

## داعش يطل من جديد... ويصعد هجماته شرقي سوريا

تابع ص 7

## سيادات الأعمال القطريات يعزز حضورهن في منصات المال والأعمال

تابع ص 7

## داخل البرلمان العراقي... «الكلمة العليا» باتت لحلفاء إيران

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



## وزير الأوقاف يلتقي البعثة الاعلامية المرافقة للحجاج الأردنيين

عمان

أكد وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة أهمية مرافقة البعثة الاعلامية للحجاج الأردنيين، نظراً لدورهم الوطني في خدمة بعثات الحج، وإيصال المعلومة الدقيقة. وأضاف الخلايلة خلال اللقاء الذي جمعه في دائرة الحج والعمرة بالبعثة الاعلامية المرافقة للحجاج الأردنيين لهذا العام 2022، أن الهدف من مرافقة بعثات الحج الإدارية توفير أفضل الخدمات للحجاج، وهو ما نتطلع إليه دائماً ويتوجب علينا القيام به جميعاً كبعثات إدارية ووعظ وأرشاد وطبية وإعلامية. تابع ص 2

أوقات الصلاة

الفجر	03:50
الظهر	12:36
العصر	04:17
المغرب	07:48
العشاء	09:23

السبت

السنة الثامنة

العدد (2777)

سعر النسخة دينار واحد

## الأمم المتحدة تؤبن شهداء الجيش العربي

عمان

أقامت قيادة الأمم المتحدة، عبر تقنية الاتصال المرئي في القيادة العامة للقوات المسلحة، حفل تأبين للشهداء العمد الركن طارق التميميات والرفيق أول عوض محمد الشلول، واللذين استشهدا ضمن عملهم في مهام حفظ السلام في ماني عام 2021، بحضور مدير العمليات الحربية العميد الركن حسن الشناورة، وعدد من ضباط القوات المسلحة، وجرى خلال الحفل تكريم ذوي الشهداء، وجاء الحفل تقديراً للدور الكبير والمستوى المتميز الذي تقوم به القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي في حفظ السلام والأمن الدوليين، وتكريماً لشهداء الجيش العربي الذين ضحوا بأنفسهم، انطلاقاً من الدور الإنساني الذي تقوم به قواتنا المسلحة تجاه الدول الشقيقة والصديقة، وبما يعكس الصورة المشرفة والمشرفة للمملكة الأردنية الهاشمية، ويضعها على خارطة العالم في نشر الأمن وحفظ السلام في شتى بقاع العالم.

## إصابة سيدة بعار ناري أثناء مشاجرة في مخيم إربد

عمان

أصبحت سيدة بعار ناري أثناء مشاجرة بين شخصين في مخيم إربد، وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن مشاجرة بين شخصين من ذوي الإصابات وقعت اليوم، في مخيم إربد وقام احدهما بإطلاق عبارات نارية باتجاه الآخر مما أدى إلى إصابة سيدة كانت داخل منزلها، وأضاف، أنه تم إسعاف المصابة إلى المستشفى، فيما جرى ضبط مطلق النار والذي تبين أنه من جنسية عربية، كما تم القاء القبض على الطرف الثاني في المشاجرة، إضافة إلى ضبط السلاح الناري المستخدم وما زال التحقيق جارياً.

## بدء الإفراج عن عدد من المحبوسين على ديون مدنية

عمان

بدأ الجمعة سريان قانون التنفيذ المعدل رقم 9 لسنة 2022 والذي تضمن تعديل مدة الحبس عن الذين المدني لتصلح 60 يوماً بدلاً من 90 يوماً عن الذين الواحد وبما لا يتجاوز 120 يوماً مهما تعددت الديون.

وقال أمين عام المجلس القضائي الناطق الإعلامي باسم المجلس القضائي القاضي وليد كناكريه، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن كوادير دوائر التنفيذ وبالتعاون مع مديرية الأمن العام ومراكز الإصلاح تعمل حالياً على اتخاذ الإجراءات اللازمة للإفراج عن المحبوسين عن ديون مدنية ممن مضى على تنفيذ مذكرات الحكومية بحقهم في مراكز الإصلاح أكثر من المدد المحددة بالتعديل الجديد لقانون التنفيذ. يُشار إلى أن عدة تعديلات تمت على قانون التنفيذ وأصبحت سارية المفعول بعد مرور 30 يوماً من نشره في الجريدة الرسمية.

## انطلاق فعاليات صيف الأردن في المدرج الروماني

عمان

انطلقت مساء الجمعة، في المدرج الروماني بالعاصمة عمان فعاليات مهرجان «صيف الأردن 2022»، والتي ستستمر حتى 26 آب المقبل. واشتملت الفعاليات على عروض مسرحية وفعاليات ترفيهية للأطفال، وفلكلورية وفنية، شهدت تفاعلاً من الحاضرين ووفرت أجواء من البهجة والفرح للمواطنين. وجاءت الفعاليات بالتزامن مع بدء العطلة الصيفية لطلبة المدارس والجامعات، وعودة المغتربين الأردنيين لقضاء اجازة الصيف، وحلول عيد الأضحى المبارك.

## ميداليتان فضيتان للأردن في انطلاق بطولة آسيا للتايكواندو

حقق المنتخب الوطني للتايكواندو، الجمعة، ميداليتين فضيتين، عن طريق زيد مصطفى ولؤي حميدان، في انطلاق منافسات النسخة الخامسة والعشرين، من بطولة آسيا - المصنفة من عيار 4 نجوم- والتي تستضيفها مدينة تشنتشونج الكورية الجنوبية.

ونجح لاعبا المنتخب الوطني، زيد مصطفى (وزن تحت 68 كغم) ولؤي حميدان (وزن تحت 54 كغم) من تحقيق بداية قوية للمنتخب والصعود إلى منصة التتويج مع انطلاق منافسات البطولة الآسيوية. واستهل زيد مصطفى مشاركته بالفوز على اللاعب التايواني تابسين ناريمانغ في دور الـ16 ومن ثم تخطى عقبة اللاعب الطايجستاني «شوماخادوف» في الدور ربع النهائي. وواصل زيد مصطفى مشواره المتميز وحقق في الدور نصف النهائي الفوز على الصيني شين مينغ لينتقل إلى النهائي لكنه لم يتمكن من تحقيق الفوز على الأوزبكي أولونغبيك راشيتوف المصنف الثاني على العالم وصاحب ذهبية أولمبياد طوكيو. وتعتبر هذه ثاني ميدالية يحققها زيد مصطفى ببطولات آسيا للكيك، حيث كان قد توج بالميدالية البرونزية في النسخة الماضية والتي أقيمت في العاصمة اللبنانية بيروت عام 2021. من جانبه افتتح اللاعب لؤي حميدان مشواره بتحقيق الفوز على اللاعب الماليزي تان سياستيان في دور الـ16 ومن ثم فاز على الكازخستاني داسينيك في الدور ربع النهائي. تابع ص 8

## خلال مقابلة جلالته مع قناة سي إن بي سي الأمريكية

# الملك: ضرورة تكثيف مساعي السلام لتعزيز التعاون الإقليمي



عمان

بثت القناة مقطعات منها الجمعة وسبقت كاملة في بداية شهر تموز المقبل، رؤية التحديث الاقتصادي للمملكة خلال العقد القادم، وتلازم مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري. كما تحدث جلالة الملك عن جهود التعاون الإقليمي للتصدي للتحديات الناجمة عن الأزمة الروسية الأوكرانية والعمل لتحقيق الإزدهار لشعوب المنطقة، إضافة إلى دور الولايات المتحدة في الإقليم، وضرورة تكثيف مساعي تحقيق السلام كمتطلب أساسي لتعزيز التعاون الإقليمي.

# الجيش يحبط محاولة تسلل وتهريب كميات من المخدرات

عمان

العامة: «إن قوات حرس الحدود وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات، تعاملت مع مجموعات مسلحة تنتهج عملية التهريب بطريقة احترافية، تقودها تنظيمات منظمة مدعومة من جهات خارجية، حاولت اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة وذلك من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية، حيث تعاملت أليات رد الفعل السريع مع هذه المجموعات من خلال تطبيق قواعد الاشتباك المعمول بها في القوات المسلحة الأردنية».

## مديرية الأمن العام تنفذ تمريناً وهمياً مفترضاً على مبنى مستشفى العبدلي

عمان

تابع مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الحواتمة، وبحضور أمين العاصمة عمان الدكتور يوسف الشواربة، مجريات التمرين الوهمي الذي نفذته مديرية دفاع مدني وسط عمان، بالتعاون مع الوحدات الأمنية والمرورية المختصة في مبنى مستشفى العبدلي في منطقة البوليفارد. واستهدف التمرين الحفاظ على كفاءة التنسيق بين تشكيلات المديرية ومؤسسات الدولة، وتعزيز الجاهزية في الاستجابة للحوادث المحتملة أو الطارئة، واختبار سلامة الإجراءات المتخذة بعمليات الإطفاء والإنقاذ والإسعاف. واشتمل التمرين على فرضيات تحاكي حدوث حريق، ووجود تسرب لمادة كيميائية وتسرب إشعاعي، وإنقاذ أشخاص عالقين. واستمع اللواء الركن الحواتمة إلى إيجاز قدمه مدير الدفاع المدني، العميد حاتم يعقوب جابر، بين من خلاله أهم التطبيقات الميدانية التي أبرزت التعاون بين الوحدات المشاركة من الشرطة والدرك والدفاع المدني. وعرض أهم المعدات المستخدمة والإمكانيات البشرية واللوجيستية الفاعلة والتي رُفد الجهاز بها في مرحلة التحديث والتطوير. تابع ص 2

## الامن: تحديد هوية قاتل الفتاة بالجامعة والبحث عنه ما زال جارياً

عمان

أعلنت مديرية الأمن العام تحديد هوية قاتل الفتاة بالجامعة، والبحث عنه ما زال جارياً. وأكد الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، أن فريق التحقيق الخاص المشكل لمتابعة التحقيقات في حادثة مقتل الفتاة داخل إحدى الجامعات الخاصة عمل منذ اللحظة الأولى وبجهود متواصلة تمكن من خلالها من تحديد هوية الجاني والذي خطط لجريمته وحاول قدر الإمكان إخفاء هويته وأثره عبر أساليب مضللة. وأضاف، أنه جرت مداومة منزله وعدة مواقع ولم يُعثر عليه هناك وما زال البحث عنه جارياً. وشدد على أن فريق التحقيق يواصل البحث عن ذلك الشخص بعد أن تم تحديد هويته ليتم القاء القبض عليه وتسليمه ليد العدالة ليلقى جزاءه العادل على ما اقترفه من جريمة نكراء. وأهاب الناطق الإعلامي بالجميع الالتزام بما صدر عن الجهات القضائية بمنع النشر في القضية، مؤكداً أننا سنقوم بنشر كل جديد وبما لا يتعارض مع مجريات التحقيق ولا يؤثر على سيره. وأكد بأن أي تصريح بخصوص هذه القضية سيتم بشكل رسمي وواضح بالتنسيق مع الجهات القضائية وعبر وسائل الاعلام كافة.

