# السلطات الأميركية توقف ثلاثة أشخاص

لمحاولتهم اغتيال معارضة إيرانية

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# اشتباكات بين الفلسطينيين وقوات الاحتلال بمخيم شعفاط شمال القدس



## الملك يلتقى الحاكم العام لكندا

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في أوتاوا، الجمعة، بالحاكم العام لكندا مارى 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 المناخى. 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 القطارنة، وعدد من المسؤولين الكنديين.



تابع ص۷

وفد برلماني يشارك في اجتماعات الجمعية البرلمانية للاتحاد من أجل المتوسط

جلالته يعقد مباحثات مع رئيس الوزراء الكندي ويلتقي الحاكم العام لكندا

# الملك يشيد بدور كندا في تعزيز الأمن والاستقرار في المنّطقة

- ، رئيس الـــوزراء الـكـنـدي يشمن دور الـمـلـك الـقـيـادي بالـمنطـق.
- . ترودو: المباحثات مع دولة صديقة كالأردن مثمرة لتعزيز السلام والاستقرار في المنطقة والعالم . بيـان أردنـي كنـدي فـي ختـام المباحثـات حـول تعزيـز التعـاون ومواجهــة التحديـات العالميــة
- . قــرض كنــدي لــلأردن لدعــم الاســتراتيجية الوطنيــة للتعليــم بقيمــة 120 مليــون دولار كنــدي

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 الكندى خلال مباحثات ثنائية تبعتها موسعة، جرت في مقر البرلمان الكندي، بمتانة العلاقات الاستراتيجية التي تربط البلدين الصديقين، مؤكدين الحرص على تعزيزها في قطاعات التعليم والتجارة والاستثمار والتعاون الدفاعي.

وأعرب جلالته في مستهل 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

خلالها ١٠ من أبناء الشعب الفلسطيني

محاولات تهويد القدس والمقدسات.

وانخراطها في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة، معتبراً أن صوت كندا دائما يدعو إلى العقلانية والأمل.

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

والتقى 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 لمشتركة، لا سيما المتعلقة بالأمن الغذائي والطاقة ومكافحة التغير المناخي.

وتطرق اللقاء إلى آخر المستجدات الإقليمية والدولية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية. تابع ص٢



## غزة تندد بجريمة الاحتلال في جنيــن أصيب عدد من الشبان الفلسطينيين مساء اليوم، بحالات اختناق جراء إطلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي قنابل الغاز المدمع

تظاهرات

ومسيرات في

تجاههم أثناء تظاهرهم على الحدود الشرقية

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 الحمعة اشتباكات عنيفة بن المواطنين الفلسطينيين وقوات الاحتلال الإسرائيلي في مخيم شعفاط شمال مدينة

أصبيب عدد من الشبان الفلسطينيين مساء امس، بحالات اختناق جراء إطلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي قنابل الغاز المدمع تجاههم أثناء تظاهرهم على الحدود الشرقية

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.

قُتل سبعة أشخاص على الأقلّ بإطلاق نار وقع مساء الجمعة خارج كنيس يهودي في حيّ استيطاني بالقدس الشرقية المحتلّة ونفّذه مسلِّح "تمّ تحييده"، بحسب ما أعلنت الشرطة الإسرائيلية.أعقب غارة دامية في الضفة

الغربية في اليوم السابق. وأكَّد متحدّث باسم الشرطة أنّ "سبعة أشخاص قتلوا" في الهجوم الذي وقع في مستوطنة نيفى يعقوب (النبى يعقوب)الذي يعتبر حيا الاستيطاني داخل الاحياء الفلسطينية في القدس الشرقية المحتلة واستهدف اشخاصا يهود خارج كنيس أثناء يهودي بعدصلاة بدء

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

وحث الخبراء في بيان صحفى 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 والجرحي، بينهم

وأشارت الجامعة العربية في بيان لها ، إلى أن الصمت على اقتحام المناطق السكنية والمستشفيات وقتل الفلسطينيين، يهدد بتفجير الأوضاع في الأراضى المحتلة وإطلاق العنان

لدائرة جهنمية من العنف". وأصيب، مساء الجمعة، خمسة فلسطينيين برصاص الاحتلال قرب مدخل بيتا جنوب

وقال مدير مركز الإسعاف والطوارئ في الهلال الأحمر بنابلس، أحمد جبريل في بيان، إن طواقم الإسعاف نقلت ثلاث إصابات جميعها بحالة مستقرة إلى مستشفى رفيديا، 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 آخرین بالرصاص.تابع ص٧

# انطلاق مسيرة نصرة للشعب الفلسطينى من أمام المسجد الحسيني





تنفيذا للتوجيصات الملكية..

## رئيس الديوان الملكى يسلم مساكن لأسر تضررت من حادثة اللويبدة جلالة الملك، بجميع المستلزمات الأساسية

عمان

عمان

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

وجه بتوفير الرعاية الكاملة للأسر المتضررة، وتوفير جميع الاحتياجات اللازمة لهم، والايعاز بشراء شقق سكنية لهذه الأسر، في سياق المبادرات الملكية.

وقال العيسوي خلال تسليم سندات التسجيل في الديوان الملكى الهاشمي، بحضور محافظ العاصمة ياسر العدوان وأمين عام وزارة التنمية الاجتماعية الدكتور

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

من أثاث وأجهزة كهربائية، وبما يكفل توفير

الحياة الكريمة للأسر في بيئة آمنة وصحية. وقدرت الأسر المستفيدة عاليا الاهتمام والحرص الملكى المباشر بقضيتهم، موضحين أنه منذ وقوع الحادثة، وجه جلالة الملك للجهات المعنية، بتقديم الرعاية الكاملة لهم، وتوفير جميع احتياجاتهم اللازمة، وتأمينهم بمساكن مؤقتة. تابع ص٢

ختام مؤتمر محركات الرَّأي

العام في المعهد الإعلامي

اختتمت فعاليات مؤتمر محركات الرّأى العام وقواعد النشر في وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي، الذي

انعقد في معهد الإعلام الأردني ، بمشاركة نخبة من أبرز الخبراء

وانطلق المؤتمر برعاية سمو الأميرة ريم على مؤسسة المعهد وامتد على مداريوم علمي كامل، وتضمن أربع جلسات حوارية،

ناقشت تأثير وسائل الإعلام في تشكيل الرأي العام وتوجيه الاهتمامات والتأثير الاجتماعي والسياسي والاقتصادي في ظل التحديثات الرقمية والتطورات المتسارعة في الفضاء العالمي

وسلطت الجلسة الحوارية الأولى الضوء، بإدارة الرَّئيس التنفيذي للمعهد، الدكتور مصطفى الحمارنة، على دور وسائل التواصل الاجتماعي والإعلام الرقمي في تكوين الرأي العام

وبين الصحافي والمحاضر الفرنسي، لورنت بيجوت، خلال الجلسة التي أدارها الدكتور عبد الحكيم الحسباني، حول

المعلومات المضللة، أنَّ عدم الوضوح بين المهنية الصحافية والانجراف وراء الأهداف التجارية لمنصات التواصل الاجتماعي قد يخدع الجمهور ويحول دون وجود مصدر موثوق

وناقشت ورقة بحثية لرئيس قسم الإعلام في الجامعة

اللبنانيّة الأمريكيّة، الدكتور جاد ملكي، تأثير وسائل التواصل

الاجتماعي على تكوين الرأي العام خلال جائحة كورونا، مثلما

تناول الدكتور نصري مسرة من جامعة القديس يوسف في

بيروت، في ورقة بحثية طرق التلاعب في الحقائق عبر وسائل

وتطرقت الجلسة الختامية والتي أدارتها الإعلامية روان

الجيوسي، إلى استطلاعات وسياسات الرأي العام، بمشاركة

مدير مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية،

الدكتور زيد عيادات، والذي ناقش بورقته البحثية استطلاعات

كما شاركت عميدة كلية الإعلام في جامعة الشرق الأوسط،

الدكتورة حنان الشيخ، بورقة بحثية تناولت الحيادية العلمية

إزاء التسويق السياسي والتجاري، وورقة بحثية للخبير

الإحصائي والسياسي، الدكتور ربيع الهبر، الذي تناول

بحثه دور وسائل التواصل الاجتماعي في الحملات الانتخابية

وناقش وزير الثقافة الأسبق والأكاديمي الدكتور باسم

وأكد وزير الإعلام الأسبق وعضو مجلس الأعيان الدكتور

محمد المومني، أن الأردن لديه قدرة للتعامل مع المشهد الإعلامي

الرقمى واستغلال المنصات بشكل سليم، مشيراً إلى دور مرصد

أكيد، التابع لمعهد الإعلام، كمثال على تجربة الأردن الجيدة في

مجال التربية الإعلامية والمعلوماتية وكشف الأخبار المضللة.

"أنكور تشينج" في الولايات المتحدة الأميركية، كاتى هاربث،

"إنه في غضون عامين من الآن سيكون الفضاء الرقمي مختلفاً من

من جانبها، أشارت الأكاديمية في الجامعة الأميركية في

القاهرة، الدكتورة شهيرة فهمي، إلى أن وسائل التواصل

الاجتماعي هي سلاح ذو حدين، مؤكدة أن دور الإعلام هو تقويم

يشار إلى أن أن معهد الإعلام الأردني هو أول مؤسسة

تعليمية عربية تطور مناهجها في الصحافة بالاستفادة من

عناصر البيئة الرقمية، ويفتح كل عام باب القبول في برنامج

الماجستير، باتفاقية أكاديمية مع الجامعة الأردنية، للراغبين من التخصّصات كافة، شريطة اجتيازهم امتحانات القبول

الخاصّة، كما أنه يقدم منحًا دراسية للطلاب حسب درجة

المستقلة للانتخاب تحصل

على الأيزو الدولية

حصلت الهيئة المستقلة للانتخاب على شهادة الاعتماد الدولية «ISO/TS 54001: 2019»، وذلك بعد أن

خضعت لعملية التدقيق الخارجي لمدة يومين متتاليين، شمل

الإجراءات والعمليات كافة المتعلقة بالمعايير الدولية لنظام

وبحسب بيان الهيئة، جرى التأكد من استيفاء الهيئة لجميع

متطلبات وشروط الحصول على الشهادة، بما يتعلق بتقديم

الخدمة وتحديد فعالية نظام الحودة من خلال أدلة موضوعية

لها علاقة بالقياس ومراجعة أهداف العمليات الرئيسية

وأشارت الهيئة في بيانها إلى أن عملية التدقيق شملت جميع

مراحل العملية الانتخابية، وكيفية تعامل الإدارة مع مخرجات

التدقيق حسب المعايير الخاصة لتطبيق النظام المعمول به

وإجراءات ومراحل العملية الانتخابية.

حيث محركات البحث والإعلانات وسلوك المستخدم».

وقالت المستشارة الإعلامية الدولية ومديرة مؤسسة

الطويسي، في ورقة بحثية المصادر العامة التي يتلقى منها

والإعلاميين محلياً ودولياً.

على مختلف المستويات.

والحوار الديموقراطي.

التواصل الاجتماعي

والدعاية السياسية.

الرأي العام والسياسات العامة.

