشارة الطبيب؟  
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتمل على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.  
مواضيع ذات علاقة  
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟  
النزيف الذي يستلزم إجراء فحص لتظهير القولون  
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟  
تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج  
الشق في فتحة الشرج والأمساك  
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم  
يما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوليتيرية أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديهم أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون.  
إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.  
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

## أعراض سرطان المستقيم

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم.

عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وسوياً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.  
سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما. أعراض سرطان المستقيم  
كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.  
بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي،  
تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود  
وجود دم في البراز  
وجود مخاط في البراز  
ألم في منطقة البطن  
ألم أثناء عملية التفوط  
الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد  
الشعور بعدم إخراج الأمعاء خلال عملية التفوط  
فقدان غير مبرر للوزن  
تعب وضعف عام في الجسم  
نزيف في المستقيم  
تغيير في حجم البراز

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله.

الصمام الأورطي  
يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل،  
الفتلن الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما  
انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية  
ضيق الصمام.  
أسباب مشاكل صمامات القلب  
هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضخمها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،  
الصمام التنكسي  
تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤٠% من عامة السكان.  
ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج.  
تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر  
تتغير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالتالي الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخنن الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم.  
ونظراً لحساسية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.  
الصمام ثلاثي الشرفات  
أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم تكلال الجحريتين.  
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.  
الصمام الرئوي

## هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية  
تقرير مختبر الغدد الصماء  
العلاج باليود المشع للغدة الدرقية  
يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة التمتع والترابط الجنسي بين الشريكين.  
يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.  
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.  
والسيروتونين؟  
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأوكستين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.  
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟  
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأباء، كما يلي:  
١- هرمون الحب لدى الأم  
هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،  
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.  
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي.  
تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.  
تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.  
٢- هرمون الحب لدى الأب  
هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند عند الذكور والإناث سواء؟ اقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.  
ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،  
ما هو هرمون الحب؟  
هرمون الحب هو هرمون ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.  
ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.  
وبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كعلاج من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.  
وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته  
هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل،  
مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي.  
الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.  
فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.  
أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.  
فوائد هرمون الحب للعلاقات  
هرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه،  
مواضيع ذات علاقة  
رائحة "عربية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة  
المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH  
الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

## البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة شدة التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين.  
المشكلات النفسية، أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلفت عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً تواجه المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.  
عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.  
وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر.  
طرق الوقاية من البلوغ المبكر  
في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، صوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقادها من خلال بعض الطرق، وتشمل،  
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحمل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي إلى تسريع البلوغ، وتبدأ الإفرزات بحصر الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.  
الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

المزجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره من نفس المرحلة العمرية.  
الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.  
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطواء بمرور الوقت.  
البلوغ المبكر عند الإناث  
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.  
أعراض البلوغ المبكر عند الإناث  
تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي،  
نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.  
قصور الغدة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.  
زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.  
مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث  
يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي،

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.  
البلوغ المبكر عند الذكور  
هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.  
أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور  
يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل،  
مواضيع ذات علاقة  
الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال  
ما هو الصدر الجوجوي (Pectus carinatum)  
زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، تصبح بحجم كبير في سن صغير.  
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.  
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يحدث في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.  
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.  
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور  
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها،  
قصر القامة، وهي من المشكلات

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.  
البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، أسباب وأضرار  
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.  
ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.  
وتن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لخطار على صحة الطفل.  
أسباب البلوغ المبكر  
لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتمتثل في،  
اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكر أو متأخر.  
الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتشاع المشروبات الجسمة، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.  
الإكثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.  
الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة  
تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تحدث في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ  
تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي  
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.



ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.  
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب  
يلبني عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،  
تشجع قصبي  
كاتبه وضبط بسهولة والزجاج  
قطع جلدي  
احمرار الجلد  
اختلال النوم  
تورم في البطن  
مشاكل في التذوق  
فقدان الشهية.

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.  
غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،  
منتجات الألبان  
البيض  
المأكولات البحرية  
الخبز المدعم والحبوب  
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)  
الخضار الورقية الخضراء  
البقوليات (الفول، البازيلاء)  
الكبد  
اللحوم (لحم البقر، والدجاج، والخنزير)

الجزر  
البطاطا  
الدواجن  
الحبوب الكاملة.  
فوائد فيتامين ب المركب  
من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،  
تقلل من التوتر وتحسن من المزاج  
الوقاية من الصداع النصفي  
تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم  
زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات  
تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

# دراسة جديدة تكشف حسنة لافتة للسمنة المفرطة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب. وأضاف جادهاف أن هناك احتمالا بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، فهناك بعض المعطيات الحيوانية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تملك مميزات مقاومة للإلتهابات، ولذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب.

وقال جادهاف إنه لا يتوفر لدى الباحثين ما يكفي من المعلومات حول السكتات الدماغية التي أصابت المرضى للجزء من الدهون سوف تحميك. وقال أن أسباب السكتات الدماغية ربما تكون لدى المفرطين في السمنة مختلفة عن أسبابها لدى المرضى ذوي الوزن القليل.

وقال جادهاف إن من بين مرضى السكتة الدماغية المفرطين في السمنة غالبا ما يكون السبب متعلقا بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي المقابل قد يكون السبب عند المرضى النحفاء هو الرجفان الأذيني، وهي حالة يميزها عدم انتظام دقات القلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة دماغية بسبب جلطة تسد وعاء دموي رئيسيا. وأضاف أن السكتات الدماغية الناتجة عن الرجفان الأذيني تميل إلى التسبب بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بتصلب الشرايين.

وتشك الدكتور بريبكا غوتسمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف.

وقالت غوتسمان إن هناك احتمالا كبيرا لأن تكون قلة الوزن مؤشرا على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئا آخر. وأضافت غوتسمان، أستاذة الأعصاب وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة التابعتين لجامعة جون هوبكينز، إن النتائج تدل على أن قلة الوزن من المصابين بالسكتة الدماغية "بحاجة إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل.. ويجب علينا التأكد من أنهم يملكون القوة الكافية للمشاركة في العملية".



الإصابة بالسكتة الدماغية كان المرضى المفرطون جدا في السمنة أقل احتمالا لأن يموتوا بنسبة ٦٢٪ مقارنة مع ذوي الوزن العادي، وكان الأشخاص المفرطون في السمنة أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ٤٦٪ والأشخاص الذين أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ١٥٪. أما الأشخاص الذين كان وزهم أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بنسبة ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جدا. ومع أن الممكن أن السمنة المفرطة قد تحمي من الوفاة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، إلا أن الخبراء يقولون إن من الممكن أن تكون السمنة المفرطة أو نقص الوزن في هذه الدراسة مؤشرات لأمر آخر. وقال الدكتور أشوتوش جادهاف، أستاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السكتات الدماغية في جامعة بتسبيرج، إنه يمكن أن يكون الخزون الدهني مساعدا

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر. وتابعته الدراسة الجديدة ١٠٢٣ شخصا بمعدل عمر ٧١ عاما عانا من سكتات دماغية إقفارية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ، وكان هؤلاء المرضى جزءا من تجربة أوسع أطلق عليها (فاست-ماغ) كانت مصممة أصلا لدراسة فعالية إعطاء المسعفين المغنيسيوم للذين عانا من السكتات الدماغية.

وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لكل المشاركين في الدراسة وكان معدله ٢٧.٥، فإن كان المؤشر بين ٢٥ و ٢٩ فإن الشخص يعتبر سميئا وفوق ذلك يعتبر مفرطا في السمنة. وهذا يعني أن شخصا طوله ١٧٥ سم سيكون مفرطا في السمنة بمجرد أن يصل وزنه إلى ٩٢ كغم. وفي الشهور الثلاثة الأولى بعد

وأورد الموقع أنه عند بلوغ سن الستين يتغير مظهر الإنسان بشكل كبير، وذلك لا يرجع إلى العامل الوراثي، وإنما إلى العادات المتبعة طوال السنوات السابقة، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة. وتتمثل التغييرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلا عن ضعف الذاكرة، وترتبط معظم التغييرات في هذه المرحلة بوظائف الدماغ، الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام به من خلال تعلم مهارات جديدة، وقراءة الكتب، وتناول الأطعمة والأدوية التي تعمل على تعزيز وظائف الدماغ. وأشار الموقع إلى أن التغييرات الجسدية بين سن الستين والسبعين تصبح أكثر وضوحا، لكن هناك بعض التغييرات الداخلية التي لا يستطيع الجميع فهمها. فحلي سبيل، قد لا تعمل الأعصاب ومستقبلات التذوق مثلما كانت، حيث يصبح من الصعب على الشخص التذوق أو الشم أو الشعور بدرجة الحرارة، إلى جانب ذلك، تطرأ تغيرات على الصوت، وتدهور صحة القلب، فضلا عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة.

قد يبلغ بعض الأشخاص سن السبعين لكنهم مع ذلك يبدوون أصغر سنا، وفي الغالب، تتمثل التغييرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وضعفية التئام الجروح، فضلا عن بدء التنفس وعملية الهضم، وتجدر الإشارة إلى أن الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة، وشرب كميات كبيرة من الماء، يمكن أن يؤخر حدوث هذه التغييرات، لكن في الحقيقة لا مفر منها.

وأورد الموقع أنه عند بلوغ سن الستين يتغير مظهر الإنسان بشكل كبير، وذلك لا يرجع إلى العامل الوراثي، وإنما إلى العادات المتبعة طوال السنوات السابقة، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة. وتتمثل التغييرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلا عن ضعف الذاكرة، وترتبط معظم التغييرات في هذه المرحلة بوظائف الدماغ، الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام به من خلال تعلم مهارات جديدة، وقراءة الكتب، وتناول الأطعمة والأدوية التي تعمل على تعزيز وظائف الدماغ. وأشار الموقع إلى أن التغييرات الجسدية بين سن الستين والسبعين تصبح أكثر وضوحا، لكن هناك بعض التغييرات الداخلية التي لا يستطيع الجميع فهمها. فحلي سبيل، قد لا تعمل الأعصاب ومستقبلات التذوق مثلما كانت، حيث يصبح من الصعب على الشخص التذوق أو الشم أو الشعور بدرجة الحرارة، إلى جانب ذلك، تطرأ تغيرات على الصوت، وتدهور صحة القلب، فضلا عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة.

قد يبلغ بعض الأشخاص سن السبعين لكنهم مع ذلك يبدوون أصغر سنا، وفي الغالب، تتمثل التغييرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وضعفية التئام الجروح، فضلا عن بدء التنفس وعملية الهضم، وتجدر الإشارة إلى أن الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة، وشرب كميات كبيرة من الماء، يمكن أن يؤخر حدوث هذه التغييرات، لكن في الحقيقة لا مفر منها.

وأوضحت حداد في حديث لـ "عربي ٢١"، "تأتي هذه الأعراض إن اعتاد على شرب القهوة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، لأنه اعتاد على نسبة معينة من الكافيين، وهذه الأعراض هي الصداع والدوخة والتعاس، وتبدأ بالظهور منذ اليوم التالي لتوقفه عن شرب القهوة، ثم تبدأ بالتحسن تدريجيا، وبعد ثلاثة أيام تختفي بشكل نهائي".

وأوضحت حداد أنه "يتم تسمية شرب القهوة بإدمان الكافيين، حينما يشرب الإنسان من ٣ فناجين وأكثر يوميا، أما أقل من ذلك لا يُعتبر إدمان". من جهته، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "يبدأ أعراض انسحاب الكافيين بالظهور خلال ٣ إلى ٥ أيام بعد التوقف عن شرب القهوة، وتتفاوت هذه الأعراض من شخص لآخر".

وقال الموقع إنه "يمكن أن يؤدي خفض كمية القهوة التي نشربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتشجع تراكم الدهون". أيضا يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة المعدة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تنخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع.

علاجات طبيعية وذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساعد في منع انسحاب الكافيين، وهي، ماء جوز الهند يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مغذي وصحي جدا، حيث يحتوي على إزيمات تساعد على تطهير الأمعاء، وكذلك الإلكتروليتات التي تعزز الطاقة وتكمل المغذيات. ويساعد على منع تراجع الصحة الجسدية والعقلية، ما يسهم لك بالبقاء نشطا، كما تحارب ماء جوز الهند الإرهاق والتعب الناجم عن انسحاب الكافيين،

## دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا. وقال، "تعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن آمون) حيث تحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا نعيدنا في الواقع، وربما تمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا". ونصح ريتشلاند بأن نستخدم ذاكرتنا من أجل اتخاذ القرارات المهمة، وترك الأمور التي لا تهم كثيرا تذهب في سبيلها، لتصبح المجال للأفضل منها. وأكدت الدراسة أن النسيان علامة صحية تعني أن الدماغ يحتفظ بالأمور الأكثر أهمية، وهو المطلوب.

## أول عيادة للعلاج بـ«الغيب» في بريطانيا.. لهذه الأمراض

والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة. لكن الألفه هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيتكلف العرض على الطبيب قرابة ٦٠٠-٧٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٦٠٠-٧٠٠ إسترليني شهريا للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من نبتة الغيب. وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيعطى لمن "استنفدوا كافة خيارات العلاج المتوفرة"، وإن مهمتها هي العمل "كمقصد لحياة أولئك الذين يناضلون من أجل الحصول على العلاج".

## تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

الدم. وتساعد التمارين الرياضية القلب على القيام بوظائفه بشكل طبيعي، ناهيك عن أنها تحمي من هشاشة العظام. وفي حال لم تكن من محبي الرياضة، حاول القيام ببعض التمارين الحركية، مثل المشي. وأورد الموقع أنه عند بلوغ سن الستين يتغير مظهر الإنسان بشكل كبير، وذلك لا يرجع إلى العامل الوراثي، وإنما إلى العادات المتبعة طوال السنوات السابقة، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة. وتتمثل التغييرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلا عن ضعف الذاكرة، وترتبط معظم التغييرات في هذه المرحلة بوظائف الدماغ، الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام به من خلال تعلم مهارات جديدة، وقراءة الكتب، وتناول الأطعمة والأدوية التي تعمل على تعزيز وظائف الدماغ. وأشار الموقع إلى أن التغييرات الجسدية بين سن الستين والسبعين تصبح أكثر وضوحا، لكن هناك بعض التغييرات الداخلية التي لا يستطيع الجميع فهمها. فحلي سبيل، قد لا تعمل الأعصاب ومستقبلات التذوق مثلما كانت، حيث يصبح من الصعب على الشخص التذوق أو الشم أو الشعور بدرجة الحرارة، إلى جانب ذلك، تطرأ تغيرات على الصوت، وتدهور صحة القلب، فضلا عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة.

## إليك علامات تشير إلى مشاكل قلبية قد تعاني منها مستقبلا

يمكن أن يساهم في أكسجة الدم وتبريد الدماغ، لذلك من الطبيعي التناوب أثناء القيام ببعض التمرينات خاصة في الطقس الحار. في المقابل، يعتبر التناوب المستمر أثناء التمارين مؤشرا على أن اليات التبريد المدمجة في الجسم لا تعمل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤثر سلبا على صحة القلب. وأشار الموقع إلى أن الشعور بالدوار المعروف بـ"انخفاض ضغط الدم الانتصابي" لا تتجاوز مدته في العادة للثلاثين، لكن في حال استمر الشعور بالدوار لبضع دقائق، خاصة إذا كان عمرك أقل من الخامسة والخمسين، فإن ذلك يشير إلى وجود مشكلة رئيسية في جهاز الدوران. وقد أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من الدوار لفترات طويلة أكثر عرضة بنسبة ٥٤٪ في المئة للإصابة بقصور القلب في عمر متأخر، مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه المشكلة. ونوه الموقع إلى أنه عادة ما يتم ربط الأعراض التقليدية لأمراض القلب بالكوليسترول أو السكري، ولكن تشير دراسة حديثة أجريت في جامعة نيلسفاندا، إلى أن التجدد الطفر في شحمة الأذن أو كليهما من العلامات الدالة على مشاكل محتملة في القلب. اقرا أيضا، تعرف على الأعراض الخفية التي تشير إلى مشكلة في القلب

أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة "تورنتو" الأمريكية أن "النسيان قد يكون مفيدا، وليس أمرا سيئا كما تحاول الأفلام وبرامج التلفاز تصويره". وبحسب صحيفة "إنديبندينت" فإن القائمين على الدراسة قالوا إن "الذاكرة القوية جدا هي أمر مبالغ فيه، وإن النسيان يمكن أن يحمل منفعة للذكا الذي تتمتع به". ونقل عن أحد المشاركين في الدراسة، هو البروفيسور بليك ريتشلاند، قوله إنه "من المهم أن ينسى الدماغ التفاصيل غير المهمة، وأن يركز أكثر

الغيب" هو اسم نبات له مفعول المخدر- CCO تم رسميا في بريطانيا، افتتاح أول عيادة تخصصية للعلاج بعقاقير مستخلصة من نبتة الغيب الخلدرة في بريطانيا بمدينة مانشستر. وقالت "بي بي سي" إن ذلك تم بعد أن غيرت الحكومة القانون في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بحيث بات مسموحا للأطباء أن يكتنوا وصفات طبية تتضمن عقاقير مستخلصة من نبتة الغيب إذا وأوا أن ذلك قد يساعد في علاج المرضى". ونقلت "بي بي سي" عن خبراء قولهم إن "هذا المخدر مخفف للآلام، ويمكن استخدامه في علاج أمراض كالتهاب المفاصل واضطراب الأعصاب والتشنجات العضلية والصرع والتصلب المتعدد ومرضى الزهايمر والشلل الرعاش، فضلا عن علاج بعض المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق

## تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

تطرأ على الجسم الكثير من التغييرات على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين. نشر موقع "اف.بي.ري" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن التغييرات التي تطرأ على جسم الإنسان كل ١٠ سنوات. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الأشخاص ما بين سن العشرين والثلاثين لا يفكرون عادة في مسألة التقدم في السن والشيوخوخة، ولكن خلال هذه الفترة، تظهر على الجسم بعض التغييرات حتى لو كانت صغيرة، مثل توقف العظام عن النمو، ونقص إنتاج الكولاجين، وظهور ضروس العنق. وبسبب اختلاف طبيعة الأجسام، يمكن أن تظهر ضروس العنق عند البعض في سن ١٦، بينما تظهر عند البعض الآخر في سن متأخرة، وينصح خلال هذه المرحلة بإبلاء اهتمام خاص بالنظام الغذائي، وتجنب تناول الوجبات السريعة، والمواظبة على تناول الأطعمة التي تساعد على استعادة الكولاجين في الجسم. وذكر الموقع أنه تطرأ على الجسم الكثير من التغييرات، على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين، لذلك يجب دأما العناية بالجسم. وبين سن الثلاثين والأربعين يمكن ملاحظة بعض التغييرات مثل ضعف العضلات، وتراجع كمية الأنسجة العضلية في الجسم، وانخفاض نسبة الكولاجين والإيلاستين، وعادة ما ينصح بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والعناية بالبشرة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

## إليك علامات تشير إلى مشاكل قلبية قد تعاني منها مستقبلا

حسب بعض العلماء، فإن جسم الإنسان يصل إلى ذروة النمو في سن ٣٨، بعد ذلك تبدأ علامات الشيخوخة الحقيقية في الظهور، فيحدث انخفاض في عدد الخلايا العصبية، وتراكم الدهون في الجسم، وتدهور حاسة البصر، وتزيد هشاشة العظام والمفاصل. أما بالنسبة للنساء، فينخفض هرمون الإستروجين لديهن مقابل ارتفاع ضغط الدم. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم أفضل الطرق التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب- ا فب (أرشيفية) نشر موقع "اف.بي.ري" الروسي، تقريرا استعرض فيه العلامات غير القياسية التي تشير إلى إمكانية معاناتك من مشاكل قلبية مستقبلا، فيما لا تزال أمراض القلب السبب الرئيسي لوفاة حول العالم. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مراقبة مستوى الكوليسترول وثنائي الغليسريد في الدم من أفضل الطرق التي من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على صحة القلب. وقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك بعض الأعراض التي تزيد من إمكانية إصابتك بأمراض القلب مستقبلا. وذكر الموقع أن النقص الكريه نتيجة مرض اللثة من الأعراض التي تشير إلى إمكانية الإصابة بأمراض مشاكل في القلب، حيث يساهم مرض اللثة في حدوث التهاب يمكن أن يؤدي بدوره إلى تشوهات في القلب. وقد أوضحت دراسة حديثة أن علاج أمراض اللثة والتخلص من مشاكل التنفس، يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ويربط العديد من الأشخاص بين مشاكل اللثة والتهن الكريه، وأمراض تنحوي صفح القلب. وأن هذه المشاكل قد تؤثر سلبا على صحة القلب. وأفاد الموقع بأن التناوب مازال إلى الآن سلوكا غامضا، على الرغم من التقدم العلمي الذي وصلت إليه البشرية. وتشير إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ألباني في الولايات المتحدة، إلى أن التناوب

# علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته وطعمه المر، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه الهضمية، وهو طارد للريح، ومهدئ، ومضاد للتشنج، ويخفف التوتر والقلق، لذلك فهو مثالي للتخلص من أعراض انسحاب الكافيين، لأنه ينظم مستويات الطاقة العالية.

