

## السلطات الأميركية توقف ثلاثة أشخاص لمحاولتهم اغتيال معارضة إيرانية

تابع ص7

## اشتباكات بين الفلسطينيين وقوات الاحتلال بمخيم شغاف شمال القدس

تابع ص7

## وفد برلماني يشارك في اجتماعات الجمعية البرلمانية للاتحاد من أجل المتوسط

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## الملك يلتقي الحاكم العام لكندا

أوتاوا

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في أوتاوا، الجمعة، بالحاكم العام لكندا ماري سيمون. وتناول اللقاء العلاقات الاستراتيجية بين البلدين، وسبل تعزيزها في مختلف المجالات. وتم التأكيد على أهمية فتح آفاق جديدة من التعاون لمواجهة التحديات العالمية المشتركة، لا سيما المتعلقة بالأمن الغذائي والطاقة ومكافحة التغير المناخي. وتطرق اللقاء إلى آخر المستجدات الإقليمية والدولية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية. كما تم استعراض الجهود الرامية إلى إيجاد حلول سياسية للأزمات التي تمر بها منطقة الشرق الأوسط. وحضر اللقاء، نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الأردني في كندا ماجد القطرنة، وعدد من المسؤولين الكنديين.

## جلالته يعقد مباحثات مع رئيس الوزراء الكندي ويلتقي الحاكم العام لكندا

# الملك يشيد بدور كندا في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة

رئيس الوزراء الكندي يثمن دور الملك القيادي بالمنطق. ترودو: المباحثات مع دولة صديقة كالأردن مثمرة لتعزيز السلام والاستقرار في المنطقة والعالم. بيان أردني كندي في ختام المباحثات حول تعزيز التعاون ومواجهة التحديات العالمية. قرض كندي للأردن لدعم الاستراتيجية الوطنية للتعليم بقيمة 120 مليون دولار كندي.



وأخراطها في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة، معتبرا أن صوت كندا دائما يدعو إلى العقائدية والأمل.

من جانبه، أشاد ترودو بالجهود المشتركة والمتمرة بين البلدين عبر السنوات الماضية، لافتا إلى الفرص التي يمكن من خلالها تعميق العلاقات الثنائية وتقويتها، سواء على مستوى الاستثمار أو على مستوى العلاقات بين الشعبين التي لطالما حرصت جلالة الملك على تعزيزها.

وأشاد جلالة الملك ورئيس الوزراء الكندي خلال مباحثات ثنائية تبعتها موسعة، جرت في مقر البرلمان الكندي، بمتانة العلاقات الاستراتيجية التي تربط البلدين الصديقين، مؤكدا حرصه على تعزيزها في قطاعات التعليم والتجارة والاستثمار والتعاون الدفاعي.

وأعرب جلالته عن مسهل المباحثات عن تقديره للصداقة القوية التي تجمع الأردن وكندا، وعن اعتزازه بمستوى العلاقات الثنائية، خصوصا التعاون السياسي لمواجهة التحديات في المنطقة.

وأشاد جلالة الملك بدعم كندا للمملكة في التصدي للتحديات الاقتصادية التي واجهتها خلال السنوات الماضية. ولفت جلالته إلى دور كندا المهم

أوتاوا

عقد جلالة الملك عبدالله الثاني، ورئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو، مباحثات في العاصمة الكندية أوتاوا، الجمعة، تناولت العلاقات الثنائية وتطورات الأوضاع على الساحتين الإقليمية والدولية. وأشاد جلالة الملك ورئيس الوزراء الكندي خلال مباحثات ثنائية تبعتها موسعة، جرت في مقر البرلمان الكندي، بمتانة العلاقات الاستراتيجية التي تربط البلدين الصديقين، مؤكدا حرصه على تعزيزها في قطاعات التعليم والتجارة والاستثمار والتعاون الدفاعي.

## انطلاق مسيرة نصره للشعب الفلسطيني من أمام المسجد الحسيني



عمان

انطلقت بعد صلاة الجمعة من أمام المسجد الحسيني مسيرة شارك فيها فاعليات شعبية وجزئية ونقابية وشبابية تنديدا ورفضاً للانتهاكات الإسرائيلية على المسجد الأقصى المبارك وبالاعتداءات التي ترتبها قوات الاحتلال الإسرائيلي بحق أبناء الشعب الفلسطيني.

كما ندد المشاركون باقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي مدينة جنين ومخيمها والتي استشهد خلالها ١٠ من أبناء الشعب الفلسطيني

ورفع المشاركون في المسيرة الإعلام الأردنية وياضات تحمل شعارات تمجد القدس وتؤكد التمسك بالقدس ومقدساتها وبحق الشعب الفلسطيني في إقامة دولته المستقلة على ترابه الوطني وعاصمتها القدس. ودعا المشاركون بالمسيرة إلى وقف عربية موحدة في وجه المخططات الإسرائيلية وخصوصا محاولات تهويد القدس والمقدسات.

## تنفيذا للتوجيهات الملكية..

# رئيس الديوان الملكي يسلم مساكن لأسر تضررت من حادثة اللوييدة

عمان

حيثما مجريات عمليات الإنقاذ أولا بأول، وجه بتوفير الرعاية الكاملة للأسر المتضررة، وتوفير جميع الاحتياجات اللازمة لهم، والايحاز بشراء شقق سكنية لهذه الأسر، في سياق المبادرات الملكية. وقال العيسوي خلال تسليم سندات التسجيل في الديوان الملكي الهاشمي، بحضور محافظ العاصمة ياسر العدوان وأمين عام وزارة التنمية الاجتماعية الدكتور

برق الضمور، إن جلالة الملك حرص على تلمس احتياجات المواطنين ومتابعة أوضاعهم، ويوجه دوما بتقديم الدعم والعون والمساعدات العاجلة للحالات الإنسانية الأكثر إلحاحا، وتلبية احتياجاتها الأساسية، ومن ضمنها المساكن. وخلال زيارته لإحدى الأسر المتضررة في مسكنها الجديد في محافظة العاصمة، أكد العيسوي أنه تم تأمين المساكن، التي أمر بها

بتوجيهات ملكية، سلم رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة وتنفيذ مبادرات جلالة الملك، سندات تسجيل شقق سكنية لخمس أسر تضررت من حادثة انهيار مبنى اللوييدة، أمر جلالة الملك عبدالله الثاني بتوفيرها على نفقته الخاصة. وكان جلالة الملك، الذي تابع

## تظاهرات ومسيرات في غزة تندد بجريمة الاحتلال في جنين

غزة

أصيب عدد من الشبان الفلسطينيين مساء اليوم، بحالات اختناق جراء إطلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي قنابل الغاز المدمع تجاههم أثناء تظاهروهم على الحدود الشرقية لقطاع غزة.

وقالت مصادر فلسطينية، إن قوات الاحتلال أطلقت قنابل الغاز تجاه عشرات الشبان الذين تظاهروا في منطقة ملكة شرق مدينة غزة وشرق مخيم البريج وسط القطاع، حيث أشعلوا الإطارات المطاطية منددين بجرائم الاحتلال في جنين.

من جانب آخر شهدت مختلف مناطق قطاع غزة مسيرات حاشدة جابت الشوارع تنديدا بجريمة الاحتلال الإسرائيلي في مدينة جنين ومخيمها صباح أمس، مرددين هتافات تعبر عن الغضب الشعبي لهذه الجرائم، ومطالبين بتحرك دولي لوقف جرائم الاحتلال.

واندلعت مساء الجمعة اشتباكات عنيفة بين المواطنين الفلسطينيين وقوات الاحتلال الإسرائيلي في مخيم شغاف شمال مدينة القدس المحتلة.

