

## إصابات خلال اعتداء الاحتلال الاسرائيلي على مدرسة جنوب نابلس

تابع ص

## عون يدعو الأمم المتحدة للضغط على إسرائيل لوقف خروقاتها للبنان

تابع ص

## أميركا تفرض عقوبات على شبكة دولية تمويل الحوثيين

تابع ص

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## الملك يهنئ بالعيد الوطني لدولة الكويت

عمان



بعث جلالة الملك عبدالله الثاني، برفيقة تهنئة إلى أخيه سمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح، أمير دولة الكويت الشقيقة، بمناسبة العيد الوطني لبلاد، وأعرب جلالت، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية، سائلاً المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على سموه وهو يعطم بموقور الصحة والعافية، وعلى الشعب الكويتي الشقيق بتحقيق المزيد من التقدم والازدهار في ظل قيادته الحكيمة.

## أوقات الصلاة

الفجر	05:48
الظهر	12:49
العصر	04:03
المغرب	06:25
العشاء	07:51

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2663)

250 فلس

24 رجب 1443 هـ الموافق 25 شباط 2022 م

## الأردن يتابع بقلق تطورات الأوضاع

# روسيا تغزو أوكرانيا

وكالات

بدأت روسيا عملية عسكرية شاملة في الأراضي الأوكرانية، صباح الخميس، بعد وقت قصير من إعلان الرئيس فلاديمير بوتن عن ذلك.

أكد جهاز حرس الحدود الأوكراني في بيان يوم الخميس، دخول قوات روسية منطقتة كييف من بيلاروسيا، لتنفيذ هجوم بصواريخ «غراد» على أهداف عسكرية.

ورصد تحليق مروحيات مجهولة الهوية ضمن مجموعات على علو منخفض في ضاحية كييف، العاصمة الأوكرانية.

وأفادت أجهزة الطوارئ في أوكرانيا، بتحطم طائرة عسكرية قرب كييف على متنها 14 شخصاً.

واتفق أعضاء حلف شمال الأطلسي (الناتو) على تعزيز قوات الحلف البرية والبحرية والجوية على جانبه الشرقي بالقرب من أوكرانيا وروسيا، بينما أكد الكرملين أن العملية العسكرية في أوكرانيا ستستمر طالما أنها ضرورية.

وأكدت المملكة أنها تتابع بقلق تطورات الأوضاع في أوكرانيا وارتفاع حدة التوتر هناك، مشددة على أهمية استمرار المجتمع الدولي وجميع الأطراف المعنية في بذل أقصى الجهود لضبط النفس وخفض حدة التصعيد، وتسوية النزاع بالطرق السلمية، واستعادة الأمن والاستقرار في المنطقة من خلال الحوار والمفاوضات في هذه الفترة الحرجة.

ونقل بيان صادر عن وزارة الخارجية الأردنية، الخميس، عن مندوب الأردن الدائم لدى الأمم المتحدة السفير محمود الحمود، قوله خلال مشاركته بأعمال جلسة الجمعية العامة للأمم المتحدة لبحث «الوضع في الأراضي المحتلة مؤقتاً في أوكرانيا»، التي عقدت في وقت متأخر من مساء يوم أمس، إن الأردن يؤكد على أهمية لعب منظمة الأمم المتحدة والأطراف ذات

العلاقة دوراً إيجابياً وفعالاً للوصول إلى ذلك الهدف. وشدد السفير الحمود في كلمة المملكة على مواقف الأردن الثابتة إزاء ضرورة احترام القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة وسيادة الدول وسلامتها الإقليمية ومبادئ حسن الجوار. وترأس نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي جانباً من الاجتماع الموسع لخلية الأزمة، الذي عُقد في الوزارة، بمشاركة الوزارات والمؤسسات

المختصة والمعنية بخطة متابعة أوضاع الأردنيين في أوكرانيا. وشارك في الاجتماع رؤساء البعثات الدبلوماسية الأردنية في الدول الحدودية مع أوكرانيا، وذلك عبر تقنية الاتصال المرئي. واستمع الصفدي إلى نقاط وملاحظات ممثلي المؤسسات المعنية ورؤساء البعثات إزاء المستجدات الأخيرة، ووجه بتقديم كافة أشكال الإسناد والدعم للمواطنين الأردنيين المتواجدين في أوكرانيا، وتنسيق كافة الجهود مع الأطراف المعنية لتذليل الصعوبات والتحديات التي تواجههم، خصوصاً في ضوء التصعيدات العسكرية هناك. وشدد الصفدي على ضرورة إدامة التواصل مع المواطنين في أوكرانيا، وتنفيذ خطط إغاثتهم للمملكة بكافة الوسائل المتاحة، وتم تحديد عدد من المناطق الحدودية مع أوكرانيا، والتي يمكن من خلالها إخلاء الأردنيين. تابع ص2 و7



## تطبيق الإجراءات التخفيفية الجديدة في الأول من آذار

عمان

أصدر وزير الصحة الدكتور فراس الهواري الخميس، تعميماً للبدء بتطبيق الإجراءات التخفيفية الجديدة للتعامل مع جائحة كورونا، اعتباراً من الأول من آذار المقبل.

وكانت الحكومة قد أعلنت عن هذه الإجراءات الأسبوع الماضي خلال مؤتمر صحفي عقده الهواري برفقة وزير الدولة لشؤون الإعلام، الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول.

وتشمل الإجراءات التي جاءت بناء على توصيات اللجنة الوطنية لمكافحة الأوبئة: خفض فترة العزل للمصابين بفيروس كورونا إلى (5) أيام، تبدأ من تاريخ أخذ عينة فحص (PCR) دون الحاجة لإجراء فحص آخر بعد انتهاء فترة العزل، وإلغاء الإجراءات المتعلقة بحجر المخالطين لمصابي كورونا.

كما تشمل الإجراءات إلغاء فحص (PCR) للقادمين إلى الأردن من بلد القدوم، وعلى المعابر الجوية والبحرية والبحرية الأردنية عند الوصول، وينطبق ذلك على الأردنيين وغير الأردنيين، وإلغاء فحص (PCR) كشرط لدخول الفحلات والأفراح والتجمعات، بما لا يتعارض مع أمر الدفاع رقم (35)، الذي ينص على ضرورة تلقي جرعتي التطعيم للدخول إلى المنشآت العامة والخاصة. تابع ص2

## التربية: تعديل موعد بدء الدوام اعتباراً من الأحد المقبل

عمان

جددت وزارة التربية والتعليم التأكيد على تعديل دوام المدارس نظراً لتعديل التوقيت الصيفي المقرر العمل به ابتداء من مساء الخميس. وأشارت الوزارة في بيان إلى أنه وحرصاً على سلامة أبنائنا الطلبة؛ فقد تقرر أن يكون دوام المدارس في الفترة الزمنية من 27 شباط الحالي وحتى 31 آذار المقبل، كالتالي: تبدأ الحصّة الأولى في المدارس ذات الفترة الواحدة في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً، أما المدارس ذات الفترتين: فتبدأ الحصّة الأولى في الفترة الصباحية الساعة الثامنة والنصف صباحاً، فيما تبدأ الحصّة الأولى في الفترة الثانية، الساعة الواحدة والنصف ظهراً، على أن يكون زمن الحصّة الصيفية في الفترة المسائية 35 دقيقة.

## بدء العمل بالتوقيت الصيفي منتصف هذه الليلة

عمان

يبدأ العمل بالتوقيت الصيفي في المملكة منتصف الليلة، وذلك بتقديم عقارب الساعة 60 دقيقة عند الساعة الثامنة عشرة منتصف الليل. وكان مجلس الوزراء قرّر في وقت سابق اعتماد التوقيت الصيفي في المملكة بتقديم عقارب الساعة 60 دقيقة اعتباراً من منتصف ليلة آخر يوم خميس من شهر شباط من كل عام، في حين يتم تأخيرها 60 دقيقة اعتباراً من الساعة الواحدة من صباح ليلة آخر يوم جمعة من شهر تشرين الأول من كل عام إيماناً ببدء العمل بالتوقيت الشتوي.

## إعفاء جميع الأردنيين المقيمين في أوكرانيا من قيود السفر

عمان

أعلن المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات أنه تقرر إعفاء جميع المواطنين الأردنيين المقيمين في أوكرانيا والراغبين بالعودة إلى المملكة من كافة قيود السفر المرتبطة بجائحة كورونا، وذلك حرصاً على سلامتهم وتقديم جميع التسهيلات اللازمة لتحفيزهم للعودة إلى المملكة بأسرع وقت ممكن. وأوضح المركز أن الإلغاء يشمل عدم التسجيل على المنصة المخصصة ( www.gateway2jordan.gov.jo/index.html )، وعدم اشتراط فحص PCR خلال 72 ساعة التي تسبق السفر وفحص PCR حال الوصول إلى المملكة، وذلك اعتباراً من الخميس 24 شباط وحتى إشعار آخر.

## مالية الأعيان تقر مشروع الموازنة العامة

عمان

أقرت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان، خلال اجتماع ترأسه رئيس المجلس فيصل الفايز، بحضور رئيس اللجنة العين جمال الصرايرة، الخميس، مشروع قانوني الموازنة العامة، والوحدات الحكومية لسنة 2022، كما وردا من مجلس النواب. وقال الفايز إن التحدي الأكبر في المملكة هو التحدي الاقتصادي وتداعياته على الوضع

الاجتماعي، سيما وأن الأردن مستهدف وهناك من يستغل ارتفاع أعداد الفقر والبطالة، التي وصلت إلى نسب غير مسبوقة، خصوصاً لدى الفئات الشبابية، وذلك لغرس «خناجر مسمومة في خصرة الوطن». وأكد أن الاستثمار يشكل الحل الأمثل لمعالجة التحديات الاقتصادية الراهنة، بهدف تحقيق نمو اقتصادي، وهو ما من شأنه، تخفيف نسب البطالة، مشيراً أهمية العمل

على معالجة معيقات الاستثمار ورفع مستوى التنسيق بين الجهات المعنية بالقطاع. وأشار الفايز إلى أهمية الأمن الغذائي وضرورة الاستثمار بالزراعة عبر استغلال الأراضي القابلة للزراعة وإقامة السدود الترابية، إلى جانب الصناعة والخدمات والسياحة، مشدداً على ضرورة أن تصب الاستثمارات في صالح المجتمعات المحلية ليلمس المواطن أثرها بشكل مباشر. تابع ص2

## 22 سنة ونصف بحق موظف استولى على أموال مساهمين بشركة مساهمة عامة

عمان

أصدرت محكمة جنابات السلط، حكماً بحق خمسة متهمين بعقوبات تتراوح من الأشغال المؤقتة مدة 7 سنوات لتصل بحق المدان الرئيس بالقضية إلى 22 سنة ونصف. وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن أحد الأشخاص كان يعمل رئيساً لقسم المساهمين في

الشركة بجناية الاختلاس بطريق التزوير بحدود المادة (2/174 و3) من قانون العقوبات وبدلالة المواد 2 و3 و4 من قانون الجرائم الاقتصادية مكر (612) مرة والحكم عليه بالأشغال المؤقتة مدة 5 سنوات والرسوم مكررة (612) مرة وبالوقت ذاته جمع العقوبات الصادرة بحقه لتصبح 22 سنة ونصف السنة والغرامة بما يعادل قيمة ما اختلس والبالغة 420 ألف دينار والرسوم. تابع ص2

أصدرت محكمة جنابات السلط، حكماً بحق خمسة متهمين بعقوبات تتراوح من الأشغال المؤقتة مدة 7 سنوات لتصل بحق المدان الرئيس بالقضية إلى 22 سنة ونصف. وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن أحد الأشخاص كان يعمل رئيساً لقسم المساهمين في

## 16 وفاة و7415 إصابة بكورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة الخميس، تسجيل 16 وفاة و7415 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 13767 وفاة و1606837 إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية، 18.53 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 131062، وعدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات 120، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 163، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 879 حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 15 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 26 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 12 بالمئة.

