

## 73% من الأردنيين يعانون من السمنة

عمان - «القدس العربي»:

السمنة بالمنظار الدكتور سامي سالم قال لوكالة الانباء الاردنية ان الانفلونزا التي تصيب الكثيرين ويشفى منها الشخص خلال أيام بسيطة يحتاج فيها الشخص السمين الى ايام أكثر مع احتمال وجود مضاعفات على الرئتين والجهاز التنفسي والقلب. وأجريت في السنوات الأخيرة العديد من الدراسات حول (علاقة ضعف مناعة الجسم والسمنة) والتي أثبتت ان حالة البدانة أو السمنة تؤدي إلى انخفاض مناعة الجسم التي تسبب ظهور كثير من الحالات المرضية منها البسيطة ومنها الخطيرة كأمراض السرطان.

وأشارت الدراسة كما يقول الى أن 62 بالمائة من النساء السمينات يعانين من التحسس أو قابلية شديدة للتحسس مقابل 28 في المائة للنساء الطبيعيات.

ويشير الدكتور سالم الى ان العديد من الدراسات أثبتت أن اللتنام الجرح بعد أي عملية في حالة السمنة يحتاج إلى وقت أطول للشفاء وهذا يعتمد أيضا على عوامل المناعة والحصانة في الجسم التي تقاوم

انتشر ظاهرة السمنة في المجتمع الأردني بصورة ملفتة إذ يعاني حوالي 73 بالمائة من المواطنين من السمنة حسب دراسة أجرتها وزارة الصحة بالتعاون مع جهات دولية العام الماضي، وتناولت تفاصيلها اسم وكالة الأنباء الحكومية بتر.

وهذا يؤدي إلى انتشار أمراض عديدة ترتبط بمرض السمنة أو التآخر في الشفاء لتعرض المناعة في جسم السمين إلى ضعف بحيث يحتاج إلى مدة أطول للشفاء من الأمراض التي تصيبه من الجسد المتوازن. وقد استمر مرض الانفلونزا البسيطة عند القفأة نور التي تزن (127 كيلو غراما) الى أكثر من اسبوع مما اضطرها الى تكرار العلاج بعد مراجعة الطبيب.

تقول نور أنها منذ عامين بدأت تصاب بما يعرف بحساسية الربيع بطريقة مزعجة ومتكررة علما بأنها لم تكن تتحسس من قبل.

مدير مركز الأردن لعلاج السمنة/ اخصائي علاج

كنت رغبة في الفسحة هذه، الكتابة عن فلسطين، كملدوغة قديمة، عرفت أخيرا انه ما من كتابة بعد نتجج في اي رجا، كتابة تخفق لا محالة في وصف الجرائم الاسرائيلية. كتابة عما يعانیه الفلسطيني الآن، تحمل لا بد ضعف التعاطف الشخصي والفكري وليس كما في معظم الكتابات عن مآس شبيهة. ما من مآس شبيهة. عدلت اذن، عن مثل نوع الكتابة هذه، واكتفيت برجاءات ساذجة الى الخالق العظيم.

كنت فعلا رغبة لهذا الخميس، ملامسة صور مؤلمة، وتفصيل مهينة، ومصائر مفعجة، والكتابة بطريقة خاصة عن الضلالات الازضية، وعن فقد العالم لرشده وعن تعاطف الجنون، غير انني خشيت ان ابدو منجونة بدوري، وكلاسيكية على اقل تعديل، ومتخاطة كتابتي في الزمن وفي المضمون، ما دام لا احد على وجه التقريب، يقرب هذا الموضوع كما لو قطعت السنة العالم، والسنة متفقيه.

عدلت اجل، عن مثل كتابتي تلك، فلا ابدو فظة او عنيفة، ويخترق كتابتي عن ناسنا المقهورين لظلال العاطفية البغيضة، ومتهمة فيها على كل حال في شكلي وروحي ومقارباتي كافة.

عدلت بعد ان شعرت بأنها كانت لتبدو كسمن متقلقة وسط صف اسبنان سليمة.

ان كان من حساسية خاصة ومفرطة - ولا اتكلم في السياسة هنا - مؤلمة وقلقة تصيبني حيال مجريات العيش الفلسطيني الآن، فلذلك أن قلني فاسد، في مواجهة اقلام شريفة تجعد الديمقراطية الجديدة والانفتاحات القسوى على مفاهيم ليست بالية كالتى اعرف، والتفكير ببطء استثنائي مربع حيال موت الاطفال الذين لم يعد يعني احداً.