الجمهور الأردني الأخبار والمعلومات.

مسار تدفق المعلومات والأخبار.

# جلالته ورئيس الوزراء الكندي يعقدان مباحثات في أوتاوا

# الملك يشيد بدور كندا في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة

، رئيس الـــوزراء الـكـنـدي يشمـن دور الـمـلـك الـقـيـادي بالمنطق.

· ترودو: المباحثات مع دولة صديقة كالأردن مثمرة لتعزيز السلام والاستقرار في المنطقة والعالم

· بيان أردنــى كندى في ختـام المباحثات حــول تعزيز التعــاون ومواجهة التحديــات العالمية

## ، قـرض كنـدى لـلأردن لدعـم الاسـتراتيجية الوطنيـة للتعليم بقيمـة 120 مليـون دولار كندى

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 الكندى خلال مباحثات ثنائية تبعتها موسعة، جرت في مقر البرلمان الكندي، بمتانة العلاقات الاستراتيجية التي تربط البلدين الصديقين، مؤكدين الحرص على تعزيزها في قطاعات التعليم والتجارة والاستثمار والتعاون

وأعرب جلالته في مستهل 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 التى واجهتها خلال السنوات

ولفت جلالته إلى دور كندا المهم وانخراطها في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة، معتبراً أن صوت كند دائما يدعو إلى العقلانية والأمل.

من جانبه، أشاد ترودو بالجهود المشتركة والمثمرة بين البلدين عبر السنوات الماضية، لافتاً إلى الفرص التي يمكن من خلالها تعميق العلاقات الثنائية وتقويتها، سواء على مستوى الاستثمار أو على مستوى العلاقات بين الشعبين التى لطالما حرص جلالة الملك على

وثمن رئيس الوزراء الكندي دور جلالة الملك القيادي بالمنطقة، معتبراً أن المباحثات مع دولة صديقة كالأردن مثمرة لتعزيز السلام والاستقرار في المنطقة والعالم.

وأشار ترودو إلى أنه بحث مع جلالة الملك الظروف المعقدة التي أحاطت العالم أخيراً، بخاصة بعد الجائحة واجتياح روسيا لأوكرانيا.

وحضر المباحثات نائب رئيس الوزراء ووزير

الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير تب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير



الأردني في كندا ماجد القطارنة، وعدد من المسؤولين

ووقعت حكومتا الأردن وكندا اتفاقية تعاون في

وصدر في ختام المباحثات بيان مشترك فيما يلى

ورئيس الوزراء ترودو اليوم فرص تعزيز التجارة والاستثمار بين البلدين.

كما أكد جلالة الملك ورئيس الوزراء ترودو التزامهما بتعزيز الأمن والاستقرار الدوليين ومواصلة العمل معا لتجاوز التحديات والأزمات الإقليمية والعالمية.

وأعرب جلالة الملك ورئيس الوزراء ترودو عن بالغ قلقهما إزاء تدهور الأوضاع في الضفة الغربية وغزة. وشددا على أهمية تكثيف الجهود لتحقيق سلام عادل ودائم وشامل في الشرق الأوسط على أساس حل

كما شددا على ضعرورة وقف جميع الإجراءات الأحادية والاستفزازية التي تقوض حل الدولتين وترفع التوتر وتؤدي إلى العنف. كما شجعا الجهود المبذولة لإعادة إطلاق مفاوضات السلام لتحقيق حل الدولتين الذي سيضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة والقابلة للحياة وذات السيادة، لتعيش جنبا إلى جنب مع إسرائيل في أمن وسلام وفقا للقانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة ذات الصلة، وقرارات الشرعية الدولية

ضمن المرجعيات المتفق عليها. وفي هذا السياق، شدد جلالة الملك ورئيس الوزراء

تقدير كندا لكرم الأردن في استضافة اللاجئين السوريين. وجدد رئيس الوزراء ترودو التأكيد على أن انخراط كندا في الشرق الأوسط سيستمر استجابة للتحديات الأمنية والإنسانية القائمة في المنطقة، بما في ذلك أزمة اللاجئين السوريين والأزمة الاقتصادية في لبنان.

في القدس ومقدساتها، وجدد رئيس الوزراء ترودو التأكيد على دعم كندا للوصاية الهاشمية على الأماكن

كما أكد جلالة الملك ورئيس الوزراء ترودو أهمية

إيجاد حل سياسى للأزمة السورية وفقا لقرار مجلس

الأمن رقم 2254. وأعرب رئيس الوزراء ترودو عن

وأكد جلالة الملك ورئيس الوزراء ترودو دعمهما للعراق واستقراره.

كما ناقشا تبعات حرب أوكرانيا على الأمن العالمي، ودعا الجانبان إلى ضرورة إنهاء الحرب فورا واحترام القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة وسيادة ووحدة الأراضي الأوكرانية.

وأكد جلالة الملك ورئيس الوزراء ترودو أن الأردن وكندا سيواصلان التعاون الثنائي والعمل مع شركائهما لمحاربة التطرف والإرهاب. وسيواصل البلدان المشاركة في التحالف الدولي ضد داعش لضمان هزيمة داعش بشكل نهائي. كما سيواصل البلدان التعاون من خلال مبادرة اجتماعات العقبة.

جلالة الملك ورئيس الوزراء ترودو أعادا التأكيد على التزامهما المشترك بالبناء على العلاقات بين الأردن وكندا في مختلف المجالات.

وقد وقع البلدان على اتفاقية قرض سيادى بقيمة 120 مليون دولار كندي على مدى عشرة أعوام، وسيتم تمويل هذا القرض من خلال برنامج القروض السيادية التابع لوزارة الشؤون الخارجية والتجارة والتنمية الكندية، وهو أداة مالية مبتكرة تدعم الجهود التنموية الحكومية في الدول متوسطة الدخل الشريكة لكندا.

وأعرب جلالة الملك عن تقديره لدعم كندا المستمر للأردن، فيما أكد رئيس الوزراء ترودو أهمية الإصلاحات الاقتصادية في الأردن ورؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقتها المملكة. وثمن رئيس الوزراء الكندي دور الأردن

جال التعليم، تقدم بموجبها كندا قرضا سياديا لدعم الاستراتيجية الوطنية للتعليم بقيمة 120 مليون دولار كندي، وقعها عن الجانب الأردني نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدى، وعن الجانب الكندي وزير التطوير الدولي هارجيت

نصه: انطلاقا من الشراكة المستمرة والالتزام بتعزيز روابط الصداقة والتصدي لأبرز القضايا العالمية، التقى اليوم في أوتاوا جلالة الملك عبدالله الثاني ورئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو.

أجرى جلالة الملك وترودو محادثات مكثفة حول سبل تعزيز التعاون الثنائي، وأكدا التزامهما بالعمل معا لتطوير العلاقات التجارية والاستثمارية الكندية—

لطالما كانت كندا شريكا تجاريا واستثماريا مهما للأردن، خاصة منذ دخول اتفاقية التجارة الحرة

## الكندية – الأردنية حين التنفيذ. وناقش جلالة الملك الكندي على أهمية الحفاظ على الوضع التاريخي القائم

## تستعرض توصيات ورقة عمل للنهوض بعدة قطاعات

مشتركة في الأعيان

استعرضت لجنة مشتركة تضم 9 لجان دائمة في مجلس الأعيان، توصيات مقترحة انبثقت عن ورقة عمل حول التكامل بين إجراءات تغير المناخ وسياسات التغلب على البطالة في الأردن، تهدف إلى النهوض بعدة قطاعات. جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة المشتركة برئاسة رئيس لجنة الخدمات العامة العين الدكتور مصطفى الحمارية ، مع عدد من أمناء عامين بعض الوزارات ومديرى الدوائر والمؤسسات الحاليين. وقال العين الحمارنة إن اللجنة تحرص على أن تُشكل حلقة وصل بين السلطتين التنفيذية والتشريعية، لترجمة مهامها الدستورية، لافتًا إلى أن التوصيات المقترحة لورقة العمل تهدف بشكل عام إلى تحويل التحديات إلى فرص. وتشمل التوصيات المقترحة على قطاع الطاقة، الذي يتضمن جوانب الاستثمار في إدارة الطلب على الطاقة والاستثمار في توليد الكهرباء من مصادر الشمس والرياح، إلى جانب قطاع النقل عبر بحث فرص النمو الاقتصادى وتوفير فرص عمل من خلال إجراءات الاستجابة لتغيير المناخ، فضلًا عن وجود توصيات تشريعية تسهم بتحسين النقل العام من منظور النوع الاجتماعي. كما تشمل التوصيات على قطاع البيئة، من حيث التكيف القائم على الأنظمة البيئة، عبر 6 برامج، الأول يُعنى بزيادة نطاق برامج التكيف القائمة على النظام البيئي والتخطيط القائم على المناخ في المناطق المحمية

## تنفيذا للتوجيهات الملكية..

# رئيس الديوان الملكى يسلم مساكن لأسر تضررت من حّادثة اللويبدة

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 اللويبدة، أمر جلالة الملك عبدالله الثاني بتوفيرها على نفقته

وكان جلالة الملك، الذي تابع حينها مجريات عمليات الإنقاذ أولا بأول، وجه بتوفير الرعاية الكاملة للأسر المتضررة، وتوفير جميع الاحتياجات اللازمة لهم، والايعاز بشراء شقق سكنية لهذه الأسعر، في سياق

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 يحرص 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



نقلة نوعية مهمة في حياتهم، وهو ما كان ليكون لولا متابعة جلالة الملك وحرصه المتواصل على توفير جميع أسباب الحياة الكريمة والآمنة لهم. يشار إلى أن وزارة التنمية الاجتماعية وبالتعاون مع الجهات المعنية، وتنفيذا للتوجيهات الملكية، قامت بتأمين الأسر المتضررة، أثناء عمليات الإنقاذ، بمساكن مؤقتة، وتوفير احتياجاتهم المنزلية والرعاية الصحية الشاملة لهم.

إقامة المشاريع الاستثمارية لها لتحقيق الوفر المادى لدفع

المصاريف المترتبة عليها والتزاماتها المادية، مبينين أنه

يتم العمل حالياً على تأسيس رابطة لأندية المحترفين تم

وضع النظام الأساسى لها لتحقيق مبدأ تكافؤ الفرص

والشراكة الحقيقية بين ممثلي قطاع الرياضة والقطاعات

الأخرى. من جانبهم، قال الأعيان إن الأندية الرياضية تعد

ملاذًا آمنًا للشباب وتحميهم وتحافظ عليهم وعلى صحتهم

من الآفات المجتمعية المحيطة بهم، مقدرين دور الأندية في

المجتمع المحلي والاهتمام بالشباب في مراحلهم العمرية

عالميا، ومدى مطابقة المعايير المحددة بتحقيق الأهداف وتحديد بعض فرص التطوير والتحسين. وسبق أن حصلت الهيئة على شهادة "الأيزو" المتعلقة بعملية ضبط الجودة للإدارات الانتخابية، حيثُ كان الأردن هو البلد الوحيد الذي يحصل على الشهادة الدولية في مجال واعتبروا أن توفير مساكن جديدة دائمة لهم يشكل الانتخابات على مستوى المنطقة والشرق الأوسط، إلى جانب شهادة الاعتمادية الدولية "المتعلقة بنظام إدارة أمن وحماية المعلومات" وللمرة الثالثة على التوالي.

