

## وفد نيابي يعثل الاردن بمؤتمر دولي لمكافحة الفساد في قطر

شارك وفد نيابي اردني برئاسة النائب توفيق المراعية، بمؤتمر «اتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الفساد لعام 2003»، والمتعقد حاليا في قطر. وأكد النائب توفيق المراعية الذي ترأس الوفد أهمية مكافحة الفساد وتعزيز قيم النزاهة في المجتمع، قائلا: «إننا نسعى للوصول إلى مرحلة يكون فيها المواطن مطمئنا بأن المال العام مصون، والعدالة ناجزة، والمساواة والشفافية متحققة في جميع المجالات»، مشيرا الى ايمان جلالة الملك عبدالله الثاني المطلق بأن دولة القانون وسيادته هي الضمانة الأساسية لمكافحة الفساد. وأضاف، إن الفساد آفة خطيرة تهدد المجتمعات وتضر باقتصادات الدول، مشددا على أن سيادة القانون والممارسات الفضلى تسري على الجميع، حكومة ومؤسسات وأفراد.

## أوقات الصلاة

الفجر	05:38
الظهر	12:48
المغرب	04:06
العشاء	07:57

## الخارجية: الأردن من أوائل الدول المستفيدة من البرنامج البريطاني لتصريح الزيارة

عمان

قالت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين إن الأردن سيكون من بين أوائل الدول المستفيدة من البرنامج البريطاني الجديد لتصريح الزيارة الإلكتروني، الذي سيتيح تقديم طلبات الحصول على تصاريح الزيارة إلى المملكة المتحدة إلكترونياً بدءاً من شباط 2024.

وجاء ذلك في إطار حرص المملكة الأردنية الهاشمية، والمملكة المتحدة على تعزيز العلاقات التاريخية بين البلدين الصديقين، خصوصاً في المجالين السياحي والاقتصادي، وإثر تفاعل مفر وإيجابي مع السلطات البريطانية المعنية تابعته السفارة الأردنية في لندن.

ومن المأمول أن يسهم النظام في تقديم طلبات تصاريح الزيارة إلكترونياً عبر تطبيق مخصص، والحصول على قرار بشأن الطلب بسرعة أكبر، بالإضافة إلى إمكانية قيام المسافرين الحاصلين على الموافقات اللازمة بزيارات متعددة إلى المملكة المتحدة لمدة عامين.

## الغذاء والدواء تحذر من مخاطر الإفراط في تناول المسكنات

عمان

حذرت المؤسسة العامة للغذاء والدواء من مخاطر الإفراط في تناول المسكنات أو (مضادات الالتهاب غير الستيرويدية)، وبجرعات متكررة أو مرتفعة دون استشارة الطبيب أو الصيدلي. وقال مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات في بيان للمؤسسة اليوم الخميس، إن إساءة استخدام المسكنات قد يزيد من خطورة الإصابة بالفشل الكلوي الحاد أو قصور في عمل الكبد والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

كما حذر من ممارسات إساءة استخدام المسكنات الأكثر شيوعاً مثل تناول أكثر من نوع من المسكنات في نفس الوقت بأسماء تجارية مختلفة تحتوي على نفس التركيبة الدوائية (الاسم العلمي)، وبالتالي تناول جرعات مرتفعة من نفس المادة الفعالة وزيادة الآثار الجانبية الخطيرة، أو الإفراط في تناول المسكنات عند نزلات البرد وأخذ الحقن منها بشكل متكرر.

وأكد أن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أو المسكنات، ليست الخيار الأول لتخفيف الألم ومن الممكن استخدام أدوية أخرى والقيام ببعض الممارسات لتخفيف الألم بشكل عام حسب نوعه قبل اللجوء إلى مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أو المسكنات، داعياً المواطنين لإبلاغ المؤسسة عن الآثار الجانبية لأدوية.

## العياه: ضبط 10 اعتداءات في الشونة الجنوبية

عمان

ضبطت وزارة المياه والري، خلال حملة نفذتها بالتعاون مع مديرية الأمن العام، 10 اعتداءات على الخطوط الرئيسة المزودة لمناطق الشونة الجنوبية.

وقالت الوزارة في بيان الخميس، إن الاعتداءات تمثلت بسحب خطوط لتزويد مزارع وصهاريج وبيعها بطريقة غير قانونية، ما يؤثر على حصص المواطنين المخصصة لغايات مياه الشرب بكميات كبيرة.

وأضافت، أنه تم فصل الاعتداءات، وإعادة تصويب الوضع وعمل الضبوط الخاصة بالواقعة، لتحليلها للجهات المختصة واتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين، مؤكدة استمرار الحملة لتشمل معظم المناطق.

