

## قطر وفرنسا تقرران توحيد الجهود لتبديد صعوبات الوصول الى ضحايا الزلزال في سوريا

تابع ص7

## ماليزيا تدين بشدة الاستيطان غير القانوني في الضفة الغربية المحتلة

تابع ص7

## الأمم المتحدة: موقفنا بعدم شرعية الاستيطان في الأراضي الفلسطينية ثابت

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## مجلس الأمن يعقد جلسة اليوم بشأن أوكرانيا

نيويورك

يعقد مجلس الأمن اليوم الجمعة، جلسة مفتوحة حول أوكرانيا في إطار بند جدول الأعمال المعنون "التهديدات للسلم والأمن الدوليين"، يستمع الأعضاء خلالها إلى إحاطة من الأمين العام المساعد، ميروسلاف يانتشا، حول هذا الشأن. وكانت روسيا طلبت من الاجتماع الاحتفال بالذكرى الثامنة لـ "حزمة إجراءات تنفيذ اتفاقيات مينسك"، والمعروفة أيضا باسم اتفاقية مينسك الثانية، المعتمدة في ١٢ شباط ٢٠١٥، وهي سلسلة من الاتفاقيات الدولية التي سعت إلى إنهاء الحرب في منطقة دونباس في أوكرانيا. ومنذ عام ٢٠١٩، تنظم روسيا اجتماعا سنويا بمناسبة الذكرى السنوية لاتفاق مينسك الثاني، آخرها كان في ١٧ شباط ٢٠٢٢ أي قبل نشوب الحرب الروسية الأوكرانيا بأيام.

### أوقات الصلاة

الغبر	06:01
الظهر	12:50
العصر	03:53
الغروب	06:17
العشاء	07:39

27 رجب 1444 هـ الموافق 18 شباط 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3011)

# الملك وولي العهد يتلقيان برقيات تهنئة بذكرى الإسراء والمعراج

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة.

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو ٨٠ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من القدس والضفة الغربية وداخل أراضي عام ١٩٤٨. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقتهم الشخصية.

## العثور على حثين متغيبين من إربد

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فرق البحث والتفتيش المكلفة بمتابعة البحث عن الحثين المتغيبين في مدينة إربد، تمكنت من تحديد مكانهما والوصول إليهما في منطقة البيادر في العاصمة عمان وهما بصحة جيدة. وأكد، أنه سيتم الاستماع لأقوالهما ومباشرة إجراءات تسليمهما لزوجيهما.

## صلح عمان تعقد أولى جلساتها بقضية فساد في أموال الأيتام

عمان

بدأت الهيئة القضائية المختصة بالنظر في قضايا الفساد لدى محكمة صلح جزاء عمان برئاسة القاضي الدكتور عدي الفريجات، بعقد أول جلسات محاكمة 5 أشخاص بينهم موظفون حكوميون بقضية تتعلق بتنمية أموال الأيتام، بقيمة 30 ألف دينار. وعقدت المحكمة جلستها العلنية الأولى، واستمع خلال جلسات المحاكمة لنحو 14 شاهدا في القضية التي حقق بها مدعي عام هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور يزيد النوافلة، وتم تحويلها للمحكمة المختصة بذلك.

وأسندت النيابة العامة للمتهمين الخمسة تهمة التزوير في مصدقة كاذبة خلافا لأحكام المادة 1/266 من قانون العقوبات وبدلالة المادة 16 من قانون النزاهة ومكافحة الفساد المادة 23 وبدلالة المواد 2 و3 و4 من قانون الجرائم الاقتصادية مكررة 4 مرات لأحد المتهمين ومكرر مرتين لمتهم آخر.

وقررت النيابة العامة توجيه تهمة استعمال مصدقة كاذبة مزورة مع العلم بأمرها لأربعة متهمين مكررة مرتين لكل منهم، وجنحة استنثار الوظيفة لمتهم مكررة ثلاث مرات، وجنحة الاحتيال لأربعة متهمين، واستعمال ختم إدارة عامة مزور بغرض غير مشروع لمتهم مكرر أربع مرات ولمتهم آخر مكرر 6 مرات ولمتهم مرتين.

وتشير تفاصيل القضية إلى أن مؤسسة معنية بتنمية أموال الأيتام تمنح تمويلات على نظام المراجعة للأمر بالشراء ولا تقدم قروضا نقدية أي أن الإجراءات المعتاد للراغب في هذا التمويل وفقا لهذا النظام من أجل شراء مواد أن يتقدم بالطلب من أجل تمويل شرائها وبعد ذلك يتم إحضار عرض أسعار للمواد المطلوب شرائها ويقوم مندوب من المؤسسة استلام المواد وتسليمها لطلب التمويل، ثم يتم تسليم الشيك الذي يمثل الفاتورة للتاجر حسب الأصول.

كما تشير تفاصيل القضية إلى أنه تقدمت سيدة بطلب للحصول على التمويل بقيمة 8 آلاف دينار لصالح زوجها المشتكى عليه وقام بالإجراءات وهو المقرض الحقيقي، واتفق مع موظف في الجهة الممولة وهو مشتكى عليه لتسهيل المهمة، وأحضر زملائه بالعمل كشهود على المعاملة، مع العلم برغبته الحصول على المبلغ نقدا، وتواصل الموظف المشتكى عليه مع أحد التجار للحصول على فاتورة بقيمة التمويل، وتم السير بإجراءات المعاملة بطريقة مخالفة للقانون، وحصل الموظف على مبلغ 600 دينار مقابل تسهيل المهمة ومخالفة القانون.

وقام عدد من المتهمين في معاملة ثانية بطلب تمويل مراجعة بقيمة 10 آلاف دينار، وقام نفس الموظف في المعاملة الأولى بمخالفة القانون مرة أخرى وأخذ مبلغا ماليا قيمته 1200 دينار، وتكرر الأمر في معاملة ثالثة قيمتها 10 آلاف دينار، وحصل نفس الموظف على مبلغ قيمته 1300 دينار.

وبحسب التفاصيل، لاحظ موظفون متخصصون في الجهة الممولة عدم ورود اقتطاعات من رواتب الكفلاء لصالح المعاملات الثلاث، وتمت مخاطبة الجهات الرسمية ذات العلاقة بالكفلاء وتبين عدم صحة كتب الاقتطاع، وقام مدير المؤسسة المانحة للتمويل بمخاطبة هيئة النزاهة ومكافحة الفساد بالقضية واتخاذ الإجراءات اللازمة من قبلة لتحويل الأموال من المرابحين والكفلاء.

وبلغ مجموع ما تم تسديده لصالح المعاملة الأولى 1691 ديناراً وبقي بذمة الكفلاء 11920 ديناراً، وبلغ مجموع ما تم تسديده من المعاملة الثانية 2548 ديناراً وبقي بذمة الكفلاء 9751 ديناراً، وبلغت قيمة ما تم سداده من المعاملة الثالثة 804 دنانير وبقي في ذمة الكفلاء والمقرض 10874 ديناراً.

عمان

تلقي جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات تهنئة من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين بمناسبة ذكرى الإسراء والمعراج الشريفين، التي تصادف اليوم السبت.

كما تلقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، برقيات تهنئة مماثلة بهذه المناسبة.

