

## الحبس 5 سنوات لشخص مارس البلطجة على سيدة فُسنة وثلاث بنات أيتام

عمان

قررت الهيئة القضائية المختصة بقضايا البلطجة والأتاوات لدى محكمة صلح جزء عمان برئاسة القاضي عطية صالح السعود، وضع شخص بالأشغال المؤقتة خمس سنوات بعد أن مارس البلطجة على سيدة مسنة وثلاث بنات أيتام وأخذ مبلغ 4 آلاف دينار اقترضتها السيدة من أحد البنوك للتخلص من أذاه. وقالت المحكمة في قرارها الذي أعلنته خلال جلسة علنية، أن المدان يبلغ من العمر 32 عاماً، ومسجل بحقه 61 قيداً جرمياً، وأسندت له النيابة العامة 7 جرائم بهذه القضية، وقررت إدانته بثلاث منها وعدم مسؤوليته عن البقية بعد اختتام المحاكمة.

## أوقات الصلاة

الفجر	05:43
الظهر	12:49
العصر	04:04
المغرب	06:34
العشاء	07:54

10 شعبان 1444 هـ الموافق 13 آذار 2023 م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3024)

## لخدمة أهالي الجنوب

# الملك يضع حجر الأساس لمشروع مركز الحسين للسرطان بالعقبة

العقبة



وضع جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، في محافظة العقبة حجر الأساس لمشروع مركز الحسين للسرطان - مبنى الملك عبدالله الثاني ابن الحسين. وسيعمل المركز على توفير الرعاية الطبية لمرضى السرطان من محافظات الجنوب وتخفيف عبء التنقل عليهم إلى عمان، تماشياً مع الرؤية الملكية في دعم تلك المحافظات وتعزيز توفير الخدمات الصحية لأهلها. واستمع جلالته، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله، إلى كلمة ألقها سمو الأميرة غيداء طلال رئيسة هيئة أمناء مؤسسة ومركز الحسين للسرطان، أعربت فيها عن تقديرها لدعم جلالة الملك المتواصل للمؤسسة والمركز.

وقالت سموها خلال فعالية أقيمت بهذه المناسبة، «أمل أن تكون قد أوفينا بوعدنا لجلالتكم، ونشكركم على محبتكم وإسائتكم ودعمكم اللامحدود، الذي له كل الفضل بتحقيق هذه الإنجازات الأردنية العربية الهاشمية».

وسيتم إطلاق المرحلة الأولى من المشروع في الربع الثالث من عام 2024 على مساحة 6738 متراً مربعاً وبارتفاع 4 طوابق، وسيعمل به نحو 90 شخصاً من الكوادر الطبية والمساندة.

وسيوفر المركز خدمات العلاج الشمولي للمرضى بما فيها الكشف المبكر والعلاج الكيماوي والأشعة والمختبر والتنظير وعلاج الألم والصيدلانية والرعاية المنزلية. تابع ص2

## التمييز ترد الطعن شكلاً بصدّة عضوية سيدة في مجلس النواب

عمان

قررت الهيئة الحاكمة لدى محكمة التمييز برئاسة القاضي محمد المعايعة وعضوية القضاة محمد عمر مقتصة، والدكتور حمد الزويد وعلي المصري وأحمد جرادة، رد الطعن المقدم بالطعن بصدّة عضوية سيدة في مجلس النواب الأردني الحالي عن دائرة بدو الوسط شكلاً.

وأصدرت المحكمة قرارها الخميس، وبيّنت أنّ اختصاصها كمحكمة تمييز يقتصر على الطعون المتعلقة بصدّة نيابة مجلس النواب وفقاً لأحكام قانون الانتخاب لمجلس النواب، وبناء عليه تغدو محكمة التمييز غير مختصة بنظر الطعن المقدم لها شكلاً. وأشارت إلى أنّ المستدعي هو أحد المترشحين لعضوية مجلس النواب التاسع عشر عن دائرة بدو الوسط ضمن إحدى القوائم والمستدعي ضدهم هم إحدى السيدات أعضاء المجلس، والهيئة المستقلة للانتخاب أو من يقوم مقامها ورئيسها بصفته الوظيفية ويمثلها وكيل إدارة قضايا الدولة.

وتشير تفاصيل القضية إلى أنّ الكتلة التي ضمت المستدعي والمستدعي ضدها توافق أعضاؤها على الخروج باتفاق يقضي بتداول إشغال المقعد النيابي بنظام الدور وفق وثيقة خطية موقعة منهم مشفوعاً بيمين على كتاب الله بتنفيذ بنودها سراً وعلانية، وشغلت الكتلة بشخص فائز رسمياً، ولدى شغور المقعد قام المستدعي ضدها الهيئة المستقلة ورئيسها بمخاطبة صاحبة الحق حسب القانون بإشغال المقعد فأبديت الرغبة بإشغاله. تابع ص2

## القبض على مهرب وتاجر مخدرات مرتبط بشبكة إقليمية للتهرب

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فريقاً تحقيقاتياً استخبارياً تولى ومنذ أشهر متابعة وجمع المعلومات عن شخص مطلوب مصنف بالخطر المسلح، ويرتبط بعصابات وشبكات إقليمية لتهرب المخدرات ويعد من المزودين الرئيسيين للمخدرات التي يتم ترويجها داخل المملكة.