أصيب عدد من الشبان الفلسطينيين مساء امس، بحالات اختناق جراء إطلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي قنابل الغاز المدمع تجاههم أثناء تظاهروهم على الحدود الشرقية لقطاع غزة.

وقالت مصادر فلسطينية، إن قوات الاحتلال أطلقت قنابل الغاز تجاه عشرات الشبان الذين تظاهروا في منطقة ملكة شرق مدينة غزة وشرق مخيم البريج وسط القطاع، حيث أشعلوا الإطارات المطاطية منددين بجرائم الاحتلال في جنين.

قتل سبعة أشخاص على الأقل بإطلاق نار وقع مساء الجمعة خارج كنيس يهودي في حيّ الاستيطاني بالقدس الشرقية المحتلة ونفذه مسلح "تم تحييده"، بحسب ما أعلنت الشرطة الإسرائيلية. أعقب غارة دامية في الضفة الغربية في اليوم السابق.

وأكد متحدث باسم الشرطة أن "سبعة أشخاص قتلوا" في الهجوم الذي وقع في مستوطنة نيفي يعقوب (النيبي يعقوب) الذي يعتبر حيا الاستيطاني داخل الإحياء الفلسطينية في القدس الشرقية المحتلة واستهدف اشخاصا يهود خارج كنيس أثناء يهودي بعصلا بدء السبت اليهودي.

وأدان خبراء الأمم المتحدة تجدد الهجمات الإسرائيلية على مخيم جنين للاجئين في الضفة الغربية المحتلة والتي أسفرت عن استشهاد ٩ فلسطينيين، وطالبوا المجتمع الدولي بالاستجابة لوقف العنف وضمان المساءلة دون تأخير.

وحت الخبراء في بيان صحفي المجتمع الدولي على الرد دون تأخير واتخاذ الإجراءات على النحو الموصى به بموجب القانون الدولي بما في ذلك ميثاق الأمم المتحدة.

وأدانت الجامعة العربية بأشد العبارات، اقتحام القوات الإسرائيلية مدينة ومخيم جنين الذي أسفر عن عدد من القتلى والجرحى، بينهم مسنة.

وأشارت الجامعة العربية في بيان لها، إلى أن الصمت على اقتحام المناطق السكنية والمستشفيات وقتل الفلسطينيين، يهدد بتفجير الأوضاع في الأراضي المحتلة وإطلاق العنان لدائرة جهنمية من العنف.

وأصيب، مساء الجمعة، خمسة فلسطينيين برصاص الاحتلال قرب مدخل بيتا جنوب نابلس.

وقال مدير مركز الإسعاف والطوارئ في الهلال الأحمر بنابلس، أحمد جبريل في بيان، إن طواقم الإسعاف نقلت ثلاث إصابات جميعها بحالة مستقرة إلى مستشفى رفديا، أصيبوا برصاص الاحتلال عند مدخل بيتا.

وأضاف جبريل أن مركبة إسرائيلية أطلقت النار على عدد من الشباب عند مدخل بيتا ما أدى لإصابة الشبان الثلاثة، موضحا أن مواجهات اندلعت مع قوات الاحتلال عند مدخل بيتا عقب إصابة الشبان الثلاثة، أطلقت خلالها الرصاص الحي، ما أدى لإصابة مواطنين آخرين بالرصاص. تابع ص7



## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيّنات 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 يتبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكيفية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداءً من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنبياً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكيفية كبيرة (٥ ملليغرام من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدهن والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعدّ الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع وتشير البيّنات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية

أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيّنات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد. وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحدث من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيّنات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تنسجم بالفعالية

في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار

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

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

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

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

ونوّه الأطباء في حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

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

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتناول الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. وكشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليلته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يوميا لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

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

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

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

يُعد اليود ضروريا للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود، ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيّنات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنقيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمريضات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بماء الفاتر والصابون الناعم.

يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعقم. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ مليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩ نقطاط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيها بالعقم خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مَقَشَّر فَعَال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريةً بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعمٌ للبشرة.

٤- يحارب التلوث: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضه طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الهنئية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من

المشاكل التحجيلية المزعجة: ١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ويضع قطاط من عصير الليمون الذي يساعد على التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماقة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

## ”child development process“ نموّ الطفل

تتنامياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. ويبلوغمهم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطّاب بجُمَل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعنّون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّاتٍ عقليةٍ متنوّعة واستخدَامَ التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّن من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبإطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الذاكرة. ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهمّاً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب أهميةً للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

### مراحل النمو للأطفال



يستخدم مصطلح نموّ الطّفّل للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكيّة خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنّة أو الستّين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ويعتمد على عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية. وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأسنجة تحديداً.

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

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

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركييب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتتنوع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات عوز الزنك المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع. وتفيد البيّنات المتاحة بأن توفير جرعة الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تنظر عن الاختلافات في الحالة

## القُرْحَة – Ulcers

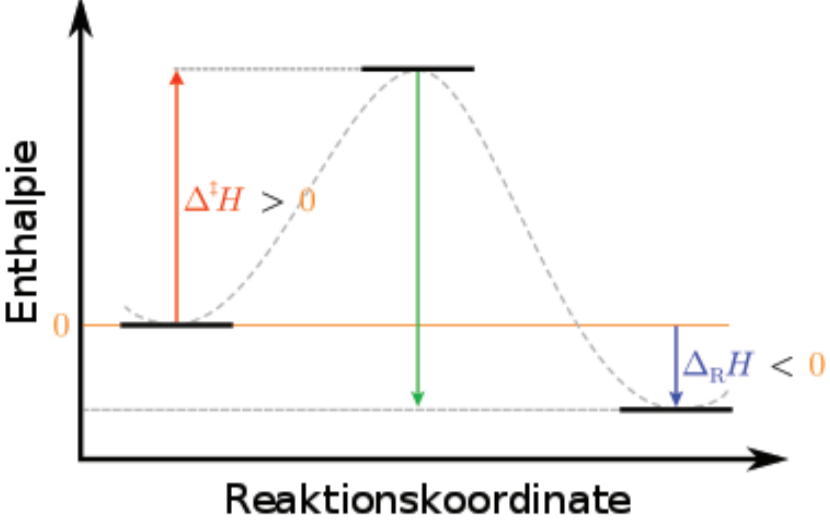
في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) على فيروس السعورّ المعنّاي البشري (AIDS). قد يكون مرض البُهِام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تمّ تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراضٌ عدّة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع، حُرْقَة في المِعْدَة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المِعْدَة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعّوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقّة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانفخاق، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشبّيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنبوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقّة في المنطقة الواسلة بين المعدة والمريء – والذي يُمكن أن يتسبب بقُرْحَة يبلغ طولها ٢,٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهاب الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابلاً للتهنّيج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مُشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تسلّزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلاًماً. تُدعى القرحة الهضمية بـ قُرْحَة السُدْعَة عندما يكون موطنها هو المِعْدَة، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأمعاء الدقيقة تُدعى بـ قرحة الاثني عشر.

## الامتزاز الكيميائي



أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (5) على سبيل المثال، يستطع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~4eV) مع الفلزات، مثل C(110). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقان صف كرامر في الصورة 2. الامتزاز الكيميائي- التفكك

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

بالطاقة لمعادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية وتفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو- هنشلويد التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إ-ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

يوجد هناك نقطة تجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي: تعني نقطة للانتقال، ويمكن هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة- الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكامنة) مُمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الفلزات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة التنشيط.

أوجهة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الانصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية، يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المُشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز. لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كافتراق في الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

التصادم المطاطي؛ فسوف تلتصق على السطح، مُشكلة طلائع مبربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كموماً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندما فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تَمْتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

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

الأنواع الممتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُنتج ( يُنتز) المنتج من السطح. تجتمع ذاتي احادي الطبقات يتشكل التجميع الذاتي احادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) ممتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحسر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كئيف.

