

## بايدن: إعادة إدراج الحوثيين في قائمة الإرهاب قيد النظر

تابع ص

## ماذا يفعل الحرس الثوري الإيراني في ميانمار؟

تابع ص

## وظيفة جديدة لأنغولا ميركل.. لكنها رفضت

تابع ص

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## الأمن العام تثنى شكر ولي العهد لمنتسبها في حملة التطعيم الوطنية

عمان

أعربت مديرية الأمن العام، الخميس، عن اعتزازها وتقديرها لسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، على رسالته التي وجهها الأربعاء، لها تقديراً لجهودها في حملة التطعيم الوطنية ضد فيروس كورونا.

وأكد سمو ولي العهد في رسالته اعتزازه بالجهود التي بذلتها منتسبو الأمن العام من الوحدات والتشكيلات كافة وتقائهم في العمل، منذ بدء الحملة الهادفة لمواجهة الوباء وتحصين المجتمع.

### أوقات الصلاة

05:11	الشجر
11:46	الظهر
02:35	العصر
05:00	المغرب
06:20	المساء

18 جمادى الآخرة 1443 هـ الموافق 21 كانون الثاني 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2628)

250 فلس

## 15 وفاة و6289 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

## البليسي: 55% نسبة العينات الإيجابية من أوميكرون

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة وملف كورونا الدكتور عادل البليسي، إن نسبة العينات الإيجابية من المتحور الجديد لفيروس كورونا «أوميكرون» وصلت إلى 55 بالمئة.

وأكد البليسي في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أن الوضع الوبائي يشهد ارتفاعاً بعدد الإصابات ونسبة الفحوصات الإيجابية، مبيناً أن الأسبوع الماضي سجل 19 ألف إصابة، فيما سجل الأسبوع السابق له 12 ألف إصابة، ويتوقع تسجيل 26 ألف إصابة الأسبوع الحادي الذي ينتهي يوم غد الجمعة.

وأضاف، أن الموجة الرابعة بدأت قبل أسبوعين، ويتوقع أن تستمر من 4 إلى 6 أسابيع قبل انتهائها، مشيراً إلى أن نزوة الإصابات ستكون في منتصف شباط المقبل، وبعد ذلك ستخف الأعداد المسجلة، وكذلك نسبة الفحوصات الإيجابية، ولفت إلى أن إدخال المستشفيات مريحة ومحدودة، حيث أن عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 597 حالة.



وشدد البليسي على ضرورة تلقي المطاعيم، سيما الجرعة الثالثة التي ترفع نسبة المناعة ضد الفيروس ومتحور أوميكرون إلى 80 بالمئة، داعياً

15 وفاة و6289 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 13043 وفاة و1123686 إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية، 17.40 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 40031 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات 111 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 71 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 621 حالة.

وأشار الموجز إلى تسجيل 2930 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى 1070710 حالة.

كما أشار إلى إجراء 36143 فحصاً، لبيح العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 14247231 فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 4537909، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 4141236.

## وزير الداخلية يلتقي رئيس مجلس الوزراء القطري

عمان

بحث وزير الداخلية مازن الفراهي، لدى لقائه في الدوحة الخميس، رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية القطري الشيخ خالد بن خليفة بن عبدالعزيز آل ثاني، علاقات التعاون القائمة بين البلدين الشقيقين وسبل تعزيزها وتطويرها لا سيما في المجالات الأمنية.

وتأتي زيارة وزير الداخلية إلى قطر، تلبية لدعوة من رئيس مجلس الوزراء القطري لإجراء مشاورات حيال عدد من القضايا المشتركة، وحضور حفل تخريج الدفعة الرابعة من الطلبة المرشحين بكلية الشرطة التابعة لوزارة الداخلية القطرية، وشدد الجانبان خلال اللقاء على ضرورة المضي قدماً في توسيع آفاق التعاون والتنسيق المشترك، لا سيما في المجالات الأمنية والاقتصادية.

وأكد الوزير الفراهي، أن العلاقات الأردنية القطرية تشهد تطوراً مستمراً بينهما، جراء الدعم الذي تلقاه هذه العلاقات من قيادتي البلدين الشقيقين، وحرصهما المستمر على توفير جميع أشكال الرعاية والاهتمام لكل ما يحقق مصالحهما المشتركة، وفي نهاية اللقاء، اتفق الجانبان على إدامة التواصل والتنسيق حيال جميع القضايا والموضوعات ذات الاهتمام المشترك.

## الحمل الكهربائي يتخطى حاجز 4 آلاف ميغاواط

عمان

بلغ الحمل الكهربائي مساء الأربعاء، 4010 ميغاواط، وهو الحمل الأقصى الذي يتم تسجيله في المملكة، فيما بلغ الحمل النهاري 3820 ميغاواط، بحسب بيانات شركة الكهرباء الوطنية.

وأكدت الشركة في بيان الخميس، قدرتها على مواجهة الطلب على الطاقة الكهربائية من خلال تنفيذ الخطط التشغيلية الملائمة والتأكد من قدرة محطات التوليد وجاهزتها لاستيعاب الطلب على الطاقة الكهربائية المتوقعة خلال فصل الشتاء الحالي.

## جنايات الكرك تغلظ العقوبة بحق مكرر للسرقة

عمان

قررت هيئة الجنايات في محكمة بداية الكرك تغليظ عقوبة سارق كرك جريمته ورفعته من 3 سنوات إلى 6 سنوات.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي الخميس، إن المحكمة جرمت منها بجنايات السرقة خلافاً لأحكام المادة 404 من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة 3 سنوات والرسوم وكونه من مكرري ارتكاب الجنايات وصدر بحقه أحكام لم يرض عليها 10 سنوات فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة 6 سنوات والرسوم. وأضافت أنه ونظراً لإسقاط الحق الشخصي الذي اعتبرته المحكمة من الأسباب المخففة التقديرية قررت المحكمة وعملاً بأحكام المادة 4/99 من قانون العقوبات تخفيض العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة مدة 3 سنوات والرسوم.

## الحكمة توقع اتفاقية لتوفير دواء مولنوبرافير لكورونا

عمان

وقعت مجموعة شركات الدوائية متعددة الجنسيات «الحكمة» اتفاقية ترخيص مع مجمع براءات اختراع الأدوية «مجمع البراءات»، لتصنيع وتسويق دواء (مولنوبرافير) المضاد لفيروس كورونا. وقالت المجموعة في بيان صحفي الخميس، إن الاتفاقية تهدف إلى تعزيز وصول المرضى لأحد أهم العقاقير المستخدمة في علاج فيروس كورونا من إنتاج شركة «ميرك»، وطرحه في أسواق منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بهدف تصنيعه وتسويقه. ووفقاً لبنود الاتفاقية، تتمتع «الحكمة» بحقوق الانتفاع ببراءات اختراع «ميرك» وخبراتها التصنيعية للدواء، وتتولى مسؤولية تصنيع وتسويق المنتج في 105 دول من ذوات الدخل المنخفض والمتوسط بمنطقة الشرق الأوسط. تابع 2ص

## المنخفض الأخير يرفع الموسم المطري بنسب 6 بالمئة

عمان

المرتفعات الشمالية والوسطى من 1 إلى 1.5 سم، خلال المنخفض الجوي الذي أثر على المملكة منذ فجر الأربعاء وحتى ظهر الخميس. وارتفع معدل الهطول المطري حتى الخميس في جميع مناطق المملكة إلى 37.2 بالمئة من المعدل السنوي البالغ 8.1 مليار متر مكعب. وقالت وزارة المياه والري في بيان، إن كميات المياه الداخلة إلى السودان منذ بداية الموسم المطري في 20 تشرين الثاني الماضي وحتى امس بلغت 20.355 مليون م3 ما يرفع تخزين السودان الكلي إلى نحو 95 مليون م3 بنسبة تخزين كلية 28.2 بالمئة

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية، راشد آل خطاب، في بيان صحفي، الخميس، إن كميات الأمطار التي هطلت خلال الحالة الجوية الأخيرة عدلت من الموسم الحالي في أغلب مناطق المملكة، بنسب تراوحت بين 1 و 6 بالمئة، من المعدل الموسمي المطري العام، حيث كانت المناطق الوسطى الغربية الأكثر تأثراً من حيث سقوط الأمطار بهذا المنخفض. ووفق آل خطاب، تراوحت سماكات الثلوج في المرتفعات الجنوبية من 1 إلى 8 سم،

## رسائل «بطعم النار» من ميليشيات العراق.. والهدف حلفاء الصدر

بغداد

شمال العراق. ووفق وكالة الأنباء العراقية فإن مجهولين ألقوا قنبلة يدوية على المنزل الذي يقطنه عبدالله المنتمي للحزب الديمقراطي الكردستاني بزعامة مسعود بارزاني، فيما أظهرت عدة صور وجود أضرار مادية في المنزل، بينما لم يسفر عن أي خسائر بشرية. وعقب الحادث، دعا النائب الثاني لرئيس البرلمان الأجهزة الأمنية إلى ملاحقة الإرهابيين والخلايا النائمة ومعالجة الخروقات وتفعيل الجهد الاستخباراتي.

