

## هجوم إلكتروني على منتدى سان بطرسبرغ.. وبوتن يؤجل كلمته

تابع ص 7

## توصية بمنح أوكرانيا صفة «دولة مرشحة للاتحاد الأوروبي»

تابع ص 7

## اليونيسف: عدد الأطفال النازحين يصل إلى 37 مليوناً في جميع أنحاء العالم

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## قصف تركي لاجتماع قادة كبار من «الكرديستاني» شمال العراق

وكالات

قصف تركيا الأربعاء في العراق «مركزاً لحزب العمال الكردستاني كان يجتمع فيه قادة كبار» من الحزب، حسبما أفادت الخميس قناة «تي آر تي خير» التلفزيونية التركية الرسمية. واستناداً إلى القناة التي لم تذكر أي مصادر، استخدمت أنقرة «طائرات مسيرة مسلحة» لاستهداف مبنى «يستخدم مجتمعاً لحزب العمال الكردستاني» في سنجار، وذلك خلال عملية نفذها الجيش والاستخبارات التركيان بشكل مشترك. وأضافت القناة أن «قادة كباراً» من حزب العمال الكردستاني كانوا في اجتماع وقت الضربة وأنه جرى تحييد «سنة إرهابيين»، حسب تعبيرها.

أوقات الصلاة
الضهر 03:50
العصر 04:17
المغرب 07:48
العشاء 09:23

18 في القعدة 1443 هـ الموافق 18 حزيران 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2770)

سعر النسخة دينار واحد

## 3 شهداء و10 إصابات برصاص الاحتلال الإسرائيلي في جنين 50 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في رحاب الأقصى



### القدس المحتلة

48، في جمعة «مرابطون رغم الإبعاد» وانتشرت قوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت العشرات من دخول المسجد، حسبما ذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية. وانطلقت دعوات الأبناء الفلسطينيين، وشدت يد العصابة من مدينة جنين، واطلقت وابلاً من الرصاص الحي باتجاه المركبة التي كان يستقلها الشبان الثلاثة، ما أدى إلى استشهادهم على الفور. وأضافت المصادر ذاتها، أن مواجهات

جنتين شمال الضفة الغربية ثلاثة شبان فلسطينيين على يد قوات الاحتلال الإسرائيلي. وقالت مصادر محلية وشهود عيان لوكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، إن قوة احتلالية خاصة تسللت إلى الحي الشرقي من مدينة جنين، واطلقت وابلاً من الرصاص الحي باتجاه المركبة التي كان يستقلها الشبان الثلاثة، ما أدى إلى استشهادهم على الفور. وأضافت المصادر ذاتها، أن مواجهات

عنفية اندلعت في المكان، اطلق خلالها جنود الاحتلال الأعيرة النارية باتجاه الشبان ما أدى إلى إصابة 10 منهم، تم نقلهم إلى المستشفى لتلقي العلاج. وأدانست الرئاسة الفلسطينية الجريمة البشعة التي ارتكبتها قوات الاحتلال الإسرائيلي في محاولة منها للتهدئة من أي اشتقاق سياسي. وأشارت إلى أن هذه الجريمة البشعة وغيرها من الجرائم هي الرد الإسرائيلي على المطالب الأميركي بوقف التصعيد.

عنفية اندلعت في المكان، اطلق خلالها جنود الاحتلال الأعيرة النارية باتجاه الشبان ما أدى إلى إصابة 10 منهم، تم نقلهم إلى المستشفى لتلقي العلاج. وأدانست الرئاسة الفلسطينية الجريمة البشعة التي ارتكبتها قوات الاحتلال الإسرائيلي في محاولة منها للتهدئة من أي اشتقاق سياسي. وأشارت إلى أن هذه الجريمة البشعة وغيرها من الجرائم هي الرد الإسرائيلي على المطالب الأميركي بوقف التصعيد.

أدى عشرات الآلاف، صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، بأن نحو 50 ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب الأقصى، من الضفة بما فيها القدس المحتلة، وداخل أراضي العام

## الصين تزع في الخدمة حاملة طائرة ثالثة

بكين

أفادت وسائل إعلام صينية رسمية بأن الصين وضعت في الخدمة، اليوم الجمعة، حاملة طائرات ثالثة، في خطوة يمكن وصفها بأنها تطور كبير نحو تحديث الجيش الصيني وتحويل الصين إلى قوة بحرية عالمية وعملقة، وتضم حاملة الطائرات الصينية الثالثة، التي أطلق عليها اسم «فوجيان»، تيمناً بمقاطعة تحمل الاسم ذاته، إلى حاملتين أخريين، دخلتا الخدمة بالفعل، هما الحاملتان «لياونينغ» و«شانغونغ» التي أطلقت في الخدمة في أواخر عام 2019. وأطلقت الصين حاملة الطائرات الجديدة في مراسم أقيمت بمناسبة إنزالها إلى المياه في حوض بناء السفن في شنغهاي، بحسب ما ذكرت قناة «سي سي تي في» التلفزيونية العامة. و«فوجيان»، هي حاملة الطائرات الثانية التي تبنيها للصين، كما تعتبر أكثر تطوراً بكثير من الحاملتين السابقتين. ولن تسلم حاملة الطائرات الثالثة، وهي من طراز «تايب 003»، إلى القوات البحرية إلا بعد تجارب عدة في البحر. ووفقاً لمعلومات أولية، يبلغ طول «فوجيان» نحو 320 متراً، أما عرضها فيبلغ حوالي 73 متراً. وفقاً لوسائل الإعلام الحكومية، تتميز حاملة الطائرات بسطح طيران كامل الطول مع نظام إطلاق متجنيق. ويسمح نظام المنجنيق للطائرات بحمل كمية أكبر من الوقود والأسلحة.

ويأتي هذا التطور وسط توترات كبيرة بين الصين والولايات المتحدة بشأن جزيرة تايوان التي تعتبرها بكين مقاطعة تابعة لها. وقد عمدت البحرية الصينية في السنوات الأخيرة إلى إرسال حاملات الطائرات التابعة لها نحو مضيق تايوان الذي يفصل الصين القارية عن تايوان، بحسب ما أفادت فرانس برس. وسيعمل نظام المنجنيق المتطور بالطاقة الكهرومغناطيسية على ما أكدت الوكالة. وقالت وكالة «جينز»، المرجعية للمعلومات العسكرية، إن الولايات المتحدة تملك العدد الأكبر من حاملات الطائرات في الخدمة (11)، تليها الصين وبريطانيا، حيث تمتلك كل منهما حاملتين في الخدمة، وواحدة لكل من روسيا وفرنسا وإيطاليا والهند وتايوان. وسمحت الخبرة التي استفاد منها الجيش الصيني في تطوير وتحديث لياونينغ ببناء أول حاملة طائرات محلية في الصين، أي الحاملة «شانغونغ».

## نجاح عملية زراعة كلي لشاب في البشير

عمان

قال أخصائي باطني كلي الدكتور عباس القطار، إن مستشفيات البشير استأنفت عمليات زراعة الكلى وأجرت بالأمس عملية زراعة كلية لشاب عمره 19 عاماً كان يعاني من فشل كلوي منذ عامين.

وذكر القطار في بيان أن الشاب خضع أمس لعملية زراعة كلية تبرع بها والده وتكلت بالنجاح وما زال المريض يرقد على سرير الشفاء ويخضع للإشراف الطبي.

وقد أشرف على الحالة أخصائي باطني كلي الدكتور القطار وأجرى العملية كل من استشاري أول أمراض الكلى الدكتور نبيل العكش، واستشاري أول كلي الدكتور عدنان أبو طير، وأخصائي جراحة الأوعية الدموية الدكتور مأمون القريوتي، وأخصائي جراحة كلي الدكتور سامر الجيزاوي بالإضافة إلى أطباء وكوادر التمريض. تابع ص 2



## مديريات الشباب تنفذ أنشطة متعددة في المحافظات

عمان

وأشار مدير الاتصال الشبابي محمد الجعافرة، خلال الحوارية، إلى أهمية المشاركة والوصول لجميع مناطق المملكة، بهدف توعية المجتمع حول حقوق المرأة والقوانين والمواثيق التي تحميها في جميع أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي.

من جهته، أكد عميد شؤون طلبة الجامعة الدكتور محمد المحاسنة، أهمية التنشئة الثقافية الصحية والتربية السليمة والمناهج المركزة على الأخلاق والمبادئ لتشكيل الشخصية والبنية السليمة لنيل العف.

ونظمت مديرية المراكز الشبابية والكشافة بالتعاون مع مكتب جائزة سمو الأمير الحسن بن طلال عبر وسائل الاتصال المرئي، دورة لقادة جائزة الحسن للشباب على استخدام سجل الجائزة المحوسب والرحلات الافتراضية والتقييم الإلكتروني.

ونفذ مركز شباب عنجرة دورة تدريبية بعنوان «تأسيس فرقة كشفية»، تمثل الفرق الكشفية في المركز من حيث البرامج والأنشطة، بمشاركة 20 كشافاً ضمن الفئة العمرية من 12 إلى 14 عاماً. تابع ص 2

## بدء فعاليات مهرجان عمان عرييا ودوليا الخامس

عمان

بدأت مساء الجمعة، فعاليات مهرجان «عمان عرييا ودوليا» الخامس، الذي تنظمه في حدائق الحسين جمعية بقاء للثقافة والفنون بمشاركة فرق فنية وموسيقية من 12 دولة عربية وأجنبية. ويشهد المهرجان الذي تستمر فعالياته خمسة أيام، العديد من العروض الغنائية والموسيقية والفنية التي تبدأ يومياً في ساحات حدائق الحسين الساعة السابعة مساءً إضافة إلى قيام الفنانين التشكيليين برسم اللوحات وفي ورشة فنية مفتوحة تبدأ يومياً من الساعة الثالثة عصراً.