علم حركة الامتزاز كمنوذج على الامتزاز: يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة الممتزة لتتلاصق مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك 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 التقييد من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يتكثف من المادة الممتزة أو مهاجمة السطح، ومن المقبول تقليدياً أن العتبة المشددة التي تفصل 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 هدرجنه الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين ولالكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزئيات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، وبعد أن تدمج

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

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

## سموم فطرية (Aflatoxin)

transferase توسط ازالة السموم .  
21 > 22 >  
أظهرت دراسات أجريت على فئران هامستر حاملات لعلاقات توافقية بين الإصابة بالسموم الفطرية الـ Aflatoxin B1 و mg/kg (signal dose) جرعة واحدة وظهرت تشوهات متطورة في ذريتهم . 23 > في عام 200٥ اكتشفت > السموم Diamond Pet Food > الفطرية الـ Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون، ساوث كارولينا > 24 > في 23 ولاية أشارت > Diamond Pet Food > تطوعيا أن المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تخصص منها أكثر من 27٠٠ من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط النتان من بيانات التاريخ لذاء كليلين من الكبار تشكل بتاريخ " أفضلها " 3٠٠١١ مع الشهر 4 كان يمكن أن تكون سامة . 26 >  
قائمة من التفشي مصادر دولية من زبدة الفول السوداني التجارية . زيوت الطبخ ( مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم ) ومستحضرات التجميل عرفت كملاوة في السموم الفطرية الـ Aflatoxin . 29 > 28 > 27 >  
في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) mass الطيف الكتلي spectrometry (LC-MS) الفطرية الـ Aflatoxin لغترات التحليلية أظهرت أن المعدل 4٨٪ إلى ٨٠٪ من العينات المنتجة المختارة كمحتوية على كمية محددة من السموم الفطرية الـ Aflatoxin . كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تجاوزت الحدود الآمنة للادارة الأمريكية للغذاء والدواء (FDA) وكالات تنظيمية أخرى . 3٠ > 29 > 28 > 2٧ > ١٢٠ شخص توفي 32 > 31 > شهر 2 - 3 من عام 2٠١٣ : رومانيا ، صربيا ، كرواتيا الموردة الى اوروبا الغربية- التلوث بالسموم الفطرية Aflatoxin ٢٠١٣  
تولدت 33 > عام 2٠١٤ (سارية للان ) : نيبال وبنغلادش ، التعرض لحديفي الولادة حيث وجدت في الحبل السري 3١ >

لا يوجد تريقا محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب > dextrose > وفيتامينات مشددة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات الـ AFLATOXIN في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس الـ AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض الـ Aflatoxin B1 خلال 24 ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة . تقويم الاصابة على المدى الطويل . وهي ليست مثالية الطريقة الثانية ... قياس مستوى AFB1-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر . في الكلاب الـ Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى امراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من للسموم الفطرية الـ Aflatoxin لغترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . 19 >  
بعض المقالات ابنت اقتراحها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين 1٠٠-3٠٠ ppb (جزء في البليون ) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية الـ Aflatoxin . 2٠ >  
لا معلومات تشير إلى توقعات تطعي أن الكلاب ستخضع لاحقا لمرض ناجم عن الـ Aflatoxin  
الديك الرومي للغاية معرضة لتسمم الفطري الـ Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى الساييتوكروم P٤٥٠ وهو التفعيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري الـ Aflatoxin B1 في كبد الديك الرومي و نقص glutathione-S- الرومي

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 3 >  
التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدية تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة > حاجة لمصدر .  
التعرض المزمّن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية الـ Aflatoxin يمكن ان يقحم الـ DNA ويتم التكت القواعد خلال الـ epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير إلى apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للوكودون 2٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة الـ Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ > "مزمّن" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض متفيرة حتى الـ Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في الـ Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم اخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم الـ Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم الـ Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية الـ Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥ >  
واتباع نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجوز الأبيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة للـ Aflatoxin  
16 >  
Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV 17 > ١٨ >

الكثر شيوعا من فطريات "الاعشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير الى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو لظروف ضاغطة مثل الجفاف .  
الموطن الاصلي للـ Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والذين والحبوب التي تعرضت لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتتنم . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل الـ Aspergillus من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني الـ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
G١ and Aflatoxin G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوث 9 >  
Aflatoxicol  
Q١ Aflatoxin (AFQ١) المستقلب من AFB١ في خارج الكبد استعداد للفقراريات الاعلى ١٠ >  
شروط الاصابة بالسموم الفطرية تنتجها الـ Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨ >  
Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجة كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد B١ and Aflatoxin B٢  
Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
G١ and Aflatoxin G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوث 9 >  
Aflatoxicol  
Q١ Aflatoxin (AFQ١) المستقلب من AFB١ في خارج الكبد استعداد للفقراريات الاعلى ١٠ >  
شروط الاصابة بالسموم الفطرية تنتجها الـ Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي

من هذا السموم توجد في الطبيعة ٨ >  
Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجة كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد B١ and Aflatoxin B٢  
Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
G١ and Aflatoxin G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوث 9 >  
Aflatoxicol  
Q١ Aflatoxin (AFQ١) المستقلب من AFB١ في خارج الكبد استعداد للفقراريات الاعلى ١٠ >  
شروط الاصابة بالسموم الفطرية تنتجها الـ Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي

من هذا السموم توجد في الطبيعة ٨ >  
Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجة كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد B١ and Aflatoxin B٢  
Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
G١ and Aflatoxin G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوث 9 >  
Aflatoxicol  
Q١ Aflatoxin (AFQ١) المستقلب من AFB١ في خارج الكبد استعداد للفقراريات الاعلى ١٠ >  
شروط الاصابة بالسموم الفطرية تنتجها الـ Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي

من هذا السموم توجد في الطبيعة ٨ >  
Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجة كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد B١ and Aflatoxin B٢  
Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus  
G١ and Aflatoxin G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
M١ Aflatoxin مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوث 9 >  
Aflatoxicol  
Q١ Aflatoxin (AFQ١) المستقلب من AFB١ في خارج الكبد استعداد للفقراريات الاعلى ١٠ >  
شروط الاصابة بالسموم الفطرية تنتجها الـ Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي

السموم الفطرية سامة ومسرطنة 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 والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١ >  
التركيب الكيميائي لافلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان 2 >  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3 > وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة 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 والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١ >  
التركيب الكيميائي لافلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان 2 >  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3 > وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة 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 والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١ >  
التركيب الكيميائي لافلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان 2 >  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3 > وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة 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 والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١ >  
التركيب الكيميائي لافلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان 2 >  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3 > وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة 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 والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١ >  
التركيب الكيميائي لافلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان 2 >  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3 > وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة 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 والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١ >  
التركيب الكيميائي لافلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان 2 >  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3 > وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة 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 والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١ >  
التركيب الكيميائي لافلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان 2 >  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3 > وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة 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 والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١ >  
التركيب الكيميائي لافلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان 2 >  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . 3 > وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

## الاخصاب المضعف (double fertilization)

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

**الإغماء:** أسباب وإسعاف
هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

**الإغماء** (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى فقدان المفاجئ، والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الإكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الإغماء: أسباب وإسعاف



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة

مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

إن بقي الشخص قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول

المساعدة الطبية.

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق المآثرية بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

بتجنب الملابس المصنوعة من الألياف

صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتغفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة

تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

ولتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

والشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بارتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص

العرق.

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزدادفرص الإصابةبالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الاحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصة أثناء السفر.

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الإعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

يصاب الأشخاص وبالأخص

كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب

الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه

المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد

حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ! للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

السبت (28) كانون الثاني 2023

العدد (2990)

## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبيديل، فستعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة لمزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك،

ماهورانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج.

تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد

يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد

لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من

أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البث بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتضت وتبعنت هذه النظرية، فربما نتمكن من تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح في التقدم في السن". ويردف موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

## ٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

## تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر العلامات المميزة التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتهاب Hayflick، وهو الحد الذي تتخصص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الابتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

## ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصاً أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيراً بسيطاً، لكنه معقد تماماً، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وينتهي المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

## فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، 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.

أكد 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، تثقب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

إهمال شرب الماء  
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو 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. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

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

ويقول بروفيسور رونري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق بلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيخوخة) تطلق إشارات ضارة وتتنسب 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 رونري: "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 تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

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



## مادة لتقييم بيئة البكتيريا

الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفتران. وأجريت تجارب على فتران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفتران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

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 "دايلي 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 حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

## وقيات بالآلاف 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 تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

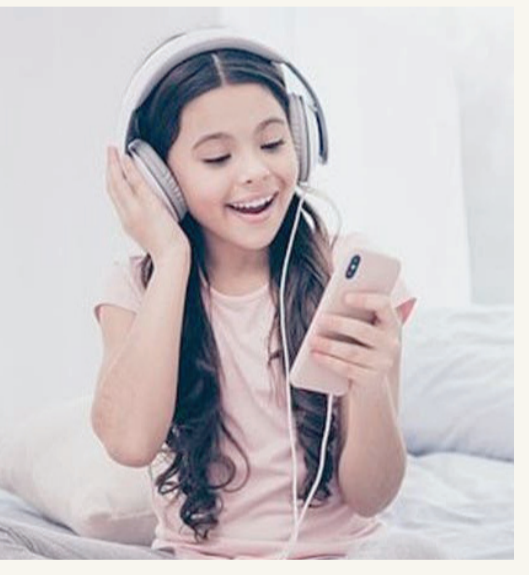
الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. وخطر داهم وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرهم 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 "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت 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 تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



## هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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 عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

## ٣- اضبط المهام الإضافية

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

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

سبعة قتلى على الأقل بإطلاق نار قرب كنيسة  
يهودي بالقدس الشرقية في هجوم إرهابي

#### القدس الشرقية

قتل سبعة أشخاص على الأقل بإطلاق نار وقع مساء الجمعة خارج كنيسة يهودي في حي استيطاني بالقدس الشرقية المحتلة ونفذته مسلح "تم تمييزه"، بحسب ما أعلنت الشرطة الإسرائيلية. أعقب غارة دامية في الضفة الغربية في اليوم السابق.

وأكد متحدث باسم الشرطة أن "سبعة أشخاص قتلوا" في الهجوم الذي وقع في مستوطنة نيفي يعقوب (التي يعقوب) الذي يعتبر حيا الاستيطاني داخل الاحياء الفلسطينية في القدس الشرقية المحتلة واستهدف اشخاصا يهود خارج كنيسة أثناء يهودي بعدصلاا بدء السبت اليهودي.

وقالت الشرطة في بيان "وقع هجوم إرهابي خارج كنيسة يهودي في القدس... تم في مكان الحادث تحييد منفذ إطلاق النار وهناك انتشار لعدد كبير من قوات الشرطة في الموقع."

وفي بيان ثان أوضح الشرطة أنه "مساء اليوم، قرابة الساعة ٢٠:٣٠ (١٨:٣٠ ت غ)، وصل إرهابي إلى كنيسة يهودي فيحي نيفي يعقوب في القدس وأطلق النار على عدد من الأشخاص في الموقع."

وأضاف البيان أن "قوات الشرطة وصلت سريعا إلى مكان الحادث واشتبكت مع الإرهابي وأطلقت النار عليه وتم تحييد الإرهابي."

وأظهرت وسائل الإعلام سيارة تويوتا بيضاء قالت إن منفذ الهجوم استقلها وحاول الفرار، لافتة إلى أن المهاجم فلسطيني من مخيم شعفاط في القدس الشرقية المحتلة التي ضمتها إسرائيل، ويحمل بطاقة الإقامة الاسرائيلية في المدينة.

وقالت إن لا سابق له ولا علاقة بأي تنظيم أو فصيل فلسطيني.

وزار المكان وزير الامن القومي ايتمار بن غيرير اليميني المتطرف ورفض التحدث الى الصحافيين بحجة حفاظه على قدسية السبت.

وقال المفوض العام للشرطة الاسرائيلية يعقوب شبتي في بيان بالعربية "هذا هجوم صعب ومعقد ويحوي عددا كبيرا من الضحايا. تجري حاليا أنشطة مسح وتمشيط في المنطقة لاستبعاد احتمال وجود المزيد من المشتبه بهم المتورطين في الهجوم الإرهابي يتجولون في المنطقة."

وأضاف "تم تحييد الإرهابي من قبل افراد شرطة ومتطوع في شرطة اسرائيل، ومنعوا هجوماً أكبر مع تحييد الإرهابي، وقال فايد ديكيدك، المسف في "نجمة داود الحمراء" لفرانس برس "إن هذا هجوم إرهابي خطير للغاية."

وبحسب نجمة داوود الحمراء فإن عشرة أشخاص أصيبوا بالرصاص، من بينهم رجل يبلغ ٧٠ عاماً وفتى يبلغ ١٤ عاماً. وفي موقع الهجوم، قال لفرانس برس ماتانيل أناليم، وهو طالب يبلغ ١٨ عاماً ويقطن بالقرب من الكنيس "سمعت إطلاق نار كثيفا."

## وفد برلماني يشارك في اجتماعات الجمعية البرلمانية للاتحاد من أجل المتوسط



القدس الشريف، مشددا على أن جلالته الملك عبد الله الثاني يولي القضية الفلسطينية التي تعتبر القضية المركزية جل اهتمامه، وهي حاضرة في لقاءاته بالمحافل الإقليمية والدولية.

ويضم الوفد النيابي بالإضافة إلى الفرجات، كلا من النواب السيدات، فائزة عضييات، أمال الشقران، إسلام الطباشات.

يشار إلى أن الأردن عضو في الجمعية البرلمانية للاتحاد من أجل المتوسط، والذي يهدف إلى تشجيع الاستقرار والتكامل في عموم منطقة البحر المتوسط.

#### تعتبر مرتفعة نسبيا.

وأكد الفرجات ضرورة العمل مع دول العالم أجمع وخاصة الجوار بهدف إيجاد الحلول المناسبة لهذا الموضوع والخروج من هذه الأزمة.

ويشأن القضية الفلسطينية، قال الفرجات، إن الأردن بقيادة جلالته الملك عبد الله الثاني ماض بدعمه الأشقاء الفلسطينيين حتى ينالوا حقوقهم المشروعة في إقامة دولتهم المستقلة وعاصمتها القدس.

كما أكد، أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في

#### عمان

شارك وفد برلماني، برئاسة النائب محمود الفرجات، في اجتماعات الجمعية البرلمانية للاتحاد من أجل المتوسط، والتي تعقد في اسطنبول.

وألقى الفرجات، كلمة خلال اجتماعات لجنة الشؤون الاقتصادية والمالية والشؤون الاجتماعية والتعليم، أشار فيها إلى أن الأردن من الدول الفقيرة مائيا، ما يؤثر سلبا على موضوع إنتاج الغذاء.

وأوضح، أن إنتاج الغذاء بجميع أشكاله، خاصة الحبوب، أصبح قليلا بشكل ملحوظ، إذا ما قورن مع دول الجوار والتي

الاشتباكات بين الفلسطينيين وقوات الاحتلال في مخيم شعفاط شمال القدس

#### القدس المحتلة

اندلعت مساء الجمعة اشتباكات عنيفة بين المواطنين الفلسطينيين وقوات الاحتلال الإسرائيلي في مخيم شعفاط شمال مدينة القدس المحتلة.

