

## استنفار في صفوف القوات الداعمة للدبية بمصراتة

تابع ص7

## المقاتلون الأجانب بأوكرانيا... مواجهة أميركية روسية بأيد غربية

تابع ص7

## مواجهات بدارفور.. قتلى وجرحى وحرق 4 قرى

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## برشلونة ينجو من «فخ» غلطة سراي ويواصل التألق

نجح برشلونة الإسباني من «فخ» غلطة سراي التركي، في بطولة «يوروبا ليغ»، ونجح بالوصول لربع النهائي، مستكسلا سلسلة النتائج المذهلة للنادي الكتلوني. وحقق برشلونة انتصارا بنتيجة 2-1، من أرض غلطة سراي في إسطنبول، مساء الخميس، أمام أكثر من 50 ألف متفرج لم يتوقفوا عن الهتاف طوال الـ90 دقيقة.

افتتح النادي التركي التسجيل بفضل المدافع ماركوا في الدقيقة 28، قبل أن يعدل المهوب الإسباني بيدري النتيجة لبرشلونة في الدقيقة 37، وحسم الهدف الغابوني بيير إيميريك أوباميانغ اللقاء بهدف ثان في الدقيقة 50. وكان برشلونة قد تعادل بنتيجة 0-0 في لقاء الذهاب في كامب نو، قبل أسبوع.

السبت

السنة الثامنة

العدد (2685)

250 فلس

أوقات الصلاة

الفجر 05:35

الفجر 12:47

الصر 04:08

الغروب 06:45

العشاء 08:00

16 شعبان 1443 هـ الموافق 19 آذار 2022 م

## تعزير الرقابة على الأسواق اعتباراً من السبت

عمان

حرت وزارة الصناعة والتجارة والتأمين 205 مخالفات تموينية في محافظات المملكة كافة خلال الفترة من 10 إلى 15 الشهر الحالي.

وقال وزير الصناعة والتجارة والتأمين يوسف الشمالي، في تصريح إنه وتنفيذاً لتوجيهات رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، فقد تم تعزيز كوار الرقابة على الأسواق بـ 500 مراقب سيباشرون عملهم اعتباراً من السبت.

وأضاف أنه تم الإيعاز لمراقبي الأسواق لتكثيف وتشديد عمليات الرقابة على الأسواق ومتابعة الالتزام بالسقوف السعرية المحددة للدجاج الطازج والمباع من خلال التفاتات والزيوت النباتية. وأكد أن الوزارة مستمرة بحملات الرقابة المكثفة لمتابعة الالتزام بالسقوف السعرية ورصد أسعار السلع بشكل يومي، وخاصة التموينية منها.

كما أكد مجدداً وفرة السلع وكفايتها للاستهلاك المحلي وأن الوزارة ستستغل مباشرة لضبط أسعار أي سلعة تموينية ترتفع أسعارها بدون مبرر.

## نمو حركة السفر عبر مطار الملكة علياء 164%

عمان

استقبل مطار الملكة علياء الدولي 768.777 ألف مسافر خلال الشهرين الماضيين، بارتفاع نسبه 164.6 بالمئة، مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي.

وأظهرت الأرقام الرسمية الصادرة عن مجموعة المطار الدولي، ارتفاع حركة الطائرات عبر المطا إلى 8608 حركات خلال الشهرين الماضيين بزيادة نسبتها 119.1 بالمئة عن شهري كانون الثاني وشباط من العام الماضي.

كما وصلت حركة الشحن الجوي إلى 8303 أطنان بنمو نسبته 22 بالمئة عن الفترة المماثلة من العام الماضي.

## «التعاون الخليجي» يستضيف مشاورات يمنية - يمنية لإنهاء الحرب

وكالات

أعلن الأمين العام لمجلس التعاون الخليجي، الدكتور نايف الحجرف، استضافة مشاورات يمنية يمنية لإنهاء حالة الحرب والانتقال إلى السلام.

وقال الأمين العام لمجلس التعاون الخليجي، في مؤتمر صحفي بالرياض، إن المجلس سيستضيف مشاورات يمنية-يمنية من 29 مارس إلى 7 أبريل 2022، داعياً كافة الأطراف اليمنية دون استثناء إلى هذه المشاورات.

وقال إن المشاورات اليمنية-اليمنية تهدف لحل الأزمة وحث كافة الأطراف للقبول بوقف شامل لإطلاق النار، على أن تشمل محورا عسكريا وأمنيا ومحورا للعملية السياسية.

وأوضح أن هذه المشاورات ستناقش تعزيز مؤسسات الدولة والإصلاح الإداري ومكافحة الفساد، وستناقش الآليات المقترحة لتعزيز عمليات تقديم المساعدات الإنسانية في اليمن.

وتنوه بأن هذه المشاورات تتبع من إيمان مجلس التعاون الخليجي بأن الحل بيد اليمنيين، وضرورة الانتقال من حالة الحرب إلى السلام.

## بوغبا يكشف تفاصيل سرقة منزله: أخذوا أعلى ما نملك

كشفت الفرنسية بول بوغبا، لاعب وسط مانشستر يونايتد الإنجليزي، أن منزله تعرض للسرقة مساء الثلاثاء خلال مشاركته في مواجهة أتلتيكو مدريد الإسباني، في دوري أبطال أوروبا، فيما كان طفلا نائمين.

وقال لاعب الوسط، الأربعاء، على وسائل التواصل الاجتماعي: «الليلة الماضية، تحقق أسوأ كابوس لعائلتنا بعد تعرض منزلنا للسرقة بينما كان أطفالنا نائمين في غرفهم».

وأضاف بوغبا الذي خسر مع فريقه على أرضه أمام أتلتيكو مدريد بـ1-0 في المنزل، مرعنا ما أن نعرف ما إذا كان الأطفال بصحة جيدة. لاشيء أسوأ بالنسبة لرب العائلة من معرفة انه لم يكن متواجدا هناك لحماية أطفاله».

وأنهى مشواره باقتراح «مكافأة» لمن يساعده على تعقب اللصوص، باستخدام عنوان بريد محدد.

وكان زميل بوغبا، السويدي فيكتور ليندولف، ضحية سرقة أيضا، وصفها بـ«الصادمة كثيرا»، عندما كان يواجه برنتفورد في يناير الماضي.

## بمشاركة خبراء وأكاديميين وممثلين عن قطاعات اقتصادية واعدة

## ورشة العمل الاقتصادية الوطنية تواصل جلساتها

عمان

ويركز الخبراء خلال مناقشاتهم على قطاعات الصناعات الغذائية، قطاع فرعي من القطاع الصناعي، والتعليم المهني والتدريب التقني الذي يندرج تحت قطاع التعليم وسوق العمل، والاستدامة والتغير المناخي، ضمن قطاع التنمية الحضرية والتغير المناخي، وخدمات التصميم والإبداع، التي يتضمنها قطاع الصناعات الإبداعية.

وتستمر ورشة العمل الاقتصادية الوطنية لأسبوعها الرابع، بمشاركة 400 شخص من الخبراء والأكاديميين وممثلي القطاع الخاص، وممثلين عن الحكومة والبرلمان، في اجتماعات مترامدة لأبرز القطاعات التي تشكل عصب الاقتصاد الوطني. تابع ص2

تواصل ورشة العمل الاقتصادية الوطنية جلساتها اليوم السبت، في الديوان الملكي الهاشمي بمشاركة خبراء وأكاديميين وممثلين عن قطاعات اقتصادية واعدة، للخروج بخارطة طريق واضحة المعالم تكون عابرة للحكومات.

وسيعمل المشاركون على تحديد المتطلبات الرئيسية لتنفيذ استراتيجية تطوير كل قطاع تشمله الورشة ومراحل الإنجاز والجدول الزمني للتطبيق، إضافة إلى الجهات المعنية بالتنفيذ ومسؤولياتها، والتقاطعات بين كل القطاعات، والعوامل المطلوبة للنجاح.



## اطلاق مشروع الاستكشاف عن النفط في حقل السرحان

عمان

ينطفي وتنفذ سير العمل بالحقل الواقع شرقي منطقة الأزرق.

وقال الخرابشة، في تصريح صحفي، إن الوزارة قامت، وبالتعاون مع شركة البترول الوطنية، في الآونة الأخيرة بتحليل المعلومات الزلزالية فثائية الأبعاد وثلاثية الأبعاد المتواجدة في المنطقة. وتم اليوم التأكيد على ضرورة إعادة فحص بئر السرحان 8، والذي جرى حفره من قبل سلطة المصادر الطبيعية عام 1989، وتم اكتشاف النفط الخفيف فيه بهدف زيادة إنتاجه.

وأوضح الوزير الخرابشة أن المشروع يأتي في إطار اهتمام الوزارة بالبحث عن الفرص التي قد تساهم في توفير مصادر الطاقة المحلية، ومن ضمنها النفط والغاز، لافتاً إلى أن شركة البترول الوطنية ستقوم بتنفيذ أعمال الحفر والتطوير في المنطقة لصالح وزارة الطاقة والثروة المعدنية.

وتوقع أن يتم الانتهاء من حفر البئر الأول قبل حزيران من العام الحالي.تابع ص2

اطلق وزير الطاقة والثروة المعدنية، الدكتور صالح الخرابشة، مشروع استكشاف النفط في حقل السرحان والجفر، واطلع على التحضيرات الضرورية لبدء أعمال الحفر في المنطقة. جاء ذلك خلال زيارة قام بها الوزير الخرابشة، للحقل الذي يبعد 170 كم جنوبي منطقة الأزرق.

كما زار الوزير الخرابشة حقل حمزة

## الأردن يشارك باجتماع المنظمة العربية لأجهزة الرقابة المالية والمحاسبة

الدوحة

المبادرات التطويرية المقترحة من رئاسة المجلس، وعرض تقارير الأجهزة عن مشاركتها في أعمال اللجان ومجموعات العمل المنبثقة عن المنظمة الدولية لأجهزة العليا للرقابة المالية والمحاسبة «الأتوساي».

كما يتضمن جدول أعمال الاجتماع وفقاً للبيان، المصادقة على دليل نظام الارشيف وإجراءات مكتب الضبط، واعتماد الحساب الختامي لسنة 2021، الموازنة التقديرية لسنة 2022، وتحديد موعد الاجتماع المقبل للمجلس التنفيذي والدورة الرابعة عشرة للجمعية العامة المقرر عقدها بالملكة العربية السعودية، واعتماد مشروع جدول أعمال الدورة الرابعة عشرة للجمعية العامة للمنظمة.

يشترك الأردن في الاجتماع الثالث والستين للمجلس التنفيذي للمنظمة العربية لأجهزة العليا للرقابة المالية والمحاسبة (الأربوساي)، والتي تستضيفها الدوحة بعد غد الأحد وتستمر يومين، بمشاركة رؤساء الأجهزة العليا للرقابة في الدول العربية الأعضاء في المجلس.

ويرأس الاجتماع، رئيس ديوان المحاسبة القطري رئيس المجلس التنفيذي للمنظمة، عبدالعزيز بن محمد بن أحمد العمادي.