## مشروع الاستثمار في المعجلات الصغيرة يمكن 987 مستفيداً

عمان

مكّن مشروع الاستثمار في المعجلات الصغيرة وانتشار الأسر الريفية من الفقر 987 مستفيداً من محافظات وسط وشمال المملكة. ويهدف المشروع، حسب مديره يحيى بريزات، إلى تمكين المستفيدين من إنشاء أو التوسع في مشاريع إنتاجية مستدامة مدرة للدخل تساهم في تحسين معيشتهم وعائلاتهم وانتشالهم من مستويات مختلفة من الفقر إلى مستويات معيشية أكثر استقراراً. وتوزع المستفيدون من المشروع على محافظات عجلون، إربد، جرش، المفرق، مأدبا وعمان. ومشروع الاستثمار في المعجلات الصغيرة وانتشار الأسر الريفية من الفقر، تنفذه مؤسسة نهر الأردن بالشراكة مع وزارة الزراعة ويتمويل من الصندوق الدولي للتنمية الزراعية. وأضاف، أن المنح قدمت وفقاً لمعايير محددة أبرزها ارتفاع المستفيد من صندوق المعونة الوطنية أو أن يكون من اللاجئين السوريين شديدي الفقر، وأن جميع المستفيدين تم تأهيلهم ورفع قدراتهم. وقدمت لهم خدمات ارشادية بهدف تطوير مشاريعهم ومساعدتهم على تجاوز التحديات، وذلك من أجل تحقيق الاستفادة من المنح واستدامة المشاريع. وبين، أن المشروع بجميع مراحله يسعى إلى توفير منح مالية لـ 2.000 مستفيد بهدف الحد من الفقر وتعزيز الأمن الغذائي الوطني ومساعدة اللاجئين السوريين والمجتمعات الأردنية المستضيفة لهم على الخروج من الفقر من خلال توفير سبل عيش مستدامة وأنشطة مدرة للدخل. تابع ص 2

## فوز مسلسل جلمود الصحاري الأردني بمهرجان الخليج

عمان

فاز المسلسل الأردني جلمود الصحاري الذي انتجته مؤسسة حجابي للإنتاج والتوزيع الفني، بالجائزة الفضية في مهرجان الخليج للإذاعة والتلفزيون في دورته الـ15 في البحرين. وقال الرئيس التنفيذي لمؤسسة حجابي للإنتاج والتوزيع الفني المنتج عصام حجابي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذا الفوز الذي تحقق بهذا المهرجان، يعد فوزاً للدراما الأردنية التي دائماً تثبت حضورها في جميع المهرجانات العربية. وانطلقت أعمال المهرجان في البحرين الثلاثاء الماضي وأختتم أعماله أمس، بمشاركة أكثر من 300 عمل ونحو 310 إعلاميين وفنانين تنافسوا على جوائز مسابقات المهرجان الخمس الرئيسة وهي: فرع المسابقات الإذاعية، ومسابقة الأفلام القصيرة وجوائز الصحافة الإلكترونية ومسابقة الإعلام الرقمي. تابع ص 2

## جزيرة مظلمة 3 أشهر سنويًا.. «سر» روسيا ونقطة ضعف الناتو

وكالات

جزر رائعة بأشجار جليدية، تحمل على أرضها خطراً لا يعكسه جمالها، تمثل «بارقة الأمل» لروسيا، ويحجب أخيل» الناتو في الشمال. جزيرة «سبستسيبرغن» هي أكبر جزيرة في أرخبيل سفالبارد، وهي جزيرة رائعة تتكون من الأنهار الجليدية وقمم الجبال في «منتصف الطريق» بين الترويج والقطب الشمالي، هي جسر استراتيجي واقتصادي لموسكو. كل ذلك بسبب واحدة من أكثر المعاهدات الدولية غرابة التي تم إبرامها على الإطلاق، والتي تمنح الترويج السيادة على الجزيرة، ولكنها تسمح لمواطني 46 دولة باستغلال الموارد الهائلة للجزر على قدم المساواة. وهذا هو السبب في تواجد 370 عاملاً روسيا وأوكرانيا من دونباس في إحدى مناطق سبستسيبرغن، حيث حفر السوفييت الفحم لعقود، وحيث يكون الجو مظلماً طول اليوم، لما يقرب من ثلاثة أشهر من العام. وقال مسؤول روسي إن «سبستسيبرغن مغطاة بالعرق والدم الروسي منذ قرون.. أنا لا أدعي أنها ليست أراض نرويجية لكنها جزء من التاريخ الروسي»، وفقاً لموقع «روستوري». ولطالما أرادت موسكو أن يكون لها سيطرة أكبر في الأرخبيل الذي كان مركزاً للصيادين وصائدي الحيتان وصيادي الأسماك الروس منذ القرن السادس عشر. وتتم الغواصات النووية الروسية من الأسطول الشمالي القوي للقوات الروسية بالقرب من جزيرة بير الواقعة في أقصى جنوب سبستسيبرغن للوصول إلى شمال المحيط الأطلسي. وقال أستاذ العلوم السياسية أرييل مو من معهد فريدجوف نانسن النرويجي إن «المصلحة الرئيسية لروسيا هي تجنب موقف حيث يستخدم الآخرون الجزر بشكل عدواني». وأضاف أنه لا يتأكد من حدوث ذلك، فإنهم «يحافظون على وجودهم هناك ويهتمون للغاية بما يجري في تلك المنطقة». وقال جيمس ويدر، الأستاذ في مركز جورج سي مارشال الأوروبي للدراسات الأمنية في ألمانيا، إن سبستسيبرغن هي «كعب أخيل لحلف شمال الأطلسي في القطب الشمالي»، لأن بعدها عن البر الرئيسي للترويج و«الوضع القانوني الغريب يوفر مجموعة من النزاعات المحتملة للتدخل الروسي. وكتب الضابط السابق بالجيش البريطاني في عام 2018: «على الرغم من أن خطر المواجهة العسكرية المباشرة لا يزال منخفضاً، إلا أن سفالبارد معرضة بشكل خاص لغامرة روسية تقدم عائداً استراتيجياً لدفع أهداف روسيا طويلة المدى لتقسيم الغرب وتحجيد الناتو». تحاول النرويج التقليل من شأن المظالم الروسية، قائلة إنها بعيدة كل البعد عن كونها جديدة وتصر على أن سيادتها على الجزر لا تختلف عن أي جزء آخر من أراضيها.

## الصفدي يلتقي وزير خارجية سلوفاكيا

عمان



أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزير خارجية جمهورية سلوفاكيا إيفان كورتشوك، الحرس المشترك على استمرار العمل لتوسعة آفاق التعاون الثنائي بين البلدين الصديقين، وفي إطار الشراكة مع الاتحاد الأوروبي. واتفق الوزيران خلال محادثات أجيها، في مبنى وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، على استمرار العمل لتحديد أولويات التعاون في المجالات الاقتصادية والتجارية والاستثمارية والتنمية والتعليمية والسياحية، واتخاذ الخطوات التشريعية والعملية اللازمة لزيادة التفاعل فيها.

## وزير الأوقاف يلتقي البعثة الاعلامية المرافقة للحجاج الأردنيين

عمان



أكد وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخليلية أهمية مرافقة البعثة الاعلامية للحجاج الأردنيين، نظراً لدوره الوطني في خدمة بعثات الحج، وإبصال المعلومة الدقيقة.

وأضاف الخليلية خلال اللقاء الذي جمعه في دائرة الحج والعمرة بالبعثة الاعلامية المرافقة للحجاج الأردنيين لهذا العام 2022، أن الهدف من مرافقة بعثات الحج الإدارية توفير أفضل الخدمات للحجاج، وهو ما تتطلع إليه دائماً ويتوجب علينا القيام به جميعاً كبعثات إدارية ووعظ وأرشاد طبية وإعلامية.

وأشار إلى أن أول بعثة تستطلق يوم الاثنين القادم، ترافقهم من المملكة وصولاً للمدينة المنورة، حيث يبعث فيها الحجاج ليلتين، ثم يتم التوجه الى مكة المكرمة ومواصلة شعائر الحج في المشاعر ومن ثم العودة لارض الوطن، حيث سترافق جميع البعثات الادارية للحجاج برأ، بما فيهم جميع المسؤولين في الوزارة، وذلك لتقديم الخدمات لهم أولاً بأول، ومتابعة شؤونهم.

كما اشار الخليلية الى انه تم توفير خدمات الاتصالات والانترنت لجميع الحجاج من خلال توقيع اتفاقية مع شركة زين، إضافة الى اعتماد تطبيقات الهواتف لتسهيل التواصل مع الحجاج، وعدم انقطاع البعثات الادارية عنهم.

ووين، أن الحجاج جميعاً تم شمولهم بالتأمين الصحي داخل المملكة العربية السعودية لتكثيفهم من الحصول على الخدمة العلاجية داخل المستشفيات في الديار المقدسة اذا تطلب الامر، بالإضافة إلى الخدمات التي تقدمها البعثة الطبية الأردنية.

وأوضح، أن كل حاج يحصل على فاتورة بجمع التفاصيل المتعلقة بالكلف المالية والخدمة التي سيحصل عليها كل حاج قبل مغادرة البلاد، مؤكداً ان وزارة الأوقاف لها باع طويل في إدارة مواسم الحج من خلال كادرها وهذا ما تشهد له بعثات الدول العربية والإسلامية.

وتحدث الخليلية، عن أن جميع حجاج مسلمي 1948، والبالغ عددهم نحو 2000 حاج سيؤدون الفريضة ضمن خدمات الحجاج المميز والمتنقلة بخدمات فنادق 5 نجوم بلاط الحرم، وطريران بناءً على طلبهم، وهم مشمولون بجميع خدمات ورعاية وزارة الأوقاف.

بدوره، اشاد نقيب الصحفيين الزميل راكان السعيدة بالجهد الذي تبذره وزارة الأوقاف في تقديم أفضل الخدمات للحجاج الأردنيين، مشيراً إلى أن دور البعثة الاعلامية يستوجب المهنية والعمل بموضوعية وتسليط الضوء على أي إشكالية ومتابعتها مع المسؤولين من وزارة الأوقاف المرافقين للحجاج الأردنيين بهدف الوصول الى خدمة الحجاج، وكذلك تناول الإيجابيات.

وأشار السعيدة الى أن الامكانيات التي توفرها الوزارة للبعثة الاعلامية وتعاونها

## فوز مسلسل جلمود الصحارى الأردني بمهرجان الخليج

عمان

فاز المسلسل الأردني جلمود الصحارى الذي انتجته مؤسسة حجاوي للإنتاج والتوزيع الفني، بالجائزة الفضية في مهرجان الخليج للإذاعة والتلفزيون في دورته الـ 15 في البحرين.

