





# متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟



أكثر من ٣-٤ مرات في السنة. فهذا سبب وجيه لاستشارة أخصائي أمراض المثانة والجهاز التنفساني، الذي بعد الاختبارات المنظومة المثانة، أو سنجحت عن عدوى حساسية في التكبيريات وكبس الملاحة.

كشفت الدكتورة تودهيليا لابا مدير العام لمركز خودالوف للتصحيح المนาخي العلامات التي تشير إلى ضعف منظومة المناحة.

وتشير الطيبة في حديث لادعية سبوتنيك إلى أن الإصابة بالأمراض المعدية ليست العلامة الوحيدة التي تشير إلى ضعف منظومة المناعة.

وتشقول، «العلامة الأولى لضعف منظومة المتابعة هي تكرر اصابة الشخص بالمرض، أما العلامات الأخرى فهي رد فعل شببات الصاصية، والضعف، والتعب، وسيلان في الأنف، وأحتقان الأنف، وحكمة في العيون، ونوع من الطفح الجلدي، وأحمراراً في العين، هذه إشارة من منظومة المتابعة إلى وجود خلل ما فيها».

ووقفاً لها الالتباسات غير العالجة  
ونوبات الحساسية والانفلام الغذائية  
غير السليمة يمكن أن تؤثر سلباً  
على نموذج المثانة.

وتقول، "يزداد عدد المصابين بالحساسية وكل اتصال بمعيقات الحساسية يؤدي إلى شعف منظومة المناعة. والسبب الثاني هو بقى العدو المزمنة. فمثلاً إذا أصيب الشخص بالانفلونزا أو كوفيد، ويقيت "أثارها" الفيروسية، أي ما يسمى بـ"العدوى المستمرة"، يمكن أن تستقر في أي خلية من خلايا الجسم. وهذه تتعجب الجسم وتزهق منظومة المناعة. كما أن نزلات البرد وانخفاض حرارة الجسم والتسمم والصيام والاختنمه الغذائية غير السليمة

- كلها تعصفمنظومة المتابعة.  
ووهقا لها، يمكن استعادة مستوى  
منظومة المتابعة فقط تحت إشراف طبيب  
محترف، وتشمل إداً هرث الشخص

## دحض أسطورة شائعة حول الأمراض الناتجة الجسدية



## **كيف تسبب الأقدام المبللة مشكلات في القلب؟**



**تحذير طبى من هذه المكملاط الغذائية  
بسبب حطورها**



توالى صناعة المكملات الغذائية التوسيع في مختلف أنحاء العالم، حيث ياتي بإمكاناتك العثور على حبوب وأقراص للأي شيء تقريباً، رغم أن الأطعمة والخبراء يحذرون من مخاطر بعضها.

ونقل موقع "شي هايندنس" عن طبيب يدعى "شارلز" وينشر فيديوهات توعوية باستمرار على حسابه في "الستغرام" وتيك توك، قوله إن هناك مكملات غذائية يجب على الناس تجنبها لأنها خطيرة بالفعل.

وبحسب تشارلز، فإن "فيتامين أ" و"فيتامين إيه" و"الجديد" و"البيوتين" تزيد الجسم أكثر حين تأتي مباشرة من الأطعمة التي تتناولها، وليس من المكملات الغذائية.

**فيتامين أ :**  
يقول تشارلز إن هذا الفيتامين يعد  
عنصراً غذائياً مهمًا للحفاظ على صحة  
الجلد والرؤية. لكن الإفراط في تناول  
المكملات المغذية به يسبّب مرضًا، مضيفاً  
“يمكن أن يتراكم في جسمك ويسبّب تلف  
الكبد”.

يمكن أن تتحدى درجة حرارة الجسم بسبب الأقدام المبللة. ما يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة وبالتالي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة. وتقول الدكتورة أناستاسيا فوميششوفا Gazeta. PL: "بالطبع، الأقدام المبللة وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في القلب. لأن السبب الرئيس للمرض هو عدو فيروسية أو بكتيرية. ولكن عند انخفاض حرارة الجسم، قد يؤدي إلى اضطراب منظومة المناعة. ما يسمح بدخول مسببات المرض إلى الجسم، ونتيجة لذلك، يمكن أن يتتطور التهاب الشفاف العدي. هذه أمراض التهابية في الشفاف (البطانة الداخلية للقلب) مع ترسب الكائنات الحية لحقيقة على صمامات القلب". ووفقاً للطبيبة، يمكن أن يحدث أيضاً التهاب عضلة القلب الفيروسي أو اعتلال عضلة القلب الالتهابي. ينسب العامل الفيروسي، الذي يختنق الجسم، إلى تلف خلايا عضلة القلب ويحدث تفاعل التهابي موضعي وإطلاق عمليات المناعة الالتهابية. وتقول، "الأقدام المبللة والشفاف في الجلد هي الماء دخول للعدوى الفطرية، والتي يمكن أن تكون سبباً في التهاب عضلة القلب. كما يمكن أن يؤدي تبريد المساقتين وتشنج الأوعية الدموية إلى تفاقم مسار القصور الشرياني أو الوريدي الزمني في المساقتين وإذابة متلازمة لوادمة. ولتجنب مثل هذه المشاعر في الجسم، يجب الحفاظ على قدمي القدمين".

