

الملك يهاتف ولي العهد السعودي للاطمئنان على صحة خادم الحرمين

عمان

اطمان جلالة الملك عبدالله الثاني على صحة أخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ملك المملكة العربية السعودية، خلال اتصال هاتفي أجراه، الجمعة، مع سمو الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، وفي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع في المملكة العربية السعودية. وحمل جلالتة وفي العهد السعودي تحياته إلى خادم الحرمين الشريفين، وتمنياته الخاصة له بدوام الصحة والعافية، بعد إجرائه فحوصات طبية أخيرا. وتناول الاتصال العلاقات الأخوية الراسخة بين البلدين، وآخر المستجدات في المنطقة والعالم، إذ أكد جلالة الملك أهمية إدامة التنسيق والتشاور بين البلدين الشقيقين إزاء مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، والحرص على توسيع التعاون الثنائي.

أوقات الصلاة

الفجر	04:10
الظهر	12:33
العصر	04:13
المغرب	07:29
العشاء	08:56

13 شوال 1443 هـ الموافق 14 أيار 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2735)

سعر النسخة دينار واحد

الصفدي يدين العدوان الإسرائيلي على  
مشيحي جثمان الصحافية أبو عاقلة

واشنطن

دان نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، بأشد العبارات العدوان الإسرائيلي «اللاإنساني، المقيت» على مشيحي جثمان الشهيدة شيرين أبو عاقلة، وأكد أن هذا العدوان «يستوجب بقتلة ضمنية عالمية تلجم هذه العدوانية الإسرائيلية وتوفر الحماية للشعب الفلسطيني الشقيق».

وقدم الصفدي في مقابلة مع قناة الجزيرة من واشنطن «أحرّ مشاعر العزاء إلى شبكة الجزيرة، وإلى ذوي الشهيدة شيرين أبو عاقلة التي ارتقت وهي تقوم بعملها المهني بتغطية معاناة الشعب الفلسطيني، مؤكداً أن كل المؤشرات وشهود العيان يقولون بأن الشهيدة اغتيلت برصاصة أطلقتها أحد جنود الاحتلال».

وأكد الصفدي أن جريمة اغتيال الشهيدة شيرين أبو عاقلة، وقتل عشرات الفلسطينيين، وما يجري في القدس مؤشرات خطيرة تستدعي أن يكون هناك تحرك دولي حقيقي لوقف هذا التصعيد وإعادة إحياء عملية سلمية حقيقية تأخذنا باتجاه السلام العادل والشامل.

وقال الصفدي في رد على سؤال «تتحمل إسرائيل مسؤولية ما جرى، باستمرارها بتكريس الاحتلال، باستمرارها بإغلاق أفاق إيجاد السلام العادل والشامل، الذي لن يتحقق إذا ما يحصل الفلسطينيون على حقهم في الحياة الكريمة في دولتهم المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة، على خطوط الرابع من حزيران 1967».

وقال الصفدي «لا يمكن أن يكون هناك أمن مع الاحتلال، ولا سلام مع بقاء الاحتلال. الاحتلال والسلام ضدان لا يمكن أن يلتقيا».

وقال الصفدي في رد على سؤال «موقفنا واضح. القدس المحتلة هي جزء من الأراضي الفلسطينية المحتلة. القانون الدولي واضح، إذا عدنا حتى إلى عصبة الأمم في العام 1930 الحرم القدسي الشريف/الأمين 476 واضح بأن القدس المحتلة جزء من الأراضي الفلسطينية المحتلة، فبالتالي لا سيادة لإسرائيل على القدس ولا سيادة لها على المقدسات».

وقال الصفدي «الجهود الأردنية لم تتوقف. هي جهود مستمرة حتى ما قبل شهر رمضان المبارك. نحن في كل اتصالنا مع العالم نقول بأنه يجب حماية الوضع التاريخي والقانوني القائم في المسجد الأقصى المبارك ويجب وقف انتهاكات المسجد الأقصى».

ونذكر الصفدي إن جلالة الملك عبدالله الثاني أكد في كل لقاءاته خلال زيارته الحالية لواشنطن، والتي كان آخرها اليوم لقاء القمة مع الرئيس الأمريكي جو بايدن «على ضرورة وقف كل الإجراءات الاستثنائية، وعلى ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني في القدس ومقدساتها. وأشار الصفدي إلى أن الرئيس الأمريكي أكد خلال لقائه مع جلالة الملك «دعمه حل الدولتين، وضرورة احترام الوضع التاريخي في المقدسات، ومركزية الوصاية الهاشمية على المقدسات».

وأكد الصفدي خطورة الحالي مع استمرار إسرائيل في «تكريس الاحتلال استمرار القهر والعنف، واستمرار الإجراءات اللاشعورية التي تستهدف تغيير الوضع التاريخي في القدس ومقدساتها وتزيد من الاستيطان».

وقال «الفلسطينيون، نحن، العرب كلنا نقول بأننا نريد السلام، لكن السلام لن يتحقق ما بقي الاحتلال، وطريق السلام هي إنهاء الاحتلال».

الإمارات تتعهد ب60 مليون دولار  
لدعم جهود مواجهة كورونا

أبوظبي

تعهدت دولة الإمارات بتقديم مبلغ 60 مليون دولار أميركي لدعم الجهود العالمية المبذولة للقضاء على جائحة فيروس كوفيد-19، والاستعداد للأوبئة الصحية المستقبلية، بما في ذلك متحورات الفيروس، حيث يتضمن تعهد دولة الإمارات دعماً مالياً بقيمة 10 ملايين دولار من أجل سرعة الوصول إلى أجهزة فحص فيروس كورونا، ومساعدات عينية بقيمة 50 مليون دولار لتوفير المستلزمات الطبية المتخصصة لمكافحة الجائحة.

جاء ذلك خلال مشاركة ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي في القمة العالمية الثانية حول كوفيد-19، والتي نظمتها حكومات الولايات المتحدة وبلجيكا وألمانيا وإندونيسيا والسنتغال. وأكدت ريم بنت إبراهيم الهاشمي على «التزام دولة الإمارات الدائم وعملها المستمر جنباً إلى جنب مع المجتمع الدولي نحو التصدي لأي تهديدات مستقبلية من الأوبئة والأمراض والتي يمكن أن تهدد البشرية وتمثل خطراً على النظام الصحي العالمي، مثلما حدث في جائحة كوفيد-19، انطلاقاً من إيمان الدولة بأهمية العمل المشترك وتكامل الجهود المبذولة على مستوى الأنظمة الصحية الوطنية والدولية لدعم القدرات العالمية نحو الصمود المستقبلي أمام أي تهديدات وبائية».

وأشارت إلى تجربة دولة الإمارات التي بدأت «ليس بالتخطيط والفحص المبكر فحسب، بل شملت الاستعداد للرعاية الصحية والتقنيات المتقدمة والتواصل الفعال وبرامج الفحص الجماعي التي تعد جميعها ضرورية لتجنب والتقليل من أثر الوباء».

وأضافت أن الدولة «شاركت نتائجها وأبحاثها الجينية حول تطورات متحور فيروس كوفيد-19 مع المجتمع الدولي التي من شأنها محاصرة انتشار هذا الفيروس، وذلك تنفيذاً لتوجهات القيادة الرشيدة التي شددت على أهمية مواصلة تنسيق الجهود من أجل تعزيز قيم التضامن الإنساني والتكاتف مع كل من يحتاج إلى الدعم».

وقالت: «قامت دولة الإمارات بتسخير كافة إمكانياتها اللوجستية في تزويد 136 دولة حول العالم بالموارد الطبية اللازمة لمواجهة الجائحة بما في ذلك إرسال المعدات الطبية، مع تقديم الدعم الكامل في إنشاء مستشفيات ميدانية مجهزة تجهيزاً كاملاً في 9 دول، بالإضافة إلى دعم مبادرة «كوفاكس» بتربع عيني قدره 50 مليون دولار أميركي لدعم توفير اللقاحات للدول النامية بطريقة فعالة وسهلة الوصول إليها».

الملك والرئيس الأمريكي يعقدان لقاء قمة في البيت الأبيض

الملك يحذر من تكرار دوامة العنف في الأراضي الفلسطينية

- الملك يعرب عن تقدير الأردن للدعم الأمريكي المتواصل
- الرئيس بايدين يؤكد دعمه الكامل للأردن بقيادة الملك
- بايدين يؤكد الدور المحوري للوصاية الهاشمية في القدس
- بايدين: ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي الراهن في الحرم القدسي الشريف

واشنطن

أكد جلالته الملك عبدالله الثاني، خلال لقاء قمة مع الرئيس الأمريكي جو بايدن في البيت الأبيض الجمعة، عمق علاقات الصداقة والشراكة الاستراتيجية التي تجمع البلدين.

وأعرب جلالته الملك، خلال اللقاء الذي حضره سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، عن تقدير الأردن للدعم المتواصل الذي تقدمه الولايات المتحدة للمملكة في مختلف المجالات، لتمكينها من مواصلة جهودها في التطوير الاقتصادي والتنموي وتعزيز الاستقرار في المنطقة.

بدوره، أكد الرئيس بايدين دعمه الكامل للأردن، بقيادة جلالة الملك، مشيداً بالمملكة كشريك محوري للولايات المتحدة في الشرق الأوسط، وعنصر أساسي لتعزيز الاستقرار في المنطقة.

وتناول اللقاء آخر التطورات الإقليمية والدولية وعلى رأسها القضية الفلسطينية، إذ دعا جلالته الملك إلى تكثيف الجهود الدولية لإعادة إطلاق



وشدد الرئيس الأمريكي على ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي الراهن في الحرم القدسي الشريف، مؤكداً الدور المحوري للوصاية الهاشمية في القدس. تابع ص2

من جانبه، أكد الرئيس بايدين دعم الولايات المتحدة لحل الدولتين وضرورة إيجاد آليات للحد من التصعيد ودعم جهود التهذئة في الأراضي الفلسطينية.

وأشار جلالتة إلى الدور المحوري للولايات المتحدة بهذا الخصوص، محذراً من تكرار دوامة العنف في الأراضي الفلسطينية جراء الإجراءات الإسرائيلية أحادية الجانب.

المفاوضات بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي، وبما يفضي إلى قيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية.

الديوان الملكي الهاشمي يعلن الحداد لمدة 40 يوماً

الملك ينعى الشيخ خليفة..  
فقدنا أخاً عزيزاً وقائداً فذاً

يعلن الديوان الملكي الهاشمي الحداد على فقيد الأمة الكبير، في البلاط الملكي الهاشمي لمدة أربعين يوماً اعتباراً من اليوم الجمعة.

والديوان الملكي الهاشمي إذ ينعى الفقيد الكبير، ليعرب عن تأثر جلالة الملك عبدالله الثاني وحزنه الشديد، وشعب المملكة الأردنية الهاشمية بهذا المصاب الجلل، وليؤكد وقوف المملكة إلى جانب دولة الإمارات العربية المتحدة والشعب الإماراتي الشقيق في هذا الظرف الصعب.

ويضرب الديوان الملكي الهاشمي إلى الله جلت قدرته أن يتغمد الراحل الكبير بواسع رحمته، ويسكنه فسيح جناته، ويلهم أسرته وشعبه الكريمين الصبر والسلوان.

وتعت وزارة شؤون الرئاسة بدولة الإمارات العربية المتحدة إلى شعب دولة الإمارات والأمتين العربية والإسلامية والعالم، رئيس الدولة الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان.

وذكر بيان لوزارة شؤون الرئاسة، أن الراحل انتقل إلى جوار ربه راضياً مرضياً الجمعة 13 أيار. تابع ص2



بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، الذي وافته المنية اليوم الجمعة.

وفيما يلي نص البيان: «ينعى الديوان الملكي الهاشمي ببالغ الحزن والأسى وعميق التأثر، المغفور له بإذن الله صاحب السمو الشيخ خليفة

عمان

نعى جلالته الملك عبدالله الثاني، سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة.