واعتبر مرسلو البرقيات، أن هذه الذكرى تمثل محطة مهمة في تاريخ الدعوة الإسلامية، التي تجلت فيها عظمة رسالة الإسلام، رسالة المحبة والتسامح والعدل والرحمة.

وأكدوا وقوفهم خلف قيادة جلالة الملك في الجهود الكبيرة التي يبذلها جلالتهم في الدفاع عن قضايا الأمن العربية والإسلامية، وحماية و رعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، وخصوصاً المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، مسرى الرسول الكريم، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات.

## القبض على شبكة جرمية زيفت وروجت ورقة الخمسين ديناراً الجديدة

عمان

البلقاء والعاصمة ولواء الرصيفة، مضيافاً أن فرقا تحقيقية في عدد من أقسام المخدرات تولت التحقيق في القضية لكشف الأشخاص وضبطهم.

وأكد الناطق الإعلامي، أن التحقيقات والجهود المبذولة وجمع المعلومات قاد المحققين للاشتباه بأربعة أشخاص ألقى القبض عليهم جميعاً في العاصمة داخل مركبة وأحدى الشقق وضبط بحوزتهم ١٨٤ ورقة نقدية مزيفة ٩٢٠٠ دينار وكمية من المواد المخدرة.

وبالتحقيق معهم اعترفوا بقيامهم باستلام تلك الأوراق المزيفة من قبل المزور الرئيس الموجود في محافظة العقبة والتوجه للعاصمة

محافظة الوسط والعقبة لترويج تلك العملة مستغلين عدم تداول العملة الجديدة بين التجار بشكل كبير وعدم معرفتهم بها جيداً رغم رداءة تقليدها.

وتابع الناطق الإعلامي، أن قوة أمنية في مدينة العقبة توجهت لمكان وجود المزور الرئيس وجرت مدامته والقت القبض عليه وضبط داخل المكان عدد من الأوراق النقدية المزيفة وطابعات وأخبار وأجهزة حاسوب محمول ومعدات تستخدم لتزييف العملة وستتم إحالتهم جميعاً لمدعي عام محكمة أمن الدولة.

تابع ص٢

## اتفاقيتان لتنقية محطة الضباوي

عمان

كما وقعت الوزارة اتفاقية الإشراف على التنفيذ بقيمة ١,٢٤ مليون دولار مع ائتلاف شركة المستشار للهندسة وشركة CDM Smith Europe، والتمويل بمنحة من البنك الأوروبي للإعمار والتنمية، وبموجب الاتفاقيتين، ستسئ سلطة المياه محطة التنقية بطاقة استيعابية تقدر بـ ٢٤,٧٥٠ متر مكعب يومياً، حيث تستقبل المحطة صهاريج المياه العادمة عوضاً عن محطة المعالجة الأولية في منطقة عين غزال.

وقعت وزارة المياه والري، وشركة أبراج العرب للمقاولات، اتفاقية تصميم وتنفيذ مشروع محطة تنقية المياه العادمة المنقولة بالصهاريج في منطقة الضباوي بقيمة ٧٩,٤٦ مليون يورو، بتمويل مشترك يتضمن قرضاً بقيمة ٤١,٣ مليون يورو من البنك الأوروبي للإعمار والتنمية، ومنحة بقيمة ٣٠ مليون يورو من الاتحاد الأوروبي.

## نداءات استجابة أعمية لآثار الزلزال في تركيا وسوريا وتحذير من ارتفاع حصيلة الوفيات

عمان

أكد الأمين العام للأمم المتحدة انطونيو غوتيريش، أن النداء الإنساني الذي أطلقته الأمم المتحدة في الرابع عشر من الشهر الحالي بقيمة 397 مليون دولار لمساعدة المتضررين من الزلزال في سوريا، سيغطي الاحتياجات الإنسانية لمدة 3 أشهر.

وتابع نداء الأمم المتحدة بشأن اغاثة متضرري الزلزال في تركيا، نداء آخر بقيمة مليار دولار لمساعدة المتضررين من الزلزال المدمر في تركيا.

وأكد غوتيريش في تصريح صحفي أن الاحتياجات في تركيا وسوريا هائلة والناس يعانون، مشدداً على ضرورة عدم إضاعة الوقت، في وقت دعا فيه المجتمع الدولي إلى توفير التمويل الكامل لجهود الاستجابة لواءة من أكبر الكوارث الطبيعية في العصر الحاي.

وكان منسق الأمم المتحدة الإقليمي للشؤون الإنسانية للآزمة السورية مهند هادي قال في تصريحات صحفية، إن عدد القتلى في البلاد جراء الزلزال من المرجح أن يتضاعف، في ظل تواصل عمل فرق الانقاذ لإزالة الأنقاض في المناطق المتضررة بشدة.

وأشاد هادي باستجابة الأمم المتحدة للكارثة، معرباً عن أمهه بالأ يتضاعف هذا العدد كثيراً، مبيناً أن آثار الزلزال والدمار الذي خلفه لا يمحنتنا الكثير من الأمل في أن تكون هذه هي المحصلة النهائية.

## افتتاح الجسر الرئيسي الثاني لمشروع تقاطع الإرسال

عمان

للرجوع إلى شارع القدس للاتجاه الآخر، وبيئت الوزارة أن نسبة الإنجاز في المشروع بلغت ٩٩ بالمئة، وستستكمل الأعمال النهائية في المشروع وافتتاحه رسمياً خلال الفترة القريبة المقبلة.

وأشارت إلى أن الأعمال في المشروع شملت إنشاء تقاطع من ٤ مستويات مكون من جسر خرساني بطول ٦٥٠ متراً للسير القادم من عمان باتجاه شارع المطار والبحر الميت على شارع القدس بالاتجاهين وجسر خرساني بطول ٤٧٦ متراً للسير القادم من شارع

باتجاه طريق المطار وناعور من خلال الجسر، أما حركة السير القادم من طريق المطار جسر ناعور باتجاه شارع الحرية ستكون من خلال الجسر الذي تم افتتاحه سابقاً، مروراً من طريق مؤسسة المتقاعدين العسكريين وكلية تدريب عمان كخيار رئيسي أو سلوك الطريق المحاذي لمديرية الأمن العام باتجاه جامعة البترا كخيار بديل، وأما حركة السير للقادم من طريق المطار وجسر ناعور والرجوع سيكون من خلال طرق الخدمة للجسر الرئيسي الذي تم افتتاحه سابقاً من خلال فتحة التقاطع

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، عن افتتاح الجسر الرئيسي الثاني ضمن مشروع تقاطع الإرسال، والبالغ طوله ٤٧٦ متراً للسير القادم من المقابلين/ شارع الحرية باتجاه طريق المطار وناعور، السبت المقبل.

وقالت الوزارة في بيان صحفي، إن تحويل الإرسال الرئيسية القائمة ستغلق لإكمال منطقة الربط على شارع الحرية، وستكون حركة السير للقادم من شارع الحرية

الحرية باتجاه طريق المطار وتقف بطول ١٣٠ متراً ضمن أربع مسارب وفي كلا الاتجاهين وطرق رئيسية وجدران خرسانية سائنة للممر السفلي وإعادة تأهيل الطرق المحيطة بالكامل بالإضافة إلى إنشاء الأرصفة وأنظمة تصريف مياه الأمطار وأعمال الإنارة وجميع أعمال السلامة العامة وفق أعلى المعايير العالمية المتبعة. ودعت الوزارة المواطنين سالكى الطريق إلى التقيد بتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وتعليمات الشركات في مديرية الأمن العام.