## العياه: تخزين السدود 40 بالمئة

عمان

قالت وزارة المياه والري / سلطة وادي الأردن، إن حجم التخزين الكلي في السدود وحتى صباح اليوم الخميس بلغ 11.3 مليون متر مكعب، بنسبة 40 بالمئة من طاقتها التخزينية الكلية البالغة 280.7 مليون متر مكعب.

وأضافت السلطة في بيان الخميس، أن حجم التخزين في سد الوحدة بلغ 13.8 مليون م 3 بنسبة 13 بالمئة، وسد وادي العرب 8 ملايين م 3 بنسبة 47 بالمئة، وسد زقلاب (شرحيل) 1.5 مليون م 3 بنسبة 37 بالمئة، وسد كفرجة 2.5 مليون م 3 بنسبة 32 بالمئة، وسد الملك طلال 45 مليون م 3 بنسبة 67 بالمئة، وسد وادي شعيب 1.254 مليون م 3 بنسبة 100 بالمئة. وأشار إلى أن حجم التخزين في سد الكفرين بلغ 5.250 مليون م 3 بنسبة 62 بالمئة، وسد زرقاء ماعين 570 ألف م 3 بنسبة 28 بالمئة، وسد الوالة 7.6 مليون م 3 بنسبة 30 بالمئة، وسد الموجب 22 مليون م 3 بنسبة 89.5 بالمئة، وسد التنور 4.6 مليون م 3 بنسبة 32 بالمئة، وسد اللجون 180 ألف م 3 بنسبة 18 بالمئة، وسد الكرك 164 ألف م 3 بنسبة 8 بالمئة.

## 55 مليون دولار مساعدات أميركية غذائية للاجئين السوريين في الأردن

عمان

أعلنت نائب مدير الوكالة الأميركية للتنمية الدولية إيزوبيل كولمان، أن الولايات المتحدة ومن خلال الوكالة ستقدم 55 مليون دولار كمساعدات غذائية إضافية للاجئين السوريين في الأردن في إطار الاستجابة للأزمة السورية. وقالت الوكالة في بيان الخميس، إن هذا التمويل الجديد سيتيح لبرنامج الأغذية العالمي، شريك الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، تلبية الاحتياجات الغذائية الطارئة لأكثر من 460 ألف لاجئ سوري، حيث سيتم توفير مساعدات نقدية للأسر لشراء الطعام من المتاجر الأردنية، الأمر الذي بدوره سيعيد الاقتصاد المحلي. وقالت «منذ اندلاع الأزمة في سوريا قبل ما يقارب 12 عاماً، عبر مئات الآلاف من السوريين إلى الأردن المجاور بحثاً عن ملاذ آمن، مشيرة إلى أن الأردن يحتضن أكثر من 670 ألف لاجئ سوري مسجل، وهو ثالث أكبر عدد من اللاجئين السوريين في العالم».

وידعم من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، يقدم برنامج الأغذية العالمي مساعدات غذائية أساسية للاجئين السوريين وغيرهم من اللاجئين المعرّضين للخطر في الأردن كل شهر.

## مندوباً عن الملكة رانيا العبدالله..

# وزير الأوقاف يرعى توزيع جوائز المسابقة الهاشمية لحفظ القرآن



عمان

باسم المشاركات في المسابقة الشكر لجلالة الملك عبدالله الثاني، وجملة الملكة رانيا العبدالله على رعايتهما للقرآن الكريم، وأمله، ولدور وزارة الأوقاف على حسن تنظيم المسابقة الهاشمية الدولية للإنان لحفظ القرآن الكريم في نسختها السابعة عشرة. تابع ص2

الهاشمية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته بنسخها المتعددة للذكور والإناث على المستويين الدولي والمحلي، موضحاً أنه سيجري قريباً البدء بالتصفيات للمسابقة الهاشمية للذكور، من جهتها، قدمت المسابقة فاطمة عبدالقادر من جمهورية النيجر في كلمة ألقته

على حافظ القرآن كما أمرنا الله تعالى والمصطفى عليه الصلاة والسلام، الذي كان خلقه القرآن في كلامه وسلوكاته وتعاملاته. وأشار وزير الأوقاف إلى «أننا في بلد حياه الله بقيادة هاشمية نُعنى بدعم ورعاية أهل القرآن الكريم، ومن هنا جاءت المسابقات

وتلاوته، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في عمان. وتلقي اليوم على مائدة القرآن الكريم الفائزات بالمسابقة الهاشمية الدولية والمحلية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته»، داعياً إلى أن يعكس القرآن سلوكاً