في المقابل، قالت اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد ردا على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تفيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا ولم يتم دراسته بشكل وافي". وختمت حديثها بالقول، "الأفضل هو التوقف عن شرب القهوة بشكل تدريجي وليس فجائيا، وتعويض الفقد في البداية بمشروب يحتوي كافيين لكن بنسبة أقل مثل الشاي الأخضر".

واستهلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ. مشروبات بروبيوتيك تحفز المشروبات التي تحتوي على بروبيوتيك وأهمها لبن الزبادي وحليب الصويا على نمو الفلورا المعوية، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز المناعي لتخليص الجسم من السموم. وأيضا محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساعد على تطهير الأمعاء من البقايا. مشروب الزنجبيل مشهور مشروب الزنجبيل برائحة مميزة ونكهة حارة، وهو علاج طبيعي يعزز عملية الهضم، ما يساعد الجسم على تفكيك الطعام بشكل أسرع، ويعزز أيضا تنظيم السكر في الدم، لذلك، بالإضافة إلى السيطرة على الجلوكوز يساعد في بقاءك متنهيا لفترات طويلة من الزمن. وينتج مشروب الزنجبيل حركة الأمعاء العادية، مما يقلل من خطر الإصابة بالاضطراب لأنه ينتج حالة من أخرى هي أنه يقلل من مشاكل الذاكرة ويحسن المزاج.

مشروب النعناع مشروب النعناع يساعد شاي النعناع في تخفيف الغثيان والصداع والتوتر الناتج عن وقف شرب القهوة الضجائي، ويخفف من التوتر والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطربا أو بطيئا، لذلك حينما تشعر بإذاز انسحاب الكافيين اشرب كوبا من شاي النعناع.

المناحة للمخ". وفي هذا الصدد، نشر موقع "ستيب توهيلت" تقريرا أشار فيه إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين، وتحدث أيضا عن فوائد وقف أو تقليل شرب القهوة. وقال الموقع إنه "يمكن أن يؤدي خفض كمية القهوة التي نشربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتشجع تراكم الدهون". أيضا يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة المعدة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تنخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع.

علاجات طبيعية وذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساعد في منع انسحاب الكافيين، وهي، ماء جوز الهند يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مغذي وصحي جدا، حيث يحتوي على إزيمات تساعد على تطهير الأمعاء، وكذلك الإلكتروليتات التي تعزز الطاقة وتكمل المغذيات. ويساعد على منع تراجع الصحة الجسدية والعقلية، ما يسهم لك بالبقاء نشطا، كما تحارب ماء جوز الهند الإرهاق والتعب الناجم عن انسحاب الكافيين،

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



هذا ويستعرض بروفييسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الإبتكارات 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 بروفييسور روبرت روتنري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التقدم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وينتهي المطاف، وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنًا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء"، ويستطرد 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 بروفييسور روتنري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية البريبيجينية للشيخوخة، والتي يفصحها بروفييسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة، ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلًا عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عامًا. وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق يعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأسًا 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 بروفييسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفرد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه، بل وطرح، في سبتمبر ٢٠١٩ خلال لقاء مع بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا تشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلًا: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيدًا وصحيًا وراضيًا كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟".

وأضاف بروفييسور سينكلير قائلًا: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادرًا 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".

### لعمارة طويلة بصحة جيدة

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

ويقول بروفييسور روتنري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن انضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيخوخة) تطلق إشارات ضارة وتسبب في التهابات في الجسم".

### علامة مميزة

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

ويقول بروفييسور روتنري: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تمكّن نفس آليات الإصلاح التي يتمتع بها الحمض النووي، لذلك ويرسور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد ألياقته الخلية بالوقود".

### عنصر مشترك

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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 معلمهم ربما يساعد على تهيئ 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، بحيث يمكن أن اكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

### وفيات 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

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي، ومن هذا المنطلق، قام دكتور شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

## 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 البيض 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. فشراب 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. فشراب 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.

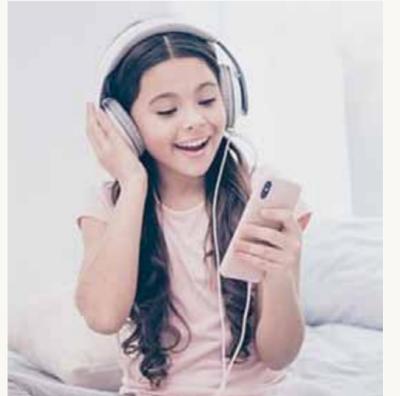
## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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 "يوتوب".  
محتوى إعلامي يواكب التطور  
وأشار سامبون ليفيت، 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

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

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، وصدت 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 بروفييسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال 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 تتقلها 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 تنفخ 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 المستمر يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل  
إذا كنت لا تعمل في 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

الاشغال التجارية والتجارية  
والصناعات والتجارة

واشنطن

وقعت الولايات المتحدة وتايوان اتفاقاً تجارياً، يهدف إلى تعزيز العلاقات الاقتصادية بين الطرفين. في خطوة استهدفت تحديراً من بكين. بحسب واشنطن بوست.

وجاء الاتفاق تحت اسم "مبادرة الولايات المتحدة وتايوان للتجارة في القرن الحادي والعشرين" بهدف تعزيز التجارة من خلال تبسيط عمليات التدقيق الجمركية وتحسين الإجراءات التنظيمية ووضع تدابير لمكافحة الفساد بين الولايات المتحدة وجزيرة تايوان التي تحظى بالحكم الذاتي، فيما تعتبرها الصين جزءاً لا يتجزأ من أراضيها.

وواشنطن وتايبيه لا تقيمان علاقات دبلوماسية رسمية بينهما، لكنهما تقيمان على علاقات غير رسمية عبر "المعهد الأميركي في تايوان" الذي يعتبر بمثابة السفارة الأميركية في الجزيرة.

ووقع الاتفاق ممثلون عن المعهد الأميركي في تايوان ومكتب الممثل الاقتصادي والتجاري لتايبيه في الولايات المتحدة، كما أعلن المكتب الإعلامي للممثل التجاري الأميركي.