وقال الرئيس التنفيذي مؤسسة حجاوي للإنتاج والتوزيع الفني المنتج عصام حجاوي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذا الفوز الذي تحقق بهذا المهرجان، يعد فوزاً للدراما الأردنية التي دائما تثبت حضورها في جميع المهرجانات العربية.

وانطلقت أعمال المهرجان في البحرين الثلاثاء الماضي وأختتم أعماله أمس، بمشاركة أكثر من 300 عمل ونحو 310 إعلاميين وفنانيين تنافسوا على جوائز مسابقات المهرجان الخمس الرئيسة وهي: فرع المسابقات الإذاعية، ومسابقة الأفلام القصيرة وجوائز الصحافة الإلكترونية ومسابقة الإعلام الرقمي.

وفاز المسلسل الأردني عن فرع المسابقات التلفزيونية وهو من تأليف الدكتور سليمان أبو شارب ومن إخراج رولا حجه ومن بطولة محمد المجالي و علا مضعين وكوكبة كبيرة من النجوم والفنانين.

## هيئة الإعلام تخرج الفوج العاشر لدورة الإعلام الشاملة

عمان

خرجت هيئة الإعلام المشاركين في دورة الإعلام الشاملة التي انطلقت في 12 حزيران، بمقر الهيئة بواقع 30 ساعة تدريبية معتمدة، حصل عليها المشاركون في الدورة، وعددهم 24 مشاركا من موظفي الإعلام والإتصال في الوزارات والمؤسسات الحكومية والخاصة الإعلامية.

وقالت الهيئة في بيان، أن الدورة اشتملت على المحاور «ناطق إعلامي، الأمن السيبراني، صحافة مجتمعية، صحافة استقصائية، صحافة احترافية، إدارة حوار للمذيعين، والجوانب القانونية في العمل الإعلامي، وحول قانون المطبوعات والنشر، القواعد المهنية في الإعلام، الجرائم الإلكترونية والإشاعة».

وأضاف البيان أن هذه الدورة تعد إحدى دورات البرنامج التدريبي الذي تنفذه وتعدده هيئة الإعلام للمساهمة في تطوير العمل الإعلامي ضمن السياق القانوني والمهنية الإعلامية.

## نقابة أطباء الأسنان تفتتح أكبر مركز إقليمي للتدريب الطبي

عمان

قال نقيب أطباء الأسنان، الدكتور عازم القدومي، إن افتتاح المركز التدريبي لنقابة أطباء الأسنان، يعد حلما طال انتظاره منذ العام 1982، ويعد الأكبر في الإقليم.

وأشار القدومي في تصريح، إلى أن المركز وجد ليكون انطلاقاً لتعليم طبي مستمر وحقيقي، موضحاً أن استمرارية التعليم الطبي، يكون عبر مواصلة النهج العلمي الذي تتبناه النقابة.

وأضاف أن مجلس النقابة أنشأ المركز منذ الدورة النقابية السابقة، حيث عد الرابع على مستوى المملكة، مبينا أن العمل النقابي تراكمي، والمجلس الماضي وضع أساساً لمشروعات تخدم الهيئة العامة، بينما على المجلس الحالي استكمالها وإخراجها إلى النور.

وشدد القدومي على أن من سياسات المجلس السابق والحالي، إيجاباً مركزاً تدريبياً في كل محافظة، وبهدف وتمويل ذاتي من النقابة، مؤكداً أن المركز التدريبي في العاصمة، مُمَّعاً في برج القباب المهنية، وهو مشروع تملك النقابة حصته فيه عبر الشركة المهنية التي هي شراكة بين عدد من النقابات.

ولفت إلى أن ما يتحقق من ربح للنقابة، سيكون هو مقدار الدخل الذي يستاجر المبني، مضيفاً أن المركز سيكون لعقد الدورات المتخصصة بطب الأسنان، حيث ستعقد أولى دوراته التدريبية الأربعة المقبل.

وقال القدومي، إنه وبموجب النظام وقانون الصحة العامة وقانون النقابة ونظام المجلس الصحي العالي، فإن النقابة الجهة المسؤولة والمخولة باعتماد، ومنح وترصيد ساعات التعليم الطبي المستمر لتجديد منازلة المهنة.

ويضم المركز، قاعة مجهزة بأحدث التجهيزات، بقدرة استيعابية تصل إلى 33 طبيب أسنان متدرياً، إذ تجهز لاستقبال عيادة أسنان للتدريب العملي، وغرفة أشعة للوصول إلى تعليم طبي مستمر، وفق أحدث التقنيات وباقل التكاليف.

يذكر أن النقابة أنشأت خلال دورة المجلس السابقة، ثلاثة مراكز تدريبية: الكرك والزرقاء، في حين أن مركز الطفيلة انتهى من بنائه، وسيفتتح الأسبوع المقبل ضمن مركز النقابة في المحافظة.

## مشروع الاستثمار في المجترات الصغيرة يمكن 987 مستفيداً

عمان

مكّن مشروع الاستثمار في المجترات الصغيرة وانتشار الأسر الريفية من الفقر 987 مستفيداً من محافظات وسط وشمال المملكة.

ويهدف المشروع، حسب مديره يحيى بريجات، إلى تمكين المستفيدين من انشاء أو التوسع في مشاريع انتاجية مستدامة مدرة للدخل تساهم في تحسين معيشتهم وعائلاتهم وانتشالهم من مستويات مختلفة من الفقر إلى مستويات معيشية أكثر استقراراً.

وتوزع المستفيدون من المشروع على محافظات عجلون، إربد، جرش، المفرق، مادبا وعمان.

ومشروع الاستثمار في المجترات الصغيرة وانتشار الأسر الريفية من الفقر، تنفذه مؤسسة نهر الأردن بالشراكة مع وزارة الزراعة ويتمويل من الصندوق الدولي للتنمية الزراعية.

وأضاف، أن المنح قدمت وفقاً لمعايير محددة أبرزها ارتفاع المستفيد من صندوق المعونة الوطنية أو أن يكون من اللاجئين السوريين شديدي الفقر، وأن جميع المستفيدين تم تأهيلهم ورفع قدراتهم.

وقدمت لهم خدمات إرشادية بهدف تطوير مشاريعهم ومساعدتهم على تجاوز التحديات، وذلك من أجل تحقيق الاستفادة من المنح واستدامة المشاريع.

ووين، أن المشروع بجميع مراحله يسعى إلى توفير منح مالية لـ 2.000 مستفيد بهدف الحد من الفقر وتعزيز الأمن الغذائي الوطني ومساعدة اللاجئين السوريين والمجتمعات الأردنية المستضيفة لهم على الخروج من الفقر من خلال توفير سبل عيش مستدامة وأنشطة مدرة للدخل.

ويركز المشروع ايضا على دعم الأشخاص ذوي الإعاقة، وتمكين المرأة ودعمها اقتصاديا واجتماعيا.

## الوصع المجتمعي يعيق الوصول للصحة النفسية

عمان

ترددت إحدى الشابات يسرد قصتها عبر موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» لما قد تلاقيه عائلتها من وصع كونها تعاني من انتكاسات في السلالة النفسية، واصفة يوم دخولها لأحد مستشفيات الصحة النفسية بـ «نهاية العالم»، بيد أن نظرتها للحياة تغيرت وقررت عدم الاستسلام والمضي بالعلاج قدام بعدما تلقت الرعاية الطبية اللازمة هناك.

وضافت الحياة ذرعا بأخرى بعد أن أحسست بأنها «غريبة عن أهلها» بحسب تعبيرها، مشككية من عدم ثقة والديها بها ومنعها من اتخاذ أي قرار يخصها كونها «مرضية نفسياً».

ففي هذه المسألة نادى متخصصون بحاربة وصم من يعانون من اضطرابات نفسية من خلال تقديم الدعم اللازم لهم، ودرء المفاهيم المغلوطة السائدة حولهم، ذلك أن السلامة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، مستندين على إحصائيات منظمة الصحة العالمية التي بينت أن ما لا يقل عن 450 مليون إلى مليار إنسان من البشر يعانون نوعاً من هذه الاضطرابات. وأكد هؤلاء المتخصصون خلال حديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن 60% من يعانون اضطرابات نفسية وعقلية لا يطلبون المساعدة المتخصصة خوفاً من الوصم، مشددين على أهمية أن يكون لوسائل الإعلام المختلفة دور محوري في تحقيق هذه الغاية، بدعم من أصحاب الاختصاصات النفسية، والنشطاء المجتمعيين.

وكان مستشار الطب النفسي الدكتور وليد سرحان أطلق في شباط الماضي المبادرة العربية لمكافحة الوصمة الاجتماعية ضد المرض النفسي، بهدف نشر الوعي حول تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية، وتقنين المفاهيم الخاطئة التي تدور حولها، وصولاً الى منح الصحة النفسية الأولوية المناسبة ضمن الخدمات الصحية المقدمة في مختلف الدول العربية، وأوضح سرحان في هذا السياق أن الوصمة المجتمعية تشكل عائقاً أمام المرضى لتلقي العلاج المناسب ما قد يقام مآلات المرض على الفرد والأسرة والمجتمع، ويؤثر على إنتاجية الفرد وسلوكه، داعياً إلى صياغة استراتيجيات قائمة على برامج وطنية تتبناها الدول العربية لتحقيق هذا الهدف.

ويقول المتخصص في الطب النفسي العام والعلاج والتدريب النفسي للأطفال والمراهقين الدكتور مهنم الحراكي، إن وصمة الطب النفسي مرجعياً ارتباط الاضطراب النفسي المرضى بمفاهيم مغلوطة تلحق العار بالشخص المصاب به، كيربط الاختلالات النفسية بضعف الإيمان والكفر، أو ضعف الشخصية، أو ربطه بالجريمة، إضافة الى تشويه العلاجات النفسية وتصويرها بصورة مرعبة.

ووين أن مشكلة الوصمة في الطب النفسي تكمن في تأثيرها على أبعاد مختلفة من الصحة النفسية المجتمعية، منها: ابتعاد الأطباء عن دراسة هذا التخصص، وتجنب الأطباء غير النفسيين تحويل مرضاهم ممن يحتاجون للرعاية النفسية لعيادات الاختصاص، وكذلك ابتعاد المرضى ذاتهم عن المعالجة النفسية المقننة، وانقطاع المرضى المراجعين في هذه العيادات عن متابعة العلاج، وبالتالي تعرّضهم للانتكاسة، التي عادة ما يكون علاجها أصعب.

## مديرية الأمن العام تنفذ تمريناً وهمياً مفترضاً على مبنى مستشفى العبدلي

عمان



إيجاز قدمه مدير الدفاع المدني، العميد حاتم يعقوب جابر، بين من خلاله أهم التطبيقات الميدانية التي أبرزت التعاون بين الوحدات المشاركة من الشرطة والدرك والدفاع المدني، وعرض أهم المعدات المستخدمة والإمكانيات البشرية واللوجيستية الفاعلة والتي رُفِدَ الجهاز بها في مرحلة التحديث والتطوير.