وقالت هيئة البث الإسرائيلية (كان)، إن الاشتباكات اندلعت بعد اقتحام قوات كبيرة من جيش الاحتلال للمخيم عقب عملية إطلاق نار وقعت مساء اليوم في مستوطنة النبي يعقوب شمال مدينة القدس المحتلة وأسفرت عن مقتل سبعة إسرائيلييين وإصابة آخرين.

تفكيرات ومسيرات في غزة  
تلاوة بحرم المسجد الأقصى في غزة

#### غزة

أصيب عدد من الشبان الفلسطينيين مساء امس، بحالات اختناق جراء إطلاق قوات الاحتلال الاسرائيلي قنابل الغاز المدمع تجاههم أثناء تظاهرهم على الحدود الشرقية لقطاع غزة.

وقالت مصادر فلسطينية، إن قوات الاحتلال أطلقت قنابل الغاز تجاه عشرات الشبان الذين تظاهروا في منطقة ملكة شرق مدينة غزة وشرق مخيم البريج وسط القطاع، حيث أشعلوا الإطارات المطاطية منددين بجرمهم الاحتلال في جنين.

من جانب آخر شهدت مختلف مناطق قطاع غزة مسيرات حاشدة جابت الشوارع تنديدا بجريمة الاحتلال الإسرائيلي في مدينة جنين ومخيمها صباح اول امس، مرددين هتافات تعبر عن الغضب الشعبي لهذه الجرائم، ومطالبين بتحرك دولي لوقف جرائم الاحتلال.

السلطات الأمريكية ترفض الإفراج عن الشبان  
تطالبهم الحكومة الإيرانية بضرورة الإفراج عنهم

#### واشنطن

أعلن وزير العدل الأمريكي ميريك غارلاند الجمعة توقيف ثلاثة أشخاص للاشتباه بضلوعهم في مؤامرة تدعمها طهران لاغتيال الصحافية الإيرانية المعارضة مسيح علي نجاد في الولايات المتحدة.

وقال غارلاند إن اثنين من الموقوفين الثلاثة هما عنصران في جماعة للجريمة المنظمة تنشط في أوروبا الشرقية وعلى صلة بإيران.

ويأتي الإعلان عن توقيف الأشخاص الثلاثة وتوجيه تهم الشرع في القتل اليهم بعد ستة أشهر على اعتقال أحدهم ويدعى خالد مهديف أمام منزل علي نجاد في نيويورك وبحوزته بنادقية هجومية من طراز "إيه كي ٤٧".

وقال غارلاند إن مهديف كان مكلفا العملية من جانب اثنين من قادة العصابة الإجرامية هما رافت أميروف وبولاد عمروف.

وأوقف أميروف البالغ ٤٣ عاما الخميس في الولايات المتحدة ومن المقرر أن يمثل الجمعة أمام قاض فدرالي، فيما اعتقل عمروف البالغ ٣٨ عاما في وقت سابق من الشهر الحالي في جمهورية تشيكيا وهو موقوف حاليا في الولايات المتحدة.

وأوضح غارلاند أن "هذه التهم أفضى إليها تحقيق جار في جهود تبذلها الحكومة الإيرانية لاغتيال صحافية وكاتبة وناشطة حقوقية أميركية من أصل إيراني على الأراضي الأميركية".

ولم يشر غارلاند إلى علي نجاد بالاسم، لكنه أوضح أنها المعنية بالأمر، وقد أشار إلى محاولة عناصر إيرانيين في العام ٢٠٢١ خطف الناشطة البالغة ٤٥ عاما وإعادتها إلى إيران.

وأكد أن "الحكومة الإيرانية تواصل مذاك استهداف الضحية".

وتصف اللانحة الاتهامية أميروف بأنه قيادي للعصابة الإجرامية بقم في إيران، وتشير إلى أنه وعمروف أرسلوا مبلغا قدره ٣٠ ألف دولار لمهديف لشراء سلاح وتنفيذ العملية.

وقد أعطى الأمر لعمروف بالضي قدما في العملية وعمروف أعطى الأمر لمهديف بتنفيذ العملية.

وقال غارلاند إن "عمروف بعدما تلقى التوجيهات من أميروف أرسل إلى مهديف صوراً للضحية ومنزلها وعنوانها."

ولم يشر غارلاند إلى وجود رابط بين عمروف وحكومة إيران مؤكدا أن القضية لا تزال قيد التحقيق، لكنه شد على أن الولايات المتحدة "لا تتهاون مع محاولات حكومة أجنبية إسكات أميركيين أو إلحاق الأذى بهم".

وأضاف "على غرار ما أشرنا إليه في لائحة اتهامية سابقة، تحاول إيران اغتيال هذه الضحية، هذا كل يسعنا قوله في الوقت الراهن."

وعلى نجاد معروفة بانتقاداتها لنظام الملالي في إيران ولا سيما فرض الحجاب.

وقد أسست حركة "ماي ستيلثي فريدم" التي تشجع النساء على نزع حجابهن.

وفي تغريدة لها الجمعة، أشارت علي نجاد إلى أنها تبغث للتو بـ "توجيه الاتهام للرجال الثلاثة الذين كلّفهم النظام الإيراني قتلتي على الأراضي الأميركية".

وتابعت "يدير الحرس الثوري الإيراني هذه العمليات منذ أربعة عقود.."

وفي تصريح لوكالة فرانس برس قالت علي نجاد إن "النظام الإيراني يعتقد أنه بمحاولة قتلي سيكسب" النشاط الذين ينادون بالديموقراطية، لكنه بذلك "يقوي عزيمتنا على النضال.."

وأعربت عن "امتنانها لعناصر مكتب التحقيقات الفدرالي" الذين حموها و"تعهدت مواصلة إسماع صوت الرجال والنساء الشجahan الذين لا يحظون بأي حماية لأنهم في إيران.."

مع أكثر من ٥٠٠ ألف متابع لحسابها على تويتر وأكثر من ثمانية ملايين على إنستغرام حيث تنشر يوميا عشرات الصور وتسجيلات الفيديو لإيرانيات يخلعن حجابهن، وصورا لقمع عنيف، أصبحت علي نجاد أحد الناطقين باسم الحركة الاحتجاجية التي تشهدها إيران منذ وفاة الشابة مهسا أميني (٢٢ عاما) في ١٦ أيلول/سبتمبر بعدما اعتقلتها "شرطة الأخلاق" بتهمة انتهاك قواعد اللباس الصارمة المفروضة على النساء في الجمهورية الإسلامية.

## خبراء الأمم المتحدة يدينون الهجمات الإسرائيلية على مخيم جنين

بموجب القانون الإنساني الدولي والتي تشكل جريمة حرب.. وشددوا على أنه "إن يحدث أي من هذا العنف إذا أنهت إسرائيل احتلالها غير القانوني الذي دام نصف قرن على الفور ودون قيد أو شرط كما يقتضي القانون الدولي"، وأن هذا هو المسار الوحيد الممكن لإنهاء العنف والانتهاكات، والبدء في تمهيد الطريق لمستقبل أفضل للشعب الفلسطيني والإسرائيليين.. وأعرب خبراء الأمم المتحدة عن استيائهم من أن عام ٢٠٢٢ كان بالفعل العام الأكثر دموية في الضفة الغربية المحتلة، حيث قتلت القوات الإسرائيلية ١٥٢ فلسطينيا، ولا يزال الإفلات من العقاب سائدا.