اجتماع في الأمم المتحدة  
لجميع الشركات للأونروا

نيويورك

تعد لجنة الجمعية العامة المخصصة لإعلان التبرعات لوكالة الفوت (الأونروا) اجتماعاً بقرار الأمم المتحدة اليوم الجمعة لزيادة دعم الدول للوكالة.

ويتم تمويل الأونروا بشكل كامل تقريباً عبر التبرعات الطوعية.

إلى ذلك، قال المفوض العام لوكالة إغاثة وتشغيل لاجئي فلسطين (الأونروا): إن حل المشكلة المالية الزمنية التي تواجه الوكالة يتطلب إرادة سياسية ليضاهي دعم الجهات المختلفة لهمة الأونروا، ما توفره لها من موارد.

وقال لازاريني، في مؤتمر صحفي في نيويورك، إن المشكلة "تكم في التناقض بين ما يتوقع أن تفعله الأونروا والمصادر التي تتوفر لها"، مشيراً إلى الطبيعة الفريدة لعمل الأونروا، إذ إنها الوكالة الوحيدة المكلفة بتقديم خدمات مماثلة للخدمات الحكومية.

وأكد المسؤول الأممي أهمية مواكبة الموارد للاحتياجات، محذراً من أن الأونروا لن يكون لديها تمويل أو نقد اعتباراً من أيلول المقبل لمواصلة تشغيل مدارسها، كما أن الموارد اللازمة لعمل مراكزها الصحية والخدمات الحيوية الأخرى آخذة في النفاذ.

وتدعم الأونروا نحو 5.9 مليون لاجئ فلسطيني في مناطق عملياتها الخمس وهي: الأردن وغزة والضفة الغربية بما فيها القدس الشرقية ولبنان وسورية.

تجربتي في بريطانيا لكشف أنواع من السرطان  
مع السرطان مع طريق شخص دم

لندن

قال باحثون بريطانيون، إن فحص الدم لأكثر من 50 نوعاً من السرطان، أظهر نتائج واعدة في تجربة كبيرة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية.

وذكرت هيئة (بي بي سي) الجمعة، أن الاختبار الذي أجراه باحثون من جامعة أكسفورد، كشف عن نوعين من كل ثلاثة أنواع من السرطان لدى خمس آلاف شخص زاروا طبيبيتهم العام مع وجود أعراض مشتبه بها في إنجلترا أو ويلز.

وأضافت الهيئة، أن الاختبار نجح في تحديد الموقع الأصلي للسرطان في 85 بالمئة من الحالات، مشيرة إلى أن الاختبار يبحث عن تغييرات مميزة في أجزاء من الشفرة الجينية التي تتسرب من سرطانات مختلفة، ويمكن أن ينفذ الاكتشاف المبكر للسرطان القابل للعلاج الأرواح.

ونقلت الهيئة عن الباحثين، القول إن الاختبار لا يزال غير مكتمل إلى حد كبير، لكنه قد يزيد من عدد السرطانات التي يمكن الكشف عنها.

الطيران العراقي  
يبدأ مع العراق في دبي

بغداد

تمكن الطيران الحربي العراقي الجمعة، من قتل عدد من الإرهابيين في دبي العراقية. وقالت خلية الإعلام الأمني، إن طائرات (F16) الحربية نفذت ضربة جوية ناجحة في جبل حميرين ضمن قاطع عمليات دالي 300 كلم شمال شرق بغداد. وأضافت، أن الضربة الجوية أسفرت عن قتل عدد من الإرهابيين وتدمير أوكار كانت تستخدمها هذه المجموعة الإرهابية التابعة لعصابة داعش الإرهابية.

الأمم المتحدة  
الأمم المتحدة ترحب بالقرار

نيويورك

حذر رئيس الجمعية العامة للأمم المتحدة، تشابا كروسي من نفاذ أموال الأونروا بحلول أيلول المقبل ما لم يتم صرف الأموال على الفور، داعياً إلى عدم نسيان المخاطر التي ينطوي عليها الأمر. وتحدث كروسي خلال المؤتمر السنوي لإعلان التبرعات للأونروا، عن أهمية الدور الحيوي للوكالة، وقال "نحن لا نناقش النظريات، بل نناقش عواقب الحياة الواقعية لما يقرب من ستة ملايين لاجئ يعتمدون على خدمات الأونروا.. وأشار كروسي إلى أنه قام الشهر الماضي بزيارة رسمية إلى الأردن، حيث أتاحت له الفرصة لزيارة مخيم جبل الحسين في عمان، مضيفاً "شاهدت بنفسى العمل الاستثنائي الذي تقوم به الأونروا، الوكالة الوحيدة التابعة للأمم المتحدة المنوط بها تقديم خدمات شبيهة بالحكومة مباشرة من التعليم إلى الرعاية الصحية.

الصحف القطرية تبرز حفل زفاف ولي العهد على صدر صفحاتها



الداخلة للحديث عن المناسبة. ونشرت الصحف القطرية الصادرة امس، تغطيات موسعة لحفل الزفاف، كما نشرت صوراً لولي العهد والأميرة رجوة الحسين، على صدر صفحاتها الأولى، كما خصصت مساحات كبيرة في صفحاتها الداخلية للحديث عن المناسبة. ونشرت الصحف القطرية الصادرة امس، تغطيات موسعة لحفل الزفاف، كما نشرت صوراً لولي العهد والأميرة رجوة الحسين، على صدر صفحاتها الأولى، كما خصصت مساحات كبيرة في صفحاتها الداخلية للحديث عن المناسبة.

أسعار الغذاء العالمية تنخفض إلى أدنى مستوياتها منذ عامين في أيار

عمان: انخفض مؤشر منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) لأسعار الغذاء العالمية في أيار إلى أدنى مستوياتها في عامين، إذ هافت الانخفاضات الكبيرة في أسعار الزيوت النباتية والحبوب ومنتجات الألبان الزيادات في أسعار السكر والحبوب. وقالت الفاو، إن متوسط مؤشرها في شهر أيار 2023 بلغ 144.3 نقاط، أي بتراجع قدره 3.4 نقاط (أو 2.6 بالمئة) عن مستواه المسجل في نيسان، محققاً هبوطاً لافتاً بلغ 30.4 نقاط (أو 22.1 بالمئة) عن المستوى المرتفع القياسي الذي كان قد بلغه في آذار 2022. وبحسب المنظمة على موقعها الإلكتروني اليوم الجمعة، إن الانخفاض المسجل في أيار يعزى إلى هبوط كبير في مؤشرات أسعار الزيوت النباتية والحبوب ومنتجات الألبان، الذي عوضت عنه جزئياً الزيادات في مؤشري السكر والحبوب. وبلغ متوسط مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار الحبوب 129.7 نقاط في أيار أي بتراجع قدره 6.5 نقاط (أو 4.8 بالمئة) عن مستواه المسجل في نيسان، مسجلاً زيادة للشهر الرابع على التوالي. وبلغ متوسط مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار السكر 107.6 نقاط في أيار، أي بانخفاض قدره 8.2 نقطة (أو 7.5 بالمئة) عن مستواه في نيسان، مسجلاً ارتفاعاً للشهر الرابع على التوالي ومحققاً نقاط (أو 8.7 بالمئة) شهرياً فاصح أدنى بقدر ملحوظ عما كان عليه قبل عام واحد بلغت نسبته 48.2 بالمئة. وكان الهبوط