وأشار إلى أنّ المطلوب من معادني إطلاق النار باتجاه القوى الأمنية وبحقه 10 طلبات جميعها مرتبطة بتهرب المخدرات والاتجار بها ومتوار عن الأنظار، ويقوم بتغيير مواقعها باستمرار. وأكد الناطق الإعلامي أنه وبعد كل تلك الجهود الاستخباراتية التي قام بها فريق التحقيق تم تحديد مسار تحركه من منطقة الرويشد باتجاه محافظة المفرق، جرت مدامته والقاء القبض عليه وضبط بحوزته سلاحان ناريا و 10 آلاف حبة مخدرة وبيوسرت التحقيقات معه.

## الخارجية: إرسال 7 شاحنات إغاثة إلى سوريا

عمان

أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أنه واستمرراً لتنفيذ التوجيهات الملكية السامية بتقديم المساعدة للأشقاء في الجمهورية العربية السورية، والجمهورية التركية جراء الزلازل الأخيرة، قامت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية بخمس، بتسيير قافلة مساعدات برية مكونة من 7 شاحنات إلى سوريا. وأشارت الوزارة إلى أنّ الشاحنات محملة بمستلزمات إغاثية وطبية تم تسليمها من خلال نظام النقل التبادلي في مركز الحدود الأردنية السورية (جابر - نصيب)، لإيصالها للمتضررين من الزلازل.

## جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا تفوز بمسابقة مشاريع التخرج للعام 2022

عمان

فاز طلبة كلية الملك عبدالله الثاني للهندسة في جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، بالمركز الأول والثالث، في مسابقة مشاريع التخرج للعام 2022 الخاصة بقناعة المهندسين الأردنيين، في تخصص الهندسة الكهربائية على مستوى الجامعات الأردنية.

وفاز بالمركز الأول مشروع «تصميم نظام إنترنت الأشياء لتخزين البيانات»، للطلبة (طارق سعد الدين، لى عدي، محمود هويدى، أمجد شقيدف)، وبإشراف الدكتور عبدالله الزعبي، كما حصل على المركز الثالث مشروع «نظام مراقبة وتشخيص حالة مريض عن بعد باستخدام إنترنت الأشياء للطلبة (اية ابو النصر، دانا طوس، راما الخطيب)، وبإشراف المهندس محمد طه.

وأكدت رئيس الجامعة الدكتورة وجدان أبو الهيجاء، في بيان صحفي للجامعة الخميس، أهمية دعم مشاركة الطلبة في الأنشطة والمسابقات التي تتصل بمهاراتهم العلمية والعملية وتفتح أمامهم آفاق معرفية جديدة، مشيدة بالجهود التي بذلتها الفرق الفائزة ومشرفيهم لتحقيق هذا الفوز الذي يكرس تفوق الجامعة وريادتها. وبيّنت أنّ إبطال العضوية لنائب مجلس النواب يقصد منه انتفاء شروط صحتها فهي تواجه أحداثاً جرت قبل اكتساب النائب العضوية، على خلاف إسقاط العضوية والتي تعني أنّ النائب تمتع بالعضوية بصفة نهائية وفق صحيح القانون لكن طرأ طارئ أدى لسقوط العضوية عن هذا النائب.

ولفتت إلى أنّ التحقق من صحة عضوية أعضاء المجالس النيابية وفق أحكام الدستور الأردني يتم استناداً لأمين اثنين هما، أولاً: النظر في ألية العضو للنيابة ومدى توافر الشروط والصفات التي تتطلبها القانون، وثانياً، النظر في صحة إجراءات العملية الانتخابية وصحة نتائجها المعلنة.

وأكدت أنّ منوط اختصاص محكمة التمييز في الفصل بصدّة نيابة أعضاء مجلس النواب الأردني في حدودها وبعد الفراغ من العملية الانتخابية ولكل ذي صلحة وصفة أن يقدم طعنه خلال 15 يوماً من تاريخ نشر نتائجها في الجريدة الرسمية ويكون الحكم الصادر بعد قبوله موضوعاً هو إبطال عضوية النائب الذي أبطلت المحكمة نيابته واسم النائب الفائز اعتباراً من تاريخ صدور الحكم ما يؤكد تجاه إرادة المشرع لجعل مجلس النواب صاحب الصلاحية باتخاذ قراراته. وأشارت إلى أنّ المشرع حصر اختصاص محكمة التمييز في الفصل بصدّة انتخاب أعضاء مجلس النواب ويكون بذلك استبعاد ما عدا ذلك من حالات متصووص عليها صراحة في الدستور ذاته أو النصوص التشريعية ذات الصلة.

## ويتفقد سير العمل بمشروع أبراج السادس رئيس الوزراء يطلق المرحلة الثانية من مشروع باص عمان

عمان



التنقل العام داخل العاصمة عمان.

كما وجّه الخصاونة إلى ضرورة الاستمرار في تطوير العمل في المشروع والبناء على ما تم إنجازه حتى الآن؛ للوصول إلى خدمات نقل حديثة يلمس المواطنون أثرها الإيجابي.

