الرمثا والوحدات الأقوى هجوميا.. ودفاع سحاب الأضعف

وسط جحيم الحرب... قرار من بايدن ينقذ الأوكرانيين

الأردن ومغير السرحان إعادة اللقاء؟

هل يستدعي تشابه قمصان شباب



في ظروف غامضة... مقتل أرفع قائد عسكري روسي بأوكرانيا

قتل الميجور جنرال أندري سوخوفيتسكي، الجنرال القائد للفرقة الروسية السابعة المحمولة جوا خلال قتال في أوكرانيا في بداية هذا الأسبوع. وأكدت منظمة محلية للضباط مقتله في منطقة كراسنودار جنوبي روسيا، فيما لم تتضح على الفور ملابسات مقتله.

وبدأ سوخوفيتسكى، وكان عمره 47 عاما، خدمته العسكرية كقائد فصيل بعد تخرجه من الأكاديمية العسكرية واستمر في الترقي ليتولى مناصب قيادية مهمة، وشارك في حملة روسيا العسكرية على سوريا، كما كان أيضا نائبا لقائد جيش الأسلحة المختلطة الواحد والأربعين. وقال مصدر عسكري إن الميجر جنرال سوخوفيتسكي قتل برصاص قناص. وذكرت صحيفة برافدا الروسية، التي ذكرت أيضا مقتله، أن سوخوفيتسكي تخرج من مدرسة ريازان العليا المحمولة جوا في عام 1995. تابع ص7

أوقات الصلاة السبست 05:48 السنة الثامنة 12:49 04:03 العدد (2671) 06:35 250 فلس 07:51

وثائق اردنية تلغي قرارات إخلاء «حي الشيخ جراح»

مكنت 14 وثبقة قدمتها الحكومة الأردنية إلى الخارجية الفلسطينية وأهالي حي الشيخ جراح ومحاميهم من استصدار قرار من المحكمة الاسرائيلية المختصة يتضمن الإلغاء الكامل لجميع أوامر إخلاء المنازل التي صدرت سابقا بحقهم. وأكد المحاميان الذين يترافعان عن أهالي حي الشيخ جراح في القدس صالح أبو حسين وسامي ارشيد، أهمية الوثائق التي قدمتها الحكومة الأردنية، ودورها الحاسم في القرار الذي أصدرته محكمة الاحتلال قبل أيام والمتضمن الإلغاء الكامل لجميع أوامر إخلاء المنازل التي صدرت سابقا. وقال المحامى صالح أبو حسين خلال مؤتمر صحفي لهيئة المحامين والأهالي عقد اول أمس في حي الشيخ جراح: « الأردن مشكورة أنها زودتنا في هذه الأوراق بواسطة وزارة الخارجية الأردنية وسفارة الأردن في رام الله».

واضاف أن «الحكومة الأردنية تعهدت أن تُملّك أهالي الشيخ جراح هذه الأرض والشقق التي أقيمت عليها، وحتى أنه ابتداء من الاول من كانون الثاني 1966 ولغاية شهر أيار 1967 شرعت الحكومة الأردنية في القيام بأعمال المساحة وتسجيل هذه الأرض بأسماء أهالي الشيخ جراح، وللأسف الشديد بسبب ما حدث في حزيران عام 1967 لم يتم ذلك»، مضيفا» اننا تسلمنا وثيقة بهذا الخصوص من الأردن تفيد بأن الحكومة الأردنية لم يتسنى لها تسجيل هذه الأملاك بإسم سكان أهالي الشيخ جراح

الخارجية تدين الهجوم الإرهابي

في مدينة بيشاور الباكستانية

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتريين التفجير الإرهابي الذي

استهدف مسجداً في مدينة بيشاور بجمهورية باكستان الإسلامية

الشقيقة، أثناء أداء صلاة الجمعة، وأسفر عن وقوع العشرات من

الوفيات والجرحى. وأكّد الناطق الرسمى باسم الوزارة السفير هيثم أبو

الفول إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذا الاعتداء الإرهابي الجبان،

الذي يتنافى مع جميع القيم والمبادئ الإنسانية والدينية، مُشدداً على

وقوف المملكة وتضامنها المطلق مع جمهورية باكستان الإسلامية

الشقيقة، ومُعرباً عن أحر التعازي للحكومة والشعب الباكستاني الشقيق

60 مدرسة حكومية تستفيد من

برنامج التعليم الدامج

زار وفد من منظمة ميرسى كور والاتحاد الأوروبي للمساعدات الإنسانية، مدرسة المعتصم الأساسية للبنين ومدرسة خولة بنت

الأزور الأساسية للبنات في عمان، في اطار يرنامج التعليم الدامج للبنات وللاطلاع على مستوى الخدمات التعليمية المقدمة للأطفال ذوي الإعاقة

في المدارس الحكومية. وذكرت منظمة ميرسي كور، في بيان لها، أنه يتم

تنفيذ هذا البرنامج في 60 مدرسة حكومية من قبل المنظمة، بالتعاون مع

وزارة التربية والتعليم، وفقًا للاستراتيجية الوطنية العشرية للتعليم

وتلعب ميرسي كور دورًا محوريا في تحسين الوصول إلى فرص

تعليمية متساوية للأطفال ذوي الإعاقة في الأردن، وبدعم سخي من

الاتحاد الأوروبي للمساعدات الإنسانية، حيث استطاعت توفير فرص

التعليم الدامج لأكثر من 1700 طفل من ذوي الإعاقة، وقامت بتعيين

وتدريب 244 معلماً مساندًا على مناهج التعليم الدامج وغيرها من

الخدمات التعليمية المساندة الأخرى. وشملت الزيارة الاطلاع على

العديد من الخدمات التعليمية المقدمة في المدارس الأساسية بدعم من

الاتحاد الأوروبي، من خلال إجراء مناقشات جماعية مركزة مع المعلمين

المساندين للتعليم الدامج ومديري ومعلمي المدارس للفصول الدراسية

للتعليم الاعتيادي. كما تضمنت الزيارة إجراء مناقشات جماعية مركزة

مع الأطفال ذوي الإعاقة، ممن حصلوا على معدات إعادة التأهيل

ومعدات المساندة، وأولياء أمورهم وأخصائيي إعادة التأهيل وطلاب

نظامس. وجرى خلال الزيارة تفقد غرف المصادر التي أنشأتها ميرسي

كور في المدارس لدعم الأطفال من ذوي الإعاقات المختلفة والتعرف على

كيفية دعمها لتقدم مسارهم التعليمي. كما حضر ممثلو الاتحاد الأوروبي

وميرسى كور جلسات إعادة التأهيل التي عقدت للأطفال من ذوي الإعاقة

في المدارس، بالإضافة إلى جلسات الفصل العادية لغاية تقييم مستوى

ولذوى الضحايا، والتمنيات بالشفاء العاحل للمصابين.

الذين هم أصلا 28 عائلة بسبب نشوب حرب عام 1967». وأكد أبو حسين الأهمية الحاسمة لهذه الوثيقة في الحصول على قرار المحكمة قائلاً: «هذه

اليوم، والتي قررت أن عمليات الإخلاء وقرارات الإخلاء التي صدرت لأهالي الشيخ جراح هي لاغية

وليس مجمدة ولاغية نهائياً وليست لاغية بشكل مؤقت كما كتب في الصحف أو ذكر في الاذاعة أو وسائل التواصل الإجتماعي». تابع ص2

الخارجية تسهل خروج 718 أردنيا من اوكرانيا

أكدت وزارة الخارجية وشعؤون المغتربين، أن موظفي السفارات، قاموا حتى الآن بتسهيل إجراءات عبور ودخول 718 مواطنا أردنيا، على المعابر الحدودية بين أوكرانيا والدول المجاورة التي تضم رومانيا وبولندا وسلوفاكيا وهنغاريا

وقالت الوزارة في بيان صحفي، الجمعة، إنه تم تأمين أبنائنا وبناتنا وعائلاتهم بجميع أشكال المساعدة والدعم، وتوفير الخدمات الضرورية واللازمة لهم، والاطمئنان على سلامتهم وأحوالهم، وتأمين احتياجاتهم والعمل على تسهيل عودتهم إلى

يذكر أنه قد وصل إلى المملكة 232 مواطنا قادمين من أوكرانيا عبر بودابست وبوخارست ووارسو.

المستقلة للانتخاب تتابع اللوحات الانتخابية المخالفة

أكدت الهيئة المستقلة للانتخاب أنها تتابع اللوحات الانتخابية المخالفة للمرشحين والمنتشرة في الطرقات بجميع الأشكال، موضحة أنها تعاملت حتى اللحظة مع 400 مخالفة

وتضمنت المخالفات لوحات مخالفة للتعليمات التنفيذية الناظمة لحملات الدعاية الانتخابية من حيث شكل التعليق أو عدم ثباتها وتضررها نتيجة الظروف الجوية أو تعديها على الشارع أو المرافق العامة.

وقالت الهيئة إنها نظرا لملاحظات عديدة من الإعلام ومن المواطنين وجهت، جميع مراقبي الدعاية الانتخابية في الميدان للانتشار ومراجعة اللوحات وتبليغ الجهات المسؤولة، وفق القوانين الناظمة، وهي البلديات وأمانة عمان الكبرى لتحديد مواقع المخالفات وإزالتها على نفقة المرشح وفق أحكام القانون.

جنايات إربد تشدِّد العقوبة بحقّ صاحبي سوابق 4 سنوات

أصدرت محكمة جنايات إربد حكمين قضائيين بحق اثنين اعتادا ارتكاب الجرائم ورفعت العقوبة بحقهما إلى الأشغال

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي، إنَّ المحكمة قضت، وفي حكم صادر عنها، بتجريم متهم بجناية الايذاء خلافاً لأحكام المادة 334 (مكرر) من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة 3 سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف، وكونه مكررا بالمعنى القانوني، فقد قرَّرت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة 4 سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف. وأضافت أنّه وفي حكم آخر للمحكمة، قضت بتجريم متهم بجناية الشروع بالسرقة خلافا لأحكام المادتين 68 و 401 من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة سنتين ونصف والرسوم محسوبة له مدة التوقيف، وكونه مكررا بالمعنى القانوني، فقد قرَّرت المحكمة تشديد العقوبة يحقه لتصيح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة 4 سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف. وبينت أنَّ تشديد العقوبة يأتي سنداً لأحكام المادة 101 من قانون العقوبات، والتي تشدد العقوبة المحكوم بها في حال كان مرتكب الجريمة من مكرري ارتكاب الجنايات، الأمر الذي يستوجب تشديد العقوبة المحكوم بها، وأن مثل هذا التشديد يأتي لتحقيق الردع العام والخاص والقضاء على الظواهر الجرمية.

تسجيل أي تغييرات في الوضع الإشعاعي». جنوب البلاد والتي تعرضت لضربات روسية



أدى فتحى باشاغا، الخميس، اليمين الدستورية رئيسا للحكومة الجديدة في ليبيا، لكن السلطات في طرابلس أقفلت المجال الجوي وحرمت عددا من الوزراء من السفر لطبرق

وفي كلمته امام مجلس النواب، أدان باشاغا التصعيد المتمثل في إقفال المجال الجوى،

الحكومة الليبية الجديدة أنه سوف يذهب إلى طرابلس، وستكون هناك ترتيبات لضمان

الى طبرق لأداء اليمين القانونية أمام مجلس

الزروق في حكومة باشاغا.

وتضمنت تشكيلة الحكومة التى يترأسها فتحي باشاغا ثلاثة نواب للرئيس و29 وزيرا،

إلى طبرق لأداء اليمين الدستورية. ورغم تمسك الدبيبة بالسلطة، أكد رئيس الوطنية عبد الحميد الدبيبه مجلس النواب

> انتقال عادي وسلس لللسلطة. وقال باشاغا: «غلبنا مصلحة الوطن على المصالح الشخصية وأثبتنا أن السلطة التشريعية الموقرة قادرة على التفرد

> وأضاف: «سنباشر بدراسة كافة الخيارات والتدابير اللازمة لتسلم السلطة في العاصمة طرابلس بقوة القانون وليس بقانون القوة». وقال الروياتي: «موكب يضم وزراء الحكومة من المنطقة الغربية تعرض لإطلاق نار كثيف فجر اليوم الخميس اثناء توجههم

> وعلم أن هناك اتصالات ووساطات مع قيادات المدينة من أجل إطلاق سراح وزير الخارجية حافظ قدور، ووزير الثقافة صالحة

باشاغا يؤدي اليمين رئيسا للحكومة الليبية من جانبه، اتهم رئيس حكومة الوحدة

بالتزوير والتدليس في جلسة منح الثقة

وقال في كلمة متلفزة مساء الأربعاء:

«التزوير والتدليس الذي تمارسه رئاسة

المجلس ليس بالجديد، وأن منح الثقة

للحكومة الجديدة مؤامرة أخيرة لمنع اجراء

لحكومة منتخبة، وأن حكومة الوحدة الوطنية

مستمرة في عملها حتى تنفيذ انتخابات يونيو.

الدبيبه بوقف المعاندة وتسليم السلطة.

وجدد الدبيبه تمسكه بعدم التسليم الا

وطالب النائب في البرلمان على التكبالي

وفي تصريح صحفى، قال التكبالي إن

ودعا التكبالي الدبيبه إلى الجلوس مع

رئيس الوزراء المكلف باشاغا وتسليم السلطة

بشكل سلمى من اجل تجنيب البلاد دخول

متاهات صراع مسلح آخر وانقسام مؤسساتي

وسياسى يقاقم الأزمة الحالية.

البرلمان بمنح الثقة لبشاغا أنقذ البلاد من

للحكومة لعدم تحقيق النصاب القانوني.

وقالت هذه الهيئة الرسمية إنه «لم يتم

الإحصاءات الجرمية لشهر شباط

مديرية الأمن العام تعلن

أعلنت مديرية الامن العام الاحصاءات الجرمية والخدمية والجهد المبذول لمختلف وحداتها وتشكيلاتها خلال شهر شباط / 2022. وفي المحور الجرمي: تعاملت مديريات الشرطة والمراكز الامنية وإدارة البحث الجنائي والأمن الوقائي خلال شهر شباط/2022 مع 439 قضية جنائية وبلغت نسبة اكتشاف الجرائم الواقعة على الاشخاص 100بالمئة ، كما وتم التعامل مع 1098 قضية جنحوية، منها 1030 جريمة واقعة على الاموال أحيلت معظمها للقضاء بنسب اكتشاف 86 بالمئة.

وكان ابرز تلك القضايا التعامل مع 4 قضايا قتل اكتشفت جميعها، و 69 قضية للشروع بالقتل والإيذاء البليغ وجميعها مكتشفة و255 قضية سرقة جنائية و 525 قضية سرقة جنحوية و 178 قضية احتيال و 40 قضية سرقة سيارات .

وفي مجال مكافحة المخدرات: ما زالت ادارة مكافحة المخدرات مستمرة في حملاتها لملاحقة وضبط اشكال التعامل كافة مع المواد المخدرة خاصة فيما يتعلق بالإتجار والترويج الداخلي والتهريب، حيث تم التعامل خلال شهر شباط مع 1580 قضية منها 476 قضية ترويج واتجار القي القبض خلالها على 895 مروجاً وتاجراً، إضافة إلى 2197 شخصاً بقضايا التعاطي منهم 176 شخصاً غير اردني.تابع ص2

لتأدية اليمين.