وقال الدكتور حسن دغيميات، مندوب وزيرة الثقافة، إن المهرجان تظاهرة فنية متنوعة تضم أشكالاً متعددة من الفن والثقافة والموسيقى والتراث الثقافي والفن التشكيلي الذي يقدمه مشاركون من 12 دولة. بدورها، قالت رئيسة جمعية بقاء للثقافة والفنون نسرين صبح، إن الجمعية تستكمل في النسخة الخامسة من المهرجان حراكها الثقافي، مشيرة إلى أن المهرجان يدمج مختلف أنواع الفنون في مكان واحد ومن ثقافات مختلفة، مؤكدة دور المجتمع المحلي في احتضان الفكر الفني لخلق البيئة الواعدة للأجيال واطلاق الإبداعات. تابع ص 2

## حجاوي يعلن الانتهاء من تصوير مسلسل أكباده المهاجرة

عمان

أعلنت مؤسسة حجاوي للإنتاج والتوزيع الفني، الانتهاء من تصوير مسلسل أكباده المهاجرة الذي سيتم عرضه على محطات التلفزة العربية في رمضان المبارك. والمسلسل الذي تسرد أحداثه حكاية درامية رومانسية ملحمية تشويقية للكاتب الدكتور سليمان أبو شارب ومن إخراج ليث حجاوي وإنتاج منفذ عدي حجاوي ومن تمثيل نخبة كبيرة من نجوم الأردن. وقال الرئيس التنفيذي للمؤسسة المنتج عصام حجاوي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن أحداث مسلسل «أكباده المهاجرة» تسرد حكاية درامية رومانسية ملحمية تشويقية واستمر تصويرها 4 شهور في منطقة سد الملك طلال.

وأشار حجاوي إلى أنه شارك بالعمل نخبة من النجوم الأردنيين منهم: صفاء سلطان ومحمد المجالي وعبيد عيسى ومحمد العبادي وجوليت عواد وجميل براهيمه وناريمان عبد الكريم ومحمد الضومر وسهير فهد وشاكر جابر ورائنا فهد ومنيا وعمر الضومر ووسام البريحي وكاترين. كما شارك في المسلسل: هيا عبد الغني وعمر حلمي ونجم الزاوية وعبد الكريم الجراح وكريم الزاوية ومحمد الجيزاوي ودانا خوري وربيع زيتون وتالا الحلو وأحمد عشان وديما سحويل وخالد زماميري وجوي وعلي الجراح ووليد الجيزاوي ورفعت النجار، وعبدالله المجالي وآخرون. تابع ص 2

## بريطانيا تصدر قرارها بشأن تسليم أسانج إلى أميركا

لندن

تعتزم المملكة المتحدة تسليم مؤسس موقع ويكيليكس، جوليان أسانج إلى الولايات المتحدة بعد موافقة وزارة الداخلية البريطانية على طلب واشنطن. وأعلنت وزارة الداخلية البريطانية أن الوزيرة بريتي باتيل وافقت على طلب الولايات المتحدة تسليمها جوليان أسانج الذي تلاخقه واشنطن بتهمة تسريب كميات كبيرة من الوثائق السرية. ونقلت وكالة الصحافة الفرنسية عن ناطق باسم وزارة الداخلية البريطانية قوله إن الوزيرة بريتي باتيل «ستوقع أمر التسليم في حال عدم وجود أي دواع تمنع صدوره». وأمام أسانج مهلة 14 يوماً لاستئناف القرار. على الجانب الآخر، دان موقع ويكيليكس، توقيع وزيرة الداخلية البريطانية قرار تسليم مؤسسها جوليان أسانج للولايات المتحدة معتبراً أنه «يوم مظلم لحرية الصحافة»، وأعلن أنه سيستأنف القرار. تابع ص 7

## اتفاق غير مسبوق في منظمة التجارة العالمية على صيد السمك وبراءات كورونا

عمان

أعلن المؤتمر الوزاري لمنظمة التجارة العالمية أنه وافق في جنيف، على اتفاقات «تاريخية» بشأن الصيد وبراءات اختراع لقاحات كوفيد-19 والأمن الغذائي. وقالت المديرية العامة للمنظمة نفوزي أوكوجو-إيويلا أمام رؤساء وفود الدول الـ 164 الأعضاء في المنظمة، إن هذه «مجموعة غير مسبوقة من النتائج، لقد مضى وقت طويل منذ أن حققت منظمة التجارة العالمية مثل هذا العدد الكبير من النتائج المتعددة الأطراف. النتائج تبين أن منظمة التجارة العالمية قادرة على الاستجابة للحالات العاجلة في عصرنا». وفقاً لما نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية. وتناول المؤتمر موضوع انعدام الأمن الغذائي الناتج عن غزو روسيا لأوكرانيا فضلاً عن إلغاء الدعم الذي يسهل الصيد المفرط ويفرغ المحيطات ورفع البراءات التي تحمي لقاحات كوفيد-19- مؤقتاً، وإصلاح المنظمة. وأعلن رئيس المؤتمر الوزاري تيمور سليمانوف مساعد رئيس مدير مكتب رئيس كازاخستان، التوصل إلى اتفاق بين المفاوضين على كل هذه المواضيع بعد مداولات مكثفة استمرت أياماً عدة خيم عليها خصوصاً موقف الهند المتشدد.

# بني مصطفى تشارك في ورشة عمل الشبكة الوطنية للقيادات النسوية

عمان



شاركت وزيرة الدولة للشؤون القانونية/ رئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، وفاء بني مصطفى، في ورشة عمل الشبكة الوطنية للقيادات النسوية (عليا) والتي انطلقتها مركز قلعة الكرك للاستشارات والتدريب، في إطار الجهود لدعم مشاركة الشباب والنساء في العملية السياسية.

وأشارت بني مصطفى إلى أهم التعديلات على قانون الأحزاب السياسية والانتخاب ودورها في تعزيز المشاركة السياسية للمرأة، وتعزيز دورها في الأحزاب السياسية.

وأكدت أهمية الدور الذي تضطلع به الأحزاب السياسية في تعزيز مكانة المرأة في الحياة الحزبية وفي العمل السياسي، لافتة إلى أن قانون الأحزاب والانتخاب سيؤدي إلى تعزيز الحياة الحزبية البرلمانية في المملكة بشكل عام ويضمن تمثيلاً يميز دور المرأة والشباب وذوي الإعاقة.

كما أكدت بني مصطفى أهمية أن تتجه النساء في المحافظات للعمل العام وللعمل الحزبي، الأمر الذي سيساهم في الضرورة بوضع قضايا مناطقهن على طاولة النقاش.

واستعرضت بني مصطفى تجربتها في البرلمان والحكومة، مبركة تشكيل الشبكة الوطنية للقيادات النسوية (عليا).

وتبادلت بني مصطفى خلال ورشة العمل الحديث مع المشاركات اللواتي مثلن جميع محافظات المملكة حول أهمية تعزيز المشاركة السياسية للمرأة.

إلى ذلك، شاركت الوزيرة بني مصطفى

مع المحامي سائد كراجة في حفل إطلاق برنامج «معهد السياسية» لسنة 2022، اليوم الجمعة، والذي ينفذه المعهد الهولندي للديمقراطية متعددة الأحزاب.

وأكدت بني مصطفى أهمية دور الشباب الحيوي في المرحلة القادمة في الاتجاه نحو حياة ديمقراطية حزبية برلمانية.

كما أكدت أهمية الاستثمار في

الأجيال القادمة لأهمية دورهم في التنمية المستدامة، لافتة إلى أهمية وجود الشباب في تأسيس الأحزاب، وأهمية ملكيتهم للمشروع السياسي الأردني.

واستعرضت بني مصطفى عددا من الرسائل السياسية والقانونية التي يحتويها قانون الأحزاب السياسية مثل:

منع التعرض للطلاب في الجامعات بسبب

## الصحة تبحث زيادة فرص التعاون مع اليونيسف

عمان

بحث أمين عام وزارة الصحة لرعاية الصحة الأولية والأوبئة، الدكتور رائد الشبول، مع مدير الصحة والتحصين في منظمة اليونيسف، الدكتور أبو بكر كامبو، زيادة فرص التعاون مع المنظمة في مجال تحسين خدمات الرعاية الصحية الأولية.

وبحسب بيان الوزارة استعرض الجانبان، بحضور مستشار رئيس الوزراء للشؤون الصحية مسؤول ملف كورونا الدكتور عادل البليبيسي، محطات التعاون المختلفة والإنجازات المتحققة من خلال دعم المنظمة المستمر للمملكة في مجال تعزيز خدمات الرعاية الصحية الأولية، ورفع كفاءة البنية التحتية للبرنامج الوطني للتطعيم.

وأكدت أهمية شراكتها الاستراتيجية، واستمرار التنسيق والتعاون الثنائي لدعم برامج وزارة الصحة المختلفة.

## يوم طبي مجاني براية الكورة اليوم

إربد

تنظم كلية الصيدلة في جامعة اليرموك بالتعاون مع هيئة شباب كلنا الأردن اليوم السبت، يوما طبيا مجانيا لأهالي مناطق بلدية رابية الكورة، بقاعة مدرسة سموع الثانوية للبنين.

وقال منسق المبادرة الدكتور علي حميدات لوكاله الأبناء الأردنية (بترا) إن مبادرة اليوم الطبي والذي يقام من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الثالثة عصرا، تأتي ضمن حرص كلية الصيدلة بجامعة اليرموك على خدمة فئات المجتمع طبيا ولا سيما في المناطق الريفية.