عائلات غزية تحتفل بزفاف ولي العهد



فلسطين مهد الحضارات إلى أردن النشأ الكبير، وكما نقول دائماً شعب واحد مشن شعبين تحت شعار #نضج بالبحرين. وأضاف "نحن أبناء بيت العروبة

الصحف العراقية  
تتسلسل في جبال كركوك

بغداد

أعلنت القوات الأمنية العراقية الجمعة، عن قتل ثلاثة إرهابيين يرتدون أحزمة ناسفة في كركوك الغنية بالنفط 350 كلم شمال بغداد. وقال جهاز مكافحة الإرهاب في بيان اليوم، إن قوة من الجهاز تمكنت من قتل ثلاثة إرهابيين من عصابة داعش الإرهابية بعملية أمنية، مشيراً إلى أن الإرهابيين كانوا يرتدون أحزمة ناسفة في جبال حميرين بمحافظة كركوك. وتشكل مناطق كركوك الجبلية ملاذاً لعناصر عصابة داعش الإرهابية وتنفيذ عملياتهم ما يجعل القوات العراقية في مواجهة لها.

مؤيدي تكاليف

الاقتصاد يرتبطانها بشكل حيوي وكثير

لندن

حذرت وكالة التصنيف الائتماني "موديز"، من اتجاه اقتصاد المملكة المتحدة نحو ركود معتدل هذا العام، مشيرة أن التضخم جاء أعلى من المتوقع، وأن ارتفاع أسعار الفائدة أثر على موارد الأسر المالية. وذكرت شبكة سكاي نيوز الإخبارية البريطانية، اليوم الجمعة نقلاً عن موديز، أن الزيادة في معدل التضخم الأساسي في المملكة المتحدة الذي لا يشمل الطاقة والغذاء، قد يزيد من احتمال ارتفاع أسعار الفائدة، وتوقع زيادة أخرى بمقدار 25 نقطة أساس من بنك إنجلترا هذا العام، يرتفع بذلك سعر الفائدة الأساسي إلى 4.75 بالمئة.

وقالت موديز في تقرير لها "تتوقع نمواً ضعيفاً للغاية في الاقتصادات المتقدمة الرئيسية على وجه الخصوص، بما في ذلك الركود المعتدل في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وألمانيا.."

البلد يتعثر ويستغل الأزمة

خلال حفل التخرج في أكاديمية عسكرية

وكالات

تعثّر الرئيس الأميركي جو بايدن وسقط أرضاً الخميس إثر خطاب القاه على منصة في حفل تخرج في أكاديمية سلاح الجو في كولورادو، من دون أن يصاب على ما يبدو بأي أذى. وألقى بايدن البالغ 80 عاماً خطاباً خلال حفل تخرج في الأكاديمية العسكرية، وكان قد صافح للتو خريجا وهم بالعودة إلى مقعده عندما سقط أرضاً. وسارع عناصر في سلاح الجو لمساعدته في الوقوف مجدداً وبدأ له يفتح إلى مزيد من المساعدة. وعندما وقض، أشار بايدن إلى غرض بدأ أنه تعثر به. وبدأ الغرض أشبه بكيس رمل أسود صغير. بعيد الواقعة أطلق مدير الاتصالات في البيت الأبيض بين لايبوت تعريفة جاء فيها "إنه بخير. كان هناك كيس رمل على المنصة حينما كان يصفح" الخريجين. ولحاحاً استقل بايدين الطائرة عائداً إلى واشنطن، من دون أن يتوقف للرد على أسئلة الصحفيين. وبايدين هو الرئيس الأكبر سنًا للولايات المتحدة ويسعى للفوز بولاية ثانية في انتخابات العام 2024. وأكد التقرير الرسمي لطبيبه أنه يتمتع بلياقة بدنية وأنه يمارس التمارين بانتظام. في تشرين الثاني/نوفمبر 2020، بعيد فوزه بالرئاسة على حساب الرئيس المنتهية ولايته حينذاك دونالد ترامب، تعرّض بايدين خلال ملاعبته كلباً تكسر في القدم.

مؤيدي تكاليف

الاقتصاد يرتبطانها بشكل حيوي وكثير

نيويورك

حذر أمين عام الأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس الجمعة، خلال المؤتمر السنوي لإعلان التبرعات للأونروا، من احتمال الانهيار المالي لوكالة الفوت، مطالباً الدول بمساعدة الأونروا على مساعدة لاجئي فلسطين. وغادر غوتيريس نيويورك إلى البرتغال، حيث ألقى الكلمة نيابة عنه، رئيس ديوانه، كورتينا راتراي، الذي قال "إن ما أرادني غوتيريس" أن أؤكد لكم هو التزامه الصادق والعميق وأنه سيقبل كل ما في وسعه لتصحيح مسار سفينة الأونروا، بينما نمضى قدماً في الأشهر القليلة المقبلة حتى أيلول، وهو شهر محوري..

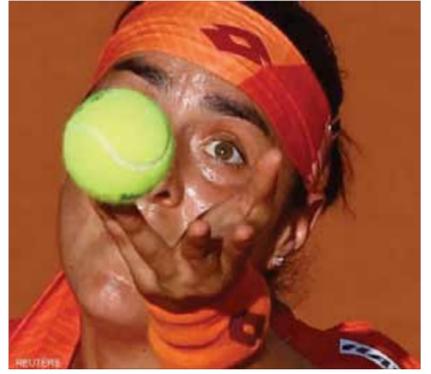
وتابع غوتيريس متسائلاً، "لنلتقي كل عام، وكل عام نواجه نفس التناقض، فمن ناحية أخرى، ندرِك جميعاً الدور الأساسي الذي تلعبه الأونروا، كشبكة أمان للفئات الأكثر ضعفاً، وهي ركيزة الاستقرار الإقليمي، وحافز للتنمية، وأداة مهمة لمنع الصراع، وهي شريان حياة مليء بالأمل والفرص للملايين.. وقال غوتيريس، "إن الاحتياجات المتزايدة للوكالة يتم تلبيتها من خلال ركود الأموال، مشيراً أن بعض أكبر المانحين وأكثرهم موثوقية للأونروا مؤخرًا، قالوا أنهم قد يخفزون مساهماتهم.."

مجلس الأمن

مجلس الأمن الدولي

نيويورك

قرر مجلس الأمن الدولي، الجمعة، تمديد حظر توريد الأسلحة إلى ليبيا لمدة سنة كاملة، بموجب الفصل السابع من ميثاق الأمم المتحدة. وطب المجلس في قراره الذي حمل الرقم 2684، من الأمين العام للأمم المتحدة، أن يقدم تقريراً إلى مجلس الأمن في غضون ستة أشهر، وآخر في غضون أحد عشر شهراً حول تنفيذ القرار.