وجاء أداء اليمين من طرف باشاغا خلال جلسة للبرلمان اليبي في مدينة طبرق شرقي

وجاء ذلك بعد يومين من حصول حكومته على ثقة مجلس النواب الليبي بأغلبية ساحقة، خلفا لحكومة الوحدة الوطنية التى يرأسها عبد الحميد الدبيبة، الذي لا يزال يرفض

وتغيب عن هذه الجلسة أكثر من 13 وزيرا عن الحدث الهام، بسبب منعهم من السفر من قبل قوات تابعة لحكومة الوحدة، بحسب تصريح مستشار حكومة فتحي باشاغا أحمد

وحجز بعض الوزراء أثناء محاولتهم الوصول

«زابوريجيا النووية» بقبضة الجيش الروسي

أعلنت السلطات الأوكرانية، الجمعة، أن القوات الروسية سيطرت على محطة زابوريجيا للطاقة النووية جنوب شرقي البلاد، فيما لم يرصد أي تسرب إشعاعي بعد اخماد الحريق.

وذكرت على وسائل التواصل الاجتماعي أن «الطواقم التشغيلية تراقب حالة وحدات

وأوضحت وكالة تفتيش المواقع النووية الأوكرانية أن القوات الروسية تسيطر على أراضى منشأة زابوريجيا النووية في جنوب البلاد والتى تعرضت لضربات روسية خلال الليل مؤكدة أن الطاقم يؤمن تشغيل الموقع. وقالت الوكالة التابعة للدولة «القوات المسلحة للاتحاد الروسي تسيطر على أراضي محطة زابوريجيا النووية. يتحكم طاقم التشغيل بأقسام الطاقة ويؤمن تشغيلها وفقا لمتطلبات القو اعد التقنية لسلامة التشغيل».

النووية الأوكرانية أنها لم ترصد أى تسرب

وفي السياق، أعلنت وكالة تفتيش المواقع

إشعاعى من منشأة زابوريجيا النووية في

وثائق قدمها الأردن تلغي قرارات قضائية اسرائيلية بإخلاء عائلات من حي الشيخ جراح

مكنت 14 وثيقة قدمتها الحكومة الأردنية إلى الخارجية الفلسطينية وأهالي حي الشيخ جراح ومحاميهم من استصدار قرار من المحكمة الاسرائيلية المختصة يتضمن الإلغاء الكامل لجميع أوامر إخلاء المنازل التي صدرت سابقا بحقهم.

وأكد المحاميان الذين يترافعان عن أهالي حي الشيخ جراح في القدس صالح أبو حسين وسامي ارشيد، أهمية الوثائق التي قدمتها الحكومة الأردنية، ودورها الحاسم في القرار الذي أصدرته محكمة الاحتلال قبل أيام والمتضمن الإلغاء الكامل لجميع أوامر إخلاء المنازل التي صدرت سابقا.

وقال المحامى صالح أبو حسين خلال مؤتمر صحفي لهيئة المحامين والأهالي عقد اول أمس في حي الشيخ جراح: « الأردن مشكورة أنها زودتنا في هذه الأوراق بواسطة وزارة الخارجية الأردنية وسفارة

واضاف أن «الحكومة الأردنية تعهدت أن تُملّك

هالى الشيخ جراح هذه الأرض والشقق التي أقيمت عليها، وحتى أنه التداء من الأول من كانون الثاني 1966 ولغاية شهر أيار 1967 شرعت الحكومة الأردنية في القيام بأعمال المساحة وتسجيل هذه الأرض بأسماء أهالي الشيخ جراح، وللأسف الشديد بسبب ما حدث في حزيران عام 1967 لم يتم ذلك»، مضيفا» اننا تسلمنا وثيقة بهذا الخصوص من الأردن تفيد بأن الحكومة الأردنية لم يتسنى لها تسجيل هذه الأملاك بإسم سكان أهالي الشيخ جراح الذين هم أصلا 28 عائلة بسبب نشوب حرب عام 1967».

وأكد أبو حسين الأهمية الحاسمة لهذه الوثيقة في الحصول على قرار المحكمة قائلاً: «هذه الوثيقة كان لها أهمية قصوى فيما قررته المحكمة اليوم، والتي قررت أن عمليات الإخلاء وقرارات الإخلاء التي صدرت لأهالي الشيخ جراح هي لاغية وليس مجمدة ولاغية نهائياً وليست لاغية بشكل مؤقت كما كتب في الصحف أو ذكر في الاذاعة أو وسائل التواصل

وكانت وزارة الخارجية وشعؤون المغتربين

الجرمية والخدمية والجهد المبذول لمختلف

وحداتها وتشكيلاتها خلال شهر شباط / 2022.

والمراكز الامنية وإدارة البحث الجنائي والأمن

الوقائي خلال شهر شباط/2022 مع 439 قضية

جنائية وبلغت نسبة اكتشاف الجرائم الواقعة

على الاشخاص 100بالمئة ، كما وتم التعامل

مع 1038 قضية جنحوية، منها 1030 جريمة

واقعة على الاموال أحيلت معظمها للقضاء بنسب

وكان ابرز تلك القضايا التعامل مع 4 قضايا

قتل اكتشفت جميعها، و 69 قضية للشروع بالقتل

والإيذاء البليغ وجميعها مكتشفة و255 قضية

سرقة جنائية و 525 قضية سرقة جنحوية و

40 قضية احتيال و 40 قضية سرقة سيارات .

مكافحة المخدرات مستمرة في حملاتها لملاحقة

وضبط اشكال التعامل كافة مع المواد المخدرة

خاصة فيما يتعلق بالاتحار والترويج الداخلي

والتهريب، حيث تم التعامل خلال شهر شباط مع

1580 قضية منها 476 قضية ترويج واتجار

القي القبض خلالها على 895 مروجاً وتاجراً،

إضافة إلى 2197 شخصاً بقضايا التعاطى منهم

وضُبطت خلال تلك القضايا كميات كبيرة من

السموم المخدرة وعلى النحو التالي : 15 مليوناً

ي 462 الف حبة مخدرة وحشيش مخدر 2951

كغم ، حشيش صناعي 1.5 كغم من

في ضبط كميات كبيرة من تلك المواد من خلال

جهودهم على مدار الساعة في التصدي للمهربين

وتعاملت دوريات النجدة المنتشرة في مختلف

وفيما يتعلق بمديرية الدفاع المدني، استجابت

مديرية الدفاع المدنى عبر مديرياتها وأقسامها في

مختلف مناطق المملكة خلال شهر شباط الماضى لـ

39579 حادثاً منها 36205 حالات اسعاف و

كما وتعاملت مع نقل 3544 حالة لمرضى

882 حادث اطفاء و2492 حالة انقاذ.

محافظات المملكة ومناطق البادية مع 8859

ضبطاً لقضايا مختلفة اثناء ادائها للواجب.

وكان للقوات المسلحة الاردنية الدور الاكبر

176 شخصاً غير اردني.

مادة الكريستال المخدرة .

وفي مجال مكافحة المخدرات: ما زالت ادارة

اكتشاف 86 بالمئة .

وفي المحور الجرمي: تعاملت مديريات الشرطة

الأردنية، قد صادقت في شهر نيسان عام 2021 على 14 اتفاقية بين وزارة الإنشاء والتعمير الأردنية سابقاً، وأهالي حي الشيخ جراح، زوّدها بها الأهالي، وقامت بتسليمها إلى وزارة الخارجية الفلسطينية والأهالي ومحاميهم.

كما قامت بتسليمهم شهادة تبين أن وزارة الإنشاء والتعمير عقدت اتفاقية مع وكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) لإنشاء 28 وحدة سكنية في حى الشيخ جراح، وعقدت اتفاقيات تعهدت بموجب الاتفاقيات أن يتم تفويض وتسجيل ملكية الوحدات السكنية بأسمائهم، ولكن نتيجة لحرب 67 فإن عملية التفويض وتسجيل الملكية لم تتم.

ويؤكد الأردن دوما على أن تثبيت المقدسيين على أرضهم وفي بيوتهم ثوابت دائمة في جهود المملكة من أحل إسناد الأشقاء الفلسطينيين، مثلما يؤكد على إدانة المملكة ورفضها محاولات اسرائيل اللاشرعية واللاإنسانية إخراج الفلسطينيين من منازلهم وأراضيهم والمساس بحقوقهم.



امين عام الشباب يؤكد اهمية دور المراكز في تنمية مهارات الشباب

أكد أمين عام وزارة الشباب الدكتور حسين الجبور أهمية دور للشياب 2019 – 2025.

بما يتناسب مع المعايير العالمية

دعا رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها الدكتور ظافر الصرايرة، إلى ضرورة تحديث البرامج الدراسية بما يتناسب مع المعايير العالمية.

الكليات الجامعية المتوسطة ركز على مناقشة أهم المواضيع والقضايا التي تخص المسيرة التعليمة في الكليات الجامعية في المملكة، وضرورة تطوير واستحداث البرامج الدراسية وتحديثها بما يتناسب مع التوجهات الأكاديمية العالمية ووفقا للنماذج والخبرات والمعايير العالمية المصنفة دوليا. وقدم عمداء الكليات خلال اللقاء آراءهم واقتراحاتهم للحلول الخاصة بالتحديات التي تتعلق بطبيعة عمل الكليات الجامعية.

دور رئيس في دعم المسيرة التعليمية والأكاديمية ورفد سوق العمل بالخبرات المتميزة. وأشاد عمداء الكليات خلال اللقاء بالإدارة المرنة التي تتبعها الهيئة في التعامل مع مؤسسات التعليم العالي والابقاء على جسور التواصل الفاعل بين الهيئة وشركائها في العمل.

تفاهم للتعاون بكليات الطب

الأولى في أستراليا والرابعة في العالم من حيث توظيف خريجيها .

وبحثت البشيتي مع مدير مكتب الصحة العالمية في كلية الطب آندرو ماكلوجلن، أوجه التعاون المشترك بين الجامعتين وسبل الارتقاء

ومتطلبات السلامة العامة.

واستعرض الصرايرة خطة العمل الحالية التي تتبعها الهيئة في رفع سوية التعليم والنهوض الأكاديمي بالكليات الجامعية وتذليل العقبات التي تواجه المسيرة التعليمة فيها.

التطبيقية وسدني توقعان مذكرة

تفاهم لتعزيز التعاون بينهما في مختلف المجالات وخاصة في كليات الطب والصحة بما فيها كلية طب الأسنان المنوي إنشاؤها في التطبيقية مستقبلاً. ووقعت الاتفاقية عن الجامعة رئيستها الدكتورة إيمان البشيتي وعن جامعة سدني، نائب رئيس جامعة سدني الدكتور مارك سكوت. وقالت البشيتي، إن هذا التعاون مع جامعة سدني، يهدف إلى استحداث برامج أكاديمية صحية متميزة، وأبحاث علمية في مجالات طبية جديدة، إضافة إلى كلية طب أسنان تقدم برنامج متميز بخبرة من جامعة سدني مستقبلاً، مشيرة إلى أن جامعة سدني تصنف عالميا بالمرتبة

والصحة دانييل سومرز، وعميد كلية الصيدلة في جامعة سدني الدكتور به خدمة لرسالة الجامعتين والأهداف العلمية.

المراكز الشبابية في تنمية وصقل مهارات الشباب من خلال برامجها وأنشطتها المنوعة التى تقدمها لهم من خلال الاستراتيجية الوطنية

ووفقا لبيان الوزارة اشار الجبور إلى أن الوزارة تولي اهتماماً كبيراً بإيجاد ملاعب رياضية مؤهلة في محافظات المملكة كافة للنهوض بالحركة الرياضية الشبابية. وأضاف الجبور خلال زيارته الميدانية لمحافظة الكرك اليوم، أن الهدف من الزيارات الميدانية رصد ملاحظات ومقترحات الشباب والعاملين معهم، إضافة إلى الاستماع للمطالب الشبابية من قبل المجتمع المحلى، سواءً من الناحية البرامجية أو اللوجستية، لإيجاد برامج جديدة بناءً على احتياجاتهم ومتطلباتهم. وشملت الزيارة مديرية شباب الكرك، بيت شباب الكرك، مركز شابات السماكية، ومجمع الأمير فراس بن رعد الرياضي، التقى خلالها بمدير مديرية شباب الكرك وعدد من موظفى المديرية، واستمع لمطالبهم في مختلف مواقعهم، كما واطلع الجبور بحضور النائب غازي الذنيبات على ملعب الجديدة ومن ثم تابع زيارته لملعبى السماكية وشيحان. ولفت الجبور إلى ان الوزارة سلمت اليوم بشكل رسمى الملاعب الثلاثة في السماكية وشيحان والجديدة وإنها بصدد افتتاحها فور الانتهاء من اللمسات الأخبرة، للتأكد من جاهزيتها الفنية واللوجستية لاستقبال الشباب لتمكينهم من ممارسة رياضاتهم المختلفة. والتقى الجبور بمحافظ الكرك الدكتور محمد الفايز في مبنى المحافظة وبحث معه سبل دعم وتمكن شباب المحافظة من خلال جملة من البرامج والمشاريع التي ستنفذ بالشراكة بين الجانبين، واستعرض الجانبان أبرز التحديات والقضايا الشبابية التي تواجه الشباب بالمنطقة وسبل حلها. وعلى هامش الزيارة وقع الأمين العام مع رئيس لجنة بلدية شيحان منطقة السماكية خالد البنوي في مبنى البلدية اتفاقية تعاون مشتركة في مجال إدارة الملاعب الرياضية. ونصت الاتفاقية على تجهيز وإدارة وتشغيل وصيانة وإدامة الملاعب وتزويدها بكافة وسائل

الصرايرة يدعو لتحديث البرامج الدراسية

جاء ذلك خلال لقاء عقد في كلية ليمونوس الجامعية حضره عمداء

وتحدث الصرايرة عن أهمية ما تقوم به الكليات الجامعية من

وقعت جامعة العلوم التطبيقية الخاصة وجامعة سيدني مذكرة

مديرية الأمن العام تعلن الإحصاءات الجرمية

والجهد المبذول خلال شهر شباط

اجتماعيا ورياضيا في مختلف محافظات المملكة أعلنت مديرية الامن العام الاحصاءات تحسبا لأي طارئ اثناء انعقادها.

وفيما يتعلق بعمليات التطهير البيولوجي لمواجهة فيروس كورونا، فقد نفذت الفرق المتخصصة 62 عملية تطهير لمؤسسات ومنشآت، و 17285 تطهيراً لآليات خاصة على المعابر

اما قوات الدرك، فقد نفذت خلال شهر شباط 2445 واجباً في مختلف محافظات المملكة، وساندت قوات الدرك كافة وحدات وتشكيلات الامن العام خلال واجباتهم المختلفة، وتنوعت تلك الواجبات بين العملياتي والاجتماعي والانساني.

وفي المحور المروري: تعاملت ادارة السير مع 708 حوادث مرورية نتج عنها اصابات بشرية

ومن خلال حملاتها على المخالفات الخطرة ضبطت 4085 مخالفة لقطع الاشارة الضوئية حمراء و 1996 مخالفة لسرعات زائدة و 2026 مخالفة للمسير بعكس اتجاه السير.