## الذكور أضعف مناعة مقارنة بالإناث؟!

"عندما تصاب النساء بـالعوامل بالعدوى من الأشخاص المحيطين بهن، فيمكرون نقلها إلى ذريتهن في الرحم عبر الشبورة. الضغوط التطورية تعني أن النساء وأطفالهن يبقون على قيد الحياة بشكل أفضل إذا قامت أجسام الأمهات باستجابة مناعية قوية لمسببات الأمراض. لحماية النسل يأكلن قدر ممكن من الفعالية".

لذلك يقول إن النساء يمكن أن يدهنهن في بعض الأحيان مما سهل لها هذه القدرة على حماية أطفالهن الذين لم

ويولسو بعد.  
وإلا الوقت نفسه، يمكن للرجال أن يدفعوا ثمنا باهظا بسبب استجواباتهم المثانية: الأضعف، كما يضيف أوبيرا ذي توريس، وهذا يمكن أن يذهب إلى ما هو أبعد من "افتلوغرا الرجال".

ويقول، «ينتاج الرجال استجابة أضعف ويكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان مقارنة بالنساء». وهذا لأن الاستجابة المناعية الأضعف تعني أن مهارات الأهمال قادرة على إصابة الرجال لفترة أطول مما يمتحن القيرروسات أو البكتيريا مزدوجاً من الوقت للتللاصب جينيات الخلايا التي تصيبها. وهذا يساعد على انتشار العدوى عبر أجسام الرجال. ولذلك يزيد أيضاً من خطر تكاثر الخلايا بسرعة خارج نطاق السيطرة والتحول إلى

A close-up photograph of a man's face, showing his eyes closed and a relaxed expression. He is lying down, with his head resting on a white pillow. The background is a soft-focus indoor setting with a vase of purple flowers visible.

الحيوانات المنوية)، بينما تضر النساء كميات كبيرة من ببixin. وذلك بشكل أساسى البناء جهازهن التناسلى. وعلى تقدير من ذلك، يبدو أن هرمون التستوستيرون ينشط دهونات المنوية. ربما لأنه يحرك الانشطة، مثل بناء عضلات التي تحطّب العاطفة.

ناقد العلماء، لعلوه من الزمن، ما إذا كانت ظاهرة "الانفلونزا الرجالية" التي تغير عن صحف مناعة الذكور مقارنة بالإناث، حقيقة أم لا، وفي كتاب جديد يعنوان "كيف تحافظ على صحتك"، يقول خبيرة التغذية جينا هووب أن "الأدلة تظهر أن جهاز المناعة الأنثوي أقوى من جهاز المناعة الذكري"، وتشير إلى أن الأمر يرجع إلى الهرمونات، حيث تميل الهرمونات الجنسية الأنوثوية، البروجسترون والاستروجين، إلى دعم جهاز المناعة، في حين أن هرمون التسلستيرون الذكري يمكن أن يضعف المناعة، ولم تسلط الضوء على دور هرمون الاستروجين في مناعة الإناث من قبل عقائد النساء في جامعة جونز هوبكينز في بالتيمور، ميريلاند، وقاموا بإصابة خلايا من بطانات أنوف الرجال والنساء بفيروس الانفلونزا الشانن، قبل إضافة الشكل الأكثر شيوعاً من هرمون الاستروجين لدى النساء، والذي يسمى "استراديلول"، إلى جميع الخلايا.

وبي الخلايا لدى النساء، أدى هرمون الاستروجين إلى انخفاض كبير في مستويات فيروس الانفلونزا، لكن مستويات الفيروس في خلايا الرجال قاتلت دون تغيير، حسماً شادر الجنة الأمريكية لعلم فسيولوجيا الرئة الخلوية الجزيئية.

وينتاج كل الجنسين "استراديلول"، حيث يوجد بكميات



عامل تماهي يزيد من  
خطر الإصابة بالخرف



يعد تجلط الدم وسائلة تمنع التزيف في حالات

الجرح، وعلى الرغم من أن هذه الاستجابة مقدمة لمستحبنا، إلا أنه في بعض الحالات قد تكون الخطأ مهددة للحياة.

وعندما تظهر كل تشهي الورم في الأوردة والarteries دون مبرر، فإنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالتوبيات الدماغية.

وما يثير القلق أن درجة الحرارة الخارجية يمكن أن تلعب دوراً في هذه العملية، وفقاً لأحد الخبراء.

والغيرات المفاجئة في درجة الحرارة، كما هو الحال عندما يدخل الناس إلى مبنى دافئ بعدما كان خارجياً البرد، يمكن أن تسبب الإجهاد الوريدي للجسم.

وهذا يمكن أن يجعل جسمك يعمل بجهد أكبر للحفاظ على درجة حرارة ثابتة.

ويمكن أن تتأثر تزوجة الدم أيضاً، فيصبح أكثر تزوجة

وأكثر عرضة للتحطم، وفقاً لبروفيسور مايك وايتلي، استشاري

جراحة الأوردة ومؤسس عيادة "وايتلي".