## إعلان فصل التيار الكهربائي



ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢/١/٣١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع عمر المختار منطقة الهاشمية حي الملعب، شارع الملك حسين، المنطقة مقابل صالة الشرق ومجاوريها وذلك من الساعة السابعة صباحا ولغاية الساعة الحادية عشر صباحا وعن بلدة بشرى من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة اربد.

وعن حي المخزومية، حي المبروكة، حي الجندي من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا وعن مثلث حوشا طريق اربد المفرق، شرق مخفر حوشا من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن الخالدية البلد بالكامل، حي المركز الصحي، حي عمر، حي الدوار، المفردات، الخالدية الحي الشمالي، التجمعات السكنية على طريق الخالدية المفردات من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق.

وعن هامتا وعليمون جنوب البلد من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش.

وعن صخرة غرب البلد من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون .

قسم العلاقات العامة

## الشباب والرياضة في الأعيان تبحث أبرز تحديات أندية دوري المحترفين التوزيع العادل للدعم المقدم للأندية، إضافة لإمكانية وضرورة البحث عن موارد مالية في ظل الأزمات المالية

وتأمينهم بمساكن مؤقتة.

بحثت لجنة الثقافة والشباب والرياضة في مجلس الأعيان، برئاسة العين محمد داودية، أبرز التحديات التي تواجه أنديه المحترفين الأردنيين ومجمل مطالبها. وتحدث العين داودية حول ضرورة التفهم العميق

لدور الأندية الثقافي في تعزيز الوحدة الوطنية ومكافحة الإرهاب والمخدرات، مثمناً دور الأمير على بن الحسين، رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم وجهوده الدائمة في سبيل تطوير الرياضة والمنتخبات الوطنية.

وأكد أهمية النظر للقطاع الرياضى كأولوية وطنية

التي تعاني منها مالية الأندية، وتقديم سبل الدعم الحقيقي كافة لها ولدورها المهم في رفد المنتخبات الوطنية باللاعبين وتأهيلهم بدنياً، لخوض البطولات والمنافسات الدولية لتحقيق المنجزات الرياضية التى تبعث العزة وتدعم الانتماء. وأشار العين داودية، بعد الاستماع إلى أبرز التحديات والاحتياجات والهموم الرياضية التى تواجه القطاع الرياضي والأندية الرياضية، إلى أهمية دعم

القطاع والوقوف إلى جانب الأندية الرياضية، والنهوض

بالحركة الرياضية عمومًا باعتبارها الحاضنة الأساسية

وأكدوا أهمية تحقيق مطلبين أساسيين، تمثلا بإعادة تفعيل الصندوق الوطنى لدعم الحركة الشبابية والرياضة لمساهمته في دعم وحل العديد من المشاكل والأزمات التي تواجه الأندية، والمطلب الثاني يتلخص في استقرار البيئة التشريعية، فيما يخص الدعم المقدم للأندية والحوافز

وأشاروا إلى أن مطالبهم من شأنها أن تسهم بتحقيق

وعرض رؤساء وممثلو الأندية الرياضية أبرز المطالب التي تحقق الاستقرار المادي والإداري للأندية لتتمكن من أداء مهامها وواجباتها الرياضية المتمثلة في تحقيق البطولات والنجاحات وإرضاء جماهيرها.

الملك، بجميع المستلزمات الأساسية من أثاث وأجهزة

كهربائية، وبما يكفل توفير الحياة الكريمة للأسر في بيئة

آمنة وصحية. وقدرت الأسر المستفيدة عاليا الاهتمام

والحرص الملكي المباشر بقضيتهم، موضحين أنه منذ

وقوع الحادثة، وجه جلالة الملك للجهات المعنية، بتقديم

الرعاية الكاملة لهم، وتوفير جميع احتياجاتهم اللازمة،

المقدمة لها كالإعفاءات الضريبية.

مفاجأة . . الكافيين قد يؤثر إيجابا على الرياضة

٧٥٪ من عينات بول رياضيين

شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوى

على مستويات مرتفعة من الكافين".

من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة

المنشطات كمادة محظور تناولها

خلال المنافسات.وذكر جرجيك

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن

كندي عمره ٤٥ سنة، راجع الأطباء

بسبب مشكلات في الجهاز البولي،

بدأت بعد عودته من منطقة جنوب

شرق آسیا، حیث کان یقضی وقتا

طويلا على الشاطئ، ما تسبب في

وأظهرت نتائج الفحص الذي

أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد

أيضا في الحد من ارتفاع ضغط

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)

الدم وعلاج السكري.

ظهور مشكلات في كليتيه.

وعام ٢٠٠٤، رُفع الكافيين

لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ

ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين

الرياضيين ولا توجد مؤشرات على

انحسار ذلك".كما أجـرى جرجيك

وزمللاؤه مراجعة شاملة لنتائج

مراجعات سابقة حللت عدة دراسات

الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا

وبعد إجسراء فحص موسع

ومفصيل، اتضيح أن مستوى

الكالسيوم وهرمون الباراثرين في

دمه مرتفع جدا. الأمر الذي يحصل

عند الإفراط في تناول فيتامين D.

فعلا فيتامين D على مدى السنوات

يعمل جيدا على تعزيز الجهاز

سحري للقضاء على السعال، كل

كما عليك هو طهي نصف كيلو

من الجسزر المقطع مع ملعقتين

صغيرتين من الجنزبيل الطازج

المبشور في كمية مناسبة من الماء،

ولتحضير أفضيل مشيروب

المناعي للجسم.

وقد أكد المريض على أنه تناول

يحتوي على أي شيء مشبوه.

تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

3

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء

وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة

يكون لتناول كوبين من القهوة قبل

نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على

للشمس ولفترات طويلة حصل

جسمه على كميات كبيرة من

فيتامين D، ما أدى إلى ظهور

مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه

العلاج خلال فترة طويلة، أصبح

ثم خلط المزيج في الخالاط بعد أن

يبرد وتحليته بـ٣ إلى ٤ ملاعق

وللحصول على عظيم الفائدة

ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من

المزيج يوميا لحين التخلص من

السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر

يومين من الاستخدام المنتظم.

كبيرة من العسل الأبيض.

يعاني من مرض كلوي مزمن.

ونتيجة لتعرض هذا الرجل

نصيحة صديق له.

القفز وسرعة أداء التمارين.

قوي لدى معظم الأفراد".

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن

تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين

الرياضية قد يحسن أداء مجموعة

وكتب الباحثون في دورية (الطب

الرياضي) البريطانية أن الكافيين

يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

من المعروف أن فيتامين D

ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة

لتوازن الجسم والحفاظ على

خصائصه، إلا أن الإفسراط منه

كشيفت دراسية طبية أن

الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر

على عمل الكليتين بشكل كبير،

حيث دعا علماء جامعة تورنتو

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة

أظافرنا عن فوائد الجزر لصحة

العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في

تهدئة السعال والقضاء على البلغم

هذا ما یؤکده تقریر نشره موقع

"ديلى هيلث" المعنى بالصحة

عن مشروب سحري يعتمد على

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات

الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمن

للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية،

وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرات

بما فيها الحسّاسة. تعرّفوا فيما يلي على

ه حلول يقدّمها زيت الزيتون لخمسة من

يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة

حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا

المجال، يكفى خلط القليل من الطحين،

والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبضع

نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على

التآم الندبات التي تسببها البثور. سماكة

المشاكل التجميليّة المزعجة.

١ - يعالج حب الشباب:

يؤدي إلى نتائج عكسية تماما.

واسعة من التدريبات.

السرعة والطاقة والقوة والتحمل.

من جهته، قال قائد فريق البحث

من جامعة فيكتوريا في ملبورن

بأستراليا، جوزو جرجيك، إن

المكملات التى تحتوي على الكافيين

شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت

دراسية ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

الكندية من خالال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول

فيتامين D دون استشارة الطبيب

المختص. وأكد الدكتور بورن

أوغوست من الجامعة نفسها أن كل

المستحضرات الطبية التى أساسها

فيتامين D في الصيدليات خطرة

على الحياة، ما لم تستعمل تحت

الجزر وبعض المكونات الأخرى

ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة

البلغم وتنقبة الرئة دون أية مواد

كيميائية كتلك الموجودة في أدوية

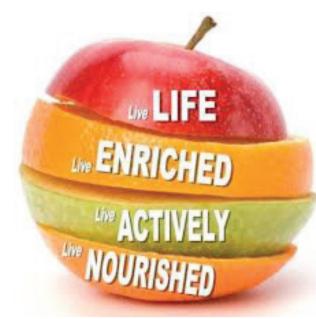
فالجزر من الخضراوات

الغنية بالمواد المضادة للأكسدة

والفيتامينات كفيتامين A و C و

إشراف الطبيب.

# نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



تلعب 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 حصائل الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصائل

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنيوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات

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

ينبغى لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنينا شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

والعديدة اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسى أهمية أثناء

الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

وتدل البينات المتاحة حالياً على أن مكمّلات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحملي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكمّلات 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 تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر

الفيتامينات والمعادن

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل

حمض الفوليك و الحديد



الإيجابية للحمل.

كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز



بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى

الحمل والوضع.

الحمل ويحسِّن حصائل الحمل.

الارتعاج والارتعاج هي في عداد الأسياب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسى لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

فرط ضغط الدم أثناء الحمل

الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثرا سلباً

الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً.