وأضاف، إن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت 21 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى 36 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 16 بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل 14 بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 18 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 13 بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل 18477 حالة شفاء، ل يصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى 1462008. كما أشار إلى إجراء 40023 فحصاً، ليبلغ إجمالي الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 16145005 فحوصات.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 4676230، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 4358487.

## مطالبة المجتمع الدولي بإجبار الاحتلال على إنهاء حصار غزة

غزة

كوفيد-19، ما تسبب بارتفاع معدلات البطالة والفقر وانعدام الأمن الغذائي، واستدخر يونس الاعتداء العسكري واسع النطاق الذي تعرض له قطاع غزة عام 2021، وتكرار قوات الاحتلال ارتكاب الجرائم وإزهاق أرواح الأبرياء، وتدمير الممتلكات الخاصة من مساكن وأبراج ومرافق بنية تحتية، ومنشآت اقتصادية، بغرض إيقاع الضرر بالسكان، مشيراً إلى أن استمرار الحصار والهجمات الحربية ضد القطاع إنما تأتي في سياق ارتكاب جريمة الفصل والتمييز العنصري، في حين يدافع المدعيون ضمناً باحفاظ في ظل غياب المحاسبة والمساءلة الدولية، وطالب يونس المجتمع الدولي بإجبار سلطات الاحتلال الإسرائيلي على إنهاء الحصار المفروض على قطاع غزة، وإنهاء القيود المفروضة على حرية حركة وانتقال البضائع والأفراد من وإلى قطاع غزة، بما في ذلك إعادة فتح كافة المعابر المغلقة، والبدء في التحقيق الدولي في

الممارسات التي ترقى لمستوى جرائم الحرب، كما دعا المجتمع الدولي إلى وقف القرارات المتعلقة بتصنيف (6) مؤسسات حقوقية وتنموية بأنها «منظمات مرتبطة بالإرهاب». وشدد على ضرورة إنهاء الانقسام السياسي الداخلي، والحفاظ على الوحدة السياسية للأراضي الفلسطينية، والشروع فوراً بإجراء الانتخابات العامة بأسرع وقت، وتفعيل مبدأ المحاسبة ومساءلة الحكومة عن أعمالها وبرامجها، وناشد الجهات الدولية والإقليمية والمناخين كافة للوفاء بالتزاماتها وتعهدها المالية تجاه الأراضي الفلسطينية وتوفير الأموال اللازمة لعملية إعادة الإعمار، وتوجيه الدعم نحو إصلاح وتطوير البنية التحتية والمرافق البيئية وقطاع الطاقة، والقطاع الصناعي.

من جهته استعرض الباحث باسم أبو جري، الموجز التنفيذي للتقرير، وأبرز المؤشرات والبيانات والأرقام التي

تؤكد تدهور الأوضاع الإنسانية الناجمة عن استمرار فرض الحصار الإسرائيلي، والانتهاكات الإسرائيلية سيما الهجمات الحربية واستمرار الانقسام، وضعف التمويل الدولي، وجائحة كوفيد-19.

وأشار إلى الاعتداء العسكري واسع النطاق في أيار 2021 الذي تسبب بقتل 243 شخصاً، من بينهم 38 سيدة، و 61 طفلاً، وإصابة 2084 من بينهم 397 سيدة، و 664 طفلاً، وتدمير 59 منشأة صناعية، من بينها 25 منشأة بشكل كلي، ما أفضى إلى تسريح حوالي 5000 عامل، في حين بلغ عدد المصانع المتوقفة عن العمل 569 مصنعاً.

وعلى صعيد حرية وصول المرضى إلى المرافق الصحية خارج القطاع، أشار التقرير أن ما نسبته 36 بالمئة من طلبات المرضى قوبلت إما بالرفض أو بالمطالبة؛ الأمر الذي تسبب بمضاعفات خطيرة على حالتهم الصحية؛ وأسفر عن وفاة 4

مرضى من المحولين للعلاج خارج القطاع من بينهم طفلان، كما طرأ انخفاض ملحوظ على أعداد التحويلات الطبية للرضى المحولين للعلاج خارج المؤسسات الحكومية في قطاع غزة، بنسبة 30.4 بالمئة. وعلى صعيد القيود المفروضة على الأشخاص أشارت البيانات أن عدد طلبات الأشخاص الذين تقدموا للحصول على تصاريح لاجتياز معبر بيت حانون (إيرز) خلال العام بلغ 68609 مواطنين وكان مصير 53 بالمئة منها إما الرفض أو عدم الرد. ودعا التقرير السلطة الوطنية الفلسطينية إلى زيادة المخصصات والنققات اللازمة لتطوير وتحسين مستوى الخدمات المقدمة في القطاعات كافة خاصة التعليم والحماية الاجتماعية وبيئة الخدمات الصحية. وطالب بزيادة النققات على قطاعات التعليم والصحة

استحداث 101 مدرسة و 1776 إضافة  
صفية ضمن خطة الوزارة 2018 - 2022

عمان

أكدت وزارة التربية والتعليم استحداث 101 مدرسة جديدة وإنشاء 1776 إضافة صفية لبيان قائمة، و 231 غرفة لرياض أطفال، ضمن الخطة الاستراتيجية للوزارة 2018 - 2022.

وتأتي الخطة ضمن محاور الوصول والمساواة، والتعليم المبكر وتنمية الطفولة، والتعليم المهني، وانعكاسا للخطة الوطنية لتنمية الموارد البشرية 2016 - 2025، والتي تعتبر خريطة طريق لعملها.

وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، إنها أنفقت حوالي 15 مليون دينار لبناء الأسوار وأعمال الصيانة للمدارس ومرافقها.

وأشارت إلى أنها تسعى من خلال تنفيذ هذه الخطة إلى توفير البيئة المدرسية الملائمة لأبنائنا الطلبة، وحل مشكلة الانقطاع في المدارس، والتخلص من نظام الفترتين والمدارس المستأجرة، واستيعاب الأعداد المتزايدة من الطلبة بسبب التزايد السكاني، مؤكدة حق أبنائنا الطلبة بالتعلم في بيئة مدرسية ملائمة، وفق الإمكانيات المتاحة.

وبينت أن عدد المدارس التابعة لها يبلغ 4200 مدرسة، منها 773 مدرسة بناء مستأجر بنسبة 19.5 بالمئة، يشغلها حوالي 9 بالمئة من الطلبة، في حين بلغ عدد المدارس ذات الفترتين 826 مدرسة بنسبة 20.6 بالمئة، ويشغلها 29.4 بالمئة، وتشمل مدارس الطلبة السوريين.

ولفتت الوزارة إلى الزيادة الكبيرة في أعداد الطلبة في المدارس الحكومية خلال السنوات الماضية خاصة في ظل جائحة كورونا ومجرة الطلبة من المدارس الخاصة، مبيّنة أن الزيادة في أعداد الطلبة خلال العامين الأخيرين تجاوزت 200 ألف طالب. وبحسب الخطة الاستراتيجية للوزارة فيما يتعلق بالبنية المدرسية، فإن الوزارة تتسلم كل عام 60 مدرسة جديدة تقريبا، يجري تمويلها من خلال الموازنة العامة للدولة والمنح والقروض. وفيما يتعلق بالكوادر البشرية، بيّنت أنها استحدثت من خلال جدول التشكيلات الحكومية 7000 شاعر خلال العامين الأخيرين، ولأول مرة في تاريخها.

وزير الصحة يصدر تعميما للبدء بتطبيق الإجراءات  
التخفيفية الجديدة اعتبارا من الأول من آذار

عمان

أصدر وزير الصحة الدكتور فراس الهواري الخميس، تعميما للبدء بتطبيق الإجراءات التخفيفية الجديدة للتعامل مع جائحة كورونا، اعتبارا من الأول من آذار المقبل.

وكانت الحكومة قد أعلنت عن هذه الإجراءات الأسبوع الماضي خلال مؤتمر صحفي عقده الهواري برفقة وزير الدولة لشؤون الإعلام، الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول.

وتشمل الإجراءات التي جاءت بناء على توصيات اللجنة الوطنية لمكافحة الأوبئة: خفض فترة العزل للمصابين بفيروس كورونا إلى (5) أيام، تبدأ من تاريخ أخذ عينة فحص (PCR) دون الحاجة لإجراء فحص آخر بعد انتهاء فترة العزل، وإلغاء الإجراءات المتعلقة بحجر المخالطين لمصابي كورونا. كما تشمل الإجراءات إلغاء فحص (PCR) للقادمين إلى الأردن من بلد القدوم، وعلى المعابر الجوية البرية والبحرية الأردنية عند الوصول، وينطبق ذلك على الأردنيين وغير الأردنيين، وإلغاء فحص (PCR) كشرط لدخول الحفلات والأفراح والتجمعات، بما لا يتعارض مع أمر الدفاع رقم (35)، الذي ينص على ضرورة تلقي جرعتي المطعوم للدخول إلى المنشآت العامة والخاصة.

وأكد التعميم على عودة المدارس للتعليم الوجاهي وهو ما تم بتاريخ 20 شباط الحالي، كما كان مقررا سابقا، وإلغاء نسبة (10%) لتحويل الصف أو المدرسة إلى التعليم عن بعد، والإكتفاء بعزل الطالب المصاب فقط مدة (5) أيام من تاريخ أخذ العينة، ويعود بعدها إلى الدراسة دون الحاجة لإجراء فحص (PCR) كمطلب للعودة إلى المدرسة.

الأشغال الشاقة المؤقتة 22 سنة ونصف بحق موظف  
استولى على أموال مساهمين بشركة مساهمة عامة

عمان

أصدرت محكمة جنابات السلط، حكما بحق خمسة متهمين بعقوبات تتراوح من الأشغال المؤقتة مدة 7 سنوات لتصل بحق المدان الرئيس بالقضية إلى 22 سنة ونصف. وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي لوكانه الأبناء الأردنية (بترا) الخميس، إن أحد الأشخاص كان يعمل رئيسا لقسم المساهمين في إحدى الشركات المساهمة العامة وموكل إليه حسابات أرباح المساهمين، ومن خلال تزوير الكتب المرسلة من الشركة إلى البنوك المودعة فيها أموال الشركة تضمن تقيؤ المتهمين الآخرين باستلام أرباح المساهمين رغم عدم وجود تقيؤ من المساهمين بذلك وبيعها بنحو 500 ألف دينار تم استلامها بموجب هذه التفاوض من قبل المتهمين.

وأضافت، إن المحكمة قررت إدانة موظف الشركة جنابا بـ 500 بطريق التزوير بحدود المادة (2/174 و3) من قانون العقوبات وبدلالة المواد 3 و4 من قانون الجرائم الاقتصادية مكرر (612) مرة والحكم عليه بالأشغال المؤقتة مدة 5 سنوات والرسوم مكررة (612) مرة وبالوقت ذاته جمع العقوبات الصادرة بحق لتصبح 22 سنة ونصف السنة والغرامة بما يعادل قيمة ما اختلس والبالغة 420 ألف دينار والرسوم.