وذكر بيان لديوان المحاسبة القطري أن الاجتماع سيناقش التقارير الصادرة عن أنشطة المجلس والأمانة العامة واللجان الفرعية التابعة للمنظمة، إلى جانب متابعة

## 462 مليون دولار عائدات قطاع السياحة خلال أول شهرين من 2022

عمان

وجاء ذلك نتيجة ارتفاع عدد السياح خلال الشهرين الماضيين بنحو 265 ألف سائح، ليصل إلى 387 ألف سائح. وعلى المستوى الشهري، أظهرت البيانات ذاتها ارتفاع عائدات الدخل السياحي لشهر شباط من عام 2022 بمقدار 148 مليون دولار، ما نسبته 206 بالمئة، عن مستواه خلال الشهر ذاته من العام الماضي، ليصل إلى 220 مليون دولار.

أظهرت البيانات الصادرة عن البنك المركزي ارتفاع عائدات المملكة من الدخل السياحي خلال الشهرين الأولين من عام 2022، بمقدار 306.3 مليون دولار أو ما نسبته 196.5 بالمئة عن مستواه خلال الفترة ذاتها من العام 2021، ليصل إلى 462.3 مليون دولار.

## ضبط شخص اطلق عيارات نارية من داخل المركبات

عمان

يرد لحين ضبط كل من يقوم بإطلاق العيارات النارية والقاء القبض عليه وضبط الاسلحة النارية المستخدمة، مهيباً بالجميع الالتزام بالقانون وعدم اطلاق العيارات النارية والابلاغ تلك التصرفات المستهتره والقائلة وتقوم بمتابعة التحقيق في اي بلاغ

المستهتر بحياة الآخرين . وشدد أن مديرية الامن العام بكافة إداراتها ووحداتها تتعامل مع بلاغات إطلاق العيارات النارية بكل حزم ودون تهاون لحماية المجتمع من تلك التصرفات المستهتره والقائلة وتقوم بمتابعة التحقيق في اي بلاغ

وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام إن العاملين في الامن الوقائي وشرطة البلقاء تابعوا التحقيق وجمع المعلومات حول فيديو وصور جرى نشرها وتداولها عبر مواقع التواصل الاجتماعي وظهر خلالها شخص يقوم بإطلاق

القى العاملون في الأمن الوقائي وشرطة البلقاء، القبض على الشخص الذي ظهر وهو يطلق عيارات نارية بالهواء من داخل إحدى المركبات.

## ورشة عمل حول ائتلاف الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة



1970، بتسيخ مفهوم التضامن بين نساء الأردن ونساء العالم بالاندماج مع الشبكات الإقليمية، قائلة إنها تتمتع الآن بعضوية «المبادرة النسوية الأورومتوسطية، وعضوية شبكة كرامة العربية».

وتابعت، أن الجمعية حملت على عاتقها تأسيس شبكة مساواة المحلية للجمعيات النسائية المنتشرة في جميع أنحاء الأردن، بينما قامت بعد انتخابات 2016، بالتواصل مع ملتقى البرلمانيات الأردنيات لتأسيس «ائتلاف الهدف الخامس» من أهداف التنمية المستدامة والخاص بالمساواة وتمكين النساء.

وأشارت نقاع إلى أن الأردن يتميز حيال قضايا النساء بنواحي إيجابية، في مقدمتها تعليم الفتيات وعمل النساء في الميادين المختلفة، وكذلك الإقبال على المشاركة السياسية. وقالت، إن الأرقام تشير إلى وجود 97.3 بالمئة من الفتيات على مقاعد الدراسة، مقارنة بالفتيان، وكذلك وجود نسبة 52 بالمئة للشابات في الجامعات بالنسبة للشباب الجامعيين.

وأضافت، أن الكوتا النسائية في المجالس المختلفة ساعدت المرأة على المشاركة السياسية في البرلمان والمجالس المحلية، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن هناك أعداد قليلة من العاملات في القطاعات الاقتصادية لا تتعدى نسبتهم 14 بالمئة.

وأكدت نقاع، أن النساء عملن في جميع ميادين العمل رغم أن التحديات ما تزال كبيرة، خاصة في مجال عمل النساء وحقوقهن الاقتصادية والقانونية، من جهتها. قالت النائب السابق صباح الشعار، إن الحقوق السياسية أصبحت بعد تطور الدول وأنظمة الحكم الديمقراطية حقاً أصيلاً للجنس البشري بنوعيه الرجل والمرأة بالتساوي.

وأضافت، أن الدولة الأردنية آمنت منذ نشأتها بتساوي المواطنين في الحقوق والواجبات بغض النظر عن جنسه ذكراً أم أنثى، فتطورت الحياة في المملكة بكل أشكالها السياسية والاقتصادية والاجتماعية. وتابعت الشعار: «رافق هذا التطور اقرار حقوق المرأة، ومنها على وجه الخصوص ما نحن هنا بسببه وهو الحل السياسي والاقتصادي».

وأعربت الشعار عن إيمانها بقولها «لا حقوق من دون

عمان

عقدت جمعية النساء العربيات، بالتعاون مع ملتقى البرلمانيات الأردنيات، ورشة عمل حول أهداف التنمية المستدامة، تحت عنوان «ائتلاف الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة، وذلك على هامش «احتفالية يوم المرأة العالمي».

وحسب بيان صحفي اصدره الملتقى فقد تخلل أعمال الورشة جلسة بعنوان «مناقشة ورقة الموقف حول الربط ما بين الهدف الخامس والهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة»، أدارتها الدكتورة إيمان الحسين.

وتحدثت رئيسة ملتقى البرلمانيات الأردنيات النائب الدكتورة صفاء المومني عن الأدوار التي لعبتها المرأة وإنجازاتها والتشريعات التي اقترت لصالح المرأة.

وأشارت إلى دور البرلمانيات في تحقيق أهداف التنمية المستدامة بصفتهم حلقة الوصل بين الشعب ومؤسسات الدولة حيث يلعب البرلمانيون دوراً فعالاً من خلال سنهم للتشريعات الصديقة لأهداف التنمية المستدامة ولا سيما الهدف الخامس، والمصادقة على الموازنات التي توفر مخصصات لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، ودورهم الرقابي لضمان تنفيذ الفعال لهذه الأهداف من قبل الحكومة.

وأكدت المومني، أهمية التركيز على الهدفين الرابع والخامس من أهداف التنمية المستدامة باعتبارهما جوهر التنمية والأساس الذي تبني عليه جميع الأهداف الأخرى.

بدورها، قالت مديرة البرامج في جمعية النساء العربيات، ليلي نقاع، إن الاحتفال بيوم المرأة العالمي قد أرسى قواعد بناء الحركة النسائية العالمية التي ازدهرت وتطورت خلال الـ112 عاماً الماضية وإلى جانبها ازدهر وتطور العمل المشترك والتشبيك على المستوى الإقليمي والمحلي.

وأضافت، أن الاحتفال بيوم المرأة العالمي، يساعدنا باستحضار قضايا النساء العالمة إلى الواجهة بدلاً من إبقائها على الهامش، كما يساعد على إلقاء الأنواء على قصص النجاح الخاصة بالنساء، وأوضحت نقاع، أن جمعية النساء العربيات بدأت ومُنذ تأسيسها العام

## ورشة العمل الاقتصادية الوطنية تواصل جلساتها اليوم

## وزير الطاقة يطلق مشروع الاستكشاف عن النفط في حقل السرحان

عمان

اطلق وزير الطاقة والثروة المعدنية، الدكتور صالح الخرابشة، مشروع استكشاف النفط في حقل السرحان والجفر، واطلع على التحضيرات الضرورية لبدء أعمال الحفر في المنطقة.

جاء ذلك خلال زيارة قام بها الوزير الخرابشة، للحقل الذي يبعد 170 كم جنوبي منطقة الأزرق.

كما زار الوزير الخرابشة حقل حمزة النفطي وتفقّد سير العمل بالحقل الواقع شرقي منطقة الأزرق.

وقال الخرابشة، في تصريح صحفي، إن الوزارة قامت، وبالتعاون مع شركة البترول الوطنية، في الأونة الأخيرة بتحليل المعلومات الزلزالية ثنائية الأبعاد وثلاثية الأبعاد المتواجدة في المنطقة، وتم اليوم التأكيد على ضرورة إعادة فحص بئر السرحان 8، والذي جرى حفره من قبل سلطة المصادر الطبيعية عام 1989، وتم اكتشاف النفط الخفيف فيه بهدف زيادة إنتاجه.

وأوضح الوزير الخرابشة أن المشروع يأتي في إطار اهتمام الوزارة بالبحث عن الفرص التي قد تساهم في توفير مصادر الطاقة المحلية، ومن ضمنها النفط والغاز، لافتاً إلى أن شركة البترول الوطنية ستقوم بتنفيذ أعمال الحفر والتطوير في المنطقة لصالح وزارة الطاقة والثروة المعدنية، وتوقع أن يتم الانتهاء من حفر البئر الأول قبل حزيران من العام الحالي.

كما زار الخرابشة حقل حمزة النفطي، وقال إن الوزارة تتابع الإنتاج من بئرين وتصدير النفط إلى مصفاة البترول، وتقوم حالياً بدراسة تحديد 3 آبار عميقة لحفرها مع نهاية العام الحالي، والعام المقبل، من خلال شركة البترول الوطنية الذراع الفني للوزارة. وأضاف أن العمل جار على تقييم نتائج تحليل المسح الزلزالي ثلاثي الأبعاد من قبل 3 شركات عالمية لتحديد المويدي البترولي للحقل.

وفيما يتعلق بالمناطق المفتوحة الأخرى في المملكة، قال الوزير الخرابشة، إن الوزارة تقوم حالياً بتحضير معلوماتها الفنية ليصار إلى عرضها على شركات بترولية عالمية أبدت اهتمامها للاستثمار في الاستكشاف عن النفط والغاز.

## التلفزيون الأردني يعلن الفائزين بالسحب على جوائز تلقي مطعم كورونا

عمان

أعلن التلفزيون الأردني عبر برنامج «يسعد صباحك» الجمعة، أسماء الفائزين بجوائز السحب الـ (18) لملتقى مطعم كورونا، ضمن المبادرة التي أطلقها التلفزيون بالتعاون مع جمعية البنوك، بهدف التشجيع على تلقي المطعم وتحسين المجتمع من الوفاء.

وقام بالجوائز لهذا الأسبوع ثلاثة فائزين هم: زينب فراس محمد زواهره من عجلون، وغدير ميمون سامي عمري من الزرقاء، ومنى محمد هليل أبو هلاله من معان، حيث تبلغ قيمة كل جائزة 500 دينار، وتتصل للفائزين رسائل نصية توضح آلية استلامهم للجوائز.

ويشارك في الجوائز جميع الفئات العمرية التي تتلقى المطعم خلال الأسبوع الذي يسبق عملية السحب سواء أكانت الجرة الأولى أو الثانية، إذ يجري السحب إلكترونياً، ويحدد من خلاله الفائزون عبر الرقم المرجعي الذي يظهر على شهادة المطعم.

وتبرع بجوائز السحب الـ (18) لملتقى مطعم كورونا البنك الإسلامي الأردني، والبنك العربي، وبنك صفاة الإسلامي.