وأضاف أن اليوم الطبي سيكون بمشاركة نخبة تطوعية من الأطباء والصيادلة والأخصائيين والشركات والمراكز والمختبرات الطبية، لافتا إلى توفر العديد من التخصصات الطبية ومن أبرزها: الأطفال والباطني والعظام والنسائية والمسالك والقلب والجذبة والأنف والأذن والحنجرة، إضافة إلى الطب العام والصحة النفسية.

وأشار حميدات، إلى أنه سيشترك باليوم الطبي أخصائيي تغذية أم وطفل ونطق وسمع وبشرة وتجميل وفحص العيون، إلى جانب توفر الفحوصات المخبرية والأدوية الطبية المجانية.

## مديريات الشباب تنفذ أنشطة متعددة في المحافظات

عمان

واصلت مديريات الشباب والمراكز التابعة لها تنفيذ الجلسات التوعوية والأنشطة الشبابية والثقافية والصحية وجاها عبر وسائل الاتصال الحديثة.

ووفقا لبيان وزارة الشباب الجمعة، نفذت مديرية الاتصال الشبابي في وزارة الشباب، بالتعاون مع جامعة الطفيلة التقنية جلسة حوارية بعنوان «العنف ضد المرأة المبني على النوع الاجتماعي»، بمشاركة 80 مشاركا ومشاركة.

وأشار مدير الاتصال الشبابي محمد الجعافرة، خلال الحوارية، إلى أهمية المشاركة والوصول لجميع مناطق المملكة، بهدف توعية المجتمع حول حقوق المرأة والقوانين والمواثيق التي تحميها في جميع أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي.

من جهته، أكد عميد شؤون طلبة الجامعة الدكتور محمد المحاسنة، أهمية التشبث بالثقافة الصحية والتربية السليمة والتمسك بالقيم الأخلاقية والمبادئ لتشكيل الشخصية والبيئة السليمة لنيل العرف.

وتنظمت مديرية المراكز الشبابية والكشافة بالتعاون مع مكتب جائزة سمو الأمير الحسن بن طلال عبر وسائل الاتصال المرئي، دورة لقيادة جائزة الحسن للشباب على استخدام سجل الجائزة

المحوسب والرحلات الافتراضية والتقييم الإلكتروني. ونفذ مركز شباب عجره دورة تدريبية بعنوان «تأسيس فرقة كشفية»، تمثل الفرق الكشفية في المركز من حيث البرامج والأنشطة، بمشاركة 20 كشافا ضمن الفئة العمرية من 12 إلى 14 عاما.

كما نفذ مركز شباب سوف، يوما طبيا مجانيا، بالتعاون مع مدي كير كليلك، حيث اشتمل اليوم الطبي على عيادات متخصصة للأطفال، والنسائية، والجدية، والطب العام، والعلاج الطبيعي، بالإضافة إلى فحوصات مخبرية.

كما نفذ مركز شباب وشابات حي الأمير محمد التابع لمديرية محافظة الزرقاء، مبادرة شبابية بعنوان «معا من أجل الحماية»، بمشاركة واسعة من أعضاء المركز والأهالي المشاركين في البرنامج.

واشتملت فعاليات المبادرة، على جلسات تعريفية وحوارية تفاعلية حول مفهوم العنف، وأسبابه، وأنواعه، وآثار العنف الصحية والاجتماعية على الفرد والمجتمع، بالإضافة إلى الحلول المقترحة للتخفيف من العنف المجتمعي.

ونفذ مركز شباب الطيبة، ورشة عمل حول رعاية الأبناء، بمشاركة 20 شابة من المركز، إذ اشتملت فعاليات الورشة، على وسائل الدخول إلى عالم الطفل، وفهم الاحتياجات الأساسية اللازمة له من أجل النمو والتطور السليم، بالإضافة إلى أهمية التواصل

والحوار مع الأطفال، ومراعاة الفوارق الفردية، وتوجيه السلوك والاهتمام بصحتهم النفسية. ونفذ مركز شباب البترا، جلسة توعوية حول العنف ضد الأطفال، بمشاركة 20 شابا من أعضاء المركز. وتحدث رئيس فرع أحداث معان النقيب ركان الروابرة، عن أنواع الإساءات التي قد يتعرض لها الطفل من الأهل والأقرباء، أو غيرهم، والتي بدورها تقفد الطفل الاحساس بالأمان الذي توفره الأسرة.

## نجاح عملية زراعة كلي لشاب في البشير

عمان

قال أخصائي باطني كلي الدكتور عباس القطرانة، إن مستشفيات البشير استأنفت عمليات زراعة الكلى وأجرت بالأمن عملية زراعة كلية لشاب عمره 19 عاما كان يعاني من فشل كلوي منذ عامين.

وذكر القطرانة في بيان أن الشاب خضع أمس لعملية زراعة كلية تبرع بها والده وتكفل بالتأجيل وما زال المريض يرقد على سرير الشفاء ويخضع للإشراف الطبي.

وقد أشرف على الحالة أخصائي باطني كلي الدكتور القطرانة وأجرى العملية كل من استشاري أول أمراض الكلى الدكتور نبيل العكش، واستشاري أول كلي الدكتور عدنان أبو طير، وأخصائي جراحة الأوعية الدموية الدكتور مأمون القريوتي، وأخصائي جراحة كلي الدكتور سامر الجيزاوي بالإضافة إلى أطباء وكوادر التمريض.

يذكر أن مستشفيات البشير أجرت أولى عمليات زراعة كلي في عام 2015 وبلغ عدد حالات زراعة الكلى لغاية الآن 80 حالة تجاوزت نسبة النجاح فيها 90 بالمئة.

## معهد العناية بصحة الأسرة يختتم حملات توعوية بمخاطر عمل الأطفال

عمان



اختتم معهد العناية بصحة الأسرة، مؤسسة الملك الحسين، مجموعة من الحملات والأنشطة التوعوية والتوعوية في المغرب، ومادبا، والبلقاء، وإربد، والتي نظمتها المعهد بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة عمل الأطفال.

واستهدفت الحملات التي جاءت تحت عنوان: «لسه طفل.. بكير عالشغل»، المجتمع المحلي، ومنظمات المجتمع المدني، والشركاء في القطاع الحكومي.

وركزت على رفع الوعي بمخاطر عمل الأطفال، وتفعيل دور المجتمع في الحد من عملهم بجميع القطاعات، خصوصا القطاع الزراعي.

ويتبنى معهد العناية بصحة الأسرة رؤية المشروع الممول من منظمة العمل الدولية، والذي يجري تنفيذه بالشراكة مع جهات من المجتمع المحلي والقطاع الحكومي.

يذكر أن المعهد حاصل على شهادة الاعتماد للمرة الثانية بتميز، ويقدم رعاية صحية شاملة للأسرة وتدريباً للمختصين في الرعاية الصحية الأسرية وحماية الأطفال، كما يقدم خدمات لصحيا التعذيب وإعادة تأهيل الناجين من العنف، ويعقد سنويا عددا كبيرا من الدورات في مجالات مختلفة.

## بدء فعاليات مهرجان عمان عربيا ودوليا الخامس



عمان

اللوحات في ورشة فنية مفتوحة تبدأ يوميا من الساعة الثالثة عصرا . وقال الدكتور حسين دغيمت، مندوب وزيرة الثقافة، إن المهرجان

تظاهرة فنية متنوعة تضم أشكالاً متعددة من الفن والثقافة والموسيقى والتراث الثقافي والفن التشكيلي الذي يقدمه مشاركون من 12 دولة.

بدورها، قالت رئيسة جمعية بقاء للثقافة والفنون نسرین صبح، إن الجمعية تستكمل في النسخة الخامسة من المهرجان حراكها الثقافي، مشيرة إلى أن المهرجان يدمج مختلف أنواع

الفنون في مكان واحد ومن ثقافات مختلفة، مؤكدا دور المجتمع المحلي في احتضان الفكر الفني لخلق البيئة الواعدة للأجيال واطلاق الإبداعات.

واستهل المهرجان أمسيته الأولى بأغنية للفنان زين الصباغ، كما قدمت فرقة القوات المسلحة الأردنية وفرقة جامعة الاستقلال من فلسطين والفرقة الوطنية الشعبية من كردستان وفرقة وعد للفنون الشعبية من الأردن، عروضاً موسيقية وغنائية متنوعة.

بدأت مساء الجمعة، فعاليات مهرجان «عمان عربيا ودوليا» الخامس، الذي تنظمه في حدائق الحسين جمعية بقاء للثقافة والفنون بمشاركة فرق فنية وموسيقية من 12 دولة عربية وأجنبية، ويشهد المهرجان الذي تستمر فعالياته خمسة أيام، العديد من العروض الغنائية والموسيقية والفنية التي تبدأ يوميا في ساحات حدائق الحسين الساعة السابعة مساء إضافة إلى قيام الفنانين التشكيليين برسم

التي تنظمه في حدائق الحسين جمعية بقاء للثقافة والفنون بمشاركة فرق فنية وموسيقية من 12 دولة عربية وأجنبية، ويشهد المهرجان الذي تستمر فعالياته خمسة أيام، العديد من العروض الغنائية والموسيقية والفنية التي تبدأ يوميا في ساحات حدائق الحسين الساعة السابعة مساء إضافة إلى قيام الفنانين التشكيليين برسم

التي تنظمه في حدائق الحسين جمعية بقاء للثقافة والفنون بمشاركة فرق فنية وموسيقية من 12 دولة عربية وأجنبية، ويشهد المهرجان الذي تستمر فعالياته خمسة أيام، العديد من العروض الغنائية والموسيقية والفنية التي تبدأ يوميا في ساحات حدائق الحسين الساعة السابعة مساء إضافة إلى قيام الفنانين التشكيليين برسم

التي تنظمه في حدائق الحسين جمعية بقاء للثقافة والفنون بمشاركة فرق فنية وموسيقية من 12 دولة عربية وأجنبية، ويشهد المهرجان الذي تستمر فعالياته خمسة أيام، العديد من العروض الغنائية والموسيقية والفنية التي تبدأ يوميا في ساحات حدائق الحسين الساعة السابعة مساء إضافة إلى قيام الفنانين التشكيليين برسم

## حجاوي يعلن الانتهاء من تصوير مسلسل أكباد المهاجرة

عمان

الأنباء الأردنية (بترا)، إن أحداث مسلسل «أكباد المهاجرة» تسرد حكاية درامية رومانسية لمحمية الملك طلال.