وقال عبد الله، في بيان: «ندين وبشدة العمل الإرهابي الذي استهدف مساء الأربعاء مقرنا في محافظة كركوك». تابع 7ص

يشهد العراق زيادة كبيرة في وتيرة الهجمات الإرهابية، وسط مخاوف من موجة عنف جديدة مع اقتراب البلاد من تشكيل حكومة جديدة في ظل استبعاد الميليشيات الموالية لإيران من التحالف الحكومي الذي سيقدّم البلاد.

وعلى مدار الأيام الماضية، استهدفت هجمات متتالية المنطقة الرئيسية ببغداد وقواعد عسكرية دولية وكذلك مقر حزبية تابعة للتحالف الذي يشكل الحكومة، إضافة إلى استهداف أمنيين ومؤسسات خاصة وعمامة.

وأبرزت الانتخابات التي أجراها العراق، في

## أزمة أوكرانيا تشتعل.. قرار أميركي «مثير» يقلب الطاولة

وكالات



أوكرانيا، بينما سيُسمح لليتوانيا بإرسال صواريخ ستينغر. وأكد متحدث باسم وزارة الخارجية الأميركية أن الحكومة الأميركية سمحت لكل من ليتوانيا وإستونيا ولاتفيا وبريطانيا بتزويد أوكرانيا بأسلحة أميركية الصنع من مخزوناتهما، لكنه لم يذكر تفاصيل بشأن الأسلحة.

وقال المتحدث: «تقف الولايات المتحدة وحلفاؤها وشركاؤها مع التسريع المساعدة الأمنية لأوكرانيا. نحن على اتصال وثيق مع شركاء أوكرانيا وحلفائنا في حلف شمال الأطلسي، ونستغل كل أدوات التعاون الأمني المتاحة لمساعدة أوكرانيا في تعزيز دفاعاتها في مواجهة العدوان الروسي المتنامي».

وظهرت الأنباء بشأن الموافقة على نقل الأسلحة، مساء

سمحت وزارة الخارجية الأميركية لكل من ليتوانيا ولااتفيا وإستونيا بإرسال صواريخ أميركية الصنع وأسلحة أخرى إلى أوكرانيا، في الوقت الذي تنبأ فيه الرئيس الأميركي جو بايدن بهجوم روسي عليها.

ومع وجود قواعد قيود الصادرات، يتعين أن تحصل الدول على موافقة وزارة الخارجية قبل نقل أي أسلحة حصلت عليها من الولايات المتحدة إلى طرف ثالث، وفقاً لما ذكرته 3 مصادر مطلعة.

وقال أحد المصادر إن اتفاقات النقل إلى طرف ثالث ستسمح لإستونيا بنقل صواريخ جافلين المضادة للدبابات إلى

## الأرصاد: المنخفض الأخير رفع الموسم المطري بنسب وصلت إلى 6 بالمئة

عمان

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية، رائد آل خطاب، في بيان صحفي، الخميس، إن كميات الأمطار التي هطلت خلال الحالة الجوية الأخيرة عدلت من الموسم الحالي في أغلب مناطق المملكة، بنسب تراوحت بين 1 و6 بالمئة، من المعدل الموسمي المطري العام، حيث كانت المناطق الوسطى الغربية الأكثر تأثراً من حيث سقوط الأمطار بهذا المنخفض. ووفق آل خطاب، تراوحت سماكات الثلوج في المرتفعات الجنوبية من 1 إلى 8 سم، والمرتفعات الشمالية والوسطى من 1 إلى 1.5 سم، خلال المنخفض الجوي الذي أثر على المملكة منذ فجر الأربعاء وحتى ظهر الخميس.

وأشار إلى أن محطة رصد الجامعة الأردنية شهدت أعلى مجموع مطري بلغ 16.7 ملم، يليها محطة رصد السلط بمجموع مطري بلغ 16.2 ملم، كما شهدت المناطق الجنوبية تساقط للثلوج والأمطار كان أعلاها في محطة رصد الربة بمجموع مطري بلغ 15.8 ملم، يليها محطة رصد الشوبك بمجموع مطري بلغ 11.8 ملم، وفي المناطق الشمالية، سجلت محطة رصد رأس منيف أعلى هطول مطري بلغ 12.5 ملم، يليها محطة رصد إربد بمجموع مطري بلغ 11 ملم. وبين أنه ومع نهاية المنخفض الجوي وتوقف الهطولات المطرية ودخول الهواء الأشد برودة، فقد تدنت درجات الحرارة إلى ما دون الصفر المئوي في أغلب مناطق المملكة، وأدت إلى تشكل الصقيع وحدث الانجماد بما فيها الأغوار الشمالية.

وأضاف آل خطاب أن الأداء الموسمي المطري في المملكة ما يزال دون معدلاته العامة لثل هذا الوقت من السنة باستثناء المناطق الوسطى الغربية وأجزاء من المناطق الوسطى الشرقية.

## المياه: ارتفاع معدل الهطول المطري إلى 37.2 بالمئة

عمان

ارتفع معدل الهطول المطري حتى الخميس في جميع مناطق المملكة إلى 37.2 بالمئة من المعدل السنوي البالغ 8.1 مليار متر مكعب. وقالت وزارة المياه والري في بيان، إن كميات المياه الداخلة إلى السدود منذ بداية الموسم المطري في 20 تشرين الثاني الماضي وحتى أمس بلغت 20.355 مليون م<sup>3</sup> ما يرفع تخزين السدود الكلي إلى نحو 95 مليون م<sup>3</sup> بنسبة تخزين كلية 28.2 بالمئة من طاقة السدود الكلية البالغة 336.4 مليون م<sup>3</sup> تركزت في سد الملك طلال مسجلة نحو 11.217 مليون م<sup>3</sup>.

وحول معدلات الهطول، بينت الوزارة أن محطات الرصد التابعة لها سجلت في محافظات العاصمة معدلاً بلغ 7.3 ملم، البلقاء 8.5، مادبا 7.7، الزرقاء 1 ملم، جرش 6.4، المفرق 1.3، إربد 6.6، عجلون 7.7، الكرك 9.2، الطفيلة 4.6، معان 3.5، والعقبه 1 ملم، فيما سجلت محطة الحصن يارب أعلى نسبة هطول خلال الساعات 24 الماضية والبالغة 18.4 ملم. وأشارت إلى تأثر بعض المناطق بتوقف محطات الضخ لعدة ساعات بسبب الانجماد وانقطاعات الكهرباء، منها محطة القتيبة لمدة 8 ساعات في محافظة الزرقاء، وفي محافظة الكرك توقفت محطة مياه اللجون لمدة 4 ساعات، مؤكدة أن كوارها الفنية أعادت الضخ للمناطق.

وناشدت الوزارة الجميع بالاستفادة من الهطولات المطرية وعدم النقاء المخلفات في مجاري الأودية والتأكد من عدم ربط مزاريب مياه الأمطار على شبكات الصرف الصحي، والتأكد من حماية عدادات المياه ومرافق المياه المنزلية من الانجماد.

## الأشغال تتعامل مع 149 بلاغا خلال 24 ساعة

عمان

تعاملت غرف الطوارئ، التابعة لوزارة الأشغال العامة والإسكان، خلال المنخفض الجوي الذي أثر على المملكة أمس الأربعاء واستمر لظهور اليوم، مع 149 بلاغا.

وأكدت الوزارة، في بيان صحفي الخميس، أن 98 فريقاً ميدانياً تابعا لها تعامل مع الملاحظات والبلاغات الواردة إلى غرف عملياتها بشكل فوري.

وأوضحت أن الملاحظات التي جرى التعامل معها تزامنا مع المنخفض الجوي كانت اعتيادية في مثل هذه الظروف الجوية، حيث جرى التعامل مع تراكمات للثلوج هطلت على الطفيلة، والكرك، ومعان، وعجلون، وجرش وإربد، بشكل منقطع وأدت لتراكمات بسماكات مختلفة.

وأكدت أن الكوادر الميدانية المزودة بالمعدات والآليات اللازمة قامت بشكل فوري بالعمل على إزالة العوائق على الطرق حتى ظهر اليوم الخميس ما ساهم بعدم حدوث أي إغلاق يذكر.

وأضافت أن كوادرها العاملة في الميدان قامت خلال الفترة الماضية ببناء الملح على الطرق كافة، مؤكدة أنها ستستمر ببناء الملح على الطرق خلال الأيام المقبلة وفق التوقعات الواردة من إدارة الأرصاد الجوية لاحتمالية تشكل الجليد خلال الأيام المقبلة.