وشارك في التمرين وحدات الإطفاء والإنقاذ والإسعاف، وفريق التعامل مع المواد الخطرة، وكوادر متخصصة من المختبر الجنائي، وقوات الدرك، وإقليم العاصمة، والسير، والنجدة.

وفي نهاية التمرين الذي حضره عدد من كبار ضباط الأمن العام، التقى اللواء الركن الحواتمة المرتب المشاركة بالتمرين، ناقلاً لهم تحيات جلالة الملك عبد الله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، واعتزاز جلالاته بجهود منتسبي الأمن العام، وأشاد الحواتمة بالاحترافية العالية

للمشاركين والمستوى المتميز الذي أظهره في التعامل مع مجريات التمرين.

كما أعرب عن تقديره للجهود التي يبذلها منتسبو الدفاع المدني بالتعاون مع

الوطنية العاملة بتشاركية وتعاون مع مديريةية الأمن العام، مشيداً بدور الفرق المتخصصة في أمانة عمان، والحرس الذي تبديه إدارة مستشفى العبدلي للتأكد من سلامة الوفاء الحواتمة جميع الجهات

تابع مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الحواتمة، وبحضور أمين العاصمة عمان الدكتور يوسف الشواربة، مجريات التمرين الوهمي الذي تنفذه مديرية دفاع مدني وسط عمان، بالتعاون مع الوحدات الأمنية والبرورية المختصة في مبنى مستشفى العبدلي في منطقة البوليفارد.

واستهدف التمرين الحفاظ على كفاءة التنسيق بين تشكيلات المديرية ومؤسسات الدولة، وتعزيز الجاهزية في الاستجابة للحوادث المحتملة أو الطارئة، واختبار سلامة الإجراءات المتخذة بعمليات الإطفاء والإنقاذ والإسعاف.

واشتمل التمرين على فرضيات تحاكي حدوث حريق، ووجود تسرب لمادة كيميائية وتسرب إشعاعي، وإنقاذ أشخاص عالقين.

واستمع اللواء الركن الحواتمة إلى

## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

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

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠٠٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة، وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب آمناً.

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

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

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

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

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

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

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

شرب الكحول مع مسكنات الألم

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

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

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

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

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

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

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

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

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

## تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.

إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً.

ومن الجدير بالذكر أن التقدير وجد أن أكثر وضغيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة ووقتاً بنسبة ٧٥٪.

الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.

إزالة شعر العانة بنسبة ٢٢٪.

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

في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيع الجروح.

إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis).

نصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.

إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة.

إذا كان لديك التهاب في منطقة

الخصاسية، احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.

إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة.

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص اخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر.

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

الحقائق الغريبة، مثل: ووجد التقرير العديد من

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والأهم انتظار أربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية.

هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد.

أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل: التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون.

عقب إصابتها بالآورام المميته بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً.

وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

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

ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

الخطوات لتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

الخطوات لتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

الخطوات لتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل:

تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين

المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام

الوقاية من الإصابة بالإسكات.

جميع الفئران تعرضت لأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد.

ولاحظ الباحثون أن الفئران التي تناولت بوبرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالآورام المميته بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً.

وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس.

في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بوبرة الطماطم يومياً وبمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم. وأفاد الباحثون أن

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

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً على ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت

الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن تعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك وإخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم أو شكل أو لون أو ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع أنحاء الجسم للتأكد من ظهور الشامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

اكتشاف ما إذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بمرض بشكل أكبر من غيرها.

كيف جرت الدراسة؟

استهدف الباحثون بديارتهم ٣.٥٩٤ امرأة، وقامت بعد المعروضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامراًة.

ووجد الباحثون ما يلي:

عدد الشامات الموجودة على

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الإصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟

شاركفرد كثر الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

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

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه

من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وإرتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا

أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة.

وأفساد الباحثون بأن

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

متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً.

ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي.

ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠.٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠.٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠.٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠.٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠.٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠.٠٠٠ شخص وقد تمت



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

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

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

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

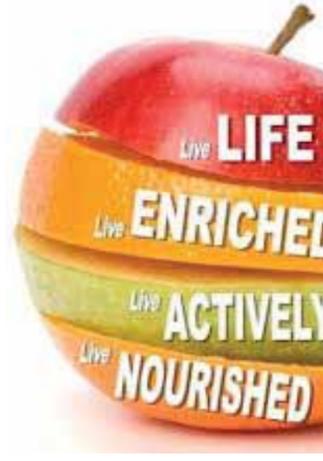
## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكافيين ولا توجد مؤشرات على انخفاض ذلك. كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة خللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

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

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

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

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

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

وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

ويُنصح بتناول فيتامين D يوميًا بجرعة تكملية من 1000 وحدة دولية (25 ميكروغرام) من فيتامين D يوميًا. وتوصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بزيادة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيانات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

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

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

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

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

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

## 5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. تحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩٠قط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. تحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩٠قط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. تحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩٠قط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعنق خلال الليل.

## “child development process” نمو الطفل

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً وأولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنتنة الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطيب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطارد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً وأولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنتنة الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطيب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطارد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً وأولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنتنة الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطيب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطارد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في



## القرحة – Ulcers

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

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

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

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

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

# 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 سيسمع من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

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

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

**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 تنشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة، ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

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

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

**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 بحته وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلاً: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟"

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

**لحياة طويلة بصحة جيدة**  
وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات" هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتحقق من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحته 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.

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

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

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

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



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

طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دائلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح 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. فشرّب 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. فشرّب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

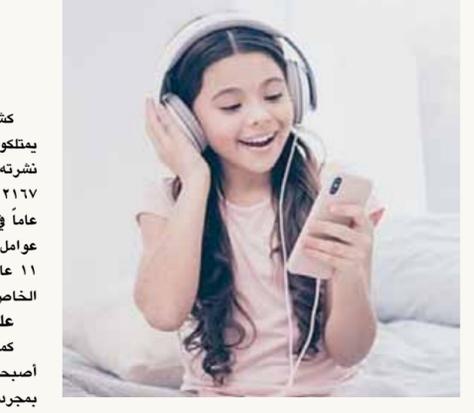
تناول أطعمة مصنعة على الفطور  
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة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

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

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



## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو 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 تتقلها معك إلى المنزل.

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

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

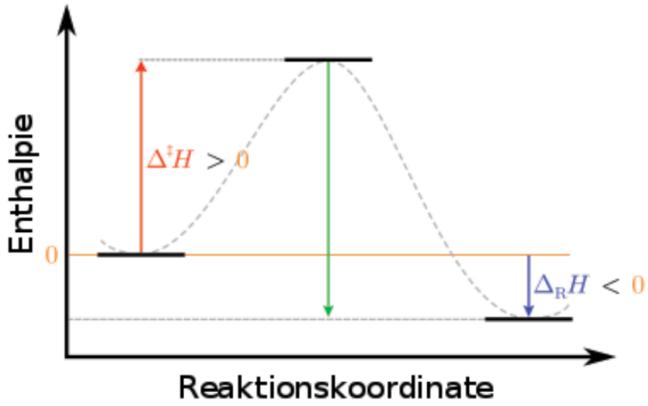
يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

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

**فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:**

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

# الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة الانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في عمق طاقة مورس الكامنة) مُثَلَّة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز التنشيطية إلى متطلبات طاقة التنشيط.

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

الأنواع المُتَمَزَّة كيميائياً، يتشكل روابط مع بعضها البعض، يُلتَقَطُ (يُنْتَز) المنتج من السطح. يتشكل التجمع الذاتي أحادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) مُتَمَز على سطح الذهب. تُشكَل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحَسَّر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كئيف. علم حركة الامتزاز كمنحود على الامتزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُتَمَزَّة لتتلامس مع السطح. من الضروري أن تُحَصَّر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتتعلق التقييد الكمي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

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

تستلزم هجرته الأنكين على مفرز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين وللأكسجين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط المُتَمَزَّة كيميائياً، وبعد أن تدمج

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

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (٥) على سبيل المثال، يستطيع الأكسجين أن يشكل روابط قوية جداً (~٤eV) مع الفلزات، مثل Cu (١١٠)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين روابط السطح والمادة المُتَمَزَّة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٠.٢ 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 منشطه k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

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

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

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 . ٢٠

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 السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري ال Aflatoxin B١ كبد الديك الرومي و نقص ال glutathione-S-

الاعراض المذكورة ادناه ٣

التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدى ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

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

بحاجة لمصدر □

التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين P٥٣ ، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA ويشير إلى apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ «مزم» ، وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥

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

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



السموم الفطرية سامة ومرسطة بسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن ( molds ) مثل aspergillus flavus ، and aspergillus parasiticus (( وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلل الحار والذرة وبذرة القطن والدخان والقول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشبعة في اطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على اطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات ابلانها ملوثة بالسموم الفطرية ١

التركيب الكيميائي لأفلاتوكسين ب١ مثال لتولوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان ٢

الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور . ٣ وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .

البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨

Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus

Aspergillus M١

Aspergillus parasiticus

النوع M٢ لكن هي والنوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد ب and B١ Aflatoxin B١

Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١

Aspergillus G٢ تنتجها ال Aspergillus parasiticus

Aspergillus M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)

Aspergillus M٢ المستقلبه من Aspergillus br Aflatoxin التي تتغذى على الطعام الملوث ٩

Aflatoxicol Aflatoxin Q١ (AFQ١) المستقلب من AFB١ في خارج الكبد استعداد للفقريات الاعلى ١٠

شروط الاصابة السموم الفطرية تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus

# الاخصاب المضعف (double fertilization)

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نبات الخشخاش O٧٠ انبات اللقاح، نوات انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت " تلقح انبوب الاختبار".

التركيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضعف

الطور الجاميبي الانثوي

الطور الجاميبي الانثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف في النباتات مغطاة البذور يسمى احيانا الكيس الجنيني، الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالبيوض الزهرية ويسميت " تلقح انبوب الاختبار".

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المهجر الألكتروني ، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميبي الذكري لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميبي قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦

الاخصاب المضعف في المختبر

يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميبي في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميبي الذكري والانثوي هو حصر النطف في انبوب اللقاح والبويضة في

تم التقرير عنها. ٥٣

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضعف

الاخصاب المضعف في Arabidopsis

نبتة مختصرة

تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يد سرجي نواششين Sergei Nawaschin في كيبف ٥٤. الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل ال Aflatoxin Liliun martagon ٥٥. Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف، التي أجريت باستخدام المهجر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المهجر الضوئي، كان هناك العديد من

الأم (الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس نتائج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني للإندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجين.