عدلت عن كتابة مقالتي تلك، لانني حسبها تقف بقدمين مهزوزتين، وسط رشاشة الكتابات الحضارية والحداثوية والمتنورة، وخالية من تعجبها المهين، مزقت كتابتي التي كنت كتبت، وقد بدت كتعلمة قماش حمراء بهت لونها، ومضحكة، ومهزومة سلفا.

كنتبتها ورميتها شاعرة كما لو انها تعالج زفتا ساخنا، او اسمنتا متصلبا، بدت كتابة في الهم الذي بدا يقلل باكثر مما يحق له، ويناس هذا الهم الذين لا يريدون ان يموتوا موتا نهائيا، فيرتاح العالم منهم. كتابة تجدها الكلمات، وكتابة لا تمتلك ايدا ما يكفي من الكلمات، مقالة عن فلسطين، عن «شحار» فلسطين، كتيبتى ثم تلغتها لانني احتاجها لثمن من اي وقت مضى، ولأن لا احد على الارجح، يحتاجها. كتيبتها ومزقتها وخرجت الى الشارع بيدين مقيدتين فارغتين، وفي القهر يغل اسناني وفي السكين الحادة في قلبي ويتآلم بلا صوت. سكين فلسطين في قلبي، وعلى الارجح الى الابد ما دام اله صامتا.

كل شيء ينطفيء ويعتم، الافكار الرقيقة والافكار الشقيلة. ونحن لا تعود اسرائيل التي تظلتنا يوما، عدوا ولا محتلا وتمتلك اسنانا لطيفة حلبيبة تدغدغنا بها، فلن نحتاج مقالات بعد، ولا الدقة في تسمية الغناب باسمه.

مزقت ما كتبت عن جرح فاجر، اذ اى كتابة تحلم بعدالة ما، تتدفق من مقالة باردة، طفولية لانثى ثرثرة تؤرقها الاحلام. اى فائدة من مقالة لا يريدها احد، منكسرة ويفتتها جدار عال من اثره لا يستطيع اليها قارئه ولن يهتم ان فعل.

مقالة ااضال من ان تفي مشهد موت طفل فلسطيني، وكتابة مقبوض عليها سلفا وواقعة تحت اسر دين جديد يضرب الكرة الازضية كلها بقبضة هائلة وترتد الى فلسطين دائما وايدا.

مزقت كتابتي التي لا تتضمن نفسا استشرافيا، ديمقراطيا وحرأ فلا تمكن الكثيرين بعد، قراءة كتابة شائخة، لا تنظر باعجاب الى توهما العصر الجنوبية، بسبب من مرضها العقلي الذي يجنبها اي عقاب ومن اي نوع. مقالة تعترض اعتراضا فارغا على اعادة شعب، اذ الغلبة للمنطق العالمي التجريبي الآن، ويعترف بوجود المجرمين ويجنونهم الذي يظهر العالم من الضعف البشري فلا تميز بعد بين حق وباطل. اليوم حيث يختلط الحابل بنابيل القيم، لا احد من المتشغلين بالصالحم يملك الوقت والقلب لاستشعار ما تؤول اليه ارض فلسطين، واهليها ومعناها ومعزها، وفي ان ما من قتل عبئي يقتصره الاسرائيلي، وما من زهق ارواح من دون تدبر كبير.

لا حاجة لمقالة ترى في التناؤم الروحي الذي يلقي بخله على كل شيء، وتتحدث في المنحى الفجائعي عن قتل اطفال وابرياء، وعن حمى تأثر العالم، بعدالة الاسرائيلي وديمقراطيته.

## صور عارية لصوفيا لورين (71 عاما)

روما - اف ب: وافقت الممثلة الإيطالية صوفيا لورين البالغة الـ 71 من العمر على نشر صور عارية لها وهي ترتدي فقط اقراط من الاناس في روزنامة بيريللي للعام 2007 حسب ما ذكرت مجلة «جيتني» امس الاربعا.

واكدت لورين هذه المعلومات للمجلة الإيطالية بقولها «علينا ان نتحلى بالتصميم عندما نريد القيام بشيء يروق لنا ونفكر فيه منذ زمن بعيد».

وتحتفل صوفيا لورين بعيد ميلادها الـ 72 في 20 ايلول/سبتمبر المقبل. ولن تنتشر روزنامة بيريللي صور لورين وحدها لانه تم التقاط صور لمخفلات اخريها من الاسبانية

بيتلوبلي كروز والبريطانية ناومي واتس والأمريكية هيلاري سوانك والفرنسية لوداويون ابنة جابين بيركن.