وفتحت الوزارة جهود كوادرها العاملة في الميدان خلال الظروف الجوية الماضية والتي تكللت بإدانة الخدمات المقدمة للمواطنين، مشيدة بجهود شركائها على التعاون الدائم والمستمر والتنسيق، وذلك وفق النهج الحكومي المتبع القائم على المشاركة لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

## بترا تختتم دورة متخصصة حول إعداد الحقائق التدريبية

عمان

اختتمت وكالة الأنباء الأردنية (بترا) دورة تدريبية متخصصة، بعنوان: «إعداد الحقائق التدريبية»، لعدد من الزملاء في الوظائف الإشرافية ومدربي الوكالة.

وهدف البرنامج التدريبي لتعزيز مهارات الزملاء المشاركين بإعداد الحقائق التدريبية، بواقع 20 ساعة تدريبية منها 4 ساعات تطبيقات متزامنة، ضمن 6 جلسات حول خطوات ومنهجيات إعداد الحقائق التدريبية.

وشارك في البرنامج، الذي استمر لـ3 أيام في مركز تدريب الوكالة، 20 مشاركاً من الزملاء في (بترا)، ودرّب فيه خبير الموارد البشرية في ديوان الخدمة المدنية، المعتمد من معهد الإدارة العامة، المستشار زياد الناطور.

## التنمية تشارك في الاجتماع الثالث لفريق العمل بين الأردن ودول التعاون الخليجي



عمان

والرعاية، بالإضافة إلى مجالات التنمية، وتنظيم فعاليات ودورات والورشات المشتركة ذات الصلة.

كما تضمن استعراض التجارب المتقدمة في هذا المجال لدى الجانبين، وتنظيم الزيارات بهدف تبادل الخبرات والمعلومات والاستعانة بخبرات الكوادر العاملة في القطاعات الاجتماعية، ولاسيما في مجال رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة والطفولة المبكرة وتأهيل الأحداث والحماية من العنف الأسري وتمكين الأسر الفقيرة وغيرها من المجالات.

وشكل الأردن عدداً من الفرق القطاعية بالتعاون مع مجلس التعاون الخليجي، منها فريق وطني برئاسة أمين عام الوزارة لتنظيم آليات التعاون في المجالات الاجتماعية مع دول مجلس التعاون الخليجي، يضم في عضويته مدراء قطاعات الرعاية والحماية الاجتماعية بالوزارة وممثلاً عن صندوق المعونة الوطنية، واللجنة الوطنية لشؤون المرأة، والمجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، والمجلس الوطني لشؤون الأسرة.

وعقد الفريق الوطني العديد من الاجتماعات الفنية الداخلية، وقدم خطة عمل إلى مجلس دول التعاون الخليجي لتعزيز التعاون الاجتماعي على الأصعدة والبرامج كافة سواء حماية ورعاية للأطفال، وتأهيل الأحداث وبرامج استبدال الرعاية الإيوائية بالرعاية البديلة. وعرض الفريق للتجربة الأردنية في رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة وتجربة صندوق المعونة الوطنية.

## كنعان: سياسة الهدم والاستيطان

## الإسرائيلية في القدس جريمة عنصرية

عمان

وأكد أن جلالة الملك عبدالله الثاني يحرص في جميع اتصالاته ولقاءاته الدولية على الدعوة إلى وقف الانتهاكات الإسرائيلية بحق الأصدقاء الفلسطينيين والتي تقوض فرص تحقيق السلام العادل والشامل.

وأشار إلى أن اللجنة الملكية لشؤون القدس، تأمل من العالم مساندة الموقف والدور الأردني الساعي للاستقرار في المنطقة، كما تناشد منظمة التعاون الإسلامي وجامعة الدول العربية واللجان والمؤسسات المنبثقة عنها تكثيف جهودها الدبلوماسية والإعلامية والثقافية والاقتصادية تجاه أهنا في فلسطين والقدس دعماً لحقوقهم وقضيتهم العادلة.

وأشار إلى أن هذه السياسة لا يمكن أن تحقق للمنطقة الأمن والسلام المنشود، خاصة في إطار استمرار سلطات الاحتلال بالسلوك الأحادي الرافض للشرعية والقرارات الدولية، وحقوق الإنسان وحق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره والحفاظ على ممتلكاته ومقدساته الإسلامية والمسيحية.

وأضاف «لقد آن الأوان للعالم أن يقول كلمته، وينتقل إلى مرحلة البحث عن سبل أكثر جدية بكيفية بالزام إسرائيل بوقف جرائمها في القتل والأسر والاعتقال واقتحام المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف وتهديد الكنائس المسيحية، وإصدار مئات قرارات الإبعاد الصادرة عن محاكم الأبرتهويد الإسرائيلية بحق المصلين والعاملين في المسجد الأقصى.

وبين أن المشاهد المؤلمة للتطهير العرقي الذي يمارس بشكل قاس ضد منازل المواطنين والمؤسسات الخدمية والثقافية والاقتصادية في حي الشيخ جراح وسلوان وغيرها من بلدات وأحياء مقدسية وفلسطينية، هي رمز للصمود والنضال الفلسطيني في الحفاظ على الهوية التاريخية.

وأوضح أن هذه الاعتداءات والانتهاكات التي يتذمر منها الجميع بمن فيهم منظمات عالمية وإسرائيلية باعتبارها ممارسات وحشية تظل كل من يعمل لأجل الشعب الفلسطيني من هيئات عالمية حقوق وإنسانية تعرض بعضها للإغلاق، كما منع أعضاؤها من الدخول إلى الأراضي الفلسطينية المحتلة. (بترا- صالح الخوالدة)



عمان

الأكاديمي والتدريبي، والسياحة العلاجية، بدوره، عبر الوزير الليبي عن شكره وتقديره على الجهود التي تقوم بها الكوادر الصحية العاملة في القطاع الصحي الأردني، وما

## وزير الصحة يبحث مع نظيره الليبي سبل تعزيز التعاون العلاقات الثنائية والقضايا الإقليمية

عمان

المشتركة بينهما. وبحث الوزيران آخر المستجدات الإقليمية والجهود المبذولة لحل أزمت المنطقة وكتريس الأمن والاستقرار. وأكد وزير الخارجية القبرصي متانة العلاقات الأردنية - القبرصية، مُضماً دور المملكة الرئيس بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، في تكريس الأمن والاستقرار في المنطقة. واتفق الوزيران على مواصلة التنسيق والتشاور إزاء القضايا ذات الاهتمام المشترك بما يخص مصالح البلدين الصديقين، كما هدأ الصفي تموز الماضي لتدعيم التعاون والتنسيق المشترك بين الدول الثلاث، وبما يُعزز الروابط والمصالح

المشتركة بينهما. وبحث الوزيران آخر المستجدات الإقليمية والجهود المبذولة لحل أزمت المنطقة وكتريس الأمن والاستقرار. وأكد وزير الخارجية القبرصي متانة العلاقات الأردنية - القبرصية، مُضماً دور المملكة الرئيس بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، في تكريس الأمن والاستقرار في المنطقة. واتفق الوزيران على مواصلة التنسيق والتشاور إزاء القضايا ذات الاهتمام المشترك بما يخص مصالح البلدين الصديقين، كما هدأ الصفي تموز الماضي لتدعيم التعاون والتنسيق المشترك بين الدول الثلاث، وبما يُعزز الروابط والمصالح

المشتركة بينهما. وبحث الوزيران آخر المستجدات الإقليمية والجهود المبذولة لحل أزمت المنطقة وكتريس الأمن والاستقرار. وأكد وزير الخارجية القبرصي متانة العلاقات الأردنية - القبرصية، مُضماً دور المملكة الرئيس بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، في تكريس الأمن والاستقرار في المنطقة. واتفق الوزيران على مواصلة التنسيق والتشاور إزاء القضايا ذات الاهتمام المشترك بما يخص مصالح البلدين الصديقين، كما هدأ الصفي تموز الماضي لتدعيم التعاون والتنسيق المشترك بين الدول الثلاث، وبما يُعزز الروابط والمصالح

## الحكمة توقع اتفاقية لتوفير دواء مولنوبرافير المضاد لكورونا

عمان

وقعت مجموعة شركات الدوائية متعددة الجنسيات «الحكمة» اتفاقية ترخيص مع مجمع براءات اختراع الأدوية «مجمع البراءات»، لتصنيع وتسويق دواء (مولنوبرافير) المضاد لفيروس كورونا. وقالت المجموعة في بيان صحفي الخميس، إن الاتفاقية تهدف إلى تعزيز وصول المرضى لأحد أهم العقاقير المستخدمة في علاج فيروس كورونا من إنتاج شركة «ميرك»، وطرحه في أسواق منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بهدف تصنيعه وتسويقه. ووفقاً لبنود الاتفاقية، تتمتع «الحكمة» بحقوق الانتفاع ببراءات اختراع «ميرك» وخبراتها التصنيعية للدواء، وتولي مسؤولية تصنيع وتسويق المنتج في 105 دول من ذوات الدخل المنخفض والمنخفضة بمنطقة الشرق الأوسط.

