

## معارك مستعرة شرقي أوكرانيا.. هجوم روسي من 3 محاور

تابع ص 7

## داخل مطار عراقي.. «فضيحة أمنية» بطلها طفل

تابع ص 7

## تونس.. دعوة الناخبين «رسمياً» للاستفتاء على دستور جديد

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## خطة روسية لإخضاع جنوب أوكرانيا.. الوسيلة «غير تقليدية»

وكالات

أكدت الولايات المتحدة أن روسيا تهدف لإخضاع الأوكرانيين عبر إصدار قرار تسهيل إجراءات منح سكان خيرسون وزاباروجيا الجنسية الروسية. واعتبر وزير الخارجية الأوكراني دميترو كوليبا، أن هذا القرار ليس دليلاً على حسن نية أو على الرغبة في خوض مفاوضات من جانب روسيا. وكان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين قد وقع قراراً بتسهيل إجراءات منح الجنسية الروسية، لسكان مقاطعتي زاباروجيا وخيرسون الأوكرانيتين. وتخضع منطقة خيرسون بجنوب أوكرانيا للسيطرة التامة للقوات الروسية، فيما تسيطر موسكو جزئياً على منطقة زابوريجيا، الواقعة في جنوب الشرق.

## شخصيات وطنية: الاستقلال قصة كفاح وانجاز

عمان

أكدت شخصيات وطنية، أن الاستقلال قصة كفاح وانجاز وتاريخ نسج قصة كفاحه الهاشميون الأفاضل ومعهم ثلة من أبناء الأسرة الأردنية الماجدة حبا ووفاء وعطاءً محبوبلة بالدم والعطاء، والعالم بأسره يشهد بهذه المعجزة الأردنية الخالدة ازدهاراً وتطوراً بجميع الميادين.

وقال وزير الداخلية والسيراف الأسبق قفطان المجالي، إن الاستقلال ليست كلمة تتردد على اللسان وإنما مجد وتاريخ وعرق وكبد وتعبد نسج قصة كفاحه الهاشميون الأفاضل ومعهم الثلة المباركة من أبناء الأسرة الأردنية الماجدة حبا ووفاء وعطاءً محبوبلة بالدم والعطاء، مشيراً إلى أنه ينظر إلى الخمسينيات والستينيات وتمتازت أمام العالم هذه المعجزة الخالدة اليوم والمائلة للعيان. وأضاف، أن هذه النقلة قادها الهاشميون منذ الثورة العربية الكبرى بقيادة المغفور له الشريف الحسين بن علي ومرحلة التأسيس والاستقلال بعهد الملك المؤسس المغفور له الملك عبد الله الثاني ومن الملك المؤسس إلى الملك المعزز، فما زالت الانجازات باهرة ماضية، مستشهداً بمعايشة فترة زمنية في مطلع السبعينيات كأول حاكم إداري شهدت هذه النقلة في وادي عربة والرعاية الهاشمية لتطوير هذه المنطقة، تابع 2

## ضبط شخص أطلق النار في أحد الافراج واصاب طفلاً

عمان

القت الأجهزة الأمنية القبض شخص أطلق النار واصاب طفلاً في أحد الافراج في محافظة المفرق. وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام إن بلاغا ورد امس لمديرية شرطة محافظة المفرق بتعرض طفل للاصابة بجراح ناري طائش مجهول واحتمل على تقرير طبي يشعر بأن حالته متوسطة. وأكد أنه ومن خلال التحقيقات وجمع المعلومات تبين انه كان هناك فرح قريب من مكان وجود الطفل ويمتاعه التحقيق تم تحديد هوية مطلق النار داخل الفرع وجرى متابعته لحين تسليمه لنفسه وبوشر التحقيق معه تمهيداً لحالته للقضاء.

## فعاليات مهرجان الجميد والسمن تنطلق اليوم الجمعة

عمان

تنطلق اليوم الجمعة في منطقة حدائق الحسين، فعاليات مهرجان الجميد والسمن الذي ينظمه الصندوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية بمشاركة عدد كبير من الجمعيات المنتشرة في شتى مناطق البادية الأردنية. وقال مدير الصندوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية جمال طراد الفايز في تصريحات صحفية الخميس، إن المهرجان الذي ستبدأ فعالياته عند الساعة العاشرة صباحاً وحتى التاسعة مساءً ولدة يومين، يعتبر نافذة تسويقية لمنتجات الألبان والأجبان القائم عليها الجمعيات النسائية المنتشرة في مختلف مناطق البادية الأردنية الشمالية والوسطى والجنوبية، وتابع الفايز، أن هذا هو المهرجان السادس للجميد والسمن الذي ينظمه الصندوق، إذ يعتبر مناسبة وطنية تساهم بتسويق منتجات المرأة الأردنية من الجميد والسمن، ويسهل على المواطن عملية الشراء المباشر والاطلاع على منتجات سيدات البادية والاستمتاع بالكلات البودية والترافية والفعاليات التراثية المصاحبة لفعاليات المهرجان، وأصبح يحظى بمشاركة واسعة من مختلف شرائح المجتمع الأردني وضيوف الاردن من العرب والاجانب.

## 72 ألف مشارك بأردنا جنة من بداية العام

عمان

بلغ عدد المشاركين في برنامج «أردنا جنة» للسياحة الداخلية، المدعوم من وزارة السياحة والآثار وهيئة تنشيط السياحة بنسبة تتجاوز 50 بالمئة، من بداية العام الحالي نحو 72 ألف مشارك. وبحسب بيان مشترك صادر عن وزارة السياحة والآثار وهيئة تنشيط السياحة الخميس، بلغت أعداد حافلات النقل السياحي التي قامت بنقل المواطنين للوجهات السياحية التي يوفرها البرنامج وتنطلق من مختلف محافظات المملكة، 2014 حافلة، بالإضافة إلى 2014 دليلًا سياحيًا مرافقًا للحافلات، وأشار إلى أن أعداد المشاركين بالرحلات التي سيرتها الوزارة من خلال البرنامج في عطلة عيد الاستقلال وصلت إلى 4800 مشارك لليوم الخميس فقط. ويهدف برنامج «أردنا جنة» الذي تنفذه المكاتب السياحية بالتعاون مع النقل السياحي وإدارة السياح والطيران الداخلي، والعديد من المنشآت السياحية كالمطاعم والمخيمات، إلى تحفيز وتنشيط السياحة الداخلية، وتشجيع المواطنين على زيارة العشرات من الوجهات السياحية. وبينت الوزارة، أن البرنامج المصمم للمواطن الأردني، يؤمن نقلاً مجانياً من خلال حافلات نقل سياحي مجهزة وحديثة تنطلق من محافظات المملكة كافة نحو الوجهات السياحية الموجودة في البرنامج، وكذلك تخصيص دليل سياحي مرافق لكل حافلة، بالإضافة إلى الإقامة بالفنادق والمخيمات في رحلات المبيت، وتوفير وجبات الطعام. ويوفر البرنامج خدمات الاطلاع على الوجهات السياحية المشمولة والخدمات المقدمة وأسعار الرحلات، من خلال تطبيق أردنا جنة jannah.jo، على الهواتف الذكية.

## الفصائل الفلسطينية تحذر الاحتلال من تبعات اقتحام مسيرة الاعلام المسجد الاقصى

# البرلمان العربي يثمن جهود الملك في الدفاع عن المقدسات

القاهرة

القضايا العربية العادلة. وهنا العمومي جلالة الملك بذكرى الاستقلال، مؤكداً أنها ذكرى عزيزة وغالية على قلب كل عربي، وتجسد أسماً معاني التضحية والوفاء من أجل الوطن وتعكس قوة وإرادة وثبات الشعب الأردني في مواجهة التحديات. وأعرب رئيس البرلمان العربي عن أطيب تهانيه وتمنياته لجلالة الملك بموفور الصحة والعافية، وللشعب الأردني بالمزيد من التقدم والازدهار. وفي ذات السياق حذرت الفصائل والقوى السياسية في قطاع غزة الاحتلال الإسرائيلي من ارتكاب أي حماقة بالسماح باقتحام المسجد الأقصى عبر تنظيم «مسيرة الأعلام».

وأكدت الفصائل عقب اجتماعها في غزة، أن هذا المخطط بمثابة برمبل بارود سينفجر ويشعل المنطقة بأكملها، مشددة على أن القدس والمقدسات خط أحمر والشعب الفلسطيني بكل قواه ومقاومته لن يقفوا مكتوفي الأيدي أمامه. وأشارت إلى أنهم سيصعدون بكل الأشكال له مستخدمين كل الخيارات بهدف حماية الشعب الفلسطيني وأرضه ومقدساته من الاعتداءات الإسرائيلية. وأعلنت أنها والغرفة المشتركة بحالة انعقاد دائم ترافق وتتابع عن كثب كل ما يصدر

أشاد رئيس البرلمان العربي، عادل بن عبد الرحمن العمومي، بالمواقف «العروبية الخالصة» لجلالة الملك عبدالله الثاني في الدفاع عن قضايا العربية وصون وحماية الأمن القومي العربي. وثمن العمومي، في بيان صحفي بمناسبة ذكرى استقلال المملكة الـ 76، جهود جلالة الملك عبدالله الثاني، صاحب الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف، في الدفاع عن المقدسات وحمايتها، مؤكداً أن دبلوماسية الأردن الرصينة تعد نموذجاً يُحتذى به في تحمل المسؤولية القومية العربية، والدفاع عن

## صندوق الحج ينشر أسماء المدخرين ممن انطبقت عليهم الشروط لأداء الفريضة

# 20 ألف مواطن أبدوا رغبتهم بأداء فريضة الحج

عمان

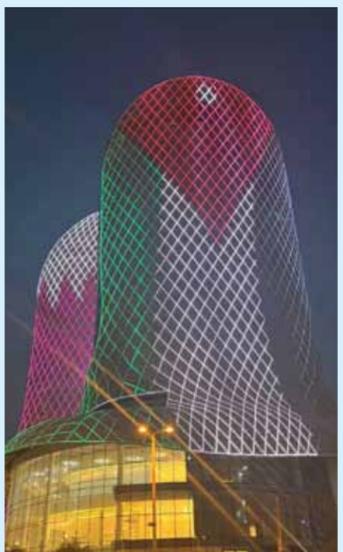


قال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، إن دائرة الحج والعمرة قامت بالإعلان عن التسجيل الأول للمواطنين الأردنيين عن طريق موقع دائرة الحج والعمرة / الإلكتروني. وأضاف الدكتور الخلايلة، انه تم حصر أعداد الراغبين بأداء فريضة الحج لهذا العام، ضمن الإشراف السعودي وممن لم يحجوا سابقاً، وذلك للاختبار العدد المقرر لحجاج المملكة وفق معيار الأكبر سنًا، علماً أن فترة التسجيل للحج كانت من 2022/4/13 م ولغاية 2022/4/21 م وقد بلغ عدد المواطنين الذين أبدوا رغبتهم بأداء فريضة الحج (20) ألف مواطن تقريباً، وأشار الخلايلة خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده، الخميس، بحضور مدير عام دائرة الحج والعمرة المهندس مجدي البطوش ومدير عام صندوق الحج للدخار والاستثمار فؤاد الكوري، إلى أنه تم اختيار الحجاج وفق معيار الأكبر سنًا من مواليد (1957/7/15 م) ولغاية (1958/12/31 م) ممن سجلوا تسجيل أولي، وكذلك المدخرون في صندوق الحج بنسبة (20%) حسب نظام صندوق الحج. ودعا الوزير الخلايلة المواطنين الذين انطبق عليهم شرط السن من مواليد (1957/7/15 م) إلى (1958/12/31 م) مراجعة مراكز التسجيل التي اختاروها أثناء التسجيل الأولي للحج للموسم الحالي 1443 هـ -2022 م.

## قطر تضيء عددا من أبراجها بعلم الأردن احتفالاً بعيد الاستقلال

الدوحة

وتزينت بصور جلالة الملك، مبنى فندق شيراتون الدوحة الذي يعتبر أيقونة أبراج ومبان الدوحة، حيث يعد من أعرقها وأقدمها، وهو يعد الفندق الرسمي للدولة، كما ظهرت صور العلم الأردني وصور جلالة الملك على مبنى الشعلة الشهير في الدوحة، وهو عبارة عن برج حديث شاهق الارتفاع، إضافة إلى عدد من أبراج مدينة لوسيل الذكية، التي تعتبر بمثابة العاصمة الإدارية الجديدة لقطر.