وقالت سيلفيا دمياني صديقة لورين ان الصور التي التقطها المصوران الهولنديان انيس فان لاسفيردي ويونود متادين «في غاية الجمال ومن شأنها ترسيخ الاسطورة المحيطة بشخصية صوفيا».

ويطر هذا القرار انقساتم في عالم الفن في ايطاليا ففي حين تقول الممثلة الشقراء فاليريا مارياني ان «صوفيا لورين رمز وبالتالي هي قادرة على القيام باي شيء»، يقول المخرج جاني بوتكومباني «لا ارى جدوى هذه الخطوة».

## النساء المتقاعدات يفضلن استمرار أزواجهن في عملهم

معهد مليون الذي رصد الوضع المالي الجسدي لحوالي 20 ألف شخص منذ العام 2001.

وقالت وزيرة التعليم الأسترالية جولي بيشوب والتي تتولى مساعدة رئيس الوزراء الأسترالي جون هوارد في القضايا النسائية « لقد بدأنا نرى ان الانقطاع عن العمل من أجل المسائل العائلية أو أمور أخرى يؤثر على النساء أكثر من الرجال».

ووجدت الدراسة ان 77 ٪ من النساء المتقاعدات يعتبرن أنه من المهم» أو «المهم جداً» بالنسبة لأزواجهن متابعة أعمالهم، مقارنة مع 7.37 ٪ من الرجال فقط يحملن الاعتقاد نفسه حيال زوجاتهم.

سيدني - يو بي آي: أظهرت دراسة أسترالية أن الرجال المتقاعدين عن العمل يريدون من زوجاتهم الاستقالة من أعمالهن والبقاء إلى جانبهم في المنزل في حين أن النساء المتقاعدات يردن من أزواجهن الاستمرار في عملهم.

كما أظهرت الدراسة أن النساء يملن على الأرجح إلى الشعور بالضغوط التي تمارس عليهن من أجل التقاعد في حين أنهن يملن إلى التقاعد دون الحصول على المنافع المالية الكبيرة.

ونكرت صحيفة «سيدني مورنينغ هيرالد» أن الدراسة التي حملت عنوان «مظاهر التقاعد بالنسبة للنساء المتقدمات في السن» أجراها

● محمد الأندلسي بن جلون الأمين العام للجمعية الغربية لمساندة الكفاح الفلسطيني وخالد السفياني رئيس مجموعة العمل الوطنية لدعم فلسطين والعراق يعقدان اليوم الخميس بالرباط ندوة صحافية مشتركة حول تطورات الوضع الفلسطيني والمسيرة الوطنية التي تنظم يوم السبت تحت شعار «جميعا لمناهضة الإرهاب الصهيوني ودعم صمود الشعب الفلسطيني».

● لجنة الأحزاب في مصر وافقت على طلب تأسيس حزب سياسي جديد هو الحزب «الجمهوري الحر».

● منتج الموسيقى الأمريكي دالاس أوستن غادر امس الامارات بعد ساعات من العفو الذي حصل عليه عن حكم صدر بحقه بالسجن لمدة أربع سنوات لحيازته مخدرات لدى دخوله امارة دبي.

● رئيس الوزراء الأردني الأسبق أحمد عبيدات قاد الحوارات على هامش ندوة حول واقع القضاء الأردني ساهمت في إعدادهما النشطة في مجال حقوق الإنسان الحامية ريم أبو حسان.



● الأسبوع القادم ستبدأ الفنانة المصرية ميريث أمين تصوير مشاهد الفيلم السينمائي «طلع في الزلزلة» الذي ستلعب فيه دور البطولة مع ممثلة الخشب ومي عز الدين.

● نجم المسلسل الكوميدي «بريطانيا الصغيرة» دايفيد ويليامز تمكن من قطع القناة الإنكليزية من شاطئ بريطانيا إلى شاطئ فرنسا سباحة خلال 10 ساعات وربع الساعة.

● محاولة لجمع مبلغ 640 ألف دولار لأعمال الخيرية.

● تدرّب ويليامز على مغامرته فترة 11 شهرا برفقة البطل الأولمبي السابق غريغ وايت وأمضى بعض الوقت في «خزان باردة» خاص لكي يتمكن من تحمل برودة مياه