وكتب جلالتة تغريدة عبر صفحته الشخصية «توبيت»: «رحم الله الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، لقد فقدنا أخاً عزيزاً وقائداً فذاً وورث الحكمة عن أبيه الراحل الكبير الشيخ زايد وكرس حياته لخدمة

وطنه والأمتين العربية والإسلامية. نغزي أهلنا في دولة الإمارات بهذا المصاب الجلل، وندعو الله أن يتغمده بواسع رحمته». ونعى الديوان الملكي الهاشمي في بيان أصدره الجمعة، المغفور له بإذن

الله، سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، الذي وافته المنية اليوم.

وفيما يلي نص البيان: «ينعى الديوان الملكي الهاشمي ببالغ الحزن والأسى وعميق التأثر، المغفور له بإذن الله صاحب السمو الشيخ خليفة

إطلاق مكتبة إلكترونية مجانية متخصصة  
في الصحة العامة بشرق المتوسط

عمان

أطلقت الشبكة الشرق أوسطية للصحة المجتمعية (امفت)، مكتبة إلكترونية لنشر وتبادل المعرفة وتعزيز قدرات الصحة العامة بين دول منطقة الشرق متوسط.

وتعد المكتبة مصدراً مجانياً تعنى بدعم العاملين في الصحة العامة والمختصين في مجال الوبائيات الميدانية في الإقليم، مثلما تتيج لمستخدميها إمكانية الوصول إلى مصادر وأدوات تمكنهم من تطوير البحوث العلمية والصحية، وتساهم في سد الفجوات بين المعلومات والإجراءات المتخذة في المنطقة وخارجها من خلال النشرات والدوريات التي تصدرها. وقال المدير التنفيذي للشبكة الدكتور مهند النور: إن «إطلاق مثل هذه الأداة في منطقتنا يساهم في تعزيز ممارسات الصحة العامة والبحوث من خلال المصادر التي توفرها المكتبة، ونعمل على أن تصبح مكتبة (امفت) الإلكترونية المركز الأكثر شمولاً للمصادر بهدف دعم المختصين في الوبائيات الميدانية والعاملين في الصحة العامة في منطقة شرق المتوسط».

وتعد المكتبة مصدراً مجانياً تعنى بدعم العاملين في الصحة العامة والمختصين في مجال الوبائيات الميدانية في الإقليم، مثلما تتيج لمستخدميها إمكانية الوصول إلى مصادر وأدوات تمكنهم من تطوير البحوث العلمية والصحية، وتساهم في سد الفجوات بين المعلومات والإجراءات المتخذة في المنطقة وخارجها من خلال النشرات والدوريات التي تصدرها. وقال المدير التنفيذي للشبكة الدكتور مهند النور: إن «إطلاق مثل هذه الأداة في منطقتنا يساهم في تعزيز ممارسات الصحة العامة والبحوث من خلال المصادر التي توفرها المكتبة، ونعمل على أن تصبح مكتبة (امفت) الإلكترونية المركز الأكثر شمولاً للمصادر بهدف دعم المختصين في الوبائيات الميدانية والعاملين في الصحة العامة في منطقة شرق المتوسط».

أزمة إنسانية داخل مصنع آزوفستال..  
و«صرخة نسائية» من كيف

وكالات

دعا أقارب وداعمون للمقاتلين الأوكرانيين في مصنع آزوفستال الأوكراني للصلب، الخميس، إلى بذل جهود جديدة لإنقاذهم، فيما قالت كيف إن محادثات جديدة جارية مع موسكو بشأن خطة لإنقاذ الجنود المصابين بجروح خطيرة.

وقصفت القوات الروسية مصنع الصلب في مدينة ماريوبول الساحلية الجنوبية، الذي يمثل آخر معقل للمدافعين في المدينة، التي سيطرت عليها روسيا بالكامل تقريباً بعد حصار دام أكثر من شهرين.

وحصر مدنيون في المصنع لكن كيف تقول إنه تم إجلاؤهم جميعاً، لكن ليس هناك اتفاق على السماح بخروج مئات المقاتلين من المصنع، وبعضهم مصابون. وقالت نائبة رئيس الوزراء الأوكراني إيرينا فيريشتشوك لقناة (1+1) التلفزيونية: «بداناً جولة جديدة من المفاوضات حول خريطة طريق لعملية (إجلاء)، وسنبدأ بالمصابين بجروح خطيرة».

وأضافت فيريشتشوك أن السلطات الأوكرانية تعمل مع منظمي الصليب الأحمر والأمم المتحدة اللتين ساعدتا في عمليات إجلاء سابقة. وقالت: «نريد وثيقة موقعة حول كيفية إنقاذ المقاتلين في آزوفستال»، مضيفة أن تركيا، التي عرضت استضافة محادثات بين رئيسي روسيا وأوكرانيا، تقوم أيضاً بدور وسيط.

وخرج متظاهرون، معظمهم من النساء، في مسيرة في وسط كيف حاملين لافتات وردوا هتافاً: «أنقذوا المدافعين عن ماريوبول، أنقذوا آزوفستال»، والمجد لأبطال ماريوبول، و«أنقذوا جيش آزوفستال».

## العجامة يؤكد أهمية الشراكة مع جميع

## القطاعات لمواجهة تحديات قطاع التعليم

عمان

قال الأمين العام لوزارة التربية والتعليم الدكتور نواف العجامة، إن أبرز التحديات التي واجهت القطاع التعليمي في الأردن ظهرت خلال انتشار جائحة كورونا، من حيث توفير المستلزمات التكنولوجية وتدريب الكوادر التعليمية من المعلمين عليها وتوفيرها للطلبة في المدارس.

وأضاف الدكتور العجامة خلال رعايته أعمال مؤتمر الشرق الأوسط الذي تنظمه (ATP) جمعية ناشري الاختبارات ومؤسسة وشركة كونكسي الإقليمية، تحت شعار ايجاد مسارات جديدة للتعليم والنجاح في مكان العمل، أن وزارة التربية والتعليم تؤمن بأنها ليست وحدها المسؤولة في مواجهة تحديات قطاع التعليم في الأردن وان الجميع شركاء في مواجهتها، مشيراً إلى سرعة استجابة الوزارة لهذه التحديات ومواجهتها من خلال توفير تلك المستلزمات وتمكين المعلمين في الميدان من التعامل معها، مشيداً بالدور الكبير الذي لعبته دولة الإمارات العربية بهذا المجال من خلال نقل وتعميم تجربتها في التعليم التكنولوجي.

وبين بأن آثار الجائحة لا تزال تؤثر على قطاع التعليم في المملكة من خلال انتقال وهجرة أكثر من 300 ألف طالب وطالبة من مدارس القطاع الخاص إلى القطاع الحكومي الأمر الذي تسبب في زيادة الأعباء على الكوادر التدريسية والمدارس وزيادة في استيعاب تلك المدارس للطلبة الأمر الذي فرض جملة من الإجراءات منها دوام الفترتين والتعليم بالتناوب. وكشف العجامة عن تحديات في تطوير امتحان الثانوية العامة من خلال ايجاد مراكز لامتحانات في المحافظات والإقليم، إضافة إلى دور الوزارة والمركز الوطني لتطوير المناهج بتطوير المناهج وتوفير مناهج جديدة تقوم على التحليل والفهم. وأكد على تبني الوزارة لمخرجات وتوصيات المؤتمر بعد مناقشتها مع القائمين عليه ومع الجهات المعنية بتطوير التعليم. من جهته، قال الرئيس التنفيذي لمؤسسة (ATP)، إن المؤسسة منتشرة في أكثر من 26 دولة حول العالم ولديها 6 مراكز إقليمية في الشرق الأوسط لتقديم ومتابعة الخدمات التي تخصص قطاع التعليم في تلك الدول.

## مذكرة تفاهم بين الحكومة ومعهد الإعلام لتنفيذ

## برامج تدريب للعاملين في الاتصال الحكومي

عمان

وقعت الحكومة ومعهد الإعلام الأردني، مذكرة تفاهم لتصميم وتنفيذ برامج تدريب للعاملين في الاتصال الحكومي، بهدف دعم قدرات الإعلام والاتصال الاستراتيجي للحكومة للأعوام 2022 - 2025. وتهدف مذكرة التفاهم، التي وقعتها عن الحكومة وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة، فيصل الشبول، وعن معهد الإعلام الأردني رئيسه التنفيذي، الدكتور مصطفى الحمارة، بشكل رئيسي إلى تنفيذ نشاطات «تدريب العاملين في الاتصال الحكومي» ضمن «البرنامج التأسيسي للحكومة» بمنهجية توازن بين الجانبين النظري والعملي، وتساهم في تعزيز وبناء قدرات الناطقين بالإعلاميين الحكوميين في الوزارات والمؤسسات الحكومية، وتزودهم بالمهارات والمهارات وفق أفضل الممارسات العالمية. وتتضمن المذكرة، بالإضافة إلى مأسسة التدريب وبناء القدرات في مجال الاتصال الحكومي، التعاون في نشر المحتوى التوعوي المرتبط بالتربية الإعلامية لمواجهة الإشاعات والأخبار الكاذبة والمغلطة، وإعادة وإصدار أي دراسات أكاديمية أو فنية تساهم في تطوير الاتصال الحكومي. وأكد الشبول، خلال التوقيع الذي جرى في المعهد، أهمية مذكرة التفاهم التي تأتي ترجمة الشراكة الاستراتيجية الممتدة بين الحكومة ومعهد الإعلام الأردني باعتباره بيت خبرة في التدريب والتعليم في قطاع الإعلام محلياً وإقليمياً، مشيراً إلى أهمية مأسسة الشراكة بين الحكومة والمؤسسات الأكاديمية الرائدة بما يعكس إيجاباً على تحسين البيئة الإعلامية، وتطوير السياسات العامة والممارسات الحكومية في مجال الاتصال الحكومي.

وأشار الشبول إلى أن تمكن الناطقين الإعلاميين الحكوميين يسهم في ضمان حق الحصول على المعلومات وتدقيقها ونوعيتها وتعزيز الشفافية والانفتاح والمبادرة في الاتصال الحكومي، بما يصب في الحد من الإشاعات وتعزيز الثقة في البيئة الإعلامية والخطاب الحكومي. بدوره، قال الدكتور الحمارة إن التدريب المستمر بات هو التوجه السائد في عالم تتسارع فيه التغييرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية وهو أحد مؤشرات الحوكمة الرشيدة، حيث تدخل مفاهيم تقييم الأداء ومعايير الإنجاز والتحيز في تحديد المسار الوظيفي، لافتاً إلى أن انخراط الوزارات والإدارات الحكومية في برامج تدريب مستمرة للموظفين يعد معياراً لنظر هذه المؤسسات إلى دورها والتحول من مفهوم البيروقراطية المكبلة إلى الخدمة.

## وزير الزراعة يفتتح أول محطة لبحث

## وتطوير المبيدات في الشرق الأوسط

عمان

افتتح وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، في عمان أول محطة بحث وتطوير خاصة للمبيدات في الشرق الأوسط، بحضور السفير السويسري في الأردن والعراق لويس جاسا، وممثلين عن الجامعات ومراكز البحث. وأكد الحنيفات أن الأردن يتمتع باستقرار سياسي وأمني وبيئة خصبة للاستثمار لاستقطاب الشركات الكبرى وإنشاء محطات تدعم التوسع في القطاعات كافة سيما القطاع الزراعي، حيث تخدم هذه المحطات جهود التعامل مع التغييرات المناخية، وحماية المحاصيل من خلال انتقاء المبيدات الأكثر أماناً على المحاصيل، ونقل التكنولوجيا والخبرات من خلال الأبحاث. وأشار إلى أن هذه المشاريع الريادية تشكل رافداً اقتصادياً للجمعيات والشباب، كما أن الحكومة تعمل على تطوير وتحديث وتجويد القوانين والإجراءات كافة لدعم الاستثمار في البحث والتطوير وصولاً إلى تحقيق الأمن الغذائي.