## سياحة الأعيان تلتقي مدراء فنادق البحر الميت وتنزور المغطس

عمان

التقت لجنة السياحة والتراث في مجلس الأعيان، برئاسة العين المهندس عبدالحكيم محمود الهندي، خلال زيارتها إلى موقع المغطس في البحر الميت، اليوم الخميس، مع مدراء فنادق البحر الميت، واستمعت اللجنة، التي ضمت مقرها خالد أبو العز، والأعضاء، عيسى مراد، محمد الأزيادة، خيرالدين هاكوز، وعبدالله مطر، وزهير أبو فارس، أمين القطرانة، إلى التحديات التي تواجه فنادق البحر الميت.

وقال العين الهندي إن الحركة السياحية في البحر الميت تشهد نشاطاً متزايداً، وخاصة مع بدء الموسم السياحي الشتوي، لافتاً إلى دور المنشآت السياحية، سيما الفنادق، الكبير في القطاع، وهو ما يدعو إلى دعمها وتعزيز دورها من أجل تطوير السياحة الأردنية.

وأشار إلى أهمية تصدير البحر الميت في الخطط التسويقية لما يحمله من مزايا تجذب السياح، وأنه يأتي ضمن خطة هيئة تنشيط السياحة للتسويق للأردن كوجهة سياحية، وخاصة السياحة الطبية والعلاجية واستشفائية، مؤكداً أهمية تفعيل مبدأ التشاركية بين القطاعين العام والخاص بهدف تطوير عمل القطاع الفندقي السياحي.

بدوره، تحدث مدراء الفنادق حول أبرز التحديات، التي تواجه فنادق البحر الميت، منها ارتفاع تكلفة الخدمة، وانتشار الحشرات مثل الذباب والبعوض وخصوصاً في فصل الصيف، وعدم رفعة نسبة العمالة الوافدة في الفنادق، عدم وجود عمالة مدربة من أبناء المجتمع المحلي، وعدم وجود مراكز طبية أو مستشفى قريب من المنطقة، إلى جانب ارتفاع كلفة الطاقة.

وخلال زيارة رئيس وأعضاء اللجنة إلى موقع المغطس، استمعوا إلى شرح موجز قدمه مدير عام هيئة موقع المغطس، المهندس رستم مكجيان، عن أهمية موقع المغطس، الذي جرى تعميده السيد المسيح فيه، وهو ما يمثل قيمة إنسانية وحضارية ودينية عالية ويحمل رسائل محبة ووثام بين جميع الأديان.

ولفت إلى أهم المعالم الأثرية التي تم اكتشافها في الموقع، ومنها: تل مار الياس، مغارة يوحنا المعمدان، والكناس الأثرية، التي بنيت بذكرى عماد السيد المسيح عليه السلام، استراحة للحجاج، بركة كبيرة، وكهوف الرهبان، وهو ما يُعزز أهمية الموقع حضارياً وتاريخياً وديناً وسياحياً وبيئياً.

وأكد المهندس مكجيان سعي إدارة الهيئة منذ افتتاح الموقع للزوار، بالتركيز على إبراز قيمة المكان لجذب العديد من الزوار والحجاج، من خلال توفير الخدمات الملائمة التي تتناسب مع خصوصية الموقع والإبقاء على روح المكان، كما شاهد الأبناء والرسول، بعد تعبيره من جتهتهم، تحدث رئيس وأعضاء اللجنة عن أهمية موقع المغطس الحضارية والتاريخية والدينية والسياحية والبيئية على مستوى العالم، ولا سيما أنه مسجل ضمن قائمة التراث العالمي، الذي يتحدث عن تاريخ الأردن العميق كمقصد حج للمسيحيين والزوار، مؤكداً أن بعض كتش المسوق جرى بثائها بالفقرات الإسلامية كرمز ودليل على الوثام والتعايش بين الأديان.

وأشاروا إلى قانون مؤسسة تطوير الأراضي المجاورة لموقع المغطس، الذي يعزز من مكانة الأردن كأحد أهم الوجهات السياحية العالمية الدينية والتاريخية وأكبرها وبما يسهم في رفد السياحة الدينية في المملكة، وهو ما من شأنه دعم المجتمعات المحلية وتدريبها ورفع قدراتها وتوفير فرص عمل لها، إضافة إلى استقطاب الاستثمارات السياحية بأشكالها كافة.

## اتفاقيتان لتنقية محطة الغباوي

عمان

وقعت وزارة المياه والري، وشركة أراج العرب للمقاولات، اتفاقية تصميم وتنفيذ مشروع محطة تنقية المياه العادمة المنقولة بالصهاريج في منطقة الغباوي بقيمة 79.46 مليون يورو، بتحويل مشترك يتضمن قرضاً بقيمة 41.3 مليون يورو من البنك الأوروبي للإعمار والتنمية، ومنحة بقيمة 30 مليون يورو من الاتحاد الأوروبي.

كما وقعت الوزارة اتفاقية الإشراف على التنفيذ بقيمة 1.24 مليون دولار مع ائتلاف شركة المستشار الهندسة وشركة CDM Smith Europe، والممول بمنحة من البنك الأوروبي للإعمار والتنمية.

وبموجب الاتفاقيتين، ستشرف سلطة المياه محطة التنقية بطاقة استيعابية تقدر بـ 24.750 متر مكعب يوميا، حيث تستقبل المحطة صهاريج المياه العادمة عوضاً عن محطة المعالجة الأولية في منطقة عين غزال.

ويسهم المشروع في تخفيف الازدحام المروري والروائح في منطقة عين غزال، ما يساعد على تحسين واقع المنطقة بيئياً، ويخفف من الحمل البيولوجي على محطة تنقية الخربة السمر.

يشار إلى أن المشروع من ضمن المشاريع التي تقدمت بها الحكومة إلى مؤتمر لندن عام 2019، والحائز على الجائزة العالمية البرونزية للمشاريع المستدامة من البنك الأوروبي للإعمار والتنمية.

وقال وزير المياه والري المهندس محمد النجار، إن الوزارة تهدف إلى وضع خطة شاملة لقطاع الصرف الصحي من خلال رفع مستوى الحياة البيئية وحمايتها في كافة المناطق، وإنجاز محطات متطورة للصرف الصحي في عدد من المناطق، وخدمة مناطق جديدة، لتلبية كل المتطلبات العالمية والبيئية والصحية في المملكة، وفقاً لأرقى المستويات الدولية.

وبين أن محطة معالجة مياه صهاريج النضج في الغباوي، ستقام في منطقة بعيدة عن السكان، ويمكن الوصول إليها بسهولة من جميع المناطق، موضحاً أن الوزارة تسعى للاستفادة من كل قطرة ماء بأفضل السبل وتوفير مياه معالجة بمستويات عالية الجودة للزراعة، رغم تراجع كميات المياه المتاحة، وتوفير كميات المياه لغايات الشرب من خلال توفير مصادر للري لغايات زراعة الأعلاف وتربية المواشي وبعض الزراعات المكثفة.