العمل، والاستدامة والتغير المناخي، ضمن قطاع التنمية الحضرية والتغير المناخي، وخدمات التصميم والإبداع، التي يتضمنها قطاع الصناعات الإبداعية. وتستمر ورشة العمل الاقتصادية الوطنية لأسبوعها الرابع، بمشاركة 400 شخص من الخبراء والأكاديميين وممثلي القطاع الخاص، وممثلين عن الحكومة والبرلمان، في اجتماعات مترامنة لأبرز القطاعات التي تشكل عصب الاقتصاد الوطني.

وكانت الجلسة الثانية قد شهدت حضور ومشاركة جلالة الملك عبدالله الثاني في جانب من الاجتماعات، فيما حضر سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، في العهد، وشارك في جانب من اجتماعات قطاع السياحة في الجلسة الثالثة، في تأكيد على الدور الملكي في الدعوة لعقد الورشة ومتابعة المخرجات التي ستتمخض عنها لخارطة طريق عابرة

## دعوات إلى انتخاب المرشح الكفو القادر على تحقيق التنمية

يكون أساس الاختيار هو الكفاءة، مشيرة إلى التناقض الذي يحدث أحياناً من خلال التصويت على أساس الصداقة والقرابة ثم التذمر من ضعف الأداء والخدمات.

وحذرت برفان من النتيجة السلبية التي يسببها عدم الاقتراع، مشيرة إلى أن الأردن يدخل المئوية الثانية وهذا يتطلب مجالس بلدية ومجالس محافظات (لامركزية) على قدر من المسؤولية خصوصاً وأن المواطنين كثيراً ما يشكون من ضعف الخدمات في مناطقهم وبالذات تلك المحيطة بالمدن أو بالأطراف.

وقالت: إن من بين المترشحين في كل المناطق كفاءات، ومن يريد الخير لبلده ومستقبل أبنائه عليه أن يمنح صوته لمن يستحق والقادر على خدمة الناس بمشاريع حقيقية تنعكس على حال المواطنين وليس انتخاب الذين يقدمون الخدمات على أساس القاعدة الانتخابية.

مؤلف موسوعة عمان أيام زمان المؤرخ عمر العروطي قال، إن عدم الذهاب إلى صندوق الاقتراع يؤدي إلى فوز غير الكفو، ما يسبب تراجعاً في مؤشر التنمية والخدمات بالمناطق التي يفوز بها أشخاص ليسوا على قدر من الكفاءة، داعياً بحسب قوله إلى التخلص من معيار المناطقية والقرابة أثناء التصويت وحذراً من التصويت على أسس فردية ومصليحة. وأضاف: فوز المرشح النزيه والكفو هو إرضاء للضمير أولاً وهو اختيار لأجل الوطن الذي يحتاج إلى جهود صادقة للإرتقاء به سياسياً واقتصادياً وخدميًا وبالتالي تحسين معيشة الناس وتشجيع الاستثمار بعيداً عن تأثيرات القواعد الشعبية.

ويتحدث الناشط في حوار الأديان القس سامر عازر الذي يربط بين وجودنا في الحياة

عمان

## المركزي يرفع سعر الفائدة 25 نقطة أساس على أدوات السياسة النقدية

عمان

قررت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي رفع أسعار الفائدة بمقدار 25 نقطة أساس على أدوات السياسة النقدية كافة، اعتباراً من يوم غد الأحد 2022/3/20.

ويأتي هذا القرار في إطار متابعة البنك المركزي المتواصلة لأسعار الفائدة والتطورات الاقتصادية المحلية والإقليمية والدولية، وكذلك لاحتواء الضغوط التضخمية المتوقعة في ضوء تصاعد معدلات التضخم عالمياً، وبلوغها مستويات مرتفعة بفعل التعافي التدريجي للطلب العالمي في أعقاب جائحة كوفيد-19، وما رافق ذلك من اختلال في سلاسل التوريد، كما أن زيادة حالة عدم اليقين الناجمة عن التوترات الجيوسياسية العالمية أضفت مزيداً من الضغوط على الأسعار العالمية وسلاسل التوريد.

كما قررت اللجنة تمديد العمل ببرنامج البنك المركزي لإعادة تمويل القطاعات الاقتصادية الحيوية، والبالغ عددها 10 قطاعات، بقيمة 1.3 مليار دينار، وتشمل هذه القطاعات: الصناعة، والسياحة، والطاقة المتجددة، والزراعة، وتكنولوجيا المعلومات، والاستشارات الهندسية، والصحة، والنقل (شركات النقل)، والتدريب المهني والفني والتقني، والقطاع التصديري. كما قررت اللجنة الإبقاء على أسعار فائدة هذا البرنامج دون تغيير عند 1.0 بالمئة للمشاريع داخل محافظة العاصمة، و0.5 بالمئة للمشاريع في باقي المحافظات، وذلك لتوفير التمويل للنشاطات الإنتاجية بشروط ميسرة.

ويذكر أن البنك المركزي قام من خلال هذا البرنامج بتمويل 1.728 مشروع بقيمة بلغت نحو 1.254 مليون دينار، ساهمت بخلق نحو 14.238 فرصة عمل جديدة، فضلاً عن أن هذا البرنامج حافظ على حوالي 51 ألف فرصة عمل منذ بدء جائحة كوفيد-19، علماً بأن الرصيد المتاح لإعادة إقراض هذه القطاعات يبلغ حالياً حوالي 600 مليون دينار.

وتذكر أن اللجنة استمرار العمل ببرنامج البنك المركزي لدعم الشركات الصغيرة والمتوسطة والمهنيين والحرفيين البالغ قيمته 700 مليون دينار، والإبقاء على سعر الفائدة للمقترضين بما لا يتجاوز 2 بالمئة، ولأجل 54 شهراً، من ضمنها فترة سماح تصل إلى 12 شهراً.

وفي ضوء الظروف الراهنة، ولتلبية احتياجات المواطنين من السلع الأساسية، قررت اللجنة رفع سقف السلفة الممنوحة لمستوردي قطاع الجملة من هذه السلع الأساسية - التي تم الاتفاق عليها مع وزارة الصناعة والتجارة والتموين - من 600 ألف دينار إلى مليون دينار. ويذكر أن عدد المشاريع الممولة من البرنامج بلغ 5.871 مشروع بقيمة 521.7 مليون دينار، وحافظ البرنامج على حوالي 94 ألف فرصة عمل منذ بدء الجائحة.

وتبنى البنك المركزي الأردني سياسة نقدية تيسيرية استثنائية خلال جائحة كوفيد-19، إذ قام في بداية ومنتصف آذار 2020 بخفض أسعار الفائدة بمقدار 150 نقطة أساس، ليصل «سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي» إلى 2.5 بالمئة، وهو الحد الأدنى منذ 10 سنوات.

وكانت جمعية البنوك أعلنت عن تأجيل أقساط قروض الأفراد لشهر نيسان بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، وذلك بالتنسيق مع البنك المركزي.

وحققت المؤشرات النقدية والاقتصادية والمصرفية أداءً إيجابياً وخلال العام 2021 والشهرين الأولين من العام الحالي (2022)، إذ يبلغ حجم الاحتياطيات الأجنبية للبنك المركزي حالياً 18.0 مليار دولار، وهو ما يكفي لتغطية مستوردات المملكة من السلع والخدمات مدة 9.4 أشهر.

وبلغ معدل التضخم 2.2 بالمئة خلال الشهرين الأولين من العام الحالي، ونمو الناتج المحلي الإجمالي 2.1 بالمئة للثلاثة الأرباع الأولى من عام 2021، كما ارتفع الدخل السياحي خلال الشهرين الأولين من العام الحالي (2022) بنسبة 196.5 بالمئة.

وسيستمر البنك المركزي بالتنسيق مع الجهات المعنية للتطورات الاقتصادية، محلياً ودولياً، واتخاذ الإجراءات اللازمة، بما يكفل تعزيز أركان الاستقرار النقدي والمالي في المملكة.

## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة.

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟  
كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية - فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لن 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 ستاسي لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات!

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠,٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة، وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب امناً.

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو 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 الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

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

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكيتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

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

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

شرب الكحول مع مسكنات الألم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات 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 يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

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

لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضاً، فيتوجب عليكم أن تتحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشويش، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

عند وصولكم للمنزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هنالك من تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

عندما تشترون دواءً مسكناً للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم أية تساؤلات – فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي.

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

يميل الكثيرون إلى "تخزين" الأدوية لتكون في المنزل، في تناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة).

لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تتحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوق

العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلا فإنها لن تكون فعالة، فإذا كان هناك خط في منتصف القرص للقطع – فيجب قطع القرص بالخط المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملاً، إذا لم يخبرك الطبيب غير ذلك.

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

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

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل هذا الخبر لك! شاركفرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة! نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحون بالضرر 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

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل هذا الخبر لك! شاركفرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة! نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحون بالضرر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية! أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). نصحنا إزالة شعر العانة دون ضرر

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً. 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 ووقفاً بنسبة ٧٥٪. في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جالساً بنسبة ٢٢٪. في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جالساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪. في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

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

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

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

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

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

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

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شاركفرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونونغ 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. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات

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

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



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

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

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

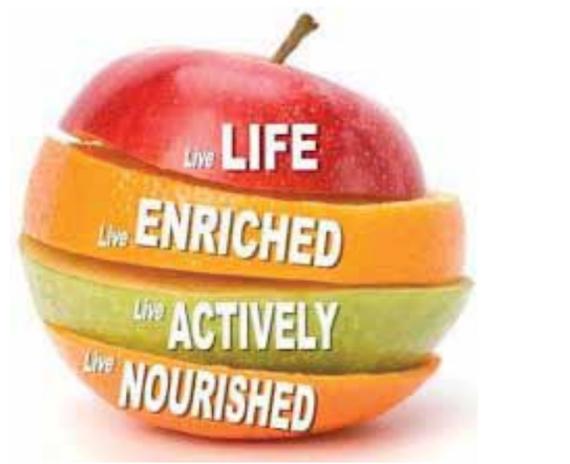
## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

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

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

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتمينات كفيتامين A و C و

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

## 5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- بقي من الجفاف:

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و 3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضفي إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجد وممتع للبشرة.

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزعجة:

يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩٠قط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الذنبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

## “child development process” نمو الطفل

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعنون قواعد اللغة والمعنى المعقدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطارد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الذاكرة. ويؤدي نمو وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطور الحس الأخلاقي، حيث يمكننا القول أن أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهم في التطور العاطفي لدى الأطفال هو تشكل مفهومهم لذواتهم أو هويتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب أهمية الوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

يستخدم مصطلح نمو الطفل للدلالة على تطور القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ 12

إن بداية التغيرات الفسيولوجية والعاطفية في سن البلوغ، واكتساب العمليات المنطقية للكبار يعلمان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

فيما يأتي نستعرض تطور الطفل بإيجاز. يشكل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العوز (AIDS)، الذي يمكن أن يكون مرض الشهايم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

العلامات المخدرة وخطر وجود القرحة لا شك أن التهابات الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابل للتئج بسهولة، إلا أن للتهابات الخارجية جانباً شمرقاً لا وهو حقيقة كونها مشوقة وظاهرة للجان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعية؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك التهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أن لها جميعها قاسماً مشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (Naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإن التوتّر

المشكلة في حال تكرار حدوث الارتجاج المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العوز (AIDS)، الذي يمكن أن يكون مرض الشهايم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (Naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإن التوتّر

المشكلة في حال تكرار حدوث الارتجاج المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العوز (AIDS)، الذي يمكن أن يكون مرض الشهايم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

تدعى بقرحة الاثني عشر.