وجال رئيس الوزراء في مرافق محطة صوليج وأطلع على الخدمات التي توفرها الباصات الجديدة، كما استمع إلى إيجاز قدمه أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة حول سير العمل في المشروع والخدمات التي يقدمها. تابع ص2

## دشن المرحلة الأولى من إنتاج مصنع شركة (جينشنج) الدولية رئيس الوزراء يتفقد مؤسسات خدمية ومشاريع تنموية في الكرك

الكرك



واصل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، سلسلة جولاته الميدانية التفقدية التي تأتي تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية، بزيارة مؤسسات خدمية ومشاريع تنموية في محافظة الكرك.

واستهل رئيس الوزراء جولته في محافظة الكرك بتدشين المرحلة الأولى من إنتاج مصنع شركة (جينشنج) الدولية للسيراميك، وهو استثمار صيني برأس مال 100 مليون دولار، على مساحة 550 دونماً بمحاذاة الطريق الصحراوي، على مدخل منطقة القطرانة. وأكد الخصاونة خلال تدشينه لإنجاز المصنع بدعم الحكومة للاستثمار، وتهئية البيئة الملائمة

## التعليم العالي تحافظ على شهادة الأيزو في إدارة الجودة

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم الوزارة مهند الخطيب، الخميس، إن الوزارة استطاعت المحافظة على شهادة الأيزو (ISO9001:2015).

وأوضح الخطيب أن المحافظة على الشهادة جاءت بعد عملية تدقيق ودراسة الوثائق، والتحقق من تطبيق الوزارة لشروط إدارة الجودة حسب معايير المواصفة خلال شهر شباط الماضي من قبل الشركة المانحة SGS JORDAN إحدى فروع شركة SGS السويسرية، وهي إحدى الشركات العالمية المتخصصة في منح والتدقيق على شهادات الأيزو.

وبيّن أن الوزارة حصلت على الشهادة في بداية عام 2019، حيث التزمت بتطبيق معايير المواصفة لنظام إدارة الجودة حسب معايير المواصفة ISO9001:2015 لمدة 6 سنوات حتى تاريخ 14-2-2025.

ولفت الخطيب إلى أن هذه الخطوة تعد عموماً بارزاً يؤكد المستوى المتقدم للوزارة في تطبيق إدارة الجودة الشاملة، مؤكداً أن هذا الإنجاز لم يأت من فراغ حيث كان حصيلة مجموعة من الإنجازات والجهود التي تحققت خلال السنوات السابقة في مختلف المجالات التي تسعى لها الوزارة في التطوير، وتحسين الأداء المستمر، وتحقيق متطلبات رضا متلقي الخدمة، وبما ينسجم مع خطط التحول الإلكتروني ووفقاً لأفضل الممارسات الدولية.

## المياه: ضبط 8 آبار مخالفة في الزرقاء

عمان

ضبطت وزارة المياه والري خلال حملة نفذتها بالتعاون مع مديرية الأمن العام، 8 آبار مخالفة في الزرقاء/ قاع خنا، لتزويد مزارع وبرك كبيرة في اعتداء على حقوق المواطنين المائية.

وقالت الوزارة في بيان الخميس، إن الكميات المسحوبة تقدر بمئات الألاف من المياه الجوفية سنوياً، مشيرة إلى أنه تم ردم الآبار وإعداد الضوابط الخاصة بالواقعة، لاتخاذ الإجراءات القانونية بحق المعتدين. ودعت الوزارة المواطنين إلى عدم التهاون في الإبلاغ عن أي مخالفات أو تجاوزات.



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



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

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

• ممارسة النشاط البدني لأقل من ثلاثة أيام في الأسبوع  
• عوامل وراثية مثل أن يكون أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع ٢.  
وفقاً لما صدر عن CDC، تشمل بروتوكولات العلاج عادةً فحص نسبة السكر في الدم بشكل مستمر، ووضع خطة نظام غذائي ونشاط بدني، إلى جانب تقليل الإجهاد.  
السكري من النوع ١  
يختلف داء السكري من النوع ٢ عن مرض السكري من النوع ١، حيث تشير دكتورا باربرا كيبير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Northwell Health" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع ١ هو رد فعل مناعي ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائماً - في وقت مبكر من الطفولة والمراهقة ويحدث عندما ينتج الجسم القليل جداً من الأنسولين أو لا ينتج أي شيء على الإطلاق.  
الصيام المتقطع  
أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت ٣٦ مشاركاً، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ويمارسون نظام الصيام المتقطع. وكان بعض المشاركين يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.  
تقول دكتورة كبير إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:  
• أيام صيام متناوبة مع تناول سعرات حرارية أقل من ٥٠٠ للسيدات و٦٠٠ بالنسبة للرجال  
• خمسة أيام من أنماط الأكل المنتظمة مع يومين في الأسبوع من الصيام المتقطع والسعرات الحرارية المنخفضة.  
• تناول الوجبات لفترة محدودة بين الساعة ١٠ صباحاً و٥ مساءً.  
ثبت أن اتباع نظام الصيام المتقطع والسعرات المنخفضة يؤدي إلى "تحفيز ما يعرف باسم الكيتوزية أثناء فترات الصيام، مما يجعل الجسم يستخدم تكسير الدهون الخاص به لدعم الوظائف العادية، وبالتالي يتسبب في فقدان الوزن".  
نحو ٩٠% من المشاركين