فيما حررت ادارة الدوريات الخارجية 42744 مخالفة مرورية وضبطت قضيتين جمركيتين وضبطت 46 مركبة مطلوبة ومسروقة فيما بلغ مجموع ما انجزته ادارة ترخيص السواقين والمركبات في مختلف اقسامها ومحطات الفحص المتنقل 132،933 معاملة مختلفة (تجديد ترخيص المركبات ، تسجيل المركبات ، فحص السواقين ، تطوير الرخص ، تجديد

وتعمل الادارة لاس من داخل مركبتك حيث سيباشر العمل بمحطات جديدة خلال هذه الشهر .

الرخص وغيرها) .

وفي محور العمليات: تلقت مديرية العمليات والسيطرة 166517 اتصالاً عبر هاتف الطوارئ الموحد 911 وتم التعامل معها حميعها. اما محور الادارات التخصصية : تعاملت ادارة حماية الاسرة والاحداث، مع 2573 قضية مرتبطة باختصاصاتها الاسرية وجنوح الاحداث وجرى التعامل معها وفق الاصول المتبعة، حيث تمكن قسم التسوية من تسوية 202 من القضايا والشكاوي دون اللجوء لمتابعة الشكاوي ويما يحقق المصلحة الفضلي للمرأة والطفل والحدث.

واستقبلت وحدة مكافحة الجرائم الإلكترونية خلال شهر شباط 1206 شبكاوى تقدم بها مواطنون ومعظم تلك الشكاوى بقضايا (السب

والشتم والتحقير والتشهير والابتزاز). - ادارة مراكز الإصلاح والتأهيل تستقبل 88675 زيارة لذوي النزلاء خلال شهر شباط و3843 زيارة لمحامين ، مع اعلان نتائج الثانوية العامة التكميلية فقد اجتاز امتحان الثانوية العامة

22 نزيلا داخل مراكز الإصلاح والتأهيل. وتعاملت الادارة الملكية لحماية البيئة والسياحة، مع 2775 مخالفة وقضية بيئية جرى اتخاذ الاجراءات القانونية خلالها، فيما قدمت الادارة خدماتها للسياح ومرتادي الاماكن السياحية وتعاملت مع 129018 الف زائر و 16

وفي مجال التنفيذ القضائي، نفذت الادارة خلال شهر شباط 13188 طلبا قضائيا سواء لأشخاص مطلوبين او تعاميم او طلبات الاخلاء

كما تعاملت ادارة الاقامة والحدود، من خلال كافة المعابر الحدودية والمطارات مع 277594 مسافراً قادماً للمملكة و 267817 مسافراً مغادراً للمملكة وتعاملت مع 12400 معاملة اقامة سنوية و 2687 معاملة اقامة مؤقتة. في حين تعاملت ادارة امن الجسور مع 42094 مسافراً

قادماً و 39772 مسافراً مغادراً. وفيما يتعلق بإدارة الإعلام والشرطة المجتمعية وإلى جانب نشاطاتها الاعلامية والتوعوية التي تقوم بها على مدار الساعة من خلال اذاعة الامن العام و التواصل المباشر مع مختلف وسائل الاعلام ونشر الاخبار والرد على الاستفسارات الصحفية فقد نفذت الشرطة المحتمعية 227 ميادرة ونشاطاً محتمعياً في مختلف محافظات المملكة وبالتعاون والشراكة مع

المواطنين والمؤسسات الاهلية والمجتمعية. وفي النشاطات الرياضية، احرز رياضيو مديرية الامن العام انجازات رياضية مميزة من خلال مشاركتهم في بطولات ومنافسات رياضية خلال شهر شباط /2022 ، حيث حقق نشامي فريق الامن العام للجودو (7 ذهبيات ، 9 فضيات ، 4 برونزيات) في بطولة المملكة المفتوحة ، فيما واصل نشامى الامن العام ظهورهم المميز رفقة المنتخبات الوطنية بإحراز لاعبى فريق الامن العام للتايكوندو (زيد الحلواني و جوليانا الصادق) منداليتين ذهبيتين في بطولة كأس العرب في دولة الإمارات العربية ، ومبداليتين ذهبيتين في بطولة الفجيرة الدولية ضمن بعثة المنتخب الوطنى المشارك في البطولتين.

الاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية

(2026–2016)، إضافة إلى رسم خارطة

طريق تتضمن المستهدفات والمؤشرات النوعية

والمالية التى يجب أن يعمل عليها مجلس

التعليم العالى بالتشارك مع الجامعات لتحقيق

وأكد رؤساء مجالس أمناء الجامعات

الرسمية اهمية اللقاء الذى تميز بشفافية

الطرح والأفكار، مشيدين بالخطط الإصلاحية

التي تم عرضها ومناقشتها، والتي ستساهم في

رسم خطوط عريضة لخطة العمل المستقبلية

المستهدفات التي تضمنتها هذه الخطط.

لقاءات حوارية حول مشاركة المرأة والشباب في

انتخابات مجالس المحافظات والبلدية

أكدت مُحاضرات من وزارة الإدارة المحلية مؤخرا أهمية مشاركة المرأة والشباب في انتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية باعتبارهم أذرع التغيير الحقيقية للأفضل وتعزيز التنمية بما يكفل إقامة مشاريع تنموية في المحافظات ومناطق البلدية وفق خصوصيتها وميزتها النسبية، ويسهم في توفير فرص عمل للشباب والمرأة، وتحسين دخل البلديات لتتمكن من توسيع وتجويد مستوى الخدمات التي تقدمها

وشرحت المُحاضرات، ضمن اللقاءات الحوارية التي تُجريها الوزارة بالشراكة مع وزارات الشؤون السياسية والبرلمانية والثقافة والشباب والتعليم العالى للترويج للانتخابات التي ستجري في 22 من الشهر الحالي، بعض الجوانب المتعلقة بقانون الإدارة المحلية التي تتعلق بمجالس المحافظات والمجالس البلدية والمجالس التنفيذية والتعريف بها ودور كلّ منها، وأهمية المشاركة الفاعلة في انتخاب مجالس المحافظات والمجالس البلدية التي تمتلك الرؤى والخطط والبرامج لإقامة

واعتبرت مديرة دائرة العطاءات والمشاريع، المهندسة مي صلاح، في محاضرة لها بالجمعية الشيشانية للنساء في صويلح بأن مشاركة المرأة والشباب الواسعة في الانتخابات تعطيهم الفرصة لانتخاب المرشحين القادرين على تمثيلهم وتمثيل طموحاتهم وتطلعاتهم ومجتمعاتهم المحلية، من خلال إقامة مشاريع ابتكارية وريادية تسهم بتوفير فرص عمل للشباب العاطلين عن العمل، وتساهم أيضاً بمعالجة جزء من مشكلة

الفقر التي تعاني منها بعض المجتمعات المحلية. من جانبها، أكدت مديرة الشؤون البلدية في محافظة البلقاء، المهندسة سناء العلوان، خلال محاضرة لها بمركز شابات السلط أهمية مشاركة الجميع في الانتخابات، بهدف ترسيخ إشراك المواطنين في صناعة القرار عبر صناديق الاقتراع، من خلال انتخاب الذين يمثلونهم في مجالس المحافظات والمجال

وقالت إن جلالة الملك يُعطى دائماً أهمية كبيرة لمشاركة الشباب والمرأة في الانتخابات للتأكيد على أنهما شريكان في تعظيم الإنجازات والتنمية والخدمات في مختلف القطاعات الوطنية، وفي مقدمتها مجالس المحافظات والمجالس البلدية.

وركزت العلوان في محاضرة أخرى بمركز شابات السلط على دور المرأة الواسع في المشاركة بهذه الانتخابات، مؤكدة أن المرأة الأردنية تبوأت مناصب متقدمة حداً في الحكومة وبمختلف القطاعات والمجالات العملية والعملية والأكاديمية، إلى جانب تميّزها على الصعيدين الإقليمي والدولي، وهذا يُعطيها ميزة كبيرة في ترسيخ الديمقراطية في هذه الانتخابات، ويمكنها من المساهمة الإيجابية القوية في التغيير نحو العمل التنموي في المحافظات والبلديات.

وعلى الصعيد ذاته، أعربت مديرة الشؤون البلدية بمحافظة ماديا، المهندسة عروية العوامرة، خلال لقاء حواري في جمعية سهول مادبا الخيرية عن أملها بأن يشارك الناخبون بفعالية في الانتخابات التي ستجري في 22 من آذار الحالي، لانتخاب المرشحين الذين يتوسمون فيهم الخير، بهدف فرز مجالس محافظات ومجالس بلدية قادرة على تحديد الاحتياجات ووضع الأولويات الخدماتية والتنموية في المحافظات ومختلف

كما أعربت المهندسة العوامرة عن أملها في أن تكون هذه الانتخابات محطة أردنية مهمّة، خاصة ونحن في بداية المئوية الثانية للمملكة، تُسهم في فرز مجالس محافظات ومجالس بلدية قادرة على إدارة ملف التنمية في المحافظات والبلديات، من خلال إقامة مشاريع تنموية بالشراكة مع القطاع الخاص ومع المستثمرين المحليين لتساهم في حل جزء من مشكلة البطالة لدى الشباب، وتساعد أيضاً في تقليص جيوب الفقر في بعض مناطق المملكة من خلال هذه المشاريع.

وأجابت المُحاضرات مي صلاح وسناء العلوان وعروبة العواملة على استفسارات المشاركات والمشاركين في اللقاءات الحوارية والتى تركز أغلبها على معرفة أبرز ملامح قانون الإدارة المحلية وتوضيح أهداف ومهام مجالس المحافظات والمجالس البلدية والمجالس التنفيذية.

يُشار إلى أن وزارتي الإدارة المحلية والشؤون السياسية والبرلمانية وضعتا خطة عمل مشتركة لتحفيز الناخبين على المشاركة في الانتخابات.

وتهدف هذه اللقاءات الحوارية التفاعلية إلى معرفة أراء المجتمعات المحلية وبمقدمتها المرأة والشباب، وتبادل الأفكار والانطباعات والعمل المشترك معا للتوصل إلى قناعات مشتركة تخدم مسيرة الإصلاح التي تركز دائماً على أن الديمقراطية القوية والتنمية الحقيقية هي التي تنطلق من صناديق الاقتراع.

عويس يلتقي رؤساء مجالس أمناء الجامعات الأردنية الرسمية



بحث وزير التربية والتعليم والتعليم العالى والبحث العلمى الدكتور وجيه عويس خلال لقائه رؤساء مجالس أمناء الجامعات الأردنية الرسمية، القضايا ذات الاهتمام المشترك والتحديات التى تواجهها ومجالس أمنائها واقتراح الآليات الكفيلة بتذليل أى صعوبات للوصول إلى المستهدفات التي تضمنتها الخطط الإصلاحية.

واكد عويس، بحضور أمين عام الوزارة الدكتور مأمون الدبعى ضعرورة مأسسة اجتماعات دورية لرؤسناء مجالس أمناء الجامعات الأردنية الرسمية ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي، لبحث القضايا المشتركة بين جميع الأطراف المعنية بقطاع التعليم العالي في الأردن، والعمل بتشاركية للنهوض بالجامعات الأردنية الرسمية لتؤدى رسالتها على الوجه المأمول منها.

وقال إن هموم الجامعات الرسمية هي هموم وطن ولا بد من تكاتف جهود الجميع للتعامل معها، والسعى لتحقيق الطموحات التي يتطلع لها الجميع، مؤكداً أن مجالس

أمناء الجامعات الرسمية هي صمام أمان هذه

وقدم عويس عرضاً للخطط الإصلاحية لتطوير التعليم العالي في الأردن والتى يعمل مجلس التعليم العالي عليها حالياً لترى النور قريباً على أرضى الواقع وبما يتوافق مع

الجامعات نظراً للصلاحيات التي أناطها بها قانون التعليم العالى الأردني، وقانون الجامعات الأردنية، مع ضرورة أن يكون دورها الرئيسي توجيه جميع مجالس الجامعات، والأخذ بيدها لوضع استراتيجيات تساعد على تجاوز جميع العقبات التى تواجهها المادية منها أو الإدارية لتحقيق الأهداف المنشودة. حذر التقرير الصعادر بشكل

خاص من تقنية معينة، وهي

الاستلقاء على على ظهرك وجعل

شخص اخر يقوم بإزالة شعر العانة

بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير

أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر

الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر.

يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر

تقنية صحية لإزالة شعر العانة

هي عبر استخدام أشعة الليزر،

إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح

وبدرجة حسرارة مناسبة ومن

قبل محترف في مركز متخصص

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً

وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

نتيجة إزالة شعر العانة

ومرخص.

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة. شاركغرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

كشفت دراسية 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 لمن يتناول 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 ستاسى لويب 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 امريكية 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 آلاماً 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 الالام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل 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، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغى كليا عمل القرص

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا 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 "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم - فكروا في

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون

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.

دميج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدى إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

على سبيل المثال، الأسبرين بمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما لكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب.

لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضا، 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 ردات الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصا واحدا فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس

تقاسم الأدوية مع الآخرين

غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران. علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج

هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معينة ولشخص معين من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملائمة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص.

ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويتكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالمزيد من الضرر في نهاية

عدم التحدث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرفقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائما بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلا.

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

عندما تشترون دواءً مسكنا للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم اية تساؤلات - فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي. تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

يميل الكثيرون إلى "تخزين" الأدوية لتكون في المنزل، في متناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما

تنتهى صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة). لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارّة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية،

تحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلا فإنها لن تكون فعالة، فإذا كان هناك خط في منتصف القرص للقطع - فيجب قطع القرص بالخط المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملا، إذا لم

عند قطع القرص في مكان غير الخط أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خط القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجالًا كنت أم امرأة، هذا الخبر لك!شاركغرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!نشرت الجمعية الطبية The American) الأمريكية (Medical Association مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحقون الضبرر 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

الإصبابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة .(Laceration)

والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة

الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة لا

في المرتبة الثانية: الحروق

ووجد التقرير العديد من

من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً.

بعض الجراحات التى اضطر تضرروا من إزالة شعر العانة،

الأطباء لإجرائها لأشخاص

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات كانت كما يلي:

غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب

على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة. إذا كان لديك التهاب في منطقة

الجريبات (Folliculitis).

نصائح لإزالة شعر العانة دون

احرص على أن تكون شفرة

إذا كانت بشرتك حساسة،

وكنت تريد اللجوء لاستخدام

كريميات إزالية الشبعين، أحرص

الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط

لإزالة شعر العانة في المنزل.

العانة من أي نوع، قم بمعالجته

إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً. ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة وقوفاً بنسبة ٧٠٪. في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جلوساً بنسبة ٢٢٪.

في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جلوساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪.

في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة

تعلميات 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.

شاركغرد تعلميات للكشف عن حساسية

نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بعض التعليمات التى تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

خطيرة على الصحة. وأشارت الهيئة في منشور على حسابها

الرسمى في موقع التواصيل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعى، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص

ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:

قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي

مخففة بأي مذيب.

أولاً والانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية.

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

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.

