



## الملك يغادر أرض الوطن في زيارة خاصة تستمر يومين

عمان

غادر جلالة الملك عبدالله الثاني أرض الوطن، الخميس، في زيارة خاصة تستمر يومين. وأدى سمو الأمير فيصل بن الحسين اليمين الدستورية نائباً لجلالة الملك، بحضور هيئة الوزارة.

## أوقات الصلاة

الفجر	06:01
الظهر	12:50
المغرب	03:53
العشاء	06:17
المغرب	07:39

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3010)

26 رجب 1444 هـ الموافق 17 شباط 2023 م

# الصفدي ينقل تحيات واعتزاز الملك للقائمين على المستشفى الميداني الاردني في تركيا

كهرمان مرعش التركية

نقل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني للقائمين على المستشفى الميداني العسكري الأردني في كهرمان مرعش في تركيا واعتزازه بالدور الإنساني المهم الذي يقومون به لمساندة الأشقاء الأتراك بهذه المحطة التي يمررون بها نتيجة الزلزال الذي ضرب جنوب تركيا وسوريا.

وأطلع الصفدي خلال زيارته المستشفى العسكري الميداني الأردني في منطقة كهرمان مرعش بتركيا، الخميس، على سير العمل في المستشفى والخدمات الطبية والعلاجية التي يقدمها للأشقاء الأتراك بعد الزلزال.

ويضم المستشفى طاقماً طبياً يتكون من 110 أشخاص من أطباء وممرضين ومهن مساندة وكوادر فنية وإدارية، مظلماً يضم المستشفى أقسام العيادات الخارجية، وغرف العمليات، والإنعاش، وقسم أشعة، ومختبراً، غرفة عناية مركزة وقسم تعقيم.

واستمع الوزير من مدير المستشفى مستشار جراحه الدماغ والأعصاب المقدم الطبيب رامي القروم، إلى إيجاز حول الدور الذي يقوم به المستشفى في تقديم الخدمات الطبية لاحتاجيها ومساندة الكوادر الطبية التركية التي تتعرض لضغط شديد بسبب الزلزال. تابع ص ٧



## القبض على شخص اعتدى على صاحب محل تجاري في الزرقاء

عمان

أعد الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام أن قوة أمنية تمكنت، الخميس، من تحديد مكان وجود شخص، قام قبل أيام بالاعتداء على صاحب محل تجاري في مدينة الزرقاء وألحق أضراراً مادية بالمحل والقي القبض عليه. وقال الناطق الإعلامي، في بيان، إنه وقبل عدة أيام ورد بلاغ عن قيام شخصين بعمليات اعتداء على بسطات في مدينة الزرقاء بالاعتداء بالضرب على صاحب محل تجاري وإلحاق أضرار مادية بمحتويات المحل إثر خلاف حصل بسبب قيامهما بالعمل بالقرب من محله ولذا بالفراق. وتابع أنه وبعد إلقاء القبض على المطلوب الأول فإنه جرى التعميم على الشقيق (المشتكى عليه الثاني) والعمل جارٍ لإلقاء القبض عليه.

## الجامعة الأردنية تصدر عقوبات تأديبية بحق 34 طالباً

عمان

أصدر عميد شؤون الطلبة في الجامعة الأردنية، الدكتور إسماعيل الزويد، عقوبات تأديبية بحق 34 طالباً مخالفاً لأنظمة وتعليمات الجامعة، من ضمنها عقوبات بحق الطلبة المنتسبين في المشاجرات التي وقعت بالجامعة خلال الشهر الماضي. وبحسب بيان للجامعة الخميس، جاءت العقوبات بناء على تنسيب لجان التحقيق التي أنهت أعمالها بعد جلسات مطولة عقدها خلال الفترة الماضية، وفقاً للأنظمة والتعليمات الناظمة. وجاءت العقوبات التأديبية كالتالي: الفصل من الجامعة لمدة أربعة فصول دراسية بحق طالبين اثنين، الفصل من الجامعة لمدة ثلاثة فصول دراسية بحق طالب واحد، الفصل من الجامعة لمدة فصلين دراسيين بحق ثمانية طلاب، الفصل من الجامعة لمدة فصل دراسي واحد بحق ثمانية طلاب، الإنذار النهائي بحق تسعة طلاب، الإنذار المزدوج بحق طالب واحد، الإنذار الأول بحق ثلاثة طلاب، والتنبيه الخطي بحق طالبين اثنين؛ قرارات نهائية غير قابلة للاستئناف.

وأكدت الجامعة أنها احتكمت عند إصدار قراراتها إلى تطبيق مبدأ سيادة القانون، وأن إيقاع مثل هذه العقوبات على الطلبة المخالفين يهدف في الدرجة الأولى إلى الحفاظ على سير العملية التعليمية واستقرارها.

## تمديد فترة استكمال وثائق الطلبة المرشحين للاستفادة من المنح والقروض

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، عن تمديد فترة استكمال وثائق الطلبة المرشحين للاستفادة من المنح والقروض الداخلية للعام الجامعي 2022-2023 حتى نهاية دوام يوم الخميس الموافق لـ 16 آذار المقبل.

كما أعلنت مديرية البعثات في الوزارة عن تمديد فترة استكمال الوثائق المطلوبة من الطلبة حتى نهاية دوام يوم الخميس الموافق لـ 16 آذار المقبل أيضاً. ودعت الوزارة الطلبة المرشحين للاستفادة من المنح الكاملة أو القروض إلى الدخول للرباط التالي للتعرف على آلية استكمال الإجراءات المطلوبة <http://www.dsamohe.gov.jo/> PDF//MoheIGLSFinalResults2022ManualFullScrAndLoan.pdf

ويمكن للطلبة المرشحين للاستفادة من المنح الجزئية، الدخول إلى الرابط التالي للتعرف على آلية استكمال الإجراءات المطلوبة <http://www.dsamohe.gov.jo/> PDF//jo/MoheIGLSFinalResults2022ManualAllScr.pdf

## الخارجية تعزي بضحايا إعصار غابرييل بنينوزيلندا

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أحر التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب نيوزيلندا الصديقة، بضحايا إعصار غابرييل، الذي أسفر عن وقوع عدد من الضحايا والإصابات. وأعدت الوزارة تعاطف المملكة مع حكومة وشعب نيوزيلندا الصديقة، معربة عن تعازيها لأسر الضحايا، والتعنيات بالشقاء العاجل للمصابين.

## التربية: خطة تنفيذية لمعالجة الفاقد التعليمي

عمان

أعدت وزارة التربية والتعليم خطة تنفيذية للتدخلات التعليمية لمعالجة الفاقد التعليمي الناتج عن آثار جائحة كورونا، بالتعاون مع مشروع دعم التعليم والشباب الممول من الوكالة الأميركية لتنمية الدولية (USAID).

وقالت الوزارة، في بيان صحفي، الخميس، إن الخطة المقفلة لـ 3 سنوات، تهدف إلى إجراء تدخلات تعليمية متخصصة لمعالجة الفاقد التعليمي، مشيرة إلى افتتاح وزير التربية والتعليم في وقت سابق من الشهر الحالي ورشة تطوير الخطة الوطنية للتعليم العلاجي 2023-2025.

وأشارت إلى أنه تم الاستجابة لمشكلة الفاقد التعليمي الذي نتج عن جائحة كورونا من خلال إجراء دراسات وتقييمات تشخيصية وطنية؛ وذلك لتحديد الأهداف النهائية والانتقالية لتوجيه الجهود، وتصميم التدخلات على الأدلة القائمة على البيانات والتي من شأنها تعزيز تعلم الطلبة، وتمكينهم من الوصول إلى الأهداف المرجوة، إذ طبقت الوزارة خلال العاميين خططاً طارئة لتقليل خسائر

التربية والتعليم ونفادي اتساع الفوارق في الفرص بين الطلبة ومساعدة المعلمين وأولياء الأمور على مواجهة الصعوبات الجديدة التي فرضها التعامل مع جائحة كورونا. وأضافت أن مختلف قطاعات ومؤسسات وأجهزة الدولة تتخبط مع بداية مئوية الثانية بمشروع تحديث شامل أساسه رأس المال البشري الموهل والكفؤ، مشيرة إلى أن نجاح هذا التحديث يقترن بالعمل على إجراء تحولات نوعية في قطاع التعليم تبني على الخبرة في التصدي للالتزامات وتعتمد نهجا تشاركيا في مراحل العمل كافة. تابع ص ٢

## انتهاء استقبال طلبات المشاركة في جائزة المباني المهيأة

عمان

وستقوم لجنة متخصصة ومجاوبة تضم في عضويتها مندوبين عن مجلس البناء الوطني/ وزارة الأشغال العامة والإسكان، والجمعية العلمية للمكية، نقابة المهندسين، بالإضافة إلى مندوبين من المجلس الأعلى وأعضاء من مجلس الأمانة الخاص به، بدراسة طلبات التقديم للجائزة والتثبت من انطباق الشروط عليها، بحيث تقوم اللجنة بمراجعة وثائق المباني المشاركة للعمل على تقييمها وتنفيذ زيارات ميدانية كشفية لاحقاً لذلك.

وأشار البيان إلى أن الجائزة تتضمن 3 مستويات للمباني هي الذهبي والفضي والبرونزي، وفقاً للمعايير والأوزان التي وضعها المجلس استناداً إلى كود متطلبات البناء للأشخاص ذوي الإعاقة المحدث الصادر عام 2018 والممارسات

والفضل. وستصبح الجائزة سنوية يطلقها المجلس لأكثر المباني المهيأة في المملكة من حيث معايير الوصول والتي تشمل منحدرات، مصاعد، دورات مياه، اتساع المداخل والمخارج، مؤشرات أرضية، مواقع إلكترونية وبيانات ومعلومات بأشكال ميسرة - برايل - حروف كبيرة - التحكم بالألوان والخلفيات على المواقع الإلكترونية، والترتيبات التيسيرية مثل لافتات بطريقة برايل، لغة إشارة للتواصل مع الجمهور من ذوي الإعاقة، تكنولوجيا مساندة حسب الحاجة، وغير ذلك. وأوضح البيان أنه سيجري الإعلان عن نتائج الجائزة في الربع الثاني من العام الحالي، فور انتهاء اللجنة من زيارة وتقييم المباني المقدمة للمشاركة.

## حبس موظف حكومي 3 أشهر بعد إدانته بالفساد

عمان

للاستئناف أمام المحكمة المختصة بذلك.

وبين قرار المحكمة أن المشتكى في القضية قام بإسقاط الحق الشخصي، وأعاد المدان المبلغ المالي الذي حصل عليه بطريقة غير قانونية، الأمر الذي اعتبرته المحكمة من الأسباب المخففة التقديرية وعملاً بأحكام المادة 100 من قانون العقوبات قررت تخفيض العقوبة المحكوم بها لتصبح العقوبة واجبة النفاذ بحقه هي الحبس 3 أشهر وغرامة 100 دينار.

وأشارت تفاصيل القرار القضائي إلى أن المشتكى يملك منزلاً مكوناً من 4 طوابق في العاصمة عمان، وأراد أن يكون لكل طابق عداد كهرباء مستقل، وعند توجهه لإحدى الدوائر الرسمية المختصة التقى بالمدان والذي أخبره بأنه يستطيع تقديم المعاملة باسمه وطلب من المشتكى مبلغاً مالياً قيمته 100 ديناراً، وبعد دفع المبلغ بدأ بالمعاملة، وقام المشتكى بمراجعة الدائرة الرسمية واكتشف عدم وجود معاملة وأن

المدان مفصول من عمله ولا علاقة وظيفية له بالمعاملة. وحققت هيئة النزاهة ومكافحة الفساد بالقضية وأسندت للمدان جريمة الاحتيال خلافاً لأحكام المادة 417 من قانون العقوبات وبدلالة المادة 1/16 من قانون النزاهة ومكافحة الفساد، وجريمة استثمار الوظيفة خلافاً لأحكام المادة 1/176 من قانون العقوبات وبدلالة المادة 1/16 من قانون النزاهة ومكافحة الفساد.