وأوضح أن المياه المعالجة، تعد مورداً مائياً هاماً لأغراض الزراعات المكثفة وللإستخدامات المختلفة في الصناعات التي تحتاج كميات كبيرة من المياه، إضافة إلى دورها المهم بإعادة تغذية المياه الجوفية بمياه معالجة صالحة في ظل التقلبات المناخية التي يشهدها العالم، وتحسين الواقع البيئي للمجتمع المحلي وإيجاد بيئة آمنة مريحة للمجاورين لمحطة عين غزال، كونها حالياً مكاب للصهاريج ونقلها بعد ذلك إلى محطة الخربة السمر.

# رئيس المجلس القضائي يتسلم التقرير السنوي لحقوق الإنسان

عمان



بالمعمل المشترك بين المركز الوطني لحقوق الإنسان والمجلس القضائي في جميع المجالات التي تدعم إرساء وتكريس مبادئ حقوق الإنسان، في المملكة، وفقاً لأفضل المعايير الدولية.

ميسرة أعمال المركز الوطني لحقوق الإنسان الدكتور ريم أبو دليوح، إن المركز رصد خلال العام 2021 توسعاً في استخدام التقنيات الحديثة في التقاضي، مشيدة بعمل هذه السياسات الخفيفة بتسهيل الحق في

تسلم رئيس محكمة التمييز رئيس المجلس القضائي محمد الغزو نسخة من التقرير السنوي الثامن عشر لحقوق الإنسان عن العام 2021.

وأكد الغزو، خلال استقباله في مكتبه بالمجلس القضائي رئيسة مجلس أمناء المركز الوطني لحقوق الإنسان سمر الحاج وميسرة أعمال المركز الدكتورة ريم أبو دليوح ونائب رئيس مجلس الأمناء خلدون الشنور وعضو مجلس الأمناء الدكتور محمد الطراونة، دعم المجلس القضائي لأعمال المركز الوطني لحقوق الإنسان، مشيراً إلى أن المجلس القضائي ينظر باهتمام لهذا التقرير الذي يعكس جهود المملكة في تعزيز منظومة حقوق الإنسان، وأشار الغزو إلى أنه سيتم عرض التقرير على الجهات المختصة في المجلس القضائي للوقوف على أبرز المؤشرات والنتائج التي يتضمنها لدراساتها والوقوف على مختلف المواضيع المتعلقة بسيادة القانون وتعزيز مفاهيم العدالة والمساواة والنزاهة وحقوق الإنسان، مؤكداً أن القضاء سيبقى دائماً الحصن المنيع الذي يحمي حقوق وحريات المواطنين ويذود عنها من أية تجاوزات قد تطالها. وقدمت الحاج حسن خلال اللقاء نبذة عن التقرير السنوي من حيث المنهجية المتبعة في صياغته، ومن حيث أبرز النتائج والتوصيات التي خلص إليها، سيما في الشق المتعلق بالحكام والحق في التقاضي. وأعربت عن اعتزاز المركز الوطني لحقوق الإنسان باستقلالية القضاء الأردني ونزاهته ومدى الانتظام الحاصل في سير إجراءات التقاضي بمختلف درجاته.

وقالت، "إن المركز حريص على تبادل الخبرات وتعزيز التعاون مع السلطة القضائية بوصفها عنوان الحقيقة والملاذ لأهل لكل صاحب حق"، من جانبها قالت

## القبض على شبكة جرمية زيفت وروجت ورقة الخمسين ديناراً الجديدة

عمان



جميعاً مدعي عام محكمة أمن الدولة. ودعا الناطق الإعلامي للجمع إلى التأكد من العملة قبل استلامها وتداولها ولا سيما مع سهولة اكتشافها بسبب الأوراق النقدية المزيفة وطابعات وأحبار وأجهزة حاسوب محمول ومعدات تستخدم لتزييف العملة وستتم إحالتها

بإستلام تلك الأوراق المزيفة من قبل المزور الرئيس الموجود في محافظة العقبة والتوجه للعاصمة ومحافظات الوسط والعقبة لترويج تلك العملة مستغلين عدم تداول العملة الجديدة بين التجار بشكل كبير وعدم معرفتهم بها جيداً رغم رداءة تقليدها.

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات تمكنوا بعد جهود تحقيقية من الإطاحة بشبكة جرمية قامت بتزييف كمية من العملة الجديدة من فئة الخمسين ديناراً وترويجها على عدد من المحال التجارية.

وفي التفاصيل أضاف الناطق الإعلامي، أن معلومات وردت لإدارة عن قيام مجهولين بترويج أوراق مالية مزيفة من فئة الخمسين ديناراً على عدد من المحال التجارية في محافظة البلقاء والعاصمة ولواء الرصيفة، مضيفاً أن فرقاً تحقيقية في عدد من أقسام المخدرات تولت التحقيق في القضية لكشف الأشخاص وضبطهم.

الجيزة

## جلسة تعريفية حول جائزة الحسين للعمل التطوعي في الجيزة

تظمت مديرية تنمية لواء الجيزة جلسة تعريفية حول جائزة الحسين بن عبدالله للعمل التطوعي بمشاركة رؤساء الجمعيات الخيرية التابعة لها في اللواء. وأوضح مدير مديرية تنمية الجيزة عمر الربطة، أهمية التسجيل كمؤسسات وأفراد ومبادرات تطوعية لخدمة المجتمع المحلي، مبيناً آلية التسجيل في الجائزة والشروط الخاصة بالمرشح والعمل التطوعي. وأشار إلى أن مجالات العمل التطوعي تشمل الجوانب الاجتماعية والصحية والجانب التعليمي والتدريسي، وكذلك المجالات الرياضية والفنية والثقافية والبيئية والسياحية والريادة والابتكار. وبين أن الجائزة تشتمل على 3 فئات منها فئة الأعمال التطوعية الفردية، وفئة الأعمال التطوعية الجماعية، وفئة الأعمال التطوعية المؤسسية، وأن نموذج الجائزة يتكون من 4 محاور هي التخطيط للمبادرات التطوعية وحسن التنفيذ والنتائج والأثر والاستدامة.

## المعهد الملكي يحتفي بأسبوع الوثام في المغطس ومزار الصحابي أبو عبيدة

عمان



مختلف أتباع الأديان، وضرورة فهم العلاقة بين التراثين الوطني والديني، وتوعية الشباب بتراثهم الديني والروحي، وتوجيههم للتعرف على الشخصيات والنماذج المشرفة التي أسهمت في نشر تعاليم وقيم الرسالات الإلهية.

يذكر أن مبادرة أسبوع الوثام العالمي بين الأديان.

وشملت الفعالية أيضاً زيارة إلى مزار الصحابي أبو عبيدة عامر بن الجراح في منطقة الغفور، تحدث فيها المستشار الأكاديمي للمعهد الدكتور عامر الحاي، عن رمزية المقام وأهميته.

وأكد المشاركون في الفعالية أهمية احترام أماكن العبادة والرموز الدينية الصلة مع الله تعالى والتقرب إليه.