تدعى بقرحة الاثني عشر.

## القرحة – Ulcers

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



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

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

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

**تفاصيل معقدة**  
ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتناثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلِك Hayflick. وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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

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**  
وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "بعد 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 باهظة الثمن.

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

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

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء  
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشراب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً أو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

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

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

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

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

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

على مستوى العالم  
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريبا، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

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

خطر داهم  
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرته عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

توتر وقلق  
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،



## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو التغيرات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنقلها معك إلى المنزل.

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان  
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل الإرهاق والإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنقلها معك إلى المنزل.

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان  
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل الإرهاق والإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

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

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

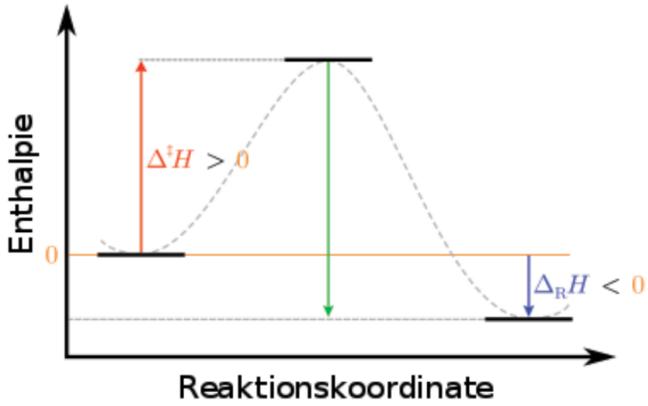
وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستمر يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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



# الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة الانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في عمق طاقة مورس الكامنة) مُثَلَّة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز التنشيط. تنطبق معادلة الطاقة غيبس على التفاعلات:  $\Delta G = \Delta H - T\Delta S$  أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغيير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة وضغط ثابتين. ولأن لم تكن الذرة السطحية متحركة كثيراً- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالباً؛ مما يعني تفاعلاً طارداً للحرارة. خُصَّص الامتزاز الفيزيائي كطاقة لينارد-جونز الكامنة، بينما خُصَّص الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكاملة.

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تقفل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح. تستلزم هجرته الأنكين على مغز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين وللكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، وبعد أن تدمج

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من الجوانب؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً؛ بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد الممتزة تتوضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد الممتزة في الامتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح،

أجهزة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جداً وصف الامتزاز بالطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز. لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كافتراض في الموقع؛ حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

# سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد تزيق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات منشطة k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان هناك نوعين من التحقيقات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات الAFLATOXI في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB1 خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تعلق قد تختلف في يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ، وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى ال albumin-AFB1 في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر . إصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . بعض المقالات ابدت اقتراحاتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . ٢٠٠٠-٣٠٠٠ ppb (جزء في البليون) معلومات تشير ان توقعات تغطي ان الكلاب ستخضع لاحقا لمرض ناجم عن ال Aflatoxin الذي السمية عالية من مرضنا . الكلاب التي تتلقى العلاج بال Aflatoxin في وقت مبكر من المرض قد يكون لها نتائج أفضل . ٢٠١٣ : شهر ٢ - شهر ٣ من عام ٢٠١٣ : رومانيا ، صربيا ، وكرواتيا الموردة الى اوروبا الغربية- التلوث بالسموم الفطرية Aflatoxin ٢٠١٣-٢٠١٤ : شهر ٢ من عام ٢٠١٣ : منطقة لوا تلوثة ٣٣٣ : عام ٢٠١٤ (سارية لان) : نيبال وبنغلادش ، التعرض لحديثي الولادة حيث وجدت في الحبل السري ٣١

الاعراض المذكورة ادناه ٣٠٣ : التعرض للسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق الى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . أعراض الفشل الكبدي تظهر بتزيف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة . بحاجة لمصدر □ التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يثقل ال DNA ويتم الكتل القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين P٥٣ ، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA ويشير الى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤٠ «مزمين» ، وتعرض السري ، لا يؤدي إلى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الأمراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزداد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥٠ : واتباع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجزر الأبيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin ، ١٦٠ : ال Aflatoxin يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧٠ : ١٨٠ : علم الأمراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأم من الانار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية ال Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال Aflatoxin ، واداراً ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد ١٣٠ : لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص



السموم الفطرية سامة ومرسطة بسبب الكيمياء التي تنتجها و التي تسبب العفن ( molds ) مثل aspergillus flavus ، and aspergillus parasiticus (( وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلل الحار والذرة وبذرة القطن والدخان والقول 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 الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات ابلانها ملوثة بالسموم الفطرية ١٠٠ : التركيب الكيميائي لأفلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان ٢٠٠ : الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . ٣٠٠ : وفشل الكبد ، وسرطان الكبد . البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

# الاخصاب المضعف (double fertilization)

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نبات الخشخاش. OVD انبات اللقاح، نواتج الانبوت اللقاح ، وعملية الاخصاب المضعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت " تلقح انبوت الاختبار." O٨٠ التركيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضعف O٨١ الطور الجاميبي الانثوي الطور الجاميبي الانثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف في النباتات مغطاة البذور يسمى احيانا الكيس الجنيني، الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالبيوض الزهرية وقاعدة الكريلة، محيطاً بالطور الجاميبي في

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور الجهر الإلكتروني ، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميبت الذكري لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميبت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح. O٦٠ الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميبت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميبت الذكري والانثوي هو حصر النطف في انبوت اللقاح والبويضة في

تم التقرير عنها. O٣٠ أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضعف الاخصاب المضعف في Arabidopsis المختبرية نبتة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف O٤٠ الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل ال O٥٠ Liliun martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام الجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة الجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الأم (الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس نتائج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني للإندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجنين. أجريت على نبات Arabidopsis thaliana. حجرة النواة الذرية داخل الجاميبت الانثوي، في الاتحاد مع النواة الأنثوية، تم توقيفها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً. O٢٠ دلالت عن الإخصاب المزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

## أول اتصال بين غوتيريش وباشاغا.. جدل بشأن «الاعتراف الرسمي»

وكالات

أجرى الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، الخميس، مكالمة هاتفية مع فتحي باشاغا الذي عينه البرلمان المنعقد في شرق ليبيا رئيسا للوزراء، وفق ما أعلن المتحدث باسمه ستيفان دوغاريك.

وتأتي هذه المحادثة الأولى مع الأمين العام للأمم المتحدة غداة اجتماع لمجلس الأمن الدولي أيدت خلاله القوى الكبرى والأمم المتحدة حذرا شديدا فيما يتعلق بالأزمة السياسية التي تهيئ ليبيا من دون أن تتحاز - باستثناء روسيا - لأحد رئيسي الوزراء المتنافسين في هذا البلد.

وتتنافس الحكومة التي شكلها وزير الداخلية السابق فتحي باشاغا مع الحكومة القائمة في العاصمة طرابلس بقيادة عبد الحميد الدبيبة والمنبثقة عن حوار سياسي رعته الأمم المتحدة، فيما يرفض الدبيبة حتى الآن التخلي عن السلطة.

وقال ستيفان دوغاريك إن «الأمين العام وباشاغا بحثا آخر التطورات في ليبيا».

وأضاف أن أنطونيو غوتيريش «أعرب عن قلقه العميق إزاء الاستقطاب السياسي المستمر في ليبيا والذي يخطوي على مخاطر كبيرة على الاستقرار الذي تم تحقيقه بشق الأنفس».

وعند رده على الأسئلة، رفض دوغاريك فكرة أن هذه المكالمة تعني الاعتراف بوزير الداخلية السابق والتخلي عن دعم عبد الحميد الدبيبة. وفي اجتماع مجلس الأمن الدولي، الأربعاء، أعلنت روسيا فقط تأييدها لباشاغا، وقال نائب السفير الروسي لدى الأمم المتحدة دميتري بوليانسكي أن تعيينه «خطوة مهمة نحو حل الأزمة التي طال أمدها».

وتعاني ليبيا أصلا من انقسامات بين المؤسسات القائمة في شرق البلاد وغربها، وصار لديها منذ مارس حكومتان متنافستين كما كان الحال بين عامي 2014 و2021 عندما كانت تشهد حربا أهلية.

وتخشى الأمم المتحدة وجزء كبير من المجتمع الدولي استئناف الاشتباكات المسلحة في ليبيا في حال طال أمد الأزمة السياسية.

## حرب أوكرانيا.. هل تتحوّل كيفية إلى الغوطة الشرقية؟

وكالات

يرى خبراء أن هناك تشابهات بين النزاع السوري والحرب في أوكرانيا، خاصة في التكتيك العسكري واستقطاب مقاتلين أجانب من عدة بلدان.

وفتحت أوكرانيا وروسيا الباب على مصراعيه أمام المقاتلين الأجانب الراغبين بالمشاركة في القتال، وهو ما يثير مخاوف أمنية من التنظيمات الإرهابية، مثلما حدث في سوريا وما أعقبه من نشأة تنظيم داعش.

وهناك أربعة تشابهات بين العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا والصراع في سوريا الذي امتد أكثر من 10 سنوات، من حيث تطبيق تكتيك عسكري واحد والمعركة والممرات الآمنة، فضلا عن حصار المدن وتدفق وتجنيد المقاتلين المرتزقة الأجانب.

ولا تخفي موسكو استقطابها من تجربتها بسوريا في تطوير واختبار أسلحتها، وفقا لصحيفة «الغارديان» البريطانية.

كما يرى خبراء أن روسيا تحاول تطبيق استراتيجيات حرب وتكتيكات عسكرية في أوكرانيا اتبعتها خلال النزاع السوري.

كما أن العملية العسكرية في أوكرانيا تستحضر لدى البعض صور الحرب السورية، وهو ما يثير مخاوف من حرب كاسحة، مع مشاهد القصف المكثف والمدمر واستخدام أسلحة محظورة، حسب «الغارديان».

ويرى تشارلز ليستر، خبير الشؤون السورية في معهد الشرق الأوسط في واشنطن، أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتن يستخدم في أوكرانيا نفس الاستراتيجية التي في سوريا. ومعلقا يقول نبيل رشوان، المختص في الشأن الروسي، إن «القوات الروسية لم تتمكن من تحقيق أهدافها في مدى قصير».

ويضيف لموقع «سكاي نيوز عربية» أن «التجربة في سوريا وإرسال المقاتلين الأجانب هناك، أثبتت كيف يجعل هؤلاء المقاتلون والأسلحة التي يستخدمونها، النزاعات أكثر وحشية ويصبح من الصعب حلها».