١٩٦٧، فرانشيسكا أنبانين، والمقرر الخاص المعني بحالات الإعدام خارج القضاء أو بإجراءات موجزة أو تعسفا، موريس تيدبول-بينز، والمقررة الخاصة المعنية بمكافحة الإرهاب وحقوق الإنسان، وأكد الخبراء، أنه يجب محاسبة إسرائيل طالما بقيت السلطة القائمة بالاحتلال، فعلها الالتزام بضمان حماية وأمن ورفاهية الشعب الفلسطيني الذي يعيش تحت احتلالها، مشيرين إلى "أن ما نراه هو عكس ذلك، حيث يتم نزع الصفة الإنسانية عن الفلسطينيين وشيطنتهم، وفرض سياسة العقاب الجماعي المحظورة على وجه التحديد

#### نيويورك

أدان خبراء الأمم المتحدة تجدد الهجمات الإسرائيلية على مخيم جنين للاجئين في الضفة الغربية المحتلة والتي أسفرت عن استشهاد ٩ فلسطينيين، وطلبوا المجتمع الدولي بالاستجابة لتوقف العنف وضمان المسألة دون تأخير. وحث الخبراء في بيان صحفي المجتمع الدولي على الرد دون تأخير واتخاذ الإجراءات على النحو الموصى به بموجب القانون الدولي بما في ذلك

ميثاق الأمم المتحدة. ووقع البيان المقررة الخاصة المعنية بحالة حقوق الإنسان في الأراضي الفلسطينية المحتلة منذ عام

## نقيب الصحفيين العراقيين: زيارة الوفد الإعلامي الأردني موفقة وحقت رسائل مهمة



#### بغداد

وصف نقيب الصحفيين العراقيين ورئيس اتحاد الصحفيين العرب مؤيد اللامي، زيارة الوفد الأردني الإعلامي إلى بغداد بأنها زيارة موفقة وناجحة وحقت رسائل مهمة تجاه تعزيز أواصر التعاون والعلاقات التاريخية المتجددة بين البلدين الشقيقين وخصوصا في المجال الإعلامي، وقال في ختام الزيارة التي استمرت ثلاثة أيام التقى فيها الوفد كبار المسؤولين والمعينين في بغداد، إن نقاشات الوفد ولقاءاته مع المسؤولين العراقيين، بحضور السفير الأردني ببغداد الدكتور مناصر العقلة الزعبي، تؤكد التصميم على تنفيذ العديد من المشروعات المهمة للبلدين في المجالات الاقتصادية والأمنية والإعلامية وأهمية دور الإعلام في تسريع هذه الخطوات بما يعود بالخير على الشعبين الشقيقين، وأضاف لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن زيارت الوفد الأردنية المتواصلة إلى بغداد تؤكد عمق العلاقة بين البلدين واستمرارية التنسيق لإنجاح الخطط المستقبلية، مشيرا إلى أن لقاءات الوفد خلال ٤٨ ساعة القيادات السياسية والحزبية والبرلمانية والخصائية

والأمنية والقوى المؤثرة في العراق، تعبر عن ديناميكية العمل والحرس على اسناد الجهود التي تعزز التعاون المشترك ويوليها كلا البلدين كل الاهتمام، وبين، أن من أهم نتائج الزيارة الاتفاق على تأسيس منصة إعلامية مشتركة فاعلة تتسع لتشمل دولا عربية، وأن نقابة الصحفيين العراقيين ستواصل عملها بهدف إبرام اتفاقيات ومدكرات تعاون مشتركة ضمن رؤى تحت

على الإسراع في تنفيذ مشروعات تهم عمان وبغداد، وقال، إنه لدى المؤسسات الإعلامية في البلدين الشقيقين حضورا وتأثيرا كبيرين في المشهد الإعلامي العربي، منوها إلى أهمية تبادل الخبرات الإعلامية مشتركة فاعلة تتسع لتشمل دولا عربية، وأن نقابة الصحفيين العراقيين ستواصل عملها بهدف إبرام اتفاقيات ومدكرات تعاون مشتركة ضمن رؤى تحت

الاستماع في مجلس الأمن  
حول مستقبل العملية السياسية في مالي

#### الأمم المتحدة

شدد عدة أعضاء في مجلس الأمن الدولي الجمعة على استحالة استمرار "الوضع الراهن" لبعثة حفظ السلام في مالي (موسوما) خلال اجتماع كشف انقسامات حول كيفية تطوير عملها.

ونظر المجلس الذي يجب أن يتخذ قرارا في حزيران/يونيو بشأن التمديد لمينوسما، للمرة الأولى في تقرير الأمين العام أنطونيو غوتيريش الذي يؤكد أن استمرار المهمة في شكلها الحالي "غير ممكن" بدون زيادة عديد الجنود، مشيرا إلى ضرورة سحب القوات إذا لم يتم توفير الشروط الأساسية لبقائها.

وقالت نائبة السفير الفرنسي ناتالي بروديرست "ستكون الأشهر القليلة المقبلة حاسمة بالنسبة لمستقبل مينوسما، وكما أوضح الأمين العام، فإن الوضع الراهن لم يعد خيارا ممكنا، مشددة على أن مستقبل مينوسما يعتمد على "التزامات واضحة" و"خطوات ملموسة" من المجلس العسكري الحاكم في مالي.

تدين الأمم المتحدة خصوصا تقييد حرية تحرك قوة حفظ السلام التي تمثل شرطا أساسيا للعديد من أعضاء المجلس لتواصل المهمة التي تضم أكثر من ١٢ ألف عسكري ١٥٠٠ شرطي.

وقال نائب السفيرة الأميركية ريتشارد ميلز "استمرار عرقلة التفويض والانتهاكات الصارخة لاتفاقية وضع القوات تجبر هذا المجلس على إعادة النظر بجديّة في دعم مينوسما في شكلها الحالي.."

أنشئت البعثة عام ٢٠١٣ للمساعدة في استقرار الدولة المهتدة بالسقوط جراء تمرد جهادي، وحماية المدنيين، والمساهمة في جهود السلام، والدفاع عن حقوق الإنسان، من بين مهام أخرى.

لكن الوضع الأمني ما فتى يتدهور، ويشير تقرير غوتيريش إلى أن وضع مينوسما صار "على المحك" نتيجة اقدام دعم القوات الأجنبية ولا سيما الفرنسية التي انسحبت من البلاد في آب/أغسطس الماضي.

ويقترح الأمين العام للأمم المتحدة خيارين لمعالجة هذا الوضع.

الحل الأول المشروط بإحراز تقدم في الانتقال السياسي وحرية حركة قوات البعثة، هو تمكينها من الوسائل اللازمة لتنفيذ مهامها بشكل كامل من خلال زيادة عديد الأفراد العسكريين والشرطة المحصر لهم بمقدار ٣٦٨٠ عنصرًا، أو ألفي عنصر على الأقل.

الخيار الثاني هو سحب قوات البعثة بالكامل وتحويلها بعثة سياسية إذا لم يتم الوفاء بالشروط الرئيسية.

من جهته، استنكر وزير الخارجية المالي عبد الله ديوب أمام المجلس الاقتصادي اللدين "لا يأخذان في الاعتبار الانتظارات المشروعة للشعب المالي والتي هي قبل كل شيء ذات طابع أمني."

وأعربت الصين وروسيا عن موقف مشابه.

وشدد السفير الروسي فاسيلي نيبينزيا على أن "موقف الدولة المضيفة يمثل أولوية رئيسية، ونعتقد أن المفاوضات يجب أن تستمر"، مستنكرا نهج الغرب "الاستعماري الجديد.."