## الثقافي البريطاني يعلن الفائزين بجوائز ذريجي التعليم الجامعي البريطاني

عمان

أعلن المجلس الثقافي البريطاني، أسماء الفائزين بجوائز ذريجي التعليم الجامعي البريطاني لعام 2022-2023 في الأردن.

وقال المجلس في بيان، إنه تم خلال الاحتفالية تكريم 11 خريجاً وخريجة من جامعات المملكة المتحدة على إنجازاتهم المميزة، بوصفهم محترفين في مجال الأعمال ورواد أعمال وقادة مجتمع، ومساهماتهم في تعزيز روابط التعاون بين المملكة المتحدة والأردن. وجاء الإعلان عن أسماء الفائزين بحضور ممثلين عن قطاع التعليم العالي وعدد من رؤساء الجامعات، وخريجي الجامعات البريطانية.

من جهتها، قالت القائمة بأعمال مدير المجلس الثقافي البريطاني في الأردن رويدا الخليدي، إن توزيع جوائز ذريجي التعليم البريطاني للعام الثاني على التوالي لتكريم قصص نجاح الأردنيين والأردنيات الذين درسوا في المملكة المتحدة والاحتراف بهم، يشكل مصدراً للفخر والاعتزاز.

وأكدت أن الفائزين يمثلون نطاقاً متنوعاً من القطاعات في الأردن، ومن المهم تسليط الضوء على الإنجازات الإيجابية التي حققوها.

## شركة كهرباء محافظة إربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 20/2/2023 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بشرى مثلث حكماً وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً وعن منطقة حنيبنا - شارع الزبير بن العوام، منطقة النصر، حي حنيبنا، شارع حسان بن النعمان من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة إربد.

وعن الأشرفية، السعاده من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الواحدة ظهراً وعن الغربية السمر، الفيصلية، النمر، الزغلي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثانية ظهراً وعن ضاحية الأمير عبد الله العن الجنوبي، الجوارين لمسجد الحاج عبيد العراش من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة إربد.

وعن جنوب عنجرة، سرايبس من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون. وعن جرش، منطقة جبل النعمان شارع النبي هود، شارع النعصم، شارع ابن جامع، شارع الفران، شارع أبو عبيدة الجراح، شارع الطائر، شارع الفران، شارع سلطي بطارسة، شارع عمار بن ياسر، شارع محمد بن قاسم من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة



## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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

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

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

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

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

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

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

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

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

بروتين تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسنُ حصول الحمل.

وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحمل، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص

التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيّنات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تنسجم بالفعالية مع زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر

الابتسار

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

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

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

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

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

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

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

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

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

يعمل جيداً على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع معلقين من صغبرتين من الجزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء،

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

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

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

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

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

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

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الهنئية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التحجيلية المرعجة: ١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضع قطار من عصير الليمون الذي يساعد على التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماطة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الهنئية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التحجيلية المرعجة: ١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضع قطار من عصير الليمون الذي يساعد على التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماطة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

## ”child development process“ نموّ الطفل

الذاكرة، ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار متزايداً للتركيب المفرداتية، وفهماً أُولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وويلوهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمَل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسّادسة فيتعنّون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقليّة متنوّعة واستخدَام التفكير واللّغة الرمزّيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّن من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعهد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبأطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

تتنامياً مستمرّاً للمفردات، واستخدَاماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وفهماً أُولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وويلوهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمَل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسّادسة فيتعنّون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقليّة متنوّعة واستخدَام التفكير واللّغة الرمزّيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّن من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعهد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبأطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

### مراحل النمو للأطفال



### يستخدم مصطلح نموّ الطّفل للدّلالة

على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللّغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّات الألم التي لا تسلّزم وصفة طبيّة، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلاًماً. تُدعى القرحة الهضميّة بقرحة السّعدة عندما يكون موضعها هو العِدّة، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

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

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

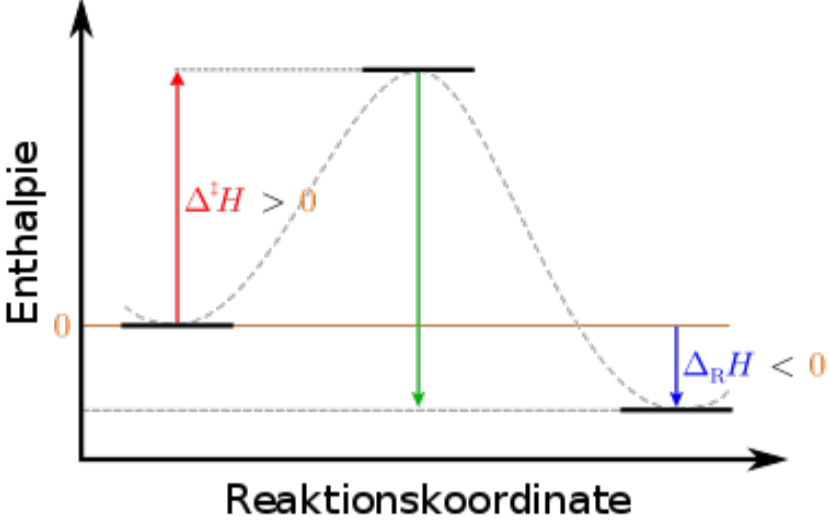
العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهاب الخارجي المفتوح يكوّن مؤلماً وقابلاً للتّهيج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك التهابات أكثرها إلزاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أنّها جميعها قاسماً مُشترِكاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

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

## القرحة – Ulcers



## الامتزاز الكيميائي



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

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

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

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

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

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

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

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

علم حركة الامتزاز كمنموذج على الامتزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة الممتزة لتتلاصق مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكمي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على التقييد من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يتكثف هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الذرات التي تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولاً. يجمع مصطلح اشتراب كلا العليتين : الامتصاص والامتزاز (أو الإدمصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالحرية 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 بالمحفزات غير المتجانسة، التجاب

## سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose ، وفيتامينات مشتملة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct من المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تخص منها أكثر من 2700 من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط الننتان من بيانات التاريخ لذاء كليلين من الكبار تشكل بتاريخ " أفضلها " مع 3,4,5,11 الشهر 4 كان يمكن أن تكون سامة . 26

مصادر دولية من زبدة الفول السوداني التجارية . زيوت الطبخ ( مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم ) ومستحضرات التجميل عرفت كملاوثة في السموم الفطرية ال Aflatoxin . 29 28 27 في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) mass الطيف الكتلي spectrometry (LC-MS) الفطرية ال Aflatoxin لغفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . 19 بعض المقالات ابنت اقتراحاتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين 100-300 ppb (جزء في البليون ) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . 20 لا معلومات تشير إلى توفقات تظني أن الكلاب ستخضع لاحقا لمرض ناجم عن ال Aflatoxin الديك الرومي للغاية معرضة لتسمم الفطري ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى الساييتوكروم P450 وهو التفعيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism لتسمم الفطري ال Aflatoxin B1 في كبد الديك الرومي و نقص glutathione-S- الرومي و 18 17 16

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 3 2 1 Aflatoxin الخضر لساموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي، والذين والحبوب التي تعرضت لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتتنم . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن 70% "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1 G2 تنتجها Aspergillus parasiticus من حليب الالم 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