وتتبع المحطة أكبر شركة دولية في مجال المبيدات، وتضم مختبراً لعزل وتعريف الأوقات الزراعية، وقاعة للتدريب على تقنيات تطبيق منتجات حماية المحاصيل بالشكل الصحيح والأمن، وكيفية اختيار فوهات الرش المناسبة للمحاصيل والأوقات ومنتجات حماية المحاصيل المختلفة، وكيفية إنتاج منتجات حماية المحاصيل عن طريق التربة. كما تضم زراعات محمية في البيوت البلاستيكية، وزراعات مكشوفة، وبيوت بلاستيكية متعدد الأقسام ومدعم بنظام تدفئة مركزي، ومخزناً لحفظ منتجات حماية المحاصيل بشكل آمن وصحيح، ومناطق للتدريب العملي في الحقل، ومحطة للتخلص من محاليل الرش بشكل آمن وسليم عن طريق تسيير المواد الفعالة من خلال الحرارة والتبخير.

## الملك والرئيس الأمريكي يعقدان لقاء قمة في البيت الأبيض

## الملك يحذر من تكرار دوامة العنف في الأراضي الفلسطينية

- الملك يعرب عن تقدير الأردن للدعم الأمريكي المتواصل
- الرئيس بايدن يؤكد دعمه الكامل للأردن بقيادة الملك
- بايدن يؤكد الدور المحوري للوصاية الهاشمية في القدس
- ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي الراهن في الحرم القدسي الشريف

واشنطن

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني، خلال لقاء قمة مع الرئيس الأمريكي جو بايدن في البيت الأبيض الجمعة، عمق علاقات الصداقة والشراكة الاستراتيجية التي تجمع البلدين.

وأعرب جلالة الملك، خلال اللقاء الذي حضره سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، عن تقدير الأردن للدعم المتواصل الذي تقدمه الولايات المتحدة للمملكة في مختلف المجالات، لتمكينها من مواصلة جهودها في التطوير الاقتصادي والتنموي وتعزيز الاستقرار في المنطقة.

بدوره، أكد الرئيس بايدن دعمه الكامل للأردن، بقيادة جلالة الملك، مشيداً بالمملكة كشريك محوري للولايات المتحدة في الشرق الأوسط، وعناصر أساسي لتعزيز الاستقرار في المنطقة.

وتناول اللقاء آخر التطورات الإقليمية والدولية وعلى رأسها القضية الفلسطينية، إذ دعا جلالة الملك إلى كثيف الجهود الدولية لإعادة إطلاق المفاوضات بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي، وبما يفضي إلى قيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية. وأشار جلالتهم إلى الدور المحوري



للولايات المتحدة بهذا الخصوص، محذراً من تكرار دوامة العنف في الأراضي الفلسطينية جراء الإجراءات الإسرائيلية أحادية الجانب.

من جانبه، أكد الرئيس بايدن دعم الولايات المتحدة لحل الدولتين وضرورة إيجاد آليات للحد من التصعيد ودعم

الاجتهاد والتعاون في هذه المشاريع. وتطرق اللقاء إلى الجهود الإقليمية والدولية في الحرب على الإرهاب، وسبل

جهود التهديد في الأراضي الفلسطينية. وشدد الرئيس الأمريكي على ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي الراهن في الحرم القدسي الشريف، مؤكداً الدور المحوري للوصاية الهاشمية في القدس. وجرى بحث سبل توطيد العلاقات الأردنية الأمريكية، وتعزيز التعاون

## الديوان الملكي الهاشمي يعلن الحداد لمدة 40 يوماً

## الملك ينعي الشيخ خليفة.. فقدنا أخاً عزيزاً وقائداً فذاً

عمان

الذي انتقل إلى جوار ربه اليوم الجمعة الموافق الثالث عشر من أيار.

وأعرب رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة عن أصدق مشاعر التعزية وعظيم المواساة في الأصدقاء والأهل في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، قيادة وشعباً، بهذا الأرحل الكبير بواسع رحمته ورضوانه، وأن يلهم أشقاءنا في دولة الإمارات الصبر والسلوان.

وقال بيان صدر عن المجلس، إننا اليوم فقدنا قائداً حكيماً كرس حياته في خدمة شعبه وأمتة وخدمة الإنسانية جمعاء تاركاً بصمات جليلة ومواقف عظيمة في خدمة الأمتين العربية والإسلامية.

وأعرب البيان عن أصدق مشاعر العزاء والمواساة لذوي الفقيد الكبير وأسرتهم الكريمة والحكومة الإماراتية والشعب الإماراتي الشقيق ولكافة الزملاء في المجلس الوطني الاتحادي، داعياً المولى أن يتغمّد فقيد الأمة الشقيقة بن زايد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته وأن يلهم ذويهم وأسرتهم والشعب الإماراتي الصبر والسلوان. وتعت لجنة الشؤون الخارجية النيابية، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان الذي انتقل إلى جوار ربه الجمعة.

وقالت، في بيان صحفي أصدرته، على لسان رئيسها النائب خلدون حينا، إن الأمتين العربية والإسلامية فقدت رجلاً كرس حياته لخدمة بلده ورفقته وازدهاره، وكذلك لضحايا الأمة. وأوضحت، أن بصمات ومواقف الراحل، رحمه الله، تجاه الأمتين العربية والإسلامية، واضحة لا ينكرها إلا حاسد.

وأعربت اللجنة عن خالص تعازيها ومواساتها الحارة للأسرة الحاكمة ولشعب الإمارات الشقيق بوفاء المغفور له بإذن الله سمو الشيخ خليفة بن زايد، وتضرعت إلى الله عز وجل، أن يتغمّد الفقيد بواسع رحمته وأن يلهم أسرته الكريمة والشعب الإماراتي الشقيق جميل الصبر والسلوان.

الذي انتقل إلى جوار ربه اليوم الجمعة الموافق الثالث عشر من أيار.

وأعرب رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة عن أصدق مشاعر التعزية وعظيم المواساة في الأصدقاء والأهل في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، قيادة وشعباً، بهذا الأرحل الكبير بواسع رحمته ورضوانه، وأن يلهم أشقاءنا في دولة الإمارات الصبر والسلوان.

وقال البيان، لقد فقدنا اليوم قائداً عربياً فذاً ومخلصاً، كرس حياته لخدمة وطنه وقضايا الأمتين العربية والإسلامية، ومضى على نهج والده الأرحل الكبير المغفور له - بإذن الله - سمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - الذي ترك بصمات لا تنسى في مسيرة دولة الإمارات العربية الشقيقة، وعلى مختلف الصعد الإقليمية والعالمية. وأضاف رئيس الوزراء: نودّع فقيد الإمارات الشقيقة، والأمتين العربية والإسلامية، سمو الشيخ خليفة بن زايد - رحمه الله - بعد رحلة طويلة من البذل والعطاء الوافر، ضارعين إلى الله تعالى أن يتغمّد بواسع رحماته ورضوانه، وأن يحفظ دولة الإمارات العربية الشقيقة، قيادة وشعباً، لتواصل مسيرة الإنجاز والخير والعطاء والمنعة، ولتبقى نموذجاً للتطور والتنمية والحداثة في محيطنا الإقليمي والعالم أجمع. وحداداً على فقيد دولة الإمارات العربية الشقيقة، والأمتين العربية والإسلامية، أصدر رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة بلاغاً رسمياً قرّر فيه إعلان حالة الحداد العام في المملكة لمدة ثلاثة أيام تتكس الأيام خلالها، اعتباراً من الجمعة. ونعى رئيس مجلس الاعيان فيصل الفايز، صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس دولة الامارات العربية المتحدة، الذي انتقل إلى رحمة الله الجمعة.

وقال الفايز، إنه بوفاء سمو الشيخ خليفة، تكون الأمتان العربية والإسلامية، قد فقدت قائداً خدم وطنه وأمتة بإخلاص ودافع عن قضايا أمتنا العربية العادلة. وأضاف الفايز، أننا نتقدم بأحر التعازي لذوي الفقيد الكبير وأسرتهم الكريمة وللدولة الإمارات العربية المتحدة قيادة

التي نعيها اليوم. ونعى الديوان الملكي الهاشمي، سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة.

وكتب جلالتهم تعريداً عبر صفحته الشخصية «تويتس»: «رحم الله الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، لقد فقدنا أخاً عزيزاً وقائداً فذاً ورث الحكمة عن أبيه والرحال الكبير الشيخ زايد وكرس حياته لخدمة وطنه والأمتين العربية والإسلامية. تعزى أهلنا في دولة الإمارات بهذا المصاب الجلل، وتدعو الله أن يتغمده بواسع رحمته».

ونعى الديوان الملكي الهاشمي في بيان أصدره الجمعة، المغفور له بإذن الله، سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، الذي وافته المنية اليوم. وفيما يلي نص البيان: «ينعى الديوان الملكي الهاشمي بباليح الحزن والأسى وعميق التأثر، المغفور له بإذن الله صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، الذي وافته المنية اليوم الجمعة. وبأمر من صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، حفظه الله ورعاه، يعلن الديوان الملكي الهاشمي الحداد على فقيد الأمة الكبير. في البلاط الملكي الهاشمي لمدة أربعين يوماً اعتباراً من اليوم الجمعة.

والديوان الملكي الهاشمي إذ ينعي الفقيد الكبير، ليعرب عن تأثر جلالة الملك عبدالله الثاني وحرته الشديد، وشعب المملكة الأردنية الهاشمية بهذا المصاب الجلل، وليؤكد وقوف المملكة إلى جانب دولة الإمارات العربية المتحدة والشعب الإماراتي الشقيق في هذا الظرف الصعب.

ويضرع الديوان الملكي الهاشمي إلى الله جل جلاله أن يتغمّد الراحل الكبير بواسع رحمته، ويسكنه فسيح جناته، ويلهم أسرته وشعبه الكريمين الصبر والسلوان.

وعبّرت الحكومة عن بالغ الحزن والأسى بوفاء فقيد دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، والأمتين العربية والإسلامية. سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة،

## فعاليات تطوعية تشيد بدعم الاتحاد العام

## للجمعيات الخيرية لتحقيق التنمية

عمان

أكد ممثلو فعاليات تطوعية ورؤساء اتحادات الجمعيات الخيرية في المحافظات أهمية الدور الذي يقوم به الاتحاد العام للجمعيات الخيرية، لتعزيز المشاركة من أجل خدمة العمل الخيري والتطوعي والاجتماعي. وأشاروا في حديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إلى الجهود التي يبذلها رئيس الهيئة الادارية المؤقتة للاتحاد الدكتور عاطف عضيبيات، وأعضاء الهيئة وحرصهم على الارتقاء بالعمل والتوزيع العادل في المكتسبات لخدمة الاتحادات ودعمها لتحقيق أهدافها، مبيّنين أن الاتحاد قدم الدعم والمساندة للاتحادات خلال شهر رمضان تم توزيعها على الفئات والشرايح المستهدفة. وتمنوا حرص الاتحاد على التنسيق مع وزارة التنمية الاجتماعية التي تسهم دائماً بتقديم الدعم والمساندة للاتحاد من أجل توجيه الفئات المستهدفة بما يعود بالنفع والفائدة على الفرد والمجتمع وتعزيز رسالة العمل الخيري والتطوعي والانساني والتكافل الاجتماعي. وقال رئيس اتحاد عجلون ملكي بني عطا، إن الجهود التي تبذل من قبل الاتحاد العام كبيرة، خاصة وأنها تركز على المتابعات الميدانية المستمرة وتقديم الدعم بشكل عادل للاتحادات في المحافظات لتفعيل دورها في خدمة مجتمعاتها والشراخ الفقيرة.