أجريت على نبات Arabidopsis thaliana. حجرة النواة الذرية داخل الجاميبي الانثوي، في الاتحاد مع النواة الأنثوية، تم توقيفها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً. ٥٢

دلائل عن الإخصاب المزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

الاخصاب المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الانثوي أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكورية (النطف) . يبدأ عمداً لتتعلق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الانثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبه وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الانثوي.

أحد النطف سيخصب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

## دزب المحافظين البريطاني يخسر مقعدين في الانتخابات التكميلية

لندن

خسر حزب المحافظين البريطاني الذي يقوده رئيس الوزراء بوريس جونسون مقعدين في الانتخابات البرلمانية التكميلية التي جرت يوم الخميس.

ووفقاً للنتائج التي أعلنت اليوم الجمعة، فاز سايمون لايتوود عن حزب العمال المعارض عن دائرة «ويكفيلد»، حيث انتزع مقعداً من المحافظين بأغلبية مريحة بحوالي خمسة آلاف مقعد.

وفاز ريتشارد فورد عن حزب الديمقراطيون الأحرار عن دائرة تيفرتون وهونيتون.

وأعلن رئيس حزب المحافظين أوليفر دودن استقالته بعد خسارة المقعدين.

## الصين: إلغاء التعريف الجمركية الأميركية على البضائع الصينية يفيد العالم أجمع

بكين

قالت الصين، إنها ترى دائماً أن إلغاء الولايات المتحدة لجميع التعريفات الجمركية الإضافية المفروضة على البضائع الصينية سيُفيد كلا البلدين والعالم.

وذكرت المتحدثة باسم وزارة التجارة الصينية شو جيوه تينغ، خلال مؤتمر صحفي، أنه وبالنظر إلى الوضع الحالي لارتفاع التضخم، فكلما أسرع الجانب الأميركي في رفع التعريفات الإضافية على البضائع الصينية، سيستفيد المستهلكون والشركات بشكل أسرع.

وأضافت المتحدثة، أن حل الجانبين الإنقاذ ببعض البعض في منتصف الطريق، وبذلل الجهود المشتركة لهيئة المناخ والظروف للتعاون الاقتصادي والتجاري، والحفاظ على استقرار سلاسل التصنيع والتوريد العالمية بما يعود بالنفع على شعبي البلدين والعالم بأسره.

## كشف مخططات لاستهداف رئيس تونس.. وإجبا هجوم إرهابي

تونس

أعلنت وزارة الداخلية التونسية، الجمعة، أن هناك معلومات مؤكدة تفيد بمخططات لاستهداف الرئيس قيس سعيد، فيما جرى اعتقال أحد العناصر الإرهابية قبل تنفيذ الهجوم على نقطة أمنية حساسة، وذكرت المتحدثة باسم الداخلية التونسية، فضيلة خليفي في مؤتمر صحفي بالعاصمة التونسية، أنه جرى إجبا عملية إرهابية في تونس، الليلة الماضية.

وأضافت أن «عنصرًا من الذئاب المنقرضة حاول الهجوم على نقطة أمنية أمام أحد المغارات الحساسة، وتم إجبا العملية والقبض على منفذها وتم حجز أداة الجريمة»، دون أن تدي مزيد من المعلومات في هذا الإطار.

وقالت إن هناك معلومات جديدة بشأن استهداف الرئيس والرئاسة، وتقاطعت صنادرها وارتفعت درجة الأخطا إلى مصاف إعلان الرأي العام بذلك.

وذكرت أن الإعلان عن هذه التهديدات جاء بعد الكشف عنها، مشيرة إلى أن التهديدات تجاوزت مرحلة التخطيط والتقرير من طرف الجهات الضالعة بها، ووصل الأمر إلى المراحل التنفيذية الأولى.

وأضافت أن اتصالات لا تزال متواصلة في هذا الاتجاه، على اعتبار أنه يجب جمع أكبر قدر من التفاصيل بشأن هذه التهديدات التي أكدت أنها تهدف إلى تقويض الأمن العام التونسي.

وأكدت أن العمل جار للتضاه على هذا المخطط وتفكيكه.

ولم تكشف المسؤولين التونسية طبيعة هذه التهديدات أو الجهات التي تقف وراءها، مكتفية بالقول في هذا الإطار إن هناك جمعية تطلق على نفسها «هامة تونس»، تتلقى تمويل من جهات خارجية بصورة غير مشروعة، وجرت مدامتها مقرها.

وقالت إن أحد أعضائها يتنمي إلى حزب سياسي.

ورغم وجود هذه التهديدات، أكدت المسؤولة أن الرئاسة التونسية تعمل كالعادة، حيث شارك الرئيس قيس سعيد، في وقت سابق اليوم في احتفالات ذكري تأسيس الجيش.

## لوغانسك.. حصار روسي لألفي مقاتل أوكراني و«النهاية قريبة»

موسكو

ذكرت وزارة الدفاع الروسية أن القوات الروسية تحاصر، الجمعة، مجموعة من القوات الأوكرانية على نحو كامل، في مدينتي غورسكو وزولووتو بمنطقة لوغانسك المجاورة لروسيا.

وتتكون المجموعة الأوكرانية من نحو 2000 شخص، بينهم 1800 عسكري و120 مسلح ينتمون لحركة القطاع الأيمن المتطرفة، وما يصل إلى 80 مقاتلاً أجنبيًا. وأوضح وزير الدفاع الروسية أنها قضت على أكثر من 200 مقاتل أجنبي ونحو 100 من المسلحين القوميين في غارة جوية على 3 نقاط تمرركز المقاتلين الأجانب في مقاطعتي ميكولايف وشاركييف. كما أسقط الدفاع الجوي الروسي طائرتين من طراز «سو 25» في مناطق من مقاطعتي شاركييف وميكولايف. ويتوقع أن تقع المدينتان الرئيسيتين في منطقة لوغانسك، بقبضة القوات الروسية، خلال الأسابيع المقبلة.

كما أن القتال مستمر في مدينة سيفيرو دونيتسك الصناعية، شمالي منطقة لوغانسك، حيث يسجل الجيش الروسي تقدماً ويقرب من «السيطرة الكاملة». وكان حاكم منطقة لوغانسك سيرهي غاغداي، قد قال الجمعة، إنه «سيقتصر سحب» القوات الأوكرانية من مدينة سيفيرو دونيتسك، التي تحتل القوات الروسية معظمها.

وأضاف غاغداي في تصريحات بثها التلفزيون الأوكراني: «ستسطر القوات المسلحة الأوكرانية إلى الانسحاب من سيفيرو دونيتسك، تلقى الأوامر للقيام بذلك»، وتابع: «البقاء في مواقع تحولت إلى حطام على مدى أشهر عدة فقط من أجل البقاء هناك ليس منطقياً».

# داعش يطل من جديد... ويصعد هجماته شرقي سوريا



دمشق

ومتشددين، وفق المرصد.

وجاءت المواجهات في أعقاب كمين تبناه تنظيم داعش واستهدف حافلة نقل مقاتلين من الجيش السوري والمليشيات المتحالفة معه على الطريق الصحراوي الذي يربط مدينتي الرقة وحمص.

وخلف هجوم الاثنين الأكثر دموية هذا العام 15 قتيلًا من قوات الجيش السوري على الأقل، وفق المرصد.

وأضاف المرصد أيضاً أن 4 جنود آخرين قتلوا، الأربعاء، في كمين نصبه تنظيم داعش بالقرب من مطار الضمير العسكري شرقي العاصمة دمشق، وأن جنديين آخرين قتلوا في البلاد وخارجها.

وقال المرصد السوري لحقوق الإنسان، الخميس، أن 9 مقاتلين من القوات الحكومية السورية قتلوا في يوم واحد على يد تنظيم داعش شرقي سوريا، في هجوم هو الأحدث ضمن سلسلة من الهجمات في المنطقة.

وقال المرصد إن العناصر التسعة هم من ضمن 30 جنديا سوريا قتلوا في هجمات لتنظيم داعش هذا الأسبوع وحده فقط.

كما أدت «المواجهات العنيفة» منذ الأربعاء بين القوات الحكومية وتنظيم داعش في منطقة نائية بمحافظة الرقة شرقي البلاد إلى مقتل 7

# سيدات الأعمال القطريات يعزرن حضورهن في منصات المال والأعمال

الدوحة (فانا)

تنامي مساهمة السيدات في الاقتصاد الوطني عاما بعد آخر.

وأكدت أن التواجد القوي للمرأة القطرية في الشركات العائلية، يعود إلى أن معظم السيدات يبدآن مشروعاتهن كشركات عائلية، ثم تتحول تدريجياً إلى شركات مساهمة عامة أو خاصة، فضلاً عن أن الشركات العائلية تعتبر جزءاً مهماً من التراث الاقتصادي الخليجي، منوهة إلى أن الدعم العائلي سواء مادياً أو معنوياً لسيدات الأعمال أسهم بشكل كبير في اكتسابهن الخبرة والمعرفة الكافية لإدارة شركات كبيرة والدخول في قطاعات استثمارية متنوعة.

وأشارت إلى أن دور سيدات الأعمال القطريات لا يتحصر فقط في الشركات العائلية، بل هناك شركات تمتلكها وتديرها سيدات أعمال قمن بتأسيسها بأنفسهن، واستطعن بمجهود فردي وتحولها من أفكار إلى شركات على أرض الواقع.

وتوهمت الأحمدي إلى وجود بعض الشركات الناجحة بين سيدات الأعمال القطريات ونظيرتهن في الدول العربية والخليجية، في قطاعات متنوعة، ولكنها ليست بالحجم المطلوب، مبينة أنهن يبطن عن المزيد من الشركات والتحالفات على مستوى سيدات الأعمال الخليجيات والعربيات، وتطويرها بين صاحبات الأعمال الخليجيات على وجه الخصوص، لجهة الاستفادة من المناخ الاستثماري الملائم في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية. بدورها، قالت رائدة الأعمال هي الدوسري، إن سيدات الأعمال تكمن من الإرتقاء إلى آفاق جديدة في مجال الاقتصاد والاستثمار، وأن الأنشطة المرتبطة بريادة الأعمال باتت هي الأكثر استحواداً على المشروعات السانائية.

موضحة أن دور سيدات الأعمال القطريات لم يقتصر على التركيز في القطاعات التقليدية كقطاعات الضيافة والمشروعات المنزلية، إنما تجاوز ذلك إلى الاستثمار في مختلف الأنشطة والقطاعات الاقتصادية.

وأضافت الدوسري، أن هناك أربعة عوامل أساسية وراء المشاركة المتنامية للسيدات في المجال الاقتصادي وتأسيس كيانتهن التجارية ومشروعاتهن الاستثمارية، أبرزها: دعم القيادة الحكيمة لتمكين السيدات في مختلف المجالات، وسن القوانين والتشريعات المحفزة للاستثمار.