**وكالات**  
تتائج دراسة صينية تدحض فكرة أن التعافي من داء السكري يقتصر على الإصابة به لأقل من ٦ سنوات  
يمكن أن يؤدي اتباع النظام الغذائي المعروف باسم الصيام المتقطع إلى تعافي المرضى من مرض السكري من النوع ٢، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism".  
قال بروفيسور دونغوبو ليو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحافي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرضاً دائماً يستمر مدى الحياة. وتظهر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديدًا العلاج الغذائي الطبي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع ٢".  
وفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديدة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام لعدد معين من الساعات كل يوم.  
أسباب السكري من النوع ٢  
يؤثر مرض السكري من النوع ٢ على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يبني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمح للغلوكوز بدخول الخلايا واستخدامه للحصول على الطاقة. يصاب الأشخاص بداء السكري من النوع الثاني عادةً في وقت لاحق من الحياة، حول أو بعد سن ٤٥ عامًا، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.  
يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطر الأخرى تشمل:  
• زيادة الوزن  
• سابقة الإصابة بسكري الحمل، والذي يحدث عند الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بمرض السكري من قبل.

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



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

وأظهرت نتائج التحليل أن احتمالية تلقي الرجال للستاتينات أعلى بـ ٢٠% من النساء. في المقابل فإن احتمالية أن تتصح النساء بإتقاص أوزانهن تزيد على الرجال بـ ٢٧%. واحتمالية أن ينصحن بممارسة الرياضة تزيد من الرجال ٣٨%. وفيما يتعلق بالمخاطر الغذائية، فالنصائح كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧% وتقليل الدهون او السعرات الحرارية بنسبة ١١%.

### وكالات

## شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

**وكالات**  
العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل  
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.  
أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة بشكل أقوى كل عام".  
علاج تقليدي غير مريح  
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.  
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.  
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠% لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.  
العضلة الموسعة للبلعوم  
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.  
وتهدف الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط العضلة الموسعة للبلعوم.  
وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات معينة يتم التعبير عنها على سطح الشعب الهوائية العلوية، مما يؤدي إلى تنشيطها بسهولة أكبر للعضلات المحيطة لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم".  
وكانت النتائج الأولية للتحارب واعدة، حيث أدى الدواء الجديد إلى فتح مجرى الهواء بشكل مستمر خلال نوم ليلة كاملة. كما كانت النتائج متسقة بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم.  
وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل أول تحقيق مفصل حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

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



**وكالات**  
العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل  
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.  
أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة".  
علاج تقليدي غير مريح  
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.  
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.  
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠% لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.  
العضلة الموسعة للبلعوم  
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

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

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

• اصنع دقيقاً خالياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.  
الوقاية قبل العلاج  
وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنهم، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، فعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم. وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل أول تحقيق مفصل حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

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

• اصنع دقيقاً خالياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.  
الوقاية قبل العلاج  
وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنهم، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، فعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم. وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل أول تحقيق مفصل حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

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

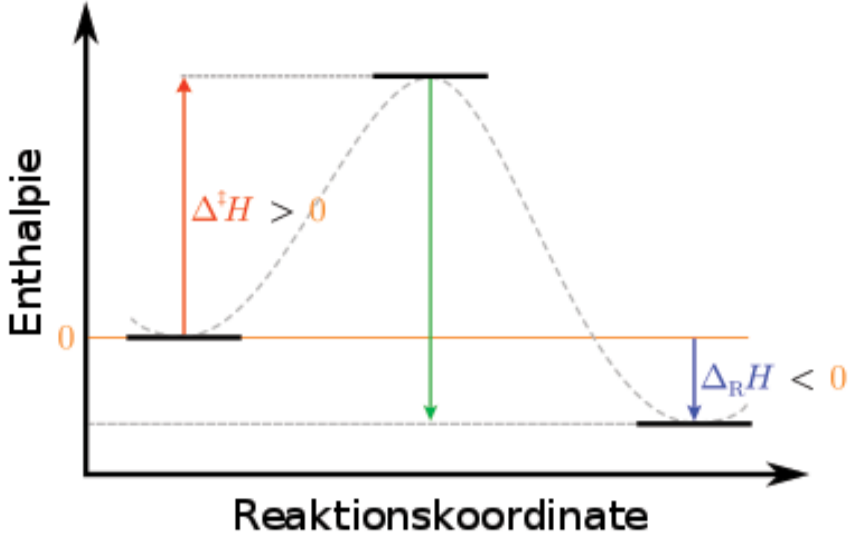
• اصنع دقيقاً خالياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.  
الوقاية قبل العلاج  
وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنهم، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، فعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم. وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل أول تحقيق مفصل حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

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

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

وتضمنت النصائح أو الإرشادات الشائعة توجيهات مجردة، لا تستند إلى أدلة علمية محققة، بل كان بعضها نصائح خاطئة، كما يلي:  
• تناول كميات أقل من الطعام وقم بممارسة نشاط بدني أكثر  
• اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد • انتبه لما تأكله • قلل من الكربوهيدرات  
• استخدم أحد التطبيقات لتتبع السعرات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السعرات الحرارية الواردة والسعرات الحرارية الخارجة • مارس التمارين الرياضية بقدر ما تسمح به مفاصلك

# الامتزاز الكيميائي



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

التمنجة

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

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلية حيث يتم تغيير تركيب السطح (0) على سبيل المثال، يستطع الأكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~4eV) مع الفلزات، مثل Cu(110). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلية كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة 2. الامتزاز الكيميائي-التفكك

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

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

الأنواع الممتزة كيميائياً، يتشكل روابط مع بعضها البعض يُلتقط (يُنْتز) المنتج من السطح. يتشكل التجميع الذاتي أحادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) مُتمز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحرس H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كثيف. علم حركة الامتزاز

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي 0.5 فولت الكتروني لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف الامتزازات (أو الامتصاص)، العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز .

الامتزاز الكيميائي الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة الممتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

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

# سموم فطرية (Aflatoxin)

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

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

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور، بالإضافة الى الاعراض المذكورة ادناه ٣٠٠ التحرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي، والذي يؤدي في وقت لاحق الى تلف الكبد، أو سرطان الكبد .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ و فيتامينات منشطة k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

# الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفح. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفح. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفح. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفح. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفح. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفح. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفح. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفح. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية ( خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

# تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،  
التقيؤ والغثيان،  
وسائل تشخيص سرطان القولون  
فحص الدم الخفي في البراز،  
الفحوصات الرقمية للمستقيم،  
تنظير القولون السيني لفحص القولون  
والمستقيم،  
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو  
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية  
للكشف عن السرطان وتشمل:  
حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة  
(صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)،  
تنظير القولون لدراسة الورم بدقة،  
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق  
الصوتية للمستقيم،  
تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض  
للكشف عن انتشار السرطان،  
المستضد السرطاني المضعي (-Carcino-CEA embryonic antigen) وهو فحص  
دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخفّض هذه  
المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال،  
علاج سرطان القولون  
يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة،  
العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد  
وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر  
الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من  
سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ  
الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين  
للسرطان في الأردن.

والم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس  
الفائدة،  
ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر  
الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة  
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪،  
الخضار والفواكه والحبوب الكاملة  
بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية  
-خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر  
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال،  
ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية  
النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر،  
وتوصي جمعية السرطان الأميركية بأنه لتقليل  
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب  
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه  
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي  
يتناولونها،  
ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ  
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع  
ميدكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة  
بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة  
يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان  
القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن  
الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان،  
وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر  
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من  
النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير  
سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية  
الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون  
والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"،  
ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

والتشخيص المبكر هو مفتاح النجاح في علاج سرطان القولون والمستقيم، حيث يمكن اكتشاف المرض في مراحله الأولى، مما يزيد من فرص الشفاء. تشمل أعراض سرطان القولون والمستقيم: تغيرات في عادات الذهاب إلى الحمام، الشعور بالألم، فقدان الوزن، والتعب. يجب إجراء فحوصات منتظمة للكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، خاصة للأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً. مع مرور الوقت، إذا لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم. وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان، أعراض سرطان القولون، قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة في مراحله الأولى. لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

وكالات

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟  
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات.  
وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي مديسين" (BMC Medicine).  
الأطعمة النباتية الصحية  
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة. ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضاً.  
وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد. ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية.  
١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة، وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

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



ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني،  
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق  
طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة  
عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير  
المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران  
التي تنشق النيكوتين متشابهة  
بعد ذلك، فعقوا أحشاء العديد من فئران  
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة  
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،  
ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة  
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،  
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا  
الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين.  
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا  
من تحييد نوع من البكتيريا يعرف باسم  
"Bacteroides" (Bacteroides)،  
وظهر أن هذه البكتيريا  
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل  
أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج  
إصابة بمرض الكبد الدهني لديهم  
إزدياداً يكسر النيكوتين..

وكالات

كشفت الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين.  
وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.  
وحسب تقرير نشر على موقع "ميدكال إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران.  
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات.  
بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات.  
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران،

# ٣ أسرار حتى تعمر لـ ١٠٠ عام



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

وكالات

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

# اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة  
النوم.  
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبول وندم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء.  
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات النوم على صحة المرأة على النحو التالي:  
١- مشاكل الخصوبة  
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاعات الساعة البيولوجية.  
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها. حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات وتحمل الإجهاد.  
٢- عدم التوازن الهرموني  
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل.  
ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH).  
قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة.  
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب.  
٣- انخفاض جودة البيض  
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميلاوتون الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

وكالات

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

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



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

وكالات





## لاعب منتخب الأردن يتلقى أسرع بطاقة حمراء في تاريخ بطولات آسيا

وكالات

خرج بكر كلبونة مهاجم منتخب الأردن للشباب بالبطاقة الحمراء في المباراة أمام طاجكستان في مستهل مشوارهما في كأس آسيا لكرة القدم التي تستضيفها أوزبكستان. وتعرض بكر كلبونة للطرد في الثانية "١٨" بعدما تعامل بخشونة زائدة مع إحدى الكرات ليقيم حكم المباراة دون تردد بإشهار البطاقة الحمراء، وهي الأسرع في تاريخ البطولة، وقد تكون الأسرع أيضا بتاريخ كرة القدم. وسيفتقد منتخب الأردن لجهود المهاجم كلبونة في المواجهة القوية التي تنتظره الأحد المقبل أمام كوريا الجنوبية بسبب الإيقاف. واستكمل منتخب الأردن المباراة بعشرة لاعبين. وكان سلام ذيابات مدرب الأردن قد دفع بتشكيلته ضمت: مراد الفالوجي، يوسف حسان وعرفات الجاح وعاصم ابو التين وعلي حجي وعمر صلاح ومحمد ابو هزيم وسيف درويش ومهند ابو طه وعلي العزايزة وبكر كلبونة.