وأوضح البروفيسور وايتلي أن خطر الإصابة بالتوبيات

الدماغية يمكن أن يزيد في الطقس البارد، قائلاً: "قد يكون هذا

يسبيب زيادة التخثر في الشرايين التاجية، ولكن يمكن أن يكون

الإرهاق الشديد عندما تضيق جميع الشرايين لتقليل قدران الورم من

الجلد، مما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر، لذلك، لم يتبادر إلى هذا

يرجع بالتأكيد إلى تجلط الدم، ومن المثير للاهتمام أنه لا يبدو

أن هناك فرقاً كبيراً بين المصابين بأمراض القلب التاجية الذين

يمارسون الرياضة في الطقس العادي أو الطقس البارد، مما يتغير

إلى أن المغارين العدليين في الطقس البارد ليست خطيرة على

الأقل وقد تكون مفيدة".

وأضاف الطبيب أن الطقس البارد يرتبط أيضاً بزيادة خطر

الإصابة بنوع مختلف من جلطات الدم، وهو الأسد الروبي.

ويحدث الأنسداد الروبي عندما تندمج جلطة دموية تدق

الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 60 عاماً.

وحللت دراسة شملت 800 شخص،

من إجمالي 3000 على مدى عامين.

وبالمقارنة بالأشخاص الذين ظل

وشعهم ذاتي مستقر، فإن أولئك الذين

يعانون من مالية كانوا أكثر

عرضة بنسبة 27٪ للاصابة بالخرف.

وتابعت الدراسة الأشخاص الذين

تزداد أعمارهم عن 50 عاماً في الولايات

ال المتحدة لمدة تصل إلى 14 عاماً في

الوسط عرفة ما إذا كانوا مصابين

بالخرف.

وأظهرت الدراسات أن التدهور

العربي لدى الأشخاص يتمتعون بذوق افضل

عاماً كثيرة من الماء.

لكن العلاقة بين التدهور

العربي والخرف تختلف من جدار الأوعية الدموية

للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على سحة جدار الأوعية

المدورة ويظل من خطر أي تجلط دم داخل الوعاء".

## دراسة تظهر رابطاً بين البيتين يدل على خطر الخرف

لأول مرة توصل علماء إلى عامل مهم يقلل من خطر الإصابة بالخرف بشكل ملحوظ، وفقاً لدراسة نشرت في JAMA Network Open.

ووجدت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين العيش وحيدياً وزيادة خطر الإصابة بالخرف، لكن الدراسة الحديثة التي أجريت على ما يقارب 800 مشارك تشير إلى أن امتلاك حيوان أليف يمكن أن يقلل من هذا الخطر، من خلال جعل الناس أقل وحدة.

ونظر الباحثون في بيانات المشاركون الذين يعيشون في الجلسة والذين تزيد أعمارهم عن 55 عاماً، وسللوهم بما إذا كانوا يعيشون مع حيوان أليف، وأجروا اختبارات على ذكرتهم في ما يتعلق بالكلمات والكلمات الفنية.

ومن الطبيعي أن تسوء الذاكرة المثلثة مع تقدمها في السن، لكن هذه الالتحاضن كان أبطأ لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم والذين لديهم حيوانات أليفة.

وقال الدكتور يانزي لي، الذي قاد الدراسة من جامعة "من يات من" في الصين، إن الرقة التي تؤثر على الحيوانات الأليفة قد تقلل من الشعور بالوحدة وتزيد من انتلاك حيوان أليف، إن أحد الكلاب للتزلج قد يساعد على مقابلة آشخاص آخرين، من خلال وجود موضوع مشترك للمحادنة، وافتهرت نتائجنا أن أصحاب الحيوانات

الأليفة كانوا أقل عرضة للعزلة الاجتماعية، وهو أمر جيد للصحة ويقلل من معدل التدهور العربي".

وتتابع، "قد يحصل أصحاب الكلاب أيضاً على مزيد من التمارين البدنية من خلال المشي والتزور، وكلما افضل بعد التعب من هذا الشيء، ما قد يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية".

وأضاف، "أي نوع من الحيوانات الأليفة يبعث على الهدوء والاسترخاء ويمكن أن يخفف من التوتر والقلق، بما في ذلك ان الاعتناء بها واطعامها يمكن أن يوفر احساساً بالوجود لاصحابها، وهو أمر مهم جداً للصحة الدماغية".

وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن الأشخاص الذين يملكون حيوانات أليفة يكتون أسرع ذهنها ويعتمدون بوظيفة انتبهن، مما يساعد على التخطيط وحل المشكلات.

لكن الأدلة مترقبة، وهذا حقيقة إلى مزيد من الاختبارات لاظهار أن امتلاك حيوان أليف يمثل التهور العربي بشكل عام، حيث اعتبرت

الدراسة، كان أكثر من ذلكهم يملكون حيوانات

أليفة ونحو 77٪ يعيشون بمفردهم.

وتشير ذكرهم الفنية إلى المدى الذي يمكن أن يعيشون مع شريك أو اصحاب آخرين.