## «تفاصيل مروعة» لمذبحة تكساس.. ورسالة تحذير قبل الفاجعة

تكساس

قال حاكم ولاية تكساس غريغ أبوت، إن المسلح الذي قتل 19 طفلاً ومعلمين اثنين في مدرسة ابتدائية بجنوب الولاية حذر في رسالة على الإنترنت من أنه سيطلق النار في مدرسة ابتدائية قبل دقائق من قيامه بذلك. يأتي ذلك مع توافي ظهور تفاصيل مروعة عن الهجوم بعد يوم من المذبحة. وأضاف أبوت في مؤتمر صحفي أن المسلح، الذي يدعى سلفادور راموس (18 عاماً) أرسل رسالة أخرى تقول إنه سيطلق النار على جدته، أعقبها منشور آخر على الإنترنت أكد فيه إقدامه على ذلك بالفعل. وأصبحت جدته التي كانت تعيش معه بطلق ناري في الوجه لكنها تمكنت من الاتصال بالشرطة. وقال محققون إن المسلح حاصر الضحايا في فصل دراسي واحد، في حادثة هو الأكثر دموية منذ نحو عقد مما فجر مجددا الجدل على مستوى البلاد حول القوانين الأميركية المتعلقة بحمل السلاح. تبدأ «راموس» تعليقاته القتل بإطلاق النار على «جدته» في المنزل، وقالت السلطات إنه توجه بعد ذلك إلى المدرسة القريبة حيث تحطمت سيارته ودخل المبنى وهو يحمل بندقية. وقالت السلطات إنه تمكن من تفادي شرطي معني بتأمين المدرسة كان يقرب منه، وأضافت أنه ألقى حقيبة مملوءة بالذخيرة وجرى إلى المدرسة عندما رأى الشرطي. ودخل المسلح من الباب الخلفي وشق طريقه نحو فصل دراسي لتلاميذ الصف الرابع، حيث سقط جميع قتلى الهجوم. وذكرت السلطات أنه اشترى بشكل قانوني بندقيتين و375 طلقة قبل أيام من الهجوم. وقال المتحدث باسم إدارة السلامة العامة في تكساس كريس أوليفاريز لقناة تلفزيوني (سي إن إن) إن الشرطة طوقت مدرسة روب الابتدائية في يوفالدي بولاية تكساس، وحطمت النوافذ في محاولة لإجلاء الأطفال والمعلمين.

## شخصيات وطنية: الاستقلال قصة كفاح وانجاز

عمان

أكدت شخصيات وطنية، أن الاستقلال قصة كفاح وانجاز وتاريخ نسج قصة كفاحه الهاشميون الأفاضل ومعهم ثلة من أبناء الأسرة الأردنية الماجدة حبا ووفاء وعطاءً محبوبلة بالدم والعطاء، والعالم بأسره يشهد بهذه المعجزة الأردنية الخالدة ازدهاراً وتطوراً بجميع الميادين. وقال وزير الداخلية والسيراف الأسبق قفطان المجالي، إن الاستقلال ليست كلمة تتردد على اللسان وإنما مجد وتاريخ وعرق وكبد وتعبد نسج قصة كفاحه الهاشميون الأفاضل ومعهم الثلة المباركة من أبناء الأسرة الأردنية الماجدة حبا ووفاء وعطاءً محبوبلة بالدم والعطاء، مشيراً إلى أنه ينظر إلى الخمسينيات والستينيات وتمتازت أمام العالم هذه المعجزة الخالدة اليوم والمائلة للعيان. وأضاف، أن هذه النقلة قادها الهاشميون منذ الثورة العربية الكبرى بقيادة المغفور له الشريف الحسين بن علي ومرحلة التأسيس والاستقلال بعهد الملك المؤسس المغفور له الملك عبدالله الثاني ومن الملك المؤسس إلى الملك المعزز، فما زالت الانجازات باهرة ماضية، مستشهداً بمعايشة فترة زمنية في مطلع السبعينيات كأول حاكم إداري شهدت هذه النقلة في وادي عربة والرعاية الهاشمية لتطوير هذه المنطقة، وقال، إن الهاشميين على الدوام هم صناع تاريخ ومجد وعز وحضارة وبناء وعطاء، مشيراً إلى قوافل البناء والأيدى الأردنية المتسلحة بالعلم والإخلاص من مهندسين وأطباء وعلماء وفي جميع الميادين الخدمية ممن ساهموا ببناء دول شقيقة ووجودهم في كل أنحاء العالم لذات الغرض خير سفراء لبلدهم الأردن. وقال، إن احتفالنا اليوم بالعيد السادس والسبعين لاستقلال المملكة، وهو الاحتفال الأول في المنبوية الثانية نستذكر تضحيات البناء والمؤسسين الأوائل وانجازاتهم ووقوف الأردن مع قضايا أمته العربية على الدوام وبمقدمتها قضية فلسطين والوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف، كما نستذكر شهداء الواجب والدفاع عن كرامة الإنسان والوطن.. تضحيات بالمهج والأرواح حتى غدا الأردن واحة أمن واستقرار تغاخر بامتنا الدنيا كلها.

## مؤتمرات: الوصاية الهاشمية على المقدسات المسيحية بالقدس قوة للوجود المسيحي بالمنطقة

عمان

أكد مشاركون في مؤتمر «واقع ومستقبل المسيحية في الشرق»، الذي ينظمه المركز الكاثوليكي للدراسات والإعلام، بالتعاون مع مؤسسة كونراد أديناور الألمانية، أن الوصاية الهاشمية على المقدسات المسيحية بالقدس تحافظ على الوجود التاريخي والديني والقانوني للكنائس المسيحية بالقدس، وتمثل الوصاية استمراراً للعهد العربي وأساساً في المحافظة على الهوية والوجود المسيحي بالمنطقة برمتها.

وقالوا خلال فعاليات المؤتمر الذي يستمر يومين بمشاركة محلية وعربية وأجنبية، إن المسيحية بالمنطقة يحملون هم الهوية العربية التي ومنذ فجر التاريخ قدموا التضحيات ضد المستعمرين حفاظاً على هويتهم ووجودهم وأن المسيحية والمسلمين اليوم أكثر حاجة إلى مزيد من الوثام والتكاتف للدفاع عن قوتهم العربية وحقوقهم في القدس وسائر المنطقة بعيداً عن الفرقة أو الخلاف أو إثارة النزعات التي يقوم بها فئة قليلة.

وأشاروا إلى أن الدين المسيحي الذي يحمل رسالة إنسانية انطلق من هذه الأرض، موضحين أن وجود المسيحية بالشرق وخصوصاً في المنطقة العربية وفلسطين والأردن، هو أساس في الحفاظ على الهوية المسيحية العربية التي تقدم تنوعاً قديماً للمجتمعات العربية وتعزز فيها روح الوثام والمحبة وهي مساند قوي في الدفاع عن الأراضي العربية المحتلة في فلسطين.

وقال مدير المركز الكاثوليكي للدراسات والإعلام، الأب الدكتور رفعت بدر خلال الجلسة الافتتاحية التي أدارها مدير مكتب مؤسسة كونراد بعمان، أن الحديث عن الوجود المسيحي يأتي في ظل احتفال الدولة الأردنية بمناسبة عيد الاستقلال السادس والسبعين، وهو الاستقلال الأول في المنوية الثانية للدولة الأردنية التي تبذل جهوداً كبيرة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في الدفاع عن الهوية المسيحية وحمايتها وكفالة حقوقها وحريتها الدينية وصد أي محاولة لتسيء للوجود المسيحي الذي سبق الوجود الإسلامي، مشيراً إلى أن الأردن، كما هو دائماً، مصدرٌ للرسائل الحوارية البنّية على قيم السلام والأخوة والتعاقد والتعاون بين الجميع.

وقال «تجتمع اليوم في مملكة الاستقلال، وفي دولة الاستقلال، بمشاركة نخبة من المثقفين القادمين من بلدان متعددة لنصل إلى نتيجة قالها صاحب الوصاية الهاشمية على المقدسات جلالة الملك عبدالله الثاني قبل أيام في واشنطن وتيبويون: المسيحيون جزء لا يتجزأ من أبناء هذه المنطقة»، مضيفاً أن دماء الشهداء شريين أبو عاقلة المقدسية، حاملة وسام الاستقلال من الدرجة الأولى، هو دليل ساطع على أن المسيحية منخرطون دائماً بأحداث وقضايا أمتهم العربية وساهموا بالبناء وبناء مستقبل أفضل، ليس لهم وحدهم، بل لجميع المواطنين، وبالخصوص شركاء الحضارة من المسلمون.

وقال المدير التنفيذي للصدوق الهاشمي لإعمار المسجد الأقصى المبارك وقبة الصخرة المشرفة الدكتور وصفي كيلاي، إن الوصاية الهاشمية على المقدسات المسيحية في مدينة القدس الشريف تمثل حالة استمرارية للوضع التاريخي القائم منذ العهد العمري، وتقوم الوصاية بدعم حقوق الكنائس وتكفل حرية العبادة، وتحمي وضعا القانوني وتحفظ الهوية المسيحية بالمدينة المقدسة، مؤكداً أن الوصاية تعكس العلاقة التاريخية بين المسلمين والمسيحيين المنبثقة على العيش المشترك والاحترام المتبادل.

وأكد، أن الوصاية الهاشمية ليست شعارات إنما تطبيق على أرض الواقع، مشيراً إلى الجهود التي يبذلها الملوك الهاشميين على مدار سنوات في إعمار المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس، وأن الوصاية هي التي استلقت القدس من قرار فك الارتباط، مشيراً إلى الإعمار الهاشمي في ترميم قبة كنيسة القيامة وترميم القبر المقدس وترميم كنيسة الصعود التي تحظى بأهمية لدى الطوائف المسيحية، مؤكداً أن هذا الدعم والإعمار يعكس التزام الهاشميين بالوصاية على المقدسات وخدمتها.

من جهته، تطرق الأمين العام لمجلس رؤساء الكنائس في المملكة الأب الدكتور إبراهيم دبور إلى التحديات التي يواجهها المقدسيين، سيما من قبل الجماعات الصهيونية المتطرفة التي تسعى جاهدة إلى تغيير هوية القدس وإفراغها من أهلها العرب، سواء مسلمين أم مسيحيين. بدوره، قال غبطة بطريرك بيريباريتستا بيتسابالا، بطريرك القدس للاتين، الحاصل يوم أمس على وسام الملك عبدالله الثاني للمؤمن من الدرجة الأولى، إن التحديات التي تواجه المسيحيين في الشرق تختلف من دولة لأخرى، مشيراً إلى أنها تأتي كجزء من التحديات التي تعيشها المنطقة ككل، موضحاً «لا نستطيع الحديث عن المسيحية في الشرق دون الحديث عن مدينة القدس بشكل خاص»، قائلاً «لا توجد مسيحية من دون المدينة المقدسة»، راجياً زيادة دعم الحضور المسيحي عبر المؤسسات الروحية والتعليمية والاجتماعية. وأعرب السفير الألماني لدى المملكة بيرنهارد كاميمان عن امتنانه للاتين لرعايته للشؤون الدينية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، مؤكداً أن الأردن، هو جزء أصيل من الأرض المقدسة، وأنه المكان المناسب فيها لمناقشة القضايا الهامة التي يتناولها المؤتمر، مشدداً على أن القيم التي تحملها الأديان من سلام وأخوة وتضامن وتعاقد يمكن لها أن تكون سداً حقيقياً لمعالجة التحديات السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يواجهها أبناء المنطقة.

وتطرق نائب رئيس مؤسسة كونراد أديناور والنائب في البرلمان الألماني هيرمان غروهي، إلى وضع المسيحيين في منطقة الشرق الأوسط، مشيراً إلى أن المسيحيين في الأردن ينعمون بالحرية الدينية ويساهمون بإخلاص في نمو مجتمعاتهم وازدهارهم، مستشهداً بأقوال جلالة الملك في أكثر من مناسبة حول العرب المسيحيين بأنهم جزء لا يتجزأ من ماضي وحاضر ومستقبل المنطقة، معبراً عن تقديره للإسهامات التي يقدمها الأردن بدعم الوجود المسيحي بالمنطقة وتعزيز قيم العيش المشترك والتعددية والوثام بين المسلمين والمسيحيين.

وخلال الجلسة الأولى التي أدارتها مديرية البرامج بمرکز عمان مناقشة الوضع الحالي للمسيحية ومستقبلها بالشرق الأوسط. وأكد النائب البطريركي للاتين في الأردن المطران جمال خضر، أن مستقبل المسيحيين في المنطقة، هو مستقبل جميع الشعوب فيها وأنه وجود أساس وليس أقلية، مشدداً على الرسالة الروحية والإنسانية التي تحملها الكنائس القائمة على الرجاء، وعلى العمل والتعاون مع الجميع رغم كل التحديات.

وقال رئيس جامعة القدس جورج في بيروت الدكتور طارق مزي، إن مستقبل المسيحيين بمنطقة الشرق الأوسط لا يعتمد فقط عليهم وعلى إسهاماتهم، بل أيضاً على إهتمام إخوتهم المسلمين، مشيراً إلى صور جنازة السيدة شريين أبو عاقلة التي تعتبر دليلاً على العهد بين أبناء الوطن والذي يقوم على عهد الوطن وعهد المواطن.