من جهتها، حثت لجنة التحقيق الدولية بشأن سوريا، الأربعاء الماضي، قادة العالم على بذل كل جهودهم للحيلولة دون تحول أوكرانيا إلى ما يشبه سوريا.

وقال رئيس اللجنة ياولو بينهيرو: «نرى منذ 2015 ممارسات مشابهة من جانب روسيا في النزاع مع أوكرانيا لما حدث في سوريا قبل 11 عاماً».

ووفقا لتقارير غربية، فإن روسيا التي تعهدت بفتح ممرات إنسانية لخروج آلاف السكان من مدن أوكرانية «هندست» أبرز اتفاقات إخلاء المدنيين من مناطق محاصرة خلال سنوات النزاع السوري، وفق وكالة «فرانس برس».

وتُضفي أن روسيا نسجت اتفاقات إخلاء مدنيين ومقاتلين من سوريا، وهو ما فتح الطريق أمام نظام الأسد لاستعادة تلك المناطق وإخلائها بشكل كامل، بخدمة عسكرية خلال المعارك.

وتقول الباحثة في معهد الشرق الأوسط، إيما بيل، إنه «في أوكرانيا، نشهد بعض المخاطر التي رأيناها في سوريا».

ونظرا عن التجربة السورية، تشكل سارة كيالي، المختصة بالشأن السوري لدى منظمة «هيومن رايتس ووتش»، في نجاح استراتيجية الممرات الإنسانية في أوكرانيا.

وتقول «في سوريا، وجدّ مدنيون استخدموا تلك الممرات أنفسهم قيد التوقيف أو الإخلاء بدلا من بز الأمان».

ووفق محللين عسكريين، فإن موسكو تتبّع استراتيجية حصار المدن في أوكرانيا لعدم التورط في حرب العصابات والشوارع.

وكان هذا السيناريو اتبعتته القوات السورية ضد الأحياء الشرقية عقب التدخل العسكري الروسي، حيث حاصرت قوات الأسد معقل الفصائل المسلحة في حلب، وهو ما رجح كفة الميزان لصالح الأسد في النهاية.

وحسب وكالة «رويترز»، فإن الغوطة الشرقية عاشت «أطول حصار في التاريخ الحديث»، والذي استمر أكثر من خمس سنوات قبل أن تستسلم في 2018 أمام هجوم ساندته روسيا.

كما توصل محققو الأمم المتحدة إلى أن الحصار واستعادة الغوطة الشرقية انطوى على هجمات عشوائية قتلت المدنيين وأصاب المنازل والأسواق والمستشفيات.

وتتشابه حرب أوكرانيا مع النزاع السوري كذلك في استقطاب مقاتلين أجانب للقتال في داخل البلدين، مثلما حدث في سوريا التي فتحت الباب أمام عناصر إخوانية وإرهابية للقتال ضد قوات الأسد، في المقابل دعمت روسيا الرئيس السوري بقوات نظامية، وأخرى شعبة عسكرية من شركة «فاغنر»، حسب تقارير غربية.

أما في حرب أوكرانيا، فأعلنت موسكو وكيفية ترحيبها بالتطوع للقتال في المعارك الحالية، فالرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، أعلن بدء تشكيل ما يسمى بـ«الفيلق الدولي» للقتال ضد القوات الروسية في أوكرانيا.

وقد أعلنت أوكرانيا المقاتلين من الحصول على التأشيرة لتسريع عملية انضمامهم، شهدت السفارة الأوكرانية في واشنطن إقبالا ملحوظا للمتطوعين حيث قدم نحو 3 آلاف شخص طلبات تطوع.

وقالت كييف إن «أكثر من 20 ألف أجنبي من 52 دولة تعهدوا بالمساعدة في القتال ضد العملية الروسية».

أما على الجانب الروسي، فدعا بوتن، للترحيب بالمتطوعين الذين يريدون قتال القوات الأوكرانية، ومساعدة القوات الروسية على الوصول للجبهات.

كما سمحت روسيا للسوريين بالتطوع للقتال إلى جانب قواتها، خصوصا في منطقتي دونيتسك ولوغانسك.

## مهمة جديدة للقوات الروسية بأوكرانيا.. الدفاع بدلا من الهجوم



وكالات

تزال تعصف بالعملية العسكرية الروسية في أوكرانيا، التي وصفها بـ«المتعثرة».

وأضافت أن تلافى المناورة عبر الأراضي الأوكرانية وضعف السيطرة على الجو، وغيرها من العوامل، تمنع روسيا من تزويد قواتها المهاجمة حتى من الإمدادات الأساسية، مثل الغذاء والوقود.

وأشارت الدفاع البريطانية أن الهجمات المضادة التي تقوم بها القوات الأوكرانية تجبر روسيا على تحويل أعداد كبيرة من قواتها للدفاع عن خطوط الإمداد.

وقالت إن هذا الأمر يحد من القدرة

الهجومية الروسية. وكانت لندن ذكرت في وقت سابق أن زخم الهجوم الروسي، الذي بدأ في 24 فبراير الماضي تراجع، حيث أصبح الروس غير قادرين على الاستيلاء على المدن الرئيسية.

وقالت إن العملية العسكرية برمتها متوقفة على جميع الجبهات، حيث لم يحقق الروس سوى تقدم طفيف في الأيام الأخيرة.

وذكرت أن القوات الروسية تطوق كييف ببعد شديد، حيث يضطرون للقتال من أجل كل شبر، في وقت تمكن الأوكرانيون من تحصين المدينة بشكل أكبر.

## انفجارات تهز لفيف.. وهجوم برمائي وشيك على أوديسا

وكالات

أعلن رئيس بلدية لفيف أندري سادوي أن «صواريخ» روسية ضربت الجمعة حي مطار هذه المدينة الأوكرانية الكبيرة الواقعة بالقرب من الحدود البولندية، فيما كشف مسؤول أميركي عن وجود علامات على هجوم روسي برمائي وشيك، على أوديسا.

وقال سادوي على صفحته في فيسبوك إن «صواريخ أصابت حي مطار لفيف»، مؤكدا أن الضربة لم تصب المطار مباشرة.

وذكرت القوات الجوية الأوكرانية أن القوات الروسية استهدفت محيط مطار لفيف بـ6 صواريخ كروز من غواصة في البحر الأسود.

وأفادت قناة أوكرانيا 24 التلفزيونية عبر تطبيق تيليجرام للتراسل بأن دوي ما لا يقل عن 3 انفجارات سُمع في مدينة لفيف في غرب أوكرانيا صباح الجمعة.

ونشرت مقطعاً مصورا قصيرا تظهر فيه سحابة كبيرة من الدخان تتصاعد في الأفق.

من جانبه، كشف مسؤول في وزارة الدفاع الأميركية وجود علامات على هجوم روسي برمائي وشيك، على مدينة أوديسا،

الأوكرانية، المطة على البحر الأسود. وأضاف المسؤول الأميركي، أن واشنطن تواصل العمل مع حلفائها وشركائها، بشأن إمكانية مساعدة أوكرانيا بأنظمة دفاع جوي بعيدة المدى، وأنظمة أخرى تدرب عليها الأوكرانيون.

وأشار إلى أن هناك مؤشرات غير مؤكدة، على أن الروح المعنوية الروسية أخذت في التراجع.

وفي وقت سابق، كشفت المخابرات العسكرية البريطانية أن الاجتياح الروسي لأوكرانيا توقف إلى حد بعيد على جميع الجبهات، مع تكبد القوات الروسية خسائر فادحة دون تحقيق تقدم يذكر في البر أو البحر أو الجو في الأيام القليلة الماضية.

وقالت وزارة الدفاع البريطانية: «لا تزال المقاومة الأوكرانية قوية ومنسقة جيدا».

وأضافت: «لا تزال الأغلبية العظمى من الأراضي الأوكرانية، بما في ذلك جميع المدن الكبرى، في أيدي الأوكرانيين».

ويأتي ذلك بالتوازي مع تقديم جبهة ثالثة حاصلة لقتلى الجيش الروسي في المعارك المستمرة منذ 3 أسابيع.

وذكرت صحيفة «نيويورك تايمز»،

في محاولة لإظهار «الخسائر الفادحة» في صفوف القوات الروسية، عقدت «نيويورك تايمز» مقابلة، فقالت إن الجيش الأميركي فقد في 36 يوما نحو 7 آلاف جندي من مشاة البحرية خلال معركة آيوو جيما باليابان، إبان الحرب العالمية الثانية، وتعد واحدة من أكثر معارك الجيش الأميركي ضراوة في تاريخه.

وفي المقابل، خسر الجيش الروسي العدد ذاته من القتلى في حرب أوكرانيا، لكن في 20 يوما فقط.

## بايدن يتحدث لشي... الخوف يكمن في موقف الصين من روسيا



واشنطن

سيحذر الرئيس الأميركي جو بايدن نظيره الصيني شي جين بينغ، الجمعة، من أنه سيتكبد «تكاليف» إذا ما سعت بكين إلى إنقاذ حليفها روسيا من العقوبات الغربية الشديدة التي تستهدف معاقبتها ردا على غزوها لأوكرانيا.

وستكون المحادثة الهاتفية المقررة بين الزعيمين الساعة 9:00 (13:00 بتوقيت غرينتش)، الأولى بينهما منذ قمة عبر الفيديو في نوفمبر، وستشكل فرصة للتعبير عن خلافات بلديهما، في وقت تقود الولايات المتحدة حملة ضغط غير مسبوقة على روسيا، ما يضع الصين في مأزق جيوسياسي.

وقالت المتحدثات باسم البيت الأبيض جين ساكي إنها «فرصة» للرئيس بايدن لتقييم موقف الرئيس «شي»، وستتم أيضا مناقشة الخلافات التجارية وسلاسل التوريد الدولية المتعقدة وفقا لساكي، لكن من المتوقع أن يكون التركيز الكبير على المحاولة الغربية لإجبار روسيا على الانسحاب من أوكرانيا، حيث يدخل الاجتياح الذي أمر به الرئيس

فلاديمير بوتن أسبوعه الرابع. ونجح بايدن في حشد تحالف غربي محكم ضد روسيا، تزامنا مع تقديم الدعم العسكري للقوات الأوكرانية، لكن بكين رفضت إدانة موسكو، وتخشي واشنطن أن يتحول الصينيون إلى تقديم الدعم المالي وحتى العسكري الكامل لروسيا، مما سيحول المتعثرة وفقا لساكي، لكن من المتوقع أن يكون التركيز الكبير على المحاولة الغربية لإجبار روسيا على الانسحاب من أوكرانيا، حيث يدخل الاجتياح الذي أمر به الرئيس

فلاديمير بوتن أسبوعه الرابع. ونجح بايدن في حشد تحالف غربي محكم ضد روسيا، تزامنا مع تقديم الدعم العسكري للقوات الأوكرانية، لكن بكين رفضت إدانة موسكو، وتخشي واشنطن أن يتحول الصينيون إلى تقديم الدعم المالي وحتى العسكري الكامل لروسيا، مما سيحول المتعثرة وفقا لساكي، لكن من المتوقع أن يكون التركيز الكبير على المحاولة الغربية لإجبار روسيا على الانسحاب من أوكرانيا، حيث يدخل الاجتياح الذي أمر به الرئيس