لقاء تقييمي لمركز التميز في  
الخدمات المكتبية للجامعات

عمان

التقى رؤساء الجامعات الأعضاء بمركز تميز الخدمات المكتبية للجامعات الأردنية الخاصة، ومقره جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، الخميس، لتقييم إنجازاته بعد عام على تأسيسه، ولتدارس خططه وتطلعاته للمرحلة القادمة، وإطلاق موقعه الإلكتروني، بحضور رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها الدكتور ظافر الصرايرة.

ويهدف المركز الذي ينضوي بعضويته 15 جامعة خاصة إلى تشاركية المعرفة ومواجهة تحديات عالم المكتبات ومراكز المعلومات، وتوفير بيئات داعمة لحركة البحث العلمي والتحول الرقمي والتعلم الإلكتروني.

وأكد رئيس جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا الدكتور مشهور الرفاعي أهمية المركز كميزة تنافسية، وبما يملئ في تعزيز أوجه التعاون بين الجامعات الأعضاء، وبما يتيح من قدرات لإنشاء شراكات وتحالفات تتوافق مع التحول العالمي في التعليم، والوصول إلى مصادر المعلومات المفتوحة.

من جانبه، أشاد الدكتور الصرايرة بالمركز والجامعات المشاركة في عضويته كحالة إيجابية تبعث على الارتياح، منتظعا إلى المزيد من التعاون في مجالات أخرى بين الجامعات الخاصة، إضافة إلى تعاون المركز مع نظيره في الجامعات الحكومية.

وأشار رئيس مجلس إدارة المركز الدكتور محمد صباينة إلى التحديات التي راقت نشأة المركز، كاشفا عن توجهاته المستقبلية في توفير النظم المكتبية للجامعات الأعضاء، وتدريب وتأهيل موظفي مكنتها، وتفعيل ميزة الإفادة للجامعات.

بدوره، استعرض مدير المركز الدكتور شادي حميدات أهم الإنجازات المتحققة في الفترة الماضية والمتمثلة في توفر المال المتحقق للجامعات الأعضاء، وتزويدها بمجموعة من قواعد البيانات العالمية وابدانات بحث ذكية، وعقد العديد من ورش العمل ذات العلاقة بالاشتراكات الإلكترونية، والأنشطة الداعمة للمكتبات.

الصفدي يت رأس جانبا من اجتماع خلية  
الأزمة لمتابعة الأردنيين في أوكرانيا

عمان

بالإضافة إلى وفد كادر وحدة مركز العمليات في الوزارة بشكل عاجل بمزيد من الموظفين، وكذلك وفد سفارتنا المعنية بالأزمة بعدد من الموظفين وعلى الفور إن تطلب الأمر ذلك.

ويأتي اجتماع خلية الأزمة اليوم استمراراً لتنفيذ خطة التعامل مع الأزمة وتقييم الطروحات المستجدة إزائها، حيث كانت الوزارة فعلت نهاية شهر كانون الثاني الماضي خلية أزمة متابعة التطورات عن كثب، وتكثيف الإجراءات اللازمة والتحصير لكافة الطروحات المتوقعة لاستقبال الأردنيين عبر الحدود البرية، بما في ذلك إرسال موظفين دبلوماسيين من السفارات للتواجد على أرض الواقع في المناطق الحدودية للتعامل مع أي مواقف من الأردن تدخل إلى تلك المناطق، وإصدار آية وثائق رسمية ضرورية، وتوفير أماكن الإقامة للأردنيين، بالإضافة إلى توفير حافلات نقل، والتحصير لآلية توفير رحلات نقل جوية لهم وحسب الظروف والتطورات، كما وجه الصفدي بضرورة زيادة أعداد أرقام الهواتف الساخنة، وأرقام السفارات والدبلوماسيين المعنيين وشرفها وذلك لرفع الطاقة الاستيعابية لاستقبال أكبر عدد من المكالمات من الأردنيين.

ترأس نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي جانبا من الاجتماع الموسع لخلية الأزمة، الذي عُقد في الوزارة، بمشاركة الوزارات والمؤسسات المختصة المعنية بخطة متابعة أوضاع الأردنيين في أوكرانيا.

وشارك في الاجتماع رؤساء البعثات الدبلوماسية الأردنية في الدول الحدودية مع أوكرانيا، وذلك عبر تقنية الاتصال المرئي.

واستمع الصفدي إلى نقاط وملاحظات ممثلي المؤسسات المعنية ورؤساء البعثات إزاء المستجدات الأخيرة، ووجه بتقديم كافة أشكال الإسناد والدعم للمواطنين الأردنيين المتواجدين في أوكرانيا، وتنسيق كافة الجهود مع الأطراف المعنية لتذليل الصعوبات والتحديات التي تواجههم، خصوصاً في ضوء التصعيدات العسكرية هناك. وشدد الصفدي على ضرورة إدامة التواصل مع المواطنين في أوكرانيا، وتنفيذ خطط إخلائهم للمملكة بكافة الوسائل المتاحة، وتم تحديد عدد من المناطق

مالية الأعيان تقر مشروع الموازنة  
العامة والوحدات الحكومية

عمان

دعا إلى الأخذ بعين الاعتبار بالتوصيات التي وضعتها اللجنة بشأن مشروع قانوني الموازنة العامة، والوحدات الحكومية لسنة 2022، منوها إلى أن المرحلة الراهنة تتطلب التفكير خارج الصندوق وتكاتف الجهود من الجميع بهدف إيجاد حلول ناجحة للتحديات الاقتصادية.

بدوره، قال العين الصرايرة، إن اللجنة ناقشت خلال الفترة الماضية محاور وبنود مشروع قانوني الموازنة العامة، والوحدات الحكومية لسنة 2022، بتفصيل وذلك من خلال لقاءات عقدتها مع مختلف المسؤولين المعنيين إلى جانب خبراء متخصصين. وأشار إلى أن اللجنة وضعت توصيات بشأن المرحلة المقبلة تتعلق بشكل رئيس بالقطاع الاقتصادي وسبل تحفيز نمو الاقتصاد عبر إقامة مشاريع كبرى سيما في مجالات الزراعة والصناعة والنقل والمياه والطاقة والتكنولوجيا والسياحة، السياحة المدنية والعلاجية.

من جهته طرح الأعيان في مداخلات متعددة بعض الأفكار والمقترحات بشأن الموازنة العامة، مؤكداً أهمية رفع حجم المخصصات الرأسمالية سيما تلك المتعلقة بالمشاريع الاستثمارية الجديدة والمشغلة للأردنيين. قال وزير التخطيط والتعاون الدولي مروان الرفاعي، من جانبه، قال وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة «يجب أن لا ينظر

إلى مشروع الموازنة والدوائر الحكومية، على أهميتها، بمعزل عن أدوات وإمكانيات الدولة، وسياسيات الحكومة الاقتصادية والقطاعية المتعلقة بسوق العمل والاستثمار والشراكة مع القطاع الخاص».

وأشار إلى أن مؤشرات العام الماضي كانت «جيدة جداً»، حيث استطاعت الحكومة تحقيق نسب نمو اقتصادي وإعادة حركة التجارة إلى طبيعتها، وشهد أيضا نموا ملحوظا في الصادرات والواردات، كما تمكنت الحكومة من الحد من الآثار السلبية وتقليل الضرر على بعض القطاعات، مبيّنا أن نسب البطالة تراجعت من 25 بالمئة عام 2020، إلى 23.2 بالمئة في نهاية الربع الثالث لعام 2021.

مذكرة تفاهم بين جامعة الحسين التقنية  
والبنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية

عمان

من جهته، قال المدير الإقليمي لمنطقة شرق البحر الأبيض المتوسط في البنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية فيليب تير ورت، إن تعزيز الإدماج الاقتصادي من خلال تحسين الوصول إلى المهارات يمثل أولوية رئيسية لدور البنك في الأردن، مؤكداً اعتزاز البنك بهذا التعاون، الذي سيعزز وصول الشباب إلى المهارات الخضراء

الرقمية في الصناعات المعتمدة على العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، وأكد مدير برنامج الإدماج الاقتصادي لدول جنوب وشرق المتوسط في البنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية رامي سماعين، أن هذه الشراكة تشكل بداية لتعاون المخرم مع جامعة الحسين التقنية، ومواصلة استكشاف ودعم وصول الشباب إلى المهارات والوظائف التقنية وزيادة الأعمال.

يذكر أن البنك استلم في الأردن أكثر من مليار ونصف مليار يورو من خلال 61 مشروعا، بما في ذلك أكثر من 535 مليون يورو على شكل قروض لمشاريع قطاع الطاقة.

وقعت جامعة الحسين التقنية، إحدى مبادرات مؤسسة في العهد، والبنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية (EBRD) الخميس، مذكرة تفاهم لدعم تطوير مهارات الشباب في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، بحضور وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، والسفيرة الكندية والسفيرة السويدية في الأردن.

وفقا لبيان صادر عن الجامعة، فإن هذا التعاون الاستراتيجي بين الجامعة والبنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية يسعى إلى تعزيز فرص الوصول إلى مهارات متقدمة ذات صلة بسوق العمل، خاصة للنساء والشباب المهتمين بالحصول على وظائف في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. وتنص المذكرة، وفقا للبيان على تعاون البنك والجامعة مع مركز تدريب الكهرياء التابع والمهارات الرقمية المتقدمة.

6 أردنيات بين 120 قائدة ناشئة  
يجتمعن بأمركا من 20 دولة

عمان

وصلت 6 أردنيات إلى الولايات المتحدة الأميركية بعد اختيارهن من بين 4600 مترشحة لبرنامج القائدات الناشئات، الذي طرحه منظمة نساء التكنولوجيا تيك وومن العالمية، وسيخضعن لبرامج تدريبية في أكبر الشركات العالمية.

وكالة الأبناء الأردنية (بترا) التقت الأردنيات راميا البقاعين، ونداء عباينة، وبيان العمري، وبراء المصري، وإيمان صوالحة، وجود الكردي قبل مغادرتهن الأردن، واطلعت على سيرتهن العلمية التي تتوعت بين الكيمياء التحليلية والعلاج بالخلايا والأعصاب، والصيدلة، وهندسة البرمجيات، وتمكين المرأة والكمبيوتر، والإعلان الرقمي، وسيجتمعن مع 120 قائدة من 20 دولة حول العالم وعلى مدار 40 يوما.

وقالت المشاركات لـ (بترا) إن البرنامج هو تبادل مهني وثقافي في الولايات المتحدة للنساء في حقول التكنولوجيا المتنوعة، وينتظم ودعم من مكتب الشؤون التربوية والثقافية في السفارة الأميركية. وأضفت أنه يتم استضافة المشاركات، أو «القائدات الناشئات» كما يطلق عليهن القائمون على هذا البرنامج، في شركات عالمية رائدة في سان فرانسيسكو - سيليكون فالي، بهدف تقوية مهارتهن التقنية في مجالات العلوم والتكنولوجيا، وتوفير بيئة مهنية مناسبة لهن للتواصل وخلق علاقات مهنية وثقافية مميزة لدعم سيرتهن ومطوحتهن، وخلق فرص التعاون، إضافة إلى رفع مستوى بلدهن من خلال خلق تأثير إيجابي على المستويين العلمي والثقافي.