## عقار جديد يفيد في الاقلاع عن التدخين

وصلت النسبة الى 21,9 في المئة بالمقارنة بنسبة 16,1 في المئة لزيبان، ولكن هذين المعدلين اقل من نتائج شانتيكس فقد كان الامتناع عن التدخين من الاسبوع 13 الى 52 بنسبته 43,6 في المئة ببارق واضح عن نسبة 36,9 في المئة في حالة الذين تلقوا عقارا وهميا، وقال كليسيجس انه على الرغم من ان النتائج مشجعة الا ان التدخين يجب ألا ينخدعوا بالالتصام الاعلامي المتوقع ان يحيط بالعقار الجديد ولا يعتقدوا انه وسيلة سهلة لحل مشكلتهم، وقال «لا يوجد حل سحري لاي مشكلة فما بالك بسلكو بشري معقد»، لكنه اضاف «هذا العقار قد يكون جيدا فيما يتعلق بالعلاج الطبي للاقلاع عن التدخين... من الواضح ان هناك مركبا في التدخين يسبب الايمان والفضل نتائح يتم تحقيقها عندما يتم الجمع بين العلاج الطبي والتدخل السلوكي».

عن التدخين لا يصرف الا ابتذرة طبية خلال عشر سنين الى فئة اخرى تختلف عن الادوية التي تستخدم حاليا في التوقف عن التدخين. ويحفظ العقار انتاج مادة الدوبامين التي تجعل على اشتهاه التدخين وفي الوقت نفسه يمنع الانثار القوية للنيكوتين. وحصل العقار الذي تسوقه شركة فايزر على موافقة ادارة الاغذية والعقاقير الأمريكية في ايار مايو الماضي، وشملت الدراسة الاولى 1025 شخصا كانوا يدخنون 10 سجاير على الاقل يوميا وارتبط استخدام شانتيكس لمدة 12 شهرا بمعدل اقلع فوري نسبته 44 في المئة بارتفاع واضح عن نسبة 29,5 و 17,7 في المئة لعقاري بوبروبيون واسمه التجاري زيبان وعقد وهمي، ولكن عند مرور عام كامل بعد الاقلاع عن التدخين لعقار شانتيكس لم يختلف كثيرا عن زيبان فقد

● نيويورك - رويترز: قالت ثلاث دراسات نشرت نتائجها في دورية الجمعية الطبية الأمريكية هذا الاسبوع ان عقارا جديدا اسمه فارنيسلين قد يكون أكثر فعالية من عقار بوبروبيون في مساعدة المدخنين على الاقلاع عن التدخين والاستمرار في الامتناع عنها. ولكن مقالا افتتاحيا في نفس الدورية قال ان العقار واسمه التجاري شانتيكس ليس دواء ناجحا لجميع من يريدون الاقلاع عن التدخين. وقال روبرت سي. كليسيجس من جامعة تينيسي في ممفيس لرويترز «تحدث بعض الاعراض الجانبية في المعدة والامعاء وفي الدراسات الحالية لم يتمكن معظم الذين تناولوا العقار من الاقلاع عن التدخين فعلا».

وينتهي عقار شانتيكس وهو اول دواء للاقلاع

## مستحضرات طبية لحماية حضان.. من الشمس

■ لندن- رويترز: يحصل أحد خيول الشرطة البريطانية على 30 زجاجة من المستحضرات الطبية للحماية من أشعة الشمس الضارة لمساعدته في التأقلم على موجة الحر التي تشهدها بريطانيا حاليا، والحصان الذي يطلق عليه «صني» مصاب بمشكلة وراثية نادرة هي انه لا يوجد لديه أي ميلاتين وهو الصبغ الأسود، ولذلك فإنه لا يتمتع بحماية كافية من أشعة الشمس. وكان ضباط من السيادة قد بثوا نداء عبر الانترنت لساعة الحصان على اجتياز موجة الحر الحالية، وتبرعت إحدى الصيدليات بخمسة غالونات من الكريمات وقالت متحدثة باسم الشرطة «كنا نشعر بقلق بالغ ازاء الحصان صني خاصة أن درجات الحرارة مرتفعة الآن»، وتشهد انكلترا موجة حارة وصلت فيها درجات الحرارة يوم الثلاثاء الى 30 درجة مئوية لليوم الرابع على التوالي.

## قبور مستعملة للبيع

■ لندن- يو بي آي: تعاني مقبرة في العاصمة البريطانية لندن من عدم وجود مساحة كافية لاستقبال موتى جدد، الأمر الذي اجبر المسؤولين عنها على استخدام قبور مستعملة وإعادة الحفر على الشواهد الأصلية الأثرية.

وبنيت مقبرة سيتي أوف لندن، التي تبلغ مساحتها 81 هكتارا، عام 1853 ولم يعد فيها حاليًا أمثلة لقبور جديدة، ما دفع القيمين عليها إلى اقتراح فترة نيش قبور الأشخاص الذي توفوا منذ أكثر من 75 عاما على الأقل ولم يعد لديهم أقارب ليسانوا عنهم.