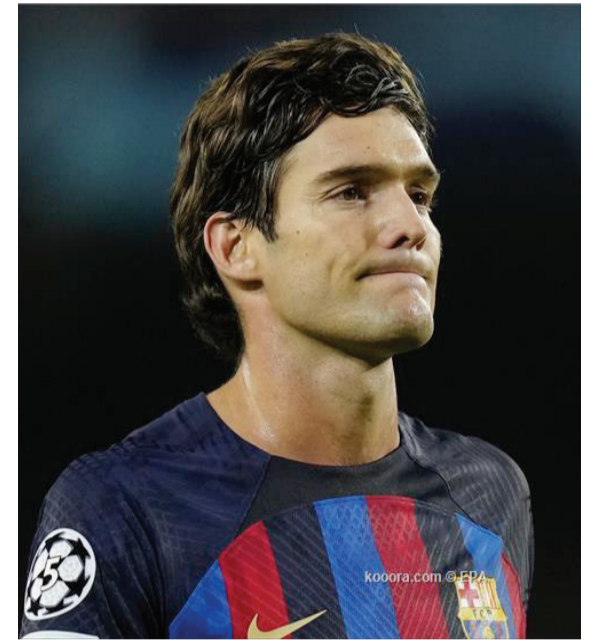
## الفيصلي يوافق على إعارة حارس المرمى أبو ليلى لفريق الجبلين السعودي

أعلن النادي الفيصلي عن موافقته إعارة حارس مرمى فريق كرة القدم يزد أبو ليلى إلى نادي الجبلين السعودي للعب في صفوفه حتى نهاية أيار المقبل.

وأشار النادي الفيصلي في خبر رسمي، إلى أن أبو ليلى سيعود إلى الفيصلي فور انتهاء فترة إعارته.

وسبق للفيصلي أن أعاد لاعبه نزار الرشدان إلى فريق نوروز العراقي واللاعب أمين الشناينة إلى الرفاع البحريني.

## برشلونة يعان تمديد عقد نجمه



أعلن نادي برشلونة، مساء الجمعة، تمديد عقد أحد مدافعي الفريق، ليظل لاعباً للبلوجرانا لمدة عام إضافي.

وأكد برشلونة عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، أن ماركوس أونسو، وقع على عقد جديد يربطه بالنادي الكتالوني، حتى صيف عام ٢٠٢٤.

وأضاف أن أونسو الذي انضم للبراسا قادماً من تشيلسي، الصيف الماضي، لمدة موسم واحد، مدد عقده موسماً آخر مع وجود خيار يسمح بتمديد عقده لعام إضافي أيضاً.

ولفت صحيفة "سبورت" الإسبانية، إلى أن ماركوس يمكن بذلك أن يستمر كلاعب لبرشلونة حتى ٢٠٢٥، بعد الثقة التي حصل عليها من مدربه تشاي هيرنانديز، ليصبح لاعباً مهماً بالفريق.

## استقالة جديدة تضرب الدوري العراقي

أعلن نادي الديوانية العراقي، مساء الجمعة، استقالة المدرب الأردني هيثم شبول، عقب الخسارة القاسية أمام زاخو بنتيجة (١-٥)، على ملعب كربلاء الدولي، ضمن الجولة ١٣ من الدوري الممتاز.

وقال الديوانية، في بيان مقتضب: "هيثم الشبول يعتذر عن عدم الاستمرار.. غدا سيتم حسم المدرب الجديد.."

ويعد شبول المدرب الثاني الذي يعتذر عن عدم الاستمرار في تدريب الفريق، بعد سلسلة النتائج الخيبة، التي دفعت المدير الفني السابق سامر سعيد، لتقديم استقالته إثر التراجع للمركز الأخير في لائحة الترتيب.

يذكر أن هيثم شبول سبق أن خاض عدة تجارب بالدوري العراقي خلال المواسم السابقة، مع الشرطة والديوانية قبل موسمين، لكن التجربة الحالية تعد الأسوأ له، بعد تلقيه عدة هزائم وجمع نقطتين من تعادليين.

## نجم ليفربول بديل لوكاكو في إنتر ميلان

يسعى نادي إنتر ميلان، لإبرام صفقة هجومية في الفترة القادمة، بعد التراجع الكبير الذي شهده خط الهجوم، بجانب فشل روميلو لوكاكو، في إثبات نفسه منذ عودته للفريق.

وعاد لوكاكو إلى إنتر بعد موسم واحد فقط من رحيله إلى تشيلسي، ليعود وينضم على سبيل الإعارة للبيراتزوري، لكنه لم يتمكن في إقناع النادي بقدراته وسط إصابات كثيرة وتراجع في المستوى، ما جعله لاعباً بديلاً.

فيحسب صحيفة "لاجازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، فإن إنتر حدد البرازيلي روبرتو فيرينو، مهاجم ليفربول، كخيار هجومي للفريق للموسم المقبل، خاصة إذا غادر لوكاكو.

وأضافت أن المهاجم البرازيلي صاحب الـ ٣١ عاماً، سينتهي عقده مع الريزيرز بنهاية الموسم الجاري، ما قد يسهل عملية ضمه في الصيف القادم.

ونوهت أن الفرنسي ماركوس تورام، مهاجم بوروسيا مونشنجلادباخ، سيصبح أيضاً لاعباً حراً في يونيو/حزيران المقبل، موضحة أنه لا يزال خياراً لالانتر لكن هناك منافسة شديدة على المهاجم من أندية أخرى.

## جائتيه يفتح باب الرحيل للاعب باريس الخضرم

أكد كريستوف جالتيه، مدرب باريس سان جيرمان، مصدر الدوري الفرنسي لكرة القدم، الجمعة، أن النادي مستعد للاستماع إلى رغبة حارسة الكوستاريكي كيلور نافاس بالرحيل، لكن من دون اتخاذ أي قرار بشأن مستقبله..

وقال المدرب الفرنسي، خلال مؤتمر صحفي عقده قبل استقبال رئيس، الأحد المقبل، ضمن منافسات المرحلة العشرين من الدوري المحلي، "كيلور منافس من الطراز الرفيع، وهو مثالي في العمل منذ بداية الموسم.. هو الحارس الأول للفريق في مسابقة الكأس، وأنا أثق به.. وتابع، "لكن هناك ما يشعر به، وأعرف جيداً أن الإدارة الرياضية تستمع له.. علينا أن نحترمه ونستمع إليه، لكن اليوم لم يتم اتخاذ أي قرار بشأن مستقبله.. وبحسب صحيفة ليكيب الفرنسية فقد منح نافاس (٣٦ عاماً)، بديل الإيطالي جائلوجي دوناروما في حراسة مرمى سان جيرمان، نادي توتنجهام فورست الإنجليزي موافقته على الانضمام إلى صفوفه.

## نجوم العالم يتوافدون إلى عمان للمشاركة بالبطولة الدولية لكرة الطاولة



أبرز المشاركين أيضاً اللاعبين المصنفين ٤٨ على مستوى العالم، الصيني "لن شيدونغ"، إلى جانب البرتغالي جيرلادو جواو، إضافة إلى اللاعب الألماني كيليان المصنف ٥٧ عالمياً، كما وتشارك اللاعب الصينية كوني مان المصنفة ٣٤ على مستوى العالم، واللاعب السلوفاكية باربيرا بلازون المصنفة ٤٨، إلى جانب اللاعب المصرية يسرا حلمي المصنفة ٥٨ على العالم، إضافة إلى اللاعب الياباني يوكايو يودا المصنف ٢١ عالمياً، واللاعب الإنجليزي ليام بيتشورود المصنف رقم ٢٣، وكذلك اللاعب المصري عمر عصر المصنف رقم ٢٤، إضافة إلى اللاعب الكرواتي جاكش اندريج