فلاديمير بوتن أسبوعه الرابع. ونجح بايدن في حشد تحالف غربي محكم ضد روسيا، تزامنا مع تقديم الدعم العسكري للقوات الأوكرانية، لكن بكين رفضت إدانة موسكو، وتخشي واشنطن أن يتحول الصينيون إلى تقديم الدعم المالي وحتى العسكري الكامل لروسيا، مما سيحول المتعثرة وفقا لساكي، لكن من المتوقع أن يكون التركيز الكبير على المحاولة الغربية لإجبار روسيا على الانسحاب من أوكرانيا، حيث يدخل الاجتياح الذي أمر به الرئيس

فلاديمير بوتن أسبوعه الرابع. ونجح بايدن في حشد تحالف غربي محكم ضد روسيا، تزامنا مع تقديم الدعم العسكري للقوات الأوكرانية، لكن بكين رفضت إدانة موسكو، وتخشي واشنطن أن يتحول الصينيون إلى تقديم الدعم المالي وحتى العسكري الكامل لروسيا، مما سيحول المتعثرة وفقا لساكي، لكن من المتوقع أن يكون التركيز الكبير على المحاولة الغربية لإجبار روسيا على الانسحاب من أوكرانيا، حيث يدخل الاجتياح الذي أمر به الرئيس

فلاديمير بوتن أسبوعه الرابع. ونجح بايدن في حشد تحالف غربي محكم ضد روسيا، تزامنا مع تقديم الدعم العسكري للقوات الأوكرانية، لكن بكين رفضت إدانة موسكو، وتخشي واشنطن أن يتحول الصينيون إلى تقديم الدعم المالي وحتى العسكري الكامل لروسيا، مما سيحول المتعثرة وفقا لساكي، لكن من المتوقع أن يكون التركيز الكبير على المحاولة الغربية لإجبار روسيا على الانسحاب من أوكرانيا، حيث يدخل الاجتياح الذي أمر به الرئيس

## روسيا تفرض حظر طيران فوق منطقة دونباس

موسكو

ذكرت وكالة إنترفاكس للأخبار، الجمعة، نقلا عن مسؤول بجمهورية دونيتسك الشعبية الانفصالية أن روسيا فرضت حظر طيران فوق منطقة دونباس.

ومنذ بدء الحرب الروسية-الأوكرانية في 24 مارس، دعا الرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي حلف الناتو إلى تطبيق حظر طيران فوق بلاده، وكرر الأمر وزير الخارجية، دميترو كوليبا.

في المقابل، استبعد أمين عام حلف الناتو ينس ستولتنبرغ إقامة منطقة حظر طيران فوق أوكرانيا، مبررا ذلك بأنه لا يجب أن تدخل مقاتلات للحلف المجال الجوي الأوكراني، أو قوات للحلف على الأراضي الأوكرانية، لأن هذا يعني إسقاط طائرات روسية، وهو الأمر الذي قد يسبب حربا كاملة الأركان في أوروبا.

وتوافقت تصريحات أعضاء من الحلف مع الأمين العام، فأكدت الخارجية الأميركية أن الدعم المقدم لأوكرانيا هو الإمدادات والمعدات دون التطرق لتطبيق فرض حظر الطيران.

ومنذ أيام، شدد وزير الدفاع البريطاني، بين والاس، على أن حظر الطيران يحتاج إلى قوات جوية غربية ما قد يؤدي إلى معارك جوية مع المقاتلات الروسية، منوها إلى أن الحظر سيضر بأوكرانيا لمنعه تحليق الطائرات الأوكرانية أيضا، ما يسمح لروسيا بالتحرك بحرية لاعتمادها على صواريخ وقذائف لن تتأثر بحظر الطيران.

وتعني منطقة حظر الطيران عدم السماح لطائرات معينة بالعبور والتحليق في المجال الجوي للدولة، ويطبق الحظر لأسباب عسكرية لمنع هجمات جوية أو عمليات المراقبة.

ويطبق الحظر بوسائل عسكرية باستخدام نظام مراقبة، وتنفيذ ضربات استباقية ضد الأنظمة الدفاعية في الأجواء التي يشملها الحظر، كما يسمح بإسقاط أي طائرة تخترق المنطقة المحظورة.

وتعني منطقة حظر الطيران عدم السماح لطائرات معينة بالعبور والتحليق في المجال الجوي للدولة، ويطبق الحظر لأسباب عسكرية لمنع هجمات جوية أو عمليات المراقبة.

ويطبق الحظر بوسائل عسكرية باستخدام نظام مراقبة، وتنفيذ ضربات استباقية ضد الأنظمة الدفاعية في الأجواء التي يشملها الحظر، كما يسمح بإسقاط أي طائرة تخترق المنطقة المحظورة.

## قائد اليونيفيل الجديد في جنوب لبنان يؤكد العمل على تأمين الاستقرار وتعزيز السلام

بيروت

أعلن القائد الجديد للقوات الدولية العاملة في جنوب لبنان «اليونيفيل»، الجنرال اولردو لازارو، «التزام «اليونيفيل» بالعمل على تأمين الاستقرار وتعزيز السلام في لبنان والمنطقة».

وفي بيان صحافي بعد اجتماعه مع الرئيس اللبناني ميشال عون، اليوم الخميس، قال لازارو: إن من بين أولوياتي توطيد قنوات الارتباط والتنسيق مع الأطراف المعنية واستكمال ترسيم الخط الأزرق وتعزيز استعمال الآلية الثلاثية بما في ذلك استئناف المحادثات الخاصة بشأن هذا الخط وإيجاد حلول للأمر المتنازع عليها على طولها، «معتبراً أن «من شأن ذلك التقليل من التوتر وبناء الثقة وتأمين مساحة من المفاوضات للتوصل إلى وقف للار ولسلام دائم بين إسرائيل ولبنان».

وأعرب عن التزامه بـ «مواصلة وتعزيز التعاون بين «اليونيفيل» والدولة اللبنانية»، مؤكداً أنه سيسعى لتوطيد الشراكة الاستراتيجية مع القوات المسلحة اللبنانية.

بدروره، أكد عون في بيان صادر عن الرئاسة اللبنانية، أهمية استمرار التنسيق والتعاون بين الجيش اللبناني والقوات الدولية العاملة في الجنوب «اليونيفيل» للمحافظة على الهدوء والاستقرار في المنطقة»، كما وأكد التزام لبنان بتطبيق قرار مجلس الامن الدولي الرقم 1701، لافتا إلى «أن استمرار الانتهاكات الإسرائيلية للسيادة اللبنانية يهدد الاستقرار الذي تعيشه منطقة الجنوب».

أبدت وكالة الملاجئين التابعة للأمم المتحدة قلقها البالغ من تنامي مشاعر العداة للأجانب والتمييز والاستبعاد ضد اللاجئين وطالبي اللجوء في السنوات القليلة الماضية.

وقالت المتحدث باسم المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، كارين ماهوني، إن المفوضية تواصل دعوتها إلى توفير الحماية لكل من يطلبونها استنادا إلى الالتزامات الدولية لدول اللجوء بحماية اللاجئين.

وأشارت إلى أن الوكالة تجري مباحثات مع دول من بينها بريطانيا والولايات المتحدة وفي أوروبا بخصوص سياساتها تجاه اللاجئين، موضحة انه وعلى سبيل المثال، طالبنا مرارا بوضع حد لممارسة الصد - التي تمنع اللاجئين من دخول أراضي دولة معينة. وأضافت ان هناك حاجة ملحة لأن تستجيب الدول لحالات النزوح الخطيرة والتي لم تحل الناجمة عن أزمات إنسانية في الدول التي يكون فيها صراعات مستمرة.

## قلق أممي من تنامي مشاعر العداء والاستبعاد ضد اللاجئين

عمان

أبدت وكالة الملاجئين التابعة للأمم المتحدة قلقها البالغ من تنامي مشاعر العداة للأجانب والتمييز والاستبعاد ضد اللاجئين وطالبي اللجوء في السنوات القليلة الماضية.

وقالت المتحدث باسم المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، كارين ماهوني، إن المفوضية تواصل دعوتها إلى توفير الحماية لكل من يطلبونها استنادا إلى الالتزامات الدولية لدول اللجوء بحماية اللاجئين.

وأشارت إلى أن الوكالة تجري مباحثات مع دول من بينها بريطانيا والولايات المتحدة وفي أوروبا بخصوص سياساتها تجاه اللاجئين، موضحة انه وعلى سبيل المثال، طالبنا مرارا بوضع حد لممارسة الصد - التي تمنع اللاجئين من دخول أراضي دولة معينة. وأضافت ان هناك حاجة ملحة لأن تستجيب الدول لحالات النزوح الخطيرة والتي لم تحل الناجمة عن أزمات إنسانية في الدول التي يكون فيها صراعات مستمرة.

## مشروع قانون يحظر على بايدن التنازل عن عقوبات إيران

واشنطن

قدم عضو مجلس الشيوخ الجمهوري تيد كروز وأعضاء آخرون، اليوم الخميس، مشروع قانون يحظر على إدارة جو بايدن التنازل عن عقوبات الكونغرس، التي تحظر التعاون في البرنامج النووي الإيراني. وقال كروز، خلال تقديمه التشريع: «إدارة بايدن تفكك العقوبات وتسعى لتأمين اتفاق جديد مع النظام الإيراني. أضعف حتى من الاتفاق النووي الكارثي الأصلي بين أوباما وإيران».

وأضاف: «لهذا السبب، قدمت تشريعا لمنع إدارة بايدن من إصدار إعفاءات نووية مدنية تسمح لروسيا ببناء برنامج إيران النووي». وتابع: «أنهى تراب هذه الإعفاءات، والأن تقوم إدارة بايدن بإحيائها. إنه أمر غير معقول، وعلى الكونغرس أن يضع حدا لذلك».

وفي الشهر الماضي، أخطرت إدارة بايدن الكونغرس بأنها تمنح إيران وشركائها الدوليين - بما في ذلك روسيا - تنازلا عن سبع أنشطة نووية مدنية، والتي تستخدمها إيران لبناء برنامجها النووي. وأكدت إدارة بايدن، هذا الأسبوع، أن الإعفاءات ستسمح لروسيا بإجراء مشاريع مع إيران بقيمة 10 مليارات دولار.

وتجرى منذ أشهر محادثات غير مباشرة بين إيران والولايات المتحدة، بهدف إحياء الاتفاق النووي، بعد انسحاب الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب منه.

تتردد في فرض تكاليف». وقال إنه يأمل أن تستخدم الصين «أي نقود لديها لإجبار موسكو على إنهاء هذه الحرب»، مشيرا إلى أنه «قلق من أنهم يفكرون بشكل مباشر في مساعدة روسيا» بمعونة عسكرية.

وتأتي المحادثة الهاتفية بين بايدن وشي بعد أن عقد مستشار الأمن القومي الأميركي جيك ساليغان وكبير دبلوماسيي الحزب الشيوعي الصيني يانغ جيشي ما وصفه البيت الأبيض بأنه اجتماع «جوهري» لمدة 7 ساعات في روما هذا الأسبوع.