إن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة

وتعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع يّنات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاع والابتسار وانخفاض

وتشير البينات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميجاً ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبتسرة وبعض

تلعب 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 حصائل 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

إن اضعطرابات فرط ضغط العدم مثل مقدمات

ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يختل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمى أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرع الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات

تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء

ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز

على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنبن. وقد أشارت أحدث البيّنات إلى أن استخدام مكمّلات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

يعد اليود ضرورياً للنمو الصحى لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين بالقدر الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً

من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كافِ من اليود، توصى 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 التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

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

فيتامين ألف

يعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدى إلى ضعف البصر في صورة العشي اللبلي، كما قد يؤدى في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفيسيولوجية في حجم

الدم خلال هذه الفترة. وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكمِّلات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلى في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحُمل لا يؤدى إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضّع. وينبغى تشجيع النساء الحوامل على تلقى التغذية

الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن. فيتامين دي

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

ويُعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصبابة بمقدمات الارتجاع وداء السكري الحملي والابتسار وحالات أخرى تتعلق

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

ويحسن تعاطى مكمِّلات فيتامين دال أثناء الحمل من

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

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

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكيح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتعاج.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٣- يعتنى بالبشرة الفاقدة للحيوية:

يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

على البشرة الدهنيّة، على أن يتم شطفه

٢- يخفّف من توسّع المسام:

يمكن للمسام المتوسعة أن تظهر علي البشرات الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، ملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبّق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة

عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفى تدليك البشرة بحركات دائريّة بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن

ومنعّم للبشرة. ٤ – يحارب التلوّث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومى للإحهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحيوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة

البشرة، ولتحضيره يكفى خلط بيضة

تناميًا مستمرًّا للمفردات، واستخدامًا

متزايدًا للتراكيب المفرداتية، وفهمًا أوّليًّا

لقواعد اللغة وبناء الجملة. وببلوغهم

السّنة الثالثة، بميل الأطفال إلى استخدام

جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات،

حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمل الكبار

نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت

اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد

الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٥- يقى من الجفاف:

يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفى أن نمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجبرانيوم الأساسى، و ٩ نقاط من زيت الفيتامين Ε. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال

### طازحة، نصف ملعقة صغيرة من زيت تحتاج البشرة الفاقدة للحيوية إلى هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن "child development process" نمو الطفل



يُستخدم مصطلح نمو الطّفل للدّلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطُفولة. ويشير مصطلح الطُفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءًا من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

العلامات المنذرة بخطر وجود

القرحة لا شكَ أنَّ الالتهاب الخارجي

المفتوح يكون مؤلمًا وقابلاً للتهيج

بسهولة، إلا أنَّ للالتهابات الخارجية

جانبًا مُشرقًا ألا وهو حقيقة كونها

مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل

علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل

استخدام الضمادات أو الأدوية

الموضعيّة؛ في المُقابل، يـزدادُ أمر

الالتهابات تعقيدًا في حال كانت

داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات

وأكثرها إزعاجًا هو القرحة. تتعددُ

أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها،

إلا أنَّ لها جميعها قاسمًا مُشتركيًا

واحسدًا، وهو كونها مزعجة جداً

إضافة لتربصها بالجميع بغض

النظر عن الاختلافات في الحالة

الصحية فيما بينهم. يستعرضُ هذا

المقال أشهر أنواع القُرحة، أسبابها

بالقرحة في المريء - وهو الأنبوب

الواصل من الفم إلى المعدة - إلا أنَّ

أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر

شيوعًا فهو الارتجاع المريئي – وهو

الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة

بين المعدة والمريء – والذي يُمكن أن

يتسبب بقرحة يبلغُ طولها ٢,٥ سم في

المريء، قد يستهين البعضُ بهذا الأمر

ظنًّا منهم أنه لن يتسبب بأذي فعلي،

إلا أنَّهُ قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء

لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع

المريئي لأحماض المعدة دونما علاج.

يصاب الأشخاص بالقرحة

على الرغم من قلة عدد الإصابات

وأعراضها.قُرحة المريء

فيما يأتى نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضياع وبدء مرحلة الطُّفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للّغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون

في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة في مرحلة الطَّفولة المبكّرة (٢-٧

فيُتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحوير بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطَّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وباطّراد،

تزداد سعة الذّاكرة لديهم لتُسند العمليّات

الإدراكية الأخرى، ولمّا تتحسّن الذاكرة

قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة

وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دورًا مهمًّا، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعى 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 أمورًهم. عاملٌ آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب الهويّة الجنسانية (الجندريّة) الدور الأكثر أهميّة للوعى بالذّات، وعادةً ما تظهر بعمر

الذَّاكرة.ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار

الثلاث سنوات. إنّ بداية التغيّرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطُّفولة وبداية مرحلة جديدة:

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعًا

# القُرْحَة – Ulcers

في المسرىء بفعل أسسباب أخسرى حُرْقَة في المُعدَة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. أيضًا، مثل تناول أدويـة مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية اضطرابات الأكل التى يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات قصيرة، ثُم إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعنى ذلك التّخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة

أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العَوزُ المناعي البشري (AIDS). قد Bulimia) يكون مرض النُهام nervosa) سببًا من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من طعام كبيرة خلال مدة زمنية

المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والآلام المُصاحبة لعملية البلع،

يُمكن إدراج نوعا القرحة هذيّن تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضميّة (Peptic ulcers)، والتى تتعدد أعراضها، لكن العَرَض الأكثر شيوعًا هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسبباب الإصبابة بهذا النوع من

هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التى لا تستلزم قرحةُ المُعدَة والأمعاء الدقيقة وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية ibuprofen) الأيبوبروفين medications) - مثل أدفيل (Motrin) وموترین (Advil) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنَّ التّوتر والأطعمة الغنية بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلامًا.

تُدعى القرحة الهضمية بـ قُرْحَةُ المُعددة عندما يكون موطنها هو المُعدَة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمْعَاء الدقيقة تُدعى بـ قرحة الاثني عشر. يوجد هنالك نقطة تجاوز بين الامتزاز

لأجهزة الامتزاز الكيميائي

Enthalpie

الأنواع المُمتزة كيميائياً، بتشكيل

روابط مع بعضها البعض، يُلتفظُ (

الامتزاز أو الاستجذاب أو الادمصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (یسمی المُمتَز) علی سطح مادة صلية (تسمى الماز) . وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو المذرات التى تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولا. يجمع مصطلح اشتراب كلا العمليتين : الامتصاص واالإمتنزاز (أو الأدمصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز.

الامتزاز الكيميائي الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزّة، و تتولد روابط كيميائية حديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، و تأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاذب

نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزة و مهاجمة السطح، و من المقبول تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق

نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح. تستلزم هدرجنه الألكين على

الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠,٥

فولت الكتروني لكل نوع ممتز.

الهيدروجين وللألكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. الاستخدامات المحفزات غير المتجانسة أحد أهم

محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزيئي

الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط المُمتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

يُنتز) المنتج من السطح . تجميع ذاتى أحادي الطبقات يتشكل التجميع الذاتى أحادي الطبقات (SAMs) عن طريق

امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائيا مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك؛ الثيول (RS-H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SRقوية، وتُحرر SR تحمى السطح مجموعات H. المرصوصة بشكل كثيف.

علم حركة الامتزاز كنموذج على الامتزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة

المُمتزة لتتلامس مع السطح. من الضيرورى أن تُحصر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكمومي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. و إذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كمومياً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندها فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تُمتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع

التصادم المطاطى؛ فسوف تلتصق

يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة و ضغط ثابتين، ولأن الجسيم الحر مقيد إلى السطح – ما لم تكن اللذرة السطحية متحركة كثيرا- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعنى أن حد المحتوى الحرارى يجب أن يكون سالبا؛ مما يعني تفاعلاً طارداً للحرارة. . خُصَصَ الامتزاز الفيزيائي كطاقة لينارد-جونز الكامنة، بينما خُصِّصَ الامتزاز

أثبت الديناميكا الحرارية العامة

الكيميائي و الامتزاز الفيزيائي؛ تعنى على السطح، مُشكّلة طلائع مربوطة نقطة للانتقال. وبإمكان 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 الغازات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة النمذجة طاقة غيبس على التفاعلات:

التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام أن التغير في الطاقة الحرة ينبغي أن معين بقيمة احتمالية الالتصاق. 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 أحزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كاقتران في الموقع: الكيميائي كطاقة مورس الكامنة. حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

بالطاقة لمعادلة شرودنغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيسون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضى أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية،

و أي اعتبارات أخرى

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدى الى

توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة الى

التعرض لسلموم الفطرية

Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب

النخر الكبدي، والذي يؤدى في وقت لاحق

وأعراضس الفشيل الكبدي تظهر

بنزيف وذمة وتغير في الهضم وتغير في

الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض

للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة

بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم

الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم

ال  $\mathrm{DNA}$  و وتتم ألكلت القواعد خلال ال

epoxide moiety . ويعتقد أن هذا

ما يسبب طفرات في الجين ٢٥٣ ، مورثة

مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما

يكون هناك طفرات الحمض النووي

DNA او یشیر الی signaling

apoptosis ( موت الخلية المبرمج

) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على

بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من

غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة

للكودون ٢٤٩ للجين ٣٥٣ أكثر عرضة

للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من

القواعد القريبة ١٤٨ ﴿مزمن ، وتعرض

السريري ، لا يؤدي الى أعراض مثيرة

في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل

ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة

حتى ال Aflatoxin الحاد .

التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة

﴿بحاجة لمصدر □

الى الى تليف الكبد، أو سرطان الكبد.

الاعراض المذكورة ادناه 🏈 🍕

 $\Delta_{\rm R} H < 0$ 

يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمور-هنشلود التى يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إلى-ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً:

Reaktionskoordinate

بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي-حيث أن المهواد المُمتزة تتموضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد المُمتزة 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

الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (٤eV) مع الفلزات، مثل ۱۱۰)Cu)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزة، و من الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢ .الامتزاز

# سموم فطرية (Aflatoxin)

الاكثر شيوعا من فطريات "الاعشاب الضيارة " وهي واسبعة الانتشيار 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

في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والتبن

، والحبوب التي تعرضت لتدهور من

microbiological الكائنات الدقيقة

Aspergillus الموطن الاصلى لل

لظروف ضاغطة مثل الجفاف .



التي تسبب العفن (molds ) مثل aspergillus flavus and (( aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسى في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والدخان والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة الاطعمة من السموم الفطرية وجدت مشبعة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحبوانات الالبفة وايضا غذاء حبوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذا على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات ألبانها ملوثة بالسموم الفطرية

التركيبة الكيميائية لأفلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في الباكستان 14 ﴿

الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدى الى توقف النمو وتأخر التطور .، ﴾٣ ﴿ وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .

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

الاخصاب المضاغف هو عملية اخصاب

معقدة تحدث في النبانات الزهرية (النباتات

مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد

الطور الجاميتي الأنشوي أو ما يعرف

بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميتي الأم،

يسمى ايضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج

الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق

حبة اللقاح بميسم الكربلة، عضو التكاثر

الأنشوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح

الرطوية وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح

الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال

القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض

ويخترقه من خلال فتحة النقير في البويضة

، يتابع أنبوب اللقاح ليحرر النَّطْف في الطور

أحد النُطَف سيخصّب الخلية البيضية

بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الجاميتي الأنثوي.

يتخلل من خلال الحلد ١٥٥

۱۹۶۰ بعد اكتشافه كمسبب لمرض Turkey X disease" " تركيا والسموم الفطرية Aflatoxin ﴿

وعمليات استقلابها على الاقل هنالك ١٤ صنف مختلف

المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة

وقد صبيغ ذلك في حسوالي عام

السموم الفطرية سامة ومسرطنة مأمن منها. السموم الفطرية هي من بين من هذه السموم توجد في الطبيعة ♦٨﴿

من أحد التجمعات الرئيسية للسموم »v

«
»Mycotoxin

«

والاعلاف هي ٢٠-٣٠ ppb

بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد الى الايبوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل

غذاء الانسان والحيوان للاصابة.