تناول الطماطم يوميا يحارب سرطان الجلد

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟

شاركغرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

كشيفت نتائج دراسية جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن

يقلل من خطر الإصبابة بسرطان

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسية 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 يوميا ولمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم.وأفاد الباحثون أن

جميع الفئران تعرضت للأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الحلد ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتى تناولت بودرة الطماطم قلت

فرص إصابتها بسالأورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي

الجلد وليست الطماطم الخضراء. الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي

في محاربة الإصابة ببعض الامراض. فوائد الطماطم

اثر على تقلص حجم السرطان. وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحى والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد

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

الوقاية من هشاشة العظام الوقاية من الإصابة بالإمساك.

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

التى أثرت على الإصابة بسرطان

امات قد تكون دليلاً على الغصابة Kingʻs College London الشامات في منطقة معينة من الجسم ارتفاع خطر الإصابة بسرطان بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟

شاركغرد كثرة الشامات على الندراع اليمنى يرفع خطر الإصابة

بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخسالات) على الذراع اليمني من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد

الشامات تعتبر أمسراً اساسيا في بالمرض.وتبعا لما أوضحته الباحثة

أن سرطان الجلد مسؤول عن اكثر الوفيات بالسرطان، وأكسدوا بأن الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص الرئيسية في الدراسية الدكتورة سايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تودي إلى ارتفاع خطر الإصبابة

بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما

melanoma. وأشار الباحثون بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل

أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم

٣،٥٩٤ إمرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجرية نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي:

إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠. على ذراعها اليمني، كان اجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠

نحن نعلم من وقت سابف بان القائمون على الدراسة من جامعة اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على مقارنة مع الأجسزاء الأخسري من الجسد.النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بتسع مرات من غيرهن، ووصل

من امتلكت ١١ شامة على أقل شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات

وأوضىح الباحثون أن هذه راسية والنتائج قد تكون دليلا ومؤشراً إلى ضعرورة اعتماد عدد الشيامات في تشخيص الإصبابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن تعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم او شكل او لون او ملمس الشامات الموجودة". واكدت بأنه يجب النظر إلى جميع انحاء الجسم للتاكد من ظهور شامات جديدة

وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط

على الذراع اليمني.

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

عدد الشامات الموجودة على



من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الابيض وسرطان الجلد

شاركغرد دراسة جديدة تشير

إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من

خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وإرتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب

من وراء هذه العلاقة.

وأفساد الباحشون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الاسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات

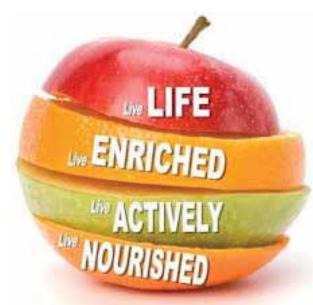
الأكسدة والتى بدورها تقلل من أخرى من إستهلاك الكحول لا فاعلية الأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من

بسرطان الجلد عالية. وهنالك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشئأن أضدرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان.

تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة

وينصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل

للحوامل من منظمة الصحة العالمية



تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل

وتشير البيّنات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض

ينبغى لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع وتشير البينات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجُود ارتباط بن استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاع والابتسار وانخفاض

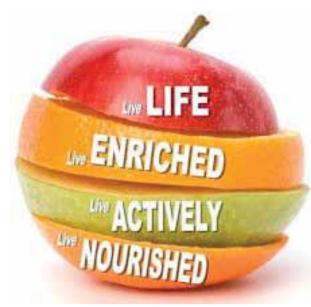
وتشير البينات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميجاً ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبتسرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

والبروتين المُتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحملي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكمّلات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيّنات 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

الفيتامينات والمعادن

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يختل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرع الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالى من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل



وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصائل الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تعد فترة مهمة للتدخلات التى تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصائل الإيجابية للحمل.

المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً.

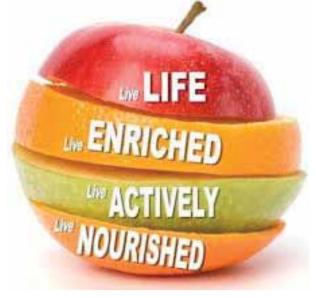
إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبى أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية

وتُعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل

والبروتين (أي المحملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٠٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسِّن حصائل الحمل.

حمض الفوليك و الحديد



والعبوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنيوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبى مثل السنسنة

الفوليك في الفترّة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى

حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني

إن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الحنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصائل الحمل الضائرة بما في

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة

وتدل البينات المتاحة حالباً على أن مكمّلات الطاقة

إن اضبطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتعاج والارتعاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسى لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز

نصائح حول المكملات الغذائية

لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفسراط منه

ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات

إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات

إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن

التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز

الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثرا سلباً

وقد أشارت أحدث البينات إلى أن استخدام مكمِّلات

يُعد البود ضرورياً للنمو الصحى لمخ الجنين وصغار

الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة

أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين بالقدر الكافي من اليود.

من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كاف

من اليود، توصى منظمة الصحة العالمية واليونيسيف

بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض

البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم.

وتشير البيّنات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ

الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل

والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل

باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على

يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف

المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف

إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من

العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد

يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما

قد يؤدى في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض

والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب

الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة

فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ

ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفيسيولوجية في حجم

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات

صغيرة من مكمِّلات فيتامين ألف للنساء الحوامل على

أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير

من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات

الريتينول المصلى في الفترة الأخيرة من الحمل ومن

أعراض العشى الليلي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن

التكميل بفيتامين ألف أثناء الحُمل لا يؤدي إلى الحد من

مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضّع.

الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك

وينبغى تشجيع النساء الحوامل على تلقى التغذية

من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض

العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات.

وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة

الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض

ويُعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء

الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه

بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاع وداء

السكري الحملي والابتسار وحالات أخرى تتعلق

ويحسن تعاطى مكمِّلات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر

هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير

الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكمِّلات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم

وينبغى تشجيع النساء الحوامل على تلقى التغذية

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب

البروتينات والنمو مما يعنى أن توفير قدر كاف من

الزنك أمر يكتسى أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة

الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى

الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات

الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر

حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكملة

أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة

قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا

يكبح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي

تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتعاج.

بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك

فيتامين ً ألف

الدم خلال هذه الفترة.

نظام غذائي صحي ومتوازن.

ومنتجات الأغذية المغنَّاة.

والرضيع مازالت محدودة.

نظام غذائي صحى ومتوازن.

فيتامين دي

ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول

ومعظم الأغذية تحتوى على قدر منخفض نسبباً

الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز

على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين.

الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. كشفت دراسسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

من المعروف أن فيتامين D

ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن

تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين

الرياضية قد يحسن أداء مجموعة

وكتب الباحثون في دورية (الطب

الرياضي) البريطانية أن الكافيين

يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

واسعة من التدريبات.

المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التى أساسها فيتامين D في الصيدليات خطرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

السرعة والطاقة والقوة والتحمل.

من جهته، قال قائد فريق البحث

من جامعة فيكتوريا في ملبورن

بأستراليا، جوزو جرجيك، إن

"المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت

دراسية ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

الكندية من خالال مقال نشرته

مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٤٥ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسیا، حیث کان یقضی وقتا طويلا على الشاطئ، ما تسبب في

مفاجأة . . الكافيين قد يؤثر إيجابا على الرياضة

٧٥٪ من عينات بول رياضيين

شاركوا في الألعاب الأولمنية يحتوى

على مستويات مرتفعة من الكافيين"

وعسام ٢٠٠٤، رُفع الكافيين

من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة

المنشطات كمادة محظور تناولها

خلال المنافسات.وذكر جرجيك

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي

يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجسراء فحص موسع

عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين ${
m D}$ على مدى السنوات

لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ

ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين

الرياضيين ولا توجد مؤشرات على

انحسار ذلك".كما أجـرى جرجيك

وزمللاؤه مراجعة شاملة لنتائج

مراجعات سابقة حللت عدة دراسات

تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

ومفصيل، اتضيح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثرين في دمه مرتفع جدا. الأمر الذي يحصل

نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولفترات 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.

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على

واكتشفوا أن الكافس عزز قدرة

وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة

يكون لتناول كوبين من القهوة قبل

نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير

العضلات على التحمل وقوتها وأداء

القفز وسرعة أداء التمارين.

قوي لدى معظم الأفراد".

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم

هذا ما یؤکده تقریر نشره موقع لديلى هيلث" المعنى بالصحة عن مشروب سحری یعتمد علی

كيميائية كتلك الموجودة في أدوية فالجرر من الخصراوات

الجزر وبعض المكونات الأخرى

ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة

البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد

والحفاظ على الأسطح المخاطية الغنية بالمواد المضادة للأكسدة مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C) والفيتامينات كفيتامين A و C و

أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيدا منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دورا كبيرا في القضاء على العدوى

المناعي للجسم. سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهى نصف كيلو من الجسزر المقطع مع ملعقتين صغيرتين من الجنزبيل الطازج

المبشور في كمية مناسبة من الماء،

ولتحضير أفضل مشروب

وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد يعمل جيدا على تعزيز الجهاز K

تناميًا مستمرًّا للمفردات، واستخدامًا الذَّاكرة.ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار

ثم خلط المزيج في الخالاط بعد أن يبرد وتحليته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يوميا لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر

يومن من الاستخدام المنتظم.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التى تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرات بما فيها الحسّاسة. تعرّفوا فيما يلي على ه حلول يقدّمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميليّة المزعجة.

١– يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفى خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٢- يخفّف من توسّع المسام: يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرات الجافة والدهنية على السواء.

للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، ملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبّق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنيّة، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة

٣- يعتنى بالبشرة الفاقدة للحيوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحيوية إلى

ومنعّم للبشرة. ٤ – يحارب التلوّث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومى للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحيوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفى تدليك البشرة بحركات دائريّة بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٥- يقى من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسى، والمنقاط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال

"child development process" نهوّ الطّفل



يُستخدم مصطلح نمو الطّفل للدّلالة والـ١٣ سنة. على تطوُّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطُّفولة. ويشير مصطلح الطُّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءًا من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

العلامات المنذرة بخطر وجود

القرحة لا شكَ أنَّ الالتهاب الخارجي

المفتوح يكون مؤلمًا وقابلاً للتهيج

بسهولة، إلا أنَّ للالتهابات الخارجية

جانبًا مُشرقًا ألا وهو حقيقة كونها

مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل

علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل

استخدام الضمادات أو الأدوية

الموضعيّة؛ في المُقابل، يـزدادُ أمر

الالتهابات تعقيدًا في حال كانت

داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات

وأكثرها إزعاجًا هو القرحة. تتعددُ

أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها،

إلا أنَّ لها جميعها قاسمًا مُشتركًا

واحسدًا، وهنو كونها مزعجة جداً

إضافة لتربصها بالجميع بغض

النظر عن الاختلافات في الحالة

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامةً على انتهاء مرحلة الرّضياع وبدء مرحلة الطّفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للّغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون

المقال أشهر أنواع القُرحة، أسبابها

على الرغم من قلة عدد الإصابات

بالقرحة في المرىء - وهو الأنبوب

الواصل من الفم إلى المعدة - إلا أنَّ

أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر

شيوعًا فهو الارتجاع المريئي - وهو

الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة

بين المعدة والمريء - والذي يُمكن أن

يتسبب بقرحة يبلغُ طولها ٢,٥ سم في

المريء، قد يستهين البعضُ بهذا الأمر

ظنّاً منهم أنه لن يتسبب بأذي فعلى،

إلا أنَّهُ قد يؤدي إلى تآكل بطانة المرىء

لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع

المريئي لأحماض المعدة دونما علاج.

يصاب الأشخاص بالقرحة

وأعراضها.قُرحة المريء

عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحوير بيئتهم وتغيير المعلومات التى يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطَّفولة المتأخرة (٧-١٢ سنة). وباطراد، تزداد سعة الذّاكرة لديهم لتُسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولمّا تتحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة

متزايدًا للتراكيب المفرداتية، وفهمًا أوّليًّا لقواعد اللغة وبناء الجملة. وببلوغهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيُتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. في مرحلة الطُّفولة المحكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّات

بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دورًا مهمًّا، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورُهم. عاملٌ آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب الهويّة الجنسانية (الجندريّة) الدور الأكثر أهميّة للوعى بالذّات، وعادةً ما تظهر بعمر

الثلاث سنوات. إنّ بداية التغيّرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطُّفولة وبداية مرحلة جديدة: وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في المراهقة.

القرْحَة – Ulcers الصحية فيما بينهم. يستعرضُ هذا حُرْقَة في المُعدَة، غثيان، ألم في الصدر في المسريء بفعل أسسباب أخسرى

التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العَوزُ المناعي البشري (AIDS). قد يكون مرض النُهَام (Bulimia nervosa) سببًا من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التى يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثُم إتباعها بما يُعرف بعملية

أيضًا، مثل تناول أدويـةً مُعيّنة، التطهير ويعنى ذلك التّخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المرىء أعراض عدة، مثل: المشاكل والآلام المُصاحبة لعملية البلع،

وتقبؤ الدماء.

تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضميّة (Peptic ulcers)، والتى تتعدد أعراضها، لكن العَرض الأكثر شيوعًا هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهى تقيؤ الدم، وجود دماء مُصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسبباب الإصبابة بهذا النوع من

قرحةُ المُعدَة والأمعاء الدقيقة مسكنات الألم التى لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية يُمكن إدراج نوعا القرحة هذيّن ibuprofen) الأيبوبروفين medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنَّ التّوتر جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلامًا.

والأطعمة الغنية بالتوابل يمكنهما تُدعى القرحة الهضمية بـ قُرْحَةُ المَعددة عندما يكون موطنها هو المُعدَة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلوى من الأمْعَاء الدقيقة

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعًا

هو الاستخدام طويل المدى لبعض

تُدعى بقرحة الاثنى عشر.

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

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

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في mbg" مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعنى بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأسا على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئيات

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلى نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعليًا لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزئي، وما هي الابتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصًا أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيرًا بسيطًا، لكنه معقد تمامًا، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التى تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلا: "الشيخوخة هي التقادم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجنزاء تتعرض للانهيار والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأنقاض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلا: لذلك وبشكل أساسى، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضي في الجسم

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

ويقول بروفيسور رونتري "وبالتاني، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحا "باستثناء ما فعله □ الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نحاحا".

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 ستتطور 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 يلى:

- عدم الاستقرار الجينى الناجم عن تلف بالحمض
- 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 صبيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
 - تحرر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية • ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا
- استنفاد الخلايا الحذعبة
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات

تفاصيل معقدة ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعا وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخرا، وتأتى على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حدا أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفليك Hayflick، وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.



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

علامة مميزة

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية . . بهذه الطريقة

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

ويقول بروفيسور رونتري: "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 تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد آلياته

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 الإيبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقا لعلم ما فوق الجينات أو الإيبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسى العوامل الخارجية والبيئية التي تنشّط أو تثبّط عمل البينات، تعنى فقد الخلايا القدرة على كيفيّة القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإيبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسى على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

احذر منها . . عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك لا

الكثيرون يشتكون 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 تُرضى 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 المثلي. وعلى ذمة موقع "بولدّ سكاي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتى:

إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحبذا لو كان دافئا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب 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، حبث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاذ الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلا.