وخلال الجلسة الثانية التي أدارتها مديرية البرامج بمرکز عمان للسلام والتطوير فرج دبور، تناول المشاركون وضع المسيحيين في فلسطين والقدس تحديداً، وقال خلالها النائب السابق بالمجلس التشريعي الفلسطيني الدكتور برنارد سايبلا، إن أعداد المسيحيين في فلسطين بانخفاض مستمر بسبب ممارسات الاحتلال وتبعاته الاقتصادية والاجتماعية، مؤكداً أن الفلسطينيين يسعون إلى السلام وأنه لا فرق بين المسيحيين والمسلمين بفلسطين وأن الطرفين يعانوان من الاحتلال ويتطلعون إلى قيام دولتهم الفلسطينية المستقلة.

## وزير الأوقاف يعلن الترتيبات المتعلقة بموسم الحج لهذا العام

عمان



ب طرح عطاء نقل وإسكان لهم عن طريق الجو وتم إحالة العطاء على أحد الشركات الأردنية المعتمدة لهذا الموسم.

وفي مجال التشريع والتنظيم قال الخليلي إن دائرة الحج والعمرة أصدرت تعليمات شؤون الحج والتي كرس مبدأ الشراكة مع مكاتب الحج والعمرة المعتمدة لتحقيق هدف الوزارة في تقديم أفضل الخدمات لحجاج بيت الله الحرام وبأفضل الأسعار. وقد تم اعتماد عدد من المكاتب / والاتصالات لتقديم خدمات الحج لموسم 1443هـ بالخدمات العادية والتميزة.

وفيما يتعلق بالبعثة الطبية أعلن الخليلي أنه سيتم تشكيلها بالتنسيق مع وزير الصحة وفق معيار طبي لكل (280) حاج تقريبا ويشمل أطباء اختصاص وطببيات بالإضافة إلى الصيادلة والمرضى والمرضات مرافقة الحجاج الأردنيين وحجاج مسلمي فلسطين 1948 والإشراف على شؤونهم وتقديم المساعدة والخدمة الطبية اللازمة لهم في مسالكهم وسيتم نقل الأدوية إلى مكة المكرمة والمدينة المنورة جوا للحفاظ على سلامتها وفعاليتها.

وأضاف الخليلي، أنه سيقام الحجاج الأردنيين بعثة إعلامية بالتنسيق مع مؤسسة الإذاعة والتلفزيون الأردني ووكالة الأنباء الأردنية (بترا) ونقابة الصحفيين الأردنيين لتغطية موسم الحج إعلامياً. أما في مجال توعية الحجاج قبل السفر إلى الديار المقدسة وإيماناً من الدائرة بأهمية البعد التوعوي الأمر بالغ الأهمية ضمن منظومة متكاملة ابتداء من ضرورة معرفة الحاج لأحكام الحج ومناسكه وانتهاء بالحوار الصحي والبيئية والمسلكية والأمن والسلامة العامة لتقريب الصورة الحية لرحلة الحج خصوصاً إن معظم الحجاج يؤدون هذه الفريضة لأول مرة.

وأكد، أن الدائرة ستقوم بعقد دورات توعية إنعاشية بالتعاون مع دائرة الإفتاء العام للمملكة للأمانة والوعاظ الذين تم تكليفهم مرافقة الحجاج لإسباهم المهارات المتنوعة بحيث يخصص لكل حافلة مرشد ديني ويبدأ يستطيع الحاج أن يبقى على صلة بأهله ومناسك الحج وتعلمها أثناء الرحلة فضلاً عن التوعية الدينية العامة وبيان الأحكام الشرعية المتعلقة بالحج والإرشادات الصحية والسلوكية التي تستمر في مسالك الحجاج ومخيماتهم في هذه الرحلة الإيمانية. وأشار الوزير الخليلي إلى أن هناك عددا من الفرق المتخصصة ستقوم بزيارة الحجاج في أماكن سكنهم في مكة المكرمة والمدينة المنورة وبشكل يومي وكذلك في مسالك المقدسة تحقيقاً لهذه الغاية.

وستقدم الدائرة كتاب دليل الحجاج وبعض النشرات الصحية والإدارية التي تضمنت إرشادات صحية وعامة وفيها بيان لواجبات الحجاج ومراكز البعثة على طريق سير قوافل الحجاج في معان والدورة وحالة عمار وتيماة وعناوين مراكز البعثة في مكة المكرمة والمدينة المنورة وعرفات ومعنى وأرقام هواتفها وبيان المسافات على الطريق ومواقع الاستراحات والخدمات جميع مراحل السفر (معان-الدورة-المدينة المنورة- مكة المكرمة) حيث تم اشتراط أن تكون الحافلات من موديل 2015 فما فوق للمناشئ الأوروبية والمحلي ومن موديل 2018 للمناشئ الأخرى، كما قامت الوزارة بوضع مواصفات خاصة لإدخال خدمة النقل بحافلات مميزة (VIP).

وفيما يتعلق بالترتيبات الخاصة بحجاج مسلمي 1948 قال الخليلي إن الدائرة قامت هذا الموسم

المملكة العربية السعودية وستكون بحجود (153) دينار، وقد حافظت الوزارة في هذا الموسم على ثبات تكاليف الفئة الثانية (خدمات عادية) لهذه الغاية على الأسعار وبما يتناسب والخدمات المقدمة لكل حاج حيث قامت اللجنة بتحديد فئتين للسكن من حيث الخدمات: «الحج بالفئة الأولى (خدمات مميزة) يكون السكن في المدينة المنورة في فنادق مصنفة خمسة نجوم ضمن المنطقة المركزية ولا يزيد بعدها عن بلاط المسج النبوي على (400) متر ويكون السكن في مكة المكرمة في فنادق مصنفة خمسة نجوم ضمن مسافة لا تزيد على (500) متر عن ساحات المسجد الحرام وتكون الغرف في جميع الفنادق ثنائية توافق عليها الدائرة ويجوز أن تكون الغرف ثلاثية أو رباعية بأسرة أصلية وليس (أسرة إضافية) بناءً على طلب الحجاج المسبق إذا كانوا محارم أو أسرة واحدة شريطة أن تكون مساحة الغرفة تسمح بذلك وصرح له بإسكان هذا العدد من الهيئة العامة للسباحة والآثار السعودية.

وتكون الإقامة في (عرفات) بمخيمات (VIP) واستراحة في مخيم منى مع إمكانية تقديم خدمات إضافية أخرى، وتكون تكاليف البرنامج حسب ما يتم اختياره ويتم الاتفاق عليه بين الحاج والمكتب بموجب عقد يوقع بينهما يتضمن تفاصيل البرنامج. الفئة الثانية (خدمات عادية) سيكون سكن الحجاج في فنادق بمستوى (3) نجوم فما فوق وبمسافة لا تزيد على (1500)م (كيلو ونصف) عن ساحات الحرم ويكون السكن في غرف لا يزيد عدد الأسرة فيها على (4) أربعة أسرة وبحمام داخلي وبمعدل أربعة أمتار مربعة للحاج الواحد وهذا العام تم الاستئجار في منطقة جرو و دوار القشلة، أما في المدينة المنورة فيكون السكن في فنادق ضمن المنطقة المركزية بمستوى (3) نجوم فما فوق في غرف بحمام داخلي لا يزيد عدد الأسرة فيها على (4) أربعة أسرة وبمعدل أربعة أمتار مربعة للحاج الواحد وتكون مدة الإقامة في المدينة المنورة ليلتين.

كما تم تحديد تكاليف الحج هذا العام لتكون لحجاج البر، وهي الفئة الأكبر من عدد الحجاج بحجود (2260) دينار بحافلة عادية وموديل حديث ويرفع المبلغ في حال اختيار الحاج لحافلة (VIP).

وأما كلفة حجاج الجو فقد بلغت 2240 دينار (غير شامل ثمن التذكرة). ويتم الآن دراسة إضافة تكلفة الهدي بعد التواصل مع الجهات المعتمدة في

وحجاج عرب 48 وبأفضل الأسعار، علماً بأنه تم الاتفاق مع شركات الحج والعمرة المعتمدة حول تكاليف الفئة الثانية (خدمات عادية) لهذه الغاية على الأسعار وبما يتناسب والخدمات المقدمة لكل حاج حيث قامت اللجنة بتحديد فئتين للسكن من حيث الخدمات: «الحج بالفئة الأولى (خدمات مميزة) يكون السكن في المدينة المنورة في فنادق مصنفة خمسة نجوم ضمن المنطقة المركزية ولا يزيد بعدها عن بلاط المسج النبوي على (400) متر ويكون السكن في مكة المكرمة في فنادق مصنفة خمسة نجوم ضمن مسافة لا تزيد على (500) متر عن ساحات المسجد الحرام وتكون الغرف في جميع الفنادق ثنائية توافق عليها الدائرة ويجوز أن تكون الغرف ثلاثية أو رباعية بأسرة أصلية وليس (أسرة إضافية) بناءً على طلب الحجاج المسبق إذا كانوا محارم أو أسرة واحدة شريطة أن تكون مساحة الغرفة تسمح بذلك وصرح له بإسكان هذا العدد من الهيئة العامة للسباحة والآثار السعودية.

وتكون الإقامة في (عرفات) بمخيمات (VIP) واستراحة في مخيم منى مع إمكانية تقديم خدمات إضافية أخرى، وتكون تكاليف البرنامج حسب ما يتم اختياره ويتم الاتفاق عليه بين الحاج والمكتب بموجب عقد يوقع بينهما يتضمن تفاصيل البرنامج. الفئة الثانية (خدمات عادية) سيكون سكن الحجاج في فنادق بمستوى (3) نجوم فما فوق وبمسافة لا تزيد على (1500)م (كيلو ونصف) عن ساحات الحرم ويكون السكن في غرف لا يزيد عدد الأسرة فيها على (4) أربعة أسرة وبحمام داخلي وبمعدل أربعة أمتار مربعة للحاج الواحد وهذا العام تم الاستئجار في منطقة جرو و دوار القشلة، أما في المدينة المنورة فيكون السكن في فنادق ضمن المنطقة المركزية بمستوى (3) نجوم فما فوق في غرف بحمام داخلي لا يزيد عدد الأسرة فيها على (4) أربعة أسرة وبمعدل أربعة أمتار مربعة للحاج الواحد وتكون مدة الإقامة في المدينة المنورة ليلتين.

كما تم تحديد تكاليف الحج هذا العام لتكون لحجاج البر، وهي الفئة الأكبر من عدد الحجاج بحجود (2260) دينار بحافلة عادية وموديل حديث ويرفع المبلغ في حال اختيار الحاج لحافلة (VIP).

وأما كلفة حجاج الجو فقد بلغت 2240 دينار (غير شامل ثمن التذكرة). ويتم الآن دراسة إضافة تكلفة الهدي بعد التواصل مع الجهات المعتمدة في

قال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخليلي، إن دائرة الحج والعمرة قامت بالإعلان عن التسجيل الأول للمواطنين الأردنيين عن طريق موقع دائرة الحج والعمرة/ للتسجيل الإلكتروني.

وأضاف الدكتور الخليلي، انه تم حصر أعداد الراغبين بأداء فريضة الحج لهذا العام، ضمن الإجراءات والاستثمار فؤاد الكوري، إلى أنه تم وذلك لاختيار العدد المقرر لحجاج المملكة وفق معيار الأكبر سناً، علماً أن فترة التسجيل للحج كانت من 2022/4/13م ولغاية 2022/4/21م وقد بلغ عدد المواطنين الذين أبدوا رغبتهم بأداء فريضة الحج (20) ألف مواطن تقريبا.

وأشار الخليلي خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده، الخميس، بحضور مدير عام دائرة الحج والعمرة المهندس مجدي البطوش ومدير عام صدوق الحج للدخار والاستثمار فؤاد الكوري، إلى أنه تم اختيار الحجاج وفق معيار الأكبر سناً من مواليد (1957/7/15م) ولغاية (1958/12/31م) ممن سجلوا تسجيل أولي، وكذلك المدخرون في صدوق الحج بنسبة (20%) حسب نظام صدوق الحج.

ودعا الوزير الخليلي المواطنين الذين انطبق عليهم شرط السن من مواليد (1957/7/15م) إلى (1958/12/31م)مراجعة مراكز التسجيل التي اختاروها أثناء التسجيل الأولي من صباح يوم السبت 2022/5/28م ولغاية مساء يوم الخميس 2022/6/2م أداء القسم ولاستلام التصاريح الخاصة بهم، على أن يكون الحضور شخصياً للأصلاء والفروع من الراغبين لأداء الفريضة مصطحبين معهم الوثائق الوثائق وما يثبت الحرمة للنساء، علماً بأن دوام المراكز سيكون لغاية الساعة السادسة مساءً.