تتردد في فرض تكاليف». وقال إنه يأمل أن تستخدم الصين «أي نقود لديها لإجبار موسكو على إنهاء هذه الحرب»، مشيرا إلى أنه «قلق من أنهم يفكرون بشكل مباشر في مساعدة روسيا» بمعونة عسكرية.

وتأتي المحادثة الهاتفية بين بايدن وشي بعد أن عقد مستشار الأمن القومي الأميركي جيك ساليغان وكبير دبلوماسيي الحزب الشيوعي الصيني يانغ جيشي ما وصفه البيت الأبيض بأنه اجتماع «جوهري» لمدة 7 ساعات في روما هذا الأسبوع.

تتردد في فرض تكاليف». وقال إنه يأمل أن تستخدم الصين «أي نقود لديها لإجبار موسكو على إنهاء هذه الحرب»، مشيرا إلى أنه «قلق من أنهم يفكرون بشكل مباشر في مساعدة روسيا» بمعونة عسكرية.

## نادال يقهر كيربوس ويبلغ نصف نهائي إنديان ويلز

تأهل الإسباني رافائيل نادال، المصنف الرابع عالمياً بين لاعبي التنس المحترفين، إلى نصف نهائي بطولة إنديان ويلز، ووسع سلسلة انتصاراته المتتالية في 2022 إلى 19 فوزاً، وذلك بعد تغلبه بصعوبة على الأسترالي نيك كيربوس.

وعانى نادال، المرشح الرابع للقب، أمام كيربوس المصنف 132 عالمياً، إلا أنه تمكن في النهاية من حسم اللقاء لصالحه بمجموعتين مقابل واحدة بواقع 6-7 (0-7) و5-7 و4-6 في ساعتين و46 دقيقة.

وقال نادال عقب الفوز: «أنا سعيد للغاية بالنتيجة. نيك بلا شك واحد من أكثر اللاعبين الموهوبين»، مشيراً إلى أنه عندما يكون لدى كيربوس «الدافع والشغف يمكنه الفوز على أي لاعب».

وبفضل فوزه على كيربوس، وسع نادال سلسلة انتصاراته المتتالية في 2022 إلى 19 انتصاراً دون أن يعني بأي هزيمة هذا العام، مما سمح له بالتأهّل لبطولات أستراليا المفتوحة وملبورن وأكابولكو.

كما حقق نادال، صاحب الرقم القياسي في ألقاب الجرائد سلام برصيد 21 لقباً، بعد تتويجه بالنسخة الأخيرة من أستراليا المفتوحة، انتصاره الـ402 في بطولات الأساتذة ذات الألف نقطة ويواصل مشواره نحو لقب البطولة التي سبق وتوج بها أعوام 2007 و2009 و2013.

وتوج نادال خلال مشواره بـ36 لقباً في بطولات الأساتذة ذات الألف نقطة، وهو على بعد لقب واحد من الرقم القياسي في التتويج بهذه البطولات والذي يمتلكه الصربي نوفاك ديوكوفيتش الغائب عن هذه النسخة من إنديان ويلز لعدم حصوله على اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد.

## مسحة فورية للزمالك في أنجولا..

### والسفير يستقبل البعثة

وصلت بعثة فريق الزمالك المصري إلى أنجولا بعد رحلة استغرقت 7 ساعات، على متن طائرة خاصة.

ويستعد الفريق الأبيض لمواجهة بيترو أنتليكو الأنجولي السبت ضمن منافسات الجولة الخامسة بالمجموعة الرابعة في دوري أبطال أفريقيا. وخضعت البعثة بالكامل لمسحة فور الوصول للمطار للكشف عن عدوى فيروس كورونا قبل التوجه إلى مقر الإقامة.

وأكد الدكتور محمد أسامة طبيب فريق الزمالك أن نتائج المسحة جاءت سلبية لجميع أفراد البعثة.

على جانب آخر، حرص مسؤولو السفارة المصرية في أنجولا على استقبال بعثة الزمالك لدى وصولها.

وكان في استقبال البعثة السفير محمد صفوت سفير مصر في أنجولا، والفصل أمينة مندحت، إضافة إلى أشرف سعيد المحقق الإداري.

وكانت بعثة الزمالك توجهت إلى أنجولا في تمام الساعة 12.30 ظهر اليوم الخميس. وودع الزمالك منافسات البطولة ومعه ساجرادا الأنجولي قبل جولتين من ختام دور المجموعات، بينما حسم بيترو أنتليكو والوداد المغربي بطاقتي التأهل لربع النهائي.

ويتصدر بيترو أنتليكو المجموعة الرابعة برصيد (10) نقاط، يليه الوداد (9)، ثم الزمالك (2)، وساجرادا (نقطة).

## صور لواقعة غريبة بالدوري

### الإنجليزي.. ربط عنقه بالمرمى

أقدم مشجع على ربط عنقه بقائم المرمى خلال المباراة التي فاز فيها إيفرتون الساعي للهروب من الهبوط على ضيفه نيوكاسل -1 صفر على ملعب «غوديسون بارك» بهدف في الدقيقة 99، في مباراة مؤجلة من المرحلة العشرين من الدوري الإنجليزي لكرة القدم الخميس.

وتبنت مجموعة «جاست ستوب أول» (أوقفوا الخطأ) هذه الحادثة في بيان، هي التي تضغط لوقف التنقيب عن الوقود الأحفوري في المملكة المتحدة.

وبعد توقف طويل للمباراة، نجح العاملون في الملعب في تحرير المشجع بعد أن قطعوا الرباط بالمخمس.

وحصلت حادثة مماثلة خلال فوز ليدربول -2 صفر على أرسنال في ملعب الإمارات في لندن، الأربعاء، عندما حاول مشجع ربط يديه بالقائم أيضاً. وبسبب الحادثة، منح الحكم 14 دقيقة من الوقت بدل الضائع، ما سمح للنيجيري اليكس إيوي بتسجيل هدف الفوز في الدقيقة 99 مانحاً إيفرتون الفوز الأول بعد سلسلة من 4 هزائم تواليها في الدوري.

ورفع فريق المدرب فرانك لامبارد برصيد 25 نقطة في المركز السابع عشر، أول المراكز الآمنة، على بعد 3 نقاط من وإتفورد الثامن عشر، علماً بأن «التوفيز» لعبوا مباريات أقل.

فيما مني نيوكاسل بالخسارة الثانية تالياً بعد سقوطه أمام تشلسي ليتجمد برصيده عند 31 نقطة في المركز الرابع عشر.

## لتجنب الهبوط.. كيف تنجح مهمة

### إنقاذ الإسماعيلي في مصر؟

ورطة كبيرة يعاني منها الإسماعيلي منذ جدول ترتيب الدوري المصري، بعدما بات أقرب الأندية للهبوط إلى الدرجة الثانية.

الإسماعيلي يستعد للاحتفال بموته، وهو أول نادي مصري وعربي يفوز ببطولة دوري أبطال إفريقيا، عندما توج باللقب عام 1970 على استاد القاهرة بانتخاب على الإنجليزي.

الإسماعيلي حصد 8 نقاط فقط في الدوري المصري بعد مرور 13 جولة، خسر 7 مباريات وتعادل في 5 وفاز مرة واحدة فقط في آخر ظهور له على حساب الاتحاد السكندري.

حزمة الجمل أحد أساطير الإسماعيلي قال في حديث لموقع «سكاي نيوز عربية»، إن الوضع الحالي للإسماعيلي كارثي بكل معاني الكلمة، ويجب أن يتغير فوراً. وأضاف الجمل: «كنت مرشحاً لتدريب الإسماعيلي هذا الموسم، لكنني أتمنى التوفيق لأي جهاز فني يقود الفريق إلى الخروج من هذه الدوامة سريعاً، فالهدف هو مصلحة الفريق».

وتابع نجم الإسماعيلي السابق: «استغلال فترة التوقف الدولي المقبلة أمر ضروري من أجل تقييم الأمور والبحث عن سبب المشكلة، هل العامل البدني هو السبب أم الفني أم الأزمة المالية أم ماذا؟».

وأردف الجمل: «الفوز على الاتحاد السكندري مهم جداً، ليس لأنه الفوز الأول في الدوري هذا الموسم فقط، لكنه مفيد معنويًا لكي يستعيد اللاعبون الثقة في أنفسهم».

الإسماعيلي على طريق رئيسه يحيى الكومي جدد ثقته في حمد إبراهيم المدير الفني، ومنحه الثقة للاستمرار في مهمة إنقاذ الإسماعيلي من الهبوط. الفريق المصري الساحلي يحتاج إلى ملامسة حاجز الـ40 نقطة في نهاية الموسم من أجل ضمان البقاء في الدوري.

واسترسل حزمة الجمل: «لكنني أبقى الإسماعيلي عليه أن يحقق 9 انتصارات أخرى قبل نهاية الدوري، وهذا يحتاج إلى عمل شاق وكبير من كل فرد في النادي».

وَأتم الجمل: «يحظى الإسماعيلي بدعم الإدارة والجمهور والإعلام، يجب أن تستمر الانتصارات من أجل تجنب كارثة الهبوط».

## محمود الحديد مدرب طموح يدخل تاريخ الفيصلي



اقترح المدرب محمود الحديد، تاريخ الفيصلي الأردني من أوسع الأبواب، عندما وضع بصمته الفنية سريعاً على أداء ونتائج الفريق، وأعادته إلى درب البطولات بعد تخطيات وإخفاقات.

وتغنت جماهير الفيصلي بمحمود الحديد، حيث وجدت فيه بلمسة الشفاء بعد المعاناة الطويلة التي عانى منها الفريق على امتداد عدة مواسم بسبب غياب الاستقرار الفني.

واستطاع الحديد في غضون 6 أشهر، أن يتوج مع الفيصلي بلقب كأس الأردن ودرع الاتحاد.

### من هو محمود الحديد؟

بدأ محمود الحديد (42 عاماً) مسيرته كلاعب مهاجم بفريق الفئات العمرية للفيصلي، ومثله لفترة قصيرة بالفريق الأول.

وانتقل الحديد بعدها لصفوف الأهلي، حيث قدم معه مستويات مميزة ليتم ضمّه لصفوف منتخب الشامي عام 2001.

وبعد تأسيس نادي شباب الأردن عام 2002، انضم الحديد لصفوفه حتى أعلن اعتزاله عام 2008، واقتحم الحديد، الحقل التدريبي، من خلال إشرافه على الفئات العمرية لنادي شباب الأردن، والتحق بدورات تدريبية متقدمة، حتى تسلم مهمة المدير الفني للفريق الأول.

وقاد الحديد، شباب الأردن في دوري المحترفين وحقق معه نتائج مميزة، قبل أن يحترف التدريب بتسلمه مهمة المدير الفني للوحدة السعودية.

وبعد إنهاء مسيرته مع الوحدة السعودي، عاد الحديد إلى عمان، ليتسلم في أيلول/سبتمبر من العام الماضي، مهمة المدير الفني.

### مهمة معقدة

عندما تسلم الحديد، قيادة الفيصلي، لم تكن جماهير الفريق مقاتلة، على اعتبار أن المدرب لا يتمتع بسيرة تدريبية كبيرة، ولم يحقق إنجازات محلية أو عربية، بيد أنه كان يتمتع بالطموح.