بويرة مسارعة تزايدت مشاركة المرأة القطرية في قطاع المال والأعمال خلال الأعوام القليلة الماضية، حيث اتسعت مشاركتها في كافة القطاعات الاقتصادية بشقيها التقليدي والحديث، مما انعكس إيجابياً على تعزيز مساهمتها في الاقتصاد الوطني، وعلى القطاع الخاص وتعزيز الحماية الاجتماعية.

وتشير التقديرات الحالية بحسب بيانات غرفة قطر، إلى أن عدد السيدات المالكات جزئياً أو كلياً للشركات المسجلة في الغرفة يبلغ حوالي 7 آلاف سيدة قطرية، في حين يصل عدد المقوضات بالواقع 4900 سيدة، فيما يبلغ عدد المقوضات بالتوقيع فقط أكثر من 4700 سيدة قطرية.

وقالت سيدة الأعمال، عضو مجلس إدارة غرفة قطر، ورئيسة منتدى سيدات الأعمال القطريات، ابتهاج الأحمدي، إن سيدات الأعمال القطريات حققن نجاحاً باهماً في عالم الأعمال، وأصبح لهن بصمة واضحة في مختلف القطاعات الاقتصادية، مشيرة إلى أن السنوات الماضية شهدت نشاطاً سائناً اقتصادياً مكثفاً، واستفدن من دعم وتوجيهات القيادة الرشيدة والسياسات الحكومية الداعمة للمرأة والتي تركز على تمكين المرأة وتفعيل مشاركتها الاقتصادية.

وأضافت الأحمدي في تصريح وكالة الأنباء القطرية (قنا)، أنه كان من الطبيعي أن تنمر هذه الجهود بمشاركة واسعة للمرأة القطرية في مجالات التنمية الاقتصادية، وحضوراً لافتاً في سوق العمل وريادة الأعمال على وجه التحديد، لافتة إلى أن المرأة القطرية اقتحمت مجالات أعمال كانت في السابق حراً على الرجل وحققت نجاحاً ملحوظاً.

ولفتت إلى أن صعود المرأة في عالم المال والأعمال يعزى إلى التشريعات القطرية الداعمة للمرأة والمحفزة لها على التوسع في الأعمال دون استثناء وبدون تمييز، إضافة إلى التسهيلات التي توفرها بيئة الاستثمار في دولة قطر، مما شجع كثيرًا من سيدات الأعمال لزيادة الإقبال على الاستثمار، حيث تشير التقديرات إلى أن استثمارتهن تقدر بمليارات الريالات، وتعد جزءاً مهماً من النشاط الاقتصادي في قطر، مرجحة

# مفوضية حقوق الإنسان: النتائج تظهر أن القوات الإسرائيلية قتلت شيرين أبو عاقلة

عمان

قالت المتحدثة باسم مكتب الأمم المتحدة لحقوق الإنسان الجمعة، إن النتائج تظهر أن قوات الأمن الإسرائيلية هي من أطلق الرصاصات التي أدت إلى مقتل الصحفية الفلسطينية شيرين أبو عاقلة مرأسلة قناة الجزيرة في أيار، وليس نتيجة إطلاق نار عشوائي من فلسطينيين.

وذكرت رافينا شامداساني في مؤتمر صحفي في جنيف، «إنه أمر مثير للقلق للغاية أن السلطات الإسرائيلية لم تجر تحقيقاً جنائياً»، وفقاً لما نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية.

وأكدت، أن «جميع المعلومات التي جمعناها بما في ذلك من الجيش الإسرائيلي والنائب العام الفلسطيني، تؤكد حقيقة أن الطلقات التي قتلت شيرين أبو عاقلة وجرحت زميلها علي السوداني، صدرت عن القوات الإسرائيلية، وليست طلقات عشوائية صادرة عن مسلحين فلسطينيين، كما قالت السلطات الإسرائيلية في البداية».

# غوثيريش يدعو الى تمويل مستدام للأنروا التي تعاني من نقص في التمويل

عمان

دعا الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوثيريش، إلى تمويل مستدام لوكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل لاجئي فلسطين في الشرق الأدنى (الأونروا). وقال غوثيريش للجنة الجمعية العامة المختصة لتقديم التبرعات للأونروا، إن الوكالة الأممية تعاني من نقص مزمن في التمويل. وفي السنوات العشر الماضية، استمرت احتياجات لاجئي فلسطين في الازدياد حتى مع ركود التمويل، مناشدا الدول الأعضاء في الأمم المتحدة بتقديم تعهدات تخفف عجز تمويل الأونروا إلى الصفر لهذا العام ووضع الوكالة على أساس مالي دائم، وفقاً لما نقله مركز أخبار الأمم المتحدة اليوم الجمعة.

وأوضح أن النداء الثاني يتطلب خطة طويلة الأجل لتحقيق الاستقرار في تمويل الأونروا والوصول معاً إلى تمويل كاف ويمكن التنبؤ به ومستدام، قائلًا «يعتمد الملايين من لاجئي فلسطين علينا للتخفيف من معاناتهم ومساعدتهم على بناء مستقبل أفضل. لا يمكننا أن نخذلهم».

ودعا إلى عدم تهميش الصراع الإسرائيلي-الفلسطيني ومحنة لاجئي فلسطين وسط الاهتمام العالمي بالأزمة في أوكرانيا.

وقال «أكرر التأكيد على أهمية متابعة جهود السلام لتحقيق رؤية حل الدولتين، ولكن حتى ذلك الحين، تظل الأونروا حيوية في دعم المحتاجين».

ووصف الأمين العام دعم الأونروا بأنه ليس فقط «مسألة عدالة» بل هو أيضاً «عائق يقف أمام تقدم التطرف والإرهاب وغيرهما من التهديدات».

وقال إن الاستثمار في الأونروا يعني الاستثمار في استقرار المنطقة. إنه يعني الاستثمار في الرفاهية الاقتصادية والاجتماعية للاجئين الفلسطينيين وتعزيز أهداف التنمية المستدامة. كما أن ذلك يعني «الاستثمار في المستقبل من خلال تعليم واحترام التزام المجتمع الدولي تجاه لاجئي فلسطين وحقوقهم حتى يتم إيجاد حل سياسي عادل ودائم».

هذا وقدّم المفوض العام للأونروا فيليب لازاريني تقريره عن عمليات الأونروا في المناطق الخمس، وعن اجتماع مخرجات اللجنة الإستشارية التي انعقد مؤخرا في بيروت، مؤكداً أن لاجئي فلسطين هم الأكثر عزواً في المنطقة، وأن الأونروا بمثابة شريان الحياة لهم لما تقدمه من خدمات التعليم والصحة والإغاثة، خاصة في أوقات الطوارئ. ويتم تمويل الأونروا، التي تساند حالياً حوالي 5.6 مليون لاجئ فلسطيني وأطفالهم في الأردن ولبنان وسوريا وكذلك في الضفة الغربية وقطاع غزة، بالكامل تقريبا من خلال التبرعات الطوعية من الدول الأعضاء في الأمم المتحدة.

# انتكاسات انتخابية للمحافظين.. جونسون يواجه ضغوطاً متزايدة

وكالات

خسر حزب المحافظين الذي يتزعمه رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون مقعدين في البرلمان، الجمعة، في ضربة موجعة للحزب الحاكم أدت إلى استقالة رئيس الحزب وزادت الشكوك حول مستقبل جونسون.

وأثناء حضوره اجتماع دول الكومنولث في رواندا، أبدى جونسون تحدياً لنتائج الانتخابات الجزئية وتعهد بالاستماع إلى مخاوف الناخبين وبذلل المزيد لمعالجة أزمة تكلفة المعيشة.

وخسر الحزب مقعداً في معازل تقليدية للمحافظين في الجنوب وأخر بشمال إنجلترا كان قد انتزعه من حزب العمال في الانتخابات السابقة.

وتشير الجساتر إلى أن القبول واسع النطاق الذي اعتمد عليه جونسون للفوز في الانتخابات الوطنية عام 2019 ربما بدأ في التصعد.

وقد تدفقت المخاوف إلى أن المشرعين قد يتحركون ضده مرة أخرى بعد أشهر من فضيحة متعلقة بإقامة حفلات في مكتبه في داوننج ستريت خلال جائحة كوفيد19 - بشكل مخالف لقواعد العزل العام، وبوقت يعاني فيه الملايين من ارتفاع أسعار الغذاء والوقود.

ونجا جونسون هذا الشهر من تصويت على الثقة أجراه نواب محافظون، رغم أن 41 بلائمة من النواب المحافظين صوتوا لصالح الإطاحة به، وبخضع لتلقي من لجنة بشأن ما إذا كان قد ضلل البرلمان عمداً.

ويعد الجساتر التي مُني بها حزب المحافظين، استقالة رئيس الحزب أوليفر دودن في خطاب صاغة بعناية وألح فيه إلى أنه يعتقد بأن على جونسون تحمل مسؤولية ما يحدث.

وقال دودن، الذي كان حليفاً لجونسون لفترة طويلة: «لا يمكننا أن نواصل العمل كالمعتاد... لا بد أن يتحمل طرف ما المسؤولية وقد خلصت إلى أنه في ظل تلك الظروف لا يصح أن أبقى في منصبه».

ورد جونسون بالقول إنه يفهم أسباب إجبا دودن لكن هذه الحكومة انتخبني بتقويض تاريخي قبل ما يزيد قليلاً عن عامين، وإنه سيواصل العمل على هذا الأساس، وعلى الرغم من أنه بموجب قواعد حزبه، لا يمكن إجراء تصويت على سحب الثقة من جونسون لمدة عام، فقد يقرر المشرعون الذين يخشون على مستقبلهم تقليل فترة السماح لإجراء تصويت آخر.

وقد تشكلت موجة استقالات من فريق جونسون الحكومي وسيلة أخرى لإجبار رئيس الوزراء على الاستقالة، قبل الانتخابات الوطنية المقبلة، المقرر إجراؤها في عام 2024، ويمكن الدعوة إليها قبل هذا الموعد.

# داخل البرلمان العراقي... «الكلمة العليا» باتت لحلفاء إيران

بغداد

بيونيو في خضم أزمة سياسية متواصلة منذ الانتخابات التشريعية المبكرة في أكتوبر 2021. وأعلن رئيس مجلس النواب محمد الحلبوسي قبوله الاستقالات، قائلاً في تغريدته: «قلبتنا على مفضض طلبات إخواننا وأخواننا نواب الكتلة الصدرية الاستقالة من مجلس النواب العراقي».

وحصل الإطار التنسيقي على 40 من مقاعد التبرار الصدري، بحسب إحصاء أعدته «فرانس برس»، بناء على الأرقام، التي صدرت عن مفوضية الانتخابات.

وزاد عدد نواب الإطار التنسيقي إلى نحو 130 ما يجعله القوة الأكبر داخل مجلس النواب وينتج له تعيين رئيس

مجلس النواب نفسه.