## توقف المنافسات الكروية المحلية يزيد أعداد اللاعبين في مراكز اللياقة

وكالات

يعاني لاعبو كرة القدم المحلية، من تواصل السبات الكروي، نتيجة تأخر انطلاق المنافسات المحلية، الأمر الذي دفعهم للبحث عن بدائل لقيام التدريبات الجماعية، ليجدوا ضالتهم في مراكز اللياقة البدنية المنتشرة في جميع محافظات المملكة. وتعيش الكرة الأردنية حاليا فترة سبات غير مسبوقة، تمتد لحوالي ٧ أشهر، بسبب قرار اتحاد كرة القدم بتغيير انطلاق أجنحة الموسم الكروي، لتتلاءم مع مسابقات الدول المجاورة، بما يخدم الكرة الأردنية. وساهم هذا السبات وغياب تدريبات الأندية، في توجه عدد كبير من اللاعبين إلى مراكز اللياقة البدنية، للخضوع لبرامج تدريبية تساعدهم على الحفاظ نسبيا على جاهزيتهم البدنية لحين انطلاق التدريبات. وتشهد مراكز اللياقة حاليا، إقبالا منقطع النظير، خاصة من لاعبي الأندية من خلال الانتظام ببرامج تدريبية معينة، أملا في العودة إلى التدريبات الجماعية قريبا. وقال اللاعب عبدالله ذيب، الذي سبق وأن لعب في نادي الوحدات والسلط، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن السبات الكروي المحلي وغياب التدريبات في الأندية، دفعه وعدد كبير من اللاعبين للتسجيل في مراكز اللياقة، للحفاظ على جاهزيتهم البدنية وهو ما انعكس إيجابا على تلك المراكز التي تستفيد ماديا.

من جانبه، قال المدرب محمد السعد، الذي يعمل في مركز للياقة البدنية، إن اللاعب الأردني بدأ يمتلك عقلية احترافية، الأمر الذي يدفعه للبحث عن التدريبات بشكل فردي، حفاظا على جاهزيته، وسعيا للظهور بشكل جيد خلال المنافسات المحلية، مؤكدا الأثر الإيجابي الذي انعكس على إیرادات مركزه التدريبي الذي بات يستقبل أعدادا كبيرة من لاعبي الأندية. أما المعالج محمد المومني، صاحب الخبرة في العمل مع المنتخبات الوطنية والأندية، أكد توجه عدد كبير من اللاعبين إلى مراكز اللياقة البدنية، لخوض تدريبات فردية حفاظا على جاهزيتهم. وقال، السبات الكروي في البطولات الكروية المحلية، ألحق الضرر باللاعبين فضل بعضهم الذهاب إلى مراكز اللياقة، لخوض التدريبات الفردية وتعزيز جاهزية اللاعب.

## تهديد صريح لميسي في هجوم مسلح!



وكالات

هاجمت مجموعة مسلحة، متجر في الأرجنتين ملوك لعائلة أنتونيليا روكوزو، زوجة ليونيل ميسي، وتركت رسالة للاعب تقشعر لها الأبدان. وتم القبض على واحد من رجلين على دراجة نارية، ظهر على كاميرا مراقبة وهو يصعد إلى المبنى في مدينة روزاريو مسقط رأس ميسي، ويطلق النار بشكل متكرر على حاجز معدني فوق النوافذ والباب الأمامي. وتم إطلاق أكثر من ٦ أعيرة نارية على المتجر، وفقا لما نقلته صحيفة "ذا صن" عن وسائل إعلام أرجنتينية. وأضاف التقرير، أن الرجلين تركا رسالة مكتوبة بخط اليد على كيس من الفحم في مكان الحادث تقول، "ميسي، نحن في انتظارك، جافكين مهرب مخدرات، ولن يحميك.. يذكر أن بابو جافكين هو رئيس بلدية روزاريو الحالي. وزعم التقرير أيضا أن الرسالة تشير إلى أن المجرمين، ربما يحاولان إيتزاز اللاعب الفائز ٧ مرات بالكرة الذهبية، موضحا أن المتجر ينتمي إلى عائلة أنتونيليا ويديره أحد أبناء عمومته. ويمتلك ميسي قصرا ضخما في ضواحي روزاريو يسمى "القلم"، علما بأنه تزوج من أنتونيليا عام ٢٠١٧.