وقالت الدكتورة بيان العمري إنها تعمل مستشارة بالقطاع الصحي والعلوم الحياتية وتقدم خدمات استشارية لشركات عالمية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وحاصلة على درجة البكالوريوس في الصيدلية والمجستير في إدارة الأعمال، ومهتمة في مجال التكنولوجيا الحيوية وعلم الجينات.

وأضافت أنها تطمح من خلال مشاركتها في هذا البرنامج إلى الاستفادة من المعرفة التقنية فيما يخص تطور تطبيقات العلوم الحيوية في الشركات الرائدة في مجال علم الجينات، وأفرها على عالم الأعمال، إضافة إلى دمج وتبادل الخبرات العملية مع المجتمع المتنوع الذي يخلقه هذا البرنامج، والمساهمة بعد الاستفادة من هذه الفرصة في رفع مستوى الأردن العلمي من خلال تشجيع ودعم الفتيات والنساء المهتمات بالمجالات العلمية وتمكينهن من الحصول على الفرص المناسبة.

من جانبها، أوضحت الدكتورة راميا البقاعين أنها أستاذة في الكيمياء التحليلية والبيولوجية والبيئية من الجامعة الأردنية، وترتكز أبحاثها العلمية على استخدام الكيمياء التحليلية لتطوير طرق جديدة في المياه والزراعة والأمن الغذائي، والتقنية الخضراء لمعالجة المياه ومياه الصرف الصحي، والتطبيق المستدام في توفير الموارد الطبيعية، وتحليل الأوبئة.

وأكدت أن لديها تعاونا دوليا واسعاً في البحث العلمي بهذا المجال مع جامعات ومختبرات مرموقة في الولايات المتحدة الأميركية وفرنسا وألمانيا ولبنان والمملكة المتحدة وتقود فريقا متعدد التخصصات من طلبة الدراسات العليا العاملين في مجال أمن المياه والغذاء والزراعة وتحليل الأدوية في منطقة البحر الأبيض المتوسط ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ولققت إلى أن فرصة المشاركة بهذا البرنامج سمنحها فرصة السعي لتطوير شبكة التعاون الدولي وتبادل الخبرات بين الباحثات عالميا.

من جهتها، قالت الدكتورة نداء عباينة إنها باحثة مشاركة في مركز العلاج بالخلايا، وحاصلة على درجة الدكتوراه في علم الأعصاب من جامعة أكسفورد، ومختصة بدراسة الأمراض الوراثية النادرة باستخدام تقنيات الخلايا الجذعية المحفزة والتعديل الجيني، وتعمل باحثة في مركز العلاج بالخلايا/ الجامعة الأردنية.

فيما أشارت المهندسة براء المصري أنها تعمل في مجال البرمجيات بمجموعة اكسبيديا العالمية ومختصة في تكنولوجيا المعلومات وتطوير الويب.

وتوheet إلى أن فرصة المشاركة في برنامج نساء التكنولوجيا ستمكنها من تطوير خبراتها في مجال التكنولوجيا وزيادة الأعمال والتعرف إلى الخبرات العالمية والحديث مع المختصين والاطلاع على أحدث التقنيات في سان فرانسيسكو - سيليكون فالي، وبالتالي تقديم المساعدة واستغلال خبراتها في دعم وإنشاء مجتمع يمكن المرأة في مجال التكنولوجيا في الأردن.

بدورها، قالت إيمان صوالحة إنها تعمل مدربة كمبيوتر لدى وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة وتقدمت للبرنامج المتخصصة في تطوير وتمكين المرأة العاملة في مجال التكنولوجيا لتطوير خبرات العمل لديها في مجال الكمبيوتر والبرمجة واستكشاف أحدث التقنيات والأدوات المستخدمة في مجال الويب وفي مجال تطوير المناهج بشكل رقمي.

ولققت إلى أن مشاركة ست أردنيات أمر مميز، ولا سيما وأن السيرة الذاتية لكل مقدمة تستحق أن تحصل بناء عليها على فرصة مثل هذه وأن تكون قائدة وممثلة للأردن في هذا التجمع السنوي العالمي.

وبيّنت جود هاني الكردي أنها تعمل في الإعلان الرقمي المتخصص بشريحة انغو بابب والهدف الرئيس من المشاركة هو تطوير مهاراتها وتوسيع علاقاتها في الخارج، وأن على كل فتاة وثيقة من قدراتها ولديها طموح أن تتقدم للمشاركة بالبرنامج.

وأكدت أنها وزميلاتها لم يكن اختيارهن صدفة بل جاء بعد أن قامت كل واحدة منهن ببناء سيرة ذاتية عملية شاملة تستطيع من خلالها التقدم لمثل هذه البرامج والمنافسة وأن تكون الأردنية من بين 120 امرأة قائدة حول العالم.

وتعمل منظمة نساء التكنولوجيا تيك وومن العالمية، على تمكين وتوصيل ودعم الجيل القادم من القيادات النسائية في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات في إفريقيا ووسط وجنوب آسيا والشرق الأوسط من خلال تزويدهن بإمكانية الوصول والفرص اللازمة للنهوض بمهنهن ومتابعة حياتهن المهنية. وتعزز المنظمة من خلال الإرشاد والتبادل القدرات المهنية للمشاركين، وتزيد من التفاهم المتبادل بين الشبكات الرئيسية من المهنيين، وتزيد من اهتمام الفتيات بمهن العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات من خلال تعريضهن لنماذج يحتذى بها من الإناث.

وانطلق البرنامج عام 2011، بمشاركة 37 مشاركا من الأردن، الجزائر، مصر، لبنان، المغرب، الأراضي الفلسطينية، وفي عام 2012، توسع البرنامج ليشمل نساء من تونس واليمن، وفي عام 2013 تضاعف حجم المجموعة، إضافة إلى نساء من الكاميرون وكينيا وليبيا ونيجيريا ورواندا وسيراليون وجنوب أفريقيا وزيمبابوي، وفي عام 2015 توسعت إلى كازاخستان وقيرغيزستان وطاجيكستان وتركمانستان وأوزبكستان.

وشمل البرنامج عام 2017 نساء من باكستان، وفي عام 2019 استقبل أكثر من مئة مشارك من 21 دولة. ويوفر الأردن اهتماما خاصا وكبيرا للرياديين والرياديات على مستوى المملكة ضمن برامج متخصصة تدعمها الحكومة والقطاع الخاص، الأمر الذي أسهم بتواجد كفاءات أردنية بكل حدث هام في العالم.

## 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! شاركفرد 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 وتقطيب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). نصح إزالته 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

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك! شاركفرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة؛ 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

## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليك ما وجدته هذه الدراسة. شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟ كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية - فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد 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 امناً.

## 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 الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم. إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء. كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكيتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم - 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 المرफقة، 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 الام 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 التشويش، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش 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 للجريران. 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 بملامحة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص. ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويةكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالمزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي عدم قراءة نشرة التعليمات المرफقة 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 هنالك من تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي. عندما تشترون دواءً مسكناً للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم أية تساؤلات - فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي. تخزين مسكنات الألم "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

## 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 الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور

## 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 اصابتها 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 اصابتها 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؟ شاركفرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

## 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 واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم أو شكل أو لون أو ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع أنحاء الجسم للتأكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

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

القائمون 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 سسايون 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 الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شاركفرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (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

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

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

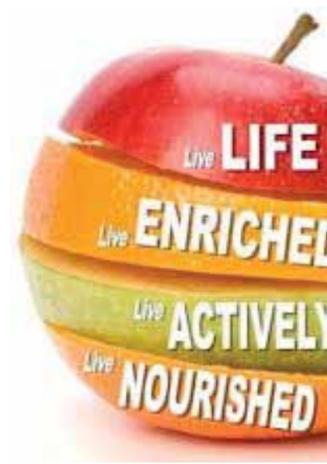
يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

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

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



## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



تلعب 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 المضائفة. 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 شذوذاً 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 تكميلية من حمض الفوليك (400 ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداءً 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 تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد 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 البحرية 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.

وتلعب 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 المضائفة 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 تحسّن من نمو الجنين، وقد تحد 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 تتسم بالفعالية 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 ويكون 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.

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام 2011 أن نحو

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

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.

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكفء وسرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو 60 دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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 من منظمة الصحة العالمية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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 من منظمة الصحة العالمية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

الكثيرة 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.

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره 54 سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجره أخصائيو طب الكلى أن بنية

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

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

الجزر وبعض المكونات الأخرى K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرتتين، كما أن فيتامين (C)

ويعمل جيداً على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين من صغرة من الجزر الجذيل الطازج والمبشور في كمية مناسبة من الماء،

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليلته 3-4 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.

## 5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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 5 حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزعجة:

1- 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، ووضعه نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الذنبات التي تسببها البثور. على أن هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

يتم مده على البشرة وتركه لفترة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. 2- يخفف من توسع المسام: يمكن للمسام المتوسعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع مدة 10 دقائق على البشرة الجافة ولمدة 20 دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

3- يعنى بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بمقشر دائريّ بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضفي إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجدّد ومنعّم للبشرة.

4- يحارب التلوث: تتعرّض 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

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. 5- 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: 50 مليلتر من زيت الزيتون، 50 ملليلتر من زيت الأفوكادو، 60 نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، 90قط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات الفردانية، وهنّما أوّلياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التّخاطب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقنون قواعد اللغة والمعنى المتقدّدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخّرة (7-12 سنة). وبالطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتتّسّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتّسّخّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتّخزين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS)، قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

العلامات المؤدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجى المفتوح يكون مؤلماً وقابل للتّهيّج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجيّة جانباً شمرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهّل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضّمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعلّ أشهر تلك التهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافيّةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

## child development process " نموّ الطفل

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات الفردانية، وهنّما أوّلياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التّخاطب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقنون قواعد اللغة والمعنى المتقدّدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخّرة (7-12 سنة). وبالطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتتّسّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتّسّخّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتّخزين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS)، قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

العلامات المؤدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجى المفتوح يكون مؤلماً وقابل للتّهيّج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجيّة جانباً شمرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهّل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضّمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعلّ أشهر تلك التهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافيّةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتّخزين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS)، قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات 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، فإنّ التوتّر والاطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بقرحة الحمّدة عندما يكون موطنها هو المعده، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأنعاع الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

خُرقة في المعده، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعده والأنعاع 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 المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء ضاحجة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشّهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجى المفتوح يكون مؤلماً وقابل للتّهيّج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجيّة جانباً شمرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهّل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضّمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعلّ أشهر تلك التهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافيّةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتّخزين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS)، قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ اتباعها 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 والتّخزين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشريّ (AIDS)، قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

## القرحة - Ulcers

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



يقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما نظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيسمّن من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

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

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

**فوضى في الجسم**  
ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي تشير إليها بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سات النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلاً: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة، ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

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 خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

أحد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، 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 نتشيخ 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 خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

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

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

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

ويقول بروفيسور رونترى: "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 لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة، وبظهور اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.

**تكاليف زهيدة ونتائج سريعة**  
وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "بعد استعمار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية". كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستعمار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

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

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 "دائلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيد 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 تعبير 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:

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 دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول أطعمة مصنعة على الفطور  
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية، ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

# العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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 إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دائلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، وصدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم  
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريبا، منششرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس 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 التغيرات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج 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.