وأشار رئيس اتحاد الزرقاء محمد الجبالي، إلى النهج التشاركي الذي تحرص إدارة الاتحاد العام على اتجاهاه والاطلاع ميدانياً على التحديات التي تواجه عمل الاتحادات من أجل حلها، مبيّناً أن الاتحاد العام كان له دور كبير خلال شهر رمضان، حيث قدم الدعم لخمسة اتحادات بواقع 10 آلاف دينار لكل اتحاد، وسيتم دعم الاتحادات الأخرى حال استكمالها شروط الحصول على الدعم من أجل أن تقوم برسالته الخيرية والاجتماعية والتطوعية تجاه المجتمع.

وأشار رئيس اتحاد المفرق مده الله الشالدي إلى المشاريع التي ينفذها الاتحاد لرسم الشراخ المحتاجة، حيث أطلق الاتحاد في المحافظة مؤخراً مشروع التمكين الاقتصادي للنساء والشباب والأشخاص ذوي الإعاقة العقلية والجسدية بالتعاون مع منظمة الخيرة الفرنسية وبدعم من الاتحاد الأوروبي لتعزيز الحماية الاجتماعية وصولاً لتحقيق الدمج الاجتماعي. وأشار نائب رئيس جمعية البيئة الأردنية الهاشمي زين فريجات، بالنهج التشاركي الذي تنتهجه إدارة الاتحاد العام في مختلف المجالات ومنها جمعية البيئة، لافتاً إلى أن الاتحاد ساهم بدعم الاسبوع البيئي السياحي الذي نفذته الجمعية في العقبة بالإضافة إلى توقيع اتفاقيات التعاون والتدوير لتمكين الجمعية من تحقيق رسالتها ومهدافها تجاه البيئة والطبيعة والانسان. وثمنت إحدى المستفيدات من برامج الاتحاد، عضو جمعية البيئة الأردنية سونيا بكار حرص الاتحاد على تنفيذ المبادرات والدورات التي تعنى بالتمكين وتنمية القدرات والمهارات، مشيدة بجهود رئيس الهيئة الادارية المؤقتة من خلال القيام بالزيارات الميدانية ومشاركته في الفعاليات التي تنفذها الاتحادات في المحافظات.

## الأمير مرعد يبحث مع السفير المكسيكي تعزيز سبل التعاون

عمان

بحث سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمراء، رئيس المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، خلال استقباله، السفير المكسيكي لدى الأردن، روبرتو رودريغيز هرنانديز، سبل التعاون وتبادل الخبرات في مجال حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

وأكد سموه، خلال اللقاء، الذي عقد في مقر المجلس، بحضور نائب رئيس البعثة الدبلوماسية المكسيكية، إرماندو فاستو، حرص



جلالة الملك عبدالله الثاني، وتوجيهات جلالتهم المستمرة للنهوض بالخدمات المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة، وتقديم كل ما يلزم لهم لتمكينهم بأن يكونوا أشخاصاً منتجين وقادرين على المشاركة والعمل في مختلف المجالات. وعرض سموه الإنجازات التي حققها الأردن للأشخاص ذوي الإعاقة، من خلال البرامج والمشاريع التي تم تنفيذها للنهوض بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة التي من شأنها دعمهم وتمكينهم بالدمج في المجتمع ومؤسساته دون معوقات.

المنع والحد من انتشار فيروس كورونا المستجد، وأشدّ الجهود الإقليمية والدولية في الحرب على الإرهاب، وسبل

## تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.  
إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي إزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً. ومن الجدير بالذكر أن التقدير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:  
في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة وقوفاً 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٪.

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).  
نصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر  
احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.  
إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة.  
إذا كان لديك التهاب في منطقة

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

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

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

## 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 الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

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

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

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

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

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

في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات 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 الام 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 تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء 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، تحقروا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوق

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

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

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:  
التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر  
قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون.  
وعقب إصابتها بالآورام المميته بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

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

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

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 المميته بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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  
كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر 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

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

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن نعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك وإخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم أو شكل أو لون أو ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع أنحاء الجسم للتأكد من ظهور 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 كمر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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

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

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

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. 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 إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

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

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

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



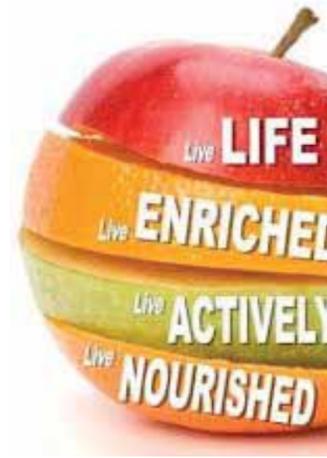
## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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 سبعمين 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).

الدون أو الدم والأمحاض الدهنية إن الأمحاض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسيع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسيع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية 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 اللاتسيع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

وتعقب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل المضائرة بما في ذلك ولادة الرضيع الخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من 20٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البيانات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسن من نمو الجنين، وقد حددت من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضيع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيانات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم 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 الولادة المبكرة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكمل مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

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

ويعود نصف هذا العيب على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البيانات إلى أن استخدام مكملات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. وتتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الحيوي من منقعة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كاف. فيتامين ألف يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويقل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما قد يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين وزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول الصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيانات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية الغنية.

ويتوقع أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالانسجة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيانات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع ما زالت محدودة.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

نظام غذائي صحي ومتوازن إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزميمة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البيانات المتاحة بأن توفير عوز الزنك المكمل أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا ينجح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

الكلية لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في الدم مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلاً فيتامين D على مدى السنوات الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس 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.

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 أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

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

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

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 "دبلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

## 5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

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

يتم مده على البشرة وتركه لفترة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٢- يخفف من توسع المسام:

يمكن للمساح المتوسعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع مدة 10 دقائق على البشرة الجافة ولمدة 20 دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعنى بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد 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:

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، 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 فينتقون 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). وبالطراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتتسند 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 هويتاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الهوية الجنسية (الجنسوية) الدور الأكثر أهمية للوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

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



تستخدم 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 سنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ 12 سنة.

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

## القرحة - Ulcers

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

خُرقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرق في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء ضاحجة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء - وهي قرحة في المريء - وهو الأنبوب الواصل من الفم إلى المعدة - إلا أن أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي - وهو الشعور بالحرق في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء - والذي يُمكن أن الشخص المصاب يتناول 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،

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



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتضت وتبعته هذه النظرية، فربما نتمكن من تجنب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيساعد 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 الحمض 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 للانتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

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

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.

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.

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

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

**لحياة طويلة بصحة جيدة**  
وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات" هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً 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 كفاءة 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.

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

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

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



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

**مادة لتقييم بيئة البكتيريا**  
ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام 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 سكاى" Boldsky المعنى 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 أطعمة مصنعة على الفطور  
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية، ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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".

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

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

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

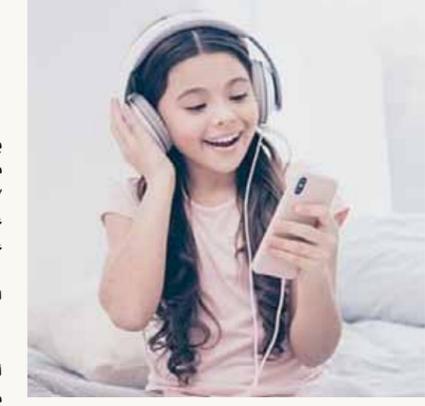
كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دائلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووجدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة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

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.



## 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.

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 حاسوبك في المنزل حتى

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.

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.

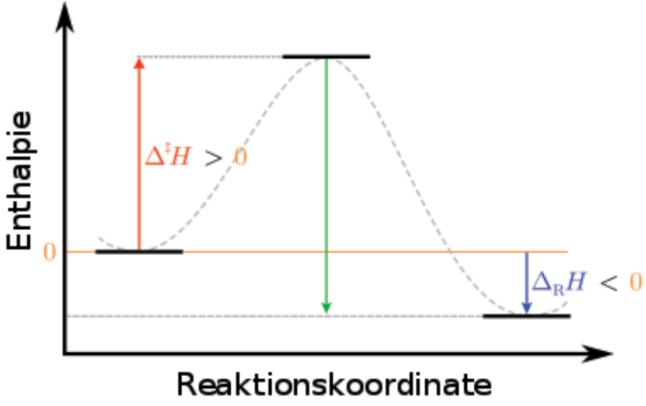
يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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.

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.



# 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 عمقًا طوره الامتزاز الكيميائي. وعندما فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تمتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

أجهزة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جدا 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 كافتراق من الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

التصادم المطايط؛ فسوف تتلصق على السطح، مُشكلة طلائع مربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقبدا كموياً وعميقا للامتزاز الكيميائي. وعندما فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تمتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

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

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تقفل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

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

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

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

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (٥) على سبيل المثال، يستطيع الأكسجين أن يشكل روابط قوية جداً (~٤eV) مع الفلزات، مثل Cu(١١٠)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٠.٢ الامتزاز الكيميائي-التفكك

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،

بالطاقة معادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية؛ آلية لانغور-هنشولد التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إ-ريدل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

# سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات منشطة k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .  
اصابة الانسان  
هناك نوعين من التحقيقات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات الAFLATOXI في الانسان.  
الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB١-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB١ خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة  
مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB١-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 AFB١-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .  
اصابة الحيوان  
في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد .  
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 .  
لا معلومات تشير إلى توقعات تطبي أن الكلاب ستخضع لاحقا إلى مرض ناجم عن ال Aflatoxin  
الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى الساييتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري Aflatoxin B١ كبد الديك الرومي و نقص glutathione-S-

الاعراض المذكورة ادناه ٣  
التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .  
اعراض الفشل الكبدي تظهر بنزيف ودمية 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 يقحم 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 إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ «مزمين» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .  
ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها .  
١٥  
واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin  
١٦  
Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧  
١٨

الاعراض المذكورة ادناه ٣  
التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .  
اعراض الفشل الكبدي تظهر بنزيف ودمية 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 يقحم 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 إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ «مزمين» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .  
ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها .  
١٥  
واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin  
١٦  
Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧  
١٨

الاعراض المذكورة ادناه ٣  
التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .  
اعراض الفشل الكبدي تظهر بنزيف ودمية 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 يقحم 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 إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ «مزمين» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .  
ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها .  
١٥  
واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin  
١٦  
Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧  
١٨

الاعراض المذكورة ادناه ٣  
التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .  
اعراض الفشل الكبدي تظهر بنزيف ودمية 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 يقحم 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 إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ «مزمين» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .  
ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها .  
١٥  
واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin  
١٦  
Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧  
١٨

الاعراض المذكورة ادناه ٣  
التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .  
اعراض الفشل الكبدي تظهر بنزيف ودمية 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 يقحم 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 إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ «مزمين» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .  
ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها .  
١٥  
واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin  
١٦  
Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧  
١٨

الاعراض المذكورة ادناه ٣  
التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .  
اعراض الفشل الكبدي تظهر بنزيف ودمية 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 يقحم 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 إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ «مزمين» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .  
ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها .  
١٥  
واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin  
١٦  
Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧  
١٨

الاعراض المذكورة ادناه ٣  
التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .  
اعراض الفشل الكبدي تظهر بنزيف ودمية 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 يقحم 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 إلى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ «مزمين» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .  
ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها .  
١٥  
واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin  
١٦  
Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧  
١٨