بسبب الكيماويات التى تنتجها و اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان Aflatoxin B۱ وهو الاكثر سمية

السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا

لكن النوع الاكثر سمية الفطر b۱ حيث

المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء

لتذكير كاجراء وقائي لمنع تعرض كل من اسسم السسموم الفطرية

﴿aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات &mold التي تنتجها

الانواع الرئيسية للسموم الفطرية

€٦﴿ ادارة الغداء والدواء الولايات

ادارة المغذاء والسدواء الولايات

deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٪ "مختلف عليه") وارتفاع درجة

and By Aflatoxin By

Aspergillus parasiticus

parasiticus

من حليب الام)

and Aflatoxin G

Aflatoxin M۱ مستقلب من

Aflatoxin M۲ المستقلعة من

(AFQ))Aflatoxin Q)

السلموم الفطرية تنتجها ال

Aspergillus flavus and

Aspergillus parasiticus وهي

المستقلب من AFB۱ في خارج الكبد

Aflatoxin br ف الحليب الماشية

التي تتغذا على الطعام الملوث ﴿٩﴿

استعداد للفقاريات الاعلى ﴾ ١٠ ﴿

Aflatoxicol

شروط الاصابة

Aflatoxin B۱ في الانسان والحيوان

(التعرض في مستويات NG قد تأتى

Aspergillus تنتجها ال Gr

الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل Aspergillus وتنتجه كلا من من مثل زبدة الفول السوداني و القنب flavus and Aspergillus parasiticus Aflatoxin Mı تظهر ف

وهنالك سلع اساسية ملوثة بانتظان بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، والذرة ، ويذرة القطن و الدخن والفول السوداني والارز مرق التخمير ال Aspergillus وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح M۲ لکن هی و النوع parasiticus ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد ب ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشرى أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نواتج التحول الناتجة من and By Aflatoxin By ال Aflatoxin في البيض ومنتجات Aspergillus flavus and ينتجها

الالبان و اللحوم وهده عند تغذية الحيوانات بالحبوب الملوثة 14 ﴿ ودت دراسات اجریت فی کل من کینیا ومالى أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لل Aflatoxin ♦١١﴿المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث قي ال Aflatoxin

**≽17**€ علم الامراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمن من الاثبار السمية الحبادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال Aflatoxin ونادرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال

مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم اخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثديات هو الكبد ، وبتائي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء ،الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥٨

واتباع نظام غذائي منتظم بما في ذالك الخضار مثل الجزر ، والجزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من Aflatoxin المسرطنة لل

Aflatoxin B۱ یمکن ان یسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الحمل الفيروسىي في فيروس نقص

المناعة البشرية HIV ١٧٤ ﴿ ١٨٨ ﴿

Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب ﴾ dextrose ﴿ وفيتامينات منشطة k وفيتامين ب، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى

كاف من الكربوهيدرات . اصابة الانسان هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في

الطريقة الاولة ... هي في قياس ال ن guanine adduct –AFB۱ عينة البول . ووجوده يشير لتعرض الی Aflatoxin B۱ خلال ۲۶ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط

الاصابة الجديدة مع ذالك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال guanine-AFB التي تقاس قد تختلف من يوم لاخر ، اعتمادا

على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل. الطريقة الثانية ... قياس مستوى albumin-AFB۱ في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً

للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر. اصابة الحيوان ف الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدى الى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من اللسموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر

علامات فشل وظائف الكبد . ١٩﴿ بعض المقالات ابدت اقتراحتها في مستوى السمدة في طعام الكلاب هي ما ين ١٠٠-١٠٠ ppb جزء في اليليون ) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع الى أشهر لتطور السموم

الفطرية ال Aflatoxin الفطرية ال لا معلومات تشير الى توقعات تغطى أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم

عن ال Aflatoxin الديك الروميي للغاية معرضة . Aflatoxin للتسمم الفطري ال كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايتوكروم ٩٤٥٠ وهو التمثيل Mediated الوسيط metabolism للسم الفطري Aflatoxin B۱ ف کبد الدیك

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطرى transferase توسط ازالة السموم. >174>T14

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصبابة بالسموم الفطرية ال mg / kg( € Aflatoxin B) signal dose ﴾ جرعة واحدة وظهور تشوهات متطورة في ذريتهم . ﴾٢٣﴿ ﴿ فِي عَامَ ٢٠٠٥ أَكْتَشَافُتَ ﴾ Diamond Pet Food ♦ السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون،ساوث كارولينا ♦٢٥﴿ ﴾٢٤﴿ فِي ٢٣ ولايـة أشـارت ﴾ Diamond Pet Food ﴿ تطوعيا أن المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تفحص منها أكثر من ٢٧٠٠ من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط اثنتان من بيانات التاريخ لغذاء كلبين من الكبار تشكل بتاريخ " أفضلها " ٣،٤،٥،١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون

سامة . ١٦٨﴿ قائمة من التفشي مصمادر دولية من زبدة الفول السوداني التجارية ، زيوت الطبخ ( مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم

) ومستحضرات التجميل عرفت كملوثة في السموم الفطرية ال Aflatoxin > P7 & > N7 & > Y9 & في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) الى جانب قياس الطيف الكتلى mass spectrometry (LC-MS MS ) بالاضافة الى المزيد من الطرق التحليلية أظهرت أن المعدل ٤٨٪ الى ٨٠٪ من العينات المنتجة المختارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية Aflatoxin . في كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تجاوز ال Aflatoxin الحدود الامنة للادارة

وكالات تنظيمية أخرى . ١٩٠٠ ١٩٩٠ ♦ ۲۸ ﴿۲۰۰۳ كينيا: التسمم الحاد، ١٢٠ شخص توفي ١٣٧﴿ ١٣٨﴿ شهر ۲ - شهر ۳ من عام ۲۰۱۳: رومانيا ، صربيا ، كرواتيا الموردة الى اوروبا الغربية \_ التلوث بالسموم الفطرية

الامريكية للغذاء والدواء (FDA) أو

۲۰۱۳ Aflatoxin شهر ۲ من عام ۲۰۱۳ : منطقة لوا تلوثت ١٣٧﴿

عام ۲۰۱۶ (ساریة للان ) : نیبال

وبنغلادش ، التعرض لحديثى الولادة

حيث وجدت في الحبل السري ١٦٠﴿

الرومي و نقص -glutathione-s

# (double fertilization) الاخصاب المضاعف

لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص

Aflatoxin الحاد ﴾١٣﴿.

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميتي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيتحدان لتكوين الزايجوت ثنائى المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديتا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميتي الأنثوي يشكلان نواة ثلاثية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية.الخلية الكبرى للطور الجاميتي الأنثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غنى بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الثمرة التي تحمي

البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها.

□١ النسواتان من الخلية المركزية

الأم(الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس ناتج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجينى للاندوسبيرم ثلاثى المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجنين.

في السدراسسسات الحسديشة الشي أجريت على نبات Arabidopsis thaliana،هجرة النواة الذكرية داخل الجاميت الانثوي، في الاتحاد مع النواة الأنثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجينات التى تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم

تحديدها أيضاً.□٢○ دلائسل عن الإخصساب المسزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضاعف arabidopsisالمحتويات نبذة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضاغف قبل أكثر

تم التقرير عنها. □٣○

و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكتشاف بشكل مستقل عن الآخــر. ٥ Lilium martagon و Fritillaria tenella نباتات استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاغف،التى أجريت باستخدام المجهر الضوئى القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئى، كان هناك العديد من

من قرن على يدSergei Nawaschin

ق كييف □٤۞، الامبراطورية الروسية،

المجهر الالكتروني ، العديد من الاسئلة أجيبت. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكري لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص

عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور

اللقاح . □٢٥ الاخصاب المضاعف في المختبر الاخصياب المضياغف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضا الجوانب الاخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميت الذكري والانثوي هو حصرالنطف في انبوب اللقاح والبويضة في

انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت" تلقيح انبوب الاختبار".

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة

المتحكم بها تم انجازه بالفعل في نباتات

الخشخاش. □٧○ انبات اللقاح، دخول

التراكيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب

المضاعف الطور الجاميتي الانثوي

الطور الجاميتى الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مغطاة البذور يسمى احياناً الكيس الجنيني. الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكربلة. محيطاً بالطور الجاميتي

الانثوي يوجد (واحد او) اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى النقير. الطور الجاميتي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائى المجموعة الكروموسومية ) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع

الخلية البوغية الأم تنقسم انقساما منصفاً، منتجة أربع خلايا بوغية انثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تنجو. الخلية البوغية الأنثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان انوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

،ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

في حال شعورك بالإغماء

اعثر على مكان لتجلس فيه

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم

فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

المساعدة الطبية.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

عندما يتحسن الشخص، ساعده على

إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول

لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الضارة بنصف ساعة.

٨- حب الشباب

هذه الحبوب على البشرة.

الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

الحل المثالي للوقاية من الكلف و النمش هو

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع

مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي مرة

أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت

عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور

حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي

البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون

المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق

حيث تداد اف ازات الغدد الدهنية مع

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق

الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة،

وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق

الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل

بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها

الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي

الأعراض الشديدة.

مرض قدر المستطاع:

العبء على ركبك

عضلات جسمك

كى لا تؤذي ركبك

مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

إستخدام واقى الشمس قبل التعرض للأشعة

في حال شعور شخص ما بالإغماء

الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما

بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من

# الإغماء: أسباب وإسعاف

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

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى الفقدان المفاجئ والمؤقت لوعى الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى

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

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة 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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى

الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض

الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور

يأتى موسم الصيف حاملاً معه الترفيه

والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط

الطبيعة، ولكن تأتى معه بعض الإصابات

الجلدية التي يجب أن نقى أنفسنا منها،

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس

لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي

للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة

الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة

صياحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون

الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث

يجب أيضاً إستخدام واقى الشمس

بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد

وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو،

١ – تصبغ البشرة وحروق الجلد

ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

يؤدى هذا إلى تقشر البشرة.

عن أماكن مظللة.

٢- التبنيا الملونة

تعرف على اهمها الان.

التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم. فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم

لتعويض هذا النقص

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعى المؤقت وضعف عضلات الجسم.

المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء

أسباب الإصابة بالإغماء كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها: مشاكل في الرئتين مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون. أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

٣- العدوى البكتيرية

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية

تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية

بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد

وتسزداد فرص الإصبابة بالعدوى

بكتيرية في الجلد بين الأطفال، حدث بكون

وللوقاية من هذه العدوى يجب

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر

على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج

إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط،

والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

٤ – حمو النيل

عن زيادة التعرق والحرارة.

الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من

مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزى بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكرى دون السيطرة

على مستويات السكر في الجسم الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

ماذا يحدث قبل الإغماء؟ قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب بيعض الشعور بثقل في القدمين

الإرتباك الشعور بالحر الدوار الغثيان والقيء

توهج الرؤية

التعرق

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

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

تمارين التنفس

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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 والبديل، فسنعرض لك فيما يلى معلومات ينبغي عليك معرفتها.

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.

الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

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.

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

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 تحتوى العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوى هذه المكونات

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية 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، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج.

تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية

بل إنها دعوة للحاجة إلى توخى الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات 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 لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين

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 أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا 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 تساعدك الفيتامينات 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 أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات وبذور الكتان.

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت 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



التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

# الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي. ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء

الصناعية التي لا تعمل على امتصاص لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية. هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر

مضاد حيوي. ٥- الطفح الجلدي والإكزيما لنفس الأسباب السابقة والتى تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدى ب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج

وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم

العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات

مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما

إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى

مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن

الجلد يصعب القضاء عليها.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة،

نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض

والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك

خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في

ه- التهاب الجراب (Bursitis)

مائى، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة

الجراب عبارة عن قرص ملىء بسائل

من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم

والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

التغلب على الموضوع.

القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على

التي يصفها الطبيب.

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق. هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا

للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع

تمزق هذا الغضروف من شانه أن

الإصبابة بمرض النقرس ترتبط

بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم

الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ

وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم

جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن

ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في

٦- تمزق الغضروف الهلالي

يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧– النقرس

### الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التى تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه. والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي،

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي

الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٦- الدمامل العرقية

٧- الكلف والنمش

### يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات

مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

## ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

## بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها

ي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب

## من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج

### يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب القيام بذلك تدريجياً. الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه

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

١- الخلع والكسر

أو كسر فيها.

للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو

صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني

أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا

التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام

ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة

عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم،

ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم،

فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي

علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم

وتغير توازن الهرمونات.

ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

المعلومات من خلال المقال التالى.

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد من الضعروري التوجه إلى الطوارئ

سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع

في منطقة الركبة. هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم

٧- تمزق الأربطة ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة

٣- الفصال العظامي عند إصابتك بالفصال العظامى تشرع

خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة

عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن

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

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب

الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تالحظ تورمها بعد

الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني

الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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

ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا

نعرف ما الذي نتناوله. فإذا 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 الالم بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم. عدم قراءة التعليمات الملصقة

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات فاعلية أحد الأدوية.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن لـلألم - فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت. دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم،

الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب

التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل

## العلاج بالإبر الصينية العلاجات العشبية

الفيتامينات والمكملات الأدلة والأمان يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (CAM) من تمارين

العلاج بالإبر الصينية ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصى العلاج بالإبر

العلاجات العشبية منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات

فاعلية من تناول عشب واحد فحسب. توخ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه

من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة.

لا تعنى هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة علاج عشبى للتأكد من أنها آمنة لك.

الفيتامينات والمكملات يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو

'ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر. الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا ٣ في

مراعاة الأدلة والأمان

طبي آخر.

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

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 يعنى بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأسا على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئيات

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إل 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 علاحه. بل وطرح، في سيتمبر ٢٠١٩ خلال لقاء عن بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالا على أحد موظفي غوغل قائلا: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيدًا وصحيًا وراضيا كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟".

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلا: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادرًا 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 حاليا للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحثه العلمى الأخير - وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التى تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

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

### ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلا: "الشيخوخة هي التقادم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجراء تتعرض للانهيار والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأنقاض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلا: لذلك وبشكل أساسى، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

### فوضي في الحسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضعرار التي يشير إليها بروفيسور رونتري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتى يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، 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، فضلا عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

ويقول بروفيسور رونتري "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحا "باستثناء ما فعله □الباحثون⊙ في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحا".

### 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 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 يلى:

- عدم الاستقرار الجيني الناجم عن تلف بالحمض
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ"التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجبنات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صبيانة البروتين الصحى، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
  - تحرر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية • ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدى لالتهاب الخلايا
  - استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات

### تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعا وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخرا، وتأتى على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حدا أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفليك Hayflick، وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.

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

## علامة مميزة

ادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية . . بهذه الطريقة

ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

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

ويقول بروفيسور رونتري: "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 آلياته

## عنصر مشترك

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

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

الكثيرون يشتكون 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 تُرضى 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 المثلي. وعلى ذمة وقع "بولد سكاي" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتى: إهمال شرب الماء

إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحبدًا لو كان دافئًا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا 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 تعبق أي محاولات لإنقاذ الوزن، كما أنها تزيد من الشهبة. وبمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلا.

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 لترشيد استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائى 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 تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".



## 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 شياو قانغ كو وفريقه البحثى بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

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

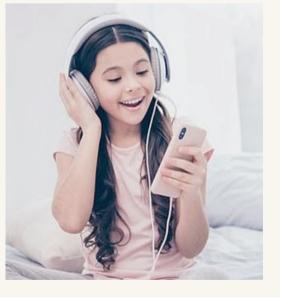


الالتهابات البكتبرية بسرعة بمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات ... المقاومة للمضادات الحيوية.

## تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

ACS Central وكتب الباحثون في دورية Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختبار 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 وقتا طويلا وتتطلب أدوات



# كشفت دراسية استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال

## على مستوى العالم

يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلى ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورصدت الدراسة أيضا أنه بحلول عمر ١١ عامًا، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم

## كما أوضحت الدراسة أيضا أن ملكية الهاتف المحمول

أصبحت حاليا على مستوى العالم تقريبا، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقا لنتائج

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. خطر داهم وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة

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

توتر وقلق وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،

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

محتوى إعلامي يواكب التطور

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم . . وطرق الوقاية والعلاج

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤشر إلى ظهور

حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيرا ليناسب أساليب العرض الجديدة." يوتيوب الأكثر شعبية

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

## لتجنب الإرهاق في العمل . . إليك هذه النصائح

يقضى معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل 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 مهنى، إلا أن أسلوب العمل المستدام 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، وزودتك 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

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها

في المكتب عادة فقط لا تنقلها معك إلى المنزل.

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 وتفقدهم 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.

يعانى 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 سنويا. ووفقا لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما

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

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 الكلي، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.



كخابيا «باستير» كيتوانيها فسهيدال أفكنة مسيد كها كه هي الميل أويها فه حليو يرئس

قُتل سبعة أشخاص على الأقل بإطلاق نار وقع مساء

الجمعة خارج كنيس يهودي في حيّ استيطاني بالقدس

الشرقية المحتلة ونفَّذه مسلِّح "تم تحييده"، بحسب ما أعلنت الشرطة الإسرائيلية. أعقب غارة دامية في الضفة الغربية في

وأكد متحدّث باسم الشرطة أن "سبعة أشخاص قتلوا" في

الهجوم الذي وقع في مستوطنة نيفي يعقوب (النبي يعقوب) الذي يعتبر حيا الاستيطاني داخل الاحياء الفلسطينية في

القدس الشرقية المحتلة واستهدف اشخاصا يهود خارج كنيس

النار وهناك انتشار لعدد كبيرمن قوات الشرطة في الموقع». وفي بيان ثان أوضحت الشرطة أنَّه "مساء اليوم، قرابة الساعة ٢٠:٣٠ (١٨:٣٠ ت غ)، وصل إرهابي إلى كنيس يهودي فيحي نيفي يعقوب في القدس وأطلق النار على عدد من

وقالت الشرطة في بيان "وقع هجوم إرهابي خارج كنيس يهودي في القدس... تم في مكان الحادث تحييد منفذ إطلاق

وأضاف البيان أنّ "قوات الشرطة وصلت سريعاً إلى مكان

واظهرت وسائل الإعلام سيارة تويوتا بيضاء قالت إن منفذ

وقالت إن لا سوابق له ولا علاقة بأي تنظيم أو فصيل

وزار المكان وزير الامن القومي ايتمار بن غفير اليميني

وقال المفوض العام للشرطة الاسرائيلية يعقوب شبتاي في

المتطرف ورفض التحدث الى الصحافيين بحجة حفاظه على

بيان بالعربية "هذا هجوم صعب ومعقد ويحوي عددا كبيرا من الضحايا. نجري حاليًا أنشطة مسح وتمشيط في المنطقة

الاستبعاد احتمال وجود المزيد من المشتبه بهم المتورطين في

في شرطة إسرائيل، ومنعوا هجومًا أكبر مع تحييد الإرهابي».

لفرانس برس "إن هذا هجوم إرهابي خطير للغاية».

واضاف "تم تحييد الإرهابي من قبل افراد شرطة ومتطوع

وقال فادي دكيديك، المسعف في "نجمة داود الحمراء"

وبحسب نجمة داوود الحمراء فإنّ عشرة أشخاص أصيبوا

وفي موقع الهجوم، قال لفرانس برس ماتانيل آلماليم، وهو

طالب يبلغ ١٨ عاما ويقطن بالقرب من الكنيس "سمعت إطلاق

بالرصاص، من بينهم رجل يبلغ ٧٠ عاماً وفتى يبلغ ١٤ عاماً.

الهجوم الإرهابي يتجولون في المنطقة».

الهجوم استقلها وحاول الفرار، لافتة الى أن المهاجم فلسطيني

من مخيم شعفاط في القدس الشرقية المحتلة التي ضمتها

اسرائيل، ويحمل بطاقة الاقامة الاسرائيلية في المدينة.

الحادث واشتبكت مع الإرهابي وأطلقت النار عليه وتم تحييد

أثناء يهودي بعدصلاة بدء السبت اليهودي.

الأشخاص في الموقع».

القدس الشرقية

# هماري البيها الماسيديدة المحمدة الماسيديدة الماسيديدة الماسيديدة الماسيديدة الماسيديدة الماسيديدة الماسيديدة ا

### 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 إسرائيليين وإصابة آخرين.

## 288 Dalimo alvolas END ENDER MERTE WAR

أصيب عدد من الشبان الفلسطينيين مساء امس، بحالات ختناق جراء إطلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي قنابل الغاز المدمع تجاههم أثناء تظاهرهم على الحدود الشرقية لقطاع

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 اول أمس، مرددين هتافات تعبر عن الغضب الشعبي لهذه الجرائم، ومطالبين بتحرك دولي لوقف جرائم الاحتلال.

## الساعيات الرشكية والجي والهراسا इन्सिर्भी इन्हणेल जार्ष्य रिक्रोलि

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

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

ويأتي الإعلان عن توقيف الأشخاص الثلاثة وتوجيه تهم الشروع في القتل إليهم بعد ستة أشهر على اعتقال أحدهم ويدعى خالد مهدييف أمام منزل علي نجاد في نيويورك وبحوزته بندقية هجومية من طراز "ايه كي ٤٧».

وقال غارلاند إن مهدييف كان مكلفا العملية من جانب اثنين من قادة العصابة الإجرامية هما رأفت أميروف وبولاد

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

ولم يشر غارلاند إلى علي نجاد بالاسم، لكنَّه أوضح أنها العنية بالأمر، وقد أشار إلى محاولة عناصر إيرانيين في العام ٢٠٢١ خطف الناشطة البالغة ٥٤ عاما وإعادتها إلى إيران. وأكد أن "الحكومة الإيرانية تواصل مذاك استهداف

وتصف اللائحة الاتهامية أميروف بأنه قيادي للعصابة لإجرامية يقيم في إيران، وتشير إلى أنه وعمروف أرسلا مبلغا قدره ٣٠ ألف دولار لهدييف لشراء سلاح وتنفيذ العملية.