## الأمن يحقق بمقتل فتاة على يد شقيقها في منطقة القطرانة

عمان

أقدم شخص عشريني مساء الخميس، في منطقة القطرانة بمحافظة الكرك، على ضرب شقيقته بأداة راضة في منطقة الرأس ما أدى إلى وفاتها على الفور. وقال مصدر أمني لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه جرى ضبط الفاعل من قبل الأجهزة الأمنية، والتحقيقات لا زالت جارية للوقوف على أسباب الحادثة.

## تخريج دورة صيانة الأجهزة واللوحات الإلكترونية للمصابين العسكريين

عمان

احتفلت الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين بتخريج دورة صيانة الأجهزة الكهربائية المنزلية واللوحات الإلكترونية للمصابين العسكريين، بالتعاون مع مؤسسة التدريب المهني، بحضور مدير عام الهيئة العميد المتقاعد موران ترك، ومدير القبول والتسجيل في مؤسسة التدريب المهني المهندس رمزي الحروب. وقال الترك إن الهيئة تسعى جاهداً لتأهيل وإعادة تأهيل المصابين العسكريين وذويهم ومساندتهم من مختلف النواحي لتنمية شعورهم الإيجابي في المجتمع، بالتعاون مع مختلف المؤسسات الوطنية من بينها التدريب المهني التي تربطها بالهيئة علاقات شراكة استراتيجية منذ نشأتها كهيئة حكومية مستقلة تعنى بتقديم مختلف خدمات الرعاية والتأهيل للمصابين العسكريين وذويهم، مشيراً إلى أهمية هذه الدورات في تحقيق قصص نجاح للمصابين العسكريين وذويهم. من جهته، أكد الحروب أهمية الاستمرار في تعزيز علاقات الشراكة والتعاون لخدمة هذه النخبة المميزة من أبناء الوطن الذين قدموا كل ما بوسعهم لخدمة الوطن وحفظ أمنه واستقراره، مشيراً إلى أهمية عقد مثل هذه الدورات التي تسهم في تمكين المصابين العسكريين من الانخراط في سوق العمل وتعزيز جوانب الريادة والإبداع لديهم بالاعتماد على الذات والتطوير والاستثمار بأساليب عملية متميزة تسهم في تحسين المستوى المعيشي وتوفير فرص عمل ذاتية من خلال تأسيس مشاريع صغيرة ومتوسطة. وتضمنت الدورة معلومات نظرية وعملية حول صيانة جميع الأجهزة الكهربائية المنزلية ولوحاتها الإلكترونية بواقع 120 ساعة تدريبية تأهل المشاركين للانخراط في سوق العمل.

## الفايز: الأردن يخرج أكثر تماسكاً وقوة بعد كل محنة

عمان

قال رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، إن الأردن تمكن من تجاوز التحديات التي واجهته منذ مرحلة التأسيس، وخارج منها أكثر تماسكاً وقوة، بفضل حكمة قيادته الهاشمية ووفاء شعبه.

وأشار الفايز خلال رعايته الاحتفال الكبير الذي نظمه مكتب النائب الدكتور محمد جميل عشا، إحتفاءً بعيد جلالة الملك عبد الله الثاني، إلى أن الدولة الأردنية واجهت في عهد جلالاته العديد من التحديات، أبرزها الأزمة الاقتصادية العالمية، وتداعيات حربي الخليج والربيع العربي وانقطاع الغاز المصري والنظف العراقي، وجائحة كورونا وما خلفته الحرب الروسية الأوكرانية من تداعيات على أسعار الطاقة والسلع، مؤكداً أن الدولة الأردنية

تمكنت من التعامل مع هذه التحديات بحكمة وعقلانية ووجود كبيرة قادها جلالة الملك. وقال "إن الأزمات والتحديات ما زالت تتوالى، حيث شهد اليوم تحدي قيام الدولة المدنية في ظل الانتماءات الجيوبية والمنطقية، وعدم احترام القانون والتنمر على الدولة وميبتها من قبل البعض، والظروف المعيشية الصعبة للمواطنين وارتفاع نسب الفقر والبطانة، ويعد موقع الأردن الجيوسياسي من أبرز التحديات السياسية الراهنة، وتنامي اليمين المتطرف في إسرائيل وسيطرته على الحكم وانعدام فرص الحل العادل



يسعى باستمرار لأجل غد أفضل للأردن والأردنيين، حيث أقرت القوانين الناظمة للحياة السياسية وخطة التحديث الاقتصادي والتطوير الإداري، بتوجيهات من جلالاته، مواصلة مسيرة الإصلاح السياسي وتعزيز المشاركة الشعبية في صنع القرار، وتمكين المرأة والشباب والوصول إلى مشيراً إلى أن التحديات الاقتصادية والظروف المعيشية للمواطنين، وإيجاد بيئة استثمارية جذابة، وأشار إلى أن جلالة الملك يضع القضية الفلسطينية وحق شعبها بالحرية والاستقلال في

سلم أولوياته، وأن الجمع يدرك ويعرف مواقف جلالاته في تصديده وحيداً صفة القرن، ورفضه التنازل عن الثوابت الأردنية الفلسطينية ووقوفه بقوة ضد الضغوطات التي مورست على الأردن، وإن لاءت جلالاته الثلاث "لا للوطن البديل ولا للتوطن ولا للتنازل عن الوصاية الهاشمية على القدس" دوت في أرجاء العالم أجمع وهي خط أحمر لا يمكن التنازل عنه.

ولفت إلى أن للأردن قيادة جلالة الملك، دور كبير في رفض نقل السفارة الأميركية إلى القدس،

اليوم بعيد ميلاد القائد جلالة الملك عبدالله الثاني، بنكهة فزعة وطن، وبطابع عصري جديد من خلال إقامة يوم تبرع بالدم وإطلاق حملة دمي دمك الثامنة، التي تعد أحد أبرز نشاطات مبادرة فزعة وطن التي تجاوزت المئة يوم طبي مجاني في جميع أرجاء المملكة، وسبع حملات تبرع بالدم والعديد من البرامج المجتمعية والثقافية المعنية بالعنف الأسري والمجتمعي ومكافحة الإدمان بكافة أشكاله ونشر الوعي والثقافة.

وبين، أن ما يميز هذه الحملة أنها مبادرة بين جميع الأندية الرياضية الأردنية، وروابط المشجعين وأبناء المدن والقرى والريف والبيوادي والعشائر والمجتمعات، لتجسيد الوثام والحب بين أبناء الشعب الواحد وتوحيد صفوفه لالتفاف خلف قائدهم المفدى . وقال النائب عشا إن هناك حقيقة ثابتة في إن الأردن هو وارث رسالة الثورة العربية الكبرى، لذلك فإنه الأكثر انتماءً لأمته العربية والإسلامية وهو من يقوم دائماً ويجهد ملكية متواصلة على رعاية الصالح الوطني العربية والإسلامية وفي مقدمتها القضية الفلسطينية قضية الأردن الأولى. وفي ختام الحفل، الذي أقيم بمرکز الحسين الثقافي برأس العين، قام راعي الحفل فيصل الفايز، ورئيس الوزراء الأسبق طاهر المصري بتكريم عدد من ممثلي المؤسسات الشبابية والناشطين في الأعمال الثقافية والخيرية والتطوعية.

حيث نجح جلالاته في إقناع المجتمع الدولي بخطورة هذه الخطوة الأميركية، لترفض الأمم المتحدة بأغلبية ساحقة القرار، مؤكداً أن الأردن ومنذ عهد الأمانة إلى اليوم يدعم الثورة الفلسطينية وقياداتها، وقد تقاسم الشعب الأردني رغبة الخبز مع شقيقه الفلسطيني منذ عام 1948، كما تقاسمه مع كافة الأشقاء العرب الفارين بأرواحهم خوفاً من الأحداث التي شهدتها بلادهم مشيراً إلى أن هذه الأحداث ستبقى شاهداً على تضحيات الأردنيين وقيادتهم الهاشمية. من جانبه، قال النائب عشا في تصريحه: "أنا نحفل

## رئيس مجلس الأعيان يتسلم التقرير السنوي لحالة حقوق الإنسان في الأردن

عمان

أكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، دعم المجلس للجهود التي يبذلها المركز الوطني لحقوق الإنسان، وكل ما من شأنه أن يمكنه من القيام بعمله ويعزز دوره.

جاء ذلك خلال تسلم الفايز الخميس في مكتبه بدار مجلس الأعيان، تقرير حقوق الإنسان لعام 2021، من قبل رئيسة مجلس أمناء المركز سمر الحاج حسن، بحضور ميسرة أعمال المركز الدكتور ريم أبو بلويح، ونائب رئيس أمناء خلدون التسور، وأعضاء مجلس أمناء المركز العين آسيا ياغي والعين إبراهيم البدور. وقال الفايز، إن مجلس الأعيان ينظر باهتمام لتقرير المركز الوطني حول حالة حقوق الإنسان في الأردن، باعتباره التقرير يتمتع بالشفافية والنزاهة ويعكس جهود المركز في هذا المسار الرامية للنهوض بواقع حقوق الإنسان، والعمل على معالجة أي تجاوزات وممارسات بالتعاون مع الجهات المعنية، خاصة وأن المملكة يختلف مؤسساتها الوطنية تعمل جاهدة للنهوض بحالة حقوق الإنسان في الأردن، والحفاظ على هذه الحقوق وعدم المس بها، مبيّناً أن الدستور الأردني والقوانين المعمول بها أكدت هذه الحقوق وعززت الحفاظ عليها. ودعا الفايز إلى ضرورة قيام المركز بالتصدي للتهديدات المفروضة والأخبار المغفركة التي يتعرض لها الأردن بخصوص حالة حقوق الإنسان خاصة عبر منصات التواصل الاجتماعي، مؤكداً ضرورة قيام المركز بترجمة توجهات جلالة الملك عبدالله الثاني للوقوف على مختلف القضايا، والتي يدعو جلالاته إلى تعزيزها خاصة المتعلقة بسيادة القانون، وتعزيز مفاهيم العدالة والمساواة والنزاهة.

وبين الفايز أنه سيعرض تقرير المركز على اللجان المختصة في المجلس، للوقوف على أبرز المؤشرات والنتائج التي تضمنتها، بهدف دراستها والعمل على وضع توصيات حول ما ورد في التقرير، ليصار إلى مناقشتها مع الحكومة والمركز، إضافة إلى اتخاذ ما يلزم من إجراءات تشريعية حيالها. بدورها، قالت الحاج حسن خلال استعراضها لأبرز نتائج وتوصيات التقرير، إن المركز ينظر بعين التقدير للجهود التي يبذلها رئيس وأعضاء مجلس الأعيان لغايات صون حقوق الإنسان، محربة عن اعتزاز المركز بالتعاون الوثيق مع المجلس، سيما لجنة الحريات وحقوق المواطنين التي تبذل جهوداً استثنائية في دراسة القوانين والسياسات المتعلقة بحقوق الإنسان، وتتخذ المواقف المناسبة حيالها، وأضافت، إن التقرير السنوي يتضمن 3 محاور أساسية، هي الحقوق المدنية والسياسية، والحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وحقوق الفئات الأكثر حاجة للحماية، بالإضافة إلى أربعة ملاحق. وأوضحت أن الملحق الأول تضمن إحصائيات بعدد الشكاوى التي استقبلها المركز خلال العام 2021، وملحق خاص بمدى إقناع توصيات المركز، وآخر خاص بالتطورات التشريعية خلال العام 2021، وملحق خاص بقياس أثر التقرير السنوي السابع عشر لحالة حقوق الإنسان.