## المنتخب الوطني للشباب يفوز على طاجيكستان



وكالات

أولاً بأول عملا بمبدأ السلامة. واعتمد منتخب الأردن على الهجمات المرتدة، لينجح في واحدة منها بتسجيل هدفه الثاني، بعد كرة وصلت سيف درويش سدها بقوة داخل الرمي بالدقيقة ٢٦. وحاول منتخب طاجكستان البحث عن تقليص الفارق وتآلق حارس الأردن مراد الفالوجي في السيطرة على الكرات العرضية، لينتهي الشوط بتقدم النشامى بهدفين دون رد. ومحاولات وحسم وفي الشوط الثاني، اكتفى المنتخب الأردني بالاعتماد على الهجمات المرتدة، فيما بقي منتخب طاجكستان يواصل محاولاته في البحث عن التسجيل. وكاد أبو طه أن يأتي بالهدف الثالث لمنتخب الأردن، بعد كرة عرضية أرسلها العزايزة ليدكها برأسه وتتر بجوار القائم، وتراجع أداء المنتخب الأردني، بعدما فشل مواصلة الدفاع على الهجوم بهدف المحافظة على النتيجة. وعمل منتخب الأردن في الدقائق الأخيرة على استهلاك الوقت المتبقي ليخرج بفوز مهم ويهدف دون رد.

عن هدف مبكر يسهل من مهمته في حسم نقاط المباراة. وتعرض منتخب الأردن لصدمة كبيرة، بعدما خرج مهاجمه بكر كلبونة بالبطاقة الحمراء في الثانية ١٨، إثر تعامله بشكل خشن مع إحدى الكرات المشتركة. ورغم النقص العددي، إلا أن الدقيقة ٧، شهدت هدف السبق لمنتخب الأردن، بعدما أرسل أبو طه كرة عميقة داخل منطقة الجزاء ليهايها علي العزايزة لنفسه ويسدد داخل شباك المنافس. ودفع مدرب منتخب الأردن إسلام محمد أبو هزيم ولعب أمامهما سيف درويش وشغل الأطراف العزايزة وأبو طه، فيما شغل مركز رأس الحربة بكر كلبونة. تراجع أداء منتخب الأردن بعد الهدف، وعمل منتخب طاجكستان على كثيف طلعاته الهجومية أملا بإدراك التعادل. وتحمل دفاع منتخب الأردن بقيادة يوسف حسان وعرفات الجاح وعاصم أبو التين وعلي حجي، أعباء الضغط المتواصل للمنافس، حيث عملوا على تشتيت الكرات

## الرمثا يقدم الجهاز الفني الجديد لفريق كرة القدم

وكالات

جدد رئيس نادي الرمثا خالد الزعبي، ثقة الإدارة بالجهاز الفني الجديد لفريق كرة القدم بقيادة وسيم البزور معربا عن أمه في أن ينجح الجهاز في قيادة الفريق للتألق المرجوة. جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد الأربعاء، في مقر النادي بمدينة الرمثا والذي جرى فيه تقديم الجهاز الفني الجديد والحديث في بعض التفاصيل. وتطرق الزعبي إلى علاقة الأندية باتحاد الكرة لافتا إلى أن الاتحاد لم يتواصل مع الأندية. وبين أن النادي لم يتسلم مخصصاته من اتحاد الكرة والشركة الراعية منذ نحو ٣ أشهر، داعيا إلى انشاء رابطه للأندية تخدمها وتعي مصالحها. وعن المدرب الجديد قال : فقتنا كبيره بالمدرّب وسيم البزور ، متوقعا تحقيق نتائج طيبة. بدوره قال البزور إن فريق الرمثا يملك مواهب واعدا قادرة على التميز وأنه سيعمل على تسخير هذه المواهب لخدمة النادي بالتعاون مع الإدارة والجماعي.

## عودة منتخب السلة الوطني

وكالات

حظي المنتخب الوطني لكرة السلة باستقبال حافل في مطار الملكة علياء فجر اليوم الأربعاء، بعد عودتهم من الفلبين مكللا بإنجاز التأهل إلى نهائيات كأس العالم. ويخضع المنتخب الوطني للراحة، فيما يلتحق اللاعبون بأنديتهم المحلية والخارجية، استعدادا للمنافسات المحلية، قبل انضاح خطط المنتخب استعدادا للمونديال.

## اتحاد الكرة يمدد استقبال طلبات ترخيص أندية الدرجة الثالثة والأكاديميات

وكالات

أعلن الاتحاد الأردني لكرة القدم، عن تمديد فترة استقبال طلبات ترخيص أندية الدرجة الثالثة والأكاديميات، إلكترونيا، للحصول على الرخصة المحلية موسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤، حتى الساعة الرابعة من عصر الخميس التاسع من الشهر الحالي. كما سمح الاتحاد للأندية والأكاديميات التي يترتب عليها ذمم مالية للاتحاد، بتقديم تعهد خطي قبل تاريخ ٩ آذار يتضمن الالتزام بسداد كامل الذمم قبل الساعة الرابعة من عصر الاثنين ١٣ من الشهر ذاته، مع تأكيد أن عدم الالتزام بالتعهد يترتب عليه سحب الرخصة. ويعد الحصول على الرخصة متطلبيا أساسيا للمشاركة في بطولات ومسابقات الموسم الجديد، ولن يسمح لأي فريق بالمشاركة دون الحصول على الترخيص.