وأشار حجاوي إلى أنه شارك بالعمل نخبة من النجوم الأردنيين منهم: صفاء سلطان ومحمد المجالي وعبيد عيسى وصفاء العبادي وجوليت عواد وجميل براهيم وناريمان عبد الكريم ومحمد الضمور وسهير فهد وشاكر جابر ورائيا فهد ومنيا وعمر الضمور وسام البريحي وكاترين، كما شارك في المسلسل: هيا عبد الغني

أعلنت مؤسسة حجاوي للإنتاج والتوزيع الفني، الانتهاء من تصوير مسلسل أكباد المهاجرة الذي سيتم عرضه على محطات التلفزة العربية في رمضان المبارك، والمسلسل الذي تسرد أحداثه حكاية درامية رومانسية لمحمية للمكاتب للكاتبة

الدكتور سليمان أبو شارب ومن إخراج ليث حجاوي وإنتاج منفذ عدي حجاوي ومن تمثيل نخبة كبيرة من نجوم الأردن. وقال الرئيس التنفيذي للمؤسسة المنتج عصام حجاوي لوكاله

## عقد فعاليات المؤتمر الطبي الأردني الثاني لتصوير القلب والأوعية الدموية

عمان

عقدت أكاديمية القلب والأوعية الدموية بالتعاون مع المستشفى الاستشاري المؤتمر الأردني الثاني لتصوير القلب والأوعية الدموية.

وقال الدكتور أيمن حمودة رئيس المؤتمر، إنه شارك في المؤتمر محاضرون من الأردن والإمارات العربية وأوروبا والولايات المتحدة، من خلال تسع محاضرات توزعت على ثلاث جلسات، تطرقت إلى أهم أحدث وسائل تشخيص أمراض القلب والأوعية الدموية من أجهزة

الصدى فوق الصوتي والتصوير المقطعي المحوري والتصوير النووي. وأشار إلى تنوع الأمراض التي تم مناقشة أنماط التصوير فيها لتشمل أمراض الشرايين التاجية والشريان الأبهرى وتضخم عضلة القلب واعتلالها والداء الشراييني والتهاب صمامات القلب.

وبيّن، أن عقد المؤتمرات يأتي استمرارية للدراسات العلمية التي تجريها الأكاديمية على أمراض القلب والشرايين في المملكة.

بدوره، أشار الدكتور يحيى البدياية استشاري كهربائية القلب، إلى إنه سيتم عقد المؤتمر الأول لنظم القلب في 2022، حيث سيتم خلاله الوقوف على أحدث التطورات في تشخيص وعلاج أمراض نظم القلب.

وتشارك في إدارة جلسات المؤتمر ومناقشتها أطباء من كافة القطاعات الصحية بما فيها أطباء القلب والشرايين وجراحات وأطباء الأوعية والأطباء المتدربين وفنيو التصوير القلبي والقسطرة من الخدمات الطبية الملكية وكليات الطب ووزارة الصحة والقطاع الخاص.

وأشرف على أعمال المؤتمر وجلساته العلمية التي استمرت ليوم واحد فقط، الأعضاء المؤسسين للأكاديمية، وأطباء القلب والشرايين، ورئيس المؤتمر الدكتور أيمن حمودة، والدكتور يحيى البدياية والدكتور عماد الحداد والدكتور رمزي طيلت.

يذكر، أن المؤتمر معقد من المجلس الطبي الأردني بواقع 4 ساعات تعليم طبي مستمر.

ويقام على هامش المؤتمر معرضا طبيا شاركت فيه شركات أدوية وأجهزة طبية محلية وأجنبية.

## اتفاقية تعاون بين التطبيقية والبيئية للدراسات العليا

عمان

وقعت جامعة العلوم التطبيقية والأكاديمية البيئية للدراسات العليا، مذكرة تفاهم للتعاون في المجالات العلمية.

وتهدف المذكرة التي وقعها رئيسة الجامعة الدكتورة ايمان البشيتي وعن الأكاديمية رئيسها الدكتور محمد رمضان، إلى إقامة الأبحاث والندوات والمؤتمرات العلمية المشتركة والإشراف عليها، إضافة إلى تبادل الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية، من أجل تعزيز التعاون في مجال تطوير برامج الدراسات العليا لدى الطرفين، بالإضافة للتعاون في مجال

الطبية والنشر وتبادل الطموحات. ويأتي توقيع هذه الاتفاقية، وفقا لبيان من الجامعة، تأكيداً لمبدأ التعاون في مجالات البحث العلمي والثقافي والتطوير والتدريب ونقل المعرفة ونشرها بين الشعوب ونقل رسالة الأردن العلمية للخارج. وحضر التوقيع عن الجانب البيئي المستشار الثقافي بالسفارة البيئية الدكتور أحمد الدويك، ومستشار

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور جمال الفرد، ومدير عام هيئة أبحاث العلوم الطبيعية والتكنولوجيا الدكتور فيصل العبدلي، ومساعد الملحق الثقافي صالح أحمد.

## الكسبي: رؤية التحديث الاقتصادي ستعكس على قطاع الإنشاء والمقاولات بشكل إيجابي

عمان

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، أن رؤية التحديث الاقتصادي التي اطلقها جلالة الملك عبدالله الثاني ستعكس على قطاع الإنشاء والإسكان والمقاولات بشكل إيجابي

وستساهم برفع سوية القطاعات الإنشائية كافة والتي تعد من القطاعات الاقتصادية المهمة في الأردن.

وأضاف خلال لقاء عقد في جمعية مستثمري قطاع الإسكان، بحضور نقيب المهندسين أحمد سمارة الزعبي ونقيب المقاولين أيمن الخضيري ورئيس هيئة المكاتب الهندسية عبدالله غوشة ورئيس جمعية المستثمرين كمال العواملة ومدير عام دائرة العطاءات الحكومية وأمين عام الوزارة بالوكالة ومدير عام المؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري، أن القطاعات الإنشائية كافة تعد من الروافد الأساسية للاقتصاد الأردني

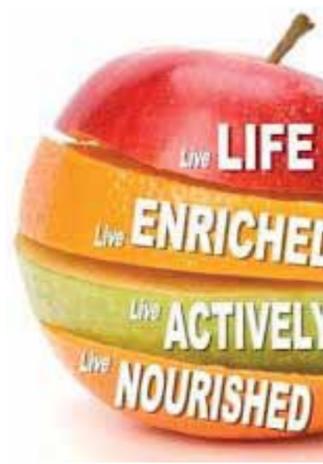
ككل ومحرك للحد من القطاعات المساندة.

وشدد الكسبي على ضرورة تضافر الجهود لرفعة القطاعات وتعزيزها بما يساهم بتوفير فرص عمل للأردنيين وينسجم مع الرؤية الملكية السامية، مؤكدا دعم الوزارة للقطاعات الإنشائية كافة.

وفي ختام اللقاء، أشاد الحضور بدعم الوزارة لقطاع الإسكان والإنشاء والمقاولات الذي يشهد تعافيا سريعا من تداعيات جائحة كورونا.



## 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 ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذاً بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن ينسب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداءً من سبوعين إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار، ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).  
الدون أو الدم والأمحاض الدهنية  
إن الأمحاض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وتُعد الأغذية البحرية مصدرًا غنيًا بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيانات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع 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 الضائرة 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 ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

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

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

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

السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

٧٥٪ من عينات بول رياضيي شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

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

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكفء وسرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

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

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ 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

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

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

## الجزر . مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

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

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

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 صغارتين من الجزر الجذيل الطازج والمبشور في كمية مناسبة من الماء،

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

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

يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة ٢٠ 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 مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطَبّق هذا القناع مدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعنى بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى عناية خاصة يمكن أن يؤمّتها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن تضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجدّد ومنعّم للبشرة.

٤- يحارب التوتّر: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التوتّر مما يتركها شاحبة وفاقدة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتوتّر في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، وملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثمّ تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩٠قط من زيت الفيتامين B٦. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

## نمو الطفل "child development process"

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وهماً أو ليلاً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنّة الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التّخاطب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّن من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبالطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتسّخّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

المرحلة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وفيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضّاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنّة الأولى إلى الثانية. وتلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للغة في السنّة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون

علامات المُحدّرة بخَطَر وجود القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجى المفتوح يكون مؤلماً وقابلاً للتّهيج بسهولة، إلا أنّ للتهابيات الخارجيّة جانباً مُسرّحاً لا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهّل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الانتهايات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الانتهايات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مُشترِكاً واحدًا، وهو كونها مزعجة جداً إضافيّةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

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

يستخدم مصطلح نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويحسن نموّ الطّفل للملألة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السدّة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

## القرحة - Ulcers

القرحة، فهي عدية وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر

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

القرحة، فهي عدية وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر

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

القرحة، فهي عدية وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر

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

القرحة، فهي عدية وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر

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

القرحة، فهي عدية وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر

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

القرحة، فهي عدية وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر

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

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



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما نظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيسمّن من التقدم في السن". ويردف 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 بالحض 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 للتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

**فوضى في الجسم**  
ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سات 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.

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

**علامة مميزة**  
كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخرًا 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".