ويّن الخليلي بأن دائرة الحج والعمرة سترسال رسائل SMS للمواطنين التي تحققت بهم الشروط، وكذلك يمكن التحقق من حصول المواطن الذي قام بالتسجيل الأولي ضمن الفئة العمرية من خلال الموقع الإلكتروني للدائرة.

كما دعا الخليلي المواطنين إلى الإسراع في التسجيل ضمن البعثة المحددة للتصريح واختيار البرنامج الذي يناسبهم من المكاتب المعتمدة ودفع قيمة الفيشة البنكية وسرعة تجديد جوازات سفرهم إذا كانت منتهية، علماً أن تجديد الجوازات إذا كانت مدة صلاحيتها أقل من عشرة أشهر غير مقبول ويلزم إحضار جواز سفر جديد، مشيراً إلى أن من يتخلف عن استلام التصريح الخاص به خلال الفترة المذكورة أعلاه يعتبر مستنكفاً ويلغى تصريحه.

ويّن الخليلي إلى أن دفع تكاليف برنامج الحج الذي تم اختياره سيكون في حساب أمانات شؤون الحج في أحد فروع البعثة الإسلامي الأردني واي فواتيركم (باستثناء قيمة تذكرة الطائرة) تدفع للمكتب مباشرة ولا تدخل في الفيشة.

وأشار إلى اشتراط السلطات السعودية إلى تلقي الحجاج وجميع البعثات لقاحات كورونا المعدلة ولقاح الجعرة الخبيثة (السحايا) و عمل فحص PCR قبل 72 ساعة من دخول المملكة العربية السعودية، وكما أكد الوزير الخليلي على ضرورة التزام جميع الحجاج بإرتداء الكمامة طيلة فترة الرحلة.

وأكد، أن الوزارة ومن خلال دائرة الحج والعمرة عملت على تقديم أفضل الخدمات للحجاج الأردنيين

## الشواريه يلتقي السفير الاقليمي لمؤتمر الامم المتحدة للمناخ

عمان

التقى أمين عمان الدكتور يوسف الشواربه، السفير الإقليمي لمؤتمر الأمم المتحدة للمناخ COP26 جانت روجان، الذي عقد في مدينة غلاسكو عام 2021، ويعنى بالتغير المناخي.

وبين الشواربه التحديات التي تواجه مدينة عمان من نقص للموارد الطبيعية خاصة المياه والطاقة، وأزمة اللاجئين التي تسببت بالضغط على البنى التحتية للمدينة وارتفاع كلف الخدمات البلدية بالإضافة إلى الحوادث والتحديات المرتبطة بالتغير المناخي ومنها هطول الأمطار والجفاف.

وأشار الشواربه إلى خطط أمانة عمان لمواجهة آثار التغير المناخي التي تنبثق من توجهات المملكة، والسياسة الوطنية لتغير المناخ، والخطة الوطنية للتكيف و آثار التغير المناخي، وتقرير الاتصال الوطني الثالث، وخطة النمو الأخضر.

وأوضح استراتيجية منعة عمان التي تم اطلاقها عام 2017 وتقوم على 5 محاور أحدها المحور البيئي الذي يهدف إلى إدارة وتحقيق الالتزامات المتعلقة بالتغير المناخي، وهو ما قاد إلى إطلاق خطة عمان للتغير المناخي التي تم تطويرها بدعم من وزارة البيئة والبنك الدولي ومشاورات مكثفة مع شركاء أمانة عمان الكبرى في عام 2019.

وأكد الشواربه خلال اللقاء الذي حضره مدير مدينة عمان المهندس احمد ملكاوي، وعدد من نوابه ومدراء الدوائر المعنية، أن الخطة هي استراتيجية لاستراتيجية منعة عمان وتتوافق مع التزامات الحكومة بالاتفاقيات والالتزامات الدولية، وتعتبر خطة عمان للتغير المناخي خطوة أولى طموحة في رحلة طويلة لخلق مستقبل مستدام وحيوي للوصول إلى الحياد الكربوني مع توسيع الخدمات وتلبية احتياجات المدينة سريعة النمو. وتحدد هذه الخطة هدفاً يتمثل في خفض انبعاثات غازات الاحتباس الحراري بنسبة 40 بالمئة بحلول عام 2030، وهذه الخطة هي وثيقة حية ومتطورة وستستمر المدينة في البناء عليها حتى الوصول مدينة خالية من الكربون لعام 2050.

وأشار الشواربه إلى خطة عمل عمان مدينة خضراء التي تم إعدادها استكمالاً لاستراتيجية منعة عمان وخطة التغير المناخي، وتعتبر خطة تنفيذية تم تم خلالها تحديد أولويات تنفيذ المشاريع التي تساهم بتحقيق مدينة مستدامة بالإضافة إلى اقتراح مشاريع جديدة لخدمة هذا الهدف. وأكد الخليلي على أهمية تنفيذ التزاماتها المحلية والوطنية لتخفيض انبعاثات الغازات الدفيئة وبالرغم أن الأردن يعتبر متأثراً وليس مؤثراً في آثار التغير المناخي العالمي إلا أن مدينة عمان تتحمل لتكون كما كانت دائماً راداً في عرض الفرض التي توفرها التنمية بطرق تخفيض الكربون في توفير بيئة نظيفة لمواطني وزوار مدينة عمان.

## الاميرة بسمة بنت طلال تفتتح المعرض الدائم لصور تاريخ الحركة الكشفية والارشادية



هذه الحركة، والمشاركة في نشاطاتها المختلفة كالمؤتمرات والمخيمات الكشفية الدولية والإقليمية والمحلية.

وأوضح الحمود، أن افتتاح المعرض يتزامن أيضاً مع انعقاد المنتدى الكشفي لاضعاني نشاط الجوال في الكليات والجامعات العربية الذي تستضيفه المملكة من 22 إلى 28 الشهر الجاري، بمشاركة وفود من 11 دولة عربية، ويهدف إلى تنمية معارف ومهارات واتجاهات المشاركين لدعم وتطوير إدارة العمل الكشفي في الكليات والجامعات العربية.

وقدم عدد من متسبي الحركة الكشفية الأردنية مغناة «استقلال الأردن»، ونشيد الكشفية والمرشدة، كما حضرت سموها جانباً من ورشة عمل لاعضاء الحركة حول النظم الأيكولوجية والبيئية في الأردن، ورشة عمل حول تهديد الشماع الأردني.

وحضر افتتاح المعرض، الشريف فواز شرف، والوزير الأسبق سمير مراد، ومدير إدارة النشاطات في وزارة التربية والتعليم، وممثلون عن الوزارات وأمناء عاملون سابقون لجمعية الكشافة والمرشدة الأردنية.

للمجمية، وكذلك تعاون وزارات التربية والتعليم والشباب والقطاع الاهلي والمتطوعين، في نشر الحركة الكشفية في المدارس والمراكز الشبابية، والبرواد الاوائل ممن كانت لهم بصمات واضحة في تاريخ الحركة الكشفية الاردنية وتطورها على مدى سنوات.

بدوره، قال أمين عام الجمعية مازن الحمود، إن إقامة المعرض الدائم للجمعية، بالتزامن مع احتفالات المملكة بعيد الاستقلال ومئوية الدولة الأردنية، يهدف إلى تقديم لمحة عن المسيرة المشرفة للحركة الكشفية الأردنية للجمهور الأردني والعربي والعالمي؛ بما يعكس الاهتمام الذي حظيت به هذه الحركة منذ تأسيسها، ومواكبتها لمسيرة تطور الدولة الأردنية.

وبين، أن الجمعية عملت على جمع صور تؤرخ مسيرة هذه الحركة بالتعاون مع المؤسسات الوطنية في القطاعين العام والخاص وخاصة المكتبة الوطنية، بحيث يصبح هذا المعرض متاحاً على مدار العام.

وأشاد في هذا الاطار بالاهتمام الذي توليه سمو الاميرة بسمة بنت طلال للحركة الكشفية والارشادية الأردنية، وحرصها على استمرار

عمان

إفتتحت سمو الاميرة بسمة بنت طلال، رئيسة جمعية الكشافة والمرشدة الأردنية، المعرض الدائم لصور تاريخ الحركة الكشفية والارشادية الاردنية، الذي تنظمه الجمعية بمناسبة الاحتفالات بعيد استقلال المملكة السادس والسبعين، والنكزي المئوية لتأسيس الدولة الأردنية ومئوية حركة الكشافة والمرشدة الأردنية.

وقالت سموها، إن المعرض يتزامن مع مناسبات وطنية عزيزة على قلوب الجميع، وهي عيد الاستقلال ومئوية الدولة الأردنية.

وبينت سموها، أن الحركة الكشفية والارشادية جزء أصيل في مسيرة الدولة الأردنية، ولتعب دوراً في تعزيز وترسيخ قيم الولاء والانتماء للوطن، ونشر الوعي الوطني والتوعية والتكيف بين منتسبي هذه الحركة وطلبة المدارس.

وأكدت سموها أهمية المعرض الدائم للجمعية، وما يعكسه من عراقة وقدم ورسوخ للحركة الكشفية والارشادية الأردنية، وما حققته من انجازات خلال مسيرتها الوطنية، داعية منتسبي الحركة الكشفية الى الانتماء لها ولرسالتها الطموحة والإنسانية.

وقالت، إن انخراط ما يزيد على 75 ألف كشاف ومرشدة من كل القطاعات في الحركة الكشفية والارشادية الأردنية؛ يؤكد أهميتها ودورها في صقل شخصية منتسبيها، وزرع روح وقيم التطوع والانتماء لديهم، وإكسابهم الكثير من المهارات الكشفية والارشادية والقيادية.

وعبرت سموها عن اعتزازها بالانتماء لهذه الحركة، ومواكبة مسيرتها وتطورها على الساحة الوطنية. واشادت سموها بدور الأبناء العامين

## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟  
كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية - فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد!

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات!

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

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

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

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

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

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معكم 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 الالم

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 التشنوش، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشويش، ومن المعروف أن ردادات 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 معكم ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

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

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة 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.

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 صادة  
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،

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيع 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

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.  
إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً.  
ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:  
في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة وقوفاً بنسبة ٧٥٪.  
الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط العانة جالساً بنسبة ٢٢٪.  
في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جالساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪.  
في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

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

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

نح 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

اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣,٥٩٤ امرأة، وقامت بعد 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 ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسم. النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بستة مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠ من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات على جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

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

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

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

القائون 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

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

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وإرتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من 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 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.

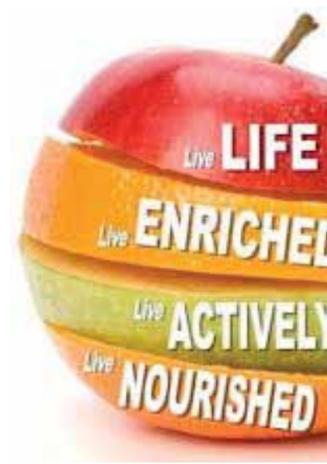


يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

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

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

## نصائح حول المكملات الغذائية للعوامل من منظمة الصحة العالمية



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

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

وتلعب الحالة التغذوية لأدم 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 تحدث من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضيع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحمل، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيانات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين لأدم 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 البداية والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكمل مدخول الكالسيوم ويحد وبالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

تشير الفوليك والحديد تحضر الفوليك والحديد على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام 2011 أن نحو

75% من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية تحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

من المعروف أن فيتامين D ضروري جداً بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً.

كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين.

وقد أشارت أحدث البينات 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 بزيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونسيف بيوونة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البينات 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.

ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ.

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 المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البينات 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.

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

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البينات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية لأدم والرضع مازالت 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 كافٍ 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 البينات 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.

## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

75% من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية تحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين. وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

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

75% من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية تحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين. وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

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

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

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

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

وتلعب الحالة التغذوية لأدم 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.

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

وتلعب الحالة التغذوية لأدم 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.

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

وتلعب الحالة التغذوية لأدم 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.

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

وتلعب الحالة التغذوية لأدم 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.

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

وتلعب الحالة التغذوية لأدم 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.

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

وتلعب الحالة التغذوية لأدم 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.

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأحماض الدهنية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتسبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأحماض الدهنية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

وتلعب الحالة التغذوية لأدم 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.

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

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

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

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

الكثدية 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.

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

وذلك 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)

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

## 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 مليلتر 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.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضفي إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجدٍ ومنعّم للبشرة. ٤- يحارب التلوث: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

يتم مده على البشرة وتركه لفترة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٢- يخفف من توسع المسام: يمكن للمسّام المتوسّعة 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 والحوامض الدهنية التي تؤمن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزجة: ١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد

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



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

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

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ"التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب 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

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

**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.

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

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## لحياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات" هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتأكد 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.

## 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.

ويقول بروفيسور رونترى: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبولوج 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 مُهمّة 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 ملاستها 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.



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

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".

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

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

يوتيوب الأكثر شعبية  
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".