مأمون منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان 4 3 2 1 بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد إلى الايبوكسيد او ضرر ال Aspergillus 8 7 6 5 4 3 2 1 0

ممنوع من تناولها . السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر B1 Aflatoxin يتخلل من خلال الجلد 6 5 4 3 2 1 0

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي 20-300 ppb 6 5 4 3 2 1 0

ممنوع من تناولها . السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر B1 Aflatoxin يتخلل من خلال الجلد 6 5 4 3 2 1 0

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي 20-300 ppb 6 5 4 3 2 1 0

ممنوع من تناولها . السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر B1 Aflatoxin يتخلل من خلال الجلد 6 5 4 3 2 1 0

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي 20-300 ppb 6 5 4 3 2 1 0

ممنوع من تناولها . السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر B1 Aflatoxin يتخلل من خلال الجلد 6 5 4 3 2 1 0

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي 20-300 ppb 6 5 4 3 2 1 0

ممنوع من تناولها . السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر B1 Aflatoxin يتخلل من خلال الجلد 6 5 4 3 2 1 0

## الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور المجر الالكتروني، العديد من الاستئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٠. الاخصاب المضاعف في المختبر الاخصاب المضاعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضا الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الأم(الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني للاندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجنين. في الدراسات الحديثة التي أجريت على نبات Arabidopsis thaliana، حجرة النواة الذكرية داخل الجاميت الأنثوي، في الاتحاد مع النواة الأنثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاتدماج تم تحديدها أيضاً ٥٢. دلالة عن الإخصاب المزيجي ال Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

الانثوي يوجد (واحد أو اثنتان من الأغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميتي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ) خلية بويغية كبرى تسمى الخلية البويغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل. الخلية البويغية الأم تنقسم انقساماً نصفياً، منتجة أربع خلايا بويغية أنثوية أحادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تتجو. الخلية البويغية الأنثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان أنوية أحادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

معددة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنثوي أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تنصص حبة اللقاح الذي يمتد لأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة الثقير في البويضة. يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميتي الأنثوي. أحد النطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الانثوي يوجد (واحد أو اثنتان من الأغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميتي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ) خلية بويغية كبرى تسمى الخلية البويغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل. الخلية البويغية الأم تنقسم انقساماً نصفياً، منتجة أربع خلايا بويغية أنثوية أحادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تتجو. الخلية البويغية الأنثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان أنوية أحادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

معددة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنثوي أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تنصص حبة اللقاح الذي يمتد لأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة الثقير في البويضة. يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميتي الأنثوي. أحد النطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الانثوي يوجد (واحد أو اثنتان من الأغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميتي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ) خلية بويغية كبرى تسمى الخلية البويغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل. الخلية البويغية الأم تنقسم انقساماً نصفياً، منتجة أربع خلايا بويغية أنثوية أحادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تتجو. الخلية البويغية الأنثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان أنوية أحادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).



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

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك. فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.



على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قريب حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض

المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التأثؤب

مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب

مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة

مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل أجزاء الجسم غير الحيوية، لتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة

لإيصال الأوكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

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

أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأوكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرتتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.
من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.
في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

١- الخلع والكسر
عند إصابتك بالفصال العظامي تشعرك بصعوبة في نثي ركبتيك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.
الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

وتد يصاحب حمو النثل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، وتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حويوة يتم وضعها على البشرة

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصققة

في كثير من الأحيان، نحسن نشترتي المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون

قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية

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

الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل

فاعلية أحد الأدوية.

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

أو أكثر منها فمن الغدراول تغيروا عاداتكم.

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

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح

التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من

تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب

الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في



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



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

## ٩ علامات مميزة للشيوخة

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخة، 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 الشيوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

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

## تفاصيل معقدة

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

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

## ماهية شيوخة الغلايا

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

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

## فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

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

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

## الشيوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## حياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بيته 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 الحثيئة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يربعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاى" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

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

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

**مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا**  
وفي حالة الفتران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت بكتيريا إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج من الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.  
إن ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



## مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شيوا قانتج 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 عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة، كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

## وقيات بالآلاف حول العالم

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

**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 للمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

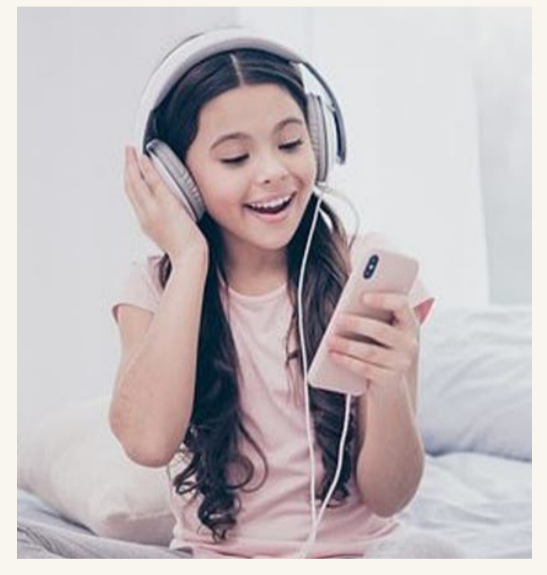
## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".  
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلاني قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".  
يوتيوب الأكثر شعبية  
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

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

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.  
خطر داهم  
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".  
توتر وقلق  
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووجدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.  
على مستوى العالم  
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



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



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

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

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

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

## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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



## البنطانية يقدم أوراق اعتمادها سفيرا فوق العادة للمملكة لدى جمهورية فنلندا

نيويورك  
أكدت الأمم المتحدة، على لسان نائب ناطقتها الإعلامي فرحان الحق الجمعة على أن موقفها بعدم شرعية الاستيطان في الأراضي الفلسطينية ثابت وأن أي قرار يتخذه المجلس بهذا الشأن مرحب به.

ومن المقرر أن يصوت مجلس الأمن الدولي يوم الاثنين، خلال الجلسة الشهرية بشأن فلسطين على مشروع قرار عربي يؤكد على عدم شرعية الاستيطان وتعارضها مع القانون الدولي. وحول موقف الأمين العام من عرض مشروع القرار على المجلس، قال الحق إنه "قاعدة عامة، ندعم دائما البيانات القوية الموحدة من قبل مجلس الأمن بشأن الأمور والتهديدات التي نتعامل معها، مثل الحالة المتعلقة بالمستوطنات.. وأضاف الحق أن "موقفنا من المستوطنات واضح؛ أنها تتعارض مع القانون الدولي ولا تساعد في عملية السلام. وهكذا، فقد تمسكنا بهذا الموقف ونرحب بالتأكيد بأي دعم نحصل عليه لهذا الموقف.."