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 للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحثه العلمي الأخير - وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



**مادة تقييمية بيئية البكتيرية**  
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 الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل البكتيريا.

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

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

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

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

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

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

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

وأشار ساميون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "نمتج الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة 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".

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، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

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

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

توتر وقلق  
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال، يعانون من التوتر والقلق، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

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

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

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



## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

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

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

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

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

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

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

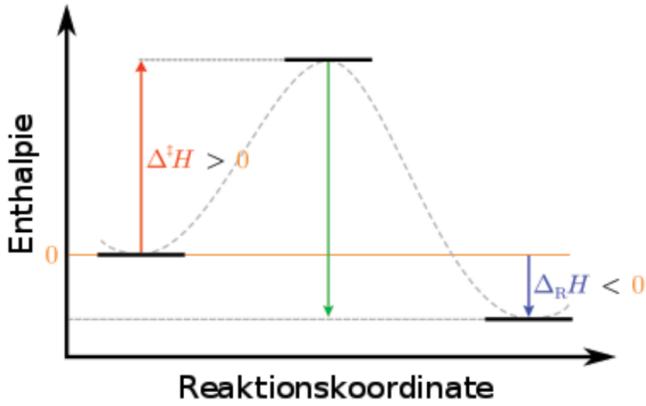
يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

# الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة الانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في عمقًا طوره الامتزاز الكيميائي. وعندما فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تمتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

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

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

تستلزم هجرته الألكين على مغز صلب امتزازاً كيميائياً لجزيئي 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

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

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (٥) على سبيل المثال، يستطيع الأكسجين أن يشكل روابط قوية جداً (~٤eV) مع الفلزات، مثل Cu(١١٠)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢. الامتزاز الكيميائي-التفكك

# سموم فطرية (Aflatoxin)

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

اصابة الانسان هناك نوعين من التحقيقات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات الAFLATOXI في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB١-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB١ خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB١-guanine التي تعلق قد تختلف في يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ، وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى ال AFB١-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .

اصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد .<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 للغياية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى الساييتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسم الفطري B١ Aflatoxin الذي يكون بداخل البويضة، محاط بالبييض الزهري وسميت "تلقح أنبوب الاختبار".<sup>٢١</sup>

التركيب والوظائف المتعلقة بالاصحاب المضاف

الطور الجاميبي الانثوي

الطور الجاميبي الانثوي الذي يشارك في الاصحاب المضاف في النباتات مغطاة بالبذور يسمى احيانا الكيس الجنيني، الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالبييض الزهري ويسميت "تلقح أنبوب الاختبار".<sup>٢٢</sup>

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

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

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

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

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

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

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



# الاخصاب المضاف (double fertilization)

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نباتات الخشخاش. O٧ انبثاق اللقاح، دخول أنبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت "تلقح أنبوب الاختبار".<sup>٢٣</sup>

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

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

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

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

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

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

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

## البحرية الأوكرانية تعلن «ضرب» سفينة روسية محملة بالأسلحة

موسكو

أعلنت البحرية الأوكرانية، الجمعة، أنها وجهت ضربة لسفينة روسية كانت تحمل أنظمة دفاع جوي إلى جزيرة في البحر الأسود. وفي تغريدة على حسابها في «تويتر»، قالت البحرية الأوكرانية إن «السفينة فاسيلي بيخ كانت تستخدم لنقل ذخيرة وأسلحة وأفراد إلى جزيرة النعبان (Snake Island)، وهو أمر حيوي لحماية الممرات البحرية خارج ميناء أوديسا الرئيسي.

ولم تذكر البحرية الأوكرانية حجم الضرر الذي لحق بالسفينة الروسية من جراء الضربة، إلا أنها اختتمت التغريدة بعبارة: «موسكا لن تكون وحدها أبدا»، في إشارة إلى السفينة الروسية «موسكا» التي أغرقها البحرية الأوكرانية في أبريل الماضي. وكانت «موسكا» السفينة الرئيسية لأسطول البحر الأسود الروسي، الذي استخدم في الاستيلاء على جزيرة النعبان.

وقالت البحرية الأوكرانية، الجمعة، إنه «بعد غرق السفينة الرئيسية موسكا، بدأ الروس في تثبيت نظام صاروخي مضاد للطائرات يسمى TOR على أسطح سفنهم»، مضيفاً أن هذا «لا يكفي لمنع القوات البحرية الأوكرانية من نزع سلاح المحتلين الروس»، وفق ما ذكرت صحيفة «واشنطن بوست».

ولم يصدر رد من السلطات الروسية بشأن الإعلان الأوكراني.

## الداخلية البريطانية تصدر قرارها بشأن تسليم أسانج إلى أميركا

لندن

تعتزم المملكة المتحدة تسليم مؤسس موقع ويكيليكس، جوليان أسانج إلى الولايات المتحدة بعد موافقة وزارة الداخلية البريطانية على طلب واشنطن.

وأعلنت وزارة الداخلية البريطانية أن وزيرة بريتي باتيل وافقت على طلب الولايات المتحدة تسليمها جوليان أسانج الذي تلاحقه واشنطن بتهمة تسريب كميات كبيرة من الوثائق السرية. ونقلت وكالة الصحافة الفرنسية عن ناطق باسم وزارة الداخلية البريطانية قوله إن وزيرة بريتي باتيل «ستوقع أمر التسليم في حال عدم وجود أي دواع تمنع صدوره».

وأمام أسانج مهلة 14 يوماً لاستئناف القرار.

على الجانب الآخر، دان موقع ويكيليكس، توقع وزيرة الداخلية البريطانية قرار تسليم مؤسسها جوليان أسانج للولايات المتحدة معتبراً أنه «يوم مظلم لحرية الصحافة»، وأعلن أنه سيستأنف القرار. وكتب «ويكيليكس» على «تويتر» وافقت وزيرة الداخلية البريطانية (بريتي باتيل) على تسليم ناشر ويكيليكس جوليان أسانج إلى الولايات المتحدة حيث قد يواجه حكماً بالسجن لمدة 175 عاماً.

وأضاف أنه «يوم مظلم للصحافة وللديمقراطية البريطانية وسيتم استئناف القرار».

وتريد الولايات المتحدة محاكمة أسانج بتهمة نشر أكثر من 700 ألف وثيقة سرية اعتباراً من عام 2010 تتعلق بأنشطة عسكرية ودبلوماسية أميركية لا سيما في العراق وأفغانستان.

وفي حال تمت محاكمته في الولايات المتحدة فهو مهدد بعقوبة بالسجن قد تصل إلى 175 عاماً.

## المفوضية الأوروبية توصي بمنح أوكرانيا وضع دولة مرشحة لعضوية الإتحاد الأوروبي

عمان

أوصت المفوضية الأوروبية بمنح أوكرانيا وضع الدولة المرشحة للانضمام إلى الإتحاد الأوروبي، وفق ما أعلنت رئيسة المفوضية أورسولا فون دير لاين في مؤتمر صحافي اليوم الجمعة.

وستتم مناقشة هذا الرأي في القمة الأوروبية في 23 و24 حزيران الجاري، وينبغي على قادة دول الإتحاد الأوروبي 27 المصادقة عليه بالإجماع، وفق ما أوردت شبكة يورونيوز الأوروبية.

وفي أول رد فعل على القرار اعتبر الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي قرار المفوضية الأوروبية خطوة «تاريخية» لانضمام أوكرانيا إلى الإتحاد.

## الرئاسة الفلسطينية تدبر جريمة الاحتلال باغتيال ثلاثة مواطنين في جنين

رام الله

أدانت الرئاسة الفلسطينية الجريمة البشعة التي ارتكبتها الاحتلال الإسرائيلي في مدينة جنين باغتيال ثلاثة شبان فلسطينيين، فجر الجريمة، وإصابة عشرة مواطنين آخرين.

وقالت الرئاسة الفلسطينية في بيان لها، إن الحكومة الإسرائيلية تتحمل مسؤولية هذا التصعيد الخطير الذي يدفع بالمنطقة نحو التوتّر وتفجر الأوضاع.

وأضافت الرئاسة الفلسطينية، أن هذه الجريمة التي ارتكبتها قوات الاحتلال الإسرائيلي تأتي قبيل زيارة الرئيس الأميركي جو بايدن للمنطقة في محاولة منها للتهرب من أي استحقاق سياسي.

وأشارت إلى أن هذه الجريمة البشعة وغيرها من الجرائم هي الرد الإسرائيلي على المطلب الأميركي بوقف التصعيد.

وطالبت الرئاسة الفلسطينية الإدارة الأميركية بالتحرك الجدي والفاعل من خلال الضغط الفاعل على الحكومة الإسرائيلية لوقف جرائمها وعدوانها المتواصل على الشعب الفلسطيني قبل قوات الأوان وخروج الأمور عن السيطرة، محذرة من أن الحكومة الإسرائيلية تصدر أزمته الداخلية عبر تصعيد دموي في الأراضي الفلسطينية المحتلة.

## هجوم إلكتروني على منتدى سان بطرسبرغ.. وبوتن يؤجل كلمته



وكالات

فلاديمير بوتن، أمام منتدى سان بطرسبرغ الاقتصادي. وقال المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف، إن المنتدى المهم تعرض لهجوم إلكتروني، مما أجبر بوتن على تأجيل كلمة مقررة لمدة ساعة. وتابع بيسكوف في اتصال مع الصحفيين، إن المتخصصين يعملون على حل المشكلة.

## توصية بمنح أوكرانيا صفة «دولة مرشحة للاتحاد الأوروبي»

وكالات

ألماني ألاف شولتس ورئيس الحكومة الإيطالية ماريو دراغي، إن باريس وبرلين وروما تؤيد منح أوكرانيا وضع الدولة المرشحة رسمياً «فورا». وأكد الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي أن كييف «مستعدة للعمل من أجل أن تصبح عضواً كاملاً» في الإتحاد الأوروبي.