# الاخصاب المضعف (double fertilization)

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها ٣٠  
أجزاء الزهرة الناضجة  
الاخصاب المضعف  
الاخصاب المضعف في Arabidopsis  
نبتة مختصرة  
تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف ٠٤٠، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الآخر. Lilium martagon و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها ٣٠  
أجزاء الزهرة الناضجة  
الاخصاب المضعف  
الاخصاب المضعف في Arabidopsis  
نبتة مختصرة  
تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف ٠٤٠، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الآخر. Lilium martagon و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها ٣٠  
أجزاء الزهرة الناضجة  
الاخصاب المضعف  
الاخصاب المضعف في Arabidopsis  
نبتة مختصرة  
تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف ٠٤٠، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الآخر. Lilium martagon و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها ٣٠  
أجزاء الزهرة الناضجة  
الاخصاب المضعف  
الاخصاب المضعف في Arabidopsis  
نبتة مختصرة  
تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف ٠٤٠، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الآخر. Lilium martagon و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها ٣٠  
أجزاء الزهرة الناضجة  
الاخصاب المضعف  
الاخصاب المضعف في Arabidopsis  
نبتة مختصرة  
تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف ٠٤٠، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الآخر. Lilium martagon و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها ٣٠  
أجزاء الزهرة الناضجة  
الاخصاب المضعف  
الاخصاب المضعف في Arabidopsis  
نبتة مختصرة  
تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف ٠٤٠، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الآخر. Lilium martagon و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها ٣٠  
أجزاء الزهرة الناضجة  
الاخصاب المضعف  
الاخصاب المضعف في Arabidopsis  
نبتة مختصرة  
تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف ٠٤٠، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الآخر. Lilium martagon و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها ٣٠  
أجزاء الزهرة الناضجة  
الاخصاب المضعف  
الاخصاب المضعف في Arabidopsis  
نبتة مختصرة  
تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف ٠٤٠، الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الآخر. Lilium martagon و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

## بوريل: المفاوضات بشأن نووي إيران «أعيد فتحها»

وكالات

أعلن وزير خارجية الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، الجمعة، أنه «أعيد فتح» المفاوضات بشأن الاتفاق النووي الذي يشهد حالة من الجمود منذ عدة سنوات. وقال بوريل من فانغز في شمال ألمانيا، حيث يشارك في اجتماع وزراء خارجية مجموعة السبع: «المفاوضات كانت متوقفة وأعيد فتحها». وأوضح أن رد إيران كان «إيجابياً بدرجة كافية» بعد أن نقل المنسق إنريكي مورا رسالة مفادها أن الأمور لا يمكن أن تستمر على ما هي عليه. وأضاف بوريل: «هذه الأمور لا يمكن حلها بين عشية وضحاها... دعونا نقول إن المفاوضات توقفت ثم تحلل الموقف وهذا يعني أن هناك احتمالية للتوصل إلى اتفاق نهائي».

وتوقفت المحادثات الرامية لعودة الاتفاق النووي الإيراني منذ مارس، وهو ما يرجع في الأساس إلى إصرار طهران على شطب اسم الحرس الثوري من القائمة الأميركية للمنظمات الإرهابية الأجنبية. وقال مصدر دبلوماسي فرنسي، الخميس، إن هناك فرصة ضئيلة لأن توافق الولايات المتحدة على رفع الحرس الثوري الإيراني من القائمة قريباً.

## سعيد يعلن رفضه حضور مراقبين أجانب للانتخابات

تونس

أعلن الرئيس التونسي قيس سعيد، الخميس، عن رفضه حضور مراقبين أجانب في الاستفتاء المقرر في يوليو، وجاء ذلك خلال أداء أعضاء هيئة الانتخابات الجدد اليمين القانونية. وقال سعيد خلال مراسم أداء أعضاء الهيئة العليا المستقلة للانتخابات اليمين في القصر الرئاسي: «يطالبون بإرسال مراقبين أجانب وكأننا دولة محتلة»، وفق ما جاء في شريط فيديو نشرته الرئاسة عبر صفحتها في فيسبوك.

بعد أشهر من الانسداد السياسي، أعلن قيس سعيد الذي انتخب في نهاية عام 2019 تولى كامل السلطتين التنفيذية والتشريعية في 25 يوليو وأقال رئيس الوزراء وعلق نشاط البرلمان قبل أن يحله في مارس. وفي خريطة طريق وضعها لإخراج البلاد من أزمتها السياسية، قرّر سعيد إجراء استفتاء على تعديلات دستورية قيد التجهيز في 25 يوليو قبل إجراء انتخابات تشريعية في 17 ديسمبر. كما عين 22 في أبريل ثلاثة من أعضاء هيئة الانتخابات السبعة، بما في ذلك رئيسها.

وعين رئيس الجمهورية العضو السابق في الهيئة فاروق بوعسكر رئيساً لها في 9 مايو خلفاً لنيل بافون، الذي سبق أن انتقد قرارات سعيد. وانهم المعارضون الرئيس التونسي بالرغبة في تشكيل هيئة انتخابية سهلة الانقياد قبل تنظيم الاستفتاء والانتخابات البرلمانية. وكان حضور مراقبين من منظمات دولية دائماً في الانتخابات التي جرت في تونس منذ ثورة 2011 التي أنهت حكم زين العابدين بن علي.

## لحل الأزمة السودانية.. انطلق مشاورات سياسية تحت رعاية أممية

الخرطوم

انطلقت في العاصمة السودانية الخرطوم، الخميس، المشاورات السياسية التي تيسرها الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي ومنظمة «إيقاد» لحل الأزمة، التي تعاني منها البلاد منذ أشهر.

وبدأت اللقائات بصورة غير مباشرة ومنفصلة ضمت قوى الحرية والتغيير وجماعة الميثاق الوطني، إلى جانب لقاء آخر ضم الحزب الاتحادي الديمقراطي الأصل. وتسمى أطراف دولية لمعالجة حالة الاحتقان السياسي والفراغ النيابي في السودان، عقب الإجراءات التي كان قائد الجيش، عبد الفتاح البرهان، اتخذها في 25 أكتوبر 2021.

وأفاد بيان صادر عن الأمانة الثلاثية أن المحادثات السودانية-السودانية غير المباشرة انطلقت، فيما أكدت مصادر من داخل الاتحاد الإفريقي لـ«سكاى نيوز عربية» أن المحادثات الأولى ستكون بين المدينين لوضع أرضية مشتركة للنقاط الخلافية.

وأضاف البيان أن ممثلي الأمانة في اللقائات أدبوا تفاؤلهم بشأن المحادثات بالنظر للجهود الإيجابية التي أحاطت بالناقشات، وأعربوا عن أمله في أن تسهل هذه المشاورات اتفاق الأطراف السودانية على صيغ تضع حداً للأزمة السياسية الراهنة، مطالبين بأهمية خلق بيئة مواتية وبكل الوسائل المتاحة لإنجاح المحادثات. هذا وكشف بيان صادر عن الحرية والتغيير التوافق الوطني عن اجتماع ضم الهيئة القيادية للطرفين مع الأمانة الثلاثية، صباح اليوم، بقرع بعثة «اليونيتامس» في الخرطوم، بغية الوصول لحلول للأزمة السياسية السودانية. وأوضح أن الاجتماع ناقش القضايا الإجرائية والموضوعات التي تمثل مرتكزات ضرورية للوصول لوافق وطني بين كل القوى السياسية والمدنية المختلفة، دون إقصاء لأي جهة.

وتابع: «قدمت الأمانة عدداً من الأسئلة لوفد الهيئة القيادية للحرية والتغيير والتوافق الوطني ليجيب عليها اعتباراً لرؤيته لمعالجة الأزمة، وأكدت الهيئة أنها تدعم الحوار والتوافق الوطني الشامل الذي يمثل خطها السياسي المعلن منذ قبل 25 من أكتوبر، وأنها ستعامل بجدية ومسؤولية مع مبادرة الأمانة الثلاثية حتى لا تنفرد جهات بالقيام بعمل تسويات سياسية ثنائية منعاً لتكرار هيمنة أي مجموعة غير منتخبة على السودانيين وإرادتهم».

## التحالف: ادعاءات الحوثيين بشأن «حادثة الرقو» عارية عن الصحة

وكالات

أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، ليلة الجمعة، أن ادعاءات ميليشيات الحوثي بوجود قتلى بمنظمة الرفو الحدودية بتعامل القوات السعودية عارية عن الصحة. وأضاف تحالف دعم الشرعية في اليمن في بيان أن عشرات المهاجرين قتلوا بعملية تهجير قسري واشتباكات مسلحة شنّها الحوثيون.

وقال التحالف إن العملية الوحشية للحوثيين جاءت بعد خلافات وإحراق لمساكن المهاجرين بالرقو تكرار لحادثة إحراق الحوثيين لمئات المهاجرين الأفرقة بمركز احتجاز بصنعاء. ودعا التحالف الأمم المتحدة والمنظمات إلى تحمل مسؤولياتها في كشف انتهاكات ميليشيات الحوثي الوحشية تجاه المهاجرين.

## روسيا تقصف مصفاة نفط وسط أوكرانيا.. ومخبأ أسلحة



موسكو

العملية، لكن مراقبين عبر الإنترنت أحصىوا حتى الآن 58 مركبة مدمرة، بما في ذلك 7 دبابات على الأقل وعشرات ناقلات المشاة المدرعة..

وقالت وزارة الدفاع الأوكرانية، على حسابها الرسمي في فيسبوك: «تقرير مصور بيولوجيا، غربى مدينة ليسييتشانسك، حيث يمكن رصد دبابات وعربات مدرعة مدمرة، إضافة إلى انهيار جسرين عاصمين. ورجحت «ديلي ميل»، أن القوات الروسية كانت تحاول محاصرة ليسييتشانسك، إلا أن أوكرانيا أفشلت الخطة.

وتابعت: «نجح مهندس عسكري أوكراني في تخمين الخطة الروسية، ونصب فخاً للقوات الروسية في نهر دونيتس». وأضافت: «من المحتمل تقديراً خسائر القوات الروسية في هذه

وخسائر فادحة، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وكشفت صور الأقمار الاصطناعية حجم الخسائر، التي تعرضت لها القوات الروسية، في نهر سيفرسكي دونيتس في بيولوجيا، غربى مدينة ليسييتشانسك، حيث يمكن رصد دبابات وعربات مدرعة مدمرة، إضافة إلى انهيار جسرين عاصمين. ورجحت «ديلي ميل»، أن القوات الروسية كانت تحاول محاصرة ليسييتشانسك، إلا أن أوكرانيا أفشلت الخطة.

وتابعت: «نجح مهندس عسكري أوكراني في تخمين الخطة الروسية، ونصب فخاً للقوات الروسية في نهر دونيتس». وأضافت: «من المحتمل تقديراً خسائر القوات الروسية في هذه

## بحيرة عراقية تاريخية تتحول إلى طريق ترابي

بغداد

وللحديث عن حقيقة ما يحدث، يقول الخبير المائي، رمضان حمزة، عضو هيئة التدريس ومدير مركز البحوث المؤسسية لجامعة دهوك، في حوار مع «سكاى نيوز عربية»: «جفاف البحيرات الطبيعية والاصطناعية خلف السدود العراقية المتزايد والمتزايد ليس وليد اللحظة، بل هناك الكثير من الشواهد والمقدمات التي أنذرت بهذا الجفاف، ولكن دون أن تحرك الحكومة العراقية ساكناً، أو أن يتحرك المجتمع العراقي باتجاه المطالبة بتصحيح المسار المائي الذي يدار به الملف المائي في العراق».

يقول حمزة «كانت مع جفاف واحة الرحالية «عين شثانة» والتي كانت تغذى من نهر الفرات بسبب قلة الإمدادات من النهر، وتضرر أراضي الفرات الأوسط، وكان السكان مطبق، وتلتها بحيرة ساوة دون أن يكون لجفافها صدى يذكر ولير مرور الكرام، والآن بحيرة حمرين التي كانت تعتمد على مياه نهر سيروان ديالى، جفت لأن إيران جعلت التصريف النهري في نهر سيروان تصريفًا صفيحياً، وهو ما قاد لجفاف كامل».