## ارتقاء حصيلة ضحايا الزلزال في تركيا إلى ٦٧٦٦٠ شخصا

عمان  
ارتفعت حصيلة القتلى جراء الهزات الأرضية القوية التي وقعت يوم الاثنين من الأسبوع الماضي في تركيا إلى ٣٩٦٧٢ قتيلًا. وقال وزير الداخلية التركي سليمان صويلو اليوم الجمعة، في تصريحات متلفزة نقلتها وكالة الأناضول، إن حوالي ٨٢ ألف بناية إما انهارت أو تضررت بشدة نتيجة للزلزال في تركيا. وأشار صويلو إلى أن عدد الأبنية التي أنهت فرق البحث والإنقاذ عملها فيها تجاوز ٢٠ ألف بناية.

## ماليزيا تلعب مشاطة الاستيطان في القضية الفلسطينية

عمان  
دانت ماليزيا بأشد العبارات، ورفضت القرار الأخير الذي اتخذته الاحتلال بإضافة تسع مستوطنات غير قانونية في الأراضي الفلسطينية المحتلة بالضفة الغربية. وأكدت الخارجية الماليزية في بيان نقلته وكالة الأنباء الماليزية (برناما) الجمعة، أن قرار إيجاد المستوطنات غير القانونية وتوسيعها كان ينتهك بوضوح القانون الدولي والقانون الإنساني، ويشمل ذلك اتفاقية جنيف عام ١٩٤٩ المتعلقة بحماية المدنيين وقت الحرب، والعديد من قرارات مجلس الأمن الدولي، لا سيما القرار رقم ٢٣٣٤ (٢٠١٦). وأوضح البيان، أن مجلس الأمن الدولي يتحمل المسؤولية الأساسية عن ضمان احترام الالتزام بقراراته، موضحاً أن الضفة الغربية بما في ذلك القدس الشرقية، جزء لا يتجزأ عن الأراضي الفلسطينية المعترف بها دولياً.

## استئناف رئيس البنك الدولي مع محسنة واشنطن

أعلن رئيس البنك الدولي، ديفيد مالبايس، استقالته من منصبه في ٣٠ حزيران، أي قبل عام من انتهاء ولايته، في أوج إصلاحات تشهدها هذه المؤسسة المالية التي تواجه ضغوطاً لئلا يزيد من الجهود بشأن المناخ. وبحسب واشنطن بوست، قال مالبايس، في بيان، إن المجموعة "متينة في أساسها، وقابلة للبقاء مالياً وفي وضع جيد لزيادة تأخيرها على التنمية في مواجهة الأزمات العالمية الملحة"، مؤكداً أن استقالته "فرصة للانتقال لسلس للقيادة". وعين مالبايس (٦٦ عاماً)، وهو الرئيس الثالث عشر للبنك الدولي، في هذا المنصب في نيسان ٢٠١٩ لولاية مدتها ٥ سنوات، بناءً على اقتراح من دونالد ترمب، ولم تحدد أسباب رحيله بعد.

من جهته، قال البنك الدولي إن مالبايس ركز خلال فترة ولايته على البحث عن سياسات أقوى لزيادة النمو الاقتصادي، وخفض الفقر وتحسين مستويات المعيشة وتقليل عبء الدين العام، مضيفاً أن البحث عن رئيس للمؤسسة خلفاً له سيبدأ الآن وستقرر الولايات المتحدة مرشحاً. وبموجب تقاضيه غير مكتوب، يتولى أميركي رئاسة البنك الدولي، وأوروبي إدارة صندوق النقد الدولي. والبنك الدولي تأسس في ١٩٤٤، ويعد مشاريع التنمية، يضم حالياً ١٨٩ دولة عضو وأكثر من عشرة آلاف موظف في جميع أنحاء العالم.

## مشروع قرار الأمم المتحدة بشأن فلسطين

نيويورك  
يقعد مجلس الأمن الدولي جلسته الشهرية بشأن الوضع في الشرق الأوسط وبشكل خاص قضية فلسطين، يستمع خلالها إلى إحاطة من منسق العملية السلمية.

وكان المجلس عقد العام الماضي ١٢ جلسة بشأن فلسطين، يواقع مرة كل شهر، إلا أنه لم يصدر أي قرار أو أي بيان رئاسي بهذا الملف لكن جلسة يوم الاثنين قد تكون مختلفة. ويتوقع أن يتم التصويت على مشروع قرار عربي تقدمت به الإمارات العربية المتحدة يؤكد "مطالبة إسرائيل بوقف الاستيطان في الضفة الغربية بما فيها القدس الشرقية، وعدم شرعية إنشاء إسرائيل للمستوطنات في الأرض المحتلة منذ عام ١٩٦٧.."

وفي نهاية العام ٢٠١٦، أصدر مجلس الأمن الدولي القرار الشهير رقم (٢٢٣٤) الذي حث على وضع نهاية للمستوطنات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية، وحصل على تأييد ١٤ عضواً، فيما امتنعت الولايات المتحدة فقط عن التصويت.



هلسنكي  
قدم السفير يوسف البنطانية أوراق اعتماده إلى رئيس جمهورية فنلندا، ساولي نينيسو، سفيرا فوق العادة ومفوضاً غير مقيم للمملكة لدى جمهورية فنلندا. وجرى تسليم أوراق الاعتماد في مقر الرئاسة الفنلندية في هلسنكي، بحضور عدد من كبار المسؤولين في رئاسة الجمهورية ووزارة الخارجية الفنلندية. ونقل البنطانية خلال لقائه الرئيس الفنلندي نينيسو، تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني، وتمنيات جلالاته للرئيس عبد الله الثاني، وللشعب الفنلندي الصديق بمزيد من التقدم والازدهار.

## انطلاق أولى جلسات مؤتمر ميونخ الدولي للأمن في ألمانيا

عمان  
انطلقت الجمعة أولى جلسات مؤتمر ميونخ الدولي للأمن في ألمانيا، في دورته الـ ٥٩، والتي تتزامن مع مرور عام على حرب أوكرانيا، وتجمع نسخة هذا العام، أكثر من ٤٥٠ من صنّاع القرار رفيعي المستوى وقادة الرأي البارزين من جميع أنحاء العالم، بما في ذلك رؤساء الدول والوزراء وقادة المنظمات الدولية والمنظمات غير الحكومية، وكذلك القادة من قطاع الأعمال والإعلام والبحوث والمجتمع المدني. ودعا المستشار الألماني أولاف شولتس، الدول القادرة على إرسال دبابات قتالية إلى أوكرانيا إلى أن "تفعل ذلك الآن"، في وقت تصل الشحنات التي وعد بها الحلفاء بشكل أيضاً من المتوقع، وفق ما أوردته شبكة يورونيوز الإخبارية الأوروبية. وأكد شولتس في كلمة ألقاها في مؤتمر ميونخ للأمن، أن الدعم العسكري لأوكرانيا يجب أن يستمر، وبالتالي