وقدمت كييف ترشيحها في أواخر فبراير عقب بدء الغزو، ومنذ ذلك الحين لم يكف زيلينسكي عن وضع الإتحاد الأوروبي أمام تحدٍ لإثبات أن «الأقوال حول انتماء الشعب الأوكراني إلى الأسرة الأوروبية ليست كلاماً فارغاً».

وتصيح مرشحة لعضوية الإتحاد الأوروبي، يجب أن تحقق أي دولة سلسلة من المعايير السياسية (الديمقراطية وسيادة القانون وحماية الأقليات)، والاقتصادية (اقتصاد السوق القابل للاستمرار)، والالتزام بإدخال قواعد القانون

## اليونيسف: عدد الأطفال النازحين يصل إلى 37 مليوناً في جميع أنحاء العالم

عمان

المديرة التنفيذية لليونيسف كاثرين راسل: «لا يمكننا تجاهل الأدلة. إن عدد الأطفال النازحين بسبب النزاعات والأزمات يتزايد بسرعة - وكذلك مسؤوليتنا في الوصول إليهم، وآمل في أن يدفع هذا الرقم المقلق الحكومات إلى منع الأطفال من النزوح في المقام الأول - وعندما يتم تهجيرهم، لضمان حصولهم على التعليم والحماية والخدمات الحيوية الأخرى التي تدعم رفاههم وتطورهم الآن وفي المستقبل».

تأتي الأزمات مثل الحرب في أوكرانيا - التي تسببت في فرار أكثر من مليوني طفل من البلاد وتشريد 3 ملايين داخلياً منذ شباط - على رأس هذا الرقم القياسي. بالإضافة إلى ذلك، يتم طرد الأطفال والأسر أيضاً من منازلهم بسبب ظواهر الطقس الشديدة، مثل الجفاف في القرن الأفريقي ومنطقة الساحل والفضانات الشديدة في بنغلاديش والهند وجنوب أفريقيا. وكان هناك 7.3 مليون حالة نزوح جديدة للأطفال نتيجة للكوارث الطبيعية في عام 2021.

كما تصاعد عدد اللاجئين حول العالم في العقد الماضي، ويشكل الأطفال ما يقرب من نصف عدهم الإجمالي. وأشارت اليونيسف إلى أن أكثر من ثلث الأطفال النازحين يعيشون في أفريقيا جنوب الصحراء، وربعهم في أوروبا وآسيا الوسطى، و13 بالمائة في الشرق الأوسط

عشية اليوم العالمي للاجئين، حثت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) الحكومات على تعزيز الحماية والوصول إلى الخدمات للأطفال اللاجئين والمهاجرين والنازحين. وفي بيان قدرت اليونيسف أن الصراع والعنف والأزمات الأخرى أدت إلى نزوح 36.5 مليون طفل من منازلهم في نهاية عام 2021، وهو أعلى رقم مسجل منذ الحرب العالمية الثانية. ويشمل هذا الرقم 13.7 مليون طفل لاجئ وطالب لجوء وما يقرب من 22.8 مليون طفل مشرد داخلياً بسبب الصراع والعنف، وفقاً لما نقله مركز أخبار الأمم المتحدة. وأشارت اليونيسف إلى أن هذه الأرقام لا تشمل الأطفال النازحين بسبب الصدمات أو الكوارث البيئية، وما أولئك الذين نزحوا مؤخراً في عام 2022، بما في ذلك جراء الحرب في أوكرانيا. العدد القياسي للأطفال النازحين هو نتيجة مباشرة للأزمات المتتالية، بما في ذلك النزاعات الحادة والممتدة مثل أفغانستان، والهشاشة في بلدان مثل جمهورية الكونغو الديمقراطية واليمن والصدمات المرتبطة التي تفاقمت بسبب آثار تغير المناخ. وقالت المنظمة إن العدد العالمي للأطفال النازحين زاد 2.2 مليون خلال العام السابق، وقالت

## إسرائيل قلقة حيال شركتي طيران إيرانيتين في أمريكا اللاتينية

وكالات

وجود صلة بين الطائرة والحرس الثوري الإيراني الذي تصفّه الولايات المتحدة «منظمة إرهابية» أجنبية إلى جانب فيلق القدس التابع له.

وقالت السفارة الإسرائيلية في بيان إن «دولة إسرائيل قلقة خصوصاً بشأن نشاطات شركتي الطيران الإيرانيين «ماهان إير» و«فارس إير قشم» في أميركا اللاتينية».

وأضافت أن الشركتين «متورطتان في تهريب أسلحة ونقل أشخاص ومعدات تعمل لصالح فيلق القدس الخاضع لعقوبات من الولايات المتحدة». وأشارت الأرجنتين الأربعة إلى أن عملية تحقّق

أكدت عدم وجود أي من أفراد فيلق القدس ضمن الطاقم الموقوف، قبل ذلك بيوم، قالت باراغواي إن لديها معلومات تفيد بأن سبعة أشخاص من طاقم الطائرة أعضاء في فيلق القدس.

وتنتمي الطائرة لشركة «إمتراسور» التابعة لشركة «كونفيسا» الفنزويلية التي تخضع لعقوبات أميركية.

وقالت إيران إن شركة «ماهان إير» الإيرانية باعت الطائرة لشركة فنزويلية العام الماضي.

وتقّم الولايات المتحدة «ماهان إير» بإقامة صلات مع الحرس الثوري.

## الجزائر.. الحبس لـ3 من أكبر المؤثرين على مواقع التواصل

وكالات

قضت محكمة جزائرية بالحبس ستة مع النفاذ بحق ثلاثة من أكبر المؤثرين على شبكات التواصل الاجتماعي، بتهمة المشاركة في الاحتيال على 75 طالباً دفعوا أموالاً من أجل الدراسة في أوكرانيا قبل الحرب في أوكرانيا. وبحسب وسائل إعلام محلية فإن محكمة الدار البيضاء بالضاحية الشرقية للعاصمة الجزائرية دانت المؤثرين نوميديا لزول وفاروق بوجلمين المعروف بـ«ريفكا» ومحمد أيركان العرف بـ«ستاتلي» بعقوبة «عام حبساً نافذاً وغرامة مالية قدرها 100 ألف دينار (نحو 650 يورو)».

وهي العقوبة نفسها التي طالبت بها النيابة خلال المحاكمة التي جرت يومي 9 و10 يونيو، بعد أكثر من خمسة أشهر من الحبس المؤقت للمتهمين وعدة تأجيلات.

وانهم الثلاثة بالمشاركة في الاحتيال من خلال إعلانات مدفوعة قاموا بها عبر حساباتهم على مواقع التواصل الاجتماعي التي يتابعها ملايين الشباب لصالح شركة تسوق للدراسة في أوكرانيا وروسيا وتركيا، كما أفادت النيابة عند بداية القضية في يناير.

وجاء في الإعلانات أن الشركة تتكفل بكل إجراءات الدراسة من خلال توفير التأشيرات وتذاكر السفر والتسجيل في الجامعة، لكن الطلاب الضحايا وعددهم 75 تفاجأوا عند وصولهم إلى أوكرانيا بأن تأشيراتهم لا تسمح لهم بالدراسة بينما لم يتم السماح للعديد من الطلاب بدخول البلاد.

ودانت المحكمة المتهم الرئيسي صاحب شركة السفر رزاق أسامة بسبع سنوات حبساً نافذاً وغرامة مليون دينار (6500 يورو)، كما تمت إدانة والدته وشريكته وهي عضو سابق في البرلمان بالحبس ستة.

ولاقى القضية صدى كبيراً على مواقع التواصل الاجتماعي وفي وسائل الإعلام نظراً للشهرة الكبيرة للمتهمين وتعاطف مع الطلاب الضحايا.

## طائرات ومدفعية الاحتلال تقصف بيت حانون شمالي قطاع غزة

غزة

قصفت طائرات ومدفعية الاحتلال الإسرائيلي أرضاً زراعية ونقاط رصد تابعة للمقاومة الفلسطينية في بيت حانون شمالي قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية، إن طائرات الاحتلال قصفت بعدد من الصواريخ أرضاً زراعية في بيت حانون، كما قصفت بعدد من القاذف المدفعية نقاط رصد للمقاومة في بيت حانون ولم يبلغ عن وقوع إصابات.

ويأتي ذلك في ظل ما ذكره المتحدث باسم جيش الاحتلال، أن منطاداً عسكرياً لقوات الاحتلال يستخدم في أعمال المراقبة سقط في بيت حانون شمال قطاع غزة.

وبنت فيديوها مصورة للمنطاد وقد سقط في بيت حانون.

## الصحة العالمية: المعاناة هائلة في العالم على صعيد الصحة النفسية

عمان

دعت منظمة الصحة العالمية بلدان العالم كافة إلى زيادة استثماراتها في مجال الصحة النفسية، مؤكدة أن «المعاناة هائلة» على هذا الصعيد وقد تفاقمت بفعل جائحة كوفيد-19. وحتى قبل بدء الجائحة، كان حوالي مليار شخص في العالم يعانون نوعاً من الاضطرابات النفسية، وفق ما أعلنت الوكالة التابعة للأمم المتحدة في دراسة لها بشأن الصحة الذهنية حول العالم استغرق إعدادها عقدين من الزمن. وخلال السنة الأولى من الجائحة، ازدادت نسب الإصابة بالاكتئاب والقلق بواقع الربع، لكن الاستثمارات اللازمة للتصدي لهذه الحالات لم تشهد أي ازدياد، إذ إن 2 بالمائة فقط من الميزانيات الوطنية للصحة وأقل من 1 بالمائة من إجمالي المساعدات الدولية على قطاع الصحة مخصصة للصحة النفسية، وفق تقرير منظمة الصحة العالمية، الذي نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية.