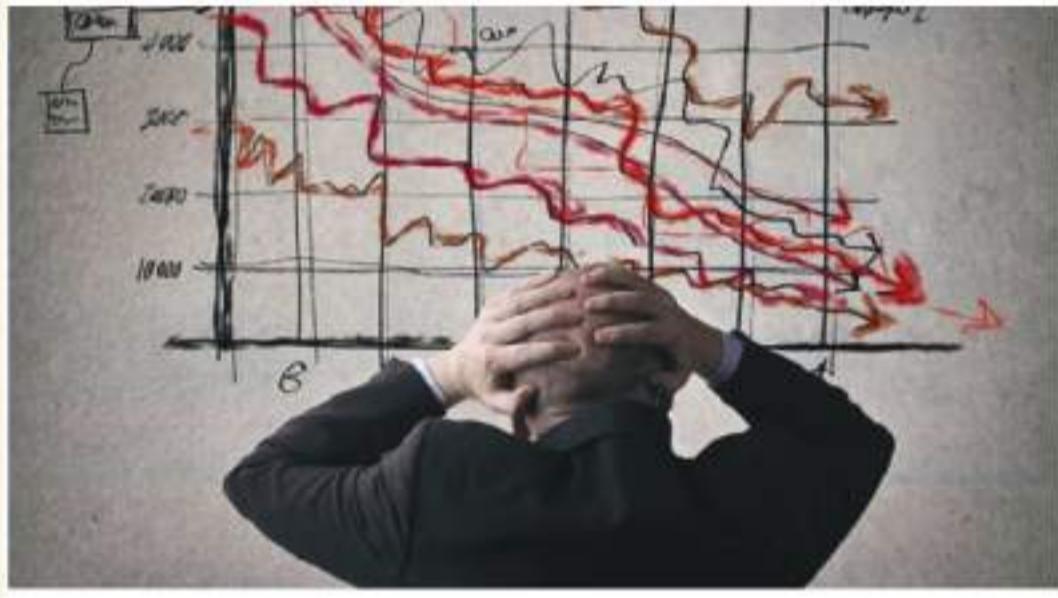
وهذا يعني أن مجرد امتلاك حيوان أليف يمكن أن "يعوض تماماً" المعدل الأسرع للالتحاضن في الذاكرة الشخصية والملفقة لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والذين عادة ما يكون لديهم عدد أقل من المحادثات اليومية والتحفيز الذاهلي.

وتحذر هذه النتائج في أطباق أدلة على مهارات التفكير لدى أصحاب الحيوانات الأليفة من أن امتلاك حيوان أليف يجعل الناس يكتون أن بعضهم على صحة الدماغ مثل العمر وبعض الحالات

الآخرى الناجمة عن أحد كلب التزهه كل يوم.

أيضاً.

## دراسة: صدمة مالية مفاجئة قد تزيد خطر الخرف؟



الصورة: قد يضر الناس إلى التخلص عن الآليات في الجسم، مما قد يضر الدماغ  
ويسرع فقدان الذاكرة في وقت لاحق من العمر.  
ويزيد فقدان الذاكرة تشنجياً في الصين، إن  
الرياضة البيضاء يسبب الآفات، فضلاً  
عن عدد أقل من الآفات الاجتماعية  
بسبب محدودية الوقت الترفيهي.  
و قال الدكتور جينج جو، كبير معدي  
ترفع ضغط الدم لدى الأشخاص حتى سن  
الدراسة، "بعد تجربة صدمة الشروة  
JAMA Network Open.

الصورة: قد يضر الناس إلى التخلص عن الآليات في الجسم، مما قد يضر الدماغ  
ويسرع فقدان الذاكرة في وقت لاحق من عمر.  
ويزيد فقدان الذاكرة تشنجياً في الصين، إن  
الرياضة البيضاء يسبب الآفات، فضلاً  
عن عدد أقل من الآفات الاجتماعية  
بسبب محدودية الوقت الترفيهي.  
و قال الدكتور جينج جو، كبير معدي  
ترفع ضغط الدم لدى الأشخاص حتى سن

بعد تجاهد الدم أو تجلط الدم وسيلة تمنع التزيف في حالات

الجرح، وعلى الرغم من أن هذه الاستجابة مقدمة لمستحبنا، إلا أنه في بعض الحالات قد تكون الخطأ مهددة للحياة.

وعندما تظهر كل تشهي الورم في الأوردة والarteries دون

مير، فإنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالتوبيات الدماغية.

وقد يثير القلق أن درجة الحرارة الخارجية يمكن أن تلعب دوراً في هذه العملية، وفقاً لأحد الخبراء.

والغيرات المفاجئة في درجة الحرارة، كما هو الحال عندما يدخل الناس إلى مبنى دافئ بعدما كان خارجياً البرد، يمكن أن تسبب الإجهاد الوريدي للجسم.

وهذا يمكن أن يجعل جسمك يعمل بجهد أكبر للحفاظ على درجة حرارة ثابتة.

ويمكن أن تتأثر تزوجة الدم أيضاً، فيصبح أكثر تزوجة

وأكثر عرضة للتحطم، وفقاً لبروفيسور مايك وايتلي، استشاري

جراحة الأوردة ومؤسس عيادة "وايتلي".

وأوضح البروفيسور وايتلي أن خطر الإصابة بالتوبيات

الدماغية يمكن أن يزيد في الطقس البارد، قائلاً: "قد يكون هذا

يسبيب زيادة مقاومة سخ الدم حول الورم في الطقس

البارد، عندما تضيق جميع الشرايين لتقليل قدران الورم من

الجلد، مما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر، لذلك، لم يتبادر إلى هذا

يرجع بالتأكيد إلى تجلط الدم، ومن المثير للاهتمام أنه لا يبدو

أن هناك فرقاً كبيراً بين المصابين بأمراض القلب التاجية الذين

يمارسون الرياضة في الطقس العادي أو الطقس البارد، مما يتغير

إلى أن المغارين العدليين في الطقس البارد ليست خطيرة على

الأقل وقد تكون مفيدة".