أنس جابر تروض دودين  
وتبلغ ثالث أدوار رولان جاروس

## وكالات

روضت المصنفة السابعة عالميا أنس جابر منافستها أوسيان دودين لتفوز عليها ٦-٢ و ٦-٣ وتاهل للدور الثالث في فرنسا المفتوحة للتنس.

ولم تكن بداية الموسم جيدة للاعبة التونسية التي خضعت لجراحة بسيطة في الركبة قبل أن تفوز باللقب في تشارلستون وتنسحب من بطولة مدريد المفتوحة بسبب مشكلة في ريلة الساق.

وبينما لم يكن هذا أفضل تحضير ممكن لرولان جاروس، بدأت أنس في حالة جيدة جدا في مباراتها حتى الآن بعد أن وصلت إلى الدور الثالث دون أن تخسر أي مجموعة.

وقالت أنس "أعود إلى مستواي وأتحرك بشكل رائع. جسديا أشعر بتحسن كبير.

"طريقة لعب دودين خطيرة جدا. يمكن أن تحصد الكثير من نقاط الفوز المباشر ومع ذلك ترتكب أيضا أخطاء كثيرة.

"كانت خطتي أن أجعلها ترتكب أخطاء أكثر مني. استغدت كثيرا من هذه المباراة وسيساعدني ذلك في الدور الثالث.

وكافحت اللاعبة التونسية في البداية للتعامل مع طريقة لعب دودين الشجاعة حيث كانت اللاعبة الفرنسية البالغ عمرها ٢٦ عاما والمصنفة ١٢٢ عالميا تبذل جهدا كبيرا للحاق بكل كرة تقريبا.

لكن رغم فوزها بالعديد من النقاط الصعبة فإن دودين ارتكبت العديد من الأخطاء أيضا تتسرح نقاطا سهلة لتتقدم أنس ٤-٢.

أنس جابر.. من جمع الكرات إلى أول لقب عالمي ويمكن القول إن كرات أنس القصيرة الماكرة خلف الشبكة هي الأفضل في منافسات السيدات، وقد استفادت المصنفة السابعة عالميا البالغة من العمر ٢٨ عاما من الكامل لتتقدم ٥-٢.

وقالت أنس "الكرات القصيرة الماكرة واحدة من التسديدات الرائعة التي أقوم بها وهنا على اللاعب الرملية تظل الكرة منخفضة جدا.

"إن أقول إنني ولدت بها لكنني تعلمت أن أفعل ذلك بشكل أفضل مع مرور السنين.

ولم تنجح طريقة لعب دودين الشجاعة بعدما سددت ضربة أمامية بعيدا لتفوز أنس بالمجموعة الأولى.

وتبادلت اللاعبتان بعد ذلك كسر الإرسال في بداية المجموعة الثانية لكن دودين واصلت ارتكاب أخطاء لتفوز أنس بالمباراة في ثالث نقطة بحسم اللقاء وتنتهي الوجود الفرنسي في مسابقة السيدات.

وهذه هي المرة الثالثة خلال خمس سنوات التي لا تصل فيها أي لاعبة فرنسية إلى الدور الثالث من منافسات السيدات.

تشايفيكشف آخر المستجدات  
بشأن مستقبل ميسي

## وكالات

كشفت مدرب برشلونة الإسباني، تشايفيكشف هيرنانديز، مستجدات جديدة بشأن مستقبل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، الذي سينتهي مشواره مع باريس سان جرمان الفرنسي هذا الأسبوع.

ويوم الخميس، قال مدرب سان جرمان كريستوف غالتيه إن ميسي سيخوض مباراته الأخيرة مع بطل فرنسا بعد غد السبت أمام كليروم.

وما يزال مستقبل ميسي مثار شك، في الوقت الذي كشفت فيه تقارير أن بطل العالم تلقى "مرضاً ضخماً" من الهلال السعودي للانضمام إلى صفوفه الموسم المقبل.

وبالتزامن مع ذلك، يقول مسؤولو برشلونة إنهم يرغبون في عودة "ليو" إلى كامبون، وإنهم سيعرضون هذه الصفقة كـ"أولوية" في الميركاتو الصيفي.

قال مدرب برشلونة في حوار مع صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: ميسي سيحسم قراره بشأن مستقبله خلال الأسبوع المقبل وعليكم (وسائل الإعلام) أن تتركوه وشأنه.

سيقرر الأسبوع المقبل والآن هناك ٢٠٠ فريضة.. باب برشلونة مفتوح في وجهه.

سينهي الموسم هناك في باريس سان جرمان، يريد أن ينتهي بأفضل طريقة. وبعد ذلك، لديه كل الحق ليقول أين سيذهب.

أعتقد أنه ما يزال قادرا على اللعب بمستوى عال.. إذا جاء إلى برشلونة، وهو الأمر الذي يريده معظم أو كل الكتلوتين، فإن الأمور ستسير على ما يرام.

أرى أنه يمكنه مساعدتنا كثيرا.. برشلونة سيستفيد بشكل كبير من عودته.

فاران: مان يونايتد  
لا يخشى هالاند والخطر في كل مكان

## وكالات

قال مدافع مانشستر يونايتد رافائيل فاران إنهم لا يخشون مهاجم مانشستر سيتي اريينغ هالاند قبل نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، لكنه أقر بأن منافسيه يشكلون تهديدا في كل جزء من الملعب.

ويخوض مانشستر يونايتد المباراة النهائية، السبت، ويتطلع إلى إنهاء محاولة بطل الدوري الإنجليزي الممتاز للفوز بلقبه الثاني هذا الموسم، حيث يسعى فريق المدرب بيبي غوارديولا إلى تحقيق ثلاثية نادرة مع خوضه نهائي دوري أبطال أوروبا ضد إنتر ميلان في العاشر من يونيو الجاري.

ويونايتد هو الفريق الوحيد الذي فاز بالدوري الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا في نفس الموسم وذلك عام ١٩٩٩.

وسجل هالاند ٥٢ هدفا في أول موسم له في إنجلترا، وفاز بالهداف الذهبي لهداف الدوري الممتاز برصيد ٣٦ هدفا في طريقه للفوز بالعديد من جوائز أفضل لاعب في العام.

وقال فاران إن مانشستر سيتي ليس المهاجم النرويجي فقط، بحسب فرانس برس.

وقال المدافع الفرنسي لصحيفة تليفزيون البريطنانية "الخوف؟ مستحيل.. لماذا نعم، إنه لاعب جيد للغاية، لكننا نعرف ذلك. لكن الخطر من سيتي في كل مكان، إنه فريق متكامل للغاية.. وأضاف فاران إن صانع اللعب كيف دي برون سيكون مفتاح الدوري هالاند، وأنهى دي برون الدوري برصيد ١٦ تمريرة حاسمة نصفها كان إلى هالاند. وأضاف "يمكنهم التسجيل من الركلات الثابتة ومن الاستحواذ على الكرة في المباراة.