وكان زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر قد قال في كلمة قبل أسبوعين إن «كان بقاء الكتلة الصدرية عائقاً أمام تشكيل الحكومة، فكل نواب الكتلة مستعدون للاستقالة من مجلس النواب ولن يصعوا في أمراً».

وأراد التيار الصدري الذي يرأس تحالف «إنقاذ وطن» مع كتلة «تقدم» السنية بزعامة رئيس البرلمان محمد الحلبوسي والحزب الديموقراطي الكرستاني، تشكيل حكومة غالبية مؤكداً أن لهم غالبية في البرلمان (155 نائباً). أما الإطار التنسيقي فكان يقول إنه يمتلك كتلة تضم نحو 100 نائب، ودفع باتجاه تشكيل حكومة توافقية

للوزراء وتشكيل الحكومة بالتحالف مع كتل برلمانية أخرى. ولا يزال العراق عاجزاً عن تشكيل حكومة جديدة بعد 8 أشهر على الانتخابات التشريعية المبكرة.

قبل استقالة نوابها، كانت الكتلة الصدريّة في نزاع مع الإطار التنسيقي حول من يعك غالبية في البرلمان الذي يضمّ 329 نائباً. وبسبب الخلاف السياسي وعدم قدرة أي طرف على حسم الأمور، أخفق البرلمان 3 مرات في انتخاب رئيس للجمهورية، متخطياً المهل التي ينص عليها الدستور.

ولتحلّي الانسداد السياسي، طرحت خيارات منها حل البرلمان وتنظيم انتخابات جديدة، لكن لا يمكن حل البرلمان إلا بقرار من

شركة كهرباء محافظة أربيل المساهمة العامة المحدودة  
Kurdish Electricity  
Ibid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة أربيل يوم الثلاثاء الموافق 2022/6/18 بأجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الشجرة، الذئبية، عمراهو من الساعة الثامنة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في مدينة الرمثا، وعن منطقة كركنة وسط البلد من الساعة الثامنة صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.

وعن منطقة طريق جرش السيل من الساعة الثامنة صباحاً لغاية الساعة الواحدة ظهراً وعن منطقة الإرحمانية غرب البلد من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة جرش.

وعن المرفق طريق جامعة آل البيت، شارع الجيش، جميع المشتركين المجاورين لمادنة الأحياء المدنية من الساعة الثامنة والنصف صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المرق.

قسم العلاقات العامة

## بطولة إنجلترا.. نيوكاسل يضم الحارس الدولي بوب من بيرنلي

حسم نيوكاسل الإنجليزي، تعاقد مع الحارس الدولي نيك بوب، من منافسه المحلي بيرنلي، في صفقة قبرت بقرابة 10 ملايين جنيه إسترليني (12 مليون دولار).

ووافق ابن الثلاثين عاماً على توقيع عقد يمتد لأربعة أعوام مع فريق المدرب إدي هاو بعد تجاوزه الفحص الطبي الروتيني. وفرض بوب نفسه أحد أفضل حراس الدوري الإنجليزي الممتاز خلال 141 مشاركة مع بيرنلي، لكن سقوط الأخير إلى المستوى الثاني «تشمابيونشيب» دفعه إلى البحث عن بديل و«الآن، مع وصولي إلى هنا، أتطلع بفارغ الصبر كي أبدأ، وفق ما أفاد.

وسيوافقه بوب الذي خاض حتى الآن ثمانين مباراة دولية، منافسة حامية بين الخشبات الثلاث لنيوكاسل مع الحارس السلوفاكي مارتن دوبرافكا الذي لعب دوراً هاماً الموسم الماضي في وصول الفريق إلى المركز الحادي عشر بعدما كان مهدداً بالهبوط.

وبقائه في الدوري الممتاز، عزز بوب حظوظه بأن يكون ضمن تشكيلة المدرب غاريت ساوثغيت في مونديال قطر المقرر نهاية العام الحالي.

## قطيشتات يقطع وعدا للاعب الفيصلي قبل لقاء الوحدات

التقى جهاد قطيشتات رئيس اللجنة المؤقتة لنادي الفيصلي لاعبي فريق كرة القدم، بهدف رفع الحالة المعنوية لديهم قبل مواجهة الوحدات السبت ضمن الجولة الثامنة لدوري المحترفين الأردني.

وكتشف المركز الإعلامي لنادي الفيصلي، أن قطيشتات التقى الفريق خلال التدريب الصباحي وحثهم على تقديم كل ما يوسعهم لإسعاد الجماهير. وقطع قطيشتات وعداً للاعب الفيصلي بصرف مكافأة مجزية لهم في حال تحقيق الفوز على الوحدات. ولقت قطيشتات إلى أن تحقيق الانتصارات يساعد الهيئة الإدارية على تأمين مستحقات اللاعبين الشهرية.

ويستقر فريق الفيصلي بالمركز الثاني برصيد «15» نقطة حصداها من «7» مباريات حيث يتأخر بفارق الأهداف فقط عن الحسين إريد «المتصدر».

## تحديد موعد ديربي الغضب في الكالتشيو

أجريت قرعة الدوري الإيطالي للموسم الجديد «2022-2023»، والذي سيطلق منافساته يوم 13 آب/أغسطس المقبل، على أن تنتهي البطولة في 4 حزيران/يونيو 2023.

وسيشهد الموسم الجديد مونديال قطر، وهو ما سيتسبب في توقف الكالتشيو من يوم 13 تشرين الثاني/نوفمبر على أن تستأنف المسابقة يوم 4 كانون الثاني/يناير 2023.

ويستهل ميلان الموسم الجديد بمواجهة أودينيزي على ملعب سان سيرو، فيما يحل إنتر ميلان ضيفا على نظيره ليتشي، بينما يصطدم يوفنتوس بمواجهة قوية أمام ساسولو على أليانز ستادיום بتورينو. وكشفت الرابطة مواعيد ديربي الغضب بين الغريمين ميلان وإنتر، حيث يستضيف الروسونيري المباراة الأولى يوم 4 أيلول/سبتمبر 2022 بالجولة الخامسة، على أن يستضيف إنتر المباراة الثانية يوم 5 شباط / فبراير 2023 بالجولة 21.

أما ديربي إنتر ويوفنتوس، فسيفاقم لقاء الذهاب بالجولة 13 على ملعب اليوفي يوم 6 تشرين الثاني/نوفمبر 2022، على أن يقام لقاء العودة في سان سيرو يوم 19 آذار/مارس 2023 بالجولة 27.

## تصعيد مزودج من ليفاندوفسكي وبرشلونة ضد تعنت بايرن

رفع روبرت ليفاندوفسكي، نجم بايرن ميونخ، راية التمرد، ردا على تعنت إدارة نادي في الاستجابة لرغبته بالانتقال إلى برشلونة الإسباني هذا الصيف. وذكرت صحيفة سبورت الكتالونية في تقرير لها أن ليفاندوفسكي وإدارة البارسا يريدان إنهاء المفاوضات بشكل ودي، وفي أسرع وقت ممكن، دون إحداث شرخ في العلاقة بين اللاعب وناديه الألماني.

وأضافت أن مسؤولي برشلونة أعربوا عن دهشتهم من التعنت وللجهة الحادة لمسؤولي بايرن ضد ليفاندوفسكي.

وأوضحت أن البارسا يجهز عرضه الأخير لبايرن ميونخ خلال أيام، حيث ينوي أن يكون اللاعب منتظماً في معسكر الإعداد خلال الأسبوع الثاني من يوليو/تموز المقبل. من جانبه، يشعر النجم البولندي بغضب شديد تجاه إدارة نادي، وأبلغ مسؤولي البايرن أنه لن ينتظم في فترة الإعداد للموسم الجديد، للضغط عليهم من أجل التفاوض مع البارسا.

ولفتت الصحيفة إلى أن برشلونة جهزاً مقدا روبرت ليفاندوفسكي يمتد لعامين مع إمكانية التمديد لموسم ثالث.

## نيوم تحقق أحلام المواهب الكروية الواعدة في السعودية

وصلت حدود الشغف بكرة القدم لدى كافة فئات وأعمار المجتمع السعودي إلى مستويات عالية.

وتتضاعف هذه المستويات لدى صغار السن لتحقيق حلم النجومية والشهرة الذي يشاهده يومياً مع أخبار نجوم الكرة حول العالم، لا سيما نجومنا العرب، ولا يختلف هذا الأمر مع الآباء والعائلات الذين يسعون إلى تحقيق أحلام أبنائهم.

وفي الوقت ذاته، أصبح تطوير المواهب المحلية في كرة القدم مسألة تستحوذ على مساحة كبيرة من اهتمامات القامئين على اللعبة حول العالم. وفي خطوة مهمة نحو تحقيق هذا الحلم، أعلنت نيوم عن إطلاق برنامج «شهب» المجتمعي لتطوير المواهب الواعدة في المملكة وتعزيز مشاركتها في رياضة كرة القدم.

ويعمل البرنامج في المقام الأول على تطوير مهارات صغار السن من الجنسين، ممن تتراوح أعمارهم بين 7 و 12 سنة، سعياً للمساهمة في إعداد وتأهيل جيل من اللاعبين المتميزين في المستقبل القريب.

ويمنح البرنامج فرصاً واعدة لصغار السن لتطوير مهاراتهم في كرة القدم، ولن تكون هذه الفرص متاحة لأصحاب المستويات المتميزة فقط، بل ستكون متاحة لعدد كبير من الأطفال من كافة المهارات والإمكانات والقدرات، ويعد برنامج «شهب» من البرامج التي بُنيت على أساس علمي مميز، حيث سيتم التركيز على التقنيات الرياضية في جميع مراحل البرنامج من أجل المساعدة في قياس وتطوير المهارات لدى كافة المشاركين.

ويمنح برنامج «شهب» المجتمعي جزءاً من شراكة نيوم مع الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، التي تسعى إلى دفع عجلة التميز في مجال كرة القدم، وذلك من خلال المساهمة في صقل المواهب، وإلهام الجيل القادم من الرياضيين، وتشييد مركز للتمييز الرياضي.

## تقرير مفاجئ... بايرن ميونخ عينه على رونالدو والأخير «مستعد»



كشفت تقرير مفاجئ من صحيفة «أس» الإسبانية احتمالية انتقال النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى أحد عمالق أوروبا. وقالت الصحيفة الإسبانية إن بايرن ميونخ الألماني، مهتم بالتعاقد مع النجم البرتغالي، لسد الفراغ الذي سيتركه المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مع رحيله الوشيك.

وقالت الصحيفة إن تقريراً أكد أن بايرن ميونخ «مهتم برونالدو»، وأن رونالدو ووكيل أعماله مهتمان بالتفاوض مع بطل ألمانيا. وقال التقرير إن رونالدو «محيط» من عدم تحرك مانشستر يونايتد، ناديه الهجوم، لأن النادي لا زال يبحث عن بديل للفريق هذا الصيف.