وقال نائب رئيس مجلس الإدارة التنفيذي ورئيس «الحكمة» في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، مازن دروزة، إن الاتفاقية تأتي تماشياً مع رسالة الشركة الرامية إلى توفير صحة أفضل للجميع، وتسهيل وصول هذا الدواء المضاد لفيروس كورونا للمرضى في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

وأوضح أن الاتفاقية تعكس التزام «الحكمة» المستمر بتحسين الوصول إلى العلاجات ذات الجودة العالية والتكلفة المعقولة، منطلعا على تزويد وتمكين المرضى قريبا من استخدام هذا العلاج.

## طالبات من العلوم والتكنولوجيا يزرن المجلس التمريضي

عمان

زار وفد من طالبات درجة الماجستير بكلية التمريض في جامعة العلوم والتكنولوجيا، الخميس، المجلس التمريضي الأردني، وأطلع على دور المجلس في تنظيم وتأهيل مهنة التمريض والقباله.

وتحدثت رئيس قسم الامتحانات في المجلس التمريضي الأردني، الدكتورة تهاني النعيرات، عن دور ومهام المجلس وبرامج الاختصاص في التمريض لتقديم الرعاية التمريضية المتقدمة أسوة بالنظم العالمية والتصنيف الفني، وامتحن مزاوله مهنة التمريض والقباله، وأبدى المجلس استعداده لدعم الطلبة بالدورات المتخصصة لتكبيرهم من اكتساب الخبرات العملية للقيام بمهامهم لتنمية الخدمات التمريضية وبما يحقق سلامة أفراد المجتمع والحفاظ على صحتهم عن طريق تنظيم المهنة وتطويرها علمياً وعملياً. وحضر اللقاء الدكتورة سلوى عبيسان من الجامعة، ومجموعة من طالبات برنامج ماجستير صحة الأم وحديثي الولادة.

## ترخيص حزب الميثاق الوطني

عمان

أعلنت لجنة شؤون الأحزاب في وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية عن موافقتها على ترخيص حزب الميثاق الوطني، الذي يضم العديد من الشخصيات السياسية والبرلمانية وتجاوز عدده ألف عضو. وقال أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، رئيس لجنة شؤون الأحزاب الدكتور علي الخوالدة، (لبرترا)، الخميس، إنه تمت الموافقة على ترخيص حزب الميثاق الوطني، وبذلك يبلغ عدد الأحزاب المرخصة 53 حزياً.

وأضاف الخوالدة أن اللجنة قررت الموافقة على تأسيس الحزب بما يتفق ونظامه الأساسي مع أحكام القانون، مؤكداً أن العمل الحزبي في المرحلة الحالية والمستقبلية يكتب أهمية لتجديد المشاركة السياسية، وخصوصاً لدى فئة الشباب ليكون لهم دور في العملية السياسية وصنع القرار في ضوء توصيات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية.

## الخدمة المدنية يعقد ورشة حول المنهجية الجديدة لإدارة الإداء الفردي بالمؤسسي

عمان

نفذ قسم إدارة الإداء في ديوان الخدمة المدنية عبر تقنية الاتصال المرئي (عن بعد) اليوم الخميس، ورشة عمل إرشادية حول المنهجية الجديدة لإدارة الإداء في الخدمة المدنية، بمشاركة 15 دائرة ومؤسسة حكومية.

وقال ديوان الخدمة المدنية في بيان صحفي، انه سيتم تطبيق المنهجية كمرحلة أولى على هذه الدوائر خلال العام الحالي، والتي تقوم على أساس ربط الإداء الفردي بالإداء المؤسسي، تمهيدا لتعميمها على كافة أجهزة الخدمة المدنية العام المقبل 2023.

وقال رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر خلال افتتاح الدورة، إن أحكام نظام الخدمة المدنية الجديد بين مسؤولية الدوائر الحكومية في تطبيق السياسة العامة المتعلقة بإدارة الموارد البشرية وتنميتها ومن ضمنها تحديد مستهدفاتها ومسؤولية تحقيقها، ومؤشرات الإداء المؤسسي الحيوية، والفردية وفقاً لتعليمات إدارة الإداء الوظيفي وتقييمه المعدلة، وأشار الناصر إلى أن المنهجية الجديدة لتقييم الإداء تحقق تناغم مع التوجه العام للدولة والحكومة في عملية إدارة الإداء والمتابعة والانجاز، وتعزز منظومة تحديث القطاع العام وتطوير إدارة الجهاز الحكومي والتي كان آخرها تشكيل لجنة برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصولوة وعضوية وزراء حاليين وسابقين وخبراء من القطاعين العام والخاص في هذا المجال. وبين أن المرحلة الحالية هي نتاج أعمال الفريق الوطني لربط الإداء الفردي بالإداء المؤسسي، والتي عملت خلال العام الماضي على بناء قدرات عدد من الدوائر المستهدفة في المرحلة الأولى لتمكينها من تنفيذ المنهجية الجديدة، حيث تم اختيار الدوائر التي سيتم تطبيق المنهجية الجديدة عليها كمرحلة أولى، والتي تعتبر من الدوائر التي لها خبرات تراكمية جيدة في هذا المجال وبما يتسجم مع أحكام المادة 72 من نظام الخدمة المدنية رقم 9 لسنة 2020، والتي اقرت التوجه الجديد نحو ربط الإداء الفردي مع الإداء المؤسسي ومخرجاته. من جهته، قال رئيس قسم إدارة الإداء في الديوان أحمد العابد، إن تنفيذ هذه الورشة يأتي استكمالاً لجهود الديوان في تقديم الدعم الفني لوحدة إدارة الموارد البشرية ووحدات تطوير الإداء المؤسسي في الدوائر الحكومية التي تم تحديدها لتنفيذ المرحلة الأولى للمنهجية الجديدة. وأوضح انه سيتم توفير آلية موضوعية في عملية إدارة الإداء الوظيفي وتقييمه، وإبرها إدخال مفهوم تقييم الإداء المؤسسي كأحد مدخلات عملية تقييم إداء الموظف من خلال ربط نتيجة تقييم إداء الموظف بنتيجة تقييم إداء الوحدة التنظيمية التي يعمل بها. وتلقي عدد نماذج تقييم الإداء لتصبح 4 بدلا من 15 نمودجا، وزيادة عدد فترات المراجعة ومقابلات الإداء لتصبح 3 فترات، إضافة لاتفاقية الإداء بين الرئيس المباشر والموظف في بداية السنة وانه سيتم تصميم نظام الكتروني لهذه المنهجية خلال الفترة التجريبية للمنهجية الجديدة.

## تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك! شارك فردي تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة! نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحون بالخطر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية! أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتطيق الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). نصح إزالة شعر العانة دون ضرر. احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل. إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة. إذا كان لديك التهاب في منطقة

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

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

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

## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة. شارك فردي سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟ نشرت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية - فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد من تناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد! وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات! حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠,٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب آمناً.

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلام في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه. مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات. قد تستعين بصدقي جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولوه بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الألم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم. إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معين ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى الطبيب للتشاور مع هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء. كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكيتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم - فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم. في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله. فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة. شرب الكحول مع مسكنات الألم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً. حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم - فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت. دمج مسكنات الألم مع أدوية أخرى كثيرين يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية. على سبيل المثال، الأسبرين يمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما الكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب. لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضاً، فيتوجب عليكم أن تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض. القيادة تحت تأثير الأدوية ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشنج، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشوش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصاً واحداً فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران. علينا أن نذكر أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية. هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معينة ولشخص معين من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملائمة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص. ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويةكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالميزد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحذير مع الصيدلي عدم قراءة نشرة التعليمات المرفقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائماً بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلاً. عند وصولكم للمنزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هناك من تستطيعون التشاور معكم ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي. عندما تشترون دواءً مسكناً للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم أية تساؤلات - فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي. تخزين مسكنات الألم "لتحزين" الأدوية لتكون في المنزل، في تناول اليد عند الحاجة، المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة). لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تحقروا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها. كسر الأقراص بالقوق

العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلا فإنها لن تكون فعالة، فإذا كان هناك خط في منتصف القرص للقطع - فيجب قطع القرص بالخط المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملاً، إذا لم يخبرك الطبيب غير ذلك. عند قطع القرص في مكان غير الخط أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خط القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدون، ناهيك عن الطعام المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والأهم الانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي رد فعل تحسسية. هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد. أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم. ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

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

خطيرة على الصحة. وأشارت الهيئة في منشور على حسابها الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعي، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص سلباً. ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

يعاني العديد من الأشخاص من الحساسية بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شارك فردي تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للدواء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

يعاني العديد من الأشخاص من الحساسية بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شارك فردي تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للدواء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل: تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة الوقاية من هشاشة العظام الوقاية من الإصابة بالإسكاسك.