وشكل تسلم الحديد للمهمة، تحدياً خاصاً له، حيث كان مدمراً حجم المسؤولية التي تقع على عاتقه، وأن النجاح في إنجازها سريع من أسهمه، والإخفاق قد يجلب آلامه وأحلامه.

عندما تسلم الحديد، قيادة الفيصلي في بطولة كأس الأردن من الدور ربع النهائي، لينجح في اجتياز سحب بفارق ركلات الترجيح.

وانتقل الفيصلي لنصف النهائي لواجهه الوحدات، وتمكن الحديد من قيادة فريقه للفوز بنتيجة 3-1.

وفي المباراة النهائية، قاد الحديد، الفيصلي للفوز على السلط (1-0)، وبالتالي الظفر بلقب كأس الأردن.

وجاءت الفرحة بإحراز لقب كأس الأردن كبيرة لدى جماهير الفيصلي، خاصة وأن التوقعات كانت تشير إلى أن الظروف الصعبة التي كانت تحيط بالفريق ستحول دون التتويج.

ويعد نجاح الحديد في مهمته، تم تجديد عقده ليواصل مهمته في موسم 2022.

ونجح الحديد في إضافة لقب جديد لرصيده مع الفريق، حيث توج مؤخراً بلقب درع الاتحاد.

### تجديد ولقب جديد

وتولى الحديد، تدريب الفيصلي في ظروف معقدة، حيث غاب عن الفريق، الاستقرار الإداري بعد حل مجلس الإدارة، والاستقرار الفني بعدما تم تعيينه في منتصف الموسم الماضي خلفاً لمحمد عقيل، والأخير كان قد تسلم المهمة بعد أيام من رحيل حسام السيد.

كذلك فإن محمود الحديد، وبعدهما تسلم الفريق، صدر قرار من اللجنة المؤقتة بتسريح كافة المحترفين الأجانب.

### كسب الرهان

وقاد الحديد، فريق الفيصلي فيما تبقى من بطولة دوري الموسم الماضي في 6 مواجهات.

وكانت البداية بتحقيق الفوز 4-0 على الجزيرة، ثم الخسارة 0-1 أمام شباب العقبة، وبعدها استعاد نغمة الانتصار وتخطى الرمثا 0-2، ثم الجليل 0-3، قبل أن يتعادل 1-1 مع السلط، والحسين إربد دون أهداف.

وقاد الحديد، الفيصلي في بطولة كأس الأردن من الدور ربع النهائي، لينجح في اجتياز سحب بفارق ركلات الترجيح.

وانتقل الفيصلي لنصف النهائي لواجهه الوحدات، وتمكن الحديد من قيادة فريقه للفوز بنتيجة 3-1.

وفي المباراة النهائية، قاد الحديد، الفيصلي للفوز على السلط (1-0)، وبالتالي الظفر بلقب كأس الأردن.

## كورتوا يحذر برشلونة من «صفعة قوية»

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

أحد ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

## الأندية النسوية تقاطع نشاطات اتحاد الكرة

أعربت الأندية النسوية عن «أسفها لعدم تجاوب الاتحاد معها وعدم إيفاء اللجنة النسوية في الاتحاد بوعدها بأن يتم صرف جميع المستحقات المالية المتأخرة في منتصف هذا الشهر»، بالإضافة لعرض مطالب الأندية على اللجنة التنفيذية للاتحاد.

وقالت الأندية، في بيان، إنها «كانت تتمنى أن يبارر الاتحاد بخطوات تدل على تصويب الوضع لتشجيع الأندية على الاستمرار في رعاية كرة القدم النسوية، ما دفع نادي عمان لاتخاذ القرار المؤسف بإلغاء نشاط كرة القدم النسوية في النادي وعدم قدرته على الاستمرار».

وأكدت الأندية، أنها «باقية على موقفها في مقاطعة نشاطات الاتحاد، وتعليق مشاركاتها في أي بطولة يقيّمها، إضافة لعقد اجتماع طارئ للتباحث، خاصة وأنه لا يلوح في الأفق أي توجه لدى الاتحاد للاستجابة للمطالب».

وشارك في البيان أندية الاستقلال والقادسية وشفا بدران وجعلون وشباب بشرى والعروبة والبتراء وشيخان.

## ثنائي برشلونة مهدد بالغياب

### عن موقعة ريال مدريد

كشفت تقارير صحفية إسبانية، عن غياب أحد نجوم برشلونة، عن لقاء الكلاسيكو ضد الفريق التقليدي ريال مدريد، المقرر إقامته الأحد المقبل، في قمة الجولة 29 من الليجا.

وكان الأمريكي سيرجينو دست الظهير الأيمن لبرشلونة، قد عانى من إصابة في الفخذ الأيسر خلال مواجهة جالطة سراي التركي، بإياب ثمن نهائي الدوري الأوروبي.

وقالت صحيفة «أس» الإسبانية: «يوجد معلومات عن إصابة سيرجينو دست في العضلة ذات الرأسين الفخذية بالساق اليسرى».

وأضافت: «دست سيضعف اليوم لفحوصات أخرى لتأكيد مدى الإصابة، رغم أن كل شيء يشير إلى أنه سيكون بعيداً عن المشاركة عدة أسابيع، وتم استبعاده عملياً من الكلاسيكو».

وفي نفس السياق، تحيط الشكوك بجيرارد بيكيه الذي اشتكى أيضاً من آلام عضلية ضد جالطة سراي، حيث يشعر بعدم الراحة في العضلة الخلفية بالساق اليسرى.

وأشارت الصحيفة، إلى أنه لم يتم حسم موقف جيرارد بيكيه من الكلاسيكو، حيث يحتاج 48 ساعة للتعافي من أجل اللحاق بالباقي.

## لوبيتيجي: (الوباء) سبب خسارة

### إشبيلية أمام وست هام

بدأ جولين لوبيتيجي المدير الفني لإشبيلية، محبطاً بسبب إقصاء إشبيلية من دور الـ16 بالدوري الأوروبي أمام وست هام، على الرغم من أنه أكد أن فريقه كانت لديه فرص للتأهل لكنه لم يستغلها.

وقال لوبيتيجي في المؤتمر الصحفي: «كنا نعلم أنها ستكون مباراة معقدة للغاية؛ وجننا وسط الصعوبات التي كنا نواجهها. لاخت لنا فرص ولم نستغلها، ولكنهم استغلواها».

وأشار المدرب إلى أن الفريق يواجه وباء إصابات «غير طبيعي»، مضيفاً «نتعاش منذ شهر مع عدد كبير للغاية من الإصابات»، وهذا «كان له تأثير أمام فريق أقوى لدينا وأكثر صلابه».

وأضاف: «علينا محاولة استعادة أكبر عدد ممكن من اللاعبين ومحاولة إنهاء الموسم بأفضل طريقة ممكنة. يجب أن نفكر في النهوض بسرعة، وفي غضون 3 أيام لدينا مباراة مهمة للغاية».

وبالنسبة للوبيتيجي، فإن الهزيمة، التي سححت لوست هام بالوصول إلى ربع نهائي الدوري الأوروبي لأول مرة منذ 41 عاماً «لم تكن مسألة نهم، بل أمور تتعلق بكرة القدم».

ولم تأهل وست هام لربع نهائي الدوري الأوروبي، بعد فوزه على ضيفه إشبيلية الإسباني بنتائبة نظيفة، بعد وصول المباراة إلى الأشواط الإضافية عقب نهاية الوقت الأصلي للمباراة بتفوق الفريق الإنجليزي بهدف نظيف، وهي نتيجة مباراة الذهاب لمصلحة الفريق الأندلسي، إلا أن وست هام أحرز الهدف الثاني في الوقت الإضافي، وخطف بطاقة التأهل.

## روسو: الفيحاء لم يكن سهلاً..

### ونبحث عن شباب

أبدى الأرجنتيني ميجيل روسو، مدرب النصر، سعادته بفوز فريقه على الفيحاء (0-1)، الخميس، ضمن الجولة 25 من الدوري السعودي للمحترفين، وردة فعل اللاعبين، مؤكداً أن المنافس لم يكن سهلاً. ومنح روسو لاعبيه إجازة لمدة 12 يوماً، في ظل فترة التوقف الدولي.

وقال المدرب، خلال المؤتمر الصحفي عقب اللقاء: «الفيحاء دافع بشكل جيد اليوم، ولم يكن سهلاً، وتلقى أهدافاً قليلة في الدوري بالمنجمل.. كنا نحتاج كثيراً لهذا الفوز». وأضاف: «شغف الانتصار كان مسيطراً بشكل كبير على لاعبي النصر، وأثر ذلك على مجهودهم في المباراة، وسعيد بالثلاث نقاط وردة فعل اللاعبين، وأماناً عمل كبير من أجل تحسين بعض الأمور». وأردف: «أنا سعيد بوجود الكثير من اللاعبين النضراوين بالمنتخب، وسنعمل على تهيئة اللاعبين بشكل أفضل خلال فترة التوقف.. لسنا معتادين على التوقف لمدة طويلة، لكن في عام سيقام فيه المونديال، اعتبره أمراً عادياً». واستكمل روسو: «نحن نبحت عن لاعبين شباب أقل من 19 عاماً، وهناك لاعبون جيدين، وتنتقل لأفضل دائماً».

## الحضري يتواصل مع

### الزمالك بسبب أبو جبل

تواصل عصام الحضري، مدرب حراس مرمى منتخب مصر، بأيمن طاهر مدرب حراس الزمالك.

وعلم كووورة تفاصيل المكالمة الهاتفية التي دارت بين طاهر والحضري، والتي طلب فيها الأخير، مشاركة محمد أبو جبل في لقاء الزمالك المقبل. ويستعد الزمالك لمواجهة بيترو أنتليكو الأنجولي، غداً السبت.

في الجولة الخامسة من دور المجموعات بدوري أبطال أفريقيا. وكشف مصدر داخل الزمالك، عن مطالبة الحضري بمشاركة أبو جبل، بعد أبناء تجميده داخل الفريق، على خلفية أزمة مع الإدارة البيضاء. وتأتي مطالبة الحضري بضرورة مشاركة أبو جبل في لقاء بيترو أنتليكو، كونها تأتي قبل مباراتي مصر ضد السنغال، مشدداً على أن استبعادها قد يؤثر على حالته النفسية.

وأكد أيمن طاهر أن الجهاز الفني لم يقرر تجميد أي لاعب، مشيراً إلى أن مشاركة أبو جبل واستبعاد العناصر، تأتي وفق الرؤية الفنية دون النظر لاعتبارات أخرى.

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».

وتابع «سنظهر أننا أقوى للغاية بالحفاظ على فريق 10 نقاط على الأقل مع إشبيلية وتحقيق فارق 18 نقطة أمام برشلونة، وإن

حدث ذلك سيكون بمثابة صفعة قوية (للفريق الكاتالوني)».

وأوضح أنه رغم عدم تفوق أي فريق في تاريخ البطولة بفارق 10 نقاط قبل 10 جولات من الختام، فإنه سيتوجب عليهم خوض المباراة دون ثقة زائدة.

وأضاف «يجب علينا ألا نتراخى لأنه ما تزال تتبقى لنا مباريات كثيرة صعبة ويجب علينا التحلي بالتركيز».