وقال رئيس قسم الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية، مارك فان أوميرين، خلال مؤتمر صحفي، إن «كل هذه الأرقام متدنية للغاية»، لافتاً إلى أن هذا التقرير يعكس إلى أي مدى «المعاناة هائلة» حول العالم، وهذا الوضع أسوأ للأشخاص الذين يعيشون في مناطق النزاع، حيث تشير التقديرات إلى أن شخصاً من كل خمسة يعاني مشكلة في الصحة النفسية.

## إشارة قوية لروسيا.. ماكرون: أوكرانيا تنتمي للعائلة الأوروبية

وكالات

قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون إن دور فرنسا هو مساعدة أوكرانيا، لكن مع الحفاظ على القنوات الدبلوماسية مع روسيا.

وأضاف ماكرون في تصريحات صحفية لقناة «بي اف ام»، عرضت الجمعة: أوكرانيا تنتمي للعائلة الأوروبية وهذه إشارة قوية نرسلها لروسيا، تدعم أوكرانيا وستقدم كل ما بوسعنا لتحقيق النصر.

وأكد ماكرون على أنه لا يمكن استمرار المحادثات في الوقت الحالي بسبب استمرار الممارك في دونباس.

وقال ماكرون الخميس، أثناء زيارته لكييف: «إن أوكرانيا وحدها هي من تقدر ما إذا كانت ستقبل أو لا تقبل تقديم أي تنازلات إقليمية لروسيا فيما يتعلق بإنهاء الحرب».

وزار زعماء ألمانيا وفرنسا وإيطاليا الخميس أوكرانيا حيث جددوا الأمل في انضمامها للاتحاد الأوروبي.

وسبق لكييف، التي تطالب بإرسال المزيد من الأسلحة انتقاد تلك الدول بسبب دعمها الذي اعتبرته محدوداً.

وكان الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي قد كرر القول إن بلاده لن تقبل التنازل عن أي من أراضيها نتيجة العمليات العسكرية الروسية. من ناحية ثانية، من المتوقع أن تصدر المفوضية الأوروبية اليوم توصية بقبول ملف ترشح أوكرانيا إلى عضوية الإتحاد الأوروبي. ولا تمتد هذه التوصية ملزمة، إذ يحتاج اعتمادها إلى قرار بالإجماع من قادة الإتحاد، وذلك في قمتهم المرتقبة يومي 23 و24 يونيو الجاري، وفقاً لما ذكرته فرانس برس.

يأتي ذلك بينما ما تزال الدول الأعضاء منقسمة بشأن هذا الترشيح.

شركة كهرباء محافظة اربد  
إعلان فصل التيار الكهربائي  
Irbid Electricity  
ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/6/21 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستلزم من خلالها إيقاف فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: غرب دقاع وسفي الل، مجمع عمان بالكامل، مجمع صالات الأفرح في المنطقة ومجاوريه من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الواحدة ظهراً في محافظة اربد.

وعن جميع المتركنين في منطقة جبل النبع صبح مقابل مدرسة البسات الأساسية جرش من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة جرش.

وعن المناطق التالية: فاع، الخاصري، العرش من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الرابعة عصراً وعن منطقة ام القدام الشرقية الطراخ الرئيس من الساعة الثامنة صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً وعن المناطق التالية: الطرادات التي الشرقية غرب المركز الصحي، الطرادات طريق الغلالدية، الطرادية حي ابو كوف، طرق الغلالدية الغمري، مصنع السطو كميديات ومجاوريه من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة الفرخ.

وعن منطقة ام الشبياع شمال الابل من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

## ثروت الحجاج تحرز فضية بطولة آسيا وأقيانوسيا لرفع الأثقال البارالمبية

توجت لاعبة المنتخب الوطني لرياضة رفع الأثقال البارالمبية، ثروت الحجاج، بالميدالية الفضية، ضمن منافسات وزن تحت 86 كغم، في بطولة آسيا وأقيانوسيا والمقامة في مدينة بيونجتيك الكورية الجنوبية وتحظى بمشاركة 231 لاعب ولعبة من 33 دولة.

ونجحت الحجاج في رفع 126 كغم - كأفضل رفعة لها خلال هذه المنافسات - لتحل المركز الثاني وتحجز الميدالية الفضية، فيما حصلت الصينية شينغ فيفي على ذهبية الوزن بعد أن رفعت 132 كغم، وجاءت الكورية الجنوبية يانغ جايوون بالمركز الثالث ونالت البرونزية بعد أن رفعت 110 كغم.

وتعتبر هذه هي الميدالية الثالثة التي يحققها المنتخب الوطني في بطولة آسيا وأقيانوسيا الحالية، حيث كان عمر قرادة قد توج بذهبية وزن تحت 49 كغم فيما أحرز معتز الجنيدي برونزية ووزن تحت 97 كغم.

ويستكمل المنتخب الوطني مشاركته في البطولة يوم غد السبت، حيث سيظهر اللاعب جميل الشبلي في منافسات وزن فوق 107 كغم، ويختتم المنتخب الوطني مشاركته في البطولة يوم الأحد من خلال، عبدالكريم خطاب (وزن تحت 88 كغم) وأسما عيسى (وزن تحت 79 كغم).

## منتخب سيدات الأردن يعسكر في رومانيا

يقوم المنتخب الأردني النسائي، معسكراً تدريبيًا خارجيًا في رومانيا، يبدأ الأربعاء المقبل ويستمر حتى 30 يونيو/حزيران الجاري، ويتضمن مواجهة أصحاب الأرض وديًا، في إطار استعداداته للاستحقاقات المقبلة.

واستقر الجهاز الفني لمنتخب الأردن بقيادة المدرب ديفيد ناشيميتو، على قائمة ضمت 23 لاعبة لخوض المعسكر، وهن:

«شرين الشبلي، روند كساب، تسنيم اسليم، روزبهان فريج، آية المجالي، رند أبو حسين، العنود إيهاب، بانه البيطار، شهناز جبرين، لين البلوش، أنفال الصوفي، مي سويلم، ميساء جبارة، تسنيم أبو الرب، إيناس الجماعين، لبنيا الصاحب، نقي إيهاب، رينال الشويكي، ياسمين الأجر، لانا فراس، أسيل مراد، عليا نائل، تحرير القواسمي».

ويقام لقاء رومانيا الهولندي يوم 28 يونيو/حزيران الجاري، ضمن برنامج التحضيرات لخوض بطولة غرب آسيا، والتي تقام في أغسطس/ آب المقبل في الأردن.

## شروط ملغوم يرهن انتقال ليفاندوفسكي إلى برشلونة

فتح إدوارد روميو نائب رئيس نادي برشلونة للشؤون الاقتصادية الباب أمام إمكانية حسم صفقة روبرت ليفاندوفسكي، نجم بايرن ميونخ، وصرح روميو عبر إذاعة راديو كتالونيا «القرارات المتخذة عليها في الجمعية العمومية الأخيرة للنادي خطوة ضرورية للغاية، لكن حتى الآن نتكنا فقط من الحصول على الضوء الأخضر، علينا تحديد المهمة والانتهاؤها منها».

وأضاف «اليوم، يمكن أن يوقع ليفاندوفسكي طامنا أننا نطبق قاعدة 3/1 المتفق عليها ضمن الإجراءات الاقتصادية».

وأشار روميو في تصريحاته في هذا الشأن، إلى شرط ملغوم قد يؤكد يساعدهم على نجاح الصفقة، وربما يقسدها تماما.

وقال «نظرًا لأننا تجاوزنا حدود اللعب المالي النظيف الخاص برباطة اللجيا، فإذا لم نتكمن من توفير ثلاثة أضعاف راتب (ليفاندوفسكي) ستصبح الصفقة غير ممكنة».

ويختتم تعاقد النجم البولندي مع بايرن ميونخ في صيف العام المقبل 2023.

وأكد ليفاندوفسكي غير مرة أنه يريد الرحيل عن بايرن والانتقال إلى برشلونة، في الموسم المقبل، لكن إدارة بايرن ميونخ تتمسك بشروطها المالية (نحو 40 مليون يورو) لإطلاق سراحه.

## تحديد منافس بايرن ميونخ في افتتاحية الموسم الجديد

حددت رابطة الدوري الألماني لكرة القدم منافس بايرن ميونخ في مستهل مشوار حامل لقب البوندسليجا في الموسم الجديد 2022-2023.

وسيفتتح بايرن مشوار الدفاع عن لقب الدوري الألماني بمباراة خارج ملعبه أمام آينتراخت فرانكفورت بطل الدوري الأوروبي، في الخامس من أغسطس/ آب المقبل.

وجرى تسريب تحديد المواجهة بين الفريقين إلى وسائل الإعلام قبل الإعلان الرسمي عنها، علما بأن حامل اللقب دائما ما يخوض المباراة الأولى في الموسم.

وسيكون الموسم المقبل من البوندسليجا مختلفا شيئا ما، حيث تتوقف منافساته بعد يوم 13 نوفمبر/ تشرين الثاني بسبب إقامة نهائيات كأس العالم 2022 في قطر بين 21 نوفمبر و18 ديسمبر/ كانون الأول.

وتستأنف منافسات الدوري الألماني في 20 يناير/ كانون الثاني على أن تختتم في 27 مايو/ أيار.

وتقام مباريات الدور الأول من كأس ألمانيا بين يومي 29 يوليو/ تموز وأول أغسطس، بينما يستضيف لايبزيغ (حامل لقب الكأس) فريق بايرن ميونخ في كأس السوبر الألمانية في 30 من الشهر نفسه.