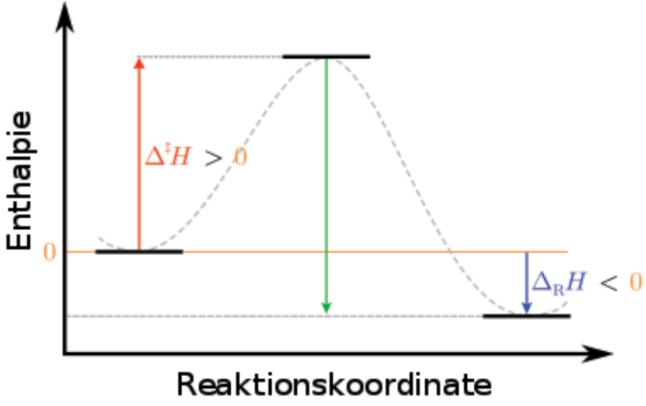
يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

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 المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

# الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة الانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكامنة) مُثْلَة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز التنشيط. تنطبق معادلة الطاقة الحرة لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى

يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغموير-هينشولود التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إ-ريدويل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من الجوانب؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً؛ بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد الممتزة تتوضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد الممتزة في الإمتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح، أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (9) على سبيل المثال، يستطيع الأكسجين 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

الأنواع الممتزة كيميائياً، يتشكل روابط مع بعضها البعض، يُلتقط (يُمتز) المنتج من السطح. يتشكل التجمع الذاتي أحادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحسر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصودة بشكل كلف. علم حركة الامتزاز

كمنحود على الامتزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة الممتزة لتتلامس مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتتحرر التقييد الكمي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

التصادم المطاطي؛ فسوف تتلصق على السطح، مُشكّلة طلائع مربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقبباً كموماً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندها فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تُمتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغيير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة وضغط ثابتين، ولأن لم تكن الذرة السطحية متحركة كثيراً- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالباً؛ مما يعني تفاعلاً طارداً للحرارة. خُصص الامتزاز الفيزيائي كطاقة لينارد-جونز الكامنة، بينما خُصص الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكاملة.

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تقفل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي 0.5 فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هجرته الأنكين على مفضّل صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين وللأكسجين، 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، و بعد أن تدمج

الامتزاز أو الاستجذاب أو الامتصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى الممتز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز). وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الذرات التي تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولاً. يجمع مصطلح اشتراك كلا العليتين : الامتصاص والامتزاز (أو الامتصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعبوية 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 تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل- وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التآجب

# سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات منشطه k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

اصابة الانسان هناك نوعين من التحقيقات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات الAFLATOXI في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB1 خلال 24 ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تعلق قد تختلف في يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى ال AFB1-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .

اصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . 19

بعض المقالات ابدت اقتراحاتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين 100-300 ppb (جزء في البليون ) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . 20

لا معلومات تشير إلى توقعات تطبي أن الكلاب ستخضع لاحقا إلى مرض ناجم عن ال Aflatoxin

الديك الرومي للسمية في مرض الكبد ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى الساييتوكروم P450 وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري ال Aflatoxin B1 الزهري وسميت " تليق أنبوب الاختبار" .

التركيب والوظائف المتعلقة بالاصحاب المضاف

الطور الجاميبي الانثوي

الطور الجاميبي الانثوي الذي يشارك في الاصحاب المضاف في النباتات مغطاة البذور يسمى أحيانا الكيس الجنيني، الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالبيض في قاعدة الكريهة، محيطاً بالطور الجاميبي

الاعراض المذكورة ادناه 3

التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

أعراض الفشل الكبدي تظهر بتزيف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

بحاجة لمصدر □

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين P53 ، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA ويشير إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون 249 الجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 14 «مزم» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويتأثر التعبير عن الأمراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء الظروف البيئية التي تتجعب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . 15

واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin 16

الاصحاب المضاف

الاصحاب المضاف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجامتيت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاصحاب المضاف في المختبر بين الجامتيت الذكري والانثوي هو حصر التلطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاعراض المذكورة ادناه 3

التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

أعراض الفشل الكبدي تظهر بتزيف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

بحاجة لمصدر □

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين P53 ، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA ويشير إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون 249 الجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 14 «مزم» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويتأثر التعبير عن الأمراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء الظروف البيئية التي تتجعب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . 15

واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin 16

الاصحاب المضاف

الاصحاب المضاف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجامتيت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاصحاب المضاف في المختبر بين الجامتيت الذكري والانثوي هو حصر التلطف في أنبوب اللقاح والبويضة في



# الاخصاب المضاف (double fertilization)

الكيس الجنيني اندماج البويضة والتلطف المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نباتات الخشخاش OVD انبات اللقاح، نوات انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت " تليق أنبوب الاختبار" .

التركيب والوظائف المتعلقة بالاصحاب المضاف

الطور الجاميبي الانثوي

الطور الجاميبي الانثوي الذي يشارك في الاصحاب المضاف في النباتات مغطاة البذور يسمى أحيانا الكيس الجنيني، الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالبيض في قاعدة الكريهة، محيطاً بالطور الجاميبي

الاصحاب المضاف

الاصحاب المضاف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجامتيت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاصحاب المضاف في المختبر بين الجامتيت الذكري والانثوي هو حصر التلطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاصحاب المضاف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الانثوي أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكورية (التلطف) . يبدأ عمداً لتتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الانثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحدر التلطف في الطور الجاميبي الانثوي.

أحد التلطف سيخصب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

تم التقرير عنها. 3 □

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضاف

الاخصاب المضاف في المختبر

نبتة مختصرة

تم اكتشاف الاخصاب المضاف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin

في كيبف 04، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الAflatoxin Liliun martagon 05، Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الأم (الأنثوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس نتائج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني للإندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجين.

أجريت على نبات Arabidopsis thaliana. حجرة النواة الذكورية داخل الجامتيت الانثوي، في الاتحاد مع النواة الأنثوية، تم توقيفها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً. 02 □

دلائل عن الإخصاب المزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

التي تتغذى على الطعام الملوثة 9

مستقلب من Aflatoxin M1

Aflatoxin B1 في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الأم)

Aflatoxin M1 المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشابه التي تتغذى على الطعام الملوثة 9

Aflatoxicol المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداداً للفقاريات الاعلى 10

شروط الاصابة

السموم الفطرية تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus

من هذه السموم توجد في الطبيعة 8

Aflatoxin B1 وهو الأكثر سمية وتنتجها كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus

عملية استقلاليتها في الكبد إلى الأبيوكسيد أو الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضراراً 11

السموم الفطرية بلعها أكثر شيوعاً لكن النوع الأكثر سمية الفطر b1 حيث يتخلل من خلال الجلد 5

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي 20-300 ppb

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكري كاجراء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة .

اسم السموم الفطرية aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات mold التي تنتجها Aspergillus flavus 6

وقد صيغ ذلك في حوالي عام 1960 بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" 7

السموم الفطرية Aflatoxin 2

من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin 7

الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلالها

على الاقل هناك 14 صنف مختلف

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة لسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلاليتها في الكبد إلى الأبيوكسيد أو الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضراراً 11

السموم الفطرية بلعها أكثر شيوعاً لكن النوع الأكثر سمية الفطر b1 حيث يتخلل من خلال الجلد 5

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي 20-300 ppb

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكري كاجراء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة .

اسم السموم الفطرية aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات mold التي تنتجها Aspergillus flavus 6

وقد صيغ ذلك في حوالي عام 1960 بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" 7

السموم الفطرية Aflatoxin 2

من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin 7

الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلالها

على الاقل هناك 14 صنف مختلف

## الناتو يدعو روسيا لسحب قواتها من أوكرانيا «فورا»

وكالات

ندد الأمين العام لحلف شمال الأطلسي «الناتو»، ينس ستولتنبرغ، الخميس، بهجوم الروسي الطائش وغير المبرر» على أوكرانيا، داعيا إياها إلى «الانسحاب فورا» من أوكرانيا، موضحا أن هناك تحركات عسكرية يقوم بها الحلف «للدفاع عن حلفائه».

وقال ينس ستولتنبرغ: «مهمة الناتو هي حماية والدفاع عن كل الحلفاء.. إذا كان هناك هجوم ضد واحد فسيعتبر مجرما ضد الجميع».

وتابع: «مجلس الناتو قرر أن يفعل خططنا الدفاعية للدفاع عن الحلفاء، وسيسمح لنا هذا بنشر قدرات وقوات، من بينها قوة استجابة الناتو، حيث يلزم».

واستطرد الأمين العام للناتو، الخطط العسكرية التي تم تطبيقها حتى الآن: «في الرد على الحشد العسكري (الروسي) الكبير، فإننا تقوي دفاعنا الجماعي في البحر والجو وعلى الأرض. في الأسابيع الماضية الحلفاء من أميركا الشمالية وأوروبا نشروا آلاف إضافية من القوات في الجانب الشرقي، ولدينا الكثيرون في قوات الاحتياط».

وأضاف: «لدينا أكثر من 100 طائرة في حالة تأهب، وأكثر من 120 سفينة في البحر، من الشمال إلى المتوسط، مما يظهر أن التزامنا الدفاعي صارم.. ونستمر في فعل كل ما هو ضروري لحماية الحلف من أي عدوان».

وحذر الأمين العام لحلف شمال الأطلسي، موسكو، من عواقب غزو أوكرانيا، قائلا إن هناك «تكاليف كثيرة» ستتبعها بسبب هذا الهجوم.

كما شد على أن ما حدث «كان خطة مخطط لها من قبل، وإنه رغم الإنكارات والمعلومات المضللة، فإن نية الكرملين واضحة للعالم حتى يراها».

وتابع: «قيادة روسيا تتحمل المسؤولية كاملة عن تحركاتها المتهوره، وعن حياة الناس الذين قتلوا (...)، الناتو يندد بغزو روسيا لأوكرانيا بأشد العبارات، إنه انتهاك صارخ للقانون الدولي وتحرك عدواني ضد دولة مستقلة ومسالمة وذات سيادة، وتهديد جدي للأمن الأطلسي».

ودعا ستولتنبرغ روسيا إلى «وقف عملياتها العسكرية فورا، وسحب قواتها من أوكرانيا، وأن تختار الدبلوماسية».

وكما أكد على أن الناتو «يدعم تماما سيادة أوكرانيا ووحدة أراضيها وحققها في الدفاع عن نفسها، مشيرا إلى أن روسيا «تستخدم قوتها لإعادة كتابة التاريخ، ولتحرم أوكرانيا من طريقها المستقل والحرة».

واستطرد: «روسيا تواجه الآن تكاليف وعواقب كثيرة يفرضها المجتمع الدولي. هدف الكرملين هو إعادة إقامة مناطق نفوذه وتغيير القوانين الدولية التي حفظت الأمن على مدار عقود، ولمهاجمة المبادئ التي تكمن لها تقديرا كبيرا».

وقال ستولتنبرغ: «الأمن لا يمكن أن يؤخذ هكذا مجانا، الحرية والديمقراطية تواجه الآن الاستبداد، وعلينا أن نرد بحزم ووحدة قوية».

## السياسة الفلسطينية لدى الأمم المتحدة يدعو لإنهاء سياسة الفصل العنصري الاسرائيلية

واشنطن

طالب السفير الفلسطيني لدى الأمم المتحدة رياض منصور مجلس الأمن الدولي بإنهاء التمييز الذي تفرضه إسرائيل على الفلسطينيين.