طور فريق علمى 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 "دايلى 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 وقائى 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 تعاطى الأدوية يسرع وتيرة عملية الشَّفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية.

إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعانى من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـE.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد

الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإنزيم 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. إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج

الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

ACS Central وكتب الباحثون في دورية Science: "يعد استشعار 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 لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما

نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورصدت الدراسة أيضا أنه بحلول عمر ۱۱ عامًا، یکون لدی تسعة من کل ۱۰ أطفال جهازهم

على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضا أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حاليا على مستوى العالم تقريبا، منتشرة

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. خطر داهم وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرتهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل

بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقا لنتائج

بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر

خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش

وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،

مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

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

محتوى إعلامي يواكب التطور

وأشار سايمون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاما بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريبًا يوميًا. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

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

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيرا ليناسب أساليب العرض الجديدة. يوتيوب الأكثر شعيية

كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يوميا في متابعة مواد على موقع

لتجنب الإرهاق في العمل . . إليك هذه النصائح

يقضى معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر في المكتب عادة فقط لا تنقلها معك إلى المنزل. 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 المستدام يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرهق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

فيما يلى خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١ - دع حاسوبك في العمل إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودتك 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

٢ - قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها

نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التى تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتفقدهم 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.

يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدى ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنويا. ووفقا لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك

توتر وقلق

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جدًا، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات 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 الطبى، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسى 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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم . . وطرق الوقاية والعلاج

الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.



الامتزاز أو الاستجذاب أو الادمصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى المُمتَز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز) . وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو السذرات التى تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولا. يجمع مصطلح اشتراب كلا العمليتين : الامتصاص واالإمتنزاز (أو الأدمصاص). العملية العكسية وهم لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز. الامتزاز الكيميائي

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذى يتضمن تفاعلا كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزّة، و تتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، و تأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاذب

السموم الفطرية سامة ومسرطنة

بسبب الكيماويات التي تنتجها و

التي تسبب العفن (molds) مثل

aspergillus flavus and

((aspergillus parasiticus

وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات

والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسى

في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة

. مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة

القطن والدخان والفول السوداني والارز

وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح

ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما

تمت معالجة الاطعمة من السموم

الفطرية وجدت مشبعة في الاطعمة بشكل

عام ووجدت في كل من اغذية الانسان

والحيوانات الاليفة وايضا غذاء حيوانات

المزرعة . الحيوانات التي تتغذا على

الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها

ومنتجات ألبانها ملوثة بالسموم الفطرية

التركيبة الكيميائية لأفلاتوكسين ب١

مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا

السبب لوجود نسبة عالية من عينة

السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض

الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في

البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن

السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف

النمو وتأخر التطور .، ﴾٣ ﴿ وفشل الكبد

ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

الدواجن في الباكستان ١٠٠٠

، وسرطان الكبد.

القوى بن الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزة و مهاجمة السطح، و من المقبول

تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل

طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن

الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٥,٠

فولت الكتروني لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية

> محفز صلب امتزازا كيميائيا لجزيئي الهيدروجين وللألكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. الاستخدامات

وتركيب السطح.

المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط المُمتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

الأنواع المُمتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُلتفظُ (يُنتز) المنتج من السطح .

تجميع ذاتى أحادي الطبقات يتشكل التجميع الذاتى أحادى الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائيا مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك؛ الثيول (RS-H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية رواسط Au-SRقونة، وتُحرر SR تحمى السطح مجموعات H.

المرصوصة بشكل كثيف. علم حركة الامتزاز تستلزم هدرجنه الألكين على كنموذج على الامتنزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز

تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُمتزة لتتلامس مع السطح. من الضبروري أن تُحصر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكمومي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. و إذا

على السطح، مُشكّلة طلائع مربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كمومياً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندها فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تُمتز بعد زمن وطاقة كافيين.

التصادم المطاطى؛ فسوف تلتصق

يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة و ضغط ثابتين، ولأن الجسيم الحر مقيد إلى السطح - ما لم تكن اللذرة السطحية متحركة كثيرا- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعنى أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالبا؛ مما يعنى تفاعلاً طارداً للحرارة. . خُصِّصَ الامتزاز الفيزيائي كطاقة لينارد-

يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غييس على التفاعلات: أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغير في الطاقة الحرة ينبغي أن

جونز الكامنة، بينما خُصِّصَ الامتزاز

الكيميائي كطاقة مورس الكامنة.

أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة النمذحة لأجهزة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع

يوجد هنالك نقطة تجاوز بين الامتزاز

الكيميائي و الامتزاز الفيزيائي؛ تعنى

نقطة للانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن

تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-

الصفري (مع بعض الاختلاف في

طاقة مورس الكامنة) مُمثلة النقص

ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية، يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المُشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز، لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسبط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كاقتران في الموقع:

حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيسون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضى أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، و أي اعتبارات أخرى

 $\Delta_{\rm R}H < 0$

يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمور-هنشلود التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إلى-ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير بالطاقة لمعادلة شرودنغر لدرجات من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً: بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي-

حيث أن المهواد المُمتزة تتموضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد المُمتزة 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،

Reaktionskoordinate

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح.(٥) على سبيل المثال، يستطيع

Enthalpie

الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا ($\sim 1eV$) مع الفلزات، مثل ۱۱۰)Cu)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزة، و من الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢ .الامتزاز الكيميائي-التفكك

سموم فطرية (Aflatoxin)

الاكثر شيوعا من فطريات "الاعشاب

الضيارة " وهي واسبعة الانتشيار في

الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من

الفطريات لا يشدر الى وجود مستويات

ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin

لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات

mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال

تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات

طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو

الموطن الاصلى لل Aspergillus

في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والتبن

، والحبوب التي تعرضت لتدهور من

٧٪ "مختلف عليه") وارتفاع درجة

الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية

Aflatoxin من جميع المحاصيل

الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة

من مثل زبدة الفول السوداني و القنب

. وهنالك سلع اساسية ملوثة بانتظان

بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل

الكسافا ، الفلفل الحار ، والذرة ، وبذرة

القطن و الدخن والفول السوداني والارز

وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح

ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة

للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني

تم العثور على نواتج التحول الناتجة من

ال Aflatoxin في البيض ومنتجات

الالبان و اللحوم وهده عند تغذية

ودت دراسات اجریت فی کل من کینیا

ومالى أن الممارسات السائدة لتجفيف

وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي

للحد من التعرض لل Āflatoxin

♦١١﴿المحاصيل العضوية التي لا يتم

التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون

Aflatoxin أكثر عرضة للتلوث قي ال

علم الامراض Pathology

لا يوجد نوع من الحبوانات في مأمن

من الاثار السمية الحادة الناتحة من

السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر

البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة

السموم الفطرية ال Aflatoxin

ونادرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال

لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص

Aflatoxin الحاد ﴾١٣﴿.

تم التقرير عنها. □٣○

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضاعف

الحيوانات بالحبوب الملوثة ١٠

لظروف ضاغطة مثل الجفاف .



مأمن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان

عملية استقلابها في الكبد الى الايبوكسيد او ضرارا m۱

يتخلل من خلال الجلد 🏈 🍕 ♦٦﴿ ادارة الغداء والدواء الولايات

والاعلاف هي ٢٠- ppb ٣٠٠

غذاء الانسان والحيوان للاصابة.

استسم الستسمسوم التقطريسة ≱aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات &mold التي تنتجها à Aspergillus flavus €.

وقد صبيغ ذلك في حسوالي عام >v∢ >Mycotoxin∢

الانواع الرئيسية للسموم الفطرية

بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم

الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل السموم الفطرية بلعها اكثر شبوعا لكن النوع الاكثر سمية الفطر b۱ حيث

المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط

السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء ادارة الغذاء والسدواء الولايات

المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكير كاجراء وقائى لمنع تعرض كل من

١٩٦٠ بعد اكتشافه كمسبب لمرض تركيا " Turkey X disease والسموم الفطرية پAflatoxin ﴿ من أحد التجمعات الرئيسية للسموم

وعمليات استقلابها

على الاقل هنالك ١٤ صنف مختلف

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور

الجاميتي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة

الكروموسومية والبويضية أحادية

microbiological الكائنات الدقيقة deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الطروف المناسبة لتنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن

> Aflatoxin B۱ وهو الاكثر سمية Aspergillus من flavus and Aspergillus parasiticus Aflatoxin M، تظهر ف

مرق التخمير ال Aspergillus M۲ لکن هي و النوع parasiticus ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد ب and By Aflatoxin B and By Aflatoxin By

من هذه السموم توجد في الطبيعة ♦٨﴿

Aspergillus flavus and ينتجها Aspergillus parasiticus

and Aflatoxin Gv Aspergillus تنتجها ال Gr parasiticus

Aflatoxin M۱ مستقلب من Aflatoxin B۱ في الانسان والحبوان (التعرض في مستويات NG قد تأتى

من حليب الام) Aflatoxin M۲ المستقلبة من Aflatoxin by ف الحليب الماشية التي تتغذا على الطعام الملوث ﴾ ٩ ﴿

Aflatoxicol (AFQ))Aflatoxin Q المستقلب من AFB۱ في خارج الكيد استعداد للفقاريات الاعلى ﴾ ١٠ ﴿ شروط الاصابة

السلموم الفطرية تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي

الأم(الأنسويسة القطبية) التي تساهم في

الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوى

من نفس ناتج الانقسام المنصف الذي أنتج

البويضة. المشاركة من الأم في التركيب

الجينى للاندوسبيرم ثلاثى المجموعة

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدى الى توقف النمو وتأخر التطور ، بالاضافة الى الاعراض المذكورة ادناه 74

التعرض لسيموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي، والذي يؤدي في وقت لاحق الى الى تليف الكبد ، أو سرطان الكبد .

وأعسراضس الفشيل الكبدي تظهر بنزيف 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 الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin بمكن ان يقتحم ال DNA و وتتم ألكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين Pow ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير الى signaling apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكودون ٢٤٩ للجين ٣٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من

القواعد القريبة ١٤٨﴿مزمن ، وتعرض

السريري ، لا يودي الى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد. ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم اخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثديات هو الكبد ، وبتالى تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكيد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء ،الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥٤ واتباع نظام غذائي منتظم بما في ذالك

، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin

الخضار مثل الجزر ، والجزر الابيض

Aflatoxin É۱ یمکن ان یسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الحمل الفيروسى في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧٠﴿ ١٨٠﴿

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطرى transferase توسط ازالة السموم. Aflatoxin . رعاية الأعراض والعنابة الداعمة مصممة خصيصا

لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل

الوريدية مع سكر العنب ﴾ dextrose

﴿ وفيتامينات منشطة k وفيتامين ب، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . اصابة الانسان

هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في

الطريقة الاولة ... هي في قياس ال guanine adduct -AFB عينة البول . ووجوده يشير لتعرض الى Aflatoxin B۱ خلال ۲۶ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسطوب فقط

الاصابة الجديدة مع ذالك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال guanine-AFB التي تقاس قد تختلف من يوم لاخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية

لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى albumin-AFB۱ 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 الى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من اللسموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر

علامات فشل وظائف الكبد . ١٩﴿ بعض المقالات ابدت اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠- ppb جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع الى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin الفطرية ال

لا معلومات تشير الى توقعات تغطى أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم عن ال Aflatoxin

الديك الرومى للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايتوكروم ٢٤٥٠ وهو التمثيل Mediated الوسيط metabolism للسم الفطري Aflatoxin B۱ ف كبد الديك

الرومي و نقص -glutathione-s

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة

المتحكم بها تم انجازه بالفعل في نباتات

الخشخاش. □٧٥ انبات اللقاح، دخول

انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصبابة بالسموم الفطرية ال mg / kg(६∉Aflatoxin B\ signal dose ﴾ جرعة واحدة وظهور تشوهات متطورة في ذريتهم . ﴾٢٣﴿ فِي عام ٢٠٠٥ أكتشبفت ﴾ Diamond Pet Food ﴿ السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون،ساوث كارولينا ♦٥٧﴿ ﴾٢٤﴿ في ٢٣ ولاية أشارت ﴾ Diamond Pet Food ﴿ تطوعيا أن المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تفحص منها أكثر من ٢٧٠٠ من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط اثنتان من بيانات التاريخ لغذاء كلبين من الكبار تشكل بتاريخ " أفضلها " ٣،٤،٥،١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون

سامة. ١٦٨﴿

قائمة من التفشى مصمادر دولية من زبدة الفول السوداني التجارية ، زيوت الطبخ (مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم) ومستحضرات التجميل عرفت كملوثة في السموم الفطرية ال Aflatoxin .

> TV & > TA & > T9 & في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) الى جانب قياس الطيف الكتلى mass spectrometry (LC-MS MS) بالاضافة الى المزيد من الطرق التحليلية أظهرت أن المعدل ٤٨٪ الى ٨٠٪ من العينات المنتجة المختارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية Aflatoxin . ف كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تجاوز ال Aflatoxin الحدود الامنة للادارة الامريكية للغذاء والدواء (FDA) أو وكالات تنظيمية أخرى . ١٩٠٠ ١٩٩ ﴿ ♦٢٨﴿ ٢٠٠٣ كينيا: التسمم الحاد، ١٢٠

شخص توفي ١٣٧﴿ ١٣٨﴿ شهر ۲ - شهر ۳ من عام ۲۰۱۳: رومانيا ، صربيا ، كرواتيا الموردة الى اوروبا الغربية _ التلوث بالسموم الفطرية

۲۰۱۳ Aflatoxin شهر ۲ من عام ۲۰۱۳ : منطقة لوا تلوثت 💸 ٣٣﴿

عام ۲۰۱۶ (ساریة للان) : نبیال وبنغلادش ، التعرض لحديثى الولادة حيث وجدت في الحبل السري ١٦٨﴿

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية،

التي تشكل فتحة تسمى النقير. الطور

الجاميتي الأنثوي الذي هو عادة أحادي

المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً

ثنائى المجموعة الكروموسومية) خلية

بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم.

(double fertilization) الاخصاب المضاعف

الاخصاب المضاغف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النبانات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنشوى أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى ايضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكربلة، عضو التكاثر الأنشوي 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 النقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرر النَّطْف في الطور الجاميتي الأنثوي.

أحد النُطَف سيخصب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

المجموعة الكروموسومية سيتحدان لتكوين الزايجوت ثنائى المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديتا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميتي الأنثوي يشكلان نواة ثلاثية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثى). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية.الخلية الكبرى للطور الجاميتى الأنثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط

بالبويضة سوف يكون الثمرة التي تحمي

البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها.