## سان جيرمان لم ييأس من زيدان.. ويفاوض بديله!

يسابق مسؤولو نادي باريس سان جيرمان الفرنسي الزمن للتعاقد مع مدير فني جديد، تمهيدا لإقالة المدرب الحالي، ماوريسيو بوكيتينو.

ذكرت شبكة RMC الفرنسية أن باريس سان جيرمان يعمل بشكل متزامن في التفاوض مع زين الدين زيدان المدير الفني السابق لريال مدريد، وكريستوف جالتيه مدرب نيس.

أضافت أن جالتيه يبدو الخيار المفضل للمستشار الرياضي لويس كامبوس.

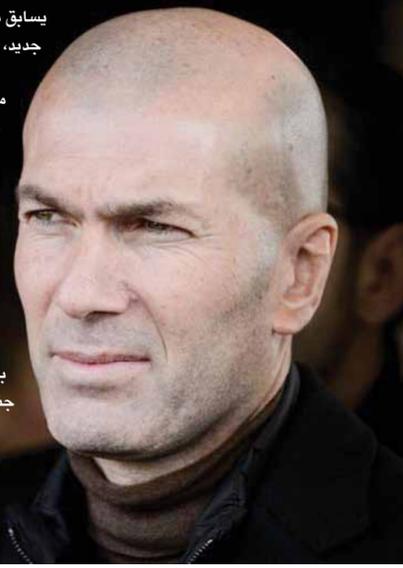
وكشفت صحيفة ليكيب أن المستشار الرياضي لبي إس جي بدأ بالفعل مفاوضات رسمية مع نادي نيس، للتعاقد مع جالتيه.

كما أشارت إلى أنه بجانب محاولات استقدام جالتيه، يحاول مسؤولو سان جيرمان أيضا إحراز تقدم في المفاوضات لجلب زيدان، الذي يقال منذ فترة طويلة أنه الخيار المفضل لملك النادي في قطر.

أكدت شبكة RMC أن باريس سان جيرمان في مفاوضات متقدمة بشأن زيدان، والمناقشات بشأن تعيين مدرب ريال مدريد السابق تجري جنبا إلى جنب مع المفاوضات مع نيس من أجل جالتيه.

ونوه مراسل الشبكة الفرنسية إلى رفض زيدان في وقت سابق التعاقد مع الفريق الباريسي، على الرغم من أن النادي لم يتخل عن ضمه.

يذكر أن تعاقد ماوريسيو بوكيتينو مع سان جيرمان ينتهي بنهاية الموسم المقبل في صيف 2023.



## اللجنة الأولمبية تعقد اجتماع جمعيتها العامة غير العادي



عقدت اللجنة الأولمبية الأردنية، اجتماع جمعيتها العامة غير العادي برئاسة الدكتور ساري حمدان نائب سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية. وحضر الاجتماع سمو الأميرة آية بنت الفيصل، رئيسة الاتحاد الأردني لكرة الطائرة، ومحمد سلامة، فارس النابلسي، وزير الشباب، ومحمد الهنادة، وزير الاقتصاد الرقمي والريادة، ونائب رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، الدكتور خالد عطيات، والأمين العام للجنة الأولمبية الأردنية ناصر المجالي. وتخلل الاجتماع اعتماد عضوية الجمعية العامة للجنة الأولمبية، حيث تم اعتماد عضوية سمو الأمير فيصل بن الحسين عن فئة العضو الأردني في اللجنة الأولمبية الدولية. كما تم اعتماد أعضاء الجمعية العامة عن فئة المميزين، وضم وزير الشباب بصفته الوظيفية وأحمد الهنادة وسهير العلي والدكتور ساري حمدان.

وتم كذلك اعتماد أعضاء الجمعية العامة من فئة اللاعبين وضم كل من، ندين دواي ومحمد أبو لبد و تالينا بقله وكريم عناب وأحمد أبو غوش وجوليانا الصادق وعدي الهنداوي وربما فريد.

وتخلل الاجتماع انتخاب لجنتي الانتخابات والاستئناف، حيث ضمت لجنة الانتخابات الدكتور مازن قاقيش رئيساً للجنة وعضوية، رنا نظمي السعيد وعبدالله أبو سرية وعضوين احتياطيين، وهما محمد الكسواني ومحمد الألفي.

وتمت لجنة الاستئناف، الدكتور مصطفى عطيات رئيساً للجنة وعضوية محمد العجاردة وهاشم البري وعضوين احتياطيين وهما محمد الفاعوري وشادي الجبجي.

وأعلن الدكتور ساري حمدان عن فتح باب الترشيح لانتخابات مجلس إدارة اللجنة الأولمبية بدءاً من يوم السبت القادم وحتى يوم الثلاثاء الموافق القادم من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الخامسة مساءً في مقر اللجنة الأولمبية الأردنية.

ووافقت الجمعية العامة للجنة الأولمبية الأردنية على عقد اجتماع الجمعية العامة العادي والذي سيجري خلاله انتخابات مجلس إدارة اللجنة يوم 4 تموز المقبل في قاعة ياهلا بمدينة الحسين للشباب.

ويعد مانشستر سيتي من أغنى الأندية في العالم، منذ الاستحواذ عليه في 2008، بينما يتمتع الريز بدكاء أكبر في الإنفاق مقارنة بالسيتي، وذلك بحسب صحيفة «ذا صن».

ويشتهر ليفربول بصافي إنفاقه على الصفقات، ففي الوقت الذي يتفوق فيه الكثير من الأموال على المواهب البارزة، يجني أيضا أموالاً ضخمة في عمليات البيع، كما فعل في بيع كويتينو مقابل 145 مليون إسترليني في شتاء 2018، واستغل ليفربول، أموال صفقة كوتينو، وقام بشراء الثنائي اليسون بيكر وفيرجيل فان دايك، وهما من أهم لاعبي الفريق في المواسم الماضية.

وعند النظر إلى صافي الإنفاق (الأموال التي تنفق في الشراء، وي طرح منها أموال البيع)، نجد أن ليفربول يتفوق بشدة على امان سيتي.

ويعد وصول جوارديولا إلى ملعب الاتحاد في 2016، وصل صافي إنفاق السيتي على الصفقات، 694 مليون إسترليني مقابل 372 مليوناً لكلوب، أي ما يقارب من النصف.

وبالتالي يبلغ معدل صافي إنفاق السيتي على الصفقات في الموسم الواحد، 115 مليون إسترليني مقابل 62 مليوناً للريز.

يأتي ذلك في الوقت الذي ورث فيه كلوب، فريقاً ضعيفاً لا يتمتع بنجوم أو عمق في القائمة، وكان أكثر اللاعبين مشاركة معه في الموسم الأول هم سيمون مينيولي و تاناتيل كلاين وألبرت مورينو وإيمري تشان، ويتواجد على مقاعد البدلاء، جوردان أبي وكيفين ستورات وشي أوجو وبراد سميث.

ويعد 6 سنوات، حول المدرب الألماني، ليفربول إلى فريق يتميز بخط هجوم ناري، وعمق في كل مركز في أنحاء الملعب.

ومن المنتظر أن يعود بوجبا إلى يوفنتوس، حيث يستعد اللاعب الفرنسي البالغ من العمر 29 عاماً للموافة على عقد مدته 4 سنوات، وفقاً لتقارير عدة.

وقال نيفيل عبر منصة تيك توك «لست متزعجاً من تعليقات بوجبا لأكون صادقا معك. أعتقد أنه بمجرد مغادرة اللاعب، يمكنه أن يقول ما يشاء».

وأضاف «لكنني لا أعتقد أنه قدم أداء جيداً خلال السنوات الست

يعتقد لاعب مانشستر يونايتد السابق جاري نيفيل، أن الفترة التي قضاها الفرنسي بول بوجبا في صفوف الشياطين الحمر ستبقى في خاتمة الذكريات الحزينة لدى الطرفين. جاء ذلك بعدما تبين أن بوجبا رفض عرضاً لتجديد العقد مع يونايتد، ينص على تقاضيه أكثر من 300 ألف جنيه إسترليني في الأسبوع، بحسب محادثة لوكيله الراحل ميورا رايولا، ظهرت خلال فيلم وثائقي جديد للاعب.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

ويواصل ليفربول والمان سيتي إنفاق الأموال كما كان الحال في المواسم الماضية، لتعزيز صفوفهم بشكل جيد.

## الفيصلي يسدد مستحقات المدرب التونسي

أكد النادي الفيصلي، إغلاق ملف قضية المدرب التونسي شهاب الليلي، بعد صرف كافة مستحقاته المالية المترتبة على النادي، وبالتالي رفع عقوبة الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا».

وكان المدرب الفيصلي السابق شهاب الليلي رفع قضية في الاتحاد الدولي «فيفا» ضد «الفيصلي» للمطالبة بمستحقاته المالية المتأخرة، ما تسبب في إيقاف عقوبة ضد النادي تتمثل في منعه من تسجيل لاعبين.

وقال الموقع الرسمي للنادي إن الهيئة الإدارية المؤقتة للنادي أنهت ملف قضية المدرب التونسي شهاب الليلي، وتم رفع عقوبة منع التسجيل والانتقال التي فرضت من «فيفا»، كما أنجزت الهيئة الإدارية الإجراءات المتعلقة بعقوبة منع التسجيل والانتقال محليا على اثر قضية كانت مسجلة لدى اتحاد اللعبة وتم رفع عقوبة المنع.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتم رفع عقوبة منع التسجيل والانتقال التي فرضت من «فيفا»، كما أنجزت الهيئة الإدارية الإجراءات المتعلقة بعقوبة منع التسجيل والانتقال محليا على اثر قضية كانت مسجلة لدى اتحاد اللعبة وتم رفع عقوبة المنع.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.

ويتنظر أن يتعاقد الفيصلي مع لاعبين جدد، خلال فترة الانتقالات المقبلة.