## وزير الشباب يلتقي لجنة الصداقة البرلمانية السعودية الأردنية

عمان

أكد وزير الشباب، محمد النابلسي، عمق العلاقات الراضة التي تجمع الأردن والسعودية في مختلف المجالات، والتي أرسنها القيادات الحكيمتان في البلدين، سيما العلاقات التي تربط الشباب في البلدين الشقيقين. وأشار النابلسي، خلال استقباله، الخميس، في مقر وزارة الشباب رئيس وأعضاء لجنة الصداقة البرلمانية السعودية الأردنية، بحضور مساعد رئيس النواب النائب ذياب المساعيد، وأمين عام الوزارة الدكتور حسين الجبور، وأمين عام اللجنة الأولمبية ناصر المجالي في إطار الزيارة التي تقوم بها للمملكة إلى توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني بضرورة النهوض بالعلاقات الأردنية السعودية في مختلف المجالات والتي تأتي بمقدتها تعزيز العلاقات بين شباب البلدين، والنهوض بالبرامج الشبابية المشتركة والتي تتفق منذ سنوات، وتعنى بتمكين شباب البلدين في شتى المجالات، وتعزيز دورهم بعملية صنع القرار، مؤكداً انفتاح الأردن في موضوع الاستثمار الرياضي في المنشآت الرياضية والذي يعود بالفائدة على مختلف المجالات.

بدوره، أشار رئيس لجنة الصداقة البرلمانية السعودية الأردنية، الدكتور إبراهيم القنص، إلى أن العلاقات التي تربط البلدين علاقات تاريخية أرسى جذورها خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وشقيقه جلالة الملك عبدالله الثاني، مبيّناً حرص اللجنة على تاصيل أوجه التقارب بمختلف المجالات.

من جانبه، أكد المجالي التنسيق المشترك بين اللجنة الأولمبية الأردنية وبنظيرتها في المملكة العربية السعودية بمجال تبادل الزيارات بين الرياضيين في البلدين الشقيقين وكذلك عمليات التنسيق المشترك في مجال الإعلام الرياضي.

## وفد ليبي يزور المحكمة الدستورية

عمان

استقبل رئيس المحكمة الدستورية بالإبانة القاضي محمد المحادين، الخميس، وفداً ليبيا برئاسة المستشار محمد عبدالسلام محمد، في إطار زيارته إلى المملكة بهدف الاطلاع على التجربة القضائية والتشريعية. وأعرّب المحادين عن عمق العلاقات بين الشعبين الأردني والليبي وأواصر الأخوة التي تجسدها القيادة في كلا البلدين الشقيقين.

وقدم أعضاء المحكمة الدستورية عرضاً لموقع المحكمة بين المؤسسات الدستورية، وشرحاً حول القضاء الدستوري واختصاصاته بالأردن قبل وبعد إنشاء المحكمة الدستورية عام 2012. وبيّنت هيئة المحكمة اختصاصها في الرقابة على دستورية القوانين والأنظمة الناظمة وتفسير نصوص الدستور، ودورها في حمايته والسمو به، وجرى نقاش بين الجانبين حول آليه الوصول إلى المحكمة وفقاً للتعديل الدستوري الأخير وحول قانون المحكمة الدستورية.

وفي نهاية اللقاء، أكد المحادين استعداد المحكمة الدستورية للتعاون مع الأشقاء الليبيين وتبادل الخبرات المعرفية بين الطرفين.

## رئيس مجلس النواب يستقبل وفداً فلسطينياً لدعم حملة الاعتراف بدولة فلسطين

عمان



التحرير الفلسطينية. وأشار الوفد إلى أن الحملة تقوم عليها منظمة التحرير الفلسطينية وتستهدف برلمانات العالم والأكاديميين ومؤسسات المجتمع المدني؛ للدفع باتجاه اعتراف العالم بدولة فلسطين مركزين على خطباء فلسطين الذي ألقاه الرئيس الفلسطيني محمود عباس في الدورة 77 للأمم المتحدة.

الإقليمية والدولية كافة. وجرى، خلال اللقاء، الاتفاق حول آليات التعاون المشترك للدفع عن حقوق الشعب الفلسطيني والترتيبات لإطلاق حملة من تحت قبة البرلمان الأردني لأجل فلسطين وبحضور رئيس الحملة أحمد التميمي، ورئيس المجلس الوطني الفلسطيني، وأعضاء اللجنة التنفيذية لمنظمة

عطية، إننا في مجلس النواب أخذنا على عاتقنا في كل المحافل أن تكون القضية الفلسطينية على رأس أجندتنا، مؤكداً ضرورة تنسيق الجهود المشتركة لرفع الظلم عن الشعب الفلسطيني ودعم صموده. من جهته، أشاد الوفد الفلسطيني بمواقف الأردن الثابتة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني المدافع الأول عن حق الشعب الفلسطيني، في المحافل

عمان

أكد رئيس مجلس النواب، أحمد الصفدي، أن القضية الفلسطينية هي قضية كل أردني، مشدداً على أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني سيبقى داعماً للأشقاء الفلسطينيين حتى نبيل حقوقهم المشروعة على تراجهم الوطني وعلى رأس ذلك إقامة الدولة المستقلة واعاضتها القدس. جاء ذلك خلال استقباله في مكتبه بدار المجلس، الخميس، وفداً فلسطينياً ضم عضو المجلس المركزي لمنظمة التحرير الفلسطينية الدكتور عبدالله عباد، ومدير عام دائرة حقوق الإنسان في منظمة التحرير الفلسطينية، منسق عام حملة الاعتراف بدولة فلسطين، قاسم عواد، بحضور النواب: النائب الأول لرئيس المجلس الدكتور أحمد الخلايلة، وخبيل عطية، وعلي الطراوة، ويزن شديفات، وطلال التسور، وتيسير كريشان، وقال الصفدي، خلال اللقاء، الذي جاء بالتنسيق مع النائب المهندس خليل

## رئيس مجلس النواب يتسلم تقرير حالة حقوق الإنسان في المملكة لعام 2021

عمان



في التقرير امتثالاً للتوجيهات الملكية بهذا الخصوص. من جهتها، أعربت الحاج حسن، خلال اللقاء، عن تقدير المركز للدور التشريعي والرقابي الذي يقوم به مجلس النواب على النحو الكفيل بتحديث المنظومة التشريعية وتعزيز حقوق الإنسان وتكريس سيادة القانون، وبما يتزعمه جلالة الملك نحو المزيد من الإصلاحات الشاملة.

وأضافت الحاج حسن أن المركز يعزز بالتعاون القائم مع مجلس الأمة، ويتطلع إلى المزيد من العمل المشترك في مجالات حقوق الإنسان، مؤكداً أن مجلس النواب وعبر لجانه المختصة سيقوم بدراسة التوصيات ومتابعة الملاحظات الواردة

قال رئيس مجلس النواب، أحمد الصفدي، إن المجلس ينظر بأهمية كبيرة إلى حالة حقوق الإنسان والحريات العامة على النحو الذي يعكس جهود المملكة في هذا المسار، وبما يحفظ حقوق الإنسان وسيادة القانون ويرسخ من مبادئ العدل والمساواة، وهي قيم ومبادئ يوجه إليها دوماً جلالة الملك عبد الله الثاني. حديث الصفدي جاء لدى تسلمه الخميس في مكتبه بدار المجلس، نسخة من التقرير السنوي الثامن عشر لحالة حقوق

## تكريم الفائزين بجوائز الملكة رانيا العبدالله للتقريب الأكاديمي لطلاب الشهادة البريطانية للعام 2023

عمان

منوذة عن جلالة الملكة رانيا العبد الله، رعت وزيرة الثقافة، و وزيرة التربية والتعليم والتعلم العالي بالوكالة هيفاء النجار، حفل تكريم الفائزين بجوائز الملكة رانيا العبد الله للتقريب الأكاديمي لطلاب الشهادة البريطانية للعام 2023، وكرم خلال الحفل، الذي حضره أمين عام وزارة التربية والتعليم الدكتور نواف العجمارة والقائم بأعمال السفارة البريطانية هيلين وكادر المجلس الثقافي البريطاني وجمع غير من أهالي الطلبة 120 طالباً وطالبة من أحرزوا أعلى الدرجات في امتحانات الشهادة الدولية العامة للتعليم الثانوي "جي سي اس أي" و"انترناشونال جي سي اس أي" والمستوى المتقدم "كامبردج الدولية" و"بيروس انديس" و"أكسفورد" إضافة إلى تكريم عدد من المعلمين والمعلمات المتميزين.

ونقلت النجار، تحيات جلالة الملكة رانيا العبد الله للطلبة وأولياء أمورهم، مشيرة إلى اهتمام جلالاتها الدائم بتطوير المنظومة التعليمية في الأردن ودعمها جميع البرامج الدولية التي ترتقي بالطلبة الأردنيين علماً وتفكاً، مؤكداً أن الخريجين أنبؤوا تميزهم على المستوى المحلي والدولي بوجود أوائل على مستوى العالم من بينهم. وأضافت، أن البرنامج الأكاديمي البريطاني هو مكون أساسي من النظام التعليمي الأردني، مشيرة إلى أن تميّز الخريجين، هو نتاج تفاهتهم وجهود معلمين الذين هم الصانع الأول للنجاح. وبيّنت أن المدرسة هي المكان الحقيقي الذي يمكن من خلاله قياس مستوى أثر التعليم، وأيضاً دور البيت والأهالي ووجود الكبيرة التي انتهت إلى نجاح باهر في أسمى البرامج الأكاديمية بالعالم. وقال أمين عام وزارة التربية والتعليم الدكتور نواف العجمارة، "لنا الفخر أن من بين الطلبة المكرمين اليوم من الأوائل على مستوى العالم في امتحانات الشهادة الدولية العامة، مشيراً إلى متابعة وزارة التربية للبرنامج الذي هو بإدارة المجلس الثقافي البريطاني ويأشرفه الكامل على الامتحانات داخل شبكة المدارس المعتمدة للبرنامج البريطاني ووفق أعلى مقاييس جودة إدارة الامتحانات وتطبيقها، إضافة إلى المشاركة في الدعم الفني التعليمي.

وقالت مديرة المعهد الدولي للمجلس البريطاني رويدة الخليدي إن المجلس يعمل على دعم البرنامج المدرسي البريطاني في الأردن من خلال الإشراف الكامل على الامتحانات داخل شبكة المدارس المعتمدة للبرنامج البريطاني، ووفق أعلى مقاييس جودة إدارة وتطبيق الامتحانات، مشيرة إلى جهود جلالة الملكة رانيا العبد الله في تعزيز وتطوير النظام التعليمي في الأردن. وأضاف أن المجلس أطلق عام 2017، مبادرة "الشبكة العالمية للمدارس الشريكة"، لتقديم الدعم للمدارس والطلاب والآباء والأمهات من خلال التدريب والمؤتمرات المتخصصة والمواد التعليمية والمسابقات المتنوعة.

بدورها، أشادت ممثل السفارة البريطانية في عمان، هيلين فيزي، باستوى التميز للطلبة الأردنيين في البرامج التعليمية التي يقدمها المجلس الثقافي البريطاني، مبيّنة أهمية التعليم للأردن كما هو لكل الدول في تحقيق التطور وبناء مستقبل أفضل.

وتأسست جوائز الملكة رانيا للتقريب الأكاديمي لطلاب الشهادة البريطانية، بدعم من جلالة الملكة رانيا العبد الله، التي تحرص على رعاية وتكريم التميز في التعليم في الأردن وعلى المستوى الدولي. يذكر أن المجلس الثقافي البريطاني يشارك في تنظيم جوائز الملكة رانيا العبد الله للتقريب الأكاديمي لطلاب الشهادة البريطانية منذ إنطلاقها عام 2003، بالشراكة مع امتحانات كامبردج الدولية، وإديكسل، ووزارة التربية والتعليم في الأردن.

## وزيرة التنمية الاجتماعية والسفير الياباني يبحثان التعاون المشترك

عمان

بحثت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى خلال لقائها في مكتبها الخميس، السفير الياباني في الأردن جيرو اوكوياما، سبل تعزيز التعاون المشترك في مجال العمل الاجتماعي وتطويره، سيما في مجالات الحماية الاجتماعية، وقطاع الأحداث، وتمكين المرأة.