وأضاف الطبيب أن الطقس البارد يرتبط أيضاً بزيادة خطر

الإصابة بنوع مختلف من جلطات الدم، وهو الأسد الروبي.

ويحدث الأنسداد الروبي عندما تندمج جلطة دموية تدق

الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 60 عاماً.

وحللت دراسة شملت 800 شخص،

من إجمالي 3000 على مدى عامين.

وبالمقارنة بالأشخاص الذين ظل

وشعهم ذاتي مستقر، فإن أولئك الذين

يعانون من مالية كانوا أكثر

عرضة بنسبة 27٪ للاصابة بالخرف.

وتابعت الدراسة الأشخاص الذين

تزداد أعمارهم عن 50 عاماً في الولايات

ال المتحدة لمدة تصل إلى 14 عاماً في

الوسط عرفة ما إذا كانوا مصابين

بالخرف.

وأظهرت الدراسات أن التدهور

العربي لدى الأشخاص يتمتعون بذوق افضل

عاماً كثيرة من الماء.

لكن العلاقة بين التدهور

العربي والخرف تختلف من جدار الأوعية

للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على سحة جدار الأوعية

المدورة ويظل من خطر أي تجلط دم داخل الوعاء".



وقال باولز إن التعرض المستمر للهواء الجاف  
يؤدي إلى فقدان جلد الشفاء الجاف، مما يؤدي  
إلى تشتها وتشثيرها وتزييفها، وهي حالة تعرف  
علمياً باسم التهاب الشفاء الشفاف.

وإلا فإن أنه من المفترض محاولة تحفيف ذلك  
عن طريق ترطيب الشفاف ببابا، إلا أن  
هذا قد يؤدي إلى الواقع إلى تفاقم المشكلة.

ال faktur يحتوي على حاجر وفاني أزرق مركبة  
التي يحتوي على إنزيمات هضمية مثل الأميليز،  
الذي يتحول الشفاف إلى سكريات، والبكتيريا، الذي  
يساعد على هضم الماء.

وقال باولز، "عندما تلتف شفافك، فإن العاب  
يزييل الطبقات المائية التي تحيط بالشفاف  
وتحميه، مما يساعد في الحفاظ على سمعة شفافك".  
ويمكن أن لهذه الإنزيمات أن تلحق الضرر  
الشفاف نفسه وتساهم في إضعافه.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.  
ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.  
ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة.

## لله في الآخرة لأنّه في الآخرة

تظهر الودمة نتيجة احتباس الماء على الجسم لأسابيع مختلفة، بدءاً من التعب وفقد حيّة غير سمح وانتهاءً باضطرابات خطيرة في عمل القلب وأجهزة الجسم.

ووفقاً للدكتورة كاميليا تابيبها أخصائية القلب النساء والطب الوقائي ومكافحة الشظوخة، يمكن أن تظهر الودمة بسبب اضطرابات عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي والقعد الليمفاوية والصمامات وأجهزة الجسم.

وتقول في مقابلة مع Gazeta.Ru، "تظهر الودمة غالباً بسبب التسوس الوريدي وأمراض القلب، انتشار الأوردة (الدوالي)، وأمراض القلب التي تتسبب عدم انتعاش الصمام القلب بالدرجة المطلوبة. ويتحول الماء، يزيد توسيع الأوعية الدموية بسبب اضطرابات عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي والقعد الليمفاوية والصمامات وأجهزة الجسم".

وتقول في مقابلة مع Gazeta.Ru، "تظهر الودمة غالباً بسبب التسوس الوريدي وأمراض القلب، انتشار الأوردة (الدوالي)، وأمراض القلب التي تتسبب عدم انتعاش الصمام القلب بالدرجة المطلوبة. ويتحول الماء، يزيد توسيع الأوعية الدموية بسبب اضطرابات عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي والقعد الليمفاوية والصمامات وأجهزة الجسم".

ويذكر أن الودمة تؤدي إلى انتفاس حتى أثناء الراحة أو عند بذل جهد بدني بسيط.

ووفقاً لها، يمكن أن تظهر الودمة بسبب أمراض الكلى في الصباح وتحقق في المساء. ولكن في حالة وجود اضطرابات حادة في عمل الكلى يمكن أن تبقى طوال اليوم. وتكون مسحوبة عادة بتشحيم الجلد وجفاله.

وتقول، "أما في حالة أمراض الجهاز المخاطي، فتظهر الودمة بسبب اضطرابات تدفق الدم، غالباً ما تظهر على الأطراف، ويزداد التورم في المساء ويختفي عملياً في الصباح وبعد الراحة".