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

وقال غارلاند إن "عمروف بعدما تلقى التوجيهات من أميروف أرسل إلى مهدييف صورا للضحية ومنزلها وعنوانها». ولم يشر غارلاند إلى وجود رابط بين عمروف وحكومة إيران مؤكدا أن القضية لا تزال قيد التحقيق، لكنَّه شدد على أن الولايات المتحدة "لا تتهاون مع محاولات حكومة أجنبية

إسكات أميركيين أو إلحاق الأذى بهم». واضاف "على غرار ما أشرنا إليه في لائحة اتهامية سابقة، تحاول إيران اغتيال هذه الضحية. هذا كل يسعنا قوله في

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

وقد أسست حركة "ماي ستيلثي فريدوم" التي تشجّع

النساء على نزع حجابهن.

وفي تغريدة لها الجمعة، أشارت على نجاد إلى أنها تبلّغت للتو ب"توجيه الاتهام للرجال الثلاثة الذين كلفهم النظام الإيراني قتلي على الأراضي الأميركية».

وتابعت "يدير الحرس الثوري الإيراني هذه العمليات منذ

وفي تصريح لوكالة فرانس برس قالت على نجاد إن النظام الإيراني يعتقد أنه بمحاولة قتلي سيُسكت" النشطاء الذين ينادون بالديموقراطية، لكنَّه بذلك "يقوي عزيمتنا على

وأعربت عن "امتنانها لعناصر مكتب التحقيقات الفدرالي" الذين حموها و"تعهّدت مواصلة إسماع صوت الرجال والنساء الشجعان 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 على 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.

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



يؤثر سلبا على موضوع إنتاج الغذاء.

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

### تعتبر مرتفعة نسبيا.

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

وبشان القضية الفلسطينية، قال الفرجات، إن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني ماض بدعم الأشقاء الفلسطينيين حتى ينالوا حقوقهم المشروعة في إقامة دولتهم المستقلة

كما أكد، أهمية الوصاية الهاشمية

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

ويضم الوفد النيابي بالإضافة إلى الضرجات، كلا من النواب السيدات: فايزة عضيبات، آمال الشقران، إسلام

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

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 الشبؤون الاقتصادية والمالية والشؤون الاجتماعية والتعليم، أشار فيها إلى أن الأردن من الدول الفقيرة مائيا، ما

وعاصمتها القدس. على المقدسات الإسلامية والمسيحية في

# المتعدد المتحدد المتحدد

شدّد عدة أعضاء في مجلس الأمن الدولي الجمعة على تحالة استمرار "الوضع الراهن" لبعثة حفظ السلام في مالي (مينوسما) خلال اجتماع كشف انقسامات حول كيفية

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

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

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 و۱۵۰۰ شرطي.

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

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

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

ويقترح الأمين العام للأمم المتحدة خيارين لمعالجة هذا

الحلُّ الأول المشروط بإحراز تقدم في الانتقال السياسي وحرية حركة قوات البعثة، هو تمكينها من الوسائل اللازمة لتنفيذ مهامها بشكل كامل من خلال زيادة عديد الأضراد العسكريين والشرطة المصرح لهم بمقدار ٣٦٨٠ عنصرا، أو ألفي

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 الاقتراحين اللذين "لا يأخذان في الاعتبار الانتظارات المشروعة للشعب المالي والتي هي قبل كل شيء ذات

وأعربت الصين وروسيا عن موقف مشابه.

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

# خبراء الأمم المتحدة يدينون الهجمات الإسرائيلية على مخيم جنين

×نیویورك أدان 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. وحث الخبراء في بيان صحفي المجتمع البدولي على البرد 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 الأراضى الفلسطينية المحتلة منذ عام

بمكافحة الإرهاب وحقوق الإنسان.

إسرائيل طالما بقيت السلطة القائمة بالاحتلال، فعليها الالتزام بضمان حماية وأمن ورفاهية الشعب الفلسطيني الذي يعيش تحت احتلالها، مشيرين إلى

نزع الصفة الإنسانية عن الفلسطينيين وشيطنتهم، وفرض سياسة العقاب الجماعي المحظورة على وجه التحديد

المعني بحالات الإعدام خارج القضاء أو بإجراءات موجزة أو تعسفا، موريس تيدبول-بينز، والمقررة الخاصة المعنية وأكد الخبراء، أنه يجب محاسبة

«أن ما نراه هو عكس ذلك، حيث يتم

تشكّل جريمة حرب». وشددوا على أنه "لن يحدث أي من هذا العنف إذا أنهت إسرائيل احتلالها غيرالقانوني 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 للفلسطينيين 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.

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

## وصف نقيب الصحفيين العراقيين

ورئيس اتحاد الصحفيين العرب مؤيد اللامي، زيارة الوفد الأردني الإعلامي إلى بغداد بأنها زيارة موفقة وناجحة وحققت رسائل مهمة تجاه تعزيز أواصر التعاون والعلاقات التاريخية المتجذرة بين البلدين الشقيقين وخصوصافي المجال الإعلامي. وقال في ختام الزيارة التي استمرت ثلاثة أيام التقي فيها الوفد كبار المسؤولين والمعنيين في بغداد، إن نقاشات الوفد ولقاءاته مع المسؤولين العراقيين، بحضور السفير الأردني ببغداد الدكتور منتصر 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 زيارات الوفود 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 والبرلانية والقضائية



والأمنية والقوى المؤثرة في العراق، تعبر عن ديناميكية العمل والحرص على إسناد 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 ومذكرات تعاون مشتركة ضمن رؤى تحث

عمان وبغداد. وقال، إنه لدى المؤسسات الإعلامية في البلدين الشقيقين حضورا وتأثيرا كبيرين في المشهد الإعلامي العربي، منوها إلى أهمية تبادل الخبرات والتجارب الإعلامية المهنية لمكافحة الإشاعة وتشويه الحقائق، ومؤكدا أهمية دعم كل الجهود الرامية لتعزيز التعاون الإعلامي العربي المشترك.

على الإسبراع في تنفيذ مشروعات تهم

نجوم العالم يتوافدون إلى عمان

للمشاركة بالبطولة الدولية لكرة الطاولة

بدأ اللاعبون المشاركون في بطولة

الأردن الدولية بكرة الطاولة بالتوافد

إلى علمان، وسلط تحضيرات عالية

المستوى يتخذها الاتحاد الأردني من

خلال اللجان العاملة التي يقودها رئيس

وأعلن الزعبي عن انضمام العديد من

نجوم العالم المشاركين بالبطولة، مشيرا

إلى مشاركة اللاعبة المصنفة السادسة

على العالم اليابانية ميما إيتو، والمصنف الثامن على العالم لاعب الصين تايبيه

يون لين، والمصنف التاسع على العالم لاعب هونغ كونغ كيم هوي، والمصنف الحادي عشر على العالم اللاعب الألماني

واعد الاتحاد، حسب مديرة البطولة

هنادي تفاحة كافة الترتيبات الفنية

المتعلقة في تدريبات اللاعبين، مشيرة

إلى تخصيص صالة الشهيد راشد الزيود

لاستقبال التدريبات، وتخصيص صالة

قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب

لغايات إقامة المنافسات من خلال نصب أربع طاولات مجهزة بكافة المتطلبات

وتنطلق المنافسات اعتبارا من يوم

الأربعاء المقبل، من خلال إقامة اللقاءات

على فترتين صباحية ومسائية، في الوقت الذي اعتمد فيه الاتحاد الدولي مسابقات

البطولة الأولى التي تستمر حتى يوم

٤ شباط المقبل وهي (الضردي للرجال،

والضردي للسيدات، والزوجي للرجال،

والزوجي للسيدات، والزوجي المختلط).

في وقت سابق أسماء جميع اللاعبين

المشاركين بعد إغلاق باب التسجيل، ومن

**∻وكالات** 

العنف أو الحرب».

أكد نجم التنسن الصربي،

نوفاك ديوكوفيتش، أن تصرف

والده تجاه بعض المشجعين الروس

أسيء تفسيره من قبل بعض وسائل

الإعلام، مشددا على أنه لا يوجد أي فرد في عائلته يؤيد «أي نوع من

وتعليقا على مقطع الفيديو الذي

نُشر لوالده سردجان ديوكوفيتش، مع

بعض أنصار الرئيس الروسي فلاديمير

بوتين حاملين العلم الروسسي، في

المنطقة المجاورة لملعب رود الافر أرينا

في ملبورن بارك، قال نوفاك "سمعت

وكسان الانتحساد السدولي، قسد حدد

وحسب تعليمات الاتحاد الدولي.

الاتحاد طارق الزعبي.

ديمتري اوفتروف.

# الفيصلي يوافق على إعارة حارس

وأشار النادي الفيصلي في خبر رسمي، إلى أن أبو ليلى سيعود إلى الفيصلي فور انتهاء فترة إعارته. وسبق للفيصلي أن أعار لاعبه نزار الرشدان إلى فريق نوروز

## برشلونة يعلن تمديد عقد نجمه

الفريق، ليظل لاعبًا للبلوجرانا لمدة عام إضافي.

وأكد برشلونة عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، أن ماركوس ألونسو، وقع على عقد جديد يربطه بالنادي

وأضاف أن ألونسو الذي انضم للبارسا قادما من تشيلسي، الصيف الماضي، لمدة موسم واحد، مدد عقده لموسم آخر مع وجود خيار يسمح بتمديد عقده لعام إضافي أيضًا.

ولفتت صحيفة "سبورت" الإسبانية، إلى أن ماركوس يمكن بذلك أن يستمر كلاعب لبرشلونة حتى ٢٠٢٥، بعد الثقة التي حصل عليها

## استقالة جديدة تضرب الدوري العراقي

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

السابق سامر سعيد، لتقديم استقالته إثر التراجع للمركز الأخيري لائحة الترتيب. يذكر أن هيثم شبول سبق أن خاض عدة تجارب بالدوري العراقي

## نجم ليفربول بديل لوكاكو في إنتر ميلان

## **♦وكالات**

يسعى نادي إنتر ميلان، لإبرام صفقة هجومية في الفترة القادمة، لوكاكو، في إثبات نفسه منذ عودته للفريق.

تشيلسي، ليعود وينضم على سبيل الإعارة للنيراتزوري، لكنه لم يتمكن في إقناع النادي بقدراته وسط إصابات كثيرة وتراجع في المستوى، ما جعله لاعبا بديلا.

للفريق للموسم المقبل، خاصة إذا غادر لوكاكو.

وأضافت أن المهاجم البرازيلي صاحب ال٣١ عاما، سينتهي عقده مع الريدز بنهاية الموسم الجاري، ما قد يسهل عملية ضمه في الصيف

ونوهت أن الضرنسي ماركوس تصورام، مهاجم بوروسيا مونشنجلادباخ، سيصبح أيضا لاعبا حرافي يونيو/حزيران المقبل، موضحة أنه لا يزال خيارا للإنتر لكن هناك منافسة شديدة على المهاجم من أندية أخرى.