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

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

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

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



## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



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

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

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

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

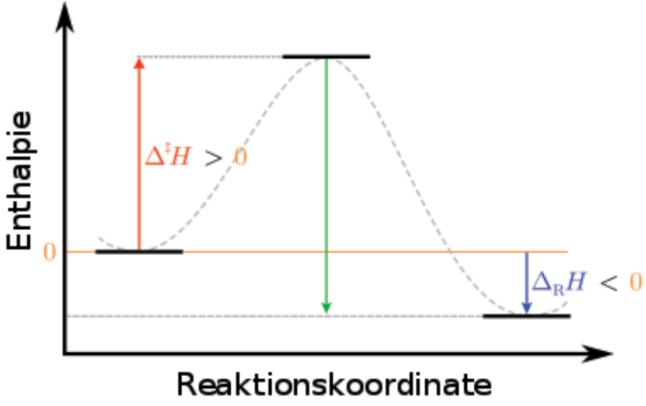
٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان  
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل الإرهاق والإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

# الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة الانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكامنة) مُثَلَّة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز التنشيط. تنشيط أسطح على التفاعلات؛ طاقة غيبس على التفاعلات؛ أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغيير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة وضغط ثابتين. ولأن لم تكن الذرة السطحية متحركة كثيراً- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالباً؛ مما يعني تفاعلاً طارداً للحرارة. . خُصَّص الامتزاز الفيزيائي كطاقة لينارد-جونز الكامنة، بينما خُصَّص الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكاملة. حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة 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-ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من الجوانب؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً؛ بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد الممتزة تتوضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد الممتزة في الإمتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح، أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (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 سطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢. الامتزاز الكيميائي-التفكك

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 تقصّل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح. تستلزم هجرته الأنكين على مغز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين وللأكسجين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

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

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

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

# سموم فطرية (Aflatoxin)

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

اصابة الانسان هناك نوعين من التحقيقات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB1 خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تعلق قد تختلف في يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى ال AFB1-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .

اصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد .<sup>١٩</sup>

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 .<sup>٢٠</sup>

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

الديك الرومي للغاية معرضة لتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري Aflatoxin B١ كبد الديك الرومي و نقص ال glutathione-S-<sup>١٨</sup>

الاعراض المذكورة ادناه<sup>٣</sup> التعرض للسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدى ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

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

بحاجة لمصدر □ التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA ويتم الكلت 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 انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة<sup>١٤</sup> «مزم» ، 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 تزايد 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 .<sup>١٥</sup>

واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin<sup>١٦</sup>

ال Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV<sup>١٧</sup> <sup>١٨</sup>

الاعراض المذكورة ادناه<sup>٣</sup> التعرض للسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدى ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

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

بحاجة لمصدر □ التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA ويتم الكلت 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 انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة<sup>١٤</sup> «مزم» ، 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 تزايد 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 .<sup>١٥</sup>

واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin<sup>١٦</sup>

ال Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV<sup>١٧</sup> <sup>١٨</sup>



الاعراض المذكورة ادناه<sup>٣</sup> التعرض للسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدى ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

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

بحاجة لمصدر □ التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA ويتم الكلت 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 انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة<sup>١٤</sup> «مزم» ، 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 تزايد 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 .<sup>١٥</sup>

واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin<sup>١٦</sup>

ال Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV<sup>١٧</sup> <sup>١٨</sup>

الاعراض المذكورة ادناه<sup>٣</sup> التعرض للسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدى ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

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

بحاجة لمصدر □ التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA ويتم الكلت 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 انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة<sup>١٤</sup> «مزم» ، 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 تزايد 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 .<sup>١٥</sup>

واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin<sup>١٦</sup>

ال Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV<sup>١٧</sup> <sup>١٨</sup>

الاعراض المذكورة ادناه<sup>٣</sup> التعرض للسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدى ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

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

بحاجة لمصدر □ التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA ويتم الكلت 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 انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة<sup>١٤</sup> «مزم» ، 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 تزايد 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 .<sup>١٥</sup>

واتياع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin<sup>١٦</sup>

ال Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV<sup>١٧</sup> <sup>١٨</sup>

## حريق ضخم في ميناء سواكن السوداني

الخرطوم

اندلع، اليوم الأربعاء، حريق هائل في ميناء الركاب الرئيسي على البحر الأحمر في مدينة سواكن السودانية، التي تقع على بعد نحو 800 كيلومترا شرق العاصمة الخرطوم، وسط مخاوف من حدوث خسائر كبيرة في ظل الصعوبات التي تواجه سلطات الدفاع المدني في السيطرة على الحريق رغم مرور أكثر من 7 ساعات على اندلاعه حتى الآن.

ولم تصدر السلطات المختصة أي بيان رسمي بشأن الحريق؛ لكن وفقا لمصدر تحدث لموقع «سكاي نيوز عربية» عبر الهاتف من داخل الميناء، فإن النيران اتهمت مئات الطرود الواسلة من موانئ عربية وأجنبية، والتي كانت تنتظر عمليات التخليص.

وأبدى المصدر تخوفه من امتداد الحريق إلى رصيف تخليص السيارات الذي توجد فيه مئات العربات، التي تنتظر استكمال إجراءات التخليص أيضا.

وتعاني الموانئ السودانية من مشكلات كبيرة بسبب انهيار بنيتها التحتية وانعدام الصيانة ونقص معدات السلامة، نتيجة العقوبات التي استمرت أكثر من 27 عاما في عهد النظام السابق.

وكان وزير النقل والبنية التحتية السوداني الأسبق هاشم بن عوف قد كشف لموقع «سكاي نيوز عربية»، في أكتوبر 2020، عن خطط لاستكمال جاهزية بنية النقل البحري وتزويدها بوسائل وأدوات السلامة وفق المعايير الدولية؛ لكن تلك الخطط لم تنفذ بشكل كامل حتى الآن.

## هذه حقيقة حالات جدري القرود في مصر

القاهرة

أكد وزير التعليم العالي والبحث العلمي المصري القائم بعمل وزير الصحة خالد عبد الغفار، الأربعاء، خلو مصر من أي إصابة بمرض جدري القرود. وأوضح، خلال اجتماع مجلس الوزراء، أن «فيروس جدري القرود لا يدعو للقلق، والعالم أجمع يتربص ويرصد وفي حالة متابعة مستمرة لهذا المرض»، مؤكدا أن هذا الفيروس مختلف تماما عن جائحة كورونا، منوها إلى أن عدد الحالات المصابة به حول العالم وصل حتى الآن إلى 250 حالة مشتبهة. وأشار عبد الغفار، إلى أن الوزارة تتابع الوضع الوبائي العالمي «بشكل دقيق للغاية».

وذكر الوزير أن «هذا المرض موجود منذ سنوات عديدة وليس مستجداً أو يظهر للمرة الأولى، حيث تم اكتشافه لأول مرة في قرود المختبرات عام 1958، ومن هنا جاءت تسميته بهذا الاسم»، مبرزا أن الفيروس المنسوب لـ«جدري القرود»، قريب جدا للفيروس المنسوب للإصابة بالجدري، لكنه أقل فتكا وأقل قابلية للانتقال.

كما نوه الوزير إلى أن «جدري القرود» هو مرض فيروسي حيواني المنشأ يحدث بشكل أساسي في مناطق الغابات بوسط وغرب إفريقيا، وتظهر أعراض الإصابة بهذا المرض مع الحمى والطفح الجلدي وتضخم الغدد الليمفاوية وقد يؤدي إلى مجموعة من المضاعفات الطبية، ويعكف العلماء على دراسته منذ سنوات طويلة.

كما أكد أن «انتقال مرض الجدري من شخص إلى شخص ليس سهلا، لكنه قد ينتقل إلى الإنسان من خلال الاتصال الوثيق مع شخص أو حيوان مصاب، أو بمواد ملوثة بالفيروس».

ويعد جدري القرود أقل عدوى من الجدري ويسبب أمراضا أقل خطورة، وعادة ما يشفي المريض بمرض جدري القرود ذاتيا بعد استمرار أعراضه من 2 إلى 4 أسابيع. وأوضح الوزير المصري في الوقت نفسه أن فيروس جدري القرود لا يمثل فيروس كورونا في الانتقال سريعا في الهواء، كما أن معدلات العدوى في «جدري القرود» منخفضة.

كما كشف أنه ثبت من خلال العديد من الدراسات القائمة أن تطعيمات الجدري العادي أثبتت فعاليتها بنسبة 85 في المئة مع جدري القرود، لافتا إلى أنه لا توجد فرصة لفيروس جدري القرود للتحوّر. وشدد الوزير على «أن لدينا الاستعدادات التامة لمواجهة أي حالات قد تظهر، كما نعمل على جلب اللقاحات والأدوية المضادة للمرض، ومستمرّون في المتابعة على مستوى المديرات بمحافظة الجمهورية». ودعا الوزير إلى اتباع عدد من الإجراءات الضرورية لتجنب الإصابة بالفيروس، مثل تجنب ملامسة الحيوانات التي يمكن أن تحملها، وعزل المرضى المصابين عن الآخرين، وغسل اليدين بالماء والصابون أو باستخدام الكحول، واستخدام أدوات الوقاية الشخصية، وإجراء الحجر البيطري على الحيوانات المصابة».

## ردا على صواريخ كوريا الشمالية.. أميركا تستعرض في الجو

وكالات

أعلن الجيش الأميركي وقوات الدفاع الذاتي اليابانية، الخميس، أن طائرات مقاتلة للبلدين حلقت معا فوق بحر اليابان في استعراض للقوة بعد أن أطلقت كوريا الشمالية 3 صواريخ سقطت في المياه التي تفصل بين اليابان وشبه الجزيرة الكورية.

وقال الجيش الأميركي، في بيان صحفي، إن ذلك التدريب يهدف إلى «استعراض القدرات المشتركة على ردع التهديدات الإقليمية والتصدي لها».

وقال مسؤولان أميركيان لرويترز إن طوكيو وواشنطن تريدان إظهار عزميتهما المشتركة في أعقاب إطلاق بيونغ يانغ للصواريخ.

وأشارت كوريا الشمالية، الأربعاء، توترا جديدا في شرق آسيا عندما أطلقت 3 صواريخ في بحر اليابان بعد ساعات من مغادرة الرئيس الأميركي جو بايدن طوكيو عقب اجتماعات مع قادة اليابان والهند وأستراليا.

وبحسب مسؤولين من كوريا الجنوبية، يبدو أن أحد الصواريخ هو أكبر صاروخ باليستي عملاق للقوات لبيونغ يانغ ويقدّر مداه بنحو 15 ألف كيلومتر، أي أنه يكفي للوصول إلى الولايات المتحدة.

وقالت قوات الدفاع الذاتي الجوية في طوكيو إن التحليق شاركت فيه 8 طائرات انطلقت من قواعد في اليابان، هي 4 طائرات أميركية من طراز إف-16 و4 مقاتلات يابانية من طراز إف-15.

كما أجرى الجيش الأميركي وقوات من كوريا الجنوبية تدريبات مشتركة بالذخيرة الحية شملت اختبارات صواريخ أرض-أرض أرض بعد استئجاز بيونغ يانغ الجديد.

## معارك مستعرة شرقي أوكرانيا.. هجوم روسي من 3 محاور



وكالات

التي تتألف من مقاطعتين في الشرق، لصالح الانفصاليين.

وأرسلت روسيا آلاف القوات إلى المنطقة، حيث تهاجم من 3 جهات على أمل تطويق القوات الأوكرانية المتمركزة في مدينة سيفيرودونيتسك البلاد، كما شنت ضربات صاروخية وجوية على منشآت البنية التحتية في أنحاء أوكرانيا. وقال روديون ميروشنين، ممثل إقليم لوغانسك الانفصالي، إن حوالي 8000 جندي أوكراني محتجزون حاليا في إقليم دونيتسك ولوغانسك الانفصاليين ويتزايد عددهم يوميا بالمئات.

ويعد الفشل في الاستيلاء على كييف أو خاركييف، ثاني أكبر مدينة في أوكرانيا، تحاول روسيا بسط السيطرة الكاملة على دونباس، من 40 بلدة في منطقة دونيتسك ولوغانسك مما

## داخل مطار عراقي.. «فضيحة أمنية» بطلها طفل

بغداد

لكن مساء الاثنين، اجتاز مسافر غير اعتيادي النقاط الأمنية في المطار. وقال حكمت أحمد إن «فتى يبلغ من العمر 10 سنوات تمكن من اختراق 7 نقاط أمنية داخل المطار، ووصل إلى الطائرة حيث استوقفه رجل أمن الطائرة».

وأضاف أن الفتى «دخل المطار مساء يوم الاثنين الساعة التاسعة والنصف، وبحود الساعة الثانية صباح الثلاثاء بعد صعوده طائرة الخطوط الجوية الإيرانية تم الإبلاغ عنه من قبل كادر الطائرة».