يذكر أن رونالدو فشل بقيادة «الشياطين الحمر» لدوري أبطال أوروبا، هذا الصيف، بينما يحاول برشلونة الإسباني جاهدًا التوقيع معه.



ولم تتمكن لاعبة يارا ياسين من تخطي حاجز الدور ربع النهائي من منافسات وزن تحت 57 كغم، حيث فازت في نزالها الأول على الكويتية دور العوضى، ومن ثم خسرت أمام الإيرانية زهرا شيدائي.

وتستأنف المشاركة الأردنية في البطولة يوم غد السبت من خلال، محمود الظرايرة (وزن تحت 58 كغم) وفهد عمار (وزن تحت 87 كغم) وراما أبو الرب (وزن فوق 73 كغم).

وواصل زيد مصطفى مشواره المتميز وحقق في الدور نصف النهائي الفوز على الصيني شين مينغ لينتقل إلى النهائي لكنه لم يتمكن من تحقيق الفوز على الأوزبكي أولوغبكي راشيتوف المصنف الثاني على العالم وصاحب ذهبية أولمبياد طوكيو.

وتعتبر هذه ثاني ميدالية يحققها زيد مصطفى ببطلات آسيا للكبار، حيث كان قد توج بالميدالية البرونزية في النسخة الماضية والتي أقيمت في العاصمة اللبنانية بيروت عام 2021.

## بعد أول موسم... هذا تأثير ميسي «المذهل» على سان جرمان



على جميع المنصات، مما يدخل لهم برحا زاه متابعي النادي الفرنسي 15 مليون متابع حتى على وسائل التواصل الاجتماعي، 1.4 مليون يورو أسبوعياً.

كشفت رئيس نادي باريس سان جرمان الفرنسي، ناصر الخليفي، عن المكاسب «الضخمة» التي حققها التعاقد مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، بالرغم من مستواه «المتراجع».

وفي تقرير لصحيفة «ماركا»، قال الخليفي إن بطل فرنسا استطاع بيع أكثر من مليون قميص، في الموسم الأول لميسي، وهي سابقة تحدث للمرة الأولى بتاريخ النادي.

وأكد أن 60 بالمئة من القمصان المباعة كانت تحمل اسم ميسي، وأصبح النادي الأكثر بيعاً للقمصان في العالم، إلى جانب مانشستر يونايتد.

كما أكد الخليفي أن التعاقد مع ميسي جلب 10 عقود رعاية جديدة للنادي الفرنسي، مع شركات ضخمة، وبعقود أعلى من المعتاد، بسبب وجود ميسي.

وكشف مدير العقود في باريس سان جرمان، مارك آرمسترونغ، عن الرقم الضخم، وهو 700 مليون يورو حصداها باريس سان جرمان من الإيرادات، بعد موسم ميسي الأول.

## شباب الاردن يتفوق على الرمثا بدوري المحترفين

تفوق فريق شباب الاردن على الرمثا الجمعة، في المباراة التي جمعتهما على ستاد الحسن في اربد.

وفاز شباب الاردن بثلاثة اهداف دون رد في المباراة التي اقيمت لحساب الاسبوع الثامن من دوري المحترفين لكرة القدم سجلهم زيد ابو عابد وهدفين لخالد الدردور.

وفي المباراة الثانية التي اقيمت لحساب ذات الجولة على ستاد عمان الدولي، تعادل فريقا سحاب وشباب العقبة بهدف لكل منهما.

وسجل اهداف اللقاء محمود جمال لسحاب، و«كريستيان» لشباب العقبة.

ويهذه النتائج رفع شباب الاردن رصيده الى 13 نقطة في المركز الثاني فيما تجدد رصيده الرمثا عند 7 نقاط في المركز الثامن، في حين رفع شباب العقبة رصيده الى 11 نقطة في المركز الخامس وسحاب سادسا ب10 نقاط.

## صراع ساخن على لقب الدوري السعودي.. 10 أندية مهددة بالهبوط

تشعل منافسات دوري كأس الأمير محمد بن سلمان للمحترفين في الجولتين الأخيرتين من عمر المسابقة، سواء على مستوى حسم المراكز الأولى بجداول الترتيب، أو الصراع على تفادي الهبوط.

وينافس في الدوري السعودي 16 فريقاً، لم يضمن البقاء منها سوى 5 أندية فقط قبل جولتين من نهاية الدوري، وهي الهلال والاتحاد والنصر والشباب وضمك، ومن ناحية أخرى وبشكل رسمي هبط فريق الحزم إلى دوري القسم الثاني بعد أن تجدد رصيده عند النقطة 17.

ويظل الصراع قائماً بين 10 أندية على تفادي الهبوط للقسم الثاني خلال الجولتين الأخيرتين، والمقرر إقامتهما الخميس 23 يونيو الجاري، والإثنين 27 من الشهر ذاته.

الصراع على حسم لقب الدوري السعودي قائم بين الاتحاد والهلال السعودي، حيث يمتلك كل فريق 61 نقطة، ومن المنتظر أن يواجه الأول نظيره الاتفاق ثم الباطن، بينما يلتقي الزعيم مع الفتح ويعدده الفيصلي بالجولة الأخيرة، ويأتي خلفهما كل من النصر (55 نقطة)، والشباب (53)، وضمك (43).

ويشتعل الصراع على تفادي الهبوط بداية من المركز السادس والذي يحتله حالياً الفتح (35 نقطة)، والمركز السابع الفيحاء (34)، والثامن الطائي (34)، وتاسعا أهما (34)، وفي المركز العاشر التعاون (32)، والمركز الحادي عشر يأتي الأهلي (31)، ويليه الاتفاق (31) نقطة، ثم الفيصلي بالمركز الثالث عشر (30)، والراند في المركز الرابع عشر (30)، ثم الباطن بالمركز قبل الأخير (29) ويأتي ترتيب نادي الحزم (16) نقطة.

ويُمكن للفريق التي تصل للنقطة 36 أن تضمن البقاء بنسبة كبيرة في حال أن خدمتها نتائج الفرق الأخرى، على سبيل المثال يمتلك الفتح صاحب المركز السادس 35 نقطة، وفي حالة خسارة المباراتين القادمتين وعلى الجانب الآخر حقق الباطن الفوز في آخر جولتين، قد يجد الفتح نفسه قد هبط إلى دوري الدرجة الأولى.

ومن ناحية أخرى، وفي مفاجأة مدوية هذا الموسم، يُصارع فريق الأهلي على الخروج من منطقة الهبوط بعد أن جمع 31 نقطة فقط من 28 مباراة، والذي تنتظره مباراة حاسمة أمام الراند في الجولة المقبلة ثم أمام الشباب الذي ينافس على المركز الثالث، وهذا ما سيحول المباراة تتحول إلى ساحة عراك كروي بين الفريقين.

والمعروف أن الهلال السعودي، يملك الفتح صاحب المركز السادس 35 نقطة، وفي حالة خسارة المباراتين القادمتين وعلى الجانب الآخر حقق الباطن الفوز في آخر جولتين، قد يجد الفتح نفسه قد هبط إلى دوري الدرجة الأولى.

ومن ناحية أخرى، وفي مفاجأة مدوية هذا الموسم، يُصارع فريق الأهلي على الخروج من منطقة الهبوط بعد أن جمع 31 نقطة فقط من 28 مباراة، والذي تنتظره مباراة حاسمة أمام الراند في الجولة المقبلة ثم أمام الشباب الذي ينافس على المركز الثالث، وهذا ما سيحول المباراة تتحول إلى ساحة عراك كروي بين الفريقين.

## شباب الساحل يعلن تعاقد مع نجم سبور تينغ

أعلن نادي شباب الساحل اللبناني تعاقد مع نجم حراسة المرمى في نادي سبور تينغ إبراهيم المقداد، اليوم الجمعة.

وجاء الإعلان عن التعاقد مع المقداد خلال مؤتمر صحفي عقد في مقر نادي الساحل.

وفي أول تصريح له قال المقداد لكوورة إن تعاقد مع شباب الساحل سيمنح ثلاث سنوات.

وأشار إلى أن رغبته بتقديم الأفضل مع الفريق خلال الموسم الكروي الجديد.

وشدد المقداد على أن شباب الساحل سيكون بيته الجديد، وموجها الشكر لنادي سبور تينغ على السنوات الماضية.

ومن جهته رحب سميح دبوب رئيس نادي شباب الساحل بالوافد الجديد متمنيا له التوفيق مع الفريق.

وأكد دبوب لكوورة أن صفقات الموسم الجديد لم تنته بعد، مشدداً على رغبة شباب الساحل في إبرام المزيد من التعاقدات لتعزيز صفوفه.

## الكشف عن موعد ختام الدوري العراقي

اعتمد الاتحاد العراقي لكرة القدم، مواعيد ختام الموسم الحالي، وحسب ما كشف عنه الاتحاد، تم تحديد الثالث من يوليو/تموز المقبل موعداً لإجراء آخر مباريات الجولة 38 من البطولة، التي حقق لقبها الشرطة بفارق، الذي يحتل المركز الأول ويفارق 21 نقطة عن أقرب مطارديه القوة الجوية.

وستقام مباريات الجولة الأخيرة على مدار 4 أيام، إذ ستطلق في الـ 27 من الشهر الجاري بإقامة مباراة واحدة تجمع متذيل الترتيب سامراء مع ضيفه النفط.

فيما تقام في الـ 29 من الشهر ذاته 5 مباريات، إذ يلتقي القاسم مع ضيفه نفط الوسط، فيما يستضيف الديوانية حامل اللقب الشرطة، ويواجه الصناعة في امتحان صعب القوة الجوية، بينما يستقبل الطلبة أمارة بغداد، ويحل نوروز ضيفاً تقنياً على نفط البصرة.

وتستكمل المباريات في الاول من الشهر المقبل، عندما يلتقي نفط ميسان مع زاخو في ملعب ميسان الأولمبي.

وتختتم الجولة في الـ 3 من الشهر ذاته، بإقامة 3 مواجهات تجمع الأولى أربيل مع الكرخ في ملعب فرانسو حريزي، وفي الثانية يستقبل الميناء على ملعب الفيحاء ضيفه الكهرياء، فيما ستقام مباراة مسك الختام في ملعب الشعب الدولي وتجمع الزوراء والنجف.

يذكر أن مراسم التتويج بلقب الدوري الممتاز تم إجراؤها في الجولة 36 عقب نهاية مباراة الشرطة بطل المسابقة أمام الزوراء.

مقسم الاعلان: 5056222  
فاكس الاعلان: 5056223  
رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ٢٠١٤/٢٤٨

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

رئيس التحرير  
عبد اللطيف القرشي

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»  
محمود الضطفاطه

تصدر عن  
شركة صدى  
الشعب

السبت  
بومية - سياسية - اقتصادية - ثقافية