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

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

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

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟ شارك فردي تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان

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

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

اكتشاف ما إذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣,٥٩٤ امرأة، وقامت بعد المعروض بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العين. من ثم كثر الباحثون التجريبية نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

القائمين على الدراسة في جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسياً في الإصابة بسرطان الجلد، فكما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سسايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

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

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

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

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

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأستيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأستيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات

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

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

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



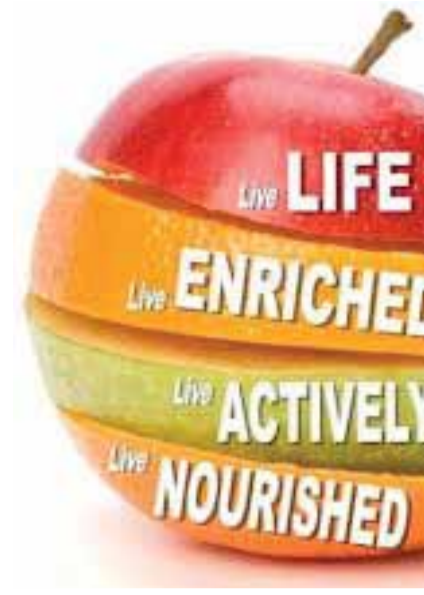
## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكافيين، وتسبب لتعرض هذا الرجل للشمس ولغفرت طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليته، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة خللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

75% من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين. وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك السرعة والطاقة والقوة والتحمل من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام 2011 أن نحو

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتعرب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى 12 أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل المضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن ينسب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (400 ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سبوعين إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).  
الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعده في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيانات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

وتعرب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل المضائرة بما في ذلك ولادة الرضيع الخفضي الوزن عند الميلاد. وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من 20% من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البيانات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسن من نمو الجنين، وقد حدد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضيع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيانات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تسهم بالفاعلية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتمينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع وتكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداية والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكمل مدخول الكالسيوم ويحد وبالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من 40% من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

الكلية لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلاً فيتامين D على مدى السنوات

الكلية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

من المعروف أن فيتامين D ضروري جداً بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً. كشفت دراسة سابقة أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ 3 إلى 4 ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول 3 - 4 ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتمينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

لطالما سمعنا كثيراً منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن لم تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزجج؟ هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "دبلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

## 5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تترك لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩٠قط من زيت الفيتامين B. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مَقَشَّر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و 3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجدٍ ومنعّم للبشرة. ٤- يحارب التلوث: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزجة: ١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبيض نفاق من عصير الليمون الذي يساعد على التّأمّ الذنبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

## "child development process" نمو الطفل

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التّخاطب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتُسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتسّخّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

المرحلة الأولى في الثانية. وتلاحظ اكتسابه اللغة بمرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢ وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٣ سنة. فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنت الأولى في الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنت الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون

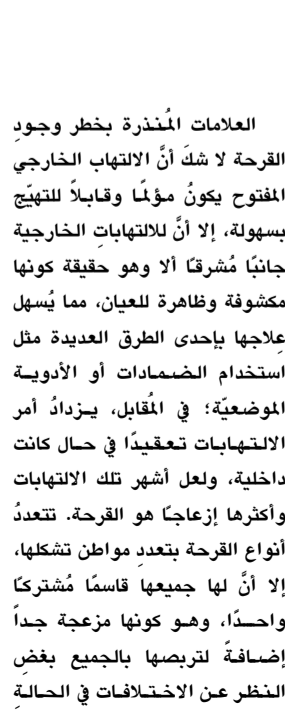
في حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانية أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريبينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيانات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن. فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية الغنّاء. ويعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالانسججة تحديداً.

## القُرْحَة – Ulcers

القُرْحَة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإن التوتر، والأطعمة الغنية بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بقرحة المعدة، عندما يكون موطنها هو المعدة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

خُرْقَة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرق في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء ضاحجة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من خُرْقَة في المعدة، فبعض أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، والتدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العوزّ المناعيّ البشريّ (AIDS)، قد يكون مرض الشّهَام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء -تسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرر حدوث الارتجاج المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة



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



أحد تقرير حديث إكمانية كيج الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً. وحسب تقرير ستيفاني إيكلمام، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

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

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

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

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي تشير إليها بروفيسور رونترتي؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلاً: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تنشيخ، أي يقدم 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، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

ويقول بروفيسور رونترتي: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح 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 مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء هامة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

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

# ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

**مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا**  
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإنزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة، ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.

إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



**مادة لتقييم بيئة البكتيريا**  
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 الدكتور شيوا قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

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

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكي" Boldsky المعني 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 أو كان داغماً، 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 الأطعمة المصنعة على الفطور  
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

# العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال.

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر على 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".

يوتيوب الأكثر شعبية  
كتشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

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

محتوى إعلامي يواكب التطور  
وأشار ساميون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "نمتج الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.

خطر داهم  
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على 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، يعانون من التوتر والقلق.

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 كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورصدت 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، منششرة بمجرد أن يتلقى الأطفال المدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



# لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



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" الأميركي، 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 يتربط عليها الإصابة بإعاقات.

من جانبه، يقول بروفيسور 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.

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنقلها 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 الإرهاق الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

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

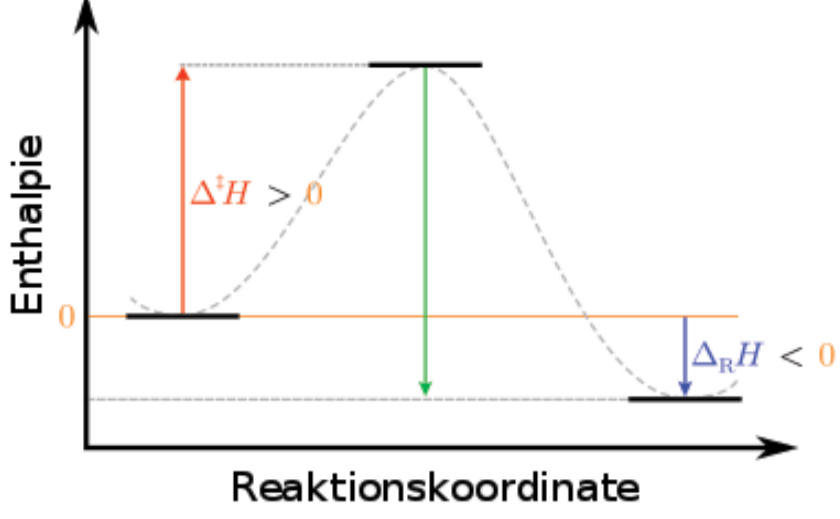
يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

# الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي: تعني نقطة الانتقال، وإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في عميقاً للامتزاز الكيميائي، وعندها فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز النظيف إلى متطلبات طاقة التنشيط.

لأجهزة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الانسحاق، ومع ذلك من الصعب جداً وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية، يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المُستق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز، لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم راسدته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كاقتران في الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

بالطاقة لمعادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية وتفاعلات الأيون-، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الاثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو-هنتشولد التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، وآلية إي-ريدبل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

تتملك الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً؛ أو يمكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح، (5) على سبيل المثال، يستطيع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جداً (~4eV) مع الفلزات، مثل Cu(110)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة 2. الامتزاز الكيميائي-التفكك

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة ومهاجمة السطح، ومن المقبول تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي 0.5 فولت الكروني لكل نوع منتمز.

نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هدرجنه الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين ولألكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، وبعد أن تدمج

الامتزاز أو الاستجذاب أو الادمصاص تراكم ذرات أو جزيئات مانع (يسمى الممتز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز). وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الذرات التي تراكمت بكثافة على سطح الماز. ويختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولاً. يجمع مصطلح اشتراك كلا العمليتين : الامتصاص والامتزاز (أو الأدمصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالحرية الانتزاز.