وأضاف حكمت أحمد: «حاليا، تعمل لجان تحقيق على معرفة حقيقة ما حصل، وعلى ضوء ذلك تتم معاقبة وترد ونقل كل من قُصّر بعمله بهذه الحادثة».

وقال أحمد في بيان إنه «سيتم اعداد اجراءات جديدة حفاظا على نظام وأمن المطار والمسافرين»، فور الانتهاء من التحقيق.

وذكر البيان كذلك أن «الطفل بالرغم من تجاوزه النقاط الأمنية، إلا أن دخوله لم يسبب خطرا كونه خضع لكافة نقاط التفتيش المعنية».

وتابع أن الفتى تمكن من «اجتياز هذه المراحل لأنه طفل، واندماج مع جموع المسافرين».

وذكر البان كذلك أن «الطفل بالرغم من تجاوزه النقاط الأمنية، إلا أن دخوله لم يسبب خطرا كونه خضع لكافة نقاط التفتيش المعنية».

وتابع أن الفتى تمكن من «اجتياز هذه المراحل لأنه طفل، واندماج مع جموع المسافرين».

وذكر البان كذلك أن «الطفل بالرغم من تجاوزه النقاط الأمنية، إلا أن دخوله لم يسبب خطرا كونه خضع لكافة نقاط التفتيش المعنية».

وتابع أن الفتى تمكن من «اجتياز هذه المراحل لأنه طفل، واندماج مع جموع المسافرين».

وذكر البان كذلك أن «الطفل بالرغم من تجاوزه النقاط الأمنية، إلا أن دخوله لم يسبب خطرا كونه خضع لكافة نقاط التفتيش المعنية».

وتابع أن الفتى تمكن من «اجتياز هذه المراحل لأنه طفل، واندماج مع جموع المسافرين».

وذكر البان كذلك أن «الطفل بالرغم من تجاوزه النقاط الأمنية، إلا أن دخوله لم يسبب خطرا كونه خضع لكافة نقاط التفتيش المعنية».

وتابع أن الفتى تمكن من «اجتياز هذه المراحل لأنه طفل، واندماج مع جموع المسافرين».

وذكر البان كذلك أن «الطفل بالرغم من تجاوزه النقاط الأمنية، إلا أن دخوله لم يسبب خطرا كونه خضع لكافة نقاط التفتيش المعنية».

وتابع أن الفتى تمكن من «اجتياز هذه المراحل لأنه طفل، واندماج مع جموع المسافرين».

وذكر البان كذلك أن «الطفل بالرغم من تجاوزه النقاط الأمنية، إلا أن دخوله لم يسبب خطرا كونه خضع لكافة نقاط التفتيش المعنية».

وتابع أن الفتى تمكن من «اجتياز هذه المراحل لأنه طفل، واندماج مع جموع المسافرين».

وذكر البان كذلك أن «الطفل بالرغم من تجاوزه النقاط الأمنية، إلا أن دخوله لم يسبب خطرا كونه خضع لكافة نقاط التفتيش المعنية».

وتابع أن الفتى تمكن من «اجتياز هذه المراحل لأنه طفل، واندماج مع جموع المسافرين».

## مستوطنون متطرفون يقتحمون باحات الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الاوقاف الإسلامية العامة في القدس ببيان لها، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا المسجد الأقصى المبارك على شكل مجموعات من جهة باب المغاربة وذلك بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي، وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية ولفنوا جولات مشيوية في باحاته وسط حالة من الغضب والغليان سادت في المكان.

وعلى مدار الأسبوع تتوالى الدعوات للاعتكاف في المسجد الأقصى المبارك، بدءا من يوم غد الجمعة 27 ايار، ردا على دعوات المستوطنين لاقحام مركزي ومكثف للمسجد الأقصى فيما يسمى «يوم توحيد القدس»، وهو اليوم الذي تم فيه احتلال شرقي القدس عام 1967، الذي يصادف الأحد 29 من الشهر الجاري.

وكانت جماعات «الهيكال» المزعوم، دعت إلى اقتحام جماعي للمسجد الأقصى احتفالا بذكرى احتلال شرقي القدس، ورفع الاعلام في باحاته، وأداء طقوس تلمودية.

## قوات الاحتلال الإسرائيلي تعتقل 31 فلسطينياً بالضفة الغربية

رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح الخميس، حملة دهم واقتحامات واعتقالات واسعة بمناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة طالت 31 فلسطينياً.

وقال نادي الاسير الفلسطيني في بيان له ان قوات الاحتلال الاسرائيلي المدججة بالاسلح اقتحمت وسط اطلاق كتيّف للنيران مناطق متفرقة في مدن جنين وقلقيلية ونابلس ورام الله والبييرة والخليل واحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة واعتقلت 31 فلسطينياً بزعم أنهم مطلوبون.

## مفوضية حقوق الإنسان: 4 آلاف قتيل منذ بدء الحرب الروسية الأوكرانية

عمان

أعلنت مفوضية حقوق الإنسان عن تسجيل 3974 قتيلاً و4654 جريحاً في أوكرانيا منذ بدء العمليات العسكرية الروسية فيها.

وبحسب وكالة الأنباء الأوكرانية (أوكرين فورم)، قالت المفوضية في بيان، إن آخر تحديث للبيانات حول ضحايا الحرب في أوكرانيا يُظهر أن من بين القتلى، كان هناك 1497 رجلاً و985 امرأة و91 فتاة و99 صبياً، فضلا عن 69 طفلاً، فيما لم يتم التعرف على جنس 1233 قتيلاً بعد.

وأوضح البيان أن معظم الإصابات المسجلة بين المدنيين نجمت عن استخدام أسلحة متفجرة ذات مساحة تأثير واسعة، بما في ذلك القصف من المدفعية الثقيلة ومنظومات صواريخ الإطلاق المتعددة، والقذائف والضربات الجوية.

## المركز الفلسطيني يدعو لوقف اعتداءات الاحتلال بحق صيادي قطاع غزة

غزة

دان المركز الفلسطيني اعتقال قوات الاحتلال الإسرائيلية البحرية الليلة الماضية صيادين جنوبي قطاع غزة.

وأشار المركز في بيان صحفي إلى أن القوات المحتلة صدّعت خلال الشهرين الماضيين من انتهاكات بحق الصيادين في قطاع غزة، وتكررت حوادث إطلاق النار على الصيادين واعتقالهم ومطاردتهم داخل مناطق الصيد المسموح لهم بالصيد فيها، إضافة إلى مصادرة مركبهم ومعداتهم، ما أسهم في تدهور أوضاع العاملين في مهن الصيد البحري. وذكر أن الاحتلال الإسرائيلي يقيد عمل الصيادين الفلسطينيين، ويحدد لهم الصيد ضمن مساحة تتراوح من 6 إلى 12 ميلا بحريا غرب قطاع غزة.

## بالإجماع.. مجلس الأمن يدعو لتشكيل حكومة لبنانية شاملة

وكالات

دعا أعضاء مجلس الأمن الخمسة عشر، في اعلان تبنيه بالإجماع، إلى «الإسراع في تشكيل حكومة شاملة جديدة» في لبنان بعد الانتخابات التشريعية، وتطبيق إصلاحات من بينها إقرار موازنة 2022.

ومن شأن تشكيل حكومة أن يسمح «بالوصول السريع لاتفاق مع صندوق النقد الدولي» بحسب الإعلان الذي صاغته فرنسا.

كما يؤكد النص على الحاجة إلى التدابير المتوقعة لتعزيز «المشاركة والتخيل السياسي الكامل والكبير وبالمساواة للمرأة بما في ذلك في الحكومة الجديدة». كما يذكر مجلس الأمن «بضرورة الانتهاء السريع من تحقيق مستقل ونزيه ومعق وشفاف في انفجار الرابع من أغسطس 2020 في بيروت وهو أمر ضروري لتلبية التطلعات المشروعة للشعب اللبناني في المساءلة والعدالة».

واعتبارا من الاثنين، أشار الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، إلى أنه «ينتظر بفارغ الصبر التشكيل السريع لحكومة شاملة». خسر حزب الله الموالي لإيران الأغلبية البرلمانية بعد الانتخابات التشريعية في 15 مايو. وعلى البرلمان الجديد اختيار رئيسه قريبا، وهو المنصب الذي يشغله نبيه بري زعيم حركة أمل حليفة حزب الله منذ 1992.

لبنان غارق في أزمة اجتماعية واقتصادية غير مسبوقه تُعزى إلى حد كبير إلى فساد وإهمال قادته منذ ثلاثة عقود.

## تونس.. دعوة الناخبين «رسميا» للاستفتاء على دستور جديد

تونس

سعيد، في وقت سابق، إنه سيستبدل دستور 2014 بدستور جديد عبر استفتاء يجري في 25 يوليو، وإجراء انتخابات برلمانية جديدة في ديسمبر المقبل.

وفي الأسبوع الماضي، عين سعيد بمرسوم، أستاذ القانون الصادق بلعيد، لرئاسة لجنة استشارية ضمت عمداء القانون والعلوم السياسية، من أجل صياغة دستور جديد للبلاد.

ورفض الاتحاد العام التونسي للشغل، هذا الأسبوع، المشاركة في حوار «شكلي محدود الصلاحيات» حول الإصلاحات السياسية التي اقترحتها الرئيس سعيد.

السؤال الوحيد في الاستفتاء هو: هل توافق على الدستور الجديد؟

وذكرت الجريدة أن الاقتراع سيبدأ في السادسة صباحا وينتهي في العاشرة ليلا يوم 25 يوليو المقبل.

وقال الرئيس التونسي قيس سعيد، في وقت سابق، إنه سيستبدل دستور 2014 بدستور جديد عبر استفتاء يجري في 25 يوليو، وإجراء انتخابات برلمانية جديدة في ديسمبر المقبل.

وفي الأسبوع الماضي، عين سعيد بمرسوم، أستاذ القانون الصادق بلعيد، لرئاسة لجنة استشارية ضمت عمداء القانون والعلوم السياسية، من أجل صياغة دستور جديد للبلاد.

ورفض الاتحاد العام التونسي للشغل، هذا الأسبوع، المشاركة في حوار «شكلي محدود الصلاحيات» حول الإصلاحات السياسية التي اقترحتها الرئيس سعيد.

السؤال الوحيد في الاستفتاء هو: هل توافق على الدستور الجديد؟

وذكرت الجريدة أن الاقتراع سيبدأ في السادسة صباحا وينتهي في العاشرة ليلا يوم 25 يوليو المقبل.

وقال الرئيس التونسي قيس سعيد، في وقت سابق، إنه سيستبدل دستور 2014 بدستور جديد عبر استفتاء يجري في 25 يوليو، وإجراء انتخابات برلمانية جديدة في ديسمبر المقبل.

وفي الأسبوع الماضي، عين سعيد بمرسوم، أستاذ القانون الصادق بلعيد، لرئاسة لجنة استشارية ضمت عمداء القانون والعلوم السياسية، من أجل صياغة دستور جديد للبلاد.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامة المحدودة  
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تطسر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: شارع عبد الله بن رواحة، الجاوريين سعيد بن عبدالمطلب من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المناطق التالية: اربد شمال دوار الدرة، العنصر طريق كنه، الحصن منطقة الثلث من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن المناطق التالية: فندق القاميا ومجاوريه، منطقة مستشفى الراهبات الوردية، العيون، المشركين الجاوريين نفق المدينة الرياضية، شرق ايون، منطقة حي الراهبات، منطقة الصالات، شرق مستشفى ايون العسكري، نزول المستشفى من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

وعن المناطق التالية: تبعم التور، حي الصين، حي نواراة من الساعة العادية عشر صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا محافظة الفرقد.

وعن منطقة نفرة عصفور بجانب الصالة الرياضية من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن المناطق التالية: الدبر اللبات شرقي، مجمع سفريات جرش ومجاوريه، تجمع ظهر المرو، التجمعات المجاورة لبركة جرش من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

وكالات

دخلت محكمة، وقضت محكمة، الأحد، بأن أفعالهم لم تشكل انتهاكا للأمم.

وأدى ذلك إلى احتجاجات من القيادة الفلسطينية وتهديدات من فصائل فلسطينية مسلحة وتعهد من إسرائيل بأن يتم الحفاظ على الوضع الراهن.

كما أثارت مسيرة الاعلام التي يخطط لها القوميون في إسرائيل في البلدة القديمة في 29 مايو التوترات، وأقامت الدولة دعوى استئناف، الأربعاء، أمام محكمة القدس الجزئية والتي أيدت قرار المنع. وقالت القاضي آينات أمان مولر في حكمها إن «الحق في حرية ممارسة الشعائر اليهودية هناك ليس مطلقا ويجب

أن تجبه المصالح الأخرى ومنها الحفاظ على النظام العام».