وستلتحق بموجة جفاف البحيرات العراقية هذه، وفقاً لحمزة، «بحيرة الحبابية، إذ لم تتخذ إجراءات وقائية للحد من تصرفات دول التشارك المائي أي كل من تركيا وإيران، بالتعاون السلسلي والضرار في إمدادات المياه للعراق، وما العواصف الترابية الأخيرة التي اجتاحت العراق إلا إحدى العينات المنزرة بين القادم سيكون أعظم».

يقول حمزة «كانت مع جفاف واحة الرحالية «عين شثانة» والتي كانت تغذى من نهر الفرات بسبب قلة الإمدادات من

## «حمى مجهولة» ترعب كوريا الشمالية.. وفيات وآلاف المصابين

وكالات

حالات إصابة بكوفيد-19. قالت تلك التقارير إن الاختبارات التي أجريت على عدد غير محدد من الأشخاص جاءت إيجابية لمحمور أوميكرون. ومن غير المتأكد أن تعرف كوريا الشمالية المعزولة بتفشي أي مرض معدى، ناهيك عن مرض خطير مثل كوفيد-19، حيث أن الدولة فقيرة للغاية وحساسة للتصور الخارجي حول ما تطلق عليه «المدينة الفاضلة الاشتراكية». بينما كان كيم صريحاً في بعض الأحيان بشأن تدهور اقتصاده ومشاكل أخرى في السنوات الأخيرة، فقد أعرب مراراً وتكراراً عن قلقه في استجابة كوريا الشمالية للجائحة ولم يُشاهد مرتدياً قناعاً في الأماكن العامة حتى اجتماع للحزب الحاكم يوم الخميس حيث أعلن الشمال عن انتشار عدوى فيروس كورونا.



162200 شخص. وأضافت أنه تم اكتشاف 18 ألف شخص ظهرت عليهم أعراض الحمى يوم الخميس وحده، وتم عزل 187800 شخص لتلقي العلاج. قالت وكالة الأنباء المركزية الكورية إن أحد الأشخاص بالحمل من كوريا الشمالية.

أعلنت وسائل إعلام رسمية وفاة 6 أشخاص وعلاجا 350 ألف شخص من حمى انتشرت بشكل متفجر في جميع أنحاء كوريا الشمالية، وذلك بعد يوم من اعتراف بيونغ يانغ بتفشي فيروس كوفيد-19 لأول مرة في كوريا الشمالية. ومن المحتمل أن كوريا الشمالية ليس لديها ما يكفي من اختبارات كوفيد-19 وغيرها من المعدات الطبية وقالت إنها لا تعرف سبب الحمى الجماعية، لكن تفشي مرض كوفيد-19 قد يكون مدمراً في بلد به نظام رعاية صحية معطل وسكان غير محصنين يعانون من سوء التغذية. وذكرت وكالة الأنباء المركزية الكورية الشمالية الرسمية أن 350 ألف شخص أصيبوا بالحمى منذ أواخر أبريل، تعافى

## الاحتلال يقصف منزلا في مخيم جنين ويصيب 11 شابا بالرصاص

عمان

قصفت قوات الاحتلال الإسرائيلي الجمعة، منزلا في مخيم جنين بالضفة الغربية بعد محاصرته منذ ساعات الصباح، واعتقلت شابين وأصاب 11 آخرين بالرصاص ودعت آخرين، خلال مواجهات في المخيم.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال اقتحمت المخيم وحاصرت أحد المنازل وقصفته بالقذائف عدة مرات، وشوهدت أعمدت الدخان تتصاعد من المنزل، كما منعت طواقم الإسعاف من الوصول إلى المنزل المستهدف.

ونشرت قوات الاحتلال القناصة في عدة مواقع وعلى أسطح المنازل، وسط مواجهات عنيفة ومستمرة أطلقت خلالها الرصاص الحي باتجاه المواطنين، ما أدى لإصابة الأسير المحرر داوود الزبيدي (شقيق الأسير زكريا الزبيدي)، وعشرة شباب آخرين بالرصاص، كما دعت إحدى آليات الاحتلال شابا بشكل متعمد في المخيم، وتم نقله إلى إحدى المشافي بالمدينة.

وفي أعقاب قصف المنزل، استدعت قوات الاحتلال جرافة عسكرية برفقة مدرعات إلى منطقة «الهدف»، حيث المنزل المحاصر، والذي تعود ملكيته إلى عائلة الدبعي.

وأكد مدير مستشفى ابن سينا في المدينة، جاني جوخة، وصول الشاب داوود الزبيدي مصابا برصاصة في بطنه، وأن حالته خطيرة وأدخل إلى قسم العناية المركزة. وأكد شهود عيان، أن جنود الاحتلال استهدفوا بالرصاص سيارة إسعاف تابعة لمستشفى ابن سينا، لدى تواجدها في مخيم جنين. وفي وقت لاحق اعتقلت قوات الاحتلال، الأسيرين السابقين الشقيقين محمود وأنس الدبعي، من منطقة الهدف على أطراف مخيم جنين.

## المنسق الأممي يدين خطط الاستيطان الإسرائيلية الجديدة

عمان

استنكر منسق الأمم المتحدة الخاص لعملية السلام في الشرق الأوسط، تور وينسلاند، قرار السلطات الإسرائيلية بالموافقة على خطط لبناء أكثر من 4000 وحدة سكنية في المستوطنات في الضفة الغربية المحتلة، والتي تشمل بائر رجعي بؤرتين استيطانيتين غير قانونيتين ومنتزه.

وقال المنسق الأممي في بيان نقله مركز أخبار الأمم المتحدة صدر مساء الخميس، إن استمرار التوسع الاستيطاني يرسخ الاحتلال، ويتعدى على الأرض والموارد الطبيعية الفلسطينية، ويعيق حرية حركة السكان الفلسطينيين. وأكد مجدداً أن جميع المستوطنات غير شرعية بموجب القانون الدولي وتشكل عبقة رئيسية في طريق السلام. وحث السلطات الإسرائيلية على «وقف التقدم في جميع الأنشطة الاستيطانية والامتناع عن مثل هذه الإجراءات الأحادية والاستفزازية التي تغذي عدم الاستقرار وتقوض آفاق إقامة دولة فلسطينية قابلة للحياة ومتصلة جغرافياً في إطار حل تفاوضي يقوم على وجود دولتين على أساس قرارات الأمم المتحدة ذات الصلة والقانون الدولي والاتفاقيات الثنائية».

## الاحتلال يعتقل 19 فلسطينياً من قطاع غزة خلال نيسان الماضي

غزة

قال رئيس وحدة الدراسات والتوثيق ببيتة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينية عبد الناصر فروانة، إن الاحتلال الإسرائيلي اعتقل 19 فلسطينياً من قطاع غزة خلال شهر نيسان الماضي. وأضاف فروانة في بيان صحفي، أن من بين المعتقلين 16 فلسطينياً يعملون في مهنة الصيد وتم اعتقالهم في عرض البحر في حوادث متفرقة، إضافة إلى اعتقال فلسطيني كان يعمل في الداخل، وآخر كان يحمل تصريح تاجر اعتقال أثناء مروره عبر حاجز ايرز شمال القطاع. وأشار إلى أن الاحتلال اعتقل فلسطيني ثالث بعد اجتيازه الحدود باتجاه الأراضي الفلسطينية المحتلة عام 1948.

## نتيجة العقوبات الغربية.. روسيا لجأت لحل «غريب» في الأسلحة

وكالات

قالت مسؤولة أميركية كبيرة إن روسيا اضطرت إلى استخدام «قطع» من غسالات الصحون والتلاجات في أجهزتها العسكرية نتيجة العقوبات الغربية. وقالت وزيرة التجارة الأميركية، جينا ريموندو: «لدينا تقارير من الأوكرانيين أنهم عندما يجدون معدات عسكرية روسية على الأرض، فإنها مليئة بأشياء الموصلة التي أخذوها من غسالات الصحون والتلاجات».

وقدر خبراء التكنولوجيا أن الصادرات إلى روسيا تراجعت بنسبة 70 بالمئة تقريبا منذ فرض العقوبات بعد اجتياح أوكرانيا في 24 فبراير. وتبتت ما يقرب من 30 دولة غربية إجراءات عقابية مماثلة ضد موسكو، مما يجعل من المستحيل تقريبا على القوات المسلحة للكرملين تأمين المكونات المطلوبة لإصلاح أجهزتها العسكرية التي أضعفتها المعارك. وخلال جلسة استماع لمجلس الشيوخ الأميركي الأربعاء، قالت ريموندو أيضاً أن مصنعي دبابات روسيين أجبروا على الإغلاق بسبب نقص المكونات. وكانت الولايات المتحدة والدول الأوروبية قد حذت بالفعول من بيع رقائق الكمبيوتر لروسيا، في أعقاب ضمها لشبه جزيرة القرم في عام 2014. وأظهرت تقارير سابقة حول القوات العسكرية الروسية، أن الكرملين اعتمد على الإلكترونيات الغربية لتحديث قوتها العسكرية. ووجد خبراء عسكريون، قاموا بتفكيك ودراسة طائرة مسيرة روسية تم إسقاطها من ساحة المعركة في أوكرانيا، كاميرا رقمية يستخدمها عامة الناس، من صنع غربي، بداخلها، وقال الخبراء إنها من المحتمل أن تكون قد تم تهريبها إلى روسيا من الغرب.

## سفينة صينية تغضب أستراليا.. «توقيت غريب» وقلق يتصاعد

بكين

وجرى تعقب سفن البحرية الصينية قبالة السواحل الشمالية والشرقية لأستراليا عدة مرات في السنوات القليلة الماضية. وقالت وزارة الدفاع الأسترالية في بيان إن سفينة صينية من طراز دونغ دياو سافرت عبر الساحل الغربي وعبرت إلى المنطقة الاقتصادية الأسترالية الخاصة المجاورة للأرخبيل، من توسع النفوذ الصيني في منطقة المحيط الهادئ.

من منشآت عسكرية واستخباراتية على الساحل الغربي لأستراليا. وتجري أستراليا الانتخابات العامة في 21 مايو، وكانت الأحاديث حول تهديد الأمن القومي الذي تشكله الصين موضوعاً رئيسياً في الحملة الانتخابية. وتساءل داتون عن «التوقيت الغريب» لوجود السفينة في ظل الحملة الانتخابية.

عبر محطة هارولد إي هولت للاتصالات البحرية في إسماوث، والتي تستخدمها الغواصات الأسترالية والأميركية وغواصات الحلفاء. وقال داتون في مؤتمر صحفي: «أعتقد أنه عمل عدواني. لا سيما أنها وصلت إلى أقصى الجنوب». وأضاف: «كانت على مقربة شديدة

قال وزير الدفاع الأسترالي بيتر داتون إن سفينة استخبارات صينية تم تعقبها قبالة الساحل الغربي للبلاد، فيما وصف ما حدث بأنه «عمل عدواني» من جانب بكين. وتعتيق أستراليا سفينة التجسس خلال الأسبوع الماضي أثناء إجبارها

شركة كهرباء محافظة اردبيل المساهمة العامة المحدودة  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اردبيل يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/١٧ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع حمدة، حي الافراج، منطقة الرابية، شارع بلودان، شارع الزيداني، الجاورين لتجميع اهل الخبر والهمة الخيرية، الجاورين لثيابة العظاف، الجاورين لثيابة السعادة، جنوب مسجد علماء التل وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا وعن الصريح غرب البلد، قديم منطقة المركز الصحي، زحر اول البلد من الجنوب، كترجايز جنوب المسجد الجديد من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن تفرعة مزارع الطيبة، تبعات غرب الطيبة، بجاورين مصصرة العلوانة من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اردبيل.