وأكدت بني مصطفى استعداد الوزارة للعمل على تطوير سبل التعاون في مختلف المشاريع المشتركة. من جهته، أشاد السفير الياباني بالتجربة الأردنية في تقديم مختلف الخدمات الاجتماعية مقلدة بوزارة التنمية، محرباً عن استعداد بلاده لزيادة التعاون وتقديم الدعم وتبادل الخبرات.

وحضر اللقاء أمين عام وزارة التنمية الاجتماعية الدكتور برك الصمور، وسكرتير ثاني في القسم الاقتصادي بالسفارة اليابانية كي كيكوتشي.

**شركة كهرباء محافظة إربد**  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي  
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/2/20 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضر من جلاء إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - منطقة الحصن طريق المغيم، شارع محمد عمر مريان، في النور ايديون، شارع الجامعة، شمال إشارة التسبيح، شارع مسجد عبدالله العمود، جميع الجوارين لمسجد عبدالله العمود، ايديون جنوب البلد جنوب قرن الجاوس، النعيمة وسط البلد، النعيمة طريق سامتا، النعيمة طريق كتم، النعيمة الحي الجنوبي، كفر الماء المنطقة الحرفية وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد. وعن سبع اسير، صيحا وصبيحة، الجوارين لدرسة الأمير حمزة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن منطقة الصانع في روضة أبو الهيال من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الواحدة ظهراً في محافظة المفرق. قسم العلاقات العامة

# دراسة: الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع 2



وبلغ ٥٥% من المشاركين، الذين كانوا يعانون من داء السكري لمدة ٦ سنوات على الأقل، مرحلة التعافي من مرض السكري وتوقفوا عن تناول أدويةهم، واستمرت حالة التعافي لمدة سنة واحدة على الأقل. يعتقد الباحثون أن نتائج الدراسة تتعارض مع فكرة أن الأشخاص لا يمكنهم التعافي من الداء إلا إذا أصيبوا بالمرض لفترة أقصر تقل عن ست سنوات، ويرون أن الصيام المتقطع يمكن أن يساعد المرضى على إنقاص الوزن وربما الشفاء من داء السكري من النوع الثاني نتيجة لذلك.

تتير الأبحاث السابقة، مثل مراجعة علمية في عام ٢٠٢٠ بمصدر مونتوق لنحو ٤١ مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل السمنة. الدراسة الجديدة، أشارت البيانات إلى أن ما يقرب من ٩٠% من المشاركين خفضوا تناولهم للأدوية للسيطرة على مرض السكري، بما يشمل الأفراد الذين يتناولون عوامل خفض السكر في الدم والأنسولين. أكثر من ٦ سنوات

• ممارسة النشاط البدني لأقل من ثلاثة أيام في الأسبوع  
• عوامل وراثية مثل أن يكون أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع ٢.  
وفقاً لما صدر عن CDC، تشمل بروتوكولات العلاج عادةً فحص نسبة السكر في الدم بشكل مستمر، ووضع خطة نظام غذائي ونشاط بدني، إلى جانب تقليل الإجهاد.  
السكري من النوع ١  
يختلف داء السكري من النوع ٢ عن مرض السكري من النوع ١، حيث تشير دكتورا باربرا كيبير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Northwell Health" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع ١ هو رد فعل مناعي ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائماً - في وقت مبكر من الطفولة والمراهقة ويحدث عندما ينتج الجسم القليل جداً من الأنسولين أو لا ينتج أي شيء على الإطلاق.  
الصيام المتقطع  
أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت ٣٦ مشاركاً، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ويمارسون نظام الصيام المتقطع. وكان بعض المشاركين يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.

تقول دكتورا كبير إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:  
• أيام صيام متناوبة مع تناول سعرات حرارية أقل من ٥٠٠ للسيدات و٦٠٠ بالنسبة للرجال  
• خمسة أيام من أنماط الأكل المنتظمة مع يومين في الأسبوع من الصيام المتقطع والسعرات الحرارية المنخفضة.  
• تناول الوجبات لفترة محدودة بين الساعة ١٠ صباحاً و٥ مساءً.  
• ثبت أن اتباع نظام الصيام المتقطع والسعرات المنخفضة يؤدي إلى "تحفيز ما يعرف باسم الكيتوزية أثناء فترات الصيام، مما يجعل الجسم يستخدم تكسير الدهون الخاص به لدعم الوظائف العادية، وبالتالي يتسبب في فقدان الوزن".  
نحو ٩٠% من المشاركين

وكالات  
تتائج دراسة صينية تدحض فكرة أن التعافي من داء السكري يقتصر على الإصابة به لأقل من ٦ سنوات  
يمكن أن يؤدي اتباع النظام الغذائي المعروف باسم الصيام المتقطع إلى تعافي المرضى من مرض السكري من النوع ٢، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism".

قال بروفيسور دونغوبو ليو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحافي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرضاً دائماً يستمر مدى الحياة. وتظهر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديدًا العلاج الغذائي الطبي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع ٢".

وفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديدة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام لعدد معين من الساعات كل يوم.

أسباب السكري من النوع ٢  
يؤثر مرض السكري من النوع ٢ على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يبني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمح للغلوكوز بدخول الخلايا واستخدامه للحصول على الطاقة. يصاب الأشخاص بداء السكري من النوع الثاني عادةً في وقت لاحق من الحياة، حول أو بعد سن ٤٥ عامًا، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.

يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطر الأخرى تشمل:

- زيادة الوزن
- سابقة الإصابة بسكري الحمل، والذي يحدث عند الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بمرض السكري من قبل.

## هل يتلقى الرجال والنساء نصائح متشابهة للحفاظ على صحة القلب؟



والذين يعتبرون مؤهلين لتلقي الأدوية الخافضة للدهنيات من عائلة الستاتينات (Statins) وقد بلغ عددهم ٢٩٢٤ مريضاً. نتائج المقارنة وقام الباحثون بعد ذلك بمقارنته احتمالية تلقي كل من الرجال والنساء للستاتينات بالمجموعة التي أظهر التحليل أن أصحابها مؤهلون لتلقي الستاتينات. وقاموا كذلك بحساب احتمالية تلقيهم نصائح تتعلق بإتقاص الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. وقام الباحثون بتعديل التحليل الإحصائي وفقاً للوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. الجسم ومعدل ضربات القلب في وضعية الراحة، ودرجة الانتعاش بالإضافة إلى الحالة التعليمية.

وكالات  
عُرِضت نتائج الدراسة بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب/آسيا (ESC Asia) والذي تم عقده بستغافورة ديسمبر/كانون الأول الحالي. أظهرت دراسة حديثة أن النصائح الطبية -التي توجه للرجال لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية- تختلف عن تلك التي يتم إعطاؤها للنساء، الأمر الذي يخالف التوصيات الطبية. وتُصح النساء وفقاً للدراسة بأن يحسّن من النظام الذي يتبعنه في حياتهن، في حين ينصح الرجال بأخذ أدوية تُخفّض الدهون من عائلة الستاتينات (Statins).

عُرِضت نتائج الدراسة بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب/آسيا (ESC Asia) والذي تم عقده في ستغافورة مطلع ديسمبر/كانون الأول الحالي، بتنظيم من الجمعية الأوروبية لأمراض القلب (European Society of Cardiology) وجمعية آسيا والمحيط الهادئ لأمراض القلب (Pacific Society of Cardiology) (APSC) واتحاد دول جنوب شرق آسيا لأمراض القلب (AFC) وجمعية آسيا والمحيط الهادئ لأمراض القلب (AFC) وجمعية آسيا والمحيط الهادئ لأمراض القلب (EurekAlert).  
نصائح لتقليل حدوث الأمراض ووفقاً للمؤلف الأول للبحث الدكتور بريما وولانداري من كلية الطب بجامعة هارفرد ومستشفى ماساتشوستس العام، فإن هذه الدراسة قد أظهرت أنه يتم إخبار النساء بأن عليهن إتقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والنصح من النظام الغذائي الذي يتبعه لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يطلب من الرجال تناول أدوية خافضة للدهون. يأتي ذلك رغم أن التوصيات الطبية نفسها تنطبق على الجنسين.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن العلاج المقدم للمصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية يكون أقل حدة من ذلك الذي يقدم للرجال. وقد جاءت هذه الدراسة استكمالاً للجهود السابقة لمعرفة ما إذا كانت الفروقات بين الجنسين ممتدة للنصائح اللاحقة لتقليل من خطورة حدوث هذه الأمراض. واستخدمت الدراسة بيانات المرضى المتوافرة من المسح الوطني الأمريكي لفحص الصحة والغذاء (the US National Health and Nutrition Examination Survey) (NHANES) الفترة ما بين ٢٠١٧ و٢٠٢٠. واشتملت على أكثر من ٨ آلاف رجل وامرأة لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٧٩ عاماً. وقد صنّف المرضى بأنهم في عرضة متزايدة لأمراض القلب والأوعية الدموية -وفقاً لقياس الخطورة-

## شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

وكالات

العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل  
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.

أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة بشكل أقوى كل عام".  
علاج تقليدي غير مريح

والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.

ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.

ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠% لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.  
العضلة الموسعة للبلعوم  
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

وتهدف الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط العضلة الموسعة للبلعوم. وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات معينة يتم التعبير عنها على سطح الشعب الهوائية العلوية، مما يؤدي إلى تنشيطها بسهولة أكبر للعضلات المحيطة أثناء النوم".  
وكانت النتائج الأولية للتجارب واعدة، حيث أدى الدواء الجديد إلى فتح مجرى الهواء بشكل مستمر خلال نوم ليلة كاملة. كما كانت النتائج متسقة بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم.  
وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن بعض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم. ونحن نأمل في إجراء مزيد من الأبحاث حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

## نتائج واعدة.. بخاخ للأنف قد يعالج انقطاع التنفس أثناء النوم



وكالات  
العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل

أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.

أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة".

علاج تقليدي غير مريح  
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.

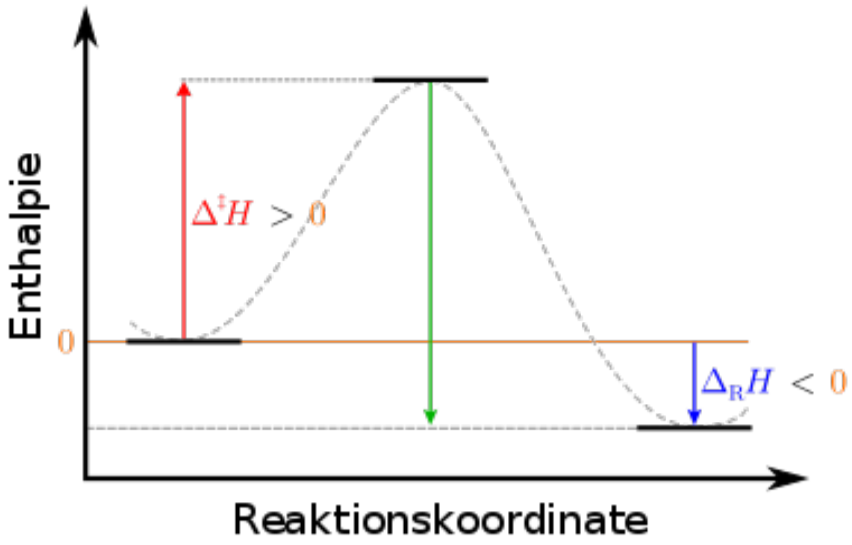
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.  
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠% لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.  
العضلة الموسعة للبلعوم  
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