## تشيلسي يضع زيدان هدفا لانتقاده موسم

وكالات

يبقى زين الدين زيدان، المدير الفني السابق لريال مدريد الإسباني، مطعما لعدد من الأندية التي ترغب في التعاقد معه. وأكدت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن إدارة نادي تشيلسي الإنجليزي، استقرت على الإطاحة بالمدرّب، جراهام پوتر، نظرا لسوء نتائج الفريق. وتراجع الفريق اللندني للمركز الـ١٠ في الدوري الإنجليزي بتعثره في آخره جولات بهزيمتين و٣ تعادلات، كما خسر أمام بوروسيا دورتموند الألماني في ذهاب دور الـ١٦ لدوري الأبطال. وأضافت أن پوتر لن يكمل تعاقد مع البلوز. في الوقت الذي تسعى فيه إدارة النادي للتعاقد مع اسم كبير في عالم التدريب. وأشارت إلى أن زيدان ولويس إنريكي المدير الفني السابق لمنتخب إسبانيا، يتصدران قائمة الترشيحات لخلافة جراهام پوتر في تشيلسي. وختمت تقريرها بأن الإسباني والفرنسي، لا يرتبطان بتعاقد في الوقت الحالي، ويبحثان عن تحد جديد. ورحل (زیزو) عن قيادة ريال مدريد الإسباني في صيف ٢٠٢١، بينما انتهت مغامرة إنريكي مع إسبانيا بعد الخروج من الدور الثاني لكأس العالم ٢٠٢٢ في قطر بالسارة أمام المغرب بركلات الترجيح.

## مورينيو يفاغى ناشئ لاتسيو بسلوك غير رياضي



وكالات

أثار مدرب روما جوزيه مورينيو، الجدل مجددا، بعد أيام من طرده في المباراة أمام كريمونيزي بالدوري الإيطالي. ووفقا لما ذكرته صحيفة "ذا صن"، نقلت عن تقارير صحفية إيطالية، أن مورينيو تسبب في مشاكل أخرى خلال دربي روما للناشئين، حيث شوهد مع زملاءه المدربين وبعض لاعبي الفريق الأول، وهو يتابع اللقاء من المدرجات. وتزعم التقارير، أن مورينيو أطلق صيحات الاستهجان على لاعب لاتسيو الناشئ ألكساندرو ميلو، من المدرجات، قبل تنفيذ اللاعب لركلة جزاء. وأضافت التقارير، أن مورينيو دعا لاعبي روما لادعاء السقوط، والتظاهر بأنهم مصابون، في محاولة لإضاعة الوقت بينما كانوا يتقدمون (١-٢) في المراحل النهائية من اللقاء. وتم اتهام مورينيو وزملائه من قبل التقارير الصحفية الإيطالية، "بالتخاذ موقف يتعارض مع خطوط الاحترام والروح الرياضية.. وأشارت إلى أن لاتسيو غاضب من سلوك مورينيو، فيما واجه المدرب تويبا أسوما، مدرب تشيلسي ومانشستر يونايتد السابق ليقول له: "لا يسيد، هذا لم ينته بعد، بعد ذلك، وقف مورينيو لالتقاط الصور في غرفة الملابس مع نجوم روما الصاعدين.

## اليونانيد يزاحم آرسانل وتشيلسي على جوهرة البريمير ليغ

وكالات

والآن أصبح لاعب خط الوسط، الذي انضم من مانشستر سيتي الصيف الماضي فقط، على مقربة من الانتقال إلى فريق أكبر. ووفقا لصحيفة "ديلي ميل"، فإن مانشستر يونائتد هو أحدث ناد يراقب الممتاز، الذي يحظى أيضا باهتمام تشيلسي وأرسانال. لكن الصحيفة أوضحت أن لافيا لا يعد الخيار الأول لمانشستر يونائتد لتعزيز

أفادت تقارير صحفية مساء الخميس، بأن مانشستر يونائتد انضم إلى آرسانل وتشيلسي في السباق للتعاقد مع نجم ساوهامبتون الواعد. ويقدم روميو لافيا البالغ من العمر ١٩ عامًا، موسما مميزا مع ساوهامبتون، حيث لم يفز أي لاعب في الدوري الإنجليزي الممتاز بالركلات الحرة أكثر منه في فبراير شباط الماضي.

## عارف الحاج: سعيد بالمساهمة في تتويج جبل المكبر



وكالات

إلياس. وكانت للاعب بصمة واضحة، عبر تألقه مع الفريق في مركز الجناح الأيمن، ومثل الورقة الراححة التي يكسر بها المدرب سمير عيسى خطوط المنافسين بعد دخوله. وقال الحاج الذي سجل ٣ أهداف (هاتريك)، مع المكبر في شبك ترجي واد النيص، في تصريحات لقناة هلسطين للشباب والرياضة، إنه سعيد

بالمساهمة في تتويج جبل المكبر، الذي حقق الفوز على فريق من الأردن، في المباراة التي أقيمت في مدينة الرمثا، في إطار منافسات بطولة كأس الأردن للشباب. وأضاف الحاج، إنه سعيد بالتألق في المباراة، خاصة وأنه سجل هدفين في الشوط الأول، وساهم في فوز فريقه. وأكد الحاج، أنه سعيد بالتألق في المباراة، خاصة وأنه سجل هدفين في الشوط الأول، وساهم في فوز فريقه. وأكد الحاج، أنه سعيد بالتألق في المباراة، خاصة وأنه سجل هدفين في الشوط الأول، وساهم في فوز فريقه.