وبحسب ما نقلت «نيويورك تايمز» قال السفير منصور خلال اجتماع مجلس الأمن مساء امس الأربعاء «قد لا يكون المجلس جاهزا لاستخدام هذه الكلمة، لكن الفصل العنصري هو الآن ومنذ فترة، واقعا، مشيرا إلى أن «إسرائيل قد تغير فضيحة من كلمة فصل عنصري، لكن يجب أن يغضب الجميع من هذه السياسة».

وأضاف، إن «الإدانات وحدها لن تكون كافية لردع إسرائيل وأنه حان الوقت لترجمة الأقوال إلى أفعال».

## السودان.. نيران مجهولة تلتهم عشرات المنازل وتثير الرعب

الخرطوم

حالة من الحيرة والرعب تضرب سكان قرية في شرق السودان بسبب استمرار نيران مجهولة السبب والمصدر لمدة 5 أيام، مما أدى لالتهم عشرات المنازل.

واضطر فريق من الدفاع المدني للبقاء في القرية منتبعا النيران التي تنتقل من منزل إلى آخر، بينما يتناوب السكان على مراقبة النيران طوال اليوم.

واكد سكان في القرية القريبة من مدينة حلفا الجديدة بشرق السودان أن «حرائق مجهولة» اندلعت الخميس قضت على (20) منزلا على الأقل حتى الآن.

وتزايدت مخاوف السكان صباح الاثنين عندما شاهدوا بشكل مفاجئ النيران تخرج من أعلى غرفة مشيدة بالمواد المحلية.

وقال مروان محمد من سكان القرية «نشاهد النيران فوق سقف المنزل وهي تمد استنها إلى الخارج، وعندما تنفرغ من الإطفاء بمعاونة رجال الدفاع المدني تبدأ في منزل آخر وهكذا تقضي ساعات طويلة منذ الخميس الماضي في مطاردة الحرائق المجهولة والتي تشتعل في بعض المنازل المهجورة أيضا».

ويؤكد محمد أن الحرائق عادت مجددا في ساعات الليل دون أي فاعل أو مؤثر خارجي. وأضاف: «نشبت الحرائق بشكل مفاجئ في المنازل ولذلك قررنا إجلاء السكان».

ولجأ الكثير من سكان القرية للتجمع وتلاوة القرآن لأنهم يعتقدون أن هذه النيران ليست بفعل فاعل من البشر.

ويشير مروان محمد إلى أن هذه هي المرة الثانية التي يتكرر فيها مثل هذا الحادث في نفس القرية حيث التهمت النيران قبل 30 عاما جميع منازل القرية دون أن يعرف سببها أو مصدرها.

وقال مسؤول في الشرطة المحلية إن فريق الإطفاء يتواجد في القرية منذ ثلاثة أيام وعندما يتفرغوا من الإطفاء في بعض المنازل تبدأ الحرائق مجددا دون أن يتمكنوا من معرفة السبب.

## شركة كهرباء محافظة اربد

### إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2022/2/28 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضرب على فصل التيار الكهربائي عن الزنترة، طريق جبول، جميع الجبل الجديد، شرق ايون، منطقة في الرهايات، شارع ريد - الحصن، طريق البيرون - علم وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً عن ايون، طريق البيرون وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن جميع المشتركين في طرقات النصارى الشمالية الشرقي من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة اربد.

وعن الرملة، الحي الجنوبي بعد ملتق الخريص، تجمع أبو عيلة، حديقة الرملة، التطوير الحضري، شمال المدينة الصناعية، تجمع الخريص، تجمع الروار، حي الجملة وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرملة.

تتم العلاقات العامة

# روسيا تغزو أوكرانيا



وكالات

وأوضح البيان أن «القوات المسلحة الروسية لا تضرب المدن الأوكرانية ولا خطر على المدنيين».

وأكد الجيش الروسي أنه دمر أنظمة الدفاع المضادة للطائرات وجعل القواعد الجوية الأوكرانية «خارج الخدمة».

وأشارت وكالات الأنباء الروسية نقلا عن وزارة الدفاع الروسية إلى أن «البنية التحتية العسكرية للقواعد الجوية للقوات المسلحة الأوكرانية أصبحت خارجة عن الخدمة، وقد دمرت أنظمة الدفاع الجوي للقوات المسلحة الأوكرانية».

وقال الجيش الأوكراني إن القوات الجوية تحاول صد هجوم جوي روسي، مضيفا أن التقارير عن هبوط القوات الروسية في أوديسا كاذبة.

وأوقفت السلطات الأوكرانية المواقع الإلكترونية عن العمل «خشية التعرض لهجمات تسلسل».

وكان الجيش الأوكراني قد أعلن في بيان، إسقاط الدفاعات الجوية 5 طائرات روسية ومروحية في لونغانيسك.

وأكدت خدمة حرس الحدود الأوكرانية، وقوع هجمات على وحدات ودوريات الحدود ونقاط التفقيش، نفذت باستخدام مدفعية وعتاد ثقيل وأسلحة صغيرة.

وأشارت إلى أن الحدود الأوكرانية تعرضت لهجوم روسي من روسيا وروسيا البيضاء، هذا إلى جانب القرم أيضا.

وسمع دوي انفجارات في العاصمة كييف ومدن أوكرانية عدة قرب خط الجبهة، وعلى امتداد سواحل البلاد، فجر الخميس.

كما سمعت انفجارات أيضا في خاركييف، ثاني مدن أوكرانيا، التي تبعد 35 كيلومترا عن الحدود مع روسيا.

وسمع دوي 4 انفجارات قوية في كراماتورسك الحدودية التي تشكل عاصمة الحكومة الأوكرانية في شرق البلاد، الذي يشهد نزاعا مع انفصاليين مولين لروسيا منذ سنوات.

وقبل ذلك، سمع دوي انفجارات أيضا في مدينة

أوديسا على البحر الأسود، وصفارات سيارات إسعاف في شوارع العاصمة الأوكرانية.

وسمعت انفجارات كذلك في ماريبول الساحلية، فيما أفاد سكان في المدينة القريبة من الحدود مع روسيا أنهم سمعوا دوي قصف مدفعي في ضواحي المدينة الشرقية.

ونقل موقع «أوكرانسكا برفادا» الإخباري عن مسؤول يوزارة الداخلية الأوكرانية، قوله إن مراكز القيادة العسكرية الأوكرانية في مدينتي كييف وخاركيف تعرضت لهجوم صاروخي.

وأفادت وكالة «إنترفاكس»، بوقوع هجمات صاروخية على منشآت عسكرية في جميع أنحاء أوكرانيا، وأن القوات الروسية نفذت عمليات إنزال في مدينتي أوديسا وماريبول الساحليتين في الجنوب.

كما أبلغت عن إجلاء موظفين وركاب من مطار بوريسبيل في كييف.

وأغلقت أوكرانيا الخميس مجالها الجوي أمام الطائرات المدنية، فيما غرد وزير الخارجية الأوكراني ديمترو كوليبا قائلا إن بلاده تواجه «غزوا شاملا».

ونقلت وسائل إعلام روسية عن وزارة الدفاع الروسية، قولها إنها لا تستهدف المدن الأوكرانية بضربات صاروخية أو مدفعية، بل تهاجم البنية التحتية للجيش الأوكراني بأسلحة عالية الدقة.

وحت الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي مواطنيه على البقاء في منازلهم قدر الإمكان.

وقال زيلينسكي: «نحن أقوياء ومستعدون لكل شيء وسننصر».

وأعلن الجيش الروسي، الخميس، أنه دمر 74 منشأة عسكرية، من بينها 11 مهبط طائرات في أوكرانيا، التي تبعد 35 كيلومترا عن الحدود مع روسيا.

وقال المتحدث باسم وزارة الدفاع الروسية، الجنرال إيغور كوناشينكوف: «بعد ضربات القوات المسلحة الروسية، أصبحت 74 منشأة عسكرية برية تابعة للبنى التحتية العسكرية الأوكرانية خارج الخدمة».

وأضاف: «يشمل ذلك 11 مهبط طائرات لسلاح

## أميركا تفرض عقوبات على شبكة دولية تمول الحوثيين



واشنطن

وقالت وزارة الخزانة الأميركية إن «الشبكة الدولية التي تدعم الحوثيين يترأسها فيلق القدس التابع للحرس الثوري الإيراني».

وأضافت: «الشبكة المدعومة من فيلق القدس الإيراني حولت ملايين الدولارات لدعم هجمات الحوثيين».

وقالت الولايات المتحدة إن «مليشيات الحوثي استهدفت بشكل متكرر بالصواريخ والطائرات المسيرة أهدافا مدنية بدول مجاورة».

وقالت وزارة الخزانة الأميركية إن «الشبكة الدولية التي تدعم الحوثيين يترأسها فيلق القدس التابع للحرس الثوري الإيراني».

وأضافت: «الشبكة المدعومة من فيلق القدس الإيراني حولت ملايين الدولارات لدعم هجمات الحوثيين».

وقالت وزارة الخزانة في بيان إن الأموال استخدمت لدعم هجمات الحوثيين.

## إحباط عملية كبيرة لتهرب الأسلحة عبر قناة السويس

القاهرة

ميدان وتليسكوبين قناصة»، كما ضبطت «كميات كبيرة من الذخائر بلغت 15 ألفا و627 ذخيرة أنواع»، وفق البيان. وجرى عرض المتهمين على جهات التحقيق المختصة، واتخاذ كافة الإجراءات القانونية حيالهم.

واختتم البيان بالقول: «يأتي ذلك استمرارا للجهود المكثفة لقوات حرس الحدود في تأمين حدود مصر على كافة الاتجاهات الاستراتيجية».

المخططات والمحاولات التي تهدد استقرار المجتمع، والإضرار بالأمن القومي المصري».

وأضاف: «كثفت عناصر التفقيش والكشف عن المهربات، من جهودها التي أسفرت عن ضبط عربة نقل محمل عليها مكعبات مياه، وعدد من البراميل التي عثر بداخلها على 19 بذقية آتية، و20 خزينة لبنادق آتية، و4 بنادق آتية FN، و3 رشاشات متعددة، بالإضافة إلى نظارتين

أعلنت مصر، أن قوات حرس الحدود نجحت في إحباط عملية تهريب لكميات كبيرة من الأسلحة والذخائر والمعدات الفنية، بإحدى «معديات» قناة السويس. وجاء في بيان رسمي، أن العملية جاءت «استمرارا لجهود القوات المسلحة في التصدي للمهربين والعناصر الإجرامية، وإجهاض

## إصابات خلال اعتداء الاحتلال الاسرائيلي على مدرسة جنوب نابلس

رام الله

أصيب طالبان فلسطينيان ومعلم صباح الخميس، إثر اعتداء قوات الاحتلال الإسرائيلي، على مدرسة للبنين -الساوية الثانوية المختلطة، جنوب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة. وقال مدير المدرسة ياسر غازي، في بيان، إن قوات الاحتلال اعتدت بأعقاب البنادق على طالبين ومعلم وحاولت خنق أحدهم، أثناء توجههم للمدرسة، كما هاجمت المدرسة بقنابل الغاز المسيل للدموع، ما أدى لإصابة عدد من الطلبة والمعلمين بالاختناق، موضحا أن الاحتلال والمستوطنين يمارسون اعتداءاتهم على الطلبة والمعلمين لليوم الرابع على التوالي، ويجاولون منع استمرار المسيرة التعليمية وإعاقة وصولهم للمدرسة. بدوره، أكد رئيس المجلس القروي يعقوب عويس، في بيان، أن عشرات المستوطنين المنظرطين اليهود تجمعوا على مدخل البلدة صباحا بحراسة من جيش وشرطة الاحتلال، ومارسوا الاستفزاز والعريضة، ما أدى لعرقلة وصول الطلبة لمدارسهم لليوم الرابع على التوالي، موضحا أن أهالي البلدة تصدوا لتلك الاستفزازات، وتمكنوا من إيصال الطلبة للمدارس.

وعلى صعيد متصل، هدمت آليات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم الخميس، منزلين ومنشأة تجارية في بلدة عناتا، شمال شرق مدينة القدس المحتلة.

وقال مجلس بلدي عناتا في بيان أن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت حي البقعان في البلدة وهدمت منزلا مكونا من شقتين، بحجة عدم الترخيص من قبل سلطات الاحتلال، مضيفا أن قوات الاحتلال هدمت كذلك غرفة تابعة لبركس تجاري هدم بداية شهر شباط الحالي وذلك بنفس الذريعة.

إلى ذلك، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، فجر اليوم، حملة مدامات وتفتيش واعتقالات واسعة بمناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة، طالت أحد عشر فلسطينيا.

مقتل 3 جنود في هجوم صاروخي إسرائيلي على دمشق

وكالات

قال التلفزيون الرسمي السوري نقلا عن مصدر عسكري إن ثلاثة جنود قتلوا في هجوم صاروخي إسرائيلي على محيط دمشق في ساعة مبكرة من صباح الخميس. وقال التلفزيون الرسمي في وقت سابق إن الدفاعات الجوية السورية تصدت لهجوم إسرائيلي على العاصمة وريفها.

وقال مصدر عسكري سوري لوسائل إعلام رسمية إنه حوالي الساعة 1:10 من فجر الخميس نفذت إسرائيل هجوما جويًا برشقات من الصواريخ من اتجاه شمال بحيرة طبريا مستهدفة بعض النقاط في محيط مدينة دمشق وقد تصدت وسائل الدفاع الجوي للصواريخ وأسقطت معظمها، ما أدى إلى مقتل ثلاثة جنود ووقوع بعض الخسائر المادية.

## المنتخب الوطني إلى جانب منتخبات الكويت واندونيسيا ونيبال بتصفيات كأس آسيا

وضعت قرعة تصفيات كأس آسيا 2023، والتي سُحبت صباح الخميس، في العاصمة الماليزية كوالالمبور، المنتخب الوطني لكرة القدم في المجموعة الأولى إلى جانب الكويت واندونيسيا ونيبال. ويستهل المنتخب الوطني مشواره بالتصفيات التي تقام في الكويت، بقاء نيبال في 8 حزيران المقبل، ثم يلتقي إندونيسيا بعد ثلاثة أيام، على أن يختتم مشواره بقاء أصحاب الأرض في 14 من الشهر ذاته، حيث يتأهل بطل المجموعة إلى جانب أفضل خمسة منتخبات تحتل المركز الثاني من المجموعات الست إلى النهائيات التي تقام صيف العام المقبل بالصين.

ووصف مدرب المنتخب الوطني عدنان حمد المجموعة التي استقر بها المنتخب الوطني بـ«المتوازنة»، مؤكداً أن الهدف الرئيسي هو حسم التأهل وتأكيد التواجد بين كبار القارة في الصين العام المقبل. وقال حمد في تصريح للموقع الرسمي لاتحاد الكرة: نتطلع لاستعادة تألق منتخب النشامى وقيادته للمكانة التي يستحق في آسيا، والمضي قدماً نحو الصين في العام المقبل، بمنتخب قوي قادر على تقديم المستوى المطلوب خلال البطولة.

ويشارك بالتصفيات 24 منتخباً، تم تقسيمهم إلى ست مجموعات، بواقع أربع فرق في كل مجموعة بحسب مستوياتهم، مع وضع كل دولة مستضيفة في مجموعة.

وضمت المجموعة الثانية فلسطين، الفلبين، اليمن ومنغوليا، فيما جاء بـ«الثالثة» أوزبكستان، تايلاند، المالديف وسريلانكا، و«الرابعة» الهند، هونج كونج، أفغانستان وكامبوديا، فيما جاء قبرغيزستان وطاجيكستان ومينمار وسنغافورة بالمجموعة السادسة. ويتأهل عن التصفيات القادمة 11 فريقاً، لينضموا إلى المنتخبات التي ضمنت تواجدها بالبطولة، بعد عبورها من الدور الثاني للتصفيات في وقت سابق إلى الدور الحاسم المؤهل لكأس العالم 2022، وعددها 12، إضافة إلى قطر التي تستعد لاستضافة المونديال.

## المحترف الأرجنتيني كاسترو

### يلتحق بنادي الوحدات

وتصل المحترف الأرجنتيني مانياس كاسترو، الخميس، إلى عمان، تمهيداً للانضمام إلى صفوف فريق الوحدات لكرة القدم. وأعلن نادي الوحدات أن كاسترو سيخضع اليوم لفحص طبي، تمهيداً للاتحاق بتدريبات فريق كرة القدم الذي يستعد لمنافسات الموسم الكروي الجديد 2022، إلى جانب الاستعداد للمشاركة في دوري أبطال آسيا خلال شهر نيسان المقبل. وجاء التحاق كاسترو بفريق الوحدات بناء على تنسيق من المدرب البرازيلي جورفان فييرا الذي يتولى حالياً قيادة تدريبات فريق الوحدات.

## 3 أندية تفتح أبوابها أمام ديمبلي

يبقى مصير عثمان ديمبلي، مهاجم برشلونة الإسباني، مفتوحاً أمام كل الاحتمالات، في ظل انتهاء عقده بنهاية الموسم الجاري. وذكرت صحيفة «سبورت» الكتالونية، في تقرير لها أن ديمبلي أكد لزملائه ورغبته في الاستمرار مع البارسا، لكن مطالبه المادية تعطل المفاوضات مع الإردنية. وأضافت أن «عثمان» رفض الرحيل في فترة الانتقالات الشتوية خلال يناير/كانون ثان الماضي، لتفاذي تأثير قيمة الصفقة على راتبه مع النادي الجديد. ولققت الصحيفة، إلى أن هناك 3 أندية ترحب بالمطالب المادية للمهاجم الفرنسي، وهم يوفنتوس الإيطالي، مانشستر يونايتد وتشيلسي الإنجليزيين. وتابعت «سبورت»، أن إدارة تشيلسي ترى صفقة عثمان ديمبلي رابحة، لأنه سينضم مجاناً، وسيتم تخصيص مكافأة توقع له مع راتب مناسب، وما يعزز فرص البلوز أيضاً مدربه توماس توخيل، الذي كان وراء انطلاقة عثمان ديمبلي في بوروسيا دورتموند.

## مبابي يرفض شيكا على

### بياض من باريس

يوصل مسؤولو باريس سان جيرمان، محاولاتهم لإغراء كيليان مبابي، مهاجم الفريق لتجديد عقده. وذكرت صحيفة «ماركا» الإسبانية أن مبابي رفض شيكا على بياض من الإدارة الباريسية مقابل تجديد عقده لموسم قادم مع الاتفاق على مغادرة النادي بعد كأس العالم 2022. وأشارت أيضاً إلى أن الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون، يشارك بشكل غير مباشر في مفاوضات إقناع اللاعب الشاب بعدم الرحيل عن النادي في الصيف المقبل. أما ريال مدريد، فتأمل إدارته أن يتمسك اللاعب بموقفه ويواصل الصمود أمام هذه الإغراءات أملاً في ضمه مجاناً قبل بداية الموسم الجديد. وينتهي تعاقد مبابي مع بي إس جي في يونيو/حزيران المقبل علماً بأنه انضم للفريق في صيف 2017. قادماً من موناكو على سبيل الإعاره مع الزامية الشراء مقابل 180 مليون يورو.

## الحديد يستقيل من رئاسة اللجنة المؤقتة للنادي الفيصلي



تجري خلال شهر أيار المقبل، تصل إلى مليون و309 آلاف دينار، ثم وصلت إلى مليون و908 آلاف دينار بعد فترة قصيرة نتيجة ظهور ذمم مالية جديدة على النادي، لافتاً إلى أن اللجنة صرفت نحو 464 ألف دينار خلال هذه الفترة لتسديد مستحقات لاعبين ومدربين محليين وأجانب.

قدم رئيس اللجنة المؤقتة للنادي الفيصلي، نضال الحديد، استقالته رسمياً من منصبه، ورغبة بخوض انتخابات رئاسة النادي، والتي لم يحدد موعداً حتى الآن. وأعلن الحديد استقالته رسمياً، خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد الخميس، في مقر النادي، مؤكداً مواصلة دعم النادي، والعمل على توفير متطلباته.

وبين رئيس اللجنة المؤقتة أنه من باب الاحترام والحيادية، قدم استقالته رغم عدم وجود قانون يجبره على الاستقالة حتى لو أعلن ترشحه للرئاسة. وشهد المؤتمر الصحفي الكشف عن الكثير من التفاصيل المالية والمبالغ التي جرى إنفاقها خلال فترة تولى اللجنة المؤقتة المهام عملاً ابتداء من شهر تشرين الثاني الماضي. وكشف الحديد عن قرب التوقيع مع شركة لرعاية الفريق في الموسم الكروي 2022، كما تطرق عن عزم الفيصلي ترشيح ممثل له في انتخابات مجلس إدارة اتحاد الكرة، والتي

## النيران الصديقة تحبط الصريح أمام السلط

تبديلات ملاماً بتغيير الصورة. ولاحت للصريح أخطر الفرص، من ضربة حرة مباشرة نفذها عارف الحاج بذكاء لكن معتز ياسين تعامل معها بالوقت المناسب وأبعدها عن مرماه. ومع مضي الوقت بدأ السلط يتحرر من مواقع، حيث اعتمد على انطلاقات خالد خلدون وأمينة المعاينة وعبد الله منصور وكلوب وسليمان أبو زمع. ولم ترتقي محاولات الفريقين لمستوى الطموح، خاصة في ظل محدودية القرارات الهجومية لكليهما، فغابت مشاهد التهديد عن المرعبين. وسدد عارف الحاج نجم الصريح كرة قوية من مسافة بعيدة كان معتز ياسين حارس السلط لها بالمرصاد، لينتهي الشوط الأول (0-0)، وواصل الصريح في الشوط الثاني أفضليته، واجتهد في البحث عن ثغرات تقوده إلى هدفه، ثم قام الفريقان بإجراء عدة

حقوق السلط فوزاً غالباً على الصريح، بنتيجة (0-1)، مساء الخميس، على استاد الأمير محمد بالزرقاء، في افتتاح مواجهات المجموعة الأولى لبطولة درع الاتحاد الأردني. وأحرز هدف الفوز للسلط، مهاجم الصريح جيبوب الذي لم يحسن إبعاد كرة محمود شوكت ليضعها في شباك فريقه بالخطأ في الدقيقة (1+90). وترعب فريق السلط على صدارة المجموعة الأولى برصيد 3 نقاط فيما ظل الصريح بلا نقاط. وفرض الصريح منذ البداية سيطرته على وسط الميدان، في محاولة للبحث عن هدف مبكر يعزز فيه من حظوظه بالخروج فائزاً. وسيطر الصريح، ويبحث عن هدف السبق معولا على تحركات معاذ الجعلوني وعارف الحاج وأبو عرقوب خلف المهاجم جيبوب.