## تناول كميات أقل من الطعام ونشاط بدني أكثر.. لن ينقص وزنك!

وكالات  
بعض الأطباء يقدّمون نصيحة "سطحية" للتخسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان إلى أدلة علمية  
تمثل السمنة أو زيادة الوزن مشكلة للعالمين حول العالم، لكن ما توصلت إليه دراسة جديدة تم نشر نتائجها منذ بضعة أيام في دورية "Family Practice"، يشير إلى أنه في معظم الحالات، يقدم الأطباء للمرضى نصائح تتعلق بإتقاص الوزن تكون مجردة أكثر من كونها قابلة للتنفيذ، وغامضة للغاية بحيث لا تكون مفيدة، ولا يدعها العلم دائماً، بحسب ما نشره موقع "EatingWell".  
شروع النصائح السطحية  
قام فريق من الخبراء في جامعة أكسفورد في إنجلترا بفحص وتحليل ١٥٩ تسجيلاً صوتياً للاستشارات بين الممارسين العامين ومرضىهم الذين يعانون من مؤشر كتلة جسم ضمن نطاقات الإصابة بالسمنة. وتبين أن النصائح السطحية شائعة، بما يشمل التوجيه بأن الشخص يجب أن "يغير أسلوب حياته قليلاً"، وتضمنت النصائح أو الإرشادات الشائعة توجيهات مجردة، لا تستند إلى أدلة علمية محققة، بل كان بعضها نصائح خاطئة، كما يلي:  
• تناول كميات أقل من الطعام وقم بممارسة نشاط بدني أكثر  
• اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد • انتبه لما تأكله • قلل من الكربوهيدرات  
• استخدم أحد التطبيقات لتتبع السعرات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السعرات الحرارية الواردة والسعرات الحرارية الخارجة • مارس التمارين الرياضية بقدر ما تسمح به مفاصلك

صنع دقيقاً خائياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.  
الوقاية قبل العلاج  
وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنه، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، افعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد أن النصائح من الطبيب في حال توفرت له المساحة الزمنية للتعرف على عادات المريض والعوامل الخارجية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر على جودة حياته.  
تقول بروفيسور مادلين ترينمليت، الباحثة الرئيسية في الدراسة والباحثة النوعية في قسم نافيلد لعلوم الرعاية الصحية الأولية في جامعة أكسفورد في إنجلترا: "يحتاج الأطباء غير المتخصصين في التغذية والعلاج الفيزيائي إلى إرشادات واضحة حول كيفية التحدث بشكل مفر مع المرضى، الذين يعانون من السمنة حول فقدان الوزن بغرض تقديم مساعدة فعالة للمرضى الذين يريدون إتقاص الوزن".

## الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي: تعني نقطة الانتقال. ويامكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة- الصفري ( مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكاملة) ممثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على سطح الفلز التنظيمية إلى متطلبات طاقة التنشيط.

التمنجة

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

الأنواع الممتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُنقَظ ( يُنتَز) المنتج من السطح. يتشكل التجميع ذاتي أحادي الطبقات (SAMS) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحرس H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كثيف.

كمنوذج على الامتزاز: يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة الممتزة لتتلامس مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكوموي لسطح الفلز. أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم، و إذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف الامتزازات والإمتزاز (أو الامتصاص)، 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 الممتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالحفزات غير المتجانسة، التجاذب

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

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

بالطاقة معادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الاثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو- هنشلود التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، وآلية إي-ريدبل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

## سموم فطرية (Aflatoxin)

transferease توسط ازالة السموم . ٢١﴿﴾ ٢٢﴿﴾ أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ (٤ mg / kg) و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

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

يؤيد تيراق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب ﴿dextrose﴾ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور، بالإضافة الى الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتمح ال DNA وتتم اكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد ان هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA او يشير الى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) وهذه الطفرات يعتقد انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكريون ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤﴿مزمن ، وتعرض السريري ، لا يؤدي الى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويؤيد تيراق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب ﴿dextrose﴾ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

ويؤيد تيراق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب ﴿dextrose﴾ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

## الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفجر. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية بوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا علي النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفجر. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية بوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا علي النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفجر. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية بوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا علي النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفجر. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية بوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا علي النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

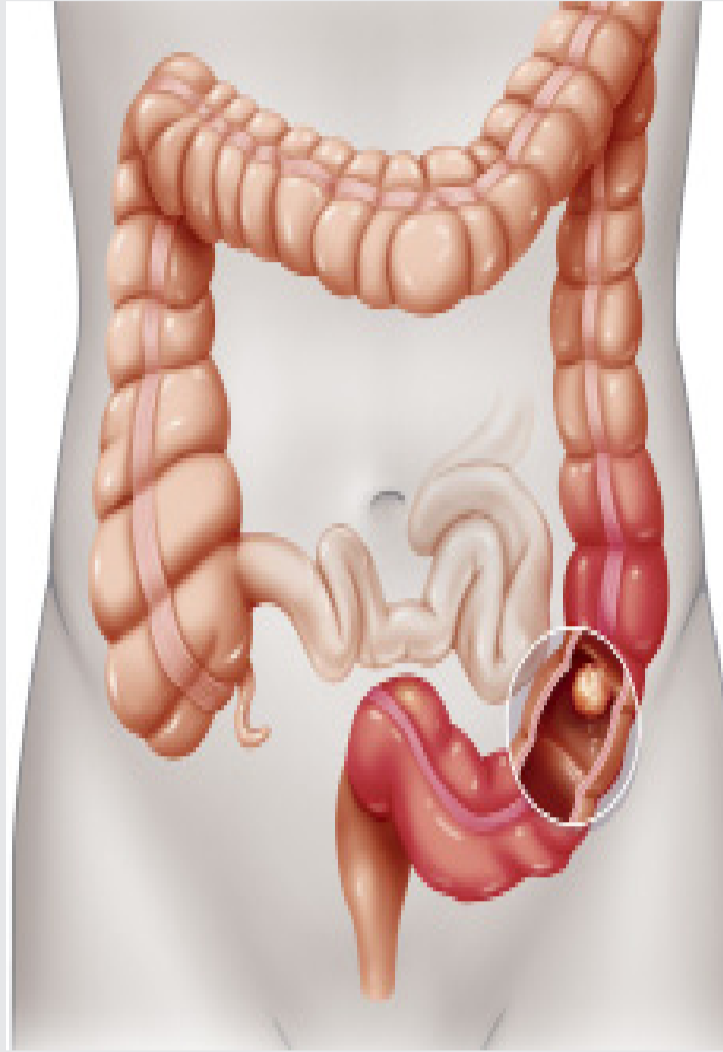
الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفجر. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية بوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا علي النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفجر. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية بوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا علي النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفجر. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية بوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا علي النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفجر. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية بوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا علي النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

# تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل، التقيؤ والغثيان، وسائل تشخيص سرطان القولون فحص الدم الخفي في البراز، الفحوصات الرقمية للمستقيم، تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم، أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية للكشف عن السرطان وتشمل:

حقنة الباريوم الشرجية المغلغرة المزودة (صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)، تنظير القولون لدراسة الورم بدقة، صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم، تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان، المستضد السرطاني المضعي (Carcino-embryonic antigen) وهو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخفص هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال، علاج سرطان القولون يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن، العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون الخظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء والمصنعة، وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً، ومع مرور الوقت، إذا لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم، وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان، أعراض سرطان القولون قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة في مراحله الأولى، لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن، الأعراض الشائعة لسرطان القولون: الإمساك أو الإسهال، الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل، وجود دم في البراز، غائط أقل كثافة من المعتاد، آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء، خسارة الوزن دون سبب.

وكالات  
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟  
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات، وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي مديسين" (BMC Medicine)، الأطعمة النباتية الصحية  
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة، ومعلم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضاً، وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية، ربطت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين- ١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة، وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم، ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة، ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪، والخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر، وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها، ويقول البروفيسور جيي هي، من جامعة كوينغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"، ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

## ٣ أسرار حتى تعمرك ١٠٠ عام



وكالات  
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغفورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟  
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإدراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها، وتقديرها لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة"، الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه، وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقمصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بايرون)، وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهنئة لها في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية، وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون تهرلات ولوحجتها أشعة الشمس قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية، بينما يقول سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو المجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، وهي العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث تزرع أساساً في حدائق منازلهم، ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية، وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره، ويقول ماسيمو وهو نادل بمقهى كائن بميدان "أوربيا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ من العمر ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر"، وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو، طريقة سكان سردينيا الحياتية وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع تشارك في جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات متتالية من ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي لسكان مقاطعة أولجياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس الجامعة جافينو ماريوتي، "أمل أن نبرهن على أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا، ويكون ذلك أيضاً وسيلة لتسويق بلدنا".

## اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات  
كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين، وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات، بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات، وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني، وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تتشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة، وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء في تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب النيكوتين"، ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري، ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم، إنزيمًا يكسر النيكوتين..

وكالات  
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة الوطنية للسرطان، ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبوؤ وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء، يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات النوم على صحة المرأة على النحو التالي:

١- مشاكل الخصوبة  
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة البيولوجية، لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها، حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات وتعمل الإجهاد.

٢- عدم التوازن الهرموني  
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل، ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)، قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب، ٣- انخفاض جودة البيض  
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميلاوتون الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

## اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات  
النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية والعقلية، وإذا لم يكن منتظماً أو لم يكن وقتاً كافياً، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية لكل من الرجال والنساء، وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يحتاج الشخص البالغ العادي من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة، ولكن لسوء الحظ، فإن أقل من ثلثي النساء يحصلن على هذا القدر من النوم كل ليلة، تم ربط اضطرابات النوم، وخاصة الأرق، بمجموعة متنوعة من الحالات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري وضعف المناعة والسرطان والاكتئاب والقلق، يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس أثناء النهار وضعف الذاكرة والتركيز وضعف الأداء في المدرسة والعمل، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من

## استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرف كيفية تجنبه

وكالات  
الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم، نظراً لفوائدها الطبية الواسعة، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكريات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية، ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي، والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل، تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة السريرية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي"،

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



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

### ٩ علامات مميزة للشيخوخة

إن، ما هو الجديد؟ فيما تظن أنه 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 يلي:

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

### تفاصيل معقدة

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

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

### ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونترى، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التآكل والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتآكل 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 الأخطاء أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

### فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفاها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: 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، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً. وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق يعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

### الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

### لعمارة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

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

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

**تكاليف زهيدة ونتائج سريعة**  
وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية".

كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.



الدقيقة، تم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح والفئران. 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.

### 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 البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

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

### وفيات بالآلاف حول العالم

وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية.

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

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

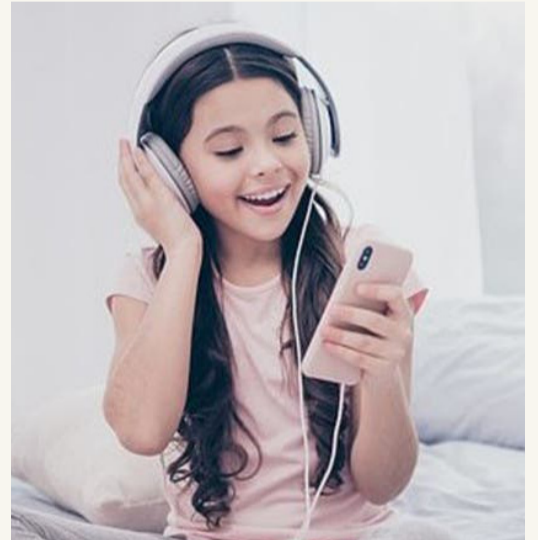
يوتوب الأكثر شعبية  
كشفت الدراسة أن موقع "يوتوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتوب".

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

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

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

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



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



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

## حشرات المستوطنين المتطرفين في المسجد الأقصى

القدس المحتلة

افتتح عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، ساحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين، بينهم طلاب من المعاهد التوراتية اليهودية، اقتحموا المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي، ونفذوا جولات مشيوية، وقاموا بتأدية طقوس تلمودية استفزازية في باحاته وبالقرب من أبوابه.

وأضافت، إن شرطة الاحتلال انتشرت في باحات الأقصى وعند أبوابه خلال اقتحام المستوطنين، وفرضت قيوداً على دخول الصليين الفلسطينيين، وفتشتم ودققت في بطاقاتهم الشخصية، لتأمين الاقتحامات.