## الصحة العالمية: انخفاض ملحوظ لإصابات ووفيات كورونا



عمان  
تحدثت منظمة الصحة العالمية عن تراجع ملحوظ في حالات الإصابة بوباء كوفيد ١٩ في أرجاء العالم، وانخفاض الوفيات إلى النصف في الأيام ٢٨٨ من ١٦ كانون الثاني إلى ١٢ شباط الجاري. ووفقاً للتحديث الذي تصدره المنظمة العالمية أسبوعياً، فقد "تم على الصعيد العالمي، تسجيل أكثر من ٦,٧ مليون إصابة جديدة وما يزيد عن ٦٤ ألف حالة وفاة، أي ما يعادل انخفاضاً بنسبة ٩٢ بالمئة و٤٧ بالمئة على التوالي مقارنة بالأيام ٢٨٨ السابقة لها"، مبيّناً أنه "منذ بدء انتشار الوباء حتى ١٢ شباط، هناك أكثر من ٧٥٥ مليون حالة إصابة مؤكدة وأكثر من ٦,٨ مليون حالة وفاة"، وفق ما نقلته وكالة آكي الإيطالية للأبناء اليوم الجمعة. وأكدت منظمة الصحة من مقرها في جنيف، أن "المعطيات الحالية لا تنقل العدد الحقيقي لحالات العدوى أو الإصابات المكررة بفيروس سارس-كوف-٢، ويرجع ذلك جزئياً إلى انخفاض أعداد تحاليل الكشف والتأخير في الإبلاغ عنها

في بلدان عديدة". وذكرت المنظمة، أن "البيانات المقدمة قد تكون غير كاملة، وبالتالي يجب تفسيرها بحذر"، كما أشارت الوكالة التي تقوم الآن برصد التغييرات في الاتجاهات الوبائية، بإجراء مقارنات على الوباء..

## واشنطن

قالت وزارة الخارجية الأمريكية إن سيف العدل، مصري الجنسية المقيم في إيران، صار زعيم تنظيم القاعدة بعد مقتل أمين الظواهري في تموز ٢٠٢٢. وبحسب "واشنطن بوست" قال المتحدث باسم الوزارة إن "تقييمنا يتوافق مع تقييم الأمم المتحدة وأن الزعيم الفعلي الجديد للقاعدة سيف العدل موجود في إيران.. وكانت الأمم المتحدة أصدرت تقريراً الثلاثاء رده فيه أن الرأي السائد للدول الأعضاء هو أن سيف العدل أصبح زعيم التنظيم.. وسيف العدل (٦٢ عاماً) هو ضابط سابق في القوات الخاصة المصرية وشخصية بارزة في الحرس القديم للقاعدة.."

## عمان

قرر الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون وأمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني خلال لقائهما في باريس توحيد جهودهما لتبديد صعوبات الوصول إلى ضحايا الزلزال في سوريا، بحسب ما أعلن قصر الإليزيه اليوم الخميس. وقالت الرئاسة الفرنسية غداة اجتماعهما "لقد اتفقا على مواصلة وتوحيد الجهود التي تبذلها فرنسا وقطر لمساعدة ضحايا الزلزال في تركيا وسوريا، ولتبديد صعوبات الوصول خصوصاً إلى السكان السوريين في شمال البلاد في أسرع وقت، وفق ما نقلته وكالة الأنباء الفرنسية. وأشاد ماكرون وتيميم "بتعميق الشراكة الاستراتيجية بين فرنسا وقطر، وبتشاورهما حول كل الموضوعات الإقليمية والدولية"، بحسب بيان الإليزيه.

## عمان

أعلنت الشرطة البلغارية اكتشافها لشاحنة مهجورة وبها ١٨ جثة يبدو أنها لأشخاص ماتوا اختناقاً داخلها في محاولة منهم للهجرة غير الشرعية. وكشفت الشرطة في بلغاريا عن الشاحنة التي احتوت حجرة سرية تحت حمولة من الخشب، وقالت وزارة الداخلية، إنه وفقاً للمعلومات الأولية، كانت الشاحنة تقل نحو ٤٠ مهاجراً وتم نقل الناجين إلى المستشفيات لتلقي العلاج. وقال وزير الصحة البلغاري أسين ميزديفيد، إن معظم الناجين من المهاجرين في حالة سيئة للغاية بعد أن عانوا من نقص الأكسجين لفترة طويلة "ملايسهم مبللة ومتجمدة، ومن الواضح أنهم لم يأكلوا منذ أيام"، وفق ما نقلته وكالة سبوتنيك، وعثر على الشاحنة قرب العاصمة صوفيا على أحد الطرق السريعة، دون سائق، والشرطة اكتشفت الركاب في حجرة سرية أسفل الخشب الذي كانت السيارة تحمله أيضاً.

## نيويورك

أكد الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس، أن الأمم المتحدة ليس لديها أجندة أو هدف بشأن ليبيا إلا ضمان حق الشعب الليبي في العيش بسلام، والتصويت في انتخابات نزيهة ومشاركة ثمار رخاء بلدهم. وقال غوتيريس، في كلمته في أديس أبابا أمام لجنة الاتحاد الأفريقي رفيعة المستوى حول ليبيا، إن هذا الهدف، أولوية لكل من الأمم المتحدة والاتحاد الأفريقي، مضيفاً أن المطلوب بشكل عاجل، هو الإرادة السياسية لكسر الجمود السياسي طويل الأمد، وتحقيق التقدم على عدة أصعدة. وشدد غوتيريس على ضرورة، أن تعمل الأمم المتحدة والاتحاد الأفريقي معاً ومع الأطراف والمنظمات الإقليمية الرئيسية لدعم الشعب الليبي في تحقيق تطاعته المشروعة لمستقبل أكثر سلاماً وازدهاراً. وأكد غوتيريس، أهمية إجراء انتخابات رئاسية وبرلمانية تاريخية وبدونها يتعين "اقتراح آليات بديلة" بالتعاون الوثيق بين الأمم المتحدة والأطراف الليبية الرئيسية والاتحاد الأفريقي والشركاء الدوليين، مستدركاً أن لا "بديل عن الانتخابات التي تبقى المسار الوحيد المصادقية للحكم الشرعي المدعوم بالوحدة.."

وتضم اللجنة الرفيعة المستوى للاتحاد الأفريقي حول ليبيا، الكونغو (برازيل)، رئيساً وعضوية كل من: الجزائر ومصر وتونس وتشاد والنيجر وموريتانيا ونيجيريا، بالإضافة إلى مفوض الاتحاد الأفريقي.

## نيويورك

دعت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) جميع الدول إلى انتاج سياسة التعليم متعدد اللغات، ونصحت باعتماد اللغة الأم في تعليم الأطفال خلال السنوات الأولى من دراستهم. وتظهر قاعدة بيانات اليونسكو العالمية بشأن التفاوت في مجال التعليم، أن الأطفال "الذين يتلقون التعليم باللغة التي يتكلمون بها في المنزل، يزيد احتمال إتمامهم لمهارة فهم النصوص المقررة في نهاية المرحلة الابتدائية بمقدار ٣٠ بالمئة عن الأطفال غير الناطقين بلغة التدريس على مستوى العالم.. وقالت اليونسكو في بيان صحفي بمناسبة اليوم الدولي للغة الأم، الذي يصادف ٢١ شباط، إن الأدلة تظهر أن التعلم باللغة الأولى أو باللغة الأم يحسن مهارات الأطفال الاجتماعية، شديدة على أهمية صون لغات الشعوب الأصلية، إذ إن ٤٠ بالمئة من اللغات المنطوقة بالعالم، والتي يفوق عددها ٦٧٠٠ لغة، مهددة بالاندثار على المدى البعيد، نظراً لقلّة عدد الناطقين بها.