كمدافع، فإن تضامه هالاند، خاصة مع دي برون، يسفر عن تمريرات معقدة للدفاع، لذلك نحاول قطع هذا الترابط والتضام. وتابع قائلا: "ندرك أنه يمكننا التغلب عليهم. يجب أن نتحلّى بالثبات دة ٩٠ دقيقة لأننا نعلم أن كل شيء يمكن أن يتغير في بضع ثوان.. ويتطلع فريق المدرب إريك تين هاغ لإنهاء موسمه بنجاح كبير بعد فوزه بكأس رابطة الأندية الإنجليزية، وقال فاران، الذي أمضى ١٠ سنوات مليئة بالألقاب في ريال مدريد، إن

يونايتد يطور عقلية الفوز مرة أخرى. نحن في طريق جيد. لكن الشيء الأكثر وأصاف "علينا أن نكون إيجابيين، أهمية هو أن نصدق ونؤمن بذلك".

الأهلي ضد الوداد..  
تعد خاص بين عطية الله ومعلول

## وكالات

يلتقي الأهلي المصري، وضيغه الوداد المغربي يوم الأحد في ذهاب نهائي دوري أبطال أفريقيا، على استاد القاهرة.

ويضم الفريقان، العديد من النجوم اللامعة، والتي تألقت مع الأهلي والوداد خلال مشوار البطولة، لكن يبقى مركز الظهير الأيسر أحد أهم مفاتيح لعب الفريقين بوجود التونسي علي معلول نجم الأهلي، ويحظى عطية الله مدافع الوداد.

ويستعرض كووورة في هذا التقرير أبرز أرقام الثنائي في دوري الأبطال، ودورهما المؤثر في تأهل الفريقين لنهائي البطولة

## ثنائي موندالي

يملك الثنائي الأعرس، خيرات مميزة خلال مشوارهما في المستطيل الأخضر وأيضا مشاركتهما الدولية.

يحيى عطية الله، صاحب ال٢٨ عاما، بدأ مشواره مع أولمبيك أسفي، ثم خاض تجربة قصيرة مع فوفوس اليوناني قبل الانضمام لصفوف الوداد في يناير/كانون ثان ٢٠٢٠.

وساهم عطية الله في تحقيق لقب دوري الأبطال في الموسم الماضي مع الوداد، كما قاد فريقه لتحقيق لقب الدوري المغربي مرتين. وشارك عطية الله مع الوداد في كأس العالم للأندية بخلاف أنه لعب مع منتخب المغرب في بطولة كأس العالم الأخيرة، وساهم في إنجاز المركز الرابع بعدما شارك في ٦ مباريات بالنسخة الموندالية وصنع هدف الفوز على البرتغال.

ويملك عطية الله في رصيده ١٢ مباراة دولية، كما أنه لعب بقميص الوداد أكثر من ١٣٤ مباراة، وسجل ٦ أهداف وصنع ٢٠ هدفا، ويتسلح علي معلول بخبراته الطويلة فاللاعب صاحب ال ٣٣ عاما بدأ مشواره مع الصفاقسي التونسي قبل رحيله للأهلي في صيف ٢٠١٦.

ويملك معلول في رصيده العديد من الألقاب مع الأهلي على رأسها دوري أبطال أفريقيا مرتين، والسوبر الأفريقي مرتين، والدوري المصري ٤ مرات، وكأس مصر ٣ مرات، والسوبر المصري ٤ مرات. وشارك معلول ببطولة كأس العالم للأندية ٣ مرات، وخاض أيضا كأس العالم مع منتخب تونس في نسختي ٢٠١٨، ٢٠٢٢.

## انطلاقات معلول

شارك معلول خلال هذه النسخة ١٢ مباراة مع الأهلي بالعلامة الكاملة ولم يفغ عن أي لقاء، وتم استبداله في لقاءين فقط أمام الهلال بالسودان، والتوجه في القاهرة.

معلول صنع ٧ أهداف لزملائه في دوري الأبطال، ولم يسجل أي هدف، لكنه يعد أحد اللاعبين المهيمن في خطة المدرب السويسري مارسيل كولر الذي يعول عليه الكثير في قيادة الهجمات من الجبهة اليسرى.

وقال أسامة عرابي، نجم الأهلي الأسبق لـ"كووورة" إن معلول واحد من اللاعبين الأجانب الذين تركوا بصمة مؤثرة بلا شك بالقلعة الحمراء عبر تاريخها.

وأضاف "معلول أهم مفتاح لعب في بناء هجمات الأهلي، لأنه ينطلق باستمرار للأمام وتميزته العرضية مؤثرة ويتميز في تنوع الهجمات..

يتميز عطية الله بأدائه الدفاعي المميز ولعب دورا كبيرا في تأهل الوداد بعدما شارك في ١٢ مباراة بالعلامة الكاملة أيضا، ولم يتم استبداله في أي لقاء.

عطية الله، ساهم في تسجيل هدف في مباراة شبيبة القبائل الجزائري، ولم يسجل، لكن دوره الدفاعي كان ملموسا في خطة أي مدرب قاد الوداد.

وقال محمد بركات نجم الأهلي الأسبق عبر تصريحات تليفزيونية إن عطية الله بالفعل أهم عناصر الوداد الدفاعية وواحد ممن يملكون الخبرات المتميزة التي تساعد فريقه في تقديم مستويات طيبة.

وأشار إلى أن عطية الله ظهر بمستويات رائعة مع منتخب المغرب، كما لعب دورا كبيرا في تأهل الوداد للنهائي.

مدرب يانج أفريكانز: لم نأت  
إلى الجزائر للعب مباراة شكلية

## وكالات

أكد نصر الدين النابي، مدرب يانج أفريكانز التنزاني، جاهزية فريقه لتحقيق الفوز، السبت ضد ضيفه اتحاد الجزائر، في إياب الدور النهائي من كأس الكونفيدرالية الأفريقية، مشددا على أن نتيجة مباراة الذهاب (١-٢) لن تنفي من عزيمته لاعبيه.

وصرح النابي، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي: "لم نلعب بكامل مستوانا أمام اتحاد الجزائر في مباراة الذهاب على ملعبنا وأمام جماهيرنا، خصوصا أن الظروف المناخية صعبت من مهمة لاعبينا الذين يتمتعون بمهارات فنية عالية.. وأضاف: "فريقنا يمتلك إمكانيات كبيرة سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، لم نأت للجزائر للعب مباراة شكلية، وستقدم كل ما لدينا خلال ٩٠ دقيقة..

وواصل، "ندرك أن جمهور اتحاد الجزائر كان حاسما في عدة مباريات التي لعبها فريقهم، إلا أن فريقنا تعود على مثل هكذا ضغط، وسنحاول تجاوزه كما يجب..

وأتم مدرب يانج أفريكانز، "الجاهزية النفسية هي من ستمنع الفارق في هذا النهائي، ومن يركز أكثر سيفوز".