# للاعب باريس المخضرم

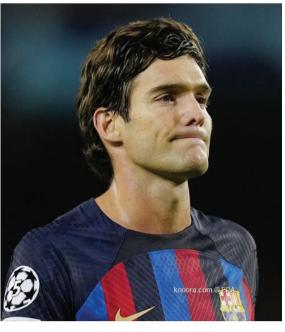
قرار بشأن مستقبله».

الإنجليزي موافقته على الانضمام إلى صفوفه.

# المرمى أبو ليلى لفريق الجبلين السعودي

أعلن النادي الفيصلي عن موافقته إعارة حارس مرمى فريق كرة القدم يزيد أبو ليلى إلى نادي الجبلين السعودي للعب في صفوفه حتى

العراقي واللاعب أمين الشناينة إلى الرفاع البحريني.



أعلن نادي برشلونة، مساء الجمعة، تمديد عقد أحد مدافعي

الكتالوني، حتى صيف عام ٢٠٧٤.

من مدربه تشافي هيرنانديز، ليصبح لاعبًا مهمًا بالفريق.

أعلن نادي الديوانية العراقي، مساء الجمعة، استقالة المدرب الأردني هيثم شبول، عقب الخسارة القاسية أمام زاخو بنتيجة (١-

تدريب الفريق، بعد سلسلة النتائج المخيبة، التي دفعت المدير الفني

خلال المواسم السابقة، مع الشرطة والديوانية قبل موسمين، لكن التجربة الحالية تعد الأسوأ له، بعد تلقيه عدة هزائم وجمع نقطتين

بعد التراجع الكبير الذي شهده خط الهجوم، بجانب فشل روميلو

وعاد لوكاكو إلى إنتر بعد موسم واحد فقط من رحيله إلى

فبحسب صحيفة "لاجازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، فإن إنتر حدد البرازيلي روبرتو فيرمينو، مهاجم ليفربول، كخيار هجومي

# جالتيه يفتح باب الرحيل

أكد كريستوف جالتيه، مدرب باريس سان جيرمان، متصدر الدوري الفرنسي لكرة القدم، الجمعة، أن النادي مستعد للاستماع إلى رغبة حارسه الكوستاريكي كيلور نافاس بالرحيل، لكن من دون اتخاذ «اي

وقال المدرب الفرنسي، خلال مؤتمر صحفي عقده قبل استقبال ريمس، 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 جيدا 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 عاما)، بديل الإيطالي جانلويجي دوناروما في حراسة مرمى سان جيرمان، نادي نوتنجهام فورست

## تصدر عن شركة صدى

رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه

٤٨ على مستوى العالم، الصيني "لن شيدونغ"، إلى جانب البرتغالي جيرلادو جواو، إضافة إلى اللاعب الألماني كيليان المصنف ٥٧ عالميا، كما وتشارك اللاعبة الصينية كونى مان المصنفة ٣٤ على مستوى العالم، واللاعبة السلوفاكية باربيرا بالازون المصنفة ٤٨، إلى جانب اللاعبة المصرية يسرا حلمي المصنفة ٥٨ على العالم، إضافة إلى اللاعب الياباني بوكايو يودا المصنف ٢١ عالميا، واللاعب الإنجليزي ليام بيتشونورد المصنف رقم ٢٣، وكذلك اللاعب المصري عمر عصر المصنف رقم ٢٤ ، إضافة إلى اللاعب الكرواتي جاكيش اندريج

ديوكوفيتش يعلق

على تصرف والده المثير للجدل

ما قاله في الفيديو، يقول "تحياتي"

ولكن للأسبف قامت بعض وسائل

الإعلام بتفسيره بطريقة خاطئة

أبرز المشاركين أيضا اللاعبان المصنفان

المصنف رقم ٢٦ عالميا، في حين تشارك مسابقة السيدات تشارك لاعبة الصين تايبيه المصنفة رقم ٢١ عالميا، واللاعبة البرازيلية برونا تاهاشي المصنفة رقم ٢٣، واللاعبة الرومانية سازوزك بيرناداتي المصنفة رقم ٢٥، واللاعبة التشيكية هنا ماتيلوفا المصنفة رقم ٢٦

الإتحاد الأردني لكرة الطاولة

ومن الأردن يشارك في البطولتين، زيد أبو يمن، وزياد عزيز، وحسن الحوراني، وخالد باسم، وحمادة قصول، ورائد الديميسي، وكريم الشلتوني، ومحمد بني سلامة، وتيماء وسنوار أبو يمن، وزينة صدقة، وبتول باسم، وريناد الحسيني، وميرا الحاج وتقي الدين انجادات.

# انتكاسة مقلقة لنجم ريال مدريد

الاخيرة

الأهلى يختتم المرحلة الأولى من

دوري السّلة بالتفوق على كفريوبا

تفوق فريق الأهلي على مضيفه كفريوبا ضمن إياب المرحلة

وتفوق الأهلي الجمعة، في اللقاء الذي أقيم في صالة مدينة

وتختم مباريات الجولة العاشرة والأخيرة بإقامة مباراتين

ومع نهاية الجولة اليوم، تتأهل الفرق الثلاثة الأولى الأرثوذكسي

السبت تجمع الأولى عند الساعة الخامسة، الجبيهة والأرثوذكسي

في صالة الأمير حمزة، فيما يلتقي الرياضي والأشرفية عند الساعة

والأهلي والرياضي ارامكس إلى المرحلة الثانية التي تنطلق بعد أن

يتوقف الدوري لحوالي شهر لإتاحة المجال أمام المنتخب الوطني

لخوض مباراتين أمام الهند والفلبين يومي ٢٤ و٢٧ شباط المقبلين، لحساب الجولة السادسة والأخيرة من التصفيات الأسيوية المؤهلة

الأخيرة من دوري السلة المتاز (CFI).

الحسن بإربد، بـ٢ ١٠ نقطة مقابل ٥٧.

لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٣.

تعرض أحد نجوم ريال مدريد لانتكاسة بعد الإصابة التي تعرض لهافي 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 يعانى منها

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

وغاب المدافع النمساوي عن مباريات الفريق الأخيرة في كأس السوبر الإسباني، ثم في كأس ملك إسبانيا، وأيضافي الدوري الإسباني

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

## أوناحي يتوصل لاتفاق مع تاديه الجديد

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

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

ومن المتوقع أن يتضمن العقد الذي سيمتد 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 أوناجي، الأنظار إليه بشدة في مونديال قطر الأخير، بعد مساهمته في الإنجاز التاريخي للمغرب بالوصول إلى نصف النهائي،

يذكر أن أوناحي شارك مع أنجيه في ١٥ مباراة بالدوري الفرنسي هذا الموسم بواقع ١،١٣٤ دقيقة، لكنه لم يشارك من بعد المونديال سوى في ٣٠ دقيقة في الخسارة أمام كليرمونت فوت يوم ١٥ يناير/ كانون الثاني الماضي.

ويمتد عقده الحالي من أنجيه حتى يونيو/حزيران من عام ٢٠٢٦.

# تشيلسي يحدد موعد الكشف الطبي لصفقته الشتوية السابعة



بات تشيلسي قريبا للغاية من إتمام الصفقة السابعة في الميركاتو الشتوي الجاري، والتفوق على مانشستر يونايتد في

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

ومن المنتظر أن ينضم جوستو لصفوف البلوز في شهر يونيو/ حزيران المقبل إلى جانب نكونكو. 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 ودافيد فوفانا وأندري سانتوس وبينوا بادياشيل ونوني مادويكي وميخايلو مودريك.

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

خالد خازر الخريشا

نية على الإطلاق منه لدعم أي مبادرة تتعلق بالحرب».

وأوضيح مفسيرا ما حيدث عقب انتصاره على الروسي آندري روبليف ي ربع النهائي "والدي، كما قال ي بيان، كان يهب لرؤية بعض المشجعين بعد نهایة إحدى مباریاتي بأسترالیا،

وأضاف "آسف لأن الموضوع تصاعد كثيرا، لكن آمل أن يفهم الناس أنه لا

لتقديم الشكر لهم».

وتابع ديوكوفيتش النذي تأهل لنهائى البطولة للمرة العاشرة، بعد فوزه على الأمريكي تومي بول "كانت هناك الكثير من الأعلام الصربية، وهو اعتقد أنه يلتقط صورة مع شخص صربي، هذا كل شيء، لقد طوى هذه

وشدد "والدي وأسرتي أكملها وأنا أيضا مررنا بعدة حروب في التسعينات... وكما قال في بيان، فنحن نقف ضد الحرب ولا ندعم أبدا أي نوع من العنف أو الحرب، نعلم مدى الدمار الذي يمكن أن تكون عليه أي أسعرة أو شعب أي

# جدل واسع حول «فشل» رونالدوي امتحانه الأول مع النصر

خسر النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو في أول اختبار كبير مع فريقه الجديد، النصر، في نصف نهائي «السوبر السعودي»، مما أثار موجة استياء واسعة، وانتضادات لأداء «السدون» وإدارة الضريق والصفقة الخيالية لضمه.

وعلقت جماهير النصر آمالا كبيرة على نجمها الجديد كريستيانو رونالدو لتجاوز نصف نهائي كأس "السوبر السعودي" إذ توقعت تخطى اتحاد جدة، لكن "الدون" أخفق في امتحانه الكبيرالأول مع "العالمي».

وخسر النصر من الاتحاد (٣-١)، دون أن يقدم الكثير لفريق العاصمة السعودية الني استقدمه بصفقة خيالية (۲۰۰ مليون دولار) وهو يقترب من سن ٣٨ عاما!

خسارة النجم البرتغالي في هذا الاختبار أثارت جدلا واسعًا على وسائل التواصل الاجتماعي إذ انتقد مغردون "فشل" رونالدو والمستوى الذي ظهر به خلال المباراة.

وكتب سفيان خالد السعدون عبر تويتر: "ماذا فعل بالكرات التي وصلت له؟ عدا عن رأسية خطيرة، الرجل لم يصنع فارقًا حتى بالتمرير! فشل تمامًا ضد المحاصرة الفردية! حتى الجانب المهاري لديه كان ضعيفًا»!

وفي المقابل برر آخرون فشل رونالدو بكبر سنه، بينما دافع عنه مغردون أخرون، منتقدين إدارة الفريق. وأرجع أحمد سرحان الفشل إلى المدرب! أما طارق الحميد فانتقد "فشل

رئيس التحرير

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

وكان رونالدو بدأ مشواره السعودي الفريق في الاستفادة من أحد نقاط قوة رونالدو": الضربات الرأسية!

بتسجيله ثنائية في خسارة المباراة الودية التي جمعت نجوم النصر والهلال بباريس سان جرمان الفرنسي ٤-٥، وخسرج منتصراً من مباراته الرسمية الأولى بالفوز على الاتفاق في الدوري ١-٠ لكن من دون أن يسجل. لكن آمال الكثيرين من جماهير

جدید فے ریاضتنا»!

النصر ما تـزال معقودة على الدون لصنع مفاجآت في السعودية.

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

مقسم الأعلان :5056222 فاكس التحرير: 5056223 m@shaabjo.com:الملل الاعلان

ad@shaabjo.com:ايميل التعرير

مقسم التحرير:5065525 فاكس التحرير: 5065522