□١○السنواتان من الخلية المركزية

أجريت على نبات Arabidopsis thaliana،هجرة النواة الذكرية داخل الجاميت الانثوي، في الاتصاد مع النواة الأنثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخيل النبات. بعض الجينات التى تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم

تحديدها أيضاً. □٢٥

من الأم في الجنين. في السدراسسسات الحسديثية التي

الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية

دلائسل عن الإخصصاب المسزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

الاخصىاب المضماعف في arabidopsisالمحتويات نبذة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضاغف قبل أكثر Sergei Nawaschin، من قرن على يد ق كييف □٤۞،الامبراطورية الروسية،

و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكتشاف بشكل مستقل عن الآخس. □ە Cilium martagon و Fritillaria tenella نياتات استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاغف،التى أجريت باستخدام المجهر الضوئى القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور المجهر الالكتروني ، العديد من الاسئلة أجيبت. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أى جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص

اللقاح . □١٥ الاخصاب المضاعف في المختبر الاخصياب المضياغف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئى وأيضا الجوانب الاخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميت الذكري والانثوي هو حصرالنطف في انبوب اللقاح والبويضة في

جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت" تلقيح انبوب الاختبار".

التراكيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب

الطور الجاميتي الانثوي الطور الجاميتي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مغطاة البذور يسمى احياناً الكيس الجنيني. الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكربلة. محيطاً بالطور الجاميتي

الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية الخلية البوغية الأم تنقسم انقساما منصفاً، منتجة أربع خلايا بوغية انثوية

احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تنجو. الخلية البوغية الأنثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان انوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

باحثون صينيون يطورون لقاحا

ضد كورونا قابلا للاستنشاق

قال باحثون في الأكاديمية الصينية للعلوم، إنهم طوروا لقاحا

مضادا لكورونا قابلا للاستنشاق يمكن أن يوفر حماية واسعة

ضد الفيروس والعديد من المتغيرات الناشئة في الاختبارات

وأظهرت مقالة جديدة نشرت في مجلة نقل الإشارات والعلاج

واستخدم الباحثون في معهد علم الأحياء الدقيقة التابع

وفي التجارب على الحيوانات، قام الباحثون بمنح اللقاح

المضاد عبر الأنف، ولم يكتشفوا أي فيروس حي أو تلف في رئتي

الفئران، مما يشير إلى أن منح الجسم المضاد عبر الأنف وسيلة

الولايات المتحدة تستعيد «أهم

سر عسكري» من بحر الصين

قالت البحرية الأميركية إنها استعادت طائرة من طراز

وذكر الأسطول السابع أن غواصة روبوتية ربطت حبالا

استرداد الطائرة هدأ من المخاوف من وصول الصين أو

وقال الأسطول السابع إن الطائرة التي تقدر بملايين الدولارات كانت تنفذ عمليات طيران روتينية انطلاقا من حاملة الطائرات «يو إس إس كارل فينسون» عندما سقطت في 24 يناير.

وأظهرت لقطات مسربة وصول الطائرة إلى مستوى منخفض

وأشار الأسطول إلى أنه سيتم تسليم الحطام إلى قاعدة

وتعرضت حاملة الطائرات لأضرار سطحية وتمكنت من

استئناف عملياتها، وعادت «كارل فينسون» ومجموعتها

الضاربة إلى سان دييغو في 14 فبراير بعد 8 أشهر من الانتشار.

حيث أقامت منشآت عسكرية على 7 جزر صناعية تم بناؤها

فوق الشعاب المرجانية والجزر المرجانية، كما زادت الضغط

على تايوان المتمتعة بالحكم الذاتي في الشمال والتي تدعى أنها

ودفع الوجود المتزايد للبحرية وخفر السواحل الصينيين

الولايات المتحدة وحلفاءها إلى تكثيف التدريبات في المنطقة

فيما يطلقون عليها حرية عمليات الملاحة بما يتماشى مع القانون

وتطالب الصين بالسيادة على بحر الصين الجنوبي بأكمله،

قريبة لدراستها بحثا عن أدلة على سبب الحادث وقد يتم إرسالها

إلى الولايات المتحدة، فيما لم يتم الإفصاح عن موقع الحادث.

للغاية بحيث لا يمكنها الهبوط، حيث اصطدمت بالجزء الخلفي من سطح السفينة أولا ثم انزلقت ودارت على السطح قبل أن تسقط في البحر، وتمكن الطيار من القفز وأصيب 6 بحارة على

روسيا إليها أولا والحصول على تقنيتها المتقدمة، سواء لتكرار

«إف35- سي لايتنينغ 2» تحطمت أثناء محاولتها الهبوط على

بالمقاتلة الشبح الهجومية بعيدة المدى، والتي تم رفعها بعد ذلك

حاملة طائرات في بحر الصين الجنوبي في يناير الماضي.

من عمق 3780 مترا، باستخدام رافعة السفينة.

نسخة منها أو لتعلم كيفية إلحاق الهزيمة بها.

للأكاديمية، سلالة من النوع البري ومتغير بيتا كمناعة، لأجل

المستهدف، أن الجسم المضاد المستند إلى مجال ربط مستقبلات

بروتين فيروس سارس-كوف2-، سيحايد بشكل فعال سلالات

الفيروس والمتغيرات مثل بيتا ودلتا وأوميكرون.

الحصول على تحايد قوى للجسم المضاد.

«زابوريجيا النووية» بقبضة الجيش الروسي.. ولا تسرب إشعاعيا

أعلنت السلطات الأوكرانية، الجمعة، أن القوات الروسية سيطرت على محطة زابوريجيا للطاقة النووية جنوب شرقي البلاد، فيما لم يرصد أي تسرب إشعاعى بعد إخماد الحريق.

وذكرت على وسائل التواصل الاجتماعي أن «الطواقم التشغيلية تراقب حالة وحدات الطاقة».

وأوضيحت وكالة تفتيش المواقع النووية الأوكرانية أن القوات الروسية تسيطر على أراضى منشأة زابوريجيا النووية في جنوب البلاد والتي تعرضت لضربات روسية خلال الليل مؤكدة أن الطاقم يؤمن تشغيل الموقع.

وقالت الوكالة التابعة للدولة «القوات المسلحة للاتحاد الروسى تسيطر على أراضى محطة زابوريجيا النووية. يتحكم طاقم التشغيل بأقسام الطاقة ويؤمن تشغيلها وفقا لمتطلبات القواعد التقنية لسلامة

وفي السياق، أعلنت وكالة تفتيش المواقع النووية الأوكرانية أنها لم ترصد أي تسرب إشعاعي من منشأة زابوريجيا النووية في جنوب البلاد والتي تعرضت لضربات روسية خلال الليل.

وقالت هذه الهيئة الرسمية إنه «لم يتم تسجيل أي تغييرات في الوضع الإشعاعي».

وكانت أوكرانيا أعلنت أن القوات الروسية هاجمت المحطة في الساعات الأولى من صباح الجمعة، مما أدى إلى اشتعال النيران في منشأة تدريب مجاورة مكونة

وكشفت الوكالة الدولية للطاقة الذرية، الجمعة، أن السلطات الأوكرانية أبلغتها بأن المعدات الأساسية في محطة زابوريجيا للطاقة النووية لم تتأثر بعد اندلاع حريق هناك وأنه لم يحدث تغيير في مستويات الإشعاع.

وأضافت أن السلطات الأوكرانية قالت إن حريقا شب في المحطة لم يؤثر على المعدات «الأساسية» وأن العاملين هنا يتخذون إجراءات لاحتواء الوضع «ولم ترد تقارير عن تغيير في مستويات الإشعاع».

وذكرت الوكالة أن السلطات الأوكرانية قالت إن في مبنى بمحطة زابوريجيا النووية الواقعة في وسط المحطة الواقعة في جنوب شرق البلاد تعرضت للقصف البلاد والأكبر في أوروبا اندلع ليلاً نتيجة قصف روسى

الروسية هاجمت المحطة وأن النيران اندلعت في مبنى

تدريب مجاور لها مؤلف من 5 طوابق. وقالت وزيرة الطاقة الأميركية جينيفر غرانهولم

إنه لا يوجد ما يشير إلى ارتفاع مستويات الإشعاع في محطة زابوريجيا، التي توفر أكثر من خمس الكهرباء المولدة في أوكرانيا. وأظهر بث فيديو من المحطة تحققت منه رويترز

قصفا ودخانا متصاعدا بالقرب من مبنى في مجمع

وقال جهاز الطوارئ التابع للحكومة في بيان على صفحته في موقع فيسبوك إنّه «في الساعة 06:20 (04:20 تغ) تم إخماد النيران. ليس هناك ضحايا». وذكرت هيئة الطوارئ الأوكرانية أن القوات

ولاحقا أعلنت السلطات الأوكرانية إخماد حريقاً

بريطانيا تعتزم الدعوة لاجتماع طارئ لمجلس

يعتزم رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون الدعوة إلى عقد اجتماع طارئ بمجلس الأمن الدولى خلال الساعات القادمة، وذلك بعد حادث محطة زابوريجيا النووية الأوكرانية.

وقال بيان لرئاسة الحكومة البريطانية، إن جونسون تحدث هاتفيا إلى الرئيس الأوكراني (فولوديمير) زيلينسكي في الساعات الأولى من صباح اليوم الجمعة، عن الحالة الخطيرة في محطة زابوريجيا للطاقة النووية. وأضاف البيان: « اتفق القائدان على أنه يتعين على روسيا التوقف فورا عن هجومها على محطة الطاقة والسماح بوصول خدمات الطوارئ الى المحطة دون قيود».

«توقيت» اجتياح أوكرانيا.. الصين

ترد على التقرير المثير للجدل

نددت الصين، الخميس، بتقرير يقول إنها طلبت من روسيا تأجيل اجتباح أوكرانيا إلى ما بعد دورة الألعاب الأولميية الشتوية في بكن، ووصفت التقرير بـ»الأخبار المزيفة»، و»المحاولة الحقيرة للغاية» لصرف الانتباه، وتحويل اللوم عن المتسبب في الصراع.

وقال المتحدث باسم الخارجية الصينية وانغ وين بين إن بكين تتهم واشنطن بإثارة الحرب من خلال عدم استبعاد أوكرانيا من عضوية حلف شمال الأطلسي (الناتو).

وأضاف وانغ: «نأمل أن يتطرق المذنب في الصراع إلى دوره في الأزمة الأوكرانية، ويتحمل مسؤولياته، ويتخذ إجراءات عملية لتخفيف حدة الموقف، وحل المشكلة بدلا من إلقاء اللوم على الآخرين». وتابع: «تقرير نيويورك تايمز مجرد محض أخبار كاذبة. مثل هذه السلوكيات، التي تهدف لتشتيت الانتباه، حقيرة للغاية».

ونقلت التايمز هذه الأخبار عن «تقرير استخباراتي غربي» اعتبره مسؤولون ذا مصداقية.

وكتبت الصحيفة أن «التقرير يشير إلى أن كبار المسؤولين الصينيين كان لديهم مستوى معين من المعرفة المباشرة بخطط أو نوايا الحرب الروسية قبل بدء الاجتياح الأسبوع الماضي».

والتقى الرئيس الروسى فلاديمير بوتن نظيره الصيني شي جين بينغ ببكين في 4 فبراير الماضي، قبل ساعات من انطلاق دورة الألعاب

وأصدر الزعيمان بعد ذلك بيانا مشتركا أعلنا فيه أن «الصداقة بين البلدين لا حدود لها».

وفي البيان، أيدت الصين معارضة روسيا لزيادة توسع الناتو، وطالبت الحلف بـ»احترام سيادة، وأمن الدول الأخرى».

من جانبها، أعادت روسيا تأكيد دعمها لمطالبة الصين بتايوان، الجزيرة المتمتعة بالحكم الذاتي، والتي تهدد بكين بضمها بالقوة إذا

وقالت التايمز إنه لم يتضح ما إذا كان التنسيق بشأن الاجتياح حدث بين شي وبوتن، أو على مستوى أقل، لكن تقرير الاستخبارات أشار إلى أن «كبار المسؤولين الصينيين لديهم مستوى معين من المعرفة المباشرة بخطط أو نوايا روسيا بشأن بدء الاجتياح الأسبوع

الصين هي الحكومة الرئيسية الوحيدة التي لم تنتقد هجوم موسكو على أوكرانيا، واستبعدت أيضا الانضمام إلى الولايات المتحدة والحكومات الأوروبية في فرض عقوبات مالية على روسيا. وأيدت بكين رواية روسيا بأن أمن موسكو مهدد بسبب التوسع

وامتنعت الصين عن التصويت في جلسة الجمعية العامة للأمم المتحدة الطارئة، الأربعاء، للمطالبة بوقف فوري لهجوم موسكو على أوكرانيا، وسحب جميع القوات الروسية.

وقال وانغ: «للأسف، لم يخضع مشروع القرار المقدم إلى الدورة الاستثنائية الطارئة للجمعية العامة لمشاورات كاملة مع جميع الأعضاء، ولم يأخذ في الاعتبار تاريخ وتعقيد الأزمة الحالية».

وأضاف: «لم يسلط ذلك الضوء على أهمية مبدأ الأمن الغير القابل للتجزئة، أو الحاجة الملحة لتعزيز التسوية السياسية، وتكثيف الجهود الدبلوماسية. هذا لا يتماشى مع موقف الصين الثابت. لذلك، لم يكن أمامنا خيار سوى الامتناع عن التصويت».

وهاجمت روسيا جورجيا خلال دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في بكين عام 2008، ما أثار غضب بعض القادة الصينيين، وكذلك

الصحة العالمية تحدّث إرشاداتها العلاجية الأمن بعد حادث محطة زابوريجيا لتضمينها دواء مولنوبيرافير لعلاج كورونا

حدّثت منظمة الصحة العالمية ميادئها التوجيهية القابلة للتعديل بشأن العلاجات الدوائية لكوفيد19-، لتضمينها توصية مشروطة بشأن دواء مولنوبيرافير الجديد المضاد

وذكرت المنظمة، في بيان لها، في تحديثها التاسع لمبادئ المنظمة التوجيهية بشأن العلاجات الدوائية لكوفيد19-، إن مولنوبيرافير هو أول عقار مضاد للفيروسات يؤخذ بالفم يتم إدراجه في المبادئ التوجيهية لعلاج كوفيد- 19.

وأوصت المنظمة، بالرصد النشط لمأمونية الدواء إلى جانب الاستراتيجيات الأخرى لتخفيف الأضرار المحتملة، حيث لا تتوفر بيانات كافية عن مأمونية هذا الدواء نظراً لجدّته.

و يسبب هذه الشو اغل و فحو ة البيانات، أو صت المنظمة بأنه يجب ألا يُعطى دواء مولنوبيرافير إلا للمرضى المصابين بأعراض كوفيد19- غير الوخيمة، وممن لديهم بذات الوقت عوامل اختطار عالية يُحتمل أن تجعلهم يحتاجون الدخول إلى

قتل الميجور جنرال أندرى سوخوفيتسكى،

الجنرال القائد للفرقة الروسية السابعة

المحمولة حوا خلال قتال في أوكرانيا في بداية

هذا الأسبوع. وأكدت منظمة محلية للضباط

مقتله في منطقة كراسنودار جنوبي روسيا، فيما

وبدأ سوخوفيتسكي، وكان عمره 47 عاما،

خدمته العسكرية كقائد فصيل بعد تخرجه من

الأكاديمية العسكرية واستمر في الترقى ليتولى

مناصب قيادية مهمة، وشارك في حملة روسيا العسكرية على سوريا، كما كان أيضا نائبا لقائد

جيش الأسلحة المختلطة الواحد والأربعين.

لم تتضح على الفور ملابسات مقتله.

المستشفى، وهي تشمل عادةً الأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاح المضاد لكوفيد19-، وكبار السن، ومنقوصى المناعة والمصابين بأمراض مزمنة.

وقالت المنظمة في بيانها، إنه ينبغى ألا يُعطى الدواء للأطفال والحوامل والمرضعات، كما ينبغي أن يُطبّق الأشخاص الذين يأخذون الدواء خطةً لمنع الحمل، وأن تضمن النظم الصحية إتاحة اختبارات الحمل ووسائل منع الحمل في مرفق الرعاية الصحية. ويُعطى دواء مولنوبيرافير، وهو عبارة عن قرص يؤخذ بالفم، تحت رعاية 4 مقدم الرعاية الصحية بواقع 4 أقراص ملغ) مرتين يومياً لمدة خمسة أيام؛ وفي غضون 5 أيام من بدء ظهور الأعراض، ومن شأن الدواء أِن يقي من الحاجة إلى الدخول إلى المستشفى إذا أُخذ في أسرع وقت ممكن بعد الإصابة بالعدوي.

وتستند توصية الصحة العالمية بشأن الدواء، إلى بيانات جديدة من 6 تجارب عشوائية مضبوطة شملت 4796 مريضًا، وهذه أكبر مجموعة بيانات عن هذا الدواء حتى الآن.

وبالإضافة إلى التوصية الخاصة بعقار مولنوبيرافير، يتضمن التحديث التاسع للمبادئ

في ظروف غامضة... مقتل أرفع قائد

عسكري روسي بأوكرانيا

وذكرت صحيفة برافدا الروسية، التي

ذكرت أيضا مقتله، أن سوخوفيتسكى تخرج

من مدرسة ريازان العليا المحمولة جوا في عام

1995، بعد أن بدأ كقائد فصيل قبل أن يرتقى

إلى منصب رئيس أركان وحدة الهجوم الجوى

التابعة للحرس. وكتب سيرجي تشيبيليف

وهو نائب من قدامي المحاربين الروس، على

وسائل التواصل الاجتماعى: «بألم شديد،

علمنا بالخبر المأساوي لمقتل صديقنا، اللواء

أندري سوخوفيتسكي، على أراضي أوكرانيا

خلال العملية الخاصة. ونعرب عن خالص

تعازينا لأسرته». وستقام مراسم جنازة في

نوفوروسيسك لكن لم يفصح على الفور عن

وأشسارت المنظمة إلى أنه لا يتوفر دواء مولنوبيرافير على نطاق واسع، ولكن يجرى اتخاذ خطوات لتعزيز إتاحته بما يشمل توقيع اتفاق ترخيص طوعي، ويتيح مسرّع إتاحة أدوات مكافحة كوفيد19- (مسرّع الإتاحة) إمدادات محدودة من الدواء للبلدان التي تواجه صعوبات

وتضطلع المنظمة بتقييم جودة المنتجات الطبية ومأمونيتها وفعاليتها لصالح الأمم المتحدة والجهات الكبرى الأخرى التي تزود البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل بالأدوية، ومن شأن إضافة المزيد من المصنعين مضموني الجودة

التوجيهية القابل للتعديل بشأن العلاجات الدوائية لكوفيد19-، تحديثاً بشأن توليفة الأجسام المضادة الوحيدة النسيلة كاسيريفيماب-

أن يتيح للبلدان خيارات أوسع وأسعاراً أكثر

من جنودها قتلوا في أوكرانيا وأصيب 1597

آخرون، فيما يتحدث مسؤولون بريطانيون

أن العدد الفعلى للقتلى والجرحى الروس

في أوكرانيا سيكون بالتأكيد أعلى بكثير،

وسيستمر في الارتفاع. من جانب آخر، دعا

الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي الرئيس

الروسىي فلاديمير بوتن للقائه، فيما حمل

المقترح لمحة ساخرة. وقال زيلينسكي: «أجلس

معى للتفاوض، لكن ليس على بعد 30 مترا»،

مشيرا على الأرجح لصور نشرت مؤخرا ظهر

بوتن فيها عند حافة مائدة طويلة للغاية عند

أعض. ما الذي تخشاه؟ من المنطقي إجراء

وأضاف زيلينسكي في مؤتمر صحفي: «لا

لقائه بالرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون.

ايمديفيماب، إذ تشير البيّنات إلى أن هذه التوليفة من الأدوية غير فعالة ضد متحور أوميكرون المثير للقلق؛ وبالتالي أوصت المنظمة بعدم استخدامه إلا في حالات العدوى الناتجة عن متحور آخر.

في الحصول عليه.

واشنطن تعاقب «الأوليغارش الروس»

أعلنت الحكومة الأميركية فرض عقوبات جديدة على أوليغارش روس، في إطار الرد الغربي على حرب أوكرانيا، تشمل حظر دخول الولايات المتحدة.

وذكر البيت الأبيض في بيان «إن الولايات المتحدة وبالتنسيق مع الحلفاء والشركاء، تستهدف مزيدا من أفراد النخبة الروسية وأفراد عائلاتهم الذين يواصلون دعم بوتن في حرب أوكرانيا». وتشمل العقوبات المتحدث باسم الرئاسة الروسية، ديميترى بيسكوف، و19 رجل أعمال روسي و47 من أفراد عائلاتهم.

وكانت واشنطن فرضت الأسبوع الماضى عقوبات على رجال أعمال روس ومقريين من الكرملين وصولا إلى الرئيس فلاديمير بوتن شخصيا مجمدة أصولهم المحتملة في الولايات المتحدة.

وأدرج الاتحاد الأوروبي أسماء جديدة من الأوليغارش على قائمته الخاصة. وستسمح العقوبات الأميركية الجديدة باعتماد القائمة الأوروبية نفسها مع إضافة منع دخول الأراضي الأميركية وإجراءات تمنع الأوليغارش هؤلاء من نقل أصولهم إلى أفراد من عائلاتهم، إضافة الى منعهم من دخول الاراضى الاميركية. وكانت الاتحاد الأوروبي فرض عقوبات خصوصا على إيغور سيتشين، رئيس مجموعة روسنفت، أحد أكبر منتجي النفط الخام في العالم، وعلى نيكولاي توكاريف رئيس مجلس ادارة ترانسفت، المجموعة الكبيرة الأخرى في قطاع النفط

واستهدف الأوروبيون أيضا اليشير عثمانوف رجل الاعمال القريب من الرئيس الروسى والمصرفيين بيتر أوليغوفيتش أفين وميخائيل فريدمان، مؤسس «ألفا غروب» والمساهم فيها، فضلا عن بيتر فرادكوف رئيس «برومسفيازينك».

وشملت العقوبات الأوروبية مقربين آخرين من الرئيس بوتن هم رجل الأعمال غينادي تيمشنكو، الملياردير الذي شارك في تأسيس شركة «غونفور» لتجارة المواد الأولية، وأليكسي مورداشوف قطب الفولاذ ومالك مجموعة سيفيرستال للتعدين، وعازف التشيلو سيرغي بافلوفيتش رولدوغين.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/8 باجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية:

المنصورة، الحمراء، الغدير الابيض من الساعة التاسعة والنصف صياحا ولغاية الساعة

الرابعة مساءا وعن المناطق التالية: ام اللولو، صره من الساعة التاسعة والنصف صباحا

مزيد من التفاصيل. وتقول روسيا إن 498 محادثات. أى كلمات أهم من الطلقات». وقال مصدر عسكري إن الميجر جنرال وسط جحيم الحرب... قرار من بايدن ينقذ الأوكرانيين

وكالات

ذكرت وزارة الأمن الداخلي الأميركية أن إدارة الرئيس جو بايدن ستمنح مؤقتا إعفاء من الترحيل وتراخيص عمل لعشرات الآلاف من الأوكرانيين الموجودين في الولايات المتحدة، والذين يتعذر عليهم العودة إلى وطنهم بسبب الحرب. وأضافت الوزارة أن هذه الخطوة ستتيح للأوكرانيين في الولايات المتحدة بدءا من الأول من مارس بالبقاء والعمل على نحو قانوني لمدة 18 شهرا، وفق

وقالت الوزارة إن هذا البرنامج سيسري على قرابة 75 ألف أوكراني.

إعفاء من الترحيل وتراخيص عمل بموجب برنامج يعرف بوضع الحماية المؤقت. ويمنح البرنامج المهاجرين

وسيحصل الأوكرانيون على

الذين لا بمكنهم العودة إلى بلادهم بأمان، بسبب ظروف استثنائية مثل الصراعات العنيفة أو الكوارث الطبيعية، إمكانية النقاء والعمل في الولايات المتحدة، على نحو قانوني

وقالت إدارة الهجرة والجمارك الأميركية، الخميس، إنها أوقفت رحلات الترحيل إلى أوكرانيا بسبب «الأزمة الإنسانية الراهنة».

وعن بلدة الخشبية، الجبل الإخضار، منطقة تجمع ابو تايه، مدخل عجلون الشمالي، ي مدرسة الاميرة عائشة، عجلون اول البلد، سامتا، صخرة حي المركز الصحي، مدرسة ذكور صَحْرة ومَجَاوريها، النعيمة الحي الجنوبي طريق سامتا، طريق بن الدربين، كفر ريا، تطوير حضري النعيمة، منطقة تجمع الشفقان من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساءاً في محافظة عجلون. وعن منطقة راس دبوس، منطقة سد الملك طلال من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة مساءا في محافظة جرش. قسم العلاقات العامة

ولغاية الساعة الثالثة مساءا في محافظة المفرق.

عاشور أول أردني يحصل على

التصنيف العالمي بالكرة الطائرة

قبل الاتحاد الدولي، بعد أن اجتاز كافة الاختبارات النظرية والعملية التي خضع اليها طيلة الفترة الماضية وعلى عدة مراحل، كان آخرها

في المكسيك خلال بطولة العالم التي أقيمت خلال شهر تشرين الأول

2021، حيث كلف بإدارة العديد من المباريات، وذلك حسب النظام

وكان عاشور البالغ من العمر (35) عامًا، بن 25 حكمًا من

مختلف دول العالم حاصلين على الشارة الدولية تم اختيارهم

للخضوع للاختبارات التي تؤهلهم للحصول على التصنيف العالمي،

وهنأ نائب رئيس الاتحاد جهاد قطيشات بحصول عاشور على

التصنيف العالمي، الذي يدل على التطور الكبير الذي وصل اليه

التحكيم الأردني، والذي يعود إلى الدعم الكبير الذي تحظى به

اللعبة من قبل رئيسة الاتحاد سمو الأميرة آية بنت الفيصل وأسرة

الاتحاد. وقال قطيشات في تصريح صحفي، إن عملية التطوير التي

ينفذها الاتحاد حاليًا تشمل الاهتمام بكافة أركان اللعبة، وأن حصول

الحكم عاشور على التصنيف العالمي اعطانا الدافع القوى لمواصلة

وبارك رئيس لجنة الحكام وليد النجار الانجاز الكبير الذي حققه

الحكم عاشور بحصوله على التصنيف العالمي، والمكانة الرفيعة التي

وصل اليها الحكم الأردني، مشيدًا بالجهد الكبير الذي بذله الحكم

عاشور حتى يصل إلى هذا المستوى المتقدم بحصوله على التصنيف

العالمي. ويعتبر عاشور الحاصل على درجة البكالوريوس في التربية

الرياضية أول أردني يحصل على التصنيف العالمي في الكرة الطائرة،

بعد رحلة طويلة في مجال التحكيم، بدأها في العام 2007، ثم حصل

دعم الحكام باعتبارهم جزءًا رئيسيًا في منظومة اللعبة.

بعد ترشيحه من قبل الاتحادين الأردني والآسيوي.

الجديد الذي اتبعه الاتحاد الدولي.

حصل حكم الكرة الطائرة عمر عاشور على التصنيف العالمي من

كورتوا: الجميع يريد إسقاط ريال مدريد

شدد البلجيكي تيبو كورتوا حارس مرمى ريال مدريد، على ضرورة مواصلة فريقه للانتصارات من أجل حسم لقب الليجا، في ظل صعوبة

وقال كورتوا، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «في الليجا علينا مواصلة العمل لتحقيق اللقب».

وأضاف تيبو كورتوا صاحب الـ29 عامًا: «بقى قليل من الوقت، والجميع يريد الفوز على ريال مدريد، وكل مباراة صعبة».

وأتم حارس مرمى الريال: «فقدنا بعض النقاط بعد عطلة الشتاء، لكننا متحمسون لمواصلة الانتصارات، وعلينا أن نفعل ذلك».

ويعتلى ريال مدريد صدارة جدول ترتيب الليجا برصيد 60 نقطة، وبفارق 6 نقاط عن أقرب ملاحقيه اشبيلية.

ويخوض الميرنجي مواجهة صعبة ضد ريال سوسيداد، غدًا السبت، في

إطار الجولة 27 من منافسات الليجا، وذلك في بداية مجموعة من المباريات الصعبة التي سيكون لها دور كبير في تحديد وجهة اللقب، قبل أن يخوض اختبارا صعبا في مباراة الإياب في دوري أبطال أوروبا مع باريس سان وبعد سان جيرمان، سيلعب الملكي مع مايوركا في جزر البليار قبل

الكلاسيكو المرتقب مع غريمه برشلونة في البرنابيو، وهي المباراة التي ستكون مفصلية في رحلة الريال مع اللقب، خاصة بعد استفاقة برشلونة وتحوله لفريق شرس وقوي، بعد بدايته المتواضعة وتراجعه لمراكز الوسط في مرحلة الذهاب، وقد تكون مواجهة إشبيلية في الشهر القادم، حاسمة على اللقب في حال تعثر الريال في أي من محطاته القادمة.

تضاؤل فرص بقاء سيرجي روبيرتو في برشلونة

قال تقرير صحفى إسباني، إن فرص استمرار اللاعب سيرجي روبيرتو، في صفوف برشلونة، تتراجع بشكل كبير.

وينتهي عقد سيرجي روبيرتو مع برشلونة بنهاية الموسم الحالى، وأفادت تقارير بأن اللاعب في طريقه للرحيل مجانًا.

ولم يتم عقد جلسات بين الفريق الكتالوني ووكلاء سيرجي روبيرتو، للحديث عن تجديد التعاقد.

وقالت صحيفة سبورت «يواصل سيرجى روبيرتو، التعافي من إصابة العضلات التي لحقت به مؤخرًا، وأجبرته على الخضوع لعملية جراحية». وأضافت «البارسا ووكلاء اللاعب لم يعقدوا جلسات للتفاوض، فرص استمرار اللاعب تتراجع أكثر».

وشددت الصحيفة «يجب أن يخفض اللاعب، راتبه السنوي إلى ربع ما يحصل عليه الآن».

ودارت العديد من الشائعات حول مستقبل سيرجي روبيرتو، ما بين رحيله عقب نهاية عقده، وبقاء اللاعب وفق رغبة المدرب تشافي هيرنانديز.

مورينيو يغير مصير مخيتاريان

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن تحول جديد في مستقبل الأرميني هنريك مخيتاريان لاعب روما، على وقع تغير طارئ في علاقته بالمدير الفني للذئاب

ولم تكن علاقة مخيتاريان على ما يرام مع مورينيو، خلال فترة وجودهما معًا في مانشستر يونايتد، لكن الأمور تغيرت خلال الأشهر الماضية بوجودهما في روما.