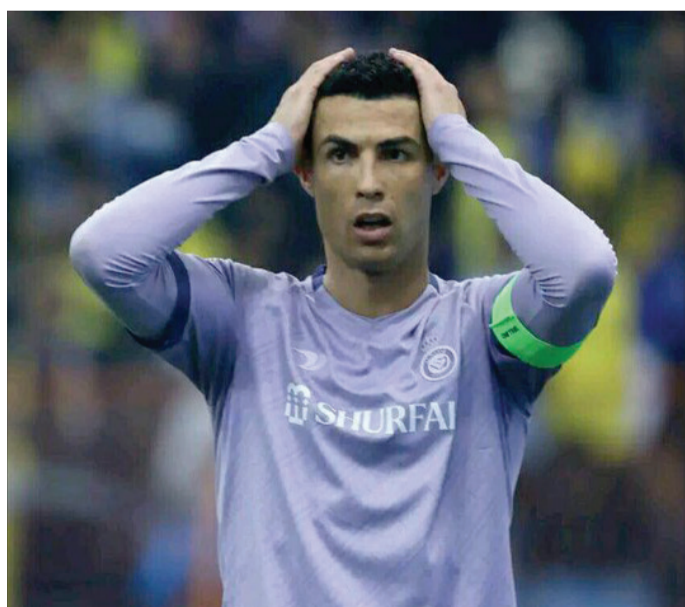
## ديوكوفيتش يعلق على تصرف والده المثير للجدل

ما قاله في الفيديو، يقول "حياتي" ولكن للأسف قامت بعض وسائل الإعلام بتفسيره بطريقة خاطئة حقاً..

وأضاف "أسف لأن الموضوع تصاعد كثيراً، لكن أمل أن يفهم الناس أنه لا نية على الإطلاق منه لدعم أي مبادرة تتعلق بالحرب.."

وأوضح مفسراً ما حدث عقب اتصاره على الروسي أندري روبليف في ربح النهائي "والدي، كما قال في بيان، كان يهيب لرؤية بعض المشجعين بعد نهاية إحدى مبارياتي بأستراليا، لتقديم الشكر لهم.."

## جدل واسع حول «فشل» رونالدو في امتحانه الأول مع النصر



وفي المقابل برر آخرون فشل رونالدو بغير سنه، بينما دافع عنه مفردون آخرون، منتقدين إدارة الفريق. وأرجع أحمد سرحان الفشل إلى المدرب!

أما طارق الحميد فانتقد "فشل" الفريق في الاستفادة من أحد نقاط قوة رونالدو، "الضربات الرأسية؟"

فيما انتقد آخرون صفقة ضم رونالدو إلى النصر من أساسها وكتب خالد، "عندما أردت أن تطور رياضتك، ألم تجد إلا رونالدو؟ وللنصر؟ فشل

## الأهلي يختم المرحلة الأولى من دوري السلة بالتفوق على كفيوبا

تفوق فريق الأهلي على مضيفه كفيوبا ضمن إياب المرحلة الأخيرة من دوري السلة الممتاز (CFI)، وتفوق الأهلي الجمعة، في اللقاء الذي أقيم في صالة مدينة الحسن باربد، بـ ١٠٢ نقطة مقابل ٥٧.

وتختم مباريات الجولة العاشرة والأخيرة بإقامة مباراتين السبت تجمع الأولى عند الساعة الخامسة، الجيبية والأرثوذكسي في صالة الأمير حمزة، فيما يلتقي الرياضي والأشرفية عند الساعة السابعة.

ومع نهاية الجولة اليوم، تتأهل الفرق الثلاثة الأولى الأرثوذكسي والأهلي والرياضي إرامكس إلى المرحلة الثانية التي تنطلق بعد أن يتوقف الدوري لحوالي شهر لإتاحة المجال أمام المنتخب الوطني لخوض مباراتين أمام الهند والظهير يومي ٢٤ و ٢٧ شباط المقبلين، لحساب الجولة السادسة والأخيرة من التصفيات الآسيوية المؤهلة لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٣.

## انتكاسة مقلقة لنجم ريال مدريد

تعرض أحد نجوم ريال مدريد لانتكاسة بعد الإصابة التي تعرض لها في الأسابيع القليلة الماضية، ومن المنتظر أن يتواصل غيابه عن صفوف الميرنجي في المباريات القادمة.

وذكر موقع "توتوميركاتو ويب" أن مدافع ريال مدريد، النمساوي دافيد ألابا، كان قد عاد للمشاركة في تدريبات الفريق خلال الأسبوع الجاري، لكنه تعرض لانتكاسة في الإصابة العضلية التي يعاني منها منذ فترة.

وأضاف الموقع الإيطالي أن "المدير الفني لفريق ريال مدريد، كارلو أنشيلوتي سيتعين عليه الاستغناء عن خدمات ألابا لفترة، إذ يحتاج المزيد من الوقت من أجل استعادة عافيته بالكامل بعد تعرضه لهذه الانتكاسة.."

وغاب المدافع النمساوي عن مباريات الفريق الأخيرة في كأس السوبر الإسباني، ثم في كأس ملك إسبانيا، وأيضاً في الدوري الإسباني "الليجا".

يذكر أن ريال مدريد أعلن مطلع يناير/كانون الثاني الجاري عن معاناة ألابا من إصابة في العضلة الخلفية في ساقه اليمنى.

## أوناحي يتوصل لاتفاق مع ناديه الجديد

توصل النجم المغربي عز الدين أوناحي، لاعب أنجيه الفرنسي، لاتفاق مع ناديه الجديد تهديدا للانتقال إليه خلال الساعات القليلة المقبلة.

وبحسب فايريزيو رومانو، المختص في شؤون الانتقالات في أوروبا، توصل أوناحي لاتفاق مع مارسيليا الفرنسي للانتقال إليه مقابل ٨ ملايين يورو، وهو ما أشار إليه "راديو مونت كارلو" أيضاً.

ومن المتوقع أن يتضمن العقد الذي سيتمدد حتى يونيو/حزيران من عام ٢٠٢٧.. أي ٤ مواسم ونصف، ٢ مليون يورو كإضافات، إلى جانب بند خاص بنسبة من بيع اللاعب في المستقبل.

وجذب أوناحي، الأنظار إليه بشدة في مونديال قطر الأخير، بعد مساهمته في الإنجاز التاريخي للمغرب بالوصول إلى نصف النهائي، ويمتد عقده الحالي من أنجيه حتى يونيو/حزيران من عام ٢٠٢٦.

يذكر أن أوناحي شارك مع أنجيه في ١٥ مباراة بالدوري الفرنسي هذا الموسم بواقع ١٠١٤ دقيقة، لكنه لم يشارك من بعد المونديال سوى في ٣٠ دقيقة في الخسارة أمام كليرمونت يوم ١٥ يناير/كانون الثاني الماضي.

## تشيلسي يحدد موعد الكشف الطبي لصفقته الشتوية السابعة



بات تشيلسي قريباً للغاية من إتمام الصفقة السابعة في الميركاتو الشتوي الجاري، والتفوق على مانشستر يونايتد في منافسة خاصة.

وبحسب فايريزيو رومانو المختص في شؤون الانتقالات، اتفق تشيلسي مع الظهير الأيمن لفريق ليون الفرنسي، ماثو جوستو، على إجراء الكشف الطبي غدا السبت.

ومن المنتظر أن ينضم جوستو لصفوف البلوز في شهر يونيو/حزيران المقبل إلى جانب نكوتكو.

وسيحصل ليون على ٣٠ مليون يورو قيمة الصفقة، إلى جانب الإضافات مع الاحتفاظ باللاعب على سبيل الإعارة.

ويعاني تشيلسي في مركز الظهير الأيمن بسبب إصابة ريس جيمس، وسيصبح جوستو الصفقة السابعة للبلوز في شهر يناير/كانون الثاني الجاري، وذلك بعدما ضم، جواو فيليكس ودايفد هوفانا وأندري سانتوس وبينوا بادياشيل ونوني مادويكي وميخاييلو مودريك.

يذكر أن تشيلسي لا يقدم نتائج جيدة منذ بداية الموسم الجاري، حيث يحتل المركز العاشر في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز.