



## الملك يهنئ أمير دولة الكويت بالعيد الوطني لبلاده

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برفيقة تهنئة إلى أخيه سمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح، أمير دولة الكويت الشقيقة، بمناسبة العيد الوطني لبلاده. وأعرب جلالتهم، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومته، عن أصدق التهاني والمشااعر الأخوية بهذه المناسبة، سانلا المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على سموه بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب الكويتي الشقيق بتحقيق المزيد من التقدم والازدهار في ظل قيادته الحكيمة.

### أوقات الصلاة

التجر	05:53
التقير	12:50
العصر	03:59
المغرب	06:26
العشاء	07:46

4 شبان 1444 هـ الموافق 25 شباط 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3018)

## ارتفاع تدريجي على درجات الحرارة بدءاً من اليوم

عمان

بحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية، يطرأ اليوم السبت، ارتفاع طفيف على درجات الحرارة، وتكون الأجواء غالباً مشمسة وباردة نسبياً في المرتفعات الجبلية، ودافئة نسبياً في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة في شرق المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة.

كما يطرأ الأحد ارتفاع آخر على درجات الحرارة، لتسجل أعلى من معدلها العام لمثل هذا الوقت من السنة بحوالي (4-6) درجات مئوية، وتكون الأجواء غالباً مشمسة ولطيفة الحرارة في أغلب مناطق المملكة، ودافئة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، وتكون الرياح جنوبية شرقية خفيفة السرعة.

وتوالي درجات الحرارة ارتفاعها، الإثنين، لتسجل أعلى من معدلها العام لمثل هذا الوقت من السنة، بحوالي (5-7) درجات مئوية، وتكون الأجواء لطيفة الحرارة في أغلب مناطق المملكة، ودافئة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة السرعة.

## أكثر من 750 ألف مصلى يؤدون صلاة الجمعة بالمسجد الحرام

عمان

أدى أكثر من 750 ألف مصلى من المعتمرين والزائرين الجمعة، صلاة الجمعة في رحاب المسجد الحرام في أجواء إيمانية ووسط منظومة من الخدمات المتكاملة التي تقدمها الرئاسة بالتعاون مع مختلف الإدارات الحكومية ذات العلاقة.

وتقوم الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي من خلال خدماتها المتنوعة التي تقدمها للمصلين من المعتمرين والزوار على تنظيم حركة دخولهم وخروجهم من وإلى المسجد الحرام، وتوفير عربات لنزوي الاحتياجات الخاصة، وكراس خاصة للمحتاجين لها، واستدعاء الإسعاف في الحالات الطارئة وغيرها من الخدمات التي تعين المصلين وتسهل عليهم أداء عباداتهم بكل يسر وسهولة، وفق ما أوردته وكالة الأنباء السعودية.

كما كتفت وكالات الرئاسة عمليات التظهير والتعقيم للمسجد الحرام ومصلياته وساحاته على مدار الساعة، بالإضافة إلى تهئية أروقة المسجد بالمسجد الفاخر، إلى جانب توفير عربات لكبار السن، ومصليات خاصة لنزوي الإعاقة، وخدمات التطوع والإرشاد الديني والمكثافي.

## الأمن المتحدة في الكونغو تشكر سرية الشرطة الأردنية

عمان

لبت سرية الشرطة الأردنية الخاصة في الكونغو، نداء الإنسانية واستجابات لحادث ورد إليها في ميناء أوفيرا عن حريق باخرة حكومية تعمل على نقل بضائع ومواطنين في جنوب البلاد، حيث وصل رجال السرية بسرعة كبيرة رغم وعورة المنطقة، بعد جهد وتمكنوا من إطفاء الحريق.

على الرغم من أن سرية الشرطة الخاصة الأردنية ذات طابع شرطي وأمني، إلا أنها تعاملت مع حادثة إطفاء الحريق بما توفر لديها من معدات فمضعت امتداد الحريق وأسهمت في حفظ الأرواح والممتلكات. وتذكر مديرية الأمن العام في بيان لها، أن مهمة الأمم المتحدة في الكونغو شكرت سرية الشرطة الأردنية، وذلك على صفحتها الرسمية، لسرعة استجابة ضباط وأفراد السرية، وشجاعتهم في التدخل لحماية الأرواح والممتلكات، فضلاً عن دورهم في الحفاظ على الأمن والسلم الدوليين. كما عبر عمدة المدينة الذي حضر إلى الموقع نيابة عن سكان المدينة عن شكره لرجال السرية، كون الباخرة التي تم إطفائها تعد الوحيدة في الميناء لخدمة المواطنين.

## 3 هزات أرضية متتالية شعر بها سكان بعض المحافظات المصرية

القاهرة

سجلت شبكات المحطة القومية لرصد الزلازل في مصر، 3 هزات أرضية متتالية، الجمعة، شعر بها سكان بعض المحافظات في القاهرة والفيوم والسيويس وبورسعيد والإسماعيلية.

وحسب المحطة القومية، تم رصد 3 هزات أرضية بدرجات متفاوتة من القوة، كان آخرها بقوة 4.9، 4.5 درجة على مقياس ريختر شمال السويس، وسبقها هزة أخرى بدرجة ضعيفة.

وكانت هناك أيضاً هزات أرضية خفيفة في مناطق شمال بورسعيد والإسماعيلية، وفقاً لما نشره الموقع الرسمي للمحطة القومية لرصد الزلازل والمركز الأوروبي متوسطي.

ولم ترد على الفور تقارير عن وقوع أي خسائر في الأرواح أو الممتلكات، وكان خبراء بالمعهد القومي للبحوث الفلكية في مصر أكدوا أن مناطق بشمال وشرق البلاد تتعرض لهزات لكنها غير محسوسة ولا يشعر بها المواطنون.

## 33 شاحنة مساعدات تدخل سورية اليوم عبر المعابر الحدودية مع تركيا

نيويورك

قال الناطق الأممي، ستيفان دوجاريك أن 33 شاحنة عبرت المعابر الحدودية التركية إلى سورية الجمعة.

وأشار دوجاريك خلال الإيجاز الصحفي اليومي، إلى برنامج الأغذية العالمي قدم مساعدات غذائية لـ 1.3 مليون شخص في كل من المناطق التي تسيطر عليها الحكومة وغير الخاضعة لسيطرة الحكومة: في حلب وحماة وإدلب واللاذقية وطرطوس.

ويبلغ عدد الشاحنات التابعة للأمم المتحدة التي عبرت المعابر الحدودية منذ 4 شباط، 368 شاحنة.

## سموه يهنئ منتخب السلة بالتأهل لكأس العالم

## ولسي العهد: صقورنا تحلق إلى كأس العالم.. عافية عليكم

## صقورنا تحلق إلى كأس العالم.. عافية عليكم

هنا سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، المنتخب الوطني لكرة السلة بالتأهل إلى كأس العالم وأرفق سموه في منشور له عبر تطبيق «انستغرام» صورة لنجوم المنتخب الوطني لكرة السلة معلقاً بقوله: «صقورنا تحلق إلى كأس العالم.. عافية عليكم».

وحقق المنتخب الوطني لكرة السلة فوزاً فصيماً الجمعة، أمام المنتخب الهندي، في اللقاء الذي أقيم في الهند ضمن النافذة السادسة والأخيرة من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى كأس العالم والتي تقام منافساتها هذا العام في كل من إندونيسيا واليابان والفلبين.

وتفوق المنتخب بـ 98 نقطة مقابل 63، بعد أن ضمن التأهل لنهائيات كأس العالم، للمرة الثالثة في تاريخه والثانية على التوالي، بعد خسارة السعودية أمام نيوزلندا بـ 11 نقاط مقابل 63 في المباراة التي جرت صباح الجمعة.

عمان

هنا سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، المنتخب الوطني لكرة السلة بالتأهل إلى كأس العالم وأرفق سموه في منشور له عبر تطبيق «انستغرام» صورة لنجوم المنتخب الوطني لكرة السلة معلقاً بقوله: «صقورنا تحلق إلى كأس العالم.. عافية عليكم».

وحقق المنتخب الوطني لكرة السلة فوزاً فصيماً الجمعة، أمام المنتخب الهندي، في اللقاء الذي أقيم في الهند ضمن النافذة السادسة والأخيرة من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى كأس العالم والتي تقام منافساتها هذا العام في كل من إندونيسيا واليابان والفلبين.

وتفوق المنتخب بـ 98 نقطة مقابل 63، بعد أن ضمن التأهل لنهائيات كأس العالم، للمرة الثالثة في تاريخه والثانية على التوالي، بعد خسارة السعودية أمام نيوزلندا بـ 11 نقاط مقابل 63 في المباراة التي جرت صباح الجمعة.

## الجامعة العربية تطالب مجلس الأمن بوقف جميع جرائم وممارسات الاحتلال الإسرائيلي

القاهرة

التطابق ضد الشعب الفلسطيني في مختلف المدن والقرى والمخيمات الفلسطينية، التي تصنف جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية، بموجب القانون الدولي الإنساني، والقانون الدولي لحقوق الإنسان، بما فيها العدوان الإسرائيلي الغاشم على مدينة نابلس الأربعاء، الذي راح ضحيته العشرات من الشهداء والجرحى، ضمن حملات واقتحامات عدوانية شملت مدينة القدس عاصمة دولة فلسطين، ومدينتي جنين وأريحا وعموم الأرض الفلسطينية المحتلة.

جاء ذلك في ختام أعمال الدورة غير العادية على مستوى المندوبين التي عقدت مساء أمس، في مقر الجامعة العربية بالعاصمة المصرية القاهرة، برئاسة ليبيا، وبطلب من دولة فلسطين، وتأييد جميع الدول العربية، لبحث التحرك العربي والدولي لمواجهة العدوان الإسرائيلي الغاشم على مدينة نابلس وعموم الأرض الفلسطينية المحتلة، وطالب توفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني من العدوان الإسرائيلي المستمر والمتصاعد. تابع ص 7

## الهند تفتتح اجتماع مجموعة العشرين في مدينة بنغالور

عمان

والصحافة الفرنسية. وقال رئيس الوزراء الهندي في كلمته الافتتاحية «تأكلت الثقة في المؤسسات المالية الدولية»، موضحاً أن «ذلك سببه جزئياً أنها كانت بطيئة في الإصلاح»، وأضاف «حتى مع تجاوز عدد سكان العالم ثمانية مليارات نسمة، يتباطأ التقدم في أهداف التنمية المستدامة»، مؤكداً «الحاجة إلى عمل جماعي لتعزيز قوة بنوك التنمية متعددة الأطراف لمواجهة التحديات العالمية مثل تغير المناخ ومستويات الديون المرتفعة».

وتعقد مناقشات وزراء المالية في مجموعة العشرين حتى السبت في فندق فاخر في بنغالور.

وخلال هذين اليومين، يفترض أن تحاول قوى مجموعة العشرين أيضاً التوصل إلى اتفاق لتخفيض ديون البلدان الأكثر فقراً.

وكانت مجموعة العشرين اتفقت في 2020 على «إطار مشترك» لإعادة هيكلة ديون أفقر البلدان لكن تنفيذها بطيء.

كما يشمل جدول الأعمال مناقشة إصلاح لنظام الضرائب الدولي الذي يتناول خصوصاً مسألة فرض ضرائب على المجموعات الرقمية الكبرى.

ويعقد الاجتماع بعد عام تماماً من بدء العمليات الروسية على أوكرانيا ووسط خلافات بين المشاركين في مجموعة العشرين حول هذا الموضوع.

## قرار أممي يطالب روسيا بالانسحاب من أوكرانيا

نيويورك

اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة، الليلة الماضية خلال دورة استثنائية، قراراً يطالب روسيا بسحب قواتها العسكرية من أراضي أوكرانيا فوراً، وبصورة كاملة، ودون قيد أو شرط. وصوت لصالح القرار، 141 دولة، وعارضته 7 دول فيما امتنع عن التصويت 32 دولة، حيث يتطلب اعتماد مشروع القرار، موافقة ثلثي الأعضاء المصوتين في الجلسة.

### الجامعة العربية تطالب

### مجلس الأمن بوقف جميع جرائم

### وممارسات الاحتلال الإسرائيلي

القاهرة

طالب مجلس الجامعة العربية، مجلس الأمن بتحمل مسؤولياته في حفظ الأمن والسلم الدوليين، واتخاذ إجراءات فورية فعالة وكفيلة بوقف جميع جرائم وانتهاكات وممارسات إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، ضد الشعب الفلسطيني، وإنهاء احتلالها غير القانوني لأرض دولة فلسطين المحتلة عام 1967. كما دان مجلس الجامعة، على مستوى المندوبين الدائمين، الجرائم الإسرائيلية واسعة النطاق ضد الشعب الفلسطيني في مختلف المدن والقرى والمخيمات الفلسطينية، التي تصنف جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية، بموجب القانون الدولي الإنساني، والقانون الدولي لحقوق الإنسان، بما فيها العدوان الإسرائيلي الغاشم على مدينة نابلس الأربعاء، الذي راح ضحيته العشرات من الشهداء والجرحى، ضمن حملات واقتحامات عدوانية شملت مدينة القدس عاصمة دولة فلسطين، ومدينتي جنين وأريحا وعموم الأرض الفلسطينية المحتلة. جاء ذلك في ختام أعمال الدورة غير العادية على مستوى المندوبين التي عقدت مساء أمس. تابع ص 7

## المقترح الصيني.. كيف ردت أوكرانيا وروسيا والغرب؟

وكالات

بالتعاقب.. رغم التشكيك الذي أبدته دول غربية في الاقتراح الصيني، فإن صحيفة «وول ستريت جورنال» نقلت عن مصادر، أن «المستشار الألماني أولاف شولتس، والرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، أبلغا زيلينسكي بضرورة الأخذ بعين الاعتبار مفاوضات السلام»، في إستونيا. أشار الأمين العام لحلف شمال الأطلسي، ينس ستولتنبرغ، إلى أن بكن «وقعت اتفاقية مع روسيا قبل أيام فقط من غزوها أوكرانيا قبل عام»، معتبراً أن «الصين لا تتمتع بالكثير من المصداقية، لأنها لم تكن قادرة على إدانة الغزو غير المشروع لأوكرانيا».

أفكار تتوافق بطريقة أو بأخرى مع احترام القانون الدولي وسلامة الأراضي.. فلنعمل مع الصين في هذه النقطة». موضحاً أن هناك بعض الأجزاء التي «لا يوافق» عليها. وحث الرئيس الأوكراني بكن على عدم تزويد موسكو بالسلح، لكنه أوضح أن «تفكير الصين (حليفة روسيا) في التوسط في السلام، أمر مبشّر».

الموقف الروسي وزارة الخارجية الروسية، قالت إن «روسيا تقدر جهود الصين»، لوضع حد للنزاع في أوكرانيا.

المنسوب الروسي لدى مجلس الأمن، أكد أن «وضع حد للأعمال القتالية في أوكرانيا، سيسمح للعالم

خطة السلام»، معلناً اعترافه لقاء الرئيس الصيني، شي جين بينغ.

وأضاف زيلينسكي: «من الضروري العمل مع الصين»، سعياً إلى إيجاد حل للنزاع مع روسيا.

بيدو بالنسبة في أن هناك احتراماً لوحدة أراضيها (في الوثيقة الصينية)، ولألمور تتصل بالأمن. علينا أن نعمل مع الصين على هذه النقطة. اعتقد أن الصين كشفت ما تفكر فيه. الصين بدأت بالحديث عن أوكرانيا، وهذا ليس أمراً سيئاً».

«اعتقد أن من الصواب الاعتقاد بأنه إذا كانت هناك

تباينت ردود الفعل الدولية الاقتراح الذي قدمته الصين، الجمعة، لوقف إطلاق النار في أوكرانيا، وذلك بالتزامن مع الذكرى السنوية الأولى للعملية العسكرية الروسية هناك، إلا أن هناك ترحيباً أوكرانيا وروسيا بذلك الاقتراح.

الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، رحب ببعض عناصر الاقتراح الصيني، لكنه قال إن «الدولة التي تدور فيها الحرب هي التي ينبغي أن تطلق

## مجموعة الحكمة تعلن عن نتائجها العالية الأولية لعام 2022

عمان

أعلنت مجموعة الحكمة، مجموعة الشركات الدوائية متعددة الجنسيات، عن نتائجها المالية الأولية المدققة للعام المنتهي في 31 كانون الأول 2022.

وقالت المجموعة، في بيان صحفي، إن إيرادات عام 2022 قيمتها 2.517 مليار دولار، بانخفاض طفيف من 2.553 مليار دولار في عام 2021، مدعومة بنموذج أعمالها المرن والأداء الجيد لقطاعي أدوية المحاقن والأدوية ذات العلامة التجارية المسجلة، بما يعوض تأثير الضغوط التنافسية الشديدة في قطاع الأدوية الجنيسة في الولايات المتحدة، والعقبات التي تواجهها العملات الأجنبية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وواصلت «الحكمة»، مستفيدة من الميزانية العمومية القوية للمجموعة، استثمار بنسبة 6 بالمئة من إيراداتها في البحث والتطوير، ودعم خطة الإنتاج المتنامية للمنتجات المركبة والمتخصصة. وأضاف البيان أنه خلال عام 2022، شهدت «الحكمة» 182 إطلاقاً جديداً وحصلت على 270 موافقة، وإضمان التطوير المستمر لخطة الإنتاج الخاصة بمنتجات المجموعة، قدمت «الحكمة» 349 ملفاً تنظيمياً خلال العام.

وسجلت إيرادات قطاع أدوية المحاقن نمواً بنسبة 8 بالمئة في عام 2022، و10 بالمئة بالعملية الثابتة، لتصل إلى 1.141 مليار دولار (مقارنة مع 1.053 مليار دولار في عام 2021)، مدفوعة بعملية الاستحواذ، وإطلاق المنتجات الجديدة، والتوسع في مناطق جغرافية وشركات جديدة.

وارتفعت الأرباح التشغيلية الأساسية لقطاع أدوية المحاقن بنسبة 8 بالمئة، مع تحقيق هامش تشغيل أساسي يبلغ 37.5 بالمئة.

ونمت إيرادات قطاع الأدوية ذات العلامة التجارية المسجلة في عام 2022 بنسبة 3 بالمئة، و7 بالمئة بالعملية الثابتة لتصل إلى 691 مليون دولار (مقارنة مع 669 مليون دولار في عام 2021)، مما يعكس مساهمة جيدة في معظم الأسواق، والتي عوضت التضخم المفرط والعقبات التي تواجهها العملات الأجنبية. وأدت التحسينات المستمرة في تنوع المنتجات إلى نمو الأرباح التشغيلية الأساسية بنسبة 17 بالمئة، مع تحقيق هامش تشغيل أساسي بنسبة 21.1 بالمئة.

وقال رئيس مجلس الإدارة التنفيذي والرئيس التنفيذي لـ «الحكمة»، سعيد دروزة، «لقد مكّن نموذج الأعمال المتنوع لـ «الحكمة» أعمالنا الأساسية من تقديم أداء من عام 2022، وكان أداء قطاعي أدوية المحاقن والأدوية ذات العلامة التجارية المسجلة جيداً، مما ساعد في تعويض تراجع قطاع الأدوية الجنيسة جزئياً».

وبين أنه في قطاع أدوية المحاقن، تم الاستفادة من قدرات التصنيع والمرورة والكفاءة الأفضل ضمن فئتها لخدمة العملاء، مع الاستثمار في البحث والتطوير لتعزيز خطة إنتاج منتجات متميزة بشكل متزايد، مشيراً إلى أنه في قطاع الأدوية ذات العلامة التجارية المسجلة، نمت حصة الحكمة في السوق مرة أخرى، مع التركيز على مجالات الأمراض المزمنة، ما يعزز مكانتها بوصفها واحدة من شركات الأدوية الرائدة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

ولفت إلى «أن أعمال المجموعة تأثرت في قطاع الأدوية الجنيسة بالضغوط التنافسية على مستوى القطاع؛ حيث ركزنا على التحكم في تكاليفنا، وتعزيز الكفاءة، وبناء محفظة أعمالنا المتخصصة، والتي ستدعم توقعات هذا القطاع في المستقبل».

## مالية الأعيان تناقش موازنة وزارة الطاقة

عمان

ناقشت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان، برئاسة العين الدكتور رجائي المعشر، موازنة وزارة الطاقة والثروة المعدنية والدوائر التابعة لها، وذلك في إطار مناقشتها لمشروع قانون الموازنة العامة لسنة المالية 2023. جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة مع وزير الدكتور صالح الخرابشة، بحضور رئيس هيئة الطاقة الذرية الدكتور خالد طوقان، وأمين عام الوزارة المهندس أماني العزام، ورئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن المهندس زياد السعيدة، ومدير عام شركة السمرات لتوليد الكهرباء الدكتور سفيان الطباطبائي، ومدير عام شركة الكهرباء الوطنية المهندس أمجد الرواشدة، وعدد من المدراء المعنيين في الوزارة. وتساءل العين المعشر عن استراتيجية عمل الوزارة ومشاريع الطاقة المدرجة في البرنامج التنفيذي لرؤية التحديث الاقتصادي، وآليات استغلال الثروات المعدنية والاستكشافات والإنفاقيات في القطاع، إضافة إلى خطط الوزارة للتوجه نحو الاقتصاد الأخضر ومشاريعه.

واستفسر عن مصادر الطاقة والطاقة النظيفة، وخطط الربط الكهربائي والطاقة الكهرومائية المصدرة وكميات الفاقد منها، وخطط الوزارة لتوسعة شركة صفاة البترول، إلى جانب الإجراءات المتخذة في سبيل تخفيض كلف الطاقة.

وناقشت اللجنة موازنة هيئة الطاقة الذرية وأبرز إنجازات الهيئة في البرنامج النووي، حيث بلغت موازنة الهيئة 10.8 مليون دينار، بارتفاع بلغ نحو 4 ملايين دينار منها نحو 3 ملايين في الإنفاق الرأسمالي.

كما ناقشت اللجنة دور هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، في مجالات التنظيم والرقابة والأهداف التي تعمل الهيئة على إنجازها ومنح الرخص والتصاريح والتنظيم والرقابة على قطاعات (الكهرباء والطاقة المتجددة والمشقات النفطية والعمل الإشعاعي والنووي والموارد الطبيعية).

وبحثت اللجنة أيضاً موازنة شركة الكهرباء الوطنية، وعمليات الشراء والمبيعات وتكلفة الاستطاعة، وخسائر الشركة العام الماضي، ونتائج إصلاح تسعير الكهرباء، حيث بلغت موازنة الشركة 236.4 مليون دينار بارتفاع بلغ 80.9 مليون دينار.

كما تناولت اللجنة موازنة شركة السمرات لتوليد الكهرباء، وكميات إنتاجها والكلف التشغيلية وأرباح الشركة والفوائض المالية، حيث بلغت موازنة شركة توليد السمرات 53.9 مليون دينار بارتفاع بلغ نحو 8.7 مليون دينار منها 6.5 مليون دينار في الإنفاق الرأسمالي.

من جهته، قال الوزير الخرابشة، إن الاستراتيجية الوطنية الشاملة للقطاع للأعوام 2020-2030 - تركز على تحسين كفاءة استهلاك الطاقة في جميع القطاعات، من خلال تحديث ومتابعة التشريعات والخطط الوطنية في مجال كفاءة الطاقة.

وعرض لدور الوزارة في مجال تنفيذ برامج تحسين كفاءة الطاقة في قطاع المياه بحلول عام 2025، وتحسين كفاءة استخدام الطاقة في القطاع المنزلي والقطاع الصناعي والقطاع الحكومي والقطاع التجاري والخدمي والنقل، وأكد أهمية قطاع الطاقة في رعد الاقتصاد الوطني بقيمة مضافة والتوسع في فرص العمل بما يساهم في جهود تحقيق التنمية المستدامة، لافتاً إلى أن الأردن استفاد من موقعه الجغرافي لتعزيز مصادره المحلية من الطاقة النظيفة في إطار استراتيجية وطنية وتواكب التوجه العالمي نحو الطاقة الخضراء بصفتها طاقة مستقبل.

وبين الخرابشة أن قطاع الثروات الطبيعية يحظى بالاهتمام للاستفادة منه في رعد الاقتصاد الوطني بقيمة مضافة، ورفق مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي بالاستفادة من التطور التكنولوجي الذي يشهده قطاع الاستكشاف والتعدين العالمي.

وأضاف أن العمل جار على جمع البيانات الخاصة بمناطق استكشاف النفط في المملكة، والتعاقد مع شركة متخصصة لمعالجة وتحليل هذه البيانات لكل منطقة من المناطق الاستكشافية، ولن يكون هناك أي تعاقبات من أية شركة لا تمتلك الخبرات الكافية.

# الجامعة الأردنية تنظم الحفل الختامي لمسابقة هالت برايز للمشاريع الريادية

عمان



ريحي في صناعة الأزياء، ويحاولون أن يُوجدوا، من خلال أفكارهم، تأثيراً إيجابياً يمكن قياسه على الناس، وبالتالي المساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة بحلول عام 2030.

وأشار إلى تقدم مجموعات عدة بمشاريع واعدة ستخضع للتقييم من قبل خبراء ومتخصصين، ليختار الأفضل بينها.

وألقى ممثل مسابقة هالت برايز في الجامعة الأردنية، الطالب محمد زكريا، كلمة شكر فيها دعم الجامعة، وتحدث عن تجربته في المسابقة وأهمية مشاركته فيها، معتبراً إياها بوابة مهمة لتغيير نظرة الشباب حول موضوع الريادة والقدرة على إدارة الذات نحو مستقبل أفضل.

التحديات وشكل المستقبل الذي تقبل عليه، ما يضعنا أمام مرحلة مختلفة يفوقها الجيل الجديد.

وأضاف الهناندة أن المرحلة المقبلة تحتاج إلى كثير من المهارات، مشيراً إلى أن العلم يعد الأساس للعودة الفكري لصناعة المستقبل الفردي والجماعي.

ولفت إلى أنه ينبغي على الإنسان أن يعزز العلم بالمعرفة ومهارات التواصل وإجادة اللغات وإتقان التكنولوجيا، خاصة إذا ما تعلق الأمر بأساتذة الجامعات والطلبة.

بدوره، قال مدير مركز الابتكار والريادة في الجامعة، الدكتور زين الزين، إن طلبة الجامعة يشاركون اليوم في واحدة من أهم المسابقات العالمية التي تعنى بالريادة المجتمعية، ويتنافسون لإنشاء مشروع اجتماعي

في ريادة الأعمال، التي ستؤدي إلى زيادة النمو الاقتصادي في المجتمعات، وفتح فرص عمل ووظائف جديدة، بصرف النظر عن الظروف الاقتصادية.

وعبر عن تطلعه لتأهيل مجموعاتنا هذه بالعلم والمعرفة والأفكار الشبابية الريادية المزوجة بالابتكار والإبداع والاعتماد على الذات، ما يؤدي في النهاية إلى التنمية الوطنية الشاملة.

من جهته، قال وزير الاقتصاد الرقمي، أحمد الهناندة، إن العالم حالياً يتغير بشكل متسارع جداً، وذلك جراء تطور التكنولوجيا وزيادة الاعتماد عليها.

فالالتصام لم يعد ذلك الذي درسه، والأمراض ذاتها ينطوي الدكتور زين الزين، إن طلبة الجامعة يشاركون اليوم في واحدة من أهم المسابقات العالمية التي تعنى بالريادة المجتمعية، ويتنافسون لإنشاء مشروع اجتماعي

تحت رعاية سمو الأميرة سمية بنت الحسن، نظم مركز الابتكار والريادة في الجامعة الأردنية الحفل الختامي لمسابقة هالت برايز للمشاريع الريادية.

وأكد مندوب سموها، مستشار سمو رئيس مجلس أمناء جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا الدكتور مشهور الرفاعي، خلال الحفل، دعم سمو الأميرة الدائم للطلبة المبدعين في شتى المجالات، «وأن هذا الدعم يمثل أكبر سند وأشد حافزاً لهم لتحقيق المزيد من النجاحات على كافة الأصعدة».

وقال إن الجائزة تُعد من الجوائز الشبابية المهمة عالمياً، إن تركز جهودها لتدشين مبادرات تسعى لتحويل العالم إلى مكان أفضل في إطار عمل الفريق، مشيراً إلى أن مشاركة الطلبة في هذه المسابقات تصقل مواهبهم ومهاراتهم، وتثري معارفهم، وتُمنّن قدراتهم في العمل الجماعي.

بدوره، قال رئيس الجامعة، الدكتور نذير عبيدات، إن التعليم الجامعي اليوم يجب أن لا يقتصر على تمكين الطالب من إنشاء عمل تجاري ما، بل يجب أن يتعدى ذلك ليشمل القدرة على التعرف على الفرص في حياة المرء والقدرة على متابعتها، من خلال توليد أفكار جديدة، وإيجاد الموارد اللازمة.

وأضاف أن تعليم ريادة الأعمال يدور بشكل أساسي، إلى جانب المعرفة والمهارات في دائرة الأعمال، حول تطوير المعتقدات والقيم والمواقف، وبهذا يُمكن للطلاب أن يعتنروا بزيادة الأعمال بدلاً جاذباً وصالحاً سواء كانوا يعملون أو لا يعملون.

وأشار: «حتى ينجح التعليم المؤدى للريادة، فلا بد أن يعمل على زيادة القدرات في استخدام التكنولوجيا وتحليل المستجدات في مواقف العمل، وإنشاء خطط العمل الناجحة، وتنمية كل المواقف التي تصب في اتجاه التغيير».

وأكد عبيدات أنه من المزيد من التعليم والتشجيع، يجب أن يصبح الشباب قادرين على تحقيق تطلعاتهم

## التربية وبرنامج تعزيز الجودة في التعليم الدامج ينظمان مهرجانات المدارس بماركا

عمان



عمان

نظم برنامج تعزيز الجودة في الأردن، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والمجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، مهرجانات المدارس في مديرية التربية والتعليم لمنطقة ماركا، ضمن حملة التوعية بالتعليم الدامج في الأردن.

وتهدف المهرجانات إلى زيادة مشاركة الطلبة ذوي الإعاقة في الأنشطة المدرسية، وتشجيع العلاقات المتبادلة أو المتكافئة بين الطلبة ذوي الإعاقة وأقرانهم من غير ذوي الإعاقة، والحذ من ظاهرة التثؤن.

كما تسعى إلى تعزيز مشاركة أولياء الأمور والمعلمين في توفير بيئة دامية، ورفع وعي الطلبة وأولياء الأمور والمعلمين في المدرسة والجمعة بكامله حول أهمية التعليم الدامج وفوائده.

وتتضمن المهرجانات، التي جرى التحضير لها بجهود مشتركة من قبل المدرسين المشاركين وأولياء الأمور وأفراد المجتمع المحلي، عدداً من الأنشطة التي تزيد من فرص التفاعل بين الطلبة، ويشارك فيها طلبة المدارس من ذوي الإعاقة وغير ذوي الإعاقة في المدرسة.

ويشارك في تلك المهرجانات أيضاً الطلبة ذوو الإعاقة وأولياء أمورهم من غير المتعلمين في المدارس النظامية، وبلغ عدد المشاركين تقريبا 1500 من الطلبة في الصفوف من الرابع إلى السابع الأساسي، وشملت المهرجانات أنشطة تُعزز المشاركة والتفاعل بين الطلبة،

إضافة إلى تعزيز الروابط المجتمعية عن طريق المشاركة المجتمعية الواسعة. وتأتي هذه المهرجانات ضمن حملة «رفع الوعي بالتعليم الدامج، وحق جميع الأطفال في التعليم والتعلم، إذ تقوم الحملة على ركيزتين: الأولى هي حملة توعية مجتمعية؛ لزيادة الوعي والمعرفة

حول أهمية التعليم الدامج وفوائده.

وتتضمن المهرجانات، التي جرى التحضير لها بجهود مشتركة من قبل المدرسين المشاركين وأولياء الأمور وأفراد المجتمع المحلي، عدداً من الأنشطة التي تزيد من فرص التفاعل بين الطلبة، ويشارك فيها طلبة المدارس من ذوي الإعاقة وغير ذوي الإعاقة في المدرسة.

## عزاية تؤكد ضرورة تعزيز مشاركة الشباب والمرأة في الحياة السياسية والحزبية

عمان

نقل المعرفة المكتسبة خلال المشروع إلى إقرانهم داخل المجتمع والتفاعل مع القضايا المجتمعية كافة. وأشار إلى أن الصندوق يعمل على دراسة إثناء مشروع «الزمامة البرلمانية» بتجارب من مجلس الأعيان، إضافة إلى التجارب الحالية في مجلس النواب، والمحافظة على أكبر عدد من الشباب والشابات المشاركين في هذا المشروع.

ودار حوار موسع بين الحضور من أبرزه، النقطة النوعية على قانون الانتخاب بإدراج القوائم الوطنية الحزبية، وتوحيد الجهود كافة لتحقيق الهدف الرئيسي للتحديث السياسي، دور وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية في تعزيز مشاركة المرأة والشباب في الحياة السياسية والحزبية، خاصة في المحافظات، الأنشطة الحزبية داخل مؤسسات التعليم العالي، وجود مبادرات شبابية في المحافظات معنية بتوعية الشباب وتعزيز انخراطهم بالعمل الحزبي.

وحضر اللقاء من صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية مديرية الإعلام والاتصال ومديرة البرامج والمبادرات بالوكالة راما الرواش، ومدير برنامج التواصل والتوعية المجتمعية أشرف الخوالدة، ومنسق برنامج زيد الزعبي، ومن «الشؤون السياسية والبرلمانية» مستشار الوزير الناطق الإعلامي للوزارة المعتمد الجوازنة، مديرية شؤون المجتمع المدني نايبة الوزي، مدير وحدة تعزيز المشاركة المجتمعية، رئيس قسم الشباب في مديرية شؤون المجتمع المدني قصي الزعبي.



من اللقاءات التي يعقدها الصندوق بين شباب وشابات مشروع «الزمامة البرلمانية»، وصانعي القرار لاطلاعهم على آلية عمل المؤسسات الحكومية والهيئات المستقلة، لافتاً إلى أن هذا المشروع يعد فرصة ذهبية للشباب والشباب من أجل الانخراط في الحياة السياسية والبرلمانية، والاطلاع على مراحل العمل التشريعي والرقابي.

وأكد أن الشباب هم عماد المستقبل وعليهم دور كبير في تعزيز قاعدة الهرم الحزبي حتى يكون مبنياً على أسس سليمة وصحيحة، داعياً الشباب والشابات إلى ضرورة

أكد وزير الشؤون السياسية والبرلمانية، المهندس وجيه عزاية، ضرورة تعزيز مشاركة الشباب والمرأة في الحياة السياسية والحزبية في ظل وجود أرضية محصنة وقوية، وهي فرصة تاريخية يجب استثمارها.

جاء ذلك خلال لقائه، عدداً من شباب وشابات مشروع «الزمامة البرلمانية»، أحد المشاريع الذي ينفذه صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية، بحضور مدير الصندوق، مازن طبلت، وأمين عام الوزارة الدكتور علي الخوالدة.

وبين عزاية أن نجاح التحديث السياسي يتطلب التفاعل المجتمعي إلى جانب الرؤى الملكية ووجود جاللة الملك وسمو في العهد في متابعة تنفيذ مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، مشيراً إلى أن البناء السياسي السليم يقود إلى وضع التشريعات الصحية ما يزيل التخوفات الموجودة لدى المجتمع من الانخراط في العمل السياسي والحزبي.

وأشار إلى أن مسار التحديث السياسي جاء بتوافق عام مع جميع الأطراف، وبشراكة وتكاملية مع مسارات التحديث الأخرى «الاقتصادية والإدارية»، حيث تمتاز هذه المسارات الثلاثة بالشمولية والتشاركية ضمن برامج عمل مرتبطة بأدوات تنفيذ ومراقبة على أرض الواقع. وحول التعديلات الدستورية، قال الوزير إنها جاءت للمواءمة بين المخرجات والحفاظ على سلامة المسار السياسي على صعيد الأمن الوطني وممارسة العمل السياسي وإيجاد القوات الدستورية المناسبة لتجاوز

## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

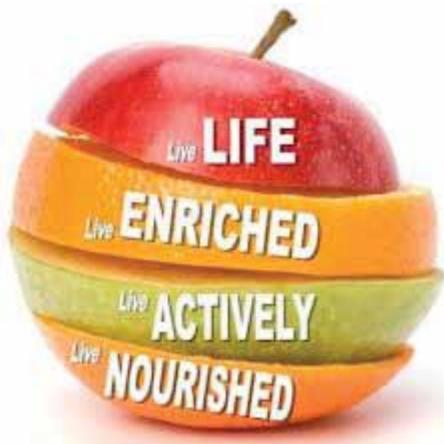
لروبرتز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انخفاض ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، رُفِع 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 تهيئ بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

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

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

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

أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد. وتشير البيّنات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

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

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

وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المرتفعة طليطاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يقلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات

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

الثلث 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 فعلاً فيتامين D على مدى السنوات

وتوّه الأطباء 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 الحسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً. وكشفت دراسة طبيعية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

لطلباً سمعتنا كثيراً منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

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

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

فيتامين الف يُعدّ فيتامين الف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما يحدث في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بمرض الوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة. وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتتّمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

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

ويعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية. وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحملي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأسنجة تحديدًا.

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع مازالت محدودة. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتتّمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابلاً للتهيج بسهولة، إلا أنّ لالتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية موضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن نشأتها، إلا أنّ لها جميعاً قاسماً مُشتركاً

أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تنظر من الاختلافات في الحالة الصحية 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 بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء – والذي يُمكن أن ينسب بقرحة يبلغ طولها ٢,٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

## 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 ملعقتين من صغيرتين من الجززبيل 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.

فالجوز من الخضسراوات الغنية بمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ 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 بالعقم. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩ونقاط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعقم خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمّنهما زيت الزيتون من خلال تحضير مَقشّر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريّة بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعمّ للبشرة.

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

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرات بما فيها الحساسة. ترقّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقمّنها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميلية المزعجة.

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

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرات بما فيها الحساسة. ترقّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقمّنها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميلية المزعجة.

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

## ”child development process“ نموّ الطفل

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

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

حُرقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدرّاج نوعا القرحة هنتين تحت فئة القرحة المدوّعة بالقرحة الهضميّة (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقّة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشهيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

الصحية 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 بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء – والذي يُمكن أن ينسب بقرحة يبلغ طولها ٢,٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

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

## القرحة – Ulcers

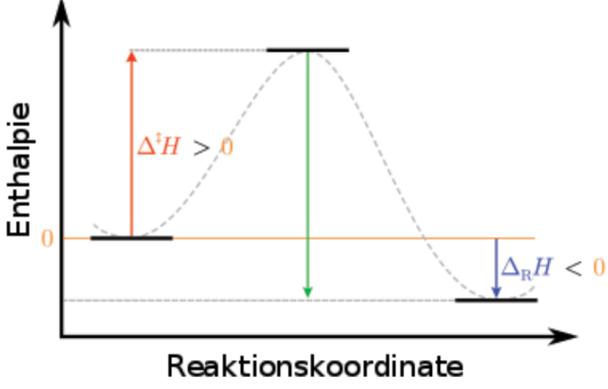
القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّات الألم التي لا تسلّزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر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

المريء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس السعورّ المعنّايّ البشري (AIDS). قد يكون مرض النُهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تمّ تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدّة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع،

العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابلاً للتهيج بسهولة، إلا أنّ لالتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية موضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن نشأتها، إلا أنّ لها جميعاً قاسماً مُشتركاً

أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تنظر من الاختلافات في الحالة

## الامتزاز الكيميائي



أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (٥) على سبيل المثال، يستطع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~٤٤eV) مع الفلزات، مثل C(١١٠). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقان صف كرامى 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 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) مُتمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الفلزات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة التنشيط.

المتمجة لأجسام 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 كافتقار 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 كثيرا- 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، يُلتصق (يُمتز) المنتج من السطح. تجتمع ذاتي احادي الطبقات يتشكل التجميع الذاتي احادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) ممتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحسر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كئيف.

علم حركة الامتزاز 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. و إذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على التقييد من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة ومهاجمة السطح، ومن المقبول 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 طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هدرجنه الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزيئي الهيدروجين ولالكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي في الصناعة تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

## 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 و فيتامينات مشتملة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات. إصابة الانسان الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct وجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B1 خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة

في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى امراض الكبد. يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد. بعض الحالات ابعد اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها. ١٥٠٪ واتباع نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال السائتوروم P٤٥٠ وهو التفتيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري ال Aflatoxin B1 الرومي و نقص glutathione-S-

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء ٣>التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد، أو سرطان الكبد. وأعراض الفشل الكبدية تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة >١٠٠ حاجة لمصدر .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكنت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير الى apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للوكودون ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤٤ >مزمين . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin على طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم الأخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها. ١٥٠٪ واتباع نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال السائتوروم P٤٥٠ وهو التفتيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري ال Aflatoxin B1 الرومي و نقص glutathione-S-

الاسم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن ( molds ) مثل aspergillus flavus , and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخرزة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبنزرة القطن والدخان والقول السوداني والارز وبنزور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus .

من هذه السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذا السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذا السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذا السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذا السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذا السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذا السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذا السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذا السموم توجد في الطبيعة >٨٠ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية ومنتجته كلا من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في مرقق التخمر ال Aspergillus لكن هي و النوع M٢ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus . وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease " Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin >٧٠٪ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

## الاخصاب المضاعف (double fertilization)

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

الاستلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الاستلة أجيب، الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميبي الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميبي قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح. ٥٠٠٠

تم التقرير عنها. ٥٠٣٠ أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضاعف الاخصاب المضاعف Arabidopsisarabidopsis نبتة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد Sergei Nawaschind في كيبف ٥٠٤٠. الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكشاف بشكل مستقل عن الآخر. ٥٠٥٠ Lilium maritagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

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 الطور الجاميبي الأنثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (انصاح ثلاثي). بعض النباتات يمكن أن تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي تشكلت الإندوسبيرم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن أن تعمل على انتشارها. ٥٠٦٠ السنوات من الخلية المركزية

الاقصاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالأنشاج الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأنشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو الكائن الأنثوي في الزهرة. تنص حبة اللقاح التي يمتد لأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم، قد يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.

أحد النطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين القليلتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيتحدان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية. بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديتهما المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الأنثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (انصاح ثلاثي). بعض النباتات يمكن أن تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي تشكلت الإندوسبيرم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن أن تعمل على انتشارها. ٥٠٦٠ السنوات من الخلية المركزية

## 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 والبديل (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 والبديل، 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 بوتيكيو 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 بالضورة 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 يفتقرون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم	على مستويات السكر في الجسم الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة
التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد	الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟
الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة	قبيبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي: الشعور بنقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك
مشاكل في الارتفاع ومشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون.	الشعور بالحر الدوار الغثيان والقيء التعرق التثاؤب
أسباب أخرى من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى	الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالطفريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع 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:

- 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 عصراً، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- 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 عصراً، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- العدوى البكتيرية
أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.
- تزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الاحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.
وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصة أثناء السفر.
- حمو النيل
هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل 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 يصعب القضاء عليها.

# 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

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 يساعد في التخلص من الموضوع.

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

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.
٢- تمزق الأربطة
ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

٣- الفصال العظامي
عند إصابتك بالفصال العظامي تشعر بصعوبة في نثي ركبتك، 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

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا
وقد يشكل خطرا عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصنفة في كثير من الأحيان، نحن نشترى 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 كثيرةون 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.

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.
لذلك، من حال تناولتم مسكن الألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكونوا في الأمر مجرداً. ليس فقط لأنه من المحتمل أن تشعروا

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین 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 اقتنعت وتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب 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 الناتجة 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 سننتقل 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 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 التكاملي 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". ويستظهر قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضمر، 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 تنشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأوكسجين 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 إيكليكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لافتصاف 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 قائلًا: "ماذا لو قلت لك إنه 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".

## 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.

ويقول بروفيسور رونري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيوخة أو في الطريق لبلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيوخة) تطلق إشارات ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

## علامة مميزة

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

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

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

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

# ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



## 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 قاتنغ 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".

# 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 يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاى" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية. تناول أطعمة مصنعة على الفطور إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

# 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 سايمون 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

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

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



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

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

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

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي 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 فسيتكون 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، وزودك 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 لا تملل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها 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.

د. سحر رشدي  
رئيسة تحرير  
مركز الأبحاث  
للدراسات  
السياسية  
والعسكرية



#### وكالات

طرحت السيدة الأولى الأميركية جيل بايدن واحدا من أوضاع المؤشرات حتى اللحظة على أن الرئيس جو بايدن يعترف بالترشح لولاية ثانية، حين أبلغت الأوسشيددرس في مقابلة حصرية، يوم الجمعة، بأنه لم يتبق شيء «إلى حد بعيد، سوى معرفة توقيت ومكان الإعلان عن هذا».

وعلى الرغم من أن بايدن قال منذ فترة طويلة إنه يعترف بالسياسة إلى إعادة انتخابه، إلا أنه لم يعلن ذلك رسميا بعد فيما يعمل على تبييد الشكوك حول ما إذا كان أكبر سنا من أن يستمر في العمل كرئيس. سيكون عمر بايدن في نهاية ولايته الثانية ٨٦ عاما.

وقالت السيدة الأولى الأميركية في نيويورك، المحطة الثانية والأخيرة في جولتها التي تستغرق خمسة أيام بأفريقيا، «يقول (بايدن) إنه لم يكتف. لم يكمل ما بدأه. وهذا هو المهم...كم مرة يجب أن يقولها لكم حتى تصدقوها؟»

قال مساعدو بايدن إن الإعلان من المرجح أن يصدر في أبريل، بعد انتهاء الربع الأول لجمع التبرعات، وهو التوقيت الذي أطلق فيه الرئيس السابق باراك أوباما رسميا حملة إعادة انتخابه. ظلما وصفت السيدة الأولى بأنها شخصية رئيسية في فلوك بايدن بينما يخطط لمستقبله.

وتعقبها على هذا، ضحكت جيل بايدن وقالت «لأنني زوجته»، لكنها تجاهلت السؤال حول ما إذا كانت هي الصوت المرجح لقرار ترشحه لإعادة انتخابه.

واكتفت بقول «بالطبع سوف يستمع إلي، لأننا زوجان» غير أنها أضافت لاحقا قائلة «لقد اتخذ قراره، صدقوني».

مجلس الأمن  
ووزير الخارجية  
ووزير الدفاع  
ووزير الخارجية  
ووزير الدفاع

#### نيويورك

عقد مجلس الأمن جلسة على المستوى الوزاري بشأن الوضع في أوكرانيا.

وسيرأس الاجتماع، وزير الشؤون الخارجية في مالطا إيان بورغ، كما يقدم الأمين العام، أنطونيو غوتيريس إحاطة بهذا الشأن.

وستشارك في الجلسة الوزارية بالإضافة إلى الدول الأعضاء بالمجلس، كل من: ألمانيا والمجر وإيطاليا ولافتيا وبولندا وجمهورية مولدوفا وأوكرانيا، والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي، جوزيب بوريل فوتيتل.

والشؤون  
والشؤون  
والشؤون  
والشؤون  
والشؤون

#### واشنطن

ذكرت صحيفة «وول ستريت جورنال»، نقلا عن مسؤولين أميركيين، لم تسهم، أن الولايات المتحدة تخطط لزيادة كبيرة في عدد العسكريين الأميركيين الذين يتم إرسالهم بانتظام إلى تايوان لتدريب القوات التايوانية.

وقالت الصحيفة إن الجيش الأميركي سيرسل خلال الأشهر المقبلة ما بين ١٠٠ و ٢٠٠ جندي إلى الجزيرة للتدريب على استخدام الأسلحة الأميركية والمناورات بينما لا يتجاوز عددهم حاليا (٣٠) عسكريا.

وأعلنت الرئيسة التايوانية تساي إنغ ون الثلاثاء بعد اجتماع مع برلمانيين أميركيين أن الجزيرة ستعزز علاقاتها العسكرية مع الولايات المتحدة للحد من «التوسع الاستبدادي». وشددت على أن «تايوان ستستأنف نشاط أكبر مع الولايات المتحدة والشركاء الديموقراطيين الآخرين لمواجهة التحديات الدولية مثل التوسع الاستبدادي وتغير المناخ». ولم تحدد الرئيسة التايوانية ما ستشمله هذه التبادلات المستقبلية، لكنها شددت على أن الوقت قد حان «لاستكشاف المزيد من إمكانيات التعاون» بين الجزيرة والولايات المتحدة.

تقرير  
تقرير  
تقرير  
تقرير  
تقرير

#### الدوحة

احتلت قطر المرتبة الأولى عالميا في صادرات الغاز الطبيعي المسال خلال الشهر الماضي، وذلك بحسب بيانات حديثة أوردتها الموقع الرسمي لمندى الدول المصدرة للغاز ومقره الدوحة.

وجاءت الولايات المتحدة الأميركية في المرتبة الثانية وفقا للبيانات، ثم أستراليا بالمرتبة الثالثة وروسيا بالمرتبة الرابعة ثم ماليزيا بالمرتبة الخامسة وأندونيسيا بالمرتبة السادسة والجزائر سابعة ثم سلطنة عمان بالمرتبة الثامنة ونيجيريا بالمرتبة التاسعة، فيما جاءت بالمرتبة العاشرة والأخيرة ترينيداد وتوباغو. ووفقا للبيانات، فقد سجلت صادرات الغاز الطبيعي المسال العالمية نموا بنسبة ٢,٨ بالمئة ويوافق ٠,٩٨ مليون طن على أساس سنوي لتصل إلى ٣٥,٥٦٦ مليون طن من الغاز خلال الشهر الماضي.

## الجامعة العربية تطالب مجلس الأمن بوقف جميع جرائم وممارسات الاحتلال الإسرائيلي

الغزة  
شهدت مختلف مناطق قطاع غزة وفيات احتجاجية حاشدة نظمتها القوى الوطنية والإسلامية في قطاع غزة دعما وتضامنا مع الأسرى في سجون الاحتلال في خطواتهم احتجاجا على التصعيد الإسرائيلي بحقهم.

وأكد المتحدثون خلال الوقفات التضامنية مع الأسرى أنهم سيبقون سندا ودعمًا مع الأسرى ومطالبهم العادلة في مواجهة انتهاكات الاحتلال بحقهم.

كما وأكدت الفصائل والقوى المشاركة في الوقفات الغاضبة على وحدة الشعب الفلسطيني وحقه في مقاومة الاحتلال والدفاع عن أسرته، مشددة أن استمرار الاحتلال في الاعتداءات المتكررة على أسرنا تندر بانفجار الأوضاع.

وكانت هيئة شؤون الأسرى الفلسطينية، أعلنت حالة من التوتر تسود أجواء سجن النقب بعد إعلان إدارة السجن عن عقوبات جديدة بحق الأسرى.

## اصابة عدد من الفلسطينيين جراء اعتداء الاحتلال على تظاهرات في غزة

الغزة  
أصيب عدد من المواطنين الفلسطينيين بجراح وحالات اختناق جراء اعتداء قوات الاحتلال الإسرائيلي على تظاهرات في المناطق الحدودية شمال وجنوب قطاع غزة.

وأعلنت وزارة الصحة في غزة مساء الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

الغزة  
طالب مجلس الجامعة العربية، مجلس الأمن بتحمل مسؤولياته في حفظ الأمن والسلم الدوليين، واتخاذ إجراءات فورية فعالة وكفيلة بوقف جميع جرائم وانتهاكات وممارسات إسرائيل، ضد الشعب الفلسطيني، وإنهاء احتلالها غير القانوني لأرض دولة فلسطين المحتلة عام ١٩٤٧.

كما دان مجلس الجامعة، على مستوى المندوبين الدائمين، الجرائم الإسرائيلية واسعة النطاق ضد الشعب الفلسطيني في مختلف المدن والقرى والخييمات الفلسطينية، التي تصنف جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية، بموجب القانون الدولي الإنساني، والقانون الدولي لحقوق الإنسان، بما فيها العدوان الإسرائيلي الغاشم على مدينة نابلس الأربعا، الذي راح ضحيته العشرات من الشهداء والجرحى، ضمن حملات واقتحامات عدوانية شملت مدينة القدس عاصمة دولة فلسطين، ومدينتي جنين وأريحا وعموم الأرض الفلسطينية المحتلة.

جاء ذلك في ختام أعمال الدورة غير العادية على مستوى المندوبين التي عقدت مساء أمس، في مقر الجامعة العربية بالعاصمة المصرية القاهرة، برئاسة ليبيا، ويطلب من دولة فلسطين، وتأييد جميع الدول العربية، لبحث التحرك العربي والدولي لمواجهة العدوان الإسرائيلي الغاشم على مدينة نابلس وعموم الأرض الفلسطينية المحتلة، وطلب توفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني من العدوان الإسرائيلي المستمر والمتصاعد.

وتطالب مجلس الجامعة العربية، المجتمع الدولي بتنفيذ القرارات ذات الصلة بحماية المدنيين الفلسطينيين. وحث دول ومؤسسات المجتمع الدولي على المشاركة في حماية المدنيين الفلسطينيين، وتشكيل آلية عملية وفعالة لتنفيذ ما جاء في قرارات الجمعية العامة ذات الصلة.

ودعا الأطراف السامية المتعاقدة في اتفاقية جنيف الرابعة، إلى تحمل مسؤولياتها وكفالة احترام وإنفاذ الاتفاقية في أرض دولة فلسطين المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، من خلال وقف الجرائم والانتهاكات الإسرائيلية للقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان.

كما حث المحكمة الجنائية الدولية على إنجاز التحقيق الجنائي، ومساءلة ومحاسبة مرتكبي جرائم الحرب، والجرائم ضد الإنسانية، وغيرها من الجرائم التي ارتكبتها وترتكبها إسرائيل بحق الشعب الفلسطيني الأعزل، بما فيها جرائم العدوان والاستيطان والضم، والإعدام الميداني والمتعمد للمدنيين والصحافيين والمسفين، والتهميش القسري، وجدد المجلس، تأكيده على مركزية القضية الفلسطينية بالنسبة للأمة العربية جمعاء، وعلى دعم حقوق الشعب الفلسطيني المحتل، وطلب توفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني من العدوان الإسرائيلي المستمر والمتصاعد.

وتطالب مجلس الجامعة العربية، المجتمع الدولي بتنفيذ القرارات ذات الصلة بحماية المدنيين الفلسطينيين. وحث دول ومؤسسات المجتمع الدولي على المشاركة في حماية المدنيين الفلسطينيين، وتشكيل آلية عملية وفعالة لتنفيذ ما جاء في قرارات الجمعية العامة ذات الصلة.

ودعا الأطراف السامية المتعاقدة في اتفاقية جنيف الرابعة، إلى تحمل مسؤولياتها وكفالة احترام وإنفاذ الاتفاقية في أرض دولة فلسطين المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، من خلال وقف الجرائم والانتهاكات الإسرائيلية للقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان.

كما حث المحكمة الجنائية الدولية على إنجاز التحقيق الجنائي، ومساءلة ومحاسبة مرتكبي جرائم الحرب، والجرائم ضد الإنسانية، وغيرها من الجرائم التي ارتكبتها وترتكبها إسرائيل بحق الشعب الفلسطيني الأعزل، بما فيها جرائم العدوان والاستيطان والضم، والإعدام الميداني والمتعمد للمدنيين والصحافيين والمسفين، والتهميش القسري، وجدد المجلس، تأكيده على مركزية القضية الفلسطينية بالنسبة للأمة العربية جمعاء، وعلى دعم حقوق الشعب الفلسطيني المحتل، وطلب توفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني من العدوان الإسرائيلي المستمر والمتصاعد.

وتطالب مجلس الجامعة العربية، المجتمع الدولي بتنفيذ القرارات ذات الصلة بحماية المدنيين الفلسطينيين. وحث دول ومؤسسات المجتمع الدولي على المشاركة في حماية المدنيين الفلسطينيين، وتشكيل آلية عملية وفعالة لتنفيذ ما جاء في قرارات الجمعية العامة ذات الصلة.

ودعا الأطراف السامية المتعاقدة في اتفاقية جنيف الرابعة، إلى تحمل مسؤولياتها وكفالة احترام وإنفاذ الاتفاقية في أرض دولة فلسطين المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، من خلال وقف الجرائم والانتهاكات الإسرائيلية للقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان.

كما حث المحكمة الجنائية الدولية على إنجاز التحقيق الجنائي، ومساءلة ومحاسبة مرتكبي جرائم الحرب، والجرائم ضد الإنسانية، وغيرها من الجرائم التي ارتكبتها وترتكبها إسرائيل بحق الشعب الفلسطيني الأعزل، بما فيها جرائم العدوان والاستيطان والضم، والإعدام الميداني والمتعمد للمدنيين والصحافيين والمسفين، والتهميش القسري، وجدد المجلس، تأكيده على مركزية القضية الفلسطينية بالنسبة للأمة العربية جمعاء، وعلى دعم حقوق الشعب الفلسطيني المحتل، وطلب توفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني من العدوان الإسرائيلي المستمر والمتصاعد.

وتطالب مجلس الجامعة العربية، المجتمع الدولي بتنفيذ القرارات ذات الصلة بحماية المدنيين الفلسطينيين. وحث دول ومؤسسات المجتمع الدولي على المشاركة في حماية المدنيين الفلسطينيين، وتشكيل آلية عملية وفعالة لتنفيذ ما جاء في قرارات الجمعية العامة ذات الصلة.

الغزة  
أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية الجمعة، عن استشهاد الشاب محمد إسماعيل جوايرة (٢٢ عاما)، متأثرا بجروح أصيب بها، أمس الخميس، خلال مواجهات مع قوات الاحتلال الإسرائيلي، في مخيم العروب شمال مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة.

وأوضحت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان لها، أن الشهيد جوايرة أدخل للضحايا المكثفة في المستشفى الأهلي بحالة حرجة للغاية جراء إصابته بالرصاص الحي في الرأس، ما أدى إلى تلف جزء كبير من الدماغ، وعملت الطواقم الطبية جاهدة لإنقاذ حياته إلا أنه فارق الحياة متأثرا بجروحه.

ويستشهد الشاب جوايرة، يرتفع عدد الشهداء الذين ارتقوا منذ بداية العام الجاري برصاص جيش الاحتلال والمستوطنين إلى ٦٥ شهيدا، بينهم ٤ برصاص المستوطنين، و١٣ طفلا، وأربعة مسنين، وأسيرة سجون الاحتلال.

وأعلنت وزارة الصحة في غزة مساء الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

والشؤون  
والشؤون  
والشؤون  
والشؤون  
والشؤون

الغزة  
شهدت مختلف مناطق قطاع غزة وفيات احتجاجية حاشدة نظمتها القوى الوطنية والإسلامية في قطاع غزة دعما وتضامنا مع الأسرى في سجون الاحتلال في خطواتهم احتجاجا على التصعيد الإسرائيلي بحقهم.

وأكد المتحدثون خلال الوقفات التضامنية مع الأسرى أنهم سيبقون سندا ودعمًا مع الأسرى ومطالبهم العادلة في مواجهة انتهاكات الاحتلال بحقهم.

كما وأكدت الفصائل والقوى المشاركة في الوقفات الغاضبة على وحدة الشعب الفلسطيني وحقه في مقاومة الاحتلال والدفاع عن أسرته، مشددة أن استمرار الاحتلال في الاعتداءات المتكررة على أسرنا تندر بانفجار الأوضاع.

وكانت هيئة شؤون الأسرى الفلسطينية، أعلنت حالة من التوتر تسود أجواء سجن النقب بعد إعلان إدارة السجن عن عقوبات جديدة بحق الأسرى.

استشهاد  
استشهاد  
استشهاد  
استشهاد  
استشهاد

الغزة  
أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية الجمعة، عن استشهاد الشاب محمد إسماعيل جوايرة (٢٢ عاما)، متأثرا بجروح أصيب بها، أمس الخميس، خلال مواجهات مع قوات الاحتلال الإسرائيلي، في مخيم العروب شمال مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة.

وأوضحت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان لها، أن الشهيد جوايرة أدخل للضحايا المكثفة في المستشفى الأهلي بحالة حرجة للغاية جراء إصابته بالرصاص الحي في الرأس، ما أدى إلى تلف جزء كبير من الدماغ، وعملت الطواقم الطبية جاهدة لإنقاذ حياته إلا أنه فارق الحياة متأثرا بجروحه.

ويستشهد الشاب جوايرة، يرتفع عدد الشهداء الذين ارتقوا منذ بداية العام الجاري برصاص جيش الاحتلال والمستوطنين إلى ٦٥ شهيدا، بينهم ٤ برصاص المستوطنين، و١٣ طفلا، وأربعة مسنين، وأسيرة سجون الاحتلال.

وأعلنت وزارة الصحة في غزة مساء الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

وقالت مصادر فلسطينية، إن مواطنًا أصيب برصاص قوات الاحتلال الجمعة وصول إصابتين أحدهما حرجة برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال تظاهرات قرب السياج الفاصل شرق جباليا شمال قطاع غزة أحدها إصابة حرجة في الوجه.

## انطلاق منافسات بطولة الحسن الدولية للتايكواندو بمشاركة ١٧ دولة

عمان

انطلقت الجمعة، فعاليات النسخة التاسعة من بطولة الحسن الدولية للتايكواندو، بتنظيم من الاتحاد الأردني للتايكواندو في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، والتي تستمر حتى يوم الاثنين المقبل بمشاركة ٧٠٠ لاعب ولاعبة يمثلون ١٧ دولة.

وشهدت منافسات اليوم الأول، لفتني الأشبال والزهرات، على أن تقام يوم غد السبت منافسات الناشئين والناشئات. وتنتقل منافسات فئة الكباريوم الأحد المقبل. ويعقب البطولة انطلاق منافسات اللاجئ والتي تشرف عليها منظمة التايكواندو الإنسانية، وسيشارك ضمن هذه الفئة لاجئين من مختلف مخيمات اللجوء في الأردن وخارجه.

## ميسي على رادار ناد أميركي



وكالات

قال مدرب نادي إنتر ميامي المحترف في الدوري الأميركي، فيل نيفيل، إنه يريد استقطاب النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي إلى الفريق. وصرح فيل نيفيل في مقابلة مع صحيفة "التايمز" البريطانية إن إنتر ميامي مهتم بميسي ولاعب وسط برشلونة سيرجيو بوسكيتس. ولم يخش نيفيل إخفاء طموحاته مع استعادته موسم ثاني مع النادي الذي يملكه صديقه اللاعب الإنجليزي السابق، ديفيد بيكهام. وقال المدرب الإنجليزي: "لا أنفي ذلك وأقول إنه لا توجد حقيقة في التكهنات التي تتحدث بأننا مهتمون باللاعب ليونيل ميسي وسيرجيو بوسكيتس".

وأضاف: "نريد جلب أفضل اللاعبين في العالم إلى هذا النادي. ميسي وبوسكيتس برزا أكثر من غيرهما في السنوات الأخيرة.. وتابع: "إنهما لاعبان رائعان وسيظلان يمثلان فائدة كبيرة للنادي وسيفيرون قواعد اللعبة فيه.. وكانت تقارير اعلامية ذكرت في وقت سابق أن ميسي، الذي يلعب الآن في صفوف باريس سان جيرمان، يدرس ما إذا كان سيظل مع النادي الباريسي أو سيغادره مع نهاية عقده في نهاية الموسم الحالي. وأشارت إلى أن إنتر ميامي يتصدر قائمة الراغبين بضم ميسي، الذي قاد الأرجنتين قبل شهرين للفوز في كأس العالم. أما بوسكيتس فينتهي عقده هو الآخر مع برشلونة هذا العام

## راموس يعتزل دوليا بعد سقوطه من حسابات دي لافوينتي



وكالات

أعلن سيرجيو راموس اللاعب الأكثر مشاركة مع منتخب إسبانيا لكرة القدم اعتزاله اللعب دوليا بعدما أبلغه المدرب الجديد لويس دي لافوينتي بأنه ليس ضمن خطته المستقبلية.

ولم يلعب مدافع باريس سان جيرمان البالغ من العمر ٣٦ عاما، والذي فاز بكأس العالم في ٢٠١٠ إضافة إلى لقبين لي بطولة أوروبا، مع إسبانيا منذ مارس ٢٠٢١ لكنه قال إنه كان يتعين على المدرب الجديد منحه فرصة لإظهار قدرته على الاستمرار في خدمة منتخب بلاده.

وقال راموس، الذي قاد منتخب إسبانيا ٥٢ مرة، في بيان "حان الوقت لنقول وداعا لمنتخبنا الوطني الحبيب. تلتفت هذا الصباح مكابرة من المدرب الحالي الذي أبلغني بأنه لن يعتمد علي مستقبلا بغض النظر عن المستوى الذي يمكنني إظهاره.."

وأكد الاتحاد الإسباني لكرة القدم لروبيتر أن المحادثة بين المدرب دي لافوينتي وراموس جرت الخميس لكنه لم يذكر مزيدا من التفاصيل.

لويس إريكي صانع محتوى خلال كأس العالم.. من المستفيد؟

وسقط راموس من حسابات لويس إريكي مدرب إسبانيا السابق ولم يشارك منذ أن حل بديلا متأخرا في الفوز ١-٣ على كوسوفو في مباراة بتصفيات كأس العالم قبل عامين. وقال راموس "كنت أرغب في إنهاء مشواري مع المنتخب بسبب قرار شخصي أو عندما يتراجع أدائي لكن ليس بسبب العمر أو لأسباب أخرى.

"أن تكون صغيرا أو أقل سنا ليس ميزة أو عيبا. إنها مجرد سمة مؤقتة لا تتعلق بالضرورة بالآداء أو القدرة.

أنظر بإعجاب وحسد إلى (لوكا مودريتش و(ليونيل ميسي وبيبي... إنها أمور تتعلق بجوهر وتقاليدهم وقيم وعدالة كرة القدم.

"لسوء الحظ لم يحدث هذا معي لأن كرة القدم ليست عادلة دائما ولا تتحكم فيها الأمور داخل الملعب فقط".

## فرحة واسعة في الشارع الأردني بعد تأهل المنتخب الوطني لكرة السلة إلى المونديال



وكالات

عمت الفرحة الشارع المحلي منذ ساعات صباح الجمعة بعد تأهل المنتخب الوطني لكرة السلة إلى نهائيات كأس العالم.

وجاء تأهل المنتخب الوطني رسميا بعد خسارة المنتخب السعودي صباح اليوم أمام المنتخب النيوزيلندي ليتأهل منتخبنا رسميا بعيدا عن نتيجة مباراته أمام الهند ومباراته يوم الاثنين المقبل أمام الفلبين.

وكشف الأردنيون عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن بالغ فرحتهم بتأهل منتخبنا للمونديال، مؤكداً اعتزازهم بهذا الإنجاز الذي يأتي للمرة الثانية على التوالي والثالثة في تاريخ السلة الأردنية.

وغرد الكثير من المشجعين والمختصين الإعلاميين، معبرين عن فخرهم بنجوم المنتخب الذين نجحوا في التأهل للمونديال الذي يشكل قمة منافسات كرة السلة في العالم.

وعبر نجم المنتخب الوطني السابق لكرة القدم حاتم عقل في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) عن بالغ سعادته بهذا الإنجاز موجها الشكر للجنة المؤقتة للاتحاد والجهاز الفني للمنتخب واللاعبين على الوصول إلى هذه المرحلة المتقدمة.

وقال: اشفق كرة القدم ولكن هذا لا يعني من متايه إنجازات السلة الأردنية التي نحت في التأهل للمونديال، متمنيا لمنتخبنا المزيد من النجاحات.

في التأهل الأكبر تظاهرة عالية في كرة السلة. وكان عدد كبير من الجمهور اعتبروا أن استيقاظهم على خبر تأهل المنتخب الوطني لكرة السلة إلى المونديال كان بمثابة الفرحة الصباحية التي منحتم طاقة إيجابية.

أما الشجع فريد فرحات فقد اعتبر أن السلة الأردنية تشكل مصدر فخر للرياضة الأردنية لما تحققة من إنجازات والتي كان آخرها اليوم بالوصول إلى كأس العالم. وأضاف: السلة الأردنية بخير رغم الظروف الصعبة، وقلة الإمكانيات، ولكن اللاعبين كانوا في الموعد ونجحوا

## تن هاغ؛ بعد الفوز على برشلونه يمكننا هزيمة أي فريق

فيرجسون مدربا الفريق. وقال تن هاغ للصحفيين "أنت بحاجة إلى استراتيجية البناء ولكنك تحتاج أيضا إلى نتائج للحصول على هذا الإيمان القوي.

"هذه خطوة أخرى لأنه عندما يمكنك الفوز على برشلونه - أحد أفضل الفرق في أوروبا حاليا- يمكن أن يكون إيمانك قويا حقا لأنني أعتقد أنك حينها تصبح قادرا على هزيمة أي فريق.. وأضاف المدرب الهولندي "كانت ليلة رائعة. أعتقد أنه من الرائع الفوز على برشلونه الذي يتفوق بفارق ثماني نقاط على ريال مدريد في صدارة الدوري الإسباني وقد شاهدنا هذا الأسبوع ريال مدريد يلعب ضد ليفربول. لقد قدمنا أداء رائعاً..

ويست هذه المرة الأولى هذا الموسم

بعد رؤية فريقه المتألق وهو يحول تأخره بهدف لينتصر على ضيفه برشلونه في مباراة مثيرة في أول ترافورد الليلة الماضية، أصر مدرب مانشستر يونايتد إريك تن هاغ على أن فريقه قادر على هزيمة أي فريق في سعيه للفوز بأول ألقابه الكبرى منذ ٢٠١٧.

وظل مانشستر يونايتد منافسا في ٤ بطولات هذا الموسم بعد فوزه ١-٢ في إياب ملحق الدوري الأوروبي لكرة القدم على الفريق الإسباني أمس بنتيجة ٣-٤ في مجموع المباراتين.

وتشجع المدرب الهولندي بالثقة بروية يونايتد يتفوق على متصدر الدوري الإسباني يضرب ٨ نقاط عن أقرب منافسيه ويؤدي بقوة في أمر نادر بالنسبة لجمهير أولد ترافورد منذ أن كان أليكس

## تنافس قوي في بطولة آسيا والمحيط الهادي للشطرنج



وكالات

شهدت نهاية الجولة الخامسة من بطولة آسيا والمحيط الهادي للشطرنج الأولى للسم للسيدات والرجال المقامة حالياً في عمان وانتهت فحالياتها مساء الخميس، منافسات قوية بين اللاعبات واللاعبين المشاركين. وحلت لاعبة المنتخب الوطني إيمان

شبيطة بالمركز الثاني، فيما جاءت ربما حسين بالمركز الثالثة. وحصدت اللاعب الإماراتية المركز الأول، واللاعبة السعودية رشا محفوظ المركز الرابع واللاعبة عائشة حسن من دولة الإمارات العربية المتحدة على المركز الخامس. وفي منافسات الرجال، احتل لاعب

## الأهلي وصنداونز.. كيف ينجح كولر في إيقاف "الزحف البرازيلي"؟

وكالات

يستضيف النادي الأهلي على ملعبه في مدينة السلام بالقاهرة، فريق صنداونز الجنوب إفريقي، ضمن منافسات الجولة الثالثة بالمجموعة الثانية بدوري أبطال إفريقيا، بحثا عن فوزه الأول.

الأهلي خاض مباراة واحدة فقط في المجموعة حتى الآن، وخسر أمام الهلال في السودان بهدف نظيف.

الواجهة الأولى للفريق المصري كان من المقرر لها أن تقام ضد القطن الكاميروني في القاهرة، لكنها تأجلت لمشاركة الأهلي في مونديال الأندية بالغرب.

نجم سابق، هذه أسباب إخفاق شباب الضارعة بافتتاح كأس إفريقيا

موقف معقد

موقف الأهلي تعقد مبكرا بخسارته في السودان، خاصة مع فوز الهلال خارج ملعبه على القطن في الكاميرون، ليتساوى مع صنداونز برصيد ٦ نقاط لكل منهما في الصدارة، مع لعب الفريق السوداني مباراة واحدة أكثر من نظيره الجنوب إفريقي. الأهلي يحتل المركز الثالث في المجموعة دون رصيد من النقاط، لكنه سيلعب مباراتين متتاليتين على ملعبه ضد صنداونز ثم القطن الكاميروني، أما إن يحصد منهما ٦ نقاط تعيده للوصافة على الأقل، والمنافسة بقوة على الصدارة والتأهل.

موعد مع الثأر

خسر الأهلي ذهابا وإيابا الموسم الماضي أمام صنداونز ضمن منافسات المجموعة الأولى بدوري الأبطال، ليأمل في الثأر من منافسه الجنوب إفريقي هذا الموسم.

الأحمر خسر صدارة المجموعة الموسم المنصرم لصالح صنداونز، حيث حصد وصيف النسخة الماضية ١٠ نقاط فقط، مقابل ١٦ نقطة لمنافسه الجنوب إفريقي.

رجال المدرب السويسري مارسيل كولر، تعرفوا عن قرب على فريق صنداونز من خلال محاضرات فنية شاهدوا خلالها المباريات الأخيرة للفريق الجنوب إفريقي، بحثا عن الطريقة المثالية للتغلب على أحد أقوى الأندية الإفريقية، وإبطاء مفعوله الهجومي.

صبغة برازيلية

يشتهر فريق صنداونز بلقب "البرازيل"، نظرا لتشابه زيهم الرسمي مع المنتخب اللاتيني المتوج بكأس العالم ٥ مرات من قبل، لكنهم يتشابهون أيضا في فلسفة اللعب مع "السامبا".

كولر قال لللاعبين إن صنداونز "يتمتع بالتنوع الهجومي ولا يعتمد فقط على أسلوب هجوم واحد، حيث تأتي الهجمات والفرص من الوسط والعمق وعلى الأطراف، كما يتميز الفريق الإفريقي في الكرات الثابتة ولديه السرعات الكافية للقيام بالمراتبات بشكل مثالي.."

صنداونز يعتمد في أسلوب لعبه على الاستحواذ والتمريرات القصيرة ولعب التمريرات العرضية الأرضية السريعة داخل منطقة الجزاء، بينما يلعب الأهلي بشكل مباشر أكثر على مرمى الخصم. لكي يتمكن كولر من إيقاف طوفان الهجوم الجنوب إفريقي المخلف بالصيغة البرازيلية، سيدفع بثلاثي في خط الوسط بخطط مختلفة، في محاولة لكسب معركة الاستحواذ وفرض الأسلوب في بداية المباراة.

كولر يخطط لعدم الاندفاع الهجومي حتى لا يحصل المنافس على الساحات في دفاع الأهلي ليصل إلى شباك الشناوي، حيث يكون الهدف الأول عند أصحاب الأرض في المباراة عدم استقبال أهداف، ثم التفكير في تسجيل هدف الفوز من خلال اللعب المباشر في العمق ومن خلال الأطراف.

## بطولة مها البرغوثي لقدامى لاعبي كرة الطاولة غدا السبت

وكالات

تنطلق السبت بطولة المرحلة الرابعة من بطولة المباراتية، لقدامى اللاعبين الذين شاركوا المرحلة مسيرتها الرياضية.

وينظم البطولة اللجنة البارالمبية الأردنية بالتعاون مع نادي المستقبل للإعاقة الحركية، برعاية رئيس اللجنة الدكتور حسين أبو الرز، وتحضنها صالة كرة الطاولة في مجمع الأمير عبد بن زيد لرياضة المعوقين.

ويشارك في البطولة ١٤ لاعباً من ذوي الإعاقة الحركية يمثلون أندية الوطني، الوفاء، مادبا، النهضة، الشجرة بالإضافة إلى نادي المستقبل منظم البطولة. وقال المقرر، أن تنطلق منافسات البطولة اعتباراً من الساعة الواحدة ظهراً بنظام فردي رجال جلوس من فئة ٥-١٠، وفردي ووقوف رجال من فئة ١٠-١٠.

## بثلاثية.. دي ماريا يقود «السيدة العجوز» لدور ١٦ في اليويفا

وكالات

سجل أنخيل دي ماريا ثلاثة أهداف ليقود يوفنتوس للفوز ٣-٠ صفر على نانت الذي لعب منقوصا بعشرة لاعبين فيما بلغ الفريق الإيطالي دور الستة عشر بفوزه ١-٤ في مجموع المباراتين.

وحقق يوفنتوس التعادل ١-١ ذهابا على أرضه أمام منافسه الفرنسي مع تطلعه مواصلة المشوار لأبعد مدى في المسابقة الأوروبية لآحياء موسمه اليانيس بعد خصم ١٥ نقطة من رصيده في دوري الدرجة الأولى الإيطالي بسبب مخالفت مالية.

وقال ماسيميليانو أليجرى مدرب يوفنتوس لشبكة سكاى سبورت إيطاليا "أنا سعيد بالآداء.. لم تكن مباراة سهلة بعد نتيجة مباراة الذهاب، لأن الجماهير هنا متحمسة للغاية.

"لا يعني أنه سيكون من السهل الفوز بالدوري الأوروبي فقط لأننا خرجنا من دوري أبطال أوروبا. الأمر ليس كذلك، ولكن من واجبنا أن نحاول ونواصل الطريق حتى النهاية، تماما كما فعل في الدوري الإيطالي.."

وضع الأرجنتيني دي ماريا فريقه يوفنتوس في المقدمة بعد خمس دقائق بتسديدة رائعة من على حافة منطقة الجزاء في الزاوية العليا للمرمى.

وإزادت الأمور سوءا بالنسبة لثلاث بعد ١٨ دقيقة عندما طرد المدافع نيكولاس بالوا عندما استخدم ذراعه لإيقاف هدف آخر من دي ماريا. ولم يواجه دي ماريا البالغ من العمر ٣٥ عاما أي مشكلة في تحويل الكرة الجزاء الناجمة عن المخالفة لهدف. واقترب هيليب كوستيتش من إحراز الهدف الثالث ليوفنتوس في الوقت المحتسب بدل الضائع من الشوط الأول، لكن تسديده تصدمت بالثلاثي لتذهب الكرة في يد حارس نانت ألبان لافون.

وأرسل أليكس ساندرلو لاعب يوفنتوس ضربة رأس من الوضع طائرا في وقت متأخر من الشوط الثاني لكن لافون اندفع بسرعة ليتصدى لكرته بشكل رائع وبيد واحدة.