وبحسب موقع توتو ميركاتو ويب الإيطالي، فإن مخيتاريان كان متجها إلى الدوري الروسى، لكن بعد الغزو الأخير، قرر استبعاد هذه الفكرة. وأضاف «بعد العلاقة الطيبة الآن مع مورينيو، فإن إدارة روما تفكر في منح مخيتاريان عقدا جديدًا، على الأرجح لمدة عام واحد، وبراتب قيمته

وخاض الجناح الأرميني صاحب الـ33 عاما، 32 مباراة مع روما هذا الموسم في مختلف المسابقات، وسجل 3 أهداف وصنع 7. وكان مخيتاريان قد أعلن مؤخرًا اعتزاله اللعب الدولي، للتركيز على

الاتحاد يستهدف رقم الهلال القياسي.. ويتساوى مع ضمك

1-2 فوزه الصعب على ضمك -2 نجح الاتحاد في التمسك بالصدارة بعد فوزه الصعب على ضمك على ملعب مدينة اللك عبد الله بجدة في افتتاحية الجولة 23 من دوري كأس الأمير محمد بن سلمان للمحترفين، مساء الخميس.

وتعادل الاتحاد بهذا الفوز مع عدد انتصارات ضمك (2) في تاريخ المواجهات القصير بينهما في دوري المحترفين. وسيق أن تعادل الفريقان في مباراتين أيضا. وتمكن ضمك في أول موسم له بدوري المحترفين من الفوز على الاتحاد ذهابا وإيابا في موسم 2019-2020 بنتيجة واحدة (2-1). وفي الموسم الماضى فاز الاتحاد ذهابا 0-1 في جدة، قبل أن يتعادلا إيابا 1-1 في ملعب المحالة في أبها. وعلى ذات الملعب تعادلا بالنتيجة نفسها في لقاء الدور الأول للموسم الجاري.

ويملك الاتحاد فرصة تاريخية للوصول لأعلى رصيد نقطى في تاريخ دوري المحترفين في حال انتصاره في مبارياته الـ 8 المتبقية له هذا الموسم. ويملك الاتحاد حاليا 54 نقطة، وفي حال مواصلة الانتصارات سيصل إلى 78 نقطة. ويعد الهلال صاحب أعلى رصيد من النقاط في تاريخ دوري المحترفين (72) وحققه في موسم 2019-2020.

وكان أعلى رصيد بلغه الاتحاد في دوري المحترفين 56 نقطة في الموسم الماضي من 30 مباراة، فيما كان رصيده عند فوزه باللقب موسم 2009-2008، 55 نقطة من 22 مباراة.

ويملك الاتحاد عدة أرقام مميزة في الدوري الجاري، إذ يعد أكثر الفرق تحقيقا للانتصارات (17 فوزا)، وهو الأقوى هجوما (48 هدفا)، وثاني أقوى دفاع إذ استقبل (18 هدفا)، ويسبقه فقط في هذا الشأن فريق الفيحاء

حيرة شديدة بشأن حراسة مرمى الفراعنة في مباراتي

وإيابًا في الملحق المؤهل لكأس العالم قطر 2022. وتقام مباراة الذهاب يوم 25 مارس/آذار بستاد القاهرة، على أن تقام مواجهة الإياب في السنغال، يوم

وشهدت الفترة الماضية، تألق حارسي الفراعنة في كأس الأمم الأفريقية، قبل أن تنقلب الأمور بعد

خسارة فريقه من الوداد البيضاوي.

ووقع أبو جبل في بعض الأخطاء الفنية خلال

شهدت المباريات الماضية، تراجع مستوى أبو جبل حارس مرمى الزمالك، وحمله البعض، مسئولية

مواجهة الوداد، والتي انتهت بخسارة الزمالك 1-3 في

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»

محمود الفطافطه

كما أن مباراة الزمالك ضد فيوتشر، شهدت بعض الأخطاء للحارس محمد أبو جبل، في التمركز بين الثلاث

عاد الشناوي للمشاركة مع الأهلى، بعد تعافيه من بكأس الأمم الأفريقية.

عبد اللطيف القرشي

وتراجع مستوى محمد الشناوي بشكل نسبى في مباراتي الأهلى أمام صن داونز وفاركو.

الإصابة التى تعرض لها خلال مواجهة ساحل العاج

رئيس التحرير

الأمير علي والرجوب يبحثان الترتيبات النهائية لبطولة القدس والكرامة

بحث الأمير على بن الحسين، رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم، والفريق جبريل الرجوب، رئيس الاتحاد الفلسطيني، الترتيبات النهائية لانطلاق بطولة القدس

وتستضيف فلسطين بطولة القدس والكرامة، وتنطلق في التاسع عشر من شهر آذار/مارس الجاري، تحت رعاية جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين ملك الأردن وفخامة الرئيس الفلسطيني محمود عباس.

وأكد الطرفان خلال الاجتماع الذي عقد الخميس في العاصمة الأردنية عمان، بحضور أمين عام الاتحاد الأردني سمر نصار وأمين عام الاتحاد الفلسطينى فراس أبو هلال، على ضرورة تسخير كافة الإمكانيات الفنية واللوجستية لضمان خروج البطولة بالصورة التى تليق باسم البلدين الشقيقين، وبالشكل الذي يضمن إيصال الرسائل التي تحملها البطولة.

يشار إلى أنه يشارك في البطولة من الأردن «الفيصلي والوحدات والرمثا»، ومن فلسطين «جبل المكبر وشباب الخليل وشباب رفح»، وسيدير المباريات طواقم تحكيمية من الأردن

عبرت جماهير الكرة الأردنية، عن حالة

من الدهشة، نظرًا للحالة الغريبة التي شهدتها

مباراة شباب الأردن ومغير السرحان، اليوم

الخميس، في الجولة الثانية من بطولة درع

وكان الاتحاد الأردني قد أسند مهمة قيادة

وربما أخطأ الاتحاد الأردني، بأن يكون

تطوير أداء الحكمات على حساب الإرتقاء في

المسابقات المحلية للأندية المحترفة، فما حصل

في مباراة شباب الأردن ومغير السرحان ،

أصبح حديث الساعة، وأثار حالة من الجدل

توقفت عدة فرق عن تحقيق الانتصارات، مع

ختام الجولة الثانية لبطولة درع الاتحاد الأردني، حيث شهدت الجولة 4 تعادلات، وتسجيل

انتصارين حققهما الرمثا والوافد الجديد مغير

ولم تخلو البطولة من الحالات المثيرة

للجدل، حيث الأخطاء التحكيمية، والحادثة

الغربية التي صاحبت لقاء شباب الأردن ومغير

وظهر شباب الأردن ومغير السرحان

بقمصان وسراويل متشابهة اللون، فضلا عن

أرضية الملعب المغطاة بالنجيل الصناعي والتي

وتترقب جماهير الكرة الأردنية جولة

الحسم الأخيرة والمثيرة في دور المجموعات،

والتي ستحدد هوية الفرق الـ4 التي ستتأهل

أبرز المحطات والأحداث في البطولة:

الأردن بتعادلهم في الجولة الثانية.

وفيما يلى يسلط «كووورة» الضوء على

- تم تسجيل 16 هدفا في 12 مباراة، 9 منها

- في 12 مباراة تم تحقيق 7 انتصارات و 5

- بعد الفوز في الجولة الأولى، توقفت

- 4 فرق لم تستطع تسجيل أي هدف

انتصارات الوحدات والفيصلي والسلط وشباب

وهم «الحسين إربد وشباب العقبة والصريح

سُجِل في الجولة الأولى و7 في الجولة الثانية.

تثير قلق اللاعبين.

للدور قبل النهائي.

المباراة لطاقم نسائي، بهدف توفير فرص

التطور للتحكيم النسائي في الأردن.



وفلسطس، فيما تصل الفرق المشاركة إلى فلسطين في السابع عشر من الشهر الجاري. وستجمع المباراة الافتتاحية في الـ19

هل يستدعي تشابه قمصان شباب

الأردن ومغير السرحان إعادة اللقاء؟

ويستعرض كووورة في هذا التقرير،

استغرب المتابعون من ارتداء لاعبي شباب

الأردن ومغير السرحان، قمصان وسراويل

وارتدى لاعبو شباب الأردن ومغير

السرحان، قمصان حمراء اللون وسراويل

سعوداء، مما أدى إلى صعوبة التمييز بين

وبعد نهاية الشوط الأول بتقدم مغير

الرمثا والوحدات الأقوى هجوميا..

ودفاع سحاب الأضعف

تفاصيل ما حدث في المباراة، والتطرق لوجهة

نظر تحكيمية حيال الواقعة:

متشابهة اللون.

لاعبى الفريقين.

شوط بقمصان متشابهة

من الشهر الجارى الشقيقين نادى الوحدات وشباب الخليل على ستاد هواري بومدين في مدينة دورا جنوب الخليل.

السرحان، شهد الشوط الثاني دخول لاعبى

شباب الأردن بقمصان باللون الكحلي، وكأن

مراقب أو حكم اللقاء تنبه لذلك أثناء المباراة

يقول أحد الحكام المتقاعدين «ما حدث

وتابع لكووورة «لا يعتبر ما حدث بالخطأ

الفنى الذي يستوجب إعادة المباراة، القانون

ينص في هذه الحالة، على أن حكم المباراة

يجب أن يكون قادرًا على التمييز بين ألوان

مستغرب، لكن إذا كان حكم المباراة يميز بين

أو بعد نهاية الشوط الأول.

وجهة نظر تحكيمية

ألوان الفريقين، فلا مانع في ذلك».

في العام 2016 على التصنيف الدولي، قبل أن يتبوأ التصنيف

شباب الحسين والعودة يتأهلان لنهائي بطولة الأشبال بكرة الطائرة

تأهل فريقا شباب الحسين والعودة إلى المباراة النهائية لبطولة الأشبال بكرة الطائرة، والتي ستقام اليوم السبت في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب.

و حقق فريق شباب الحسين الفوز على نظيره فريق الكرمل بنتيجة 2-0، وبواقع 25-18 و25-10، فيما اجتاز فريق العودة 0-25 نظيره فريق الوحدات بنتيجة 0-2، وبواقع 0-25 و0-2-1، وذلك في المباراتين اللتين جرتا في صالة قصر الرياضة.

وترتبط بطولة الأشبال مباشرة بمشروع مراكز الواعدين، والذي يتبناه الاتحاد منذ ثلاث سنوات، حيث ينخرط اللاعبون الخريجون من مراكز الواعدين بأنديتهم ومن ثم المشاركة في بطولة الأشبال التي تعد البطولة الرسمية الأولى لهم بعد خضوعهم لمدة عام في التدريب بمراكز الواعدين.

خطاب يتوج بذهبية بطولة إيران لرفع الأثقال

توج لاعب المنتخب الأردني، البارالمبي عبد الكريم خطاب بذهبية وزن 88 كغم لرفع الأثقال في بطولة إيران الوطنية. ووفق اللجنة البارالمبية الأردنية، تمكن خطاب من رفع 241

كغم بعد منافسة شديدة شارك فيها 15 بطلا عالميا. وعبر خطاب بعد تتويجه بالذهبية، عن فخره بهذا الإنجاز وعزف السلام الملكى بالمحافل الدولية للمرة الرابعة، مقدما الشكر لأسرة اللجنة البارالمبية الأردنية.

حارس منتخب الأردن ينهي رحلة علاجه في قطر

أنهى عبد الله الفاخوري حارس مرمى منتخب الأردن وفريق الوحدات لكرة القدم، رحلة علاجه الطويلة التي قضاها في قطر. ووصل الفاخوري العاصمة عمان، فجر الجمعة حيث كان في استقباله أسرته إلى جانب عدد من محبي نادي الوحدات.

وكان الفاخوري قد غاب عن الملاعب نحو ستة أشهر بعدما أجري عملية جراحية في الكتف وخضع لعلاجات تأهيلية متقدمة في قطر. وينتظر أن يلتحق الفاخوري في اليومين المقبلين بتدريبات فريق الوحدات الذي يشارك في بطولة درع الاتحاد ويتأهب للسفر إلى فلسطين للمشاركة في بطولة القدس والكرامة.

برشلونة يرفض التسرع فی شراء تراوری

ذكر تقرير صحفى، أن إدارة برشلونة ترفض الاستعجال بشأن حسم مستقبل جناح الفريق، أداما تراوري، المُعار من صفوف وولفرهامبتون. وانضم تراوري لصفوف برشلونة خلال الميركاتو الشتوي المنصرم، وحتى نهاية الموسم، مع خيار الشراء النهائي مقابل 30 مليون يورو.

وبحسب صحيفة «اس» الإسبانية، فإن برشلونة لم يتخذ قراره بشأن تفعيل خيار الشراء المتضمن في صفقة تراوري. وأضافت الصحيفة «برشلونة يريد أن يمنح أداما تراوري،

- نصف الفرق لم تتمكن من تحقيق الفوز في الجولتين، وهم «الحسين إربد وشباب العقبة

والصريح والجزيرة ومعان وسحاب». - بات الرمثا والوحدات الأقوى هجوميا حيث سجل كل منهما 4 أهداف، فيما يعتبر سحاب الأضعف دفاعيا حيث استقبلت شباكه

– الحسين إربد وشباب العقبة الأكثر تحقيقاً لنتيجة التعادل حيث تعادل كل منهما مرتين. - الرمثا الفريق الوحيد الذي حقق فوزين متتالین، حیث هـزم مغیر السرحان (1-0)

- تصدر زيد أبو عابد «شباب الأردن» وهاشم الخالدي «الرمثا» صدارة الهدافين ولكل منهما هدفين. وأحرز هدفا واحدا كل من: مالك علان وعمر مناصرة وخالد عصام ومهند خير الله «الوحدات»، يوسف الرواشدة «الفيصلي»، أوس أبو هضيب والسنغالي كوليبالي «الرمثا»، أحمد العيساوي ومحمود جمال «سحاب»، حمزة الصيفى «الجزيرة»، كريم أبو زيتون «مغير السرحان»، وجيوب «الصريح» - خطأ

المزيد من الوقت، لتجنب اتخاذ أي قرار متسرع».

أبو جبل والشناوي... من يحمي عرين الفراعنة أمام السنغال؟

ويواجه منتخب مصر، خصمه السنغالي، ذهابًا

29 من نفس الشهر.

ويفاضل كيروش بين محمد الشناوي ومحمد أبو جبل، بشأن الدفع بأحدهما كحارس أساسى أمام

تصدر عن

شركة صدى

منها هدفه الوحيد. ووسط تراجع ملحوظ في المستوى الفنى لحارسي منتخب مصر، يدخل كيروش في حيرة الاختيار بين أبو جبل أم الشناوي.

وحمل البعض، الشناوي، مسئولية خسارة فريقه

ولم يقدم الشناوي مباراة مميزة أمام فاركو رغم فوز الأهلى 4-1، بعدما أخطأ في التصدي لتصويبة من

خارج منطقة الجزاء، ردها الحارس لمنافسه وسجل

أمام صن داونز، بعدما أخطأ في تقدير كرة هدف

العنوان:عمان-شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا)-بجانب المختار مول

مقسم الأعلان: 5056222 فاكس الأعلان: 5056223

الميل التحريسر: ad@shaabjo.com الميسل الاعسلان: m@shaabjo.com

رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ٢٠١٤/١٢٤٨/د