الامتزاز الكيميائي

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة الممتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاذب

# سموم فطرية (Aflatoxin)



السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن (molds) مثل aspergillus flavus and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح، وتوجد بشكل أساسي في السلع الأساسية المخبزة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلل الحار والذرة وبقطن والدخان والفول السوداني والارز وبقدر عباد الشمس والمكسرات والقمح وتمت معالجة الاطعمة من السموم الفطرية وجدت مشبعة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الاليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ملوثة بالسموم الفطرية

التركيب الكيميائي لأفلاتوكسين 1ا مثال ثلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصاب لحم وبيوض الدواجن في باكستان 2ا في الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3ا وفشل الكبد ، وسرطان الكبد . ولكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن ( molds ) مثل aspergillus flavus and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل أساسي في السلع الأساسية المخبزة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلل الحار والذرة وبقطن والدخان والفول السوداني والارز وبقدر عباد الشمس والمكسرات والقمح وتمت معالجة الاطعمة من السموم الفطرية وجدت مشبعة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الاليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ملوثة بالسموم الفطرية

مأمّن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة لسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلالها في الكبد الى اليبوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا M1 Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M1 مرق التخمير ال Aspergillus parasiticus لكن هي والنوع M2 Aspergillus parasiticus and Br Aflatoxin B1 ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus Aspergillus and Aflatoxin G1 G2 تنتجها ال Aspergillus parasiticus Aflatoxin M1 مستقلب من Aflatoxin B1 في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام) Aflatoxin M2 المستقلبة من Aflatoxin B1 في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوث 9ا Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفقاقيات الاعلى 10ا شروط الاصابة السموم الفطرية تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الاعراض العنانية الدائمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات منشطة k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . هناك نوعين من الفحوصات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXIN في الانسان. الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . وجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B1 خلال 24 ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تقاس قد تختلف من يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي، وهي ليست مقالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل. الطريقة الثانية ... قياس مستوى AFB1-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة اسابيع أو أشهر. اصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي الى امراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . 19ا بعض المقالات اجبت اقتراحها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين 100-300 ppb (جزء في البليون ) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة اسابيع الى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . 20ا معلومات تشير الى توقعات تغطي أن الكلاب ستخضع لاحقا لمرض ناجم عن ال Aflatoxin الديك الرومي للغياية معرضة لتسمم الفطري ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايتهوروم P450 وهو التعديل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للمسم الفطري B1 Aflatoxin في كبد الديك الرومي ونقص -S-glutathione

transferase توسط ازالة السموم . أظهرت دراسات اجريت على فئران بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B1 و signal dose ) جرعة واحدة وظهر تشوهات متطورة في ذريتهم . 21ا 22ا ظهرت دراسات اجريت على فئران هاستر حساسات عملاقة توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B1 و signal dose ) جرعة واحدة وظهر تشوهات متطورة في ذريتهم . 23ا 24ا في عام 2000 اكتشفت 25a 26a المصنعة في غاستون، ساوث كارولينا في عام 2000 اكتشفت 27a 28a 29a في المصنعة في غاستون، ساوث كارولينا في عام 2000 اكتشفت 30a 31a 32a في المصنعة في غاستون، ساوث كارولينا في عام 2000 اكتشفت 33a

في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) mass spectrometry (LC-MS) في السموم الفطرية ال Aflatoxin . 34ا 35ا 36ا 37ا 38ا 39ا 40ا 41ا 42ا 43ا 44ا 45ا 46ا 47ا 48ا 49ا 50ا 51ا 52ا 53ا 54ا 55ا 56ا 57ا 58ا 59ا 60ا 61ا 62ا 63ا 64ا 65ا 66ا 67ا 68ا 69ا 70ا 71ا 72ا 73ا 74ا 75ا 76ا 77ا 78ا 79ا 80ا 81ا 82ا 83ا 84ا 85ا 86ا 87ا 88ا 89ا 90ا 91ا 92ا 93ا 94ا 95ا 96ا 97ا 98ا 99ا 100ا

# الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نباتات الخشخاش. 0a انبثاق اللقاح، دخول انبوب اللقاح، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت "تلقح انبوب الاختبار". 0a

التركيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف

الطور الجاميبي الانثوي

الطور الجاميبي الذكري الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مطعاة البذور يسمى احيانا الكيس الجنيني، الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض الزهرية وسميت "تلقح انبوب الاختبار". 0a

التركيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف

الطور الجاميبي الانثوي

الطور الجاميبي الذكري الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مطعاة البذور يسمى احيانا الكيس الجنيني، الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض الزهرية وسميت "تلقح انبوب الاختبار". 0a

الاسئلة التي لم يتم الاجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن تم تطور المجهز الالكتروني ، العديد من الاسئلة اجبت. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميبي الذكري لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميبي قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح. 0a

الاخصاب المضاعف في المختبر

الاخصاب المضاعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميبي في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميبي الذكري والانثوي هو حصر النطف في انبوب اللقاح والبويضة في

تم التقرير عنها. 03a

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضاعف

الاخصاب المضاعف

arabidopsis المحتويات

نبذة مختصرة

تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يدالسي Sergeï Nawaschin، في كيبف 04a الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. 05a Lilium martagon والتخلص من Fritillaria نباتات استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف، التي أجريت باستخدام المجهز الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهز الضوئي، كان هناك العديد من

القطيبتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الأنثوي. النطفة احادية المجموعة الكروموسومية والبويضة احادية المجموعة الكروموسومية سيتحدان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية. بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديًا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الأنثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي تستقبل الإندوسيوم، تسحق غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون المفرة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. 01a السنوتان من الخلية المركزية

الاخصاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغلفة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما عرف بالفاح بالأمشاج الأنثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف). يبدأ عندما تتصلق حبة اللقاح ببيسم الكرنلة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبية وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة الثغري في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.

أحد النطف سيخصب الخلية البيضية بينما سيقيم الآخر بالاتحاد مع النواتين



# تحديات عديدة بانتظار أبو طعيمة مع الحسين إربد

يخوض أمجد أبو طعيمة، المدير الفني الجديد للحسين إربد، مهمة ملئية بالتحديات، حيث سيقدّم الفريق في الموسم المقبل. وسيكون أبو طعيمة تحت الأنظار في هذه المهمة، بعدما قامت اللجنة المؤقتة لنادي الحسين إربد، بتذليل كافة الصعاب أمامه، ومد الفريق بكل عوامل النجاح، أملا في صعود منصة التتويج وإسعاد أنصاره بعد سنوات طويلة من التخبط والتراجع. ويستعرض موقع كوورة في هذا التقرير، التحديات والطموحات التي تنتظر أبو طعيمة في رحلته التدريبية الجديدة.

**مهمة جديدة**  
لم يسبق لأمجد أبو طعيمة، أن عمل مديرا فنيا للفريق المحلي، إلا عندما قاد الجزيرة قبل موسمين.



على عاتق أبو طعيمة، حيث سيجد نفسه مطالبا من قبل جماهير النادي بصعود منصات التتويج.

**فريق الأحلام**  
تتظر جماهير نادي الحسين إربد لفريقها بعد التعاقدات المهمة التي أنجزها مؤخرا، بأنه فريق الأحلام الذي سيقودها كل ما تصبو إليه.

وتمني جماهير الحسين إربد النفس، بأن يقدم فريقها كرة قدم متمعة مقرونة بالنتائج المميزة التي تكفل له صعود منصة التتويج. ما سبق، سيضاعف كذلك من مسؤولية أبو طعيمة في هذه المهمة التدريبية التي قد تكون الأهم بمسيرته، حيث سيضع عصارة خبرته التدريبية والفنية في سبيل تحقيق كل ما يدور بخلد جماهير نادي الحسين إربد.

كل عوامل النجاح في سبيل أن يكون الموسم المقبل، موسم حصاد لفريق كرة القدم بعد غياب طويل عن منصات التتويج.

ولم يسبق للحسين إربد على امتداد مسيرته النظر بأهم بطولتين محليتين وهما الدوري وكأس الأردن، حيث انحصرت إنجازاته في تحقيق بطولة الدرر ثلاث مرات وبطولة كأس السوبر مرة واحدة.

ويطمح الحسين إربد بقيادة أبو طعيمة لإحراز لقب الدوري أو كأس الأردن وربما كلاهما معا، لتعزيز رصيده من الإنجازات وإسعاد جماهيره، وتمثيل الكرة الأردنية خارجيا.

وأبرم نادي الحسين إربد صفقات مدوية عندما استطاع استقطاب أفضل اللاعبين، وهو ما سيوسع من حجم المسؤولية الملقاة

وتعتبر مهمته مع الحسين إربد، الأولى بعيدا عن ناديه الأم الجزيرة.

ويأمل أبو طعيمة، في استثمار هذه الفرصة من خلال وضع بصمة جديدة في مسيرته التدريبية.