وعن الترعزي مثلث البامع بالاعراف طريق الخالدية، الفرقات غرب مزارع عمود من الساعة العاشرة صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا وعن سبيا طريق المرقوق جابر، رباغ السرحان وسط البلد من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المرقوق.

قسم العلاقات العامة

## برشلونة ينتظر مكالمته وكيل ديمبلي

قال تقرير صحفي إسباني، إن إدارة برشلونة لا زالت تنتظر مكالمته من موسى سيسوكو، وكيل أعمال اللاعب الفرنسي عثمان ديمبلي، على عرض التجديد الأخير.

وبحسب صحيفة «مونوديبورتيفو»، فإن الاتصالات بين الطرفين كانت مستمرة، لكن ما قدمه برشلونة لم يتوافق مع مطالب اللاعب الفرنسي. وأضافت الصحيفة «داخل برشلونة يتوقعون مكالمته قريبة من وكيل عثمان ديمبلي، سواء بالرد الإيجابي أو السلبي، خاصة بعدما تم تقديم أكثر من عرض في الفترة الماضية».

وأشار التقرير إلى أن برشلونة يريد حسم أمر ديمبلي في أسرع وقت، بعد محادثات استمرت لأكثر من 8 أشهر، لكي تكون الإدارة قادرة على التخطيط للموسم الجديد.

وأفادت الصحيفة بأن برشلونة يعتبر عثمان ديمبلي جزءاً من خطط المدرب تشافي في الفترة المقبلة، لكن إذا لم يقبل اللاعب بالتجديد، سيكون من الأفضل إبلاغهم بشكل مبكر.

## صدام بين نيدفيد وأنيلي بعد خسارة كأس إيطاليا

كشف تقرير صحفي، عن حدوث صدام بين فايفل نيدفيد نائب رئيس يوفنتوس، مع مالك النادي أندريا أنيلي، بعد خسارة نهائي كأس إيطاليا ضد إنتر ميلان.

ويهيئ يوفنتوس، الموسم الجاري دون حصد بطولات، للمرة الأولى منذ موسم (2010-2011).

وبحسب صحيفة «لاجازيتا ديلو سبورت»، فإن نيدفيد واجه أنيلي بعد الهزيمة ضد إنتر ميلان، وألقى باللوم على المدرب وسلوك بعض اللاعبين. وأضافت «نيدفيد التقى بالمدرب أيضاً، ومجموعة قليلة من اللاعبين أصحاب الخبرات بعد المباراة، وكان يشعر بالاستياء الشديد».

وأوضحت الصحيفة «هذا بجانب اجتماع متوتر شارك فيه نيدفيد وأنيلي وماريافيبي وفيدريكو تشيروبييني».

ونوهت «يوفنتوس غير خطته بعد العودة إلى الفندق، حيث عاد اللاعبون والموظفون على الفور إلى تورينو، رغم حصولهم على يومين إجازة».

وأفاد التقرير أن بعض اللاعبين مثل دييالا وموراتا وكوارادو وماكينزي وأرتز، كانوا قد حصلوا على الضوء الأخضر لحضور بطولة روما للتنس في اليوم التالي للمباراة، لكن تغير الأمر بعد الخسارة.

## الذكرى السعيدة تدفع السيتي لتكريم أجويرو بشكل استثنائي

خلد نادي مانشستر سيتي، ذكرى الهدف التاريخي للأرجنتيني سيرجيو أجويرو مهاجم الفريق السابق، في شبكات كوينز بارك رينجرز، والذي كان السبب في تتويج السيتي بلقب البريميرليج.

وسجل أجويرو هدف الفوز في المباراة التي انتهت بنتيجة (3-2)، على ملعب الاتحاد، ضمن منافسات الجولة 38 من الدوري الإنجليزي الممتاز، في الدقيقة (93 و20 ثانية)، عام 2012.

ونشرت الصفحة الرسمية لمانشستر سيتي على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»: «يسعدنا كشف النقاب عن تمثال دائم لأسطورة النادي سيرجيو أجويرو، في ستاد الاتحاد في الذكرى العاشرة لهدف 93:20».

هذا الهدف وضع مانشستر سيتي في الصدارة برصيد 89 نقطة، وبفارق الأهداف عن الجار اللدود مانشستر يونايتد الذي كان منتصراً بهدف دون رد على سندرلاند وخسر اللقب بفارق الأهداف.

وسجل أجويرو هدف الفوز والنقاط الثلاث ليحقق مانشستر سيتي اللقب الأول منذ 44 عاماً حينها، وتحديدًا منذ عام 1968 والثالث في تاريخه.

## التعاون يتنفس الصعداء.. والعبدلي يحقق انتصاره الأول

تنفس التعاون الصعداء بعد تحقيقه انتصاراً ثميناً على ضيفه الباطن، بهدف نظيف، على ملعب مدينة الملك عبد الله في بريدة، بالجولة 27 لدوري كأس الأمير محمد بن سلمان للمحترفين.

وسجل التعاون حالة الفوز الأول بعد 90 يوماً من آخر انتصار حققه، وكان على شهر شباط/فبراير الماضي، بالجولة 20.

وخاض بعدها التعاون 6 مواجهات تعادل 5 منها ضد الاتحاد والطائي والفتح والفيصلي وأبها، وخسر السادسة ضد الاتفاق برعاية نظيفة.

ورفع السري رصيده لـ 29 نقطة، ليقتف من المركز الرابع عشر إلى المركز الحادي عشر، ويعزز آماله في الاستمرار بدوري المحترفين.

وخرج التعاون صاحب أضعف دفاع بالدوري بـ 46 هدفاً، بشباك نظيفة لأول مرة منذ مواجهة الباطن في الجولة العشرين.

وهذا الفوز الرابع للتعاون، ليفض الشراكة مع الباطن صاحب الانتصارات الـ 3، فيما حضر التعادل بين الفريقين 3 مرات في عهد المحترفين.

ونجح مدرب التعاون المؤقت الوطني محمد العبدلي في تحقيق أول انتصار له في عهد دوري المحترفين، بعد 3 محاولات (2 مع الاتحاد و1 مع التعاون).

ويرحل التعاون للمجموعة لمواجهة الفيحاء، يوم الخميس المقبل، لصالح الجولة الثامنة والعشرين من دوري كأس الأمير محمد بن سلمان للمحترفين.

## الشباب يعزز سجل انتصاراته في الدوري بعد 3 عثرات

عاد الشباب لتذوق طعم الانتصارات بعد التعثر في آخر ثلاث جولات من دوري كأس الأمير محمد بن سلمان للمحترفين.

وفاز الشباب مساء الخميس على ضيفه الفيصلي 1-0 في ملعب الأمير فيصل بن فهد في الرياض، ضمن منافسات الجولة 27 من المسابقة.

وكان آخر فوز سجله الشباب في مباراته ضد الباطن 4-0، في الجولة 23، على الملعب ذاته، يوم 5 مارس/ آذار الماضي.

وبعدما خسر اللقب من الاتحاد والنصر، تم تعادل مع الطائي، فخرج بنقطة من أصل 9 أعادته للمركز الرابع.

ورفع الشباب رصيده أمس إلى 50 نقطة في المركز الرابع، بفارق نقطة خلف النصر (الثالث)، ليحضي أماله في المنافسة على المركز الثالث المؤهل لكأس السوبر السعودي. وخرج الشباب بشباك نظيفة للمرة التاسعة هذا الموسم، والثانية بعد 67 يوماً من آخر مباراة حافظ فيها على نظافة شبكها أمام الباطن. وبات الشباب رابع أكثر فريق تحقيقاً للفوز بـ 14 انتصاراً بعد الاتحاد (19) والهلال والنصر (16) لكل منهما.

ورفع اللقب عدد أهدافه في دوري الموسم الجاري إلى 49 هدفاً بات بها الثالث ضمن قائمة الهجوم الأقوى بعد الاتحاد والشباب بينما فض الشراكة مع النصر.

## زوجة فاردي وفضيحة «التسريبات».. كشفت أسرار رياض محرز



أخبار عن واقعة إضراب اللاعب الجزائري عن تدريبات ناديه السابق ليستر سيتي، بعد فشل عملية انتقاله لناديه الحالي مانشستر سيتي شتاء عام 2018.

وكان رياض محرز قد قاطع بعض الحصص التدريبية لفريقه ليستر سيتي في فترة الانتقالات الشتوية عام 2018، عندما رفضت إدارة النادي التخلي عن خدماته لصالح مانشستر سيتي، قبل أن تكتمل الصفقة وتم بنجاح صيف ذات العام مقابل 60 مليون جنيه إسترليني. وأكدت الصحيفة البريطانية، أن ربيكا فاردي نفت التهم المسبوبة إليها حول تسريبها أخبار مقاطعة محرز لتدريبات ليستر سيتي، وأن زملاءه في الفريق يشعرون بالغضب بسبب تمرده على الفريق في تلك الفترة الحساسة من الموسم الكروي (2017-2018)، وكشفت المحاكمة تفاصيل صادمة،

بدأت في بريطانيا المحاكمة المرتقبة، بين زوجة جيمي فاردي وزوجة واين روني، نجما الكرة الإنجليزية الدوليين، وكشفت ملامسات القضية تفاصيل حول النجم الجزائري رياض محرز. وتعود القضية لعام 2019، عندما اتهمت زوجة روني، ربيكا فاردي بتسريب أسرار تخصصها، إضافة إلى معلومات تخص بعض اللاعبين، إلى الصحف الشعبية الإنجليزية، وتطورت القضية لخلاف علني كبير بين كولين روني وربيبكا فاردي، وقدمت كولين روني اتهامات قوية، مؤكدة أن قصص حياتها الخاصة مع روني تسربت للإعلام، عن طريق ربيكا فاردي، التي كانت تدعي أنها صديقة مقربة لها. ووفقاً لصحيفة «الغارديان» البريطانية، ظهر اسم النجم الجزائري رياض محرز، في الجلسة الأخيرة للمحاكمة، بعد أن وجهت لزوجة فاردي، اتهامات بتسريب

مفادها أن وكيل أعمال ربيكا فاردي، اقترح تسريب قصة غياب رياض محرز عن التدريبات وخلافه مع زملائه بالفريق. وجاء في نص المحاكمة التي استمعت إليها المحكمة، قول زوجة فاردي: «لم يحضر محرز للتدريبات مرة أخرى واللاعبون غاضبون»، ليرد وكيلها: «ماذا لا تخبرين مراسل شبكة سكاى روي دوريست؟».

وبالغفل نشر دوريست بعدها تغريدة على تويتر، يقول فيها «مصادره» أكدت غياب محرز عن التدريبات.

ونفت زوجة فاردي هذه الاتهامات داخل المحكمة، قائلة: «هذا ليس صحيحاً على الإطلاق، لقد كانت مجرد ثرثرة، لم أتناقش إطلاقاً مع زوجي (جيمي فاردي) إذا كان اللاعبون غاضبين من غياب محرز، لقد كانت مجرد تكهنات».

وكان اتحاد الكرة المصري قد أعلن التقدم بشكل رسمي بطلب استضافة مصر لنهائي دوري أبطال إفريقيا، بعد طلب من الأهلي.

وجاء رد (الكاف) في بيان بعد ساعات من الطلب المصري: «يُقدر كاف ويفهم تماماً الشكاوى والمخاوف التي أثارها نادي الأهلي والاتحاد المصري لكرة القدم ويلتزم بمبادئ الإنصاف والعدالة والمساواة بين جميع الأندية والاتحادات الأعضاء».

وأضاف: «ومع ذلك، كان كاف ملزماً بالالتزام بالقرار الذي اتخذته قيادته السابقة في يوليو 2019 وتنفيذه، وهو أن نهائي دوري أبطال إفريقيا سيكون نهائياً ذهاباً واحداً بدلاً من النهائي المعتاد بنظام الذهاب والإياب».

«علاوة على ذلك، فإن كاف ملزم أيضاً بقواعده وقواعد فيفا التي لا تسمح بتغيير قواعد المنافسة بمجرد بدء البطولة».