وتسبب أمراض الجهاز الهضمي، مثل تكثيف الكبد، احتباس الماء في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، لا ينبع الكبد مما يمكنه من التروت، مما يؤدي إلى احتباس مسوقة الدم الجري من

"فقدان الدم التناصحي الغروري" (المُسؤول عن الاحتفاظ بالبلازما مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في

مجري الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، انتفاض الماء والسوائل والخدود والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القعد الصمامية وخاصة قصور الفدمة الوريدية، يسبب تفوهات واضحة في الوجه، الذي يمكن أن يزداد ويشترط في الجسم بأكمله. وتساهم مشكلات القعد المتناصحي بأعراض مميزة، الناعم والضعف الشديد وفقدان الذاكرة وضررها.

## كيف تبني شاشة الكمبيوتر في المطبخ؟

قالت عيادة العظام في جونديتشينج بأنّها يمكن مواجهة مشكلة العظام في المطبخ خلال المأكولات على ممارسة الرياضة والتغذية السليمة.

وأوضحت العيادة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحفيز عملية بعض المفاصل والعضلات، وبالتالي تمنع المأكولات والصلصات بالثبات والاستقرار، ويزداد أمان المشي ونقل خطر السقوط والاصابة يكسور، فضلاً عن إعطاء عملية ترقق العظام وفقدان كثافتها.

وللاستفادة من الرياضة يتبنّي الجمع بين رياضات قوة التحمل مثل المشي، ولا سيما باستخدام المصاير وكوب المراياة الوراثية والسباحة، وتمارين تقوية العضلات، مع مراعاة ممارسة الرياضة بعد كل ساعتين أبداً على الأقل.

وقالت عيادة العظام في جونديتشينج بأنّها يمكن

إعطاء عملية ترقق العظام في المطبخ، وذلك باستخدام المصاير والسباحة وتمارين تقوية العضلات، مع مراعاة ممارسة الرياضة بعد كل ساعتين أبداً على الأقل.

**أهمية الكالسيوم**

وأكّدت عيادة العظام أن التغذية السليمة تلعب دوراً كبيراً في إعطاء عملية ترقق العظام وفقدان كثافتها، مشيرة إلى أنه يتبنّي لهذا الغرض إمداد الجسم بالكالسيوم المهم لصحة العظام، والذي تتمثل مصادره الغذائية في البروكلي، الألبان واللوزيات والبقدونس والطحينة مثل السبانخ والبروكلي، كما يتبنّي إمداد الجسم بفيتامين "D" الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، وهذا يزيد من تقوية العظام لأشعة الشمس على نحو كافٍ، حيث تحقق أشعة الشمس الجسم على احتياج هذا الفيتامين، كما يمكن أيضاً إدخال الماء إلى المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين "D" تحت إشراف الطبيب.

## طعام يحمي من السكري

يؤثر الطعام على نحو 100 مليون من الأزواج في جميع أنحاء العالم ويمكن أن يكون له أسباب مختلفة. وفي نحو ٢٠٠١ من الحالات، تكون المشكلة ناجمة عن فشل المبيضين في إفراز الهرمونات.

وسلط دراسة جديدة أجراها علماء في جامعة سينيغافور بالصين، الضوء على سبب أساسي جديد قد يشرح حالة العقم هذه عند النساء.

وتم تحديد القرارات في حين معين يسمى Eifetenif، كمحرك تشكّل في البشرين تجعل العمل شبه مستحيلاً.

واكتشف العلماء أن تغير الجينات التي تسبب مشكلة خلايا البويضات لمنع المبيضين من إطلاق البويضات بالنتيجة، ومن دون إطلاق البويضات (عملية الإيلاستة) لا يمكن أن يحدث الاصحاح، وعلى وجه التحديد، يذكر التحديد المشار للجسم النسوي على عمل الميتوكوندريا (قضية خلوية مزدوجة الشائكة تواجه لدى معظم الكائنات حقيقة النوى) داخل خلايا البويضة - "القوة" التي تحول الوقود إلى طاقة.

وهي حدوثه عن النتائج قال البروفيسور كيميكوي كي من

جامعة شنجن في الصين، والتي ساعدت في قيادة الدراسة

عن العلاقة بين Eifetenif، والبيكوكوندريا، لم يتم تحديدها

من قبل، ومن التالية الطبيعية، تعرّف مشكلة إفراز الهرمونات باسم قصور المبيض الأولي وقصور المبيض المبكر.

وتحتاج هذه المصطلحات إلى حقيقة أن المشكلة تحدث قبل انتظام الميتوكوندريا في الأنسجة.

وفي عام ٢٠١٩، صادف علماء سينيغافور مائة من التغيرات

في الميتوكوندريا، وكان لديهم جميعاً تغيرات في الجين Eifetenif، وقام الفريق بإعادة إنتاج هذا التغيير الجيني في المفران

لمرارة لدى قرابة ٣٠٪ من النساء.

وسمحوا للفئران بالنمو وقارنو خصوصيتها بالفئران التي لم

يتم تعديل حمضها النووي، ووجدوا نتائج مماثلة من التغيرات

في الميتوكوندريا في البيض.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى متوسط عدد الجزيئات

والتي تحتوي على البويضات النامية، بينما تزيد

الجيئات بمقدار ٣٣٪، حيث أنه عندما تنمو

طبق المختبر، فإن نحو نصف البويضات الخصبة لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من النمو.

## صدمات الطفولة تزيد من خطر الإصابة بأحد الأسباب الرئيسية للأعاقبة في العالم



للتهر بالاعتراض أن الآباء الجدد والآباء المبتدئين

أو الجنسي أو العاطفي أو الاهتمام، سواء

كان منها على حدة أو مع حالات أخرى من

صدمات الطفولة، يزيد من خطر الأم

المرتبطة بالآباء.