وحظي أبو طعيمة بثقة كبيرة من أسرة نادي الحسين إربد التي لم تتردد في طلب التعاقد معه لمدة ثلاثة مواسم متتالية، قبل أن يتم الاتفاق على أن تكون مدة العقد موسم واحد قابل للتجديد بناء على طلب المدرب.

ويؤكد أبو طعيمة أن نجاحه في هذه المهمة، يعني ارتفاع أسهمه على الصعيد التدريبي، وبالتالي فإنه سيجتهد في سبيل استثمار هذه الفرصة.

**أدوات النجاح**  
وفر نادي الحسين إربد لأمجد أبو طعيمة،

## تشافي يستبعد ديمبلي من مواجهة بيلباو

أعلن تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة، قائمه الفريق لخوض مواجهة أتلتيك بيلباو، مساء الخميس، ضمن منافسات ثمن نهائي كأس ملك إسبانيا. وغاب عن القائمة الفرنسي عثمان ديمبلي، الذي يرفض تجديد عقده مع النادي الكتالوني والذي ينتهي عقب الموسم الجاري.

وبذلك بدأ تشافي هيرنانديز تطبيق توجهات إدارة النادي تجاه اللاعب الفرنسي الذي يرفض التجديد إلا بشروطه المالية الضخمة التي تعجز الإدارة عن تنفيذها. ويغيب الهولندي مفيديس ديياي عن القائمة للإصابة، حيث يعاني من حمل زائد في أوتار الركبة بفحذه الأيسر، بينما عاد الدنماركي مارتن براينوايت بعدما تلقى التصريح الطبي.

وجاءت قائمة برشلونة كالتالي:

تير شتيجن، دنت، بيكيه، أراوخو، سيرجيو بوسكيتس، ريكو بويج، داني ألفيس، أنسو فاتي، برانوايت، نيثو، لينجيت، بيدري، جوردو ألبا، فيران توريس، فريتي دي بونج، أوسكار مينجوزا، نيكو، جوتجلا، جاني، بالدي، عبد الصمد الزلزوي، وأرنابو تيناس.

## بايرن ميونخ يدرس بيع ليفاندوفسكي

فجر تقرير صحفي ألماني، مفاجأة من العيار الثقيل، حول مستقبل البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم بايرن ميونخ.

وبحسب صحيفة «بيلد» الألمانية، فإن عقد ليفاندوفسكي مع بايرن ميونخ ينتهي في يونيو/ حزيران 2023، لكن النادي الألماني يفكر في بيع البولندي الصيف المقبل، إذا لم يجدد عقده.

وأضافت الصحيفة: «بايرن ميونخ لديه سياسة التجديد لعام واحد للاعبين فوق سن الثلاثين، ومع ذلك تدرس الإدارة استئناء ليفاندوفسكي من هذه السياسة».

وتابع «بيلد»: «بايرن ميونخ على استعداد لتجديد عقد ليفاندوفسكي لعام واحد بنقش الراتب، أو التجديد لعامين حال موافقته على خفض راتبه». ويبلغ ليفاندوفسكي، المتوج مؤخرا بجائزة أفضل لاعب في العالم «ذا بيست»، من العمر 33 عاما، وحال قر بايرن وضعه في السوق سيحذب اهتمام العديد من كبار أندية أوروبا.

## فينجر يرد على ترشيحه لإدارة سان جيرمان

رد أرسين فينجر، المدير الفني الأسبق لفريق أرسنال الإنجليزي على ما يتردد بشأن عمله مديرا رياضيا لنادي باريس سان جيرمان الفرنسي.

قال فينجر عبر صحيفة لو باريزيان الفرنسية «إنها اجتهادات بسيطة، حتى إذا كانت لدي علاقات قوية بمسؤولي بي إس جي».

وأضاف الفرنسي المخضرم «العمل كمدير لأحد المنتخبات أمر وارد، فالوصول على نتائج بقيادة فريق ما، لا يزال يؤثر اهتمامي».

تابع في سياق آخر «نعم، من حسن حظ باريس سان جيرمان، أنه يضم مبابي بين صفوفه، لقد قلت عنه عندما بلغ 17 عاما، ربما سيكون مثل بيليه»، وأشار «لقد فاز بيليه بكأس العالم 3 مرات، بينما فاز مبابي بواحدة، وإذا فاز باللقب مرتين يمكننا إزالة (رِيمَا)».

وختم أرسين فينجر تصريحاته «مبابي يتعامل بسلاسة شديدة، فهو ذكي ويتفهم بكارييما، ويعبر عن نفسه، لقد سعدت بسرعة كبيرة جدا».

## ليفربول يصارع ريال مدريد على موهبة فولهايم

يسعى نادي ليفربول للحصول على خدمات لاعب الوسط البرتغالي الصاعد، فابيو كارفاليو، المحترف بصوف فولهايم، والذي سينتهي عقده مع ناديه الحالي في يونيو/ حزيران المقبل، وفقا لما أكدته تقارير إخبارية.

وكشفت صحيفة «ذا صن» البريطانية أن «الريدز» يخططون للتعاقد مع كارفاليو (19 عاما) مقابل 5 ملايين يورو.

لكن الصحيفة ذكرت أن العلاقات السيئة بين الناديين على خلفية تعاقد ليفربول مع لاعب فولهايم السابق، هاري إليوت، قد تعقد الصفقة.

وأضاف المصدر أن هناك أندية إنجليزية أخرى تطمح للتعاقد مع كارفاليو، مثل وست هام يونايتد.

## اتحاد كرة القدم ونظيره الفلسطيني ينظمان بطولة مشتركة آذار المقبل

تحت رعاية جلالة الملك عبدالله الثاني ورئيس دولة فلسطين محمود عباس، تنطلق في آذار المقبل بطولة القدس والكرامة لكرة القدم، التي ستقام في عدة مدن فلسطينية، بتنظيم مشترك بين الاتحادين الأردني والفلسطيني لكرة القدم.

وقال الموقع الرسمي لاتحاد الكرة في بيان إن سمو الأمير علي بن الحسين، رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم، وضع في اجتماعه الشهر الماضي مع رئيس الاتحاد الفلسطيني جبريل الرجوب، التفاصيل الرئيسية لإقامة البطولة بنسختها الأولى خلال الفترة من (19

إلى 29) آذار القادم، مؤكداً سموه على رسالة البطولة والتي تجسد الدعم الأردني لفلسطين في جميع المحافل الدولية، والمساهمة في تجاوز التحديات التي يواجهها الشعب الفلسطيني خلال ممارسة الرياضة على أرضه.

وعقدت الأسمين العام للاتحاد الأردني سمر نصار، سلسلة اجتماعات مع نظيرها الفلسطيني فراس أبو هلال، بحضور عدد من مدراء الكوادر التنظيمية المشتركة للبطولة، لضمان إنجاز البطولة.

وستشهد المسابقة مشاركة ثلاثة أندية أردنية، هي الرمثا بطل دوري المحترفين

للموسم السابق 2021، ووصيفة الوحدات، إلى جانب الفيصلي بطل كأس الأردن، في حين يشارك من فلسطين في شباب الخليل بطل الموسم السابق في المحافظات الشمالية، وشباب رفح بطل الدوري في المحافظات الجنوبية، وجبل المبكر وصيف دوري المحترفين للموسم الحالي.

وتستحب قرعة البطولة في العاشر من الشهر المقبل، وستقام مبارياتها على ملاعب هوراي بو مدين، وفصل الحسيني، والجامعة العربية الأميركية، ويديرها طواقم تحكيمية من الأردن وفلسطين.

## الفوز على السودان يبشر الفراعنة بالتتويج



قطع منتخب مصر، تذكرة العبور لثمن نهائي بطولة أمم أفريقيا، بعد احتلال وصافة المجموعة الرابعة برصيد 6 نقاط.

وفاز الفراعنة على غينيا بيساو والسودان، وخسر أمام نيجيريا في دور المجموعات بالبطولة القارية.

ويعتبر منتخب السودان، تميمة الحظ للفراعنة في بطولات أمم أفريقيا.

وتوجت مصر، باللقب القاري، 7 مرات، منهم 3 كان ضمن مشوارهم الفوز على السودان في مباريات البطولة.

وفازت مصر على السودان في نسخة 1957، وتوجت باللقب في النهاية، ونفس الحال في نسخة 1959 عندما فازت مصر 2-1 على صفوف الجديان.

وفي نسخة 2008، فازت مصر بثلاثية دون رد على السودان، وشقت طريقها لنجاح نحو اللقب.

وفي نسخة 2022، فازت مصر 1-0 على السودان، مما يبشر الفراعنة بإمكانية التتويج القاري في النهاية.

وتقابلت مصر 6 مرات ضد السودان في

أمم أفريقيا، بواقع 4 انتصارات للفراعنة وتعادل وحيد وهزيمة وحيدة.