## الأمم المتحدة تحذر من التدهور الاقتصادي في نيويورك

نيويورك

أحالت لجنة التنمية الاجتماعية الليلة الماضية في ختام دورتها الحادية والستين أربعة مشروعات قرارات إلى المجلس الاقتصادي والاجتماعي لاعتمادها.

ويركز أحد القرارات على العمل اللائق للجميع للتغلب على عدم المساواة وتسريع التعافي من جائحة كورونا.

ومثل الأردن بأعمال الاجتماعات التي استمرت أسبوعين، الأمين العام للمجلس الوطني لشؤون الأسرة محمد المقدادي.

ووافقت اللجنة أيضاً على النص العنون "تنظيم وآليات عمل لجنة التنمية الاجتماعية في المستقبل"، الذي سيقرر فيه المجلس الاقتصادي والاجتماعي أن تكون الأولوية للدورة الثانية والستين للجنة "تعزيز التنمية الاجتماعية والاجتماعية؛ العدالة من خلال السياسات الاجتماعية لتسريع التقدم في تنفيذ خطة التنمية المستدامة لعام 2030 وتحقيق الهدف الشامل المتمثل في القضاء على الفقر..

كما وافقت للجنة، بدون تصويت، على مشروع "الاستعراض والتقييم الرابع لخطة عمل مدريد الدولية المتعلقة بالشيخوخة 2022" الذي بموجب شروطه، سيقدم المجلس التقييم الرابع لخطة مدريد، ويشجع الدول الأعضاء على تعزيز تنفيذ الخطة كأداة لبناء مجتمع شامل يتسم بالتضامن بين الأجيال.

ودعا المجلس الاقتصادي والاجتماعي الدول الأعضاء إلى الاستفادة الكاملة من إمكانات كبار السن وتهيئة بيئة مواتية لمشاركتهم المتساوية والكاملة والفعالة والهادفة في الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية وتعزيز المهارات والكفاءات الرقمية لكبار السن.

وقالت رئيسة اللجنة، السفيرة القطرية، علياء أحمد سيف آل ثاني، "نقد أكدنا الحاجة إلى تمويل قوي للسلع العامة، وإصلاح هيكل التمويل الدولي لتمويل إجراءات التنمية المستدامة، مشيرة إلى أنه تمت مناقشة الحاجة إلى انتقال عادل لمجتمعات أكثر خضرة ومساواة.

## الانتاج حدة الاحتجاجات الشعبية في تونس

بيروت

ارتفعت حدة الاحتجاجات الشعبية في لبنان الخميس بعد تسارع انهيار الليرة اللبنانية مقابل الدولار الأمريكي، والذي سجل سعر اليوم نحو ٨ آلاف ليرة لبنانية للدولار الواحد في السوق السوداء.

وأفاد مراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت، أن احتجاجات شعبية سجلت اليوم في مختلف المناطق اللبنانية، حيث قام المواطنون بقطع الطرق وتحطيم واجهات بعض المصارف، كما عمد محتجون إلى الهجوم على منزل رئيس جمعية المصارف سليم صفيح في محيط بيروت واضرموا النار أمامه.

وأضاف أن وحدات من الجيش اللبناني نفذت انتشاراً واسعاً في مختلف الشوارع والساحات لضبط الأوضاع. وعقدت الحكومة اللبنانية اليوم سلسلة اجتماعات طارئة في السرايا لبحث الأوضاع النقدية والمعالجات المطلوبة.

## الأمم المتحدة تحذر من التدهور الاقتصادي في تونس

تونس

يشارك الأردن في ملتقى الاتحاد النسائي العربي تحت عنوان: "تقنيات الإعلام والاتصال رافد استراتيجي لدعم برامج محو الأمية والتعلم مدى الحياة"، الذي افتتحت فعالياته، اليوم الخميس، بحضور ممثلات الاتحادات النسائية العربية، وممثلي منظمات إقليمية إعلامية واسعة.

وفي كلمتها التي ألقته عبر تقنية التواصل عن بعد، أبرزت رئيسة الاتحاد النسائي الأردني، فاطمة عبيدات، الجهود التي بذلتها ويبدتها الأردن في مجال محو الأمية وتعليم الكبار في جميع أنحاء المملكة منذ تأسيس الدولة.

وأوضحت أن الأردن، بقيادته، يركز على الاستثمار في الإنسان باعتباره أفضل استثمار، فقد بلغت نسبة

محو الأمية مرحلة متقدمة جداً مقارنة بالعديد من الدول العربية، والأردن اليوم يعد من ضمن 30 دولة في العالم لديها احتمالية كبيرة للقضاء على الأمية وهي الثانية عربياً في مؤشر التقدم في جهود محو الأمية والتعلم للجميع.

ومن ناحيتها، أوضحت رئيسة الجمعية النسائية، ميسون تليلان، أن تعليم الكبار جزء لا يتجزأ من المخطط العالمي للتعليم والتعلم مدى الحياة، مشيرة إلى تبلور رؤى جديدة في المنطقة العربية بفضل نشاط ومبادرات المجتمع المدني وفق

أبعاد حقوقية وتنموية تركز وتراهن على بناء الإنسان وتطوير قدراته ليصبح صانعا لخياراته التي تؤثر على حياته اليومية. وبيّنت الرئيسة بالنيابة للاتحاد النسائي العربي العام ورئيسة الاتحاد الوطني المرأة التونسية، راضية الجريبي، أن اختيار موضوع محو الأمية والتعلم مدى الحياة يعني التمكين المرعي والتقني للمرأة بما يكفل الحد من العنف

الاقتصادي ويقاوم التبعية والعزلة والانغلاق الذي تعاني منه العديد من النساء العربيات.

## الصفدي ينقل تحيات واعتزاز الملك للقائمين على المستشفى الميداني الأردني في تركيا



الطبيب رامي القروم، إلى إيجاز حول الدور الذي يقوم به المستشفى في تقديم وتقديم الخدمات الإنسانية والطبية والخدمات الطبية محتاجها ومساندة الكوادر الطبية التركية التي تتعرض لضغط شديد بسبب الزلزال. وأعاد الصفدي تأكيد استمرار الأردن بتقديم كل الدعم والمساندة للأشقاء الأتراك في هذه المحنة التي يتعرضون لها مشيراً إلى إن هذا المستشفى جاء ترجمة للتوجهات الملكية السامية الداعية

## كهرمان مرعش التركية

نقل نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني للقائمين على المستشفى الميداني العسكري الأردني في كهرمان مرعش في تركيا واعتزازه بالدور الإنساني المهم الذي يقومون به لمساندة الأشقاء الأتراك بهذه المحنة التي يمررون بها نتيجة للزلزال الذي ضرب جنوب تركيا وسوريا.

وأطلع الصفدي خلال زيارته المستشفى العسكري الميداني الأردني في منطقة كهرمان مرعش بتركيا، الخميس، على سير العمل في المستشفى والخدمات الطبية والعلاجية التي يقدمها للأشقاء الأتراك بعد الزلزال.

ويضم المستشفى طاقماً طبياً يتكون من 110 أشخاص من أطباء ومرمضين ومهن مساندة وكوادر فنية وإدارية، مثلما يضم المستشفى أقسام العيادات الخارجية، وغرف العمليات، والإنعاش، وقسم أشعة، ومختبراً، غرفة عناية مركزة وقسم تعقيم.

واستمع الوزير من مدير المستشفى مستشار جراحه الدماغ والأعصاب القديم

## مواجهات بين فلسطينيين وقوات الاحتلال في طولكرم

والدبلوماسي والقانوني الدولي، لفضح الهجمة الشرسة والإجراءات التضييقية، التي تشنها إدارة السجون الإسرائيلية بحق الأسرى الفلسطينيين، بقيادة الوزير المتطرف إيتان بن غفير، لسحب منجزاتهم، وكسر إرادتهم.

وبين المستشار السياسي لوزير الخارجية، السفير أحمد الديك، أن الخارجية الفلسطينية طالبت من خلال سفارات دولة فلسطين الدول كافة، بإبداء أعلى درجات الاهتمام بما يتعرض له الأسرى، وطالبت المجتمع الدولي بممارسة ضغط حقيقي على الحكومة الإسرائيلية، لوقف حربها المفتوحة على الشعب الفلسطيني وأرضه وممتلكاته ومقدساته

عامه وعلى الأسرى الفلسطينيين القابعين في سجون الاحتلال الإسرائيلي بشكل خاص. وفي التقب، أقدمت قوات الاحتلال على هدم قرية العراقيب داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة عام ٤٨، وذلك للمرة

الـ ٢١٣. وهذه المرة الـ ١٦ التي يتم فيها هدم القرية البدوية منذ بداية عام ٢٠٢٢، والثالثة منذ بداية العام الحالي، بعد أن كانت دمرتها ١٤ مرة خلال العام ٢٠٢١. بحسب مجلس قروي قرية العراقيب. ويقطن في القرية ٢٢ عائلة بعدد يصل إلى نحو ٨٠٠ نسمة، يعتاشون من تربية المواشي والزراعية الصحراوية.

## حصيلة وفيات الزلزال المدمر في تركيا وسوريا تتجاوز ٤٢ ألفاً



الأنباء السورية "سانا"، وهي أرقام غير نهائية لهذا اليوم. وذكر مركز إدارة الكوارث التركي "أفاد"، صباح اليوم الخميس، أن عمليات البحث ما تزال مستمرة في عدد من المناطق بينما تم الإعلان عن انتهاءها في أماكن أخرى. من جانبه، قال وزير البيئة والإسكان التركي، مراد قوروم، إن أكثر من ٥٠ ألف مبنى يجب هدمه بشكل عاجل، نتيجة تضرره بفعل الزلزال في البلاد.

كما كشف وزير الداخلية التركي، سليمان صويلو، أن ٥٠ بالمئة من المباني في مدينة هاتاي التركية تضررت بسبب الزلزال الذي ضرب المنطقة، معلناً انتهاء تقييم ٤٠ بالمئة من المباني المتضررة، حيث سيتم هدمها على وجه السرعة

## عمان

تجاوزت حصيلة ضحايا الزلزال المدمر الذي ضرب جنوبي تركيا وشمال سوريا فجر الاثنين الماضي ٤٢ ألفاً، إثر انتشار المزيد من الجثث من تحت أنقاض المباني المدمرة في البلدين، مع تضاؤل الآمال في العثور على ناجين بعد مرور ٩ أيام على الكارثة.

ويحصى البلدان حجم الخسائر المادية والبشرية التي خلفها هذا الزلزال، حيث تجاوز عدد قتلاه في تركيا، حتى صباح اليوم، ٣٦ ألفاً و١٨٧ شخصاً، وفقاً لوكالة أنباء الأناضول، علماً أن الأرقام مرشحة للزيادة.

في حين وصل عدد القتلى في سوريا إلى ٥٨٠١، والمصابين إلى ٧٣٩٦، بحسب وكالة

## الصليب الأحمر يفتتح ٧٥٠ مركزاً طبيًا في تركيا

عمان

رفع الصليب الأحمر الخميس، بأكثر من ثلاثة أضعاف التمويل الطارئ المنشود لمساعدة ضحايا الزلزال المدمر الذي ضرب تركيا وسوريا الأسبوع الماضي ليصل إلى ٧٠٠ مليون دولار.

وقال الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، إن تقديراته تفيد بأنه سيحتاج إلى ٧٠٢ مليون دولار للمساعدة في الاستجابة إلى الاحتياجات الإنسانية المتزايدة في البلدين.

بدوره، قال الأمين العام للاتحاد جاغان تشاباجين الذي يزور حالياً المتضررين جراء الزلزال في البلدين إن التداعيات الكاملة لهذا الزلزال ما زالت تتكشف.

وأضاف في بيان نقلته شبكة يورنيوز الأوروبية، أن الوضع الميداني يتبدل بشكل متسارع وتتنامى الاحتياجات بين دقيقة وأخرى، مشيراً إلى أنه بالنسبة للناجين، فإن هذه اللحظات هي الأصعب في حياتهم وسيكون الطريق نحو التعافي طويلاً.