وتزايد عدد زيارات اليهود لحرم المسجد الأقصى، بما في ذلك خلال شهر رمضان الذي تزامن هذا العام مع عيد الفصح اليهودي، مما أثار غضب الفلسطينيين. كما أعرب الأردن، الذي يتولى الوصاية على المقدسات الإسلامية في القدس، عن قلقه. من جانبها، حثت السفارة الأميركية في القدس مواطنيها على توخي الحيطة، الأربعاء، محذرة موظفي الحكومة الأميركية وعائلاتهم «من دخول البلدة القديمة في أي وقت يوم الأحد».

## منتخب الناشئين في المجموعة الأولى بقرعة غرب آسيا

سُحبت الأربعة في مقر اتحاد غرب آسيا لكرة القدم في العاصمة عمان، قرعة بطولة غرب آسيا التاسعة للناشئين 2022، والتي تقام في الأردن خلال الفترة من 22 إلى 30 حزيران المقبل.

واستقر المنتخب في المجموعة الأولى، إلى جانب العراق، واليمن، وعمان. وضمت المجموعة الثانية كلا من لبنان، وفلسطين وسوريا، بالإضافة إلى الكويت.

وبحسب نظام البطولة، يقام الدور الأول بنظام الدوري من مرحلة واحدة، بحيث يتأهل أول وثاني كل مجموعة، إلى الدور نصف النهائي. وتأتي استضافة الاتحاد الأردني لأبرز المحطات القارية والإقليمية على ضوء النجاحات اللاحقة التي حققها خلال احتضان وتنظيم العديد من البطولات الدولية والقارية والإقليمية، على امتداد السنوات الأخيرة.

## الوحدات ينهي ملف أحمد زريق

أنهى نادي الوحدات، الأربعة، ملف اللبناني أحمد زريق، وذلك بمنحه ما تبقى من مستحقات مالية.

وكان زريق قد مثل فريق الوحدات الموسم الماضي وقدم مستويات فنية جيدة ومظه في أول مشاركة بدوري أبطال آسيا.

وطالب زريق قبل أسبوعين، بدفع ما تبقى له من مستحقات مالية، حيث تواصل معه بشار حوامدة رئيس الوحدات، وتم تسديد المبلغ.

وينتظر أن تقوم إدارة الوحدات بتسديد المستحقات المتبقية للسنغالي نديا، وكان الوحدات قد خاض 4 مواجهات في بطولة الدوري، بواقع 3 انتصارات وتعادل وحيد، ويحتل الوحدات، المركز الثالث على سلم ترتيب الدوري برصيد 10 نقاط، ولديه 3 مواجهات مؤجلة.

## الوحدات يوافق على احتراف فادي عوض

وافق مجلس إدارة نادي الوحدات، على إعارة لاعب فريق كرة القدم، فادي عوض، إلى نادي PDRM الماليزي.

وجاءت موافقة نادي الوحدات، وفقا لرغبة اللاعب عوض في خوض هذه التجربة. وتم إنجاز كافة الترتيبات من قبل أمين سر النادي، عوض الأسمر، حيث تمنى مجلس الإدارة، التوفيق لفادي عوض في رحلته الاحترافية.

وتعتبر هذه التجربة الاحترافية الأولى لمسيرة فادي عوض، الذي بدأ مسيرته مع فريق الجليل، قبل أن ينتقل للوحدات بعقد يمتد لنحو 5 مواسم.

## الردور يتبرع لنادي الرمثا

أعلن خالد الردور، مهاجم شباب الأردن، تبرعه بـ100 دولار، دعما لنادي الرمثا.

وكان الردور قد بدأ مسيرته مع الرمثا قبل ينتقل إلى البقعة ومنه استقر مع شباب الأردن.

وكتب الردور عبر حسابه الخاص على «فيسبوك»: «واجب التبرع والوقوف إلى جنب نادي الأم لك حرمان الفيفا».

وأضاف: «تبرعت بـ100 دولار وتنازلت عن جزء من مستحقاتي السابقة، وهذا أقل واجب أقدمه للنادي الذي تربيت فيه».

وكان عدد من النجوم الذين لعبوا سابقا للرمثا قد تبرعوا للنادي، حيث تنازل مصعب اللحام لاعب الحسين إردن عن 23 ألف دينار أردني من مستحقاته.

كما قام محمد أبو زريق المحترف بصقوف الأهلي الليبي بالتبرع بـ200 دولار دعما لنادي الرمثا.

## بايرن ميونخ ينضم للصراع على جافي

كشف تقرير صحفي إسباني، عن اهتمام بايرن ميونخ بالتعاقد مع جافي لاعب خط وسط برشلونة الشاب، خلال سوق الانتقالات الصيفية.

وبحسب صحيفة «مونود ديبورتيفو» الإسبانية، فإن بايرن ميونخ يتابع عن كثب موقف جافي، بجانب اهتمامه بالهولندي فريكي دي بونج.

وأضافت الصحيفة: «النادي الألماني مهتم بوضع جافي حال لم ينتج برشلونة في تجديد عقده، حيث يمتد لعام واحد فقط، وسيكون بايرن ميونخ على استعداد لدفع 50 مليون يورو قيمة الشرط الجزائي في عقده».

وأشار التقرير، إلى أن بايرن ميونخ ليس النادي الوحيد المهتم بالتعاقد مع جافي، لكن أيضا ليفربول وباريس سان جيرمان.

وأفادت الصحيفة، أنه رغم وضع برشلونة ممفيس ديباي كجزء من صفقة روبرت ليفاندوفسكي مهاجم بايرن ميونخ، إلا أنه في حالة عدم التوصل لاتفاق للتجديد مع النجم البولندي، فلن يتم استبعاد أن يكون جافي هو اللاعب المختار من قبل البافاري لإتمام الصفقة.

## 26 لاعبا في قائمة

## السعودية لعسكر إسبانيا

أعلن المدير الفني للمنتخب السعودي، هيرفي رينارد، قائمة الأخضر المشاركة في المعسكر الإعدادي الذي سيقام مدينة اليكانتي الإسبانية خلال الفترة من 31 مايو / ايار الجاري وحتى 9 يونيو / حزيران المقبل، وذلك ضمن المرحلة الأولى من البرنامج الإعدادي لكأس العالم 2022.

وسيقوم الأخضر خلال المرحلة الأولى بمبارتين وديتين، الأولى أمام منتخب كولومبيا في الخامس من يونيو / حزيران، وستكون الودية الثانية أمام منتخب فنزويلا في التاسع من الشهر نفسه، وستلعب كلا المباراتين الوديتين على ملعب نويفا كوندومينا بمدينة مورسيا.

واستدعى المدير الفني 26 لاعبا للاتحاق بالمعسكر، وهم: محمد العويس، فواز القرني، محمد الباسمي، أمين البخاري، ياسر الشهراني، علي البليهي، عبدالإله العمري، زياد الصحفي، حسان التيبكتي، علي لاجامي، محمد البريك، سلطان الغنام، سلمان الفرج، عبدالله عتيق، علي الحسن، سامي النجعي، محمد كفو، ناصر الدوسري، سالم الدوسري، خالد الغنام، هتان باهيري، عبدالرحمن غريب، عبدالعزيز البيشي، عبدالرحمن العبود، فراس البريكان، عبدالله الحمدان.

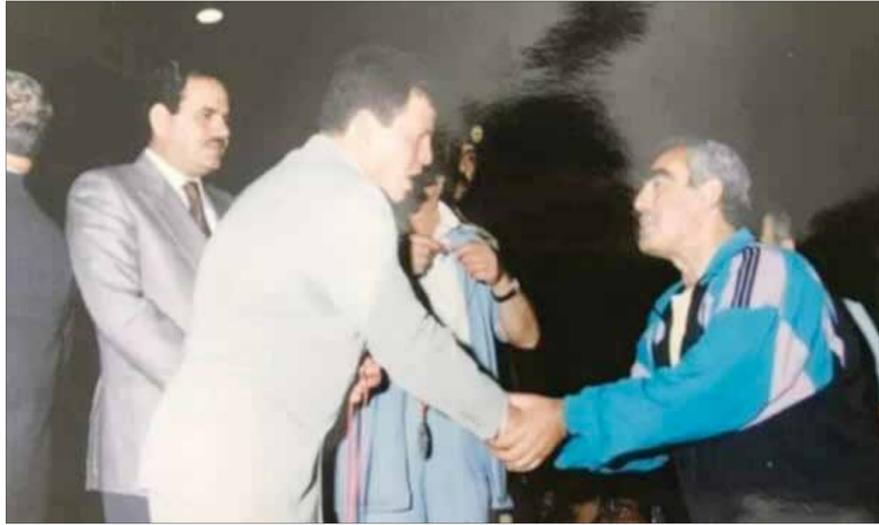
## بديل ميسي يختفي من حسابات برشلونة

بات الكثير من مسؤولي برشلونة يعتقدون أنهم لن يستطيعوا إيجاد بديل لأسطورة الفريق الكتلوني، ليونيل ميسي، الذي رحل عن كامب نو إلى باريس سان جيرمان قبل بداية الموسم الماضي، بحسب تقرير صحفي.

فقد ذكرت صحيفة «سبورت» الكتالونية، اليوم الخميس، أن الباراس بات مقتنعا بأنه لا هالاند أو مبابي أو أي نجم عالمي آخر، يمكنه أن يعوض ميسي، بل سيتم تعويضه فقط بفريق كامل ومشروع جيد.

وتابعت الصحيفة: «لا توجد طرق مختصرة لاستبدال أفضل لاعب على الإطلاق، والذي ترك فجوة كبيرة داخل الفريق.. لكن الخبر السار الوحيد بعد رحيله الحزن، هو أن بعده سيتم التخطيط وإعادة تكوين مشروع جديد للنادي.. وعانى برشلونة كثيرا بعد رحيل «البرغوث»، حيث خرج دون أي ألقاب من الموسم المنصرم، وودع دوري أبطال أوروبا ميكا، كما أنهى الليجا في الوصافة خلف الغريم التقليدي ريال مدريد».

# تكريم ملكي لمدرّب المنتخب الوطني الاسبق الراحل محمد عوض



كرم الملك عبد الله الثاني بن الحسين ملك المملكة الأردنية الهاشمية، اليوم الأربعاء، المدير الفني الأسبق لمنتخب الأردن لكرة القدم، الراحل محمد عوض.

وجاء تكريم عوض في الحفل الذي أقيم بمناسبة عيد الاستقلال، حيث تم منحه وسام

الملك عبد الله الثاني للتميز.

وتسلم الوسام من الملك عبد الله الثاني، نجل المدرب الراحل، عوض شعيبات الذي يشغل منصب رئيس لجنة المسابقات في الاتحاد الأردني لكرة القدم.

ويعتبر محمد عوض أول مدرب أردني يقود

النشأ لصعود منصة التتويج، حيث ظفر معه بلقبى الدورة العربية في مرتين متتاليتين (بيروت 1997) و(الأردن 1999).

وكان الراحل محمد عوض قد بدأ مسيرته كلاعب في صفوف الفيصلي ومنتخب الأردن، وبعد اعتزاله درب الفيصلي ومنتخب الأردن.

## من الأقرب لتولي مهمة تدريب الوحدات؟

سجد بشار حوامدة رئيس نادي الوحدات نفسه مطالبا بالإسراع في حسم ملف الجهاز الفني، لأن أي تأخير سيكون له انعكاس سلبي على فريق كرة القدم، ودفع الوحدات الضمن عندما تأخر في الرضا الماضية بتعيين الجهاز الفني عندما تعاقد مع رائد عساف قبل انطلاق دوري أبطال آسيا بأسبوع واحد، فخرج الفريق من دور المجموعات رغم أن الطموح كان يرتكز على تخطي هذا الدور.

ومنذ سنوات لم يعيش الوحدات في هذه الحالة من غياب الاستقرار الفني، حيث تم فسح عقد البرازيلي فييرا بعد مضي شهرين على توليه المهمة، بعدما تم قبول استقالة رائد عساف بعدما أمضى نفس مدة فييرا تقريبا.

**مسؤولية كبيرة**

ستكون المسؤولية كبيرة على الحوامدة في اختيار المدير الفني الثالث للوحدات هذا الموسم، فلا مجال بعد ذلك لفشل جديد في هذا الملف.

ما سبق يتطلب من حوامدة التروي، لكن

توقيت المرحلة يفرض عليه الإسراع، لحسم ملف الجهاز الفني حتى يتمكن المدرب من استثمار فترة توقف بطولة الدوري التي ستستأنف بعد شهر من الآن، في الوقوف على قدرات الفريق.

**واقع صعب**

عاش الوحدات واقعا صعبا طيلة الفترة الماضية، في ظل غياب الانسجام بين المدير الفني رائد عساف والمدرب العام رأفت علي.