## استراتيجية تشيلسي تهدد مستقبل أزيليكويتا

يرفض نادي تشيلسي التخلي عن مبادئ سياسته في التعامل مع عقود لاعبيه، ما قد يؤدي إلى خسارة قائد الفريق سيزار أزيليكويتا مجاناً هذا الصيف.

ويتهيء عقد الإسباني أزيليكويتا مع تشيلسي في نهاية الموسم، وعرض عليه برشلونة عقداً لمدة عامين، بالإضافة إلى خيار التمديد لعام ثالث. على الرغم من ذلك، يُزعم أن تشيلسي يتمتع بحق مطابقة أي عرض يأتي في طريق ظهيره الإسباني. ومن المفهوم أن لقاء مع مسؤولة الانتقالات في تشيلسي، مارينا جرانوفسكايا، أمر مطروح، لكن البلوز على استعداد فقط لتقديم صفقة لمدة عام واحد لأزيليكويتا (32 عاماً)، ضمن سياسته المتعلقة بعدم التمديد لأكثر من عام واحد للاعبين الذين تزيد أعمارهم عن 30 عاماً. ولعدة سنوات، فرض النادي استراتيجيته الصارمة متعلقة بلاعبيه الكبار في السن، وقام الشهر الماضي بتجديد عقد البرازيلي تاجو سيلفا لمدة 12 شهراً علماً بأنه يبلغ من العمر 37 عاماً. ولا تعمل هذه السياسة على تعزيز طموحات اللاعبين الشباب في النادي فحسب، بل تمنع أيضاً اللاعبين المتقدمين في السن من تقييد أنفسهم بصفقات مالية ضخمة في نهاية حياتهم المهنية. اللاعب الوحيد الذي كسر معه «البلوز» سياسته، هو البرازيلي ديفيد لويز، الذي وقع تمديداً لمدة عامين في مايو/أيار 2019 وهو يبلغ من العمر 32 عاماً، وتم بيعه إلى أرسنال بعد ثلاثة أشهر فقط. ويبدو أن أزيليكويتا مستعد للعودة إلى وطنه، حيث يقال إنه حصل أيضاً على عرض من أتلتيكو مدريد. على الرغم من أن برشلونة ما يزال هو النادي المفضل لضم أزيليكويتا، يحرض النادي الكاتالوني على ضم زميله في تشيلسي أندرياس كريستنسن.

## أبناء سارة لليفربول قبل نهائي كأس الرابطة

ذكرت تقارير صحفية مساء الخميس، أن مهاجم ليفربول دوجو جوتا يقترب من التحاق بالباراة النهائية لمسابقة كأس الرابطة الإنجليزية أمام تشيلسي مساء الأحد المقبل، لكن ما يزال أمامه عقبات قبل الحصول على الضوء الأخضر للمشاركة.

جوتا، الذي ساعدت أهدافه في نصف النهائي أمام أرسنال، في تحديد موعد مرتقب مع تشيلسي، تعرض لإصابة في أربطة الكاحل خلال مباراة الذهاب من دور الستة عشر لدوري أبطال أوروبا أمام إنتر ميلان يوم الثلاثاء الماضي، وكان بحاجة إلى ارتداء حذاء واقٍ معظم أيام الأسبوع الماضي. ووفقاً لما ذكرته صحيفة «ذا صن»، هدأت مخاوف ليفربول الأولية من تعرض جوتا لإصابة كبيرة بعد إجراء أشعة في إيطاليا، واستجاب جوتا بشكل جيد للعلاج في الأيام الأخيرة، لدرجة أنه تمكن من المشاركة في جلسة تدريب خارجية على العشب يوم الأربعاء.

وأضافت الصحيفة، أن هناك نقاشاً لا حذراً بشأن إمكانية مشاركة جوتا في ويمبلي، لكن يجب على الدولي البرتغالي خوض حصتين تدريبيتين اليوم والسبت دون مشاكل. وسيتمتع على المدرب يورجن كلوب اتخاذ قرار مهم، حول إشراك جوتا، أو مواصلة الاعتماد على الكولومبي لويس دياز، الذي كان له تأثيراً كبيراً في مبارياته التي خاضها مؤخراً. ورجحت «ذا صن»، أن يجلس جوتا على مقاعد البدلاء، بشرط أن يسير كل شيء بسلاسة خلال الـ 48 ساعة المقبلة، ما يشكك دفعة كبيرة للليفربول، المصمم على الفوز باللقب الأول هذا الموسم.

## ريال مدريد يدعم حارسه الأوكراني لونين وأسرته

أكد ريال مدريد، الخميس، دعمه لحارسه الأوكراني أندريه لونين، عارضاً عليه تلبية جميع احتياجاته وأسرته في أوكرانيا خلال هذه الأوقات العصيبة التي تمر بها بلاده جراء الغزو الروسي، حسبما أعلن النادي. وتدريب لونين (23 عاماً) الخميس، في المدينة الرياضية الخاصة بريال مدريد، حيث اطمأن باقي اللاعبين والجهاز الفني عليه وعلى أسرته في أوكرانيا.

## عمر قرادة يتوج بذهبية رفع الأثقال بدورة ألعاب غرب آسيا البارالمبية

حاز لاعب المنتخب الوطني لألعاب القوى البارالمبي، عمر قرادة الخميس، على الميدالية الذهبية في مسابقة رفع الأثقال وزن 49 كيلو غراماً، في دورة ألعاب غرب آسيا البارالمبية، والتي تستضيفها البحرين. وعبر رئيس اللجنة البارالمبية الأردنية الدكتور حسين أبو الرز، وأمين عام اللجنة، مها البرغوثي، ورئيسة الوفد، عن سعادتهما بهذا الإنجاز الذي يعكس مدى تطور رياضة رفع الأثقال لذوي الإعاقة في الأردن. وثنى أبو الرز والبرغوثي جهود المدرب الوطني، عيسى بني هلال المدير الفني لمنتخب رفع الأثقال الذي يواصل الإشراف على لاعبي المنتخب الوطنية بكفاءة عالية الأمر الذي أسهم في رفع مستويات النجوم وتواصل صعودهم على منصات التتويج. من جانبه، أكد قرادة أنه فخور بهذا الإنجاز الجديد الذي يتوج سلسلة الإنجازات، ويشكل حافزاً لتقديم المزيد مستقبلاً، معرباً عن سعادته الكبيرة بهذا الإنجاز وثقتهم بزملائه عبد الكريم خطاب (97 كغم)، وجميل الشبلي (107+ كغم)، بالصعود إلى منصات التتويج في الدورة اليوم الجمعة.



## نجل مارادونا: ميسي يعود إلى برشلونة في الصيف

الراحل، رد سيناجرا «مارادونا لا يقارن، وما ديججو أرماندو مارادونا، بأن مواهبه ليونيل ميسي سيرحل عن صفوف باريس سان جيرمان قريباً. وقال سيناجرا في حوار مع صحيفة سبورت الكتالونية «أنا مقتنع بأن ميسي سيعود إلى برشلونة، ربما في الصيف المقبل، فهو لا يبدو سعيداً في باريس». وأضاف «بالتأكيد (ليو) لاعب رائع، لكن مكانه برشلونة بلاشك». وبشأن مقارنته نجم سان جيرمان بالأسطورة

تنبأ نجل الأسطورة الأرجنتيني الراحل، ديججو أرماندو مارادونا، بأن مواهبه ليونيل ميسي سيرحل عن صفوف باريس سان جيرمان قريباً. وقال سيناجرا في حوار مع صحيفة سبورت الكتالونية «أنا مقتنع بأن ميسي سيعود إلى برشلونة، ربما في الصيف المقبل، فهو لا يبدو سعيداً في باريس». وأضاف «بالتأكيد (ليو) لاعب رائع، لكن مكانه برشلونة بلاشك». وبشأن مقارنته نجم سان جيرمان بالأسطورة

## محمد صلاح.. ملك متوج في أساطير كووورة

– البطاقات الفورية، حيث يتوقع اللاعب حدثاً معيّناً خلال مدة ما من وقت المباراة... على سبيل المثال (سيتم تسجيل هدف ما بين الدقيقة 5 و15).  
– بطاقات الـ 90 دقيقة، حيث يتوقع اللاعب حدثاً معيّناً قد يحدث خلال وقت المباراة الأصلي... على سبيل المثال (سيتم تسجيل ضربة جزاء خلال المباراة).  
– البداية مع البطاقات الفورية وتستخدم في الحالات التالية:  
– تسديدة على المرمى: سيتم تسديد محاولة على المرمى خلال الدقائق الخمس القادمة.  
– بطاقة صفراء: سيتم إظهار بطاقة صفراء خلال الدقائق الـ 10 القادمة.  
– التسلل: سيتم إطلاق صفارة التسلل في الدقائق العشر القادمة.  
– هدف: سيتم تسجيل هدف في الدقائق العشر القادمة.  
– ضربة ركنية: سيتم احتساب ضربة ركنية في الدقائق العشر القادمة.

بهذين نظيفين، سجل صلاح هدفاً مهماً. ويمكن لعشاق أساطير كووورة العودة إلى الرهان بكل قوة على صلاح في توقعات تسجيل الأهداف وصناعتها. ويستعرض كووورة مستخدمي أساطير كووورة، مجموعة من الخيارات سواء من الفرق أو اللاعبين، الذين يمكن أن يعتمد عليهم المشاركون في توقعات النتائج وتسجيل الأهداف وصناعتها، أو الحفاظ على الشباك نظيفة. ويحرص «كووورة» الموقع الرياضي العربي الأول، على تلبية كافة رغبات زواره، لذا يقدم الآن لعبة جديدة «أساطير كووورة». «أساطير كووورة» لعبة شعارها الرئيسي «توقع وأربح»، فهي قائمة بالأساس على التوقعات داخل المباريات، وكلما توقعت أشياء بشكل صحيح، زادت فرصك في ربح الجوائز. كل مشترك في اللعبة يختار في البداية المباراة التي يريد أن يتوقع أحداثها، بحيث يكون لديه بظافتان وهما:–

يعيش النجم المصري محمد صلاح، حالة من التوهج مع فريقه ليفربول، بدأت منذ عودته من الكاميرون، حيث خاض نهائي أمم أفريقيا مع منتخب بلاده، وخسر البطولة لمصلحة منتخب السنغال، وزميله ساديو ماني. وواصل صلاح مسيرته المثالية في الدوري الإنجليزي هذا الموسم، وسيطر على قائمتي إحصاء الأهداف وصناعتها، حيث يقفد بقمة الهدفين برصيد 19 هدفاً، فيما تمكن من صنع 10 أهداف. ويملك الفرعون المصري، كذلك 8 أهداف في قائمة هدافي دوري أبطال أوروبا، يحتل بها المركز الثالث، خلف سباستيان هالبر مهاجم أياكس (11)، وروبرت ليفاندوفسكي هداف بايرن ميونخ (9). وساهم صلاح بقوة في إعادة حظوظ فريقه للمنافسة على لقب البريميرليج، عقب تقليص الفارق مع المتصدر مانشستر سيتي إلى 3 نقاط فقط. كما يملك ليفربول أفضلية التأهل إلى الدور ربع النهائي من دوري الأبطال، بعدما نجح في الفوز على إنتر ميلان في مقلعه بمباراة الذهاب،