وذكر الاتحاد أن الهلال الأحمر العربي السوري والهلال الأحمر التركي "يعملان على مدار الساعة لدعم السكان المتأثرين، رغم أن العديد من الموظفين والمتطوعين خسروا هم أيضاً منازل وأحباء..

وأضاف، أن الاحتياجات الفورية الأكثر إلحاحاً تتمثل حالياً بتوفير المأوى والرعاية الصحية والمرافق الصحية، إضافة إلى الغذاء والمياه والرعاية والدعم النفسيين.

## مقتل ٣ عسكريين و٣٧ مدنيًا في اشتباكات بين الجيشين في بيروت

بيروت

أعلن الجيش اللبناني الخميس، مقتل ٣ عسكريين، و٣٧ مدنيًا خلال اشتباكات وقعت في بلدة حورتلما في البقاع شرقي لبنان.

وأفاد مراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت، أن اشتباكات عنيفة دارت بين قوة من الجيش اللبناني ومسلحين على خلفية مدهامة قامت بها دورية كبيرة من الجيش بحثاً عن مطلوبين، مشيرين إلى أكثر من ١٠ إصابات بين صفوف جنود الجيش.

وقال رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي في تصريح: قدر الجيش أن يكون دافعاً في الصدارة دفاعاً عن الوطن وسيادته وحماية أهله وأن يدفع الثمن غالياً من أرواح عسكرييه.

## الجماعة المسيحية تدين إقرار المحكمة الإسرائيلية بالاحتلال

القاهرة

دانت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية بأشد العبارات إقرار الكنيسة الإسرائيلية لما يسمى قانون سحب الجنسية الجائر والعنصري الذي يشكل تعصيذاً خطيراً وتطهيراً عرقياً. ودعت الأمانة العامة، المجتمع الدولي بدوله ومنظماته ومؤسسته إلى الضغط على إسرائيل (القوة القائمة بالاحتلال) للتدخل الفوري لوقف هذا القانون العنصري والحرب المفتوحة على أبناء الشعب الفلسطيني.

من جهته، قال الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية الدكتور سعيد أبو علي في بيان اليوم، إن هذا القانون يعد جزءاً من مشروع التهجير القسري الذي تتفذه إسرائيل في ظل غياب الردع الدولي، مما شجع الحكومة الإسرائيلية على التمادي في خرقها الصارخ للقانون الدولي.

وأضاف، أن هذا القانون يمثل تكريساً لسياسة العقاب الجماعي التي تمارسها إسرائيل بحق أبناء الشعب الفلسطيني والتي تأتي في سياق متصل مع تصاعد الإعدامات الميدانية والافتحامات ومجازر هدم المنازل التي ترتكبها الحكومة الإسرائيلية في القدس خاصة، والضفة الغربية بصورة عامة بينما تصاعد وتيرة بناء المستوطنات غير الشرعية وشرنة البؤر الاستيطانية وأخرها شرعنة ٩ بؤر استيطانية.

## ولي العهد السعودي يطلق شركة تطوير الربيع الجديد

عمان

أعلن ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، إطلاق شركة تطوير الربيع الجديد، لتطوير أكبر داون تاون حديث عالمياً في مدينة الرياض، تتماشياً مع مستهدفات رؤية السعودية ٢٠٣٠. وسيعتمد مشروع الربيع الجديد في تصميمه على تطبيق معايير الاستدامة ورفع مستوى جودة الحياة، ومن ذلك المساحات الخضراء، وتوفير مسارات للمشى، وتعزيز المفاهيم الصحية والرياضية والأنشطة المجتمعية. ويضم المشروع متحفاً مبتكراً، وجامعة متخصصة في التقنية والتصميم، ومسرحاً متكاملًا متعدد الاستخدامات، وأكثر من ٨٠ منطقة للعرض الحية والترفيهية.

وحسب ما أوردته وكالة الأنباء السعودية الخميس، فإن المشروع يقع على تقاطع طريقي الملك سلمان والملك خالد شمال غرب مدينة الرياض، على مساحة تتجاوز ١٩ كم مربع، ومساحة طايقية تصل لأكثر من ٢٥ مليون متر مربع، بطاقة استيعابية لمئات الآلاف من السكان، حيث سيوفر المشروع ١٠٤ آلاف وحدة سكنية، و٩ آلاف وحدة ضيافة، ومساحات تجارية تمتد لأكثر من ٨٨٠ ألف متر مربع، بالإضافة إلى ١,٤ مليون متر مربع من المساحات المكتبية، إلى جانب حوالي ٦٢٠ ألف متر مربع لمرافق الترفيه، وحوالي ١,٨ مليون متر مربع للمرافق المجتمعية.

وستعمل شركة تطوير الربيع الجديد على بناء أيقونة "المكعب" ليجسد رمزاً حضارياً عالمياً لمدينة الرياض، يضم أحدث التقنيات المبتكرة، ومزايا فريدة تعد الأولى من نوعها، حيث سيصبح أحد أكبر المعالم على مستوى العالم، وذلك بارتفاع يصل إلى ٤٠٠ متر، وعرض ٤٠٠ متر، وطول ٤٠٠ متر، وسيساهم الشكل الهندسي المميز للمكعب في توفير المساحة اللازمة لاستيعاب تفاصيل المشروع والتقنيات الخاصة به.

## ولي العهد السعودي يطلق شركة تطوير الربيع الجديد

عمان

أعلن ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، إطلاق شركة تطوير الربيع الجديد، لتطوير أكبر داون تاون حديث عالمياً في مدينة الرياض، تتماشياً مع مستهدفات رؤية السعودية ٢٠٣٠. وسيعتمد مشروع الربيع الجديد في تصميمه على تطبيق معايير الاستدامة ورفع مستوى جودة الحياة، ومن ذلك المساحات الخضراء، وتوفير مسارات للمشى، وتعزيز المفاهيم الصحية والرياضية والأنشطة المجتمعية. ويضم المشروع متحفاً مبتكراً، وجامعة متخصصة في التقنية والتصميم، ومسرحاً متكاملًا متعدد الاستخدامات، وأكثر من ٨٠ منطقة للعرض الحية والترفيهية.

وحسب ما أوردته وكالة الأنباء السعودية الخميس، فإن المشروع يقع على تقاطع طريقي الملك سلمان والملك خالد شمال غرب مدينة الرياض، على مساحة تتجاوز ١٩ كم مربع، ومساحة طايقية تصل لأكثر من ٢٥ مليون متر مربع، بطاقة استيعابية لمئات الآلاف من السكان، حيث سيوفر المشروع ١٠٤ آلاف وحدة سكنية، و٩ آلاف وحدة ضيافة، ومساحات تجارية تمتد لأكثر من ٨٨٠ ألف متر مربع، بالإضافة إلى ١,٤ مليون متر مربع من المساحات المكتبية، إلى جانب حوالي ٦٢٠ ألف متر مربع لمرافق الترفيه، وحوالي ١,٨ مليون متر مربع للمرافق المجتمعية.

وستعمل شركة تطوير الربيع الجديد على بناء أيقونة "المكعب" ليجسد رمزاً حضارياً عالمياً لمدينة الرياض، يضم أحدث التقنيات المبتكرة، ومزايا فريدة تعد الأولى من نوعها، حيث سيصبح أحد أكبر المعالم على مستوى العالم، وذلك بارتفاع يصل إلى ٤٠٠ متر، وعرض ٤٠٠ متر، وطول ٤٠٠ متر، وسيساهم الشكل الهندسي المميز للمكعب في توفير المساحة اللازمة لاستيعاب تفاصيل المشروع والتقنيات الخاصة به.

## انطلاق أولى جولات الأردن للجولف

## وكالات

تنطلق اليوم أولى جولات بطولة الأردن للجولف على ملعب نادي البشارت بعمان مشاركة واسعة للاعبين وللاعبات من مختلف الأعمار.

وجرى تقسيم المشاركين لعدة فئات، الكبار (رجال وسيدات). فوق ١٩ عاما، تحت ١٨ عاما، وتحت ١٠ سنوات، ما يوفر فرصة لكل فئة للمنافسة على لقب البطولة.

وأكد المدرب العراقي للمنتخب الوطني عامر راضي في تصريحات على هامش انطلاق البطولة أهمية البطولة خاصة وأن اللاعبون في عمان يسمح للناشئين بالبقاء في أجواء المنافسة الأكبر فترة ممكنة أثناء الفصل الدراسي.

واستحدث اتحاد الجولف البطولة لتوسيع فرص الاحتكاك للمبتدئين واللاعبين الجدد مع ذوي الخبرات من اللاعبين، إلى جانب التوسع بممارسة رياضة الجولف بحيث تنوع البطولات على الموسم كاملين بملعب نادي البشارت وواحدة آيلة للجولف في مدينة العقبة.

وقال أمين سر اتحاد الجولف شادي الجبجي، إن سلسلة جولات الأردن للجولف، تهدف إلى تطوير اللعبة، لافتا إلى سعي اتحاد الجولف ولجنة تطوير قطاع الناشئين للارتقاء في هذه البطولة تدريجيا ودراسة إمكانية إدراجها ضمن الخطة السنوية، لتصبح من الجولات الرئيسية على أجندة اتحاد الجولف.

## اتحاد كرة اليد يوقع اتفاقية تعاون وشراكة مع نظيره العراقي

## وكالات

وقع الاتحاد الأردني لكرة اليد، اتفاقية تعاون وشراكة مع نظيره العراقي، تتضمن العديد من المحاور التي تساعد في تطوير اللعبة في البلدين.

ووقع الاتفاقية عن الاتحاد الأردني رئيسه الدكتور تيسير المنسي، وعن الاتحاد العراقي رئيسه الدكتور أحمد رياض، وذلك في مقر الاتحاد الأردني في عمان.

## اتحاد اليد يحدد مباراتي الدور قبل النهائي بدوري التواعدين

## وكالات

حدد اتحاد كرة اليد يوم السبت، موعدا لإقامة مباراتي الدور قبل النهائي من بطولة دوري التواعدين.

وتأهلت فرق العربي وكفرنجة والكتة ويرموك والشونة، إلى الدور قبل النهائي، والذي يقام يوم السبت المقبل، حيث يلتقي فريقا العربي وكفرنجة في المباراة الأولى، ويلتقي فريقا يرموك والشونة والكتة، في اللقاء الثاني، حيث يتاهل الفائزان إلى المباراة النهائية.

## منتخب ناشئي اليد يستهل مشواره بقاء العراق بالبطولة العربية

## وكالات

يستهل المنتخب الوطني للناشئين لكرة اليد، مشواره في البطولة العربية الحادية عشر بقاء نظيره العراقي يوم ٢١ الشهر الحالي. وأصدر الاتحاد العربي لكرة اليد جدول مباريات البطولة العربية، التي تقام في العاصمة عمان خلال الفترة من ٢١ ولغاية ٢٨ شباط الحالي بمشاركة منتخبات الأردن والعراق والسعودية والكويت والمغرب وتونس.

وتقام جميع المباريات في صالة الأميرة سميرة بمدينة الحسين للشباب، وفق نظام الدوري المجرأ من مرحلة واحدة.

## الحديد مدرباً لفريق شباب الأردن لكرة القدم

## وكالات

قررت إدارة نادي شباب الأردن، تعيين محمود الحديد مديراً فنياً لفريق كرة القدم استعداداً للموسم الكروي المقبل.

وسبق للحديد وأن درب فريق شباب الأردن قبل عدة سنوات قبل أن ينتقل لتدريب الفيصلي ومن ثم العودة مجدداً لفريق شباب الأردن.

## اسماء أبو ربيع تتوج بذهبية البطولة العربية للرمية

## وكالات

توجت لاعبة المنتخب الوطني للرمية، اسماء أبو ربيع، الخميس، بالذهبية الذهبية ضمن منافسات الـسدس الهوائي (١٠م) في البطولة العربية والتي اختتمت في العاصمة المصرية القاهرة بمشاركة ١١ دولة عربية.