ولم تكن جماهير الوحدات مغيبة عما يحدث بالفريق في ظل إصرار رأفت علي على توجيه اللاعبين من خط الدكة في الوقت الذي كان فيه عساف يجلس على مقاعد البدلاء.

كذلك فإن تشكيلة الفريق في المباريات الماضية جعلت الجماهير تشعر بوجود تدخلات وخلافات بين الجهاز الفني واللاعبين، ولعل غياب أحمد سريوة عن مباراة مهمة كالرمثا خير دليل.

وتساءلت الجماهير طيلة المباريات الماضية عن سر تغيب اللاعب عمر منصور الذي تم التعاقد معه قادما من الرمثا، حيث غاب عن

## هدف يفصل بنزيمًا عن تحطيم رقم رونالدو الإعجازي

بعشرة أهداف في الأدوار الإقصائية لدوري أبطال أوروبا، هذا الموسم، عادل المهاجم الفرنسي كريم بنزيمًا رقما قياسيا مهما للبرتغالي كريستيانو رونالدو، زميله السابق في ريال مدريد.

فقد تساوى بنزيمًا بجدارة مع رونالدو في أعلى عدد من الأهداف، التي يحرزها أي لاعب في الأدوار الإقصائية بموسم واحد لدوري الأبطال، إذ سجل 10 أهداف مثلما كان رصيد «الدون» مع الريال أيضا، في الأدوار الإقصائية للبطولة في موسم 2016/2015.

ويمتلك بنزيمًا الآن فرصة للانفراد بالرقم القياسي، عندما يلتقي الفريق الملكي مع ليفربول في نهائي دوري الأبطال، بعد غد السبت بالعاصمة الفرنسية باريس.

وقدم بنزيمًا موسما استثنائيا مع الريال في البطولة هذا الموسم، ويستطيع معادلة أو تحطيم رقم قياسي اخر مسجل باسم رونالدو خلال المباراة النهائية.

ويتصدر النجم الفرنسي المخضرم قائمة هدافي البطولة هذا الموسم، برصيد 15 هدفا حتى الآن، يفارق هدفين عن الرقم القياسي (17 هدفا) الذي حققه رونالدو في موسم 2014/2013.

ولم يسبق لأي لاعب على مدار تاريخ البطولة، أن سجل أكثر من رصيد بنزيمًا هذا الموسم باستثناء رونالدو (17 هدفا) في موسم 2014/2013 و(16 هدفا) في موسم 2016/2015.

بينما أحرز البولندي روبرت ليفاندوفسكي 15 هدفا أيضا لفريقه بايرن ميونخ، في نسخة دوري الأبطال موسم 2020/2019.

وإلى جانب هذين الرقمين لبنزيمًا، كشف الاتحاد الأوروبي للعبة (يويفا) عن عدد من الأرقام المميزة في دوري أبطال أوروبا هذا الموسم، ومنها:

- قفز ليفربول سبع مراتب من المركز التاسع إلى الثاني، في تصنيف اليويفا للأندية هذا الموسم، خلف بايرن ميونخ الذي لا يزال في الصدارة، بينما تراجع الريال ثلاث مرات ليصبح في المركز الخامس.

- حقق كل من أياكس أمستردام وبايرن ميونخ ليفربول العلامة الكاملة، في دور المجموعات للبطولة هذا الموسم، بفوز كل منهم في مبارياته الست جميعا، لتكون المرة الأولى في تاريخ البطولة التي يحقق فيها أكثر من فريق واحد العلامة الكاملة، في دور المجموعات بنفس النسبة.

- فاز ليفربول بجميع مبارياته الست التي خاضها خارج ملعبه في دوري الأبطال، هذا الموسم، ليصبح على بعد انتصار واحد خارج ملعبه من معادلة الرقم القياسي لعدد الانتصارات المتتالية، التي يحققها أي فريق خارج ملعبه بمباريات البطولة، والذي يقسمه أياكس (من 1995 إلى 1997) وبايرن (من 2013 إلى 2014).

- عادل ليفربول الرقم القياسي لأي فريق إنجليزي يبلغ المربع الذهبي بدوري الأبطال، والذي كان مسجلا باسم مانشستر يونايتد فقط برصيد 12 مرة.

وحقق ليفربول الفوز في هذا الدور للمرة العاشرة، مقابل خمسة انتصارات لمانشستر يونايتد.

- جاءت هزيمة بايرن أمام فياريال الإسباني 2/1 في دور الثمانية، لتقطع مسلسل مباريات العملاق البافاري الخالي من الهزائم خارج ملعبه بدوري الأبطال، بعد 22 مباراة حافظ فيها على هذا السجل دون أي خسائر. - حطم كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد، في الجولة الثانية من دور المجموعات للبطولة، الرقم القياسي لعدد المباريات التي يخوضها أي لاعب في تاريخ مشاركته بدوري الأبطال الأوروبي، وكان الرقم مسجلا باسم حارس المرمى الإسباني السابق إيكير كاسياس (177 مباراة)، قبل أن يرتفع رصيد رونالدو في البطولة إلى 183 مباراة، كرقم قياسي جديد.

## حقيقة اهتمام برشلونة بقناص مانشستر سيتي

جذب جوليان ألفاريز مهاجم مانشستر سيتي، والذي يلعب على سبيل الإعارة في صفوف ريفر بلت الأرجنتيني، الأنظار في الأسابيع الأخيرة.

وتأق ألفاريز خلال مواجهة أياكس ليمبا بطولة كوبا ليبرتادوريس وسجل 8 أهداف، في المباراة التي انتهت بفوز ريفر بلت بنتيجة (8-1)، وعقب المباراة، تحدث فيران سوريانو الرئيس التنفيذي لنادي مانشستر سيتي وقال: «لقد تلقينا العديد من عروض الإعارة لجوليان ألفاريز، لكنه لن يرحل عن الفريق».

وأضاف: «سوف يتواجد جوليان ألفاريز مع كتيبة مانشستر سيتي خلال الفترة التحضيرية للموسم، واعتقد أنه سيقضي معنا».

وعن حقيقة اهتمام برشلونة بالتعاقد معه، أجاب: «لا، برشلونة لم يكن مهتما بضمه». يذكر أن مانشستر سيتي تعاقد مع ألفاريز من صفوف ريفر بلت في يناير/ كانون الثاني الماضي مقابل 17 مليون يورو، وتمت إعارته للفريق الأرجنتيني حتى شهر يوليو/تموز المقبل.

## نادي الصريح يفسخ عقد محترفه النيجيري

أعلن نادي الصريح، عن فسح عقد المحترف النيجيري بليسبتنك، الذي انضم لصفوف الفريق بداية الموسم الكروي الحالي.

وقال رئيس النادي عمر العجلوني، إن الإدارة قررت فسح عقد المحترف النيجيري، بناء على تسبب الجهاز الفني.

وأضاف في تصريح لـ(البر) الأربعة، «وقعنا مخالصة مع بليسبتنك تقضي بفسح العقد بين الطرفين بالتراضي»، لافتا إلى أن فريق الصريح يسعى للبحث عن محترف أجنبي آخر، قادر على تعزيز صفوف الفريق خلال مرحلة الإياب من دوري المحترفين.

## القططي: منتخب الأردن للناشئين يتطلع للتأهل الآسيوي

أكد عبدالله القططي مدرب منتخب الأردن للناشئين، أنه سيسعى جاهدا إلى التأهل في تصفيات كأس آسيا لكرة القدم، بعد سحب القرعة الثلاثاء. وقال القططي في تصريحات لموقع الاتحاد الأردني: «علم جيدا صعوبة المنافسة، خاصة وأن المجموعة تضم اليابان على رأسها آسيا للناشئين في النسبة الأخيرة، رفقة سوريا والفلبين وتركمانستان، لكن ثقتي كبيرة جدا باللاعبين للظهور بالشكل المطلوب خلال المنافسات وتحقيق التطلعات».

ويستضيف منتخب الأردن لقاءات المجموعة الأولى، حيث يتسلح بعامل الأرض والجوهر.

وأضاف القططي: «نحترم جميع المنتخبات المشاركة بالمجموعة، لكن هدفنا التأهل للناشئين الآسيوية، وسنسعى جاهدين لتحقيق الهدف المنشود».

ويشارك في التصفيات 44 منتخبا تم توزيعها على 10 مجموعات تقام بنظام التجمع، بحيث ضمت 6 مجموعات 4 منتخبات، وضمت 4 مجموعات 5 منتخبات.

# عقبة إنجليزية جديدة تفصل الريال عن اللقب الأوروبي



يطمح ريال مدريد إلى تتويج انطلاقة الرائعة في الموسم الحالي والإطاحة بثلاثة من أكثر الفرق المرشحة للفوز باللقب، بحصد لقب دوري أبطال أوروبا ليضيفه إلى لقب الدوري الإسباني الذي أحرزه قبل أسابيع.

ويلتقي الريال مع ليفربول الإنجليزي السبت في المباراة النهائية للبطولة على ملعب «ستاد دو فرانس» بضاحية سان دوني في العاصمة الفرنسية باريس.

ورغم كونها المباراة النهائية الـ17 للريال في تاريخ البطولة وفوز الفريق باللقب 13 مرة سابقة، يدرك الريال أن منافسه الإنجليزي لا يقل عنه خبرة وأن المواجهة معه لن تكون سهلة على الإطلاق لاسيما وأن ليفربول توج باللقب ست مرات سابقة ويطمح أيضا للتتويج باللقب في الموسم الحالي.

وكانت آخر مواجهة بين الفريقين في البطولة انتهت بفوز الريال على ليفربول في مجموع مباراتي الذهاب والإياب بدور الثمانية في الموسم الماضي كما التقى الفريقان في نهائي البطولة موسم 2017 / 2018 وكان الفوز من نصيب الريال 3 / 1 قبل أن يحزن ليفربول للقب في الموسم التالي بالفوز على توتنهام 2 / صفر في النهائي.

وخاض الريال فعاليات دوري الأبطال في الموسم الحالي بعدما حل ثانيا خلف أنتيكتو مدريد في الدوري الإسباني بموسم 2020 / 2021 لكن الفريق استعاد لقب الدوري الإسباني هذا الموسم دون عناء كبير في ظل التراجع الواضح في مستوى أنتيكتو وتعثر برشلونة كثيرا في النصف الأول من الموسم.

ورغم هذا، لم يكن طريق الفريق مغروشا بالورود في دوري الأبطال حيث بلغ الفريق النهائي من خلال ثمانية انتصارات وأربع هزائم.

من أكثر المرشحين للفوز باللقب هذا الموسم، وخاصة مانشستر سيتي وباريس سان جيرمان

إلى أهداف مهاجمه الفرنسي كريم بنزيمًا الذي قدم أفضل موسمه مع الريال محليا وأوروبا وأحرز للفريق 15 هدفا في البطولة الأوروبية هذا الموسم ليتربع على صدارة قائمة هدافي المسابقة في الموسم الحالي.

ويمثل رصيد بنزيمًا أكثر من نصف عدد الأهداف التي أحرزها الريال (28 هدفا) في مبارياته الـ12 بالبطولة علما بأن بنزيمًا خاض 11 منها فحسب.

وخلال مسيرته بالأدوار الإقصائية بعد تصدر مجموعته في الدور الأول، اصطدم الريال بثلاث عقبات صعبة للغاية حيث واجه باريس سان جيرمان الفرنسي في دور الستة عشر ثم تشيلسي حامل اللقب في دور الثمانية وأخيرا اصطدم بمانشستر سيتي الإنجليزي.

ولكن الريال استغل خبرته الكبيرة وإصرار لاعبيه وحماستهم حتى اللحظات الأخيرة من المباريات، وأطاح بالفريق الثلاثة رغم أنها كانت من أكثر المرشحين للفوز باللقب هذا الموسم، وخاصة مانشستر سيتي وباريس سان جيرمان

حيث لم يتوج أي منهما باللقب من قبل. ومواجهة ثالثة وبعد اجتياز عقبتين تشيلسي ومانشستر سيتي، سيكون الريال على موعد مع مواجهة إنجليزية ثالثة على التوالي من خلال لقاء ليفربول في النهائي.

والإلى جانب الخبرة الهائلة للفريق، من المؤكد أن فوز الريال بلقب الدوري الإسباني مبكرا وتمكنه من منح بعض لاعبيه قسطا من الراحة إضافة إلى المعنويات المرتفعة للاعبيه وهدوء أعصاب الفريق، ستكون كلها عوامل تمنح الفريق أفضلية في مواجهة ليفربول.

ولكن الريال يدرك جيدا مدى قوة خط هجوم ليفربول الذي يعتمد على الثلاثي محمد صلاح وساديو ماني ولويس دياز وديوجو جوتا وجميعهم من العناصر التي يخشى جانبها عندما تكون في أوج مستواها وهو ما يتوقع أن يحدث في ظل استمرار ليفربول في المنافسة على لقب الدوري الإنجليزي حتى قبل أسبوع واحد من خوض النهائي الأوروبي.