ونكرت صحيفة «تلغراف» البريطانية أن حوالي 1000 قبر انطقت عليهم المواصفات الجديدة وحتى الآن وافقت تسع عائلات على استخدام القبور والشواهد المستعملة مقابل 5500 دولار.

وقال مدير المقبرة آيان حسين «أقول للناس ان استخدام الحجر الانكليزي القديم أفضل من استخدام الأحجار التي تم استيرادها من جميع أنحاء العالم ولا تتناسب حقا مع بيئتنا».

## عصير الكرز يخفف التهاب العضلات

■ نيويورك - رويترز: أشارت نتائج دراسة صغيرة مولتها شركة لعصير الكرز أن شرب زجاجة منه بعد ممارسة التمرينات الرياضية قد يساعد على تخفيف الام العضلات. واكتشف باحثون عددا من مضادات الاكسدة والمركبات المضادة للالتهابات في الكرز اللاع لكن دراسات لتقييم فعالية هذا النوع من الفاكهة في تخفيف الالتهابات جاءت بنتائج متباينة. غير أن إحدى الدراسات قالت ان الرجال والنساء الذين يأكلون 45 حبة كرز يوميا تخفف ضلالات الالتهاب في مفاصلهم، ودرس ديكلان ايه، جيه، كونولي من جامعة فيرمونت وملاؤه ما اذا كان تناول عصير الكرز قبل وبعد ممارسة التمرينات الرياضية يمكن ان يقلل اعراض التلف في العضلات، وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة يشير كونولي الى ان الرجال والنساء خصوصا اولئك الذين يعانون «ألم مزما ومزعجا» من المفيد لهم ان يضيفوا عصير الكرز الى نظامهم الغذائي. وقال كونولي لرويترز ان عصير الكرز يحتوي على مواد مضادة للالتهاب ومضادة للاكسدة «توجد في الكثير من العقاقير... لكنها من مصدر طبيعي».

## مفول كيس المياه الساخنة يوازي الاقراص المسكنة للألم

■ لندن- يو بي آي: قال باحثون ان كيس المياه الساخنة الذي يستعمله الرياضيون عادة للتخلص من التشنجات والتقلصات العضلية يمكن أن يكون مفيدا تماما كما لاقراص التي يصفها الاطباء عادة لتسكين الألم.

واستخدم الباحثون في كلية لندن الجامعية تقنية الحمض النووي من أجل معرفة مستوى الاوجاع والحرارة داخل خلايا الجسم عند تعريضه لحرارة عيس المياه الساخن خلال الاستلقاء أو النوم في الفراش.

وأوضح هؤلاء إن درجات الحرارة التي تخطف إلى 40 درجة مئوية أو (104 فهرنهايت) تنشط مستقبلات الحرارة في الجسم، والتي تمنع بدورها حدوث التأثير الكيميائي الذي يحدث الجسم على التحري عن مصادر الألم.

وقالت هيئة الإذاعة البريطانية أمس الاربعاء إن العلماء يريدون معرفة الطريقة التي تجعل الحرارة تخفف من حدة الألم أو الغض في المعدة.

السفر غير ملائم لك هذه الايام. الوقت لا يزال مناسباً للاعتذار عما اخطأت فيه.

علاقات العمل تحتاج الى مرونة وليس التصلب. انظر الى نفسك اولاً ثم حساب الآخرين.

انت صاحب روح مغامرة فلا تغامر هذا الاسبوع. مكافأة مالية في طريقها اليك.

من قال ان الرزق يسقط كالتمر في فم النائم تحت نخلة فلا تصدقه اسع وراءه تنله.

مشكلة صعبة تواجهك على مستوى العمل او البيت فانته بها جيدا.

لساتك حصانك فانته لكل كلام تفقوه به مع الطرف الآخر.

لا تعلق فشلك على شمامة الظروف، فانت وتفكيرك السبب في كل ما يصيبك.

تواجهك مشاكل على المستوى المالي فكر بمساعدة صديق مخلص قبل ان تستفحل.

الاخذ والعطاء سمة الحياة فلا تتصورها طرفا واحد فقط.

كن مثاليا مع الآخرين سترحب دائما. محنة تقع فيها استعن باخوتك واهلك على حلها.

حياتك العائلية تمر ببعض الفقور فعالجها بعقل والا فلنتائج ليست في صالحك.

مناقشة تجر اليها احترس من نتائجها، لا تقوط في الاكل فضرره أكثر من نفعه.

## كلام النجوم

الجمعة 21 آذار - 21 نيسان

الغور، 21 نيسان - 20 ايار

الغوراء 21 ايار - 21 حزيران