ولحت اسماء أبو ربيع في المركز الأول ضمن منافسات البطولة متفوقة على اللاعبة المصرية هالة الجوهرى والتي حلت في المركز الثاني فيما جاءت العراقية آية البيروتي في المركز الثالث.

يذكر أن اسماء أبو ربيع كانت تأهلت إلى الألعاب الأولمبية الماضية (طوكيو ٢٠٢٠) كأول من يمثل الرماية الأردنية في الألعاب الأولمبية منذ غياب دام ٢١ عاماً حيث تعد الرماية أول رياضة مثلت الأردن في الأولمبية وذلك في النسخة التي استضافتها العاصمة الروسية موسكو عام ١٩٨٠.

## لقطة دي برونين ومدرب أرسنال تخطف الأنظار.. هكذا انتهت المعركة

## وكالات

حسم مانشستر سيتي قمة الدوري الإنجليزي الممتاز، بالانتصار على أرسنال، ليتنزع صدارة ترتيب الدوري، بعد مباراة تجاوز حماسها أرض الملعب، ووصل إلى خارجها، حيث اشتعلت، الأجواء بين المدربين والشجعان ونجوم الفريق، من أبرز أبطال الليلة كان البلجيكي كيفن دي برونين، الذي سجل هدفاً وصنع آخرها، ولكن اللقطة الأبرز له كانت لشدة مع مدرب أرسنال ميكيل آرتيتا.

خلال توجه دي برونين للإسماك بالكرة الخارجة بسرعة، حاول آرتيتا إبعادها بقدمه، الأمر الذي أدى لشادة كلامية، ودفع من دي برونين للمدرب الإسباني، مما أشعل أجواء المباراة.

## تعادل «مثير» بين برشلونة ومان يونايتد في قمة يوروبا ليغ



## وكالات

في قمة مثيرة مساء الخميس، تعادل برشلونة الإسباني مع مانشستر يونايتد الإنجليزي، بنتيجة ٢-٢، ضمن منافسات بطولة يوروبا ليغ. وعلى ملعب كامب نو في برشلونة، انتهت موقعة برشلونة ومانشستر يونايتد المثيرة بنتيجة ٢-٢.

وعادل برشلونة (٥٩). وفضل هدف البرازيلي رافينيا في الدقيقة ٧٦. وسيستضيف مانشستر يونايتد خصمه برشلونة في مباراة الإياب، على استاد أولد ترافورد، طريق ماركوس راشفورد (٥٢) والثاني عن طريق مدافع برشلونة جول كوندي.

## فيفا يحسم جدل "أزمة الزمالك" .. ومرضى منصور يرد

## وكالات

رد الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) أخيراً على نادي الزمالك، الذي لجأ له، بعد دخوله في أزمة، لتسجيل اللاعبين مع الاتحاد المصري لكرة.

واشتعلت الأسبوع الماضي أزمة كبيرة داخل الوسط الرياضي في مصر بعد إغلاق باب القيد رسمياً لموسم الانتقالات الساعة ١٢ صباحاً موعداً نهاية القيد، لكن الاتحاد المصري لكرة القدم رفض السماح بقيد اللاعبين، دون تسوية مديونية النادي.

رد الفيفا أعلن الاتحاد المصري لكرة القدم عن تلقيه رد من نظيره الدولي بشأن أزمة عدم قيد ثلاثي الزمالك.

وقال الاتحاد المصري في بيانه، تلقى الاتحاد المصري لكرة القدم الرد الخاص بالاستفسار عن صحة إجراءات قيد لاعبي نادي الزمالك، خلال فترة القيد الشتوية الأخيرة.

وجاء الرد من الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" بأنه شان داخلي، وعلى

## قضية التحكيم تشتعل .. هل يهبط برشلونة؟

## وكالات

بينما يتناقض النادي الكتالوني على أرض الملعب، يواجه برشلونة حرجاً، من نوع آخر خارجها، حيث انتشرت قصة دفع النادي بإدارته السابقة مبلغاً ضخماً لمسؤول في رابطة التحكيم. وورد أن برشلونة دفع لخصومه ماريانو إنريكييز فيغويرا، الرجل الثاني السابق في قيادة اللجنة الفنية للحكام، مبلغاً يقارب ١,٧ مليون يورو من أجل تلقي تقارير التحكيم.

وجاءت الدفوعات بين عامي ٢٠١٦ و٢٠١٨، لثلاثي رئيس اللجنة الفنية للحكام، وفقاً لمصادر إسبانية.

هذه الدفوعات تأتي لتخالف بشكل صارخ مبادئ النزاهة والروح الرياضية، وفقاً لمعايير اللعب النظيف. هل سيتدخل الاتحاد الإسباني لكرة القدم لن يتدخل في القضية، ما لم يكن هناك طلب محدد من جهة القضاء.

القضية حالياً في أيدي مكتب المدعي العام في برشلونة وفيغويرا هو الوحيد الذي يتم التحقيق معه حالياً.

في الوقت الحالي، يشتهر في ارتكاب برشلونة تهمة "سوء التصرف" فقط، وفقاً لصحيفة "ماركا".

ويبقى الاتحاد الإسباني إلى حد ما على الهامش، لأن القضية وقعت عندما كان مجلس الإدارة السابق مسؤولاً.

وجاء في البيان الصحفي للاتحاد الإسباني لكرة القدم أن إنريكييز فيغويرا ليس جزءاً من أي هيكل فيدرالي منذ تغيير الإدارة بعد

الاتحاد المصري لكرة القدم، تقيد لاعبيه "ناصر منسي، أحمد بلحاج ومحمود شبانة" دون جدولة المديونية.

أعلن مرضى منصور رئيس نادي الزمالك عن نهاية أزمة عدم قيد ثلاثي الفريق. وكتب رئيس الزمالك عبر صفحته الرسمية في فيسبوك:

أخيراً انتصر صوت العقل. هذا الخبر السعيد لجمهور الزمالك العاشقة للكيان تم إبلاغنا به منذ صدوره وانتظرنا البيان الرسمي لاتحاد الكرة المصري حتى نعلنه من جانبنا.

مدير النادي والمدير المالي في طريقهما إلى الاتحاد حالا لدفع المبلغ المتفق عليه مع جدولة باقي المديونية.

والحمد لله سيتم قيد اللاعبين الثلاثة يشاركوا في المباريات. شكرا لكل من ساهم في إنهاء هذه الأزمة.

## حلم المشاركة في بطولات التايكوندو الدولية يراود شبانا في غزة

## وكالات

على أحد شواطئ غزة، يتدرب شبان بجديفة على ممارسة حركات التايكوندو، مع مدبرهم باسل أبو شمالة، ويأملون تحقيق حلمهم في المشاركة ببطولات التايكوندو الدولية.

وقال أبو شمالة، "نحن أول فريق في فلسطين يمارس رياضة التايكوندو الاستعراضية، فريق يدمج حركات التايكوندو التقليدي بحركات الجيمز والأكروبيا".

وقال المدرب محمد السقا، "طموحاتنا وأحلامنا لا تتحقق دائماً، نأمل أن نشارك في بطولة تتفاجأ باغلاق المعابر، وهذا الشيء ينعنا أن نشارك في البطولات الدولية..

هؤلاء المدربون الشباب الخمسة عشر يلتقون يوميا لممارسة حركات التايكوندو التقليدية وتمارين أخرى منذ اختيارهم لهذه الرياضة، إما على شاطئ البحر في غزة أو في مركز صغير يعاني من قلة التمويل.

الشباب يأملون بتحقيق حلمهم بأن يصبحوا أبطال العالم في رياضة التايكوندو، والوصول للنجومية.

## منتخبا إيران وأوزبكستان للشابات يلتقيان في عمان

## وكالات

يلتقي منتخب إيران للشابات لكرة القدم نظيره الأوزبكي مساء الجمعة، في المباراة التي تجري على ملعب البترا بمدينة الحسين للشباب.

وتأتي المباراة في إطار منافسات البطولة الودية الثلاثية التي يستضيفها الأردن.

وكانت البطولة افتتحت امس بخسارة المنتخب الوطني للشابات أمام نظيره الإيراني بنتيجة ٤-٠.

وتختتم البطولة يوم الأحد المقبل بقاء المنتخب الوطني مع أوزبكستان.

وتأتي هذه البطولة في إطار الاستعدادات للمشاركة في تصفيات كأس آسيا، لحساب المجموعة الرابعة والتي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم خلال الفترة من ٨ حتى ١٢ آذار المقبل في عمان، وتضم لبنان ومنغوليا وبوتان.

## الفيصلي يوقع اتفاقية مع القلاع القطرية

## وكالات

وقع رئيس مجلس إدارة النادي الفيصلي نضال الحديد ورئيس مجلس إدارة شركة القلاع القطرية الشيخ عبدالعزیز بن عبدالرحمن آل ثاني، اتفاقية لإنشاء تطبيق رقمي يمكن النادي والجمهور وتضمنت الاتفاقية إنشاء تطبيق رقمي يمكن النادي والجمهور

في جميع الدول من متابعة آخر أخبار الفيصلي وجميع الأنشطة الإدارية والفنية، إضافة إلى الربط بين مختلف الأعضاء من خلال خدمات الدردشة والتعميمات وخدمة التصويت على مختلف القرارات.

وبحسب بيان الخميس، قال نادي الفيصلي إن الاتفاقية توفر سوقاً إلكترونية للنادي داخل التطبيق.

وتدير شركة القلاع عدة مشاريع في مصر وتركيا واندونيسيا. وعبر الحديد عن سعادته بهذه الاتفاقية التي ستشكل إضافة للنادي على المستوى الإعلامي والتسويقي، وتعود على النادي بعودات مالية.

## فاجعة في مصر ..

## ضربة قاضية تودي بحياة ملاكم



## وكالات

بدأت لجنة شكلها وزير الرياضة المصري، تحقيقاتها في ملبسات وفاة ملاكم شاب سقط مغشياً عليه بعد خسارته بالضربة القاضية في بطولة الجمهورية بمدينة طنطا شمالي القاهرة، حسب ما أكده موقع "سكاي نيوز عربية"، مدير المكتب الإعلامي لوزارة الرياضة، محمد شاذلي.

وكشف شاذلي أن اللاعب ويدعى رامز حسام (١٧ عاماً) المقيد بنادي اتحاد الشرطة الرياضي، كان يشارك في بطولة الجمهورية لموايد عام ٢٠٠٦ والتي أقيمت بنادي السكة الحديد في طنطا بمحافظة الغربية، وأنه خسر النزال أمام منافسه وتلقى عدة ضربات قاضية، ولكنه كان طبيعياً حتى مغادرة حلبة الملاكمة.

وتابع أنه بعد انتهاء المباراة توجه اللاعب لفرفة الملابس وشعر بالدوار وسقط مغشياً عليه، فتم نقله فوراً إلى طوارئ مستشفى طنطا الجامعي وأمر وزير الرياضة بإرسال وفد من الوزارة لتابعة حالته.

وأشار إلى أنه تبين من الفحوصات الطبية أن اللاعب دخل في حالة غيبوبة بسبب نزيف في المخ، وخضع لعملية جراحية لمدة ٦ ساعات، ورغم تأكيد الأطباء نجاح الجراحة واستقرار حالة اللاعب، إلا أن وظائفه الحيوية توقفت وتم إعلان وفاته في وقت لاحق.

مدير المكتب الإعلامي لوزارة الرياضة أكد أن الوزير وجه بتشكيل لجنة للتحقيق في ملبسات تنظيم البطولة، وأن اللجنة بالفعل بدأت التفتيش على اتحاد الملاكمة المصري صباح الخميس ليبيان ما إذا كان هناك تم تقصير في التنظيم أو توفير الرعاية أو الفحص الطبي للاعبين قبل المشاركة. وختم بأن اللاعب سيتم نقل جثمانه للدفن في مسقط رأسه بالقاهرة بعد إتمام الإجراءات اللازمة، وأنه سيتم إعلان نتائج التحقيقات للرأي العام بعد انتهائها.