- زادت احتمالات الإبلاغ عن الاتساع

الجنسي أو العاطفي المرتبطة بالآباء

غير مباشر من خلال الآباء أو يشكل

مرحلة الظهور مع التعرض لتجارب

بيئية، مثل العنف المنزلي أو العيش مع

بيئة غاضبة لمخدرات أو فقدان الوالدين،

ويعد الاتساع المتزايد للخطف من تأثيرها

طويل الأمد على الصحة.

- زاد خطر الإبلاغ عن الاتساع

من العناية الملحقة لتجربة تجربة

السلبية (ACE)، وهي الأحداث المؤنة

المحتملة التي تحدث قبل سن ١٨ عاماً،

وتحذير خطوط للتحقيق في

الاتساع الجنسي.

- وتساءرون أن الآباء الجدد والآباء

أو الجنسي أو العاطفي أو الاهتمام، سواء

كان منها على حدة أو مع حالات أخرى من

صدمات الطفولة، يزيد من خطر الأم

المرتبطة بالآباء.

- أظهرت الدراسات السابقة أن الآباء

الجنسي أو العاطفي أو الاهتمام، سواء

كانوا على حدة أو مع حالات أخرى من

صدمات الطفولة، يزيد من خطر الأم

المرتبطة بالآباء.

- أظهرت الدراسات السابقة أن الآباء

الجنسي أو العاطفي أو الاهتمام، سواء

كانوا على حدة أو مع حالات أخرى من

صدمات الطفولة، يزيد من خطر الأم

المرتبطة بالآباء.

- وتحذير خطوط للتحقيق في

الاتساع الجنسي.



## منتخب الملائكة يتعرف على منافسيه بدوره ألعاب التضامن الإسلامي

أجريت قرعة منافسات الملائكة بدوره ألعاب التضامن الإسلامي والتي تستضيفها العاصمة السعودية الرياض بمشاركة أكثر من ٣ آلاف رياضي ورياضية من ٧ دول. وسيمثل منتخبنا الوطني للملائكة في هذه الدورة حسين عشيش (وزن ٨٠ كغم) وزياد عشيش (وزن ٧٠ كغم).

## الفيصلي يتأهل إلى دور الثمانية ببطولة كأس الأردن

يعتبر الفيصلي ثانى فريق يتأهل إلى دور الثمانية، بعد فريق الحسين إربد، الذي فاز أمس على فرق الكرمل. وتواصل مباريات دور الستة عشر خلال الأيام الثلاثة المقبلة لتحديد الفرق المتأهلة.

## إصدار جدول مباريات بالدوري الرديف لكرة القدم

صدر اتحاد كرة القدم جدول مباريات الأسبوع من العاشر وحتى الثامن عشر من بطولة دوري الرديف ليله الأهلي ١٧٥ نقطة، ثم الوحدات وشباب الأردن والحسين ١٦٦ نقطة، وثانيًا إقامة دوري الرديف ٨، والبقاء والمتأهل، فيما يقام دوري الرديف للمرة الأولى ضمن مطلعات الاتحاد لتعزيز موقعته ومنافسات الفئات العمرية، ورفع مستوى الجاهزية الفنية للاعبين الصاعدرين في أدبي المحترفين، بما يسمى في توسيع قاعدة الاختيار للمنتخبات الوطنية، وتقييم اللاعبين للانتقال التدريجي نحو الفريق الأول.

## منتخب الشباب يعسكر في تركيا ويلتقي نظيره الروسي

يواصل المنتخب الوطني تحت سن ٢٠ لكرة القدم، تدريباته الفنية والبدنية في عمان، استعداداً لاستحقاقات القبلة. ويجرِي المنتخب تدريباته على ملابع الاتحاد في مدينة الحسين للشباب، بقيادة المدرب إسلام ذيابات ويساعده محمد الخريشة، ومدرب المراس شادي النجار، ومدرب اللياقة أحمد مهنا. ويقيم المنتخب الوطني معسكره تدريبياً خارجياً خلال الفترة من ١٦-٨ تشرين الثاني الجاري، في مدينة أنطاليا التركية. ويتجول الفريق مع نظيره الروسي عند الثالثة والنصف عصر الخميس ١٣ الجاري، قبل أن يتوجه اللواء إلى مسقط رأسه في ١٥ من الشهر ذاته. واستعدوا للقاء المنافس، لقاء المتذبذب مع نظيره الروسي في ٢٣ من الشهر ذاته. وأضفوا: تتجه إلى تحقيق الفائدة الأكبر خلال هذا المعسكر والخروج بالنتائج الفنية المرجوة منه، ورصد احتياجات الفريق المثلثة. وينتظر الاتحاد الأردني من خلال توفير المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للمنتخب الوطني تـ٢٠، إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم، للمضي قدماً في الاستحقاقات المقبلة.