وأكد (الكاف) أن المغرب والسنغال هما البلدان الوحيدان اللذان استوفيا معايير عرض البلد المضيف، بعد أن طلب الاتحاد الإفريقي لكرة القدم من الاتحادات الأعضاء البالغ عددها 54 تقديم عروض لاستضافة نهائي دوري أبطال إفريقيا، ولم تقدم مصر محاولة.

كما قدمت مصر عرضاً لاستضافة نهائي كأس الكونفدرالية لكنها لم تفي بمعايير تقديم البلد المضيف، وفقاً لليبان.

ومنح الاتحاد الإفريقي لكرة القدم بعد ذلك نهائي دوري أبطال إفريقيا للمغرب بعد أن سحبت السنغال عرضها.

وأكد (الكاف) أن هناك مناقشات جارية حالياً داخل كاف للعودة إلى المباراة النهائية بنظام الذهاب والإياب من ذهاب وإياب لتحديد الفائز بدوري أبطال إفريقيا، بدلاً من نهائي من مباراة واحدة.

أجرى ليفاندوفسكي مؤخرًا اتصالات مع برشلونة الإسباني، في حين اعتبر مدرب الأخير تشافي هرنانديز أن هذه الصفقة ستكون «معقدة» بسبب الوضع المالي للنادي الكاتالوني.



أكدت وسائل إعلام محلية، الجمعة، أن مهاجم بايرن ميونخ، البولندي روبرت ليفاندوفسكي رفض تمديد عقده المقرر نهاية في يونيو 2023، مما يهدد الطريق لرحيله عن بافاريا هذا الصيف. وأبرزت صحيفة «سبورت بيلد» اليومية أن آلة التهديد روبرت ليفاندوفسكي سيغادر النادي في موعد أقصاه صيف 2023، مضيفاً «في الأسابيع الأخيرة، أعلن أفضل لاعب في العالم في جوائز فيفا 2021 لمسؤوليه في بايرن ميونخ أنه لن يمدد عقده، المحتم لعام واحد».

وبدوره، أكد موقع «سبورت 1» نقلاً عن مصادره الخاصة، هذه المعلومات. في المقابل، شددت إدارة بايرن ميونخ في أكثر من مناسبة على أنها ترفض التخلي عن الهدف البولندي البالغ 33 عاماً والذي سجل 343 هدفاً منذ وصوله إلى ملعب «البايز آرنا» في عام 2014 قادماً من بوروسيا دورتموند، في حين أشارت وسائل الإعلام إلى أن عدم بيعه هذا الصيف يعني السماح لليفاندوفسكي بالرحيل مقابل صفقة حرة في الصيف المقبل. وبحسب وسائل الإعلام الأوروبية،

## هبوط ليفانتي عقب هزيمة ساحقة من ريال مدريد



بعد تمريرة فينيسوس العريضة، وأحرز رودريغو الهدف الثالث بتسديدة قريبة المدى بعد تمريرة حاسمة أخرى من فينيسوس الذي صنع أيضاً أول أهداف فينيسوس.

وتتابع بنزيمة بالحارس قبل أن يعمر إلى فينيسوس ليبرز الشباك بسهولة في الدقيقة 68، ثم أكمل المهاجم البرازيلي السداسية من زاوية ضيقة قبل سبع دقائق من النهاية.

الشهر، في الدقيقة 13 عبر فيران مندي، قبل أن يهز كريم بنزيمة ورودريغو الشباك لتصبح النتيجة 3-صفر. وافتتح فينيسوس رصيده من الأهداف قبل الاستراحة ثم أضاف هدفين في الشوط الثاني، ليؤكد هبوط ليفانتي عقب الهزيمة 19 هذا الموسم.

افتتح مندي التسجيل بعد هجمة مرتدة سريعة بدأت من لوكا مودريتش، قبل أن يعزز بنزيمة التفوق بعد ست دقائق من ضربة رأس

هبط ليفانتي إلى الدرجة الثانية بالدوري الإسباني لكرة القدم، عقب هزيمة ساحقة 6-صفر من البطل ريال مدريد، ساهم فيها فينيسوس جونيو بلثانية، الخميس.

واحتاج ليفانتي متذلل الترتيب إلى الفوز للحفاظ على بخصيص الأمل في النجاة، لكن أمام ريال المشتعل تبدد الأمل سريعاً.

تقدم ريال مدريد، الذي يواجه ليفربول في نهائي دوري أبطال أوروبا في وقت لاحق هذا

## «لقطة الغضب» تكشف عزم سون على هزيمة صلاح

أظهر الهدف الكوري الجنوبي هونغ مين سون انزعاجاً كبيراً، عند استبداله خلال لقاء فريقه توتنهام هوتسبر أمام أرسنال بالدوري الإنجليزي الممتاز، في لقطة تصدرت العناوين مساء الخميس.

وفي الدقيقة 72، قرر المدرب الإيطالي أنتونيو كوتشي، إخراج هدف الفريق، بعد ضمان الفوز بنتيجة 3-0.

لكن قرار كوتشي أزعج سون كثيراً، وبدأ غاضباً خلال خروجه من الملعب وعلى دكة البدلاء، حتى أنه خاطب كوتشي مستغرباً، وهو على أرضية الملعب قبل الخروج، أمام أنظار الملايين حول العالم.

غضب سون كان بسبب رغبته إكمال المباراة، وتسجيل المزيد من الأهداف، لأنه ينافس بقوة على لقب هداف الدوري مع مهاجم ليفربول، المصري محمد صلاح.

وسجل سون هدفاً أمام أرسنال، وأصبح على بعد هدف واحد من معادلة حصيلة محمد صلاح، ولكن الكوري الجنوبي كان يطمح برفع غلته من الأهداف أمام أرسنال المهتك بعشرة لاعبين، بعد طرد المدافع روب هولدينغ.

وبعد نهاية اللقاء، ذهب كوتشي واعتذر من سون، وقام باحتضانه، وبدأ أن الأمور عادت لمجاريها.

وقال كوتشي إنه مضطر لإراحة لاعبيه من أجل المباريات المقبلة، من أجل حصد المركز الرابع المؤهل لدوري أبطال أوروبا، وقال إن سون «وعده بتسجيل المزيد من الأهداف».

ويواجه توتنهام مباراتين سهلتين مقلبتين بالدوري الإنجليزي، أمام بيرثلي ونوريتش سيتي، مما يعني أن تجاوز سون صلاح أمر وارد جداً، خاصة وأن مدرب ليفربول يورغن كلوب يعقد نظام مداراة اللاعبين، وقد يربح صلاح في واحدة من المواجهتين المقبلتين أمام ساوثهامبتون وولفرهامبتون.

## الكاف يرفض طلب إقامة نهائي الأبطال بمصر «فوراً».. ويكشف السبب

بعد طلب الأهلي المصري إقامة المباراة النهائية لدوري أبطال إفريقيا في مصر، جاء الرد سريعاً من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (الكاف).

وفي بيان رسمي، رفض (الكاف) الطلب المصري، وأكد إبقاء المباراة النهائية في مدينة الدار البيضاء، على ملعب مركب محمد الخامس يوم 30 مايو الجاري، حيث من المحتمل أن تجمع بين الأهلي المصري والوداد البيضاوي المغربي.

وكان اتحاد الكرة المصري قد أعلن التقدم بشكل رسمي بطلب استضافة مصر لنهائي دوري أبطال إفريقيا، بعد طلب من الأهلي.

وجاء رد (الكاف) في بيان بعد ساعات من الطلب المصري: «يُقدر كاف ويفهم تماماً الشكاوى والمخاوف التي أثارها نادي الأهلي والاتحاد المصري لكرة القدم ويلتزم بمبادئ الإنصاف والعدالة والمساواة بين جميع الأندية والاتحادات الأعضاء».

وأضاف: «ومع ذلك، كان كاف ملزماً بالالتزام بالقرار الذي اتخذته قيادته السابقة في يوليو 2019 وتنفيذه، وهو أن نهائي دوري أبطال إفريقيا سيكون نهائياً ذهاباً واحداً بدلاً من النهائي المعتاد بنظام الذهاب والإياب».

«علاوة على ذلك، فإن كاف ملزم أيضاً بقواعده وقواعد فيفا التي لا تسمح بتغيير قواعد المنافسة بمجرد بدء البطولة».

وأكد (الكاف) أن المغرب والسنغال هما البلدان الوحيدان اللذان استوفيا معايير عرض البلد المضيف، بعد أن طلب الاتحاد الإفريقي لكرة القدم من الاتحادات الأعضاء البالغ عددها 54 تقديم عروض لاستضافة نهائي دوري أبطال إفريقيا، ولم تقدم مصر محاولة.

كما قدمت مصر عرضاً لاستضافة نهائي كأس الكونفدرالية لكنها لم تفي بمعايير تقديم البلد المضيف، وفقاً لليبان.

ومنح الاتحاد الإفريقي لكرة القدم بعد ذلك نهائي دوري أبطال إفريقيا للمغرب بعد أن سحبت السنغال عرضها.

وأكد (الكاف) أن هناك مناقشات جارية حالياً داخل كاف للعودة إلى المباراة النهائية بنظام الذهاب والإياب من ذهاب وإياب لتحديد الفائز بدوري أبطال إفريقيا، بدلاً من نهائي من مباراة واحدة.

## بنزيمة يصبح ثاني أفضل هداف في تاريخ ريال مدريد

أصبح كريم بنزيمة على بعد هدف واحد من الانفراد بالمركز الثاني في ترتيب هدافي ريال مدريد عبر التاريخ، واجتياز الأسطورة راؤول جوتزليس بعد أن هز الشباك في الفوز الكاسح لبطول دوري الدرجة الأولى الإسباني بـ 6-صفر على ليفانتي، الخميس.

وسجل المهاجم الفرنسي هدفة 323 منذ انضمامه إلى ريال في 2009 ليعادل رقم القائد السابق راؤول، ولا يتفوق عليه سوى كريستيانو رونالدو الهداف التاريخي برصيد 451 هدفاً.

وأحرز بنزيمة هذا العدد في 603 مباريات، بينما احتاج راؤول إلى 741 مباراة.

وتخطى بنزيمة رقم الأسطورة الراحل ألفريدو دي ستيفانو في مارس الماضي حين سجل ثلاثية أمام باريس سان جيرمان في دوري أبطال أوروبا، وواصل موسم المذهل بالوصول للمرتبة الثانية بالقائمة التاريخية لبطول أوروبا 13 مره.

وأحرز بنزيمة 44 هدفاً في 44 مباراة بالموسم الحالي، الأفضل في مسيرته على الإطلاق، ويتصدر ترتيب هدافي الدوري الإسباني برصيد 27 هدفاً وكذلك هداف دوري الأبطال وله 15 هدفاً. كما قدم 13 تمريرة حاسمة، وبعد التتويج بالدوري المحلي يطمح بنزيمة (34 عاماً) لقيادة العملاق المردي للتفوق على ليفربول في نهائي دوري الأبطال في وقت لاحق هذا الشهر.

## الاتحاد الكويتي يعدل مواعيد نصف نهائي كأس الأمير

أعلن الاتحاد الكويتي لكرة القدم، تعديل موعد مباراتي نصف نهائي كأس الأمير، اللتين كانتا مقررتين في الساعة السادسة من مساء السبت المقبل.

ويلتقي كازمة مع الفحيحيل في المباراة الأولى، بينما يلعب السالمية مع النصر في الثانية.

وأكد الاتحاد الكويتي في بيان، أن المواجهتين ستقامان بعد غد السبت، حيث ستُعَبد الأولى في تمام الساعة 5:40 بتوقيت الكويت، على ملعب عبد الله الخليفة الصباح.

وستقام المواجهة الثانية بين السالمية والنصر على ملعب الصداقة والسلام، في تمام الساعة 8:45.