وفازت السودان على الفراعنة في نسخة 1970، وتوجت باللقب القاري.

ولم يحدث أن توج منتخب مصر باللقب، بعد احتلاله المركز الثاني في مجموعته، سوى مرة واحدة في نسخة 1998.

وفي نسخة 1998، احتل الفراعنة، المركز الثاني خلف المغرب برصيد 6 نقاط، واستكمل مشواره بنجاح، حتى قهر جنوب أفريقيا في النهائي.

## الرياحي يكشف حقيقة تمرده ضد القادسية

كشفت حقيقة أنباء تمرده ضد نادي الرياحي، حقيقة أنباء تمرده ضد نادي الرياحي، في ظل غياب عن المشاركة في المباريات الأخيرة والتدريبات.

ويتغيب الرياحي عن تدريبات القادسية، وهو ما فسره البعض بأن اللاعب يتمرد ويريد الرحيل، لاسيما مع وصول عدة عروض له من داخل الكويت وخارجها.

وأكد الرياحي عبر حسابه في «تويتز»، أنه يتعافى من وجة

صحية ألمت به، ويعد التماثل للشفاء سيعود لتدريبات الفريق.

ولم يشارك الرياحي مع القادسية هذا الموسم في التشكيلة الأساسية في العديد من المباريات، إذ يفضل المدرب الجزائري خير الدين ماضي، اللعب بالمحترف الجامايكي روماريو، إلى جانب عبد الرشيد وبدر المطوع في خط الهجوم.

وكان نادي العين السعودي، قد تقدم بكتاب رسمي لاستعارة الرياحي، في فترة الانتقالات

الشتوية الجارية حاليا، لكن نادي القادسية، رفض العرض بسبب تواضع القيمة المالية.

ويستعد القادسية لمواجهة قوية أمام السالمية في دور الـ16 لكأس ولي العهد، غدا الجمعة.

يذكر أن القادسية يحتل حاليا المركز الثالث في جدول ترتيب الدوري الممتاز، برصيد 19 نقطة وهو نفس رصيد الكويت من النقاط، وخلف كاتظمة المتصدر بنقطة واحدة.

أعرب البرتغالي كارلوس كيروش، المدير الفني لمنتخب مصر، عن سعادته بفوز فريقه أمام السودان بهدف دون رد، في المباراة التي جمعتهما مساء أمس الأربعاء، ضمن الجولة الأخيرة من مرحلة المجموعات بكأس الأمم الإفريقية. وقال كيروش في المؤتمر الصحفي عقب نهاية المباراة: «أشكر اللاعبين على مستواهم المميز كان يمكننا تسجيل أكثر من هدف، وبصفة عامة كنا الفريق الأفضل».

وتابع: «السودان حاولت استغلال بعض الأخطاء التي ارتكبتها، واعتمدوا على الهجمات المرتدة، لكن منتخب مصر نجح في فرض أسلوبه خلال اللقاء»، وأفاد بأن انتهاء معظم مباريات كأس الأمم الأفريقية بنتيجة (0-1) يعكس الطريقة التي يتبعها العديد من المنتخبات في البطولة. وضمن منتخب مصر صعوده رسمياً إلى الدور ثمن النهائي من أمم أفريقيا، بعدما حصد 6 نقاط احتل بها وصافة المجموعة الرابعة خلف منتخب نيجيريا الذي تصدر بعدما حصد العلامة الكاملة.

## كورونا تؤجل تدريبات الفيصلي

أعلن النادي الفيصلي، تأجيل تدريبات فريق الكرة بسبب ظهور حالات إصابة بفيروس كورونا في صفوف الفريق، وبالتالي إخضاع جميع اللاعبين والإداريين والمدربين لفحوصات إضافية.

وقال الموقع الرسمي للنادي الفيصلي: (امتثالاً لأوامر الدفاع قررت الهيئة الإدارية المؤقتة للنادي تعليق تمارين الفريق بسبب إصابة لاعبين سيف الشباشبة والمدير الإداري ماهر طعمه بفيروس كورونا «كوفيد-19»، حيث سيتم إجراء مسحة كورونا للجهاز الفني والإداري والطبي واللاعبين يوم السبت المقبل قبل العودة لاستئناف التمارين).

## الظروف الجوية تؤجل تدريبات منتخبات وطنية وأندية

تسببت الحالة الجوية التي تشهدها المملكة، بتأجيل تدريبات منتخبات وطنية لكرة القدم، وأندية في مصاف المحترفين.

وقرر مسؤولو منتخبي: الأولمبي والشباب، تأجيل التدريبات التي كانت مقررة اليوم، بسبب الأمطار الغزيرة والأجواء الباردة السائدة حالياً. كما قررت أندية في مصاف المحترفين مثل الحسين إربد، تأجيل التدريبات المقررة اليوم، على أن يجري تعويضها لاحقاً.

وقال المدير الفني لفريق الحسين، أمجد أبو طعيمة، إن قرار تأجيل تدريب اليوم جاء بسبب صعوبة التحاق جميع اللاعبين بالتدريب في الوقت المحدد. وأضاف، في حديثه لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، فريق الحسين إربد يضم نخبة من اللاعبين القاطنين في العاصمة عمان، ومختلف المحافظات، ما جعل من الصعوبة وصولهم إلى ملعب التدريب في إربد بسبب حالة الطرق والأمطار والبرد، وبالتالي إعلان تأجيل التمرين، لافتاً إلى تعويض التدريب إلى يوم الجمعة.

## الفيصلي يعتمد الهيكل التنظيمي لفرق الفئات العمرية

وافقت الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الفيصلي، على الهيكل التنظيمي المدرج للأجهزة الفنية لقطاع الفئات العمرية لكرة القدم في النادي. وجاءت تسمية الكوادر التدريبية لفرق النادي في مختلف الفئات العمرية بناء على تشييب مدير الدائرة الفنية، الكابتن أحمد أبو شيخة، وتأتي هذه الخطوة في إطار سعي نادي الفيصلي لمنح فرق الفئات العمرية اهتماماً أكبر: بحثاً عن تطوير مستوى اللاعبين.

ونشر الموقع الرسمي للنادي أسماء المدربين والإداريين الذين سيتولون الإشراف على فرق النخبة، تحت سن 19 وتحت سن 15 وتحت سن 14.

## سلة الوحدات تحدد سبب تأخر وصول نجدادي

أكد عضو الهيئة الإدارية لنادي الوحدات ومدير نشاط كرة السلة، المهندس حاتم أبو معيش، أن اللاعب زين نجدادي سيمصل الأردن فجر بعد غد الجمعة للتحاق بصوف الفريق.

وقال أبو معيش في تصريحات للموقع الرسمي لنادي الوحدات مساء الأربعاء، إن اللاعب المتواجد في إسبانيا أجرى فحص كورونا مرتين وكانت النتيجة إيجابية وهو ما أخرج موعد وصوله إلى الأردن، بسبب القوانين الصارمة التي تفرضها إسبانيا حول قيود السفر.

ويبلغ زين نجدادي من العمر 25 عاماً، ويجيد اللعب في مركزي 4 و5 «باور فورورد» ويعد مكملاً للفريق الوحدات الطامح لاسترداد لقب الدوري. وسبق لنجدادي المشاركة في دوري الجامعات الأمريكي NCAA مع فريق جامعة Citadel Bulldogs.

ومثل نجدادي المنتخب الأردني خلال الفترة التحضيرية لكأس العالم 2019، وشارك في معسكراته في التشيك وبولندا وروسيا.

## كيروش: منتخب مصر فرض أسلوبه على السودان

أعرب البرتغالي كارلوس كيروش، المدير الفني لمنتخب مصر، عن سعادته بفوز فريقه أمام السودان بهدف دون رد، في المباراة التي جمعتهما مساء أمس الأربعاء، ضمن الجولة الأخيرة من مرحلة المجموعات بكأس الأمم الإفريقية. وقال كيروش في المؤتمر الصحفي عقب نهاية المباراة: «أشكر اللاعبين على مستواهم المميز كان يمكننا تسجيل أكثر من هدف، وبصفة عامة كنا الفريق الأفضل».

وتابع: «السودان حاولت استغلال بعض الأخطاء التي ارتكبتها، واعتمدوا على الهجمات المرتدة، لكن منتخب مصر نجح في فرض أسلوبه خلال اللقاء»، وأفاد بأن انتهاء معظم مباريات كأس الأمم الأفريقية بنتيجة (0-1) يعكس الطريقة التي يتبعها العديد من المنتخبات في البطولة. وضمن منتخب مصر صعوده رسمياً إلى الدور ثمن النهائي من أمم أفريقيا، بعدما حصد 6 نقاط احتل بها وصافة المجموعة الرابعة خلف منتخب نيجيريا الذي تصدر بعدما حصد العلامة الكاملة.