## نادي الاتحـاد يتصـدر دوري المحترـفات لـكرة الـقدم

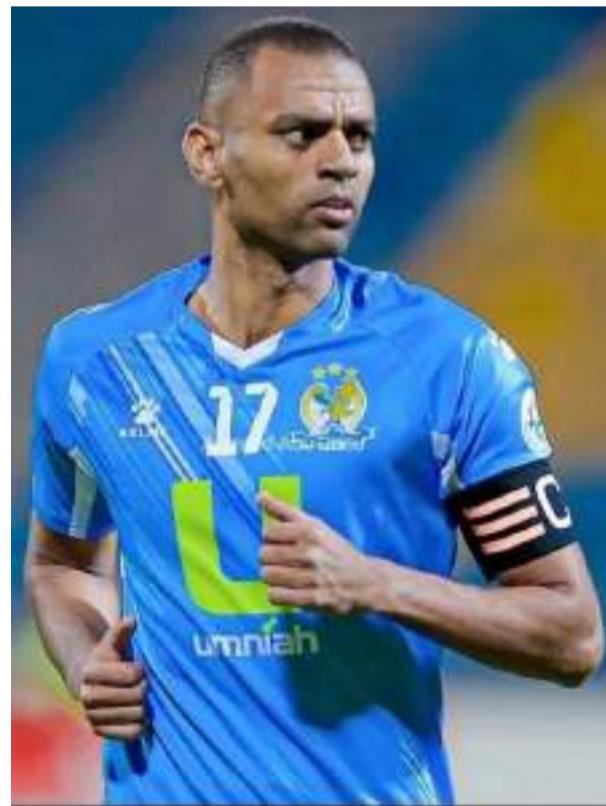


## في دوري أبطال آسيا 2

# تعادل الوحدات مع استقلال طهران



## الفيصلي يعيد ضم اللاعب العجالين



أعاد النادي الفيصلي ضم اللاعب سالم عجالين، الذي التحق بفريق كرة القدم، تمييزاً للمشاركة في المباريات المقبلة من الموسم الكروي الحالي.

## سحب قرعة بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم للسيدات تحت سن ٢٠

وضعت قرعة بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم السيدات تحت سن ٢٠، والتي سُحب يوم الأربعاء ٢٨ الشهرين الحالي، على أن يلتقي المغرب بذات التوقيت من الشهر ذاته، حيث تقام جميع مباريات المنتخب الوطني في مدينة سوسة.

بدوره، أكد المدرب حسام أبو رياش أن المشاركة في البطولة تتبع فرصة ممتازة للاحتكاك واكتساب الخبرات أمام منتخبات على سوية عالية بدنياً وفنيناً، حيث تعد هذه البطولة محطة تحضيرية ممتازة للوصول إلى النهائيات الآسيوية بالجهازية المطلوبة. ويشارك المنتخب الوطني الشمالي تحت سن ٢٠ في تأمين البطولة، فيما يلتقي ثالثي المجموعة الأولى والثانية بـ«الناظور»، حيث تضم كل منها ثلاثة منتخبات، على أن يلعب أول كل مجموعة تحديد بطل البطولة، فيما يلتقي ثالث كل المجموعة الأولى والثانية بـ«المرکز» الثاني، وثالث كل مجموعة تحديد صاحب البعدية البرونزية.

ويقتصر المنتخب الوطني مشواره في الدور الأول من البطولة بمواجهة الجزائر عند الرابعة والنصف، حيث يلتقي في مدينتي تونس وسوسة.

## الضروس والصلاج يحملان العلم الأردني في افتتاح العاب «التضامن الإسلامي»

اختارت اللجنة الأولمبية الأردنية، لاعبة المنتخب البارليبية وألعاب القوى سهام الضروس، ولاعب المبارزة والمبارزة إلى افتتاح عاصمة الصلاج، لحمل العلم وستقام الدورة خلال الفترة من ٦ إلى ٢١ تشرين الثاني الحالي، بمشاركة أكثر من ٣٠ ألف رياضي ورياضية يمثلون ٥٧ دولة ويتنا夙ون في ٢٥ رياضة وتنافس في خمسة مواقع رئيسية بمدينة الرياض، وتقام حفل الافتتاح الرسمي يوم الجمعة ٢٥ من الشهر ذاته.

## «لا حاجة للجراحة».. صحيفة إسبانية تكشف مدة غياب حكيمي

ذكرت تقارير صحفية، أن الدولي المغربي ولاعب فريق باريس سان جيرمان، أشرف حكيمي لن ي恢ي حتى نهاية العام الحالي، وذلك بعد إصابته خلال مباراة باريس ميونيون في دوري أبطال أوروبا. وتعرض حكيمي،إصابة خطيرة في الكاحل نتيجة تدخل متوفر من لويس دياز لاعب باريس ميونيون من دون تقبيل. وغادر حكيمي بخصوص إصابة حكيمي، وثارت الإصابة نقاشاً الشارع المغربي الذي يعول على حكيمي القيادة منتخب «أسود الأطلس» في بطولة كأس أمم إفريقيا التي ستستطلق في ٢١ من ديسمبر المقبل، لكن الفحوصات التي خضع لها حكيمي كشفت أنه من شبه المستحيل أن يشارك في كأس أمم إفريقيا، وأوضحت «ماركا» أن التقارير الطبية شافت أن حكيمي يعاني من تمزق في الأربطة بين عظام الساق، مع تأثر طيف في الرباط اللاتواي، ومن المرجح أن يغيب عن الملعب لمدة تقارب من الشهرين.