مندوباً عن جلالة الملكة رانيا العبدالله، رعى وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، الخميس، حفل تكريم الفائزات بالمسابقة الهاشمية للإنان بنسختها الدولية والمحلية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته»، داعياً إلى أن يعكس القرآن سلوكاً

## استشهاد أربعة فلسطينيين برصاص الاحتلال

# العرب يثمنون دعم الأردن للقضية الفلسطينية

رام الله

الماضي، مجزرة في مدينة جنين ومخيمها، أسفرت عن استشهاد ستة مواطنين فلسطينيين. رحب مجلس جامعة الدول العربية بالجهود الحثيئة التي تبذلها المملكة الأردنية الهاشمية ومصر بهدف إعادة القضية الفلسطينية على رأس أولويات المجتمع الدولي. وحث المجتمع الدولي على ممارسة الضغط على إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، للانخراط بمفاوضات سلام جادة على أساس المرجعيات الدولية المتفق عليها، ودعم تلك الجهود من منطلق مركزية القضية الفلسطينية بالنسبة للدول العربية. تابع ص7

مركبة من نوع «هيونداي» في منطقة الفؤارة وبداخلها ثلاثة شبان، ما أدى إلى استشهادهم. وباستشهاد الفلسطينيين الثلاثة في جمع، ترتفع حصيلة الشهداء الفلسطينيين على يد الاحتلال منذ بداية العام الجاري إلى 77 شهيداً، بينهم 13 طفلاً وسيدة. من جهة ثانية، أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان اليوم الخميس، عن استشهاد طفل يبلغ (14) عاماً من العر، متأثراً بجروح حرجة أصيب بها جراء إطلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي، عليه النار خلال اقتحامها مدينة جنين ومخيمها قبل يومين. وكانت قوات الاحتلال، ارتكبت يوم الثلاثاء

استشهد ثلاثة شبان فلسطينيين بعد أن أطلقت قوات إسرائيلية خاصة «مستعربون» النار عليهم داخل مركبتهم اليوم الخميس، قرب مدخل بلدة جمع، جنوب مدينة جنين شمالي الضفة الغربية. وأعلنت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان عن استشهاد ثلاثة مواطنين فلسطينيين (26 عاماً)، و(25 عاماً)، و(22 عاماً).

وقال أمين سر حركة «فتح» في جمع، جواد خليلية في بيان، إن قوات إسرائيلية خاصة تسللت إلى البلدة، وأطلقت النار من مسافة الصفر على

# مالية الأعيان تقرر معدل قانون المنافسة

عمان

وعرض الوزير الشمالي للأسباب الموجبة لمشروع القانون، الذي جاء لضمان حماية المنافسة الحرة والفاعلة في المملكة من خلال إعادة النظر بالأحكام المتعلقة بحظر الممارسات التي تعيق المنافسة العادلة ومنع إساءة استغلال الوضع المهيمن من قبل أي مؤسسة وتنظيم عمليات التركز الاقتصادي وتخفيف العقوبات على المخالفين لأحكام القانون.

كما جاء القانون لمنح مديرية المنافسة في وزارة الصناعة والتجارة والتموين مهام وصلاحيات إضافية لضمان التطبيق السليم للقانون وحماية المنافسة في السوق بما في ذلك الطلب من المحكمة المختصة إصدار قرار مستعجل لوقف أي تصرف مخالف لأحكام قانون المنافسة أو منعه أو فرض إجراءات تصحيحية إلى حين صدور قرار قطعي من المحكمة بهذا الشأن. إضافة إلى حظر أي جهة خاصة رعاية أي اتفاق أو ترتيب يؤدي إلى الإخلال بالمنافسة أو الحد منها أو منعها.

العادلة، وبما يسهم في دفع عجلة الاقتصاد الوطني. وأشار إلى أهمية منع استغلال السوق واحتكاره، وتخفيف العقوبات على المخالفين لأحكام القانون، وعدم التجاوز على حقوق صغار التجار، والمنافسة العادلة، وضمان عدم هيمنة جهة أو شركة على أي منتج.

من جانبه، قال الوزير الشمالي، إن مشروع القانون يأتي ضمن سلسلة التشريعات المرتبطة برؤية التحديث الاقتصادي، والتي من شأنها حماية المنافسة الحرة والفاعلة في السوق وتعزيزها لدى المستثمر الأردني والأجنبي في المملكة. وأوضح أن آلية تسعير وتحديد الأسعار ليست ضمن قانون المنافسة وإنما ضمن قانون الصناعة والتجارة، التي من شأنها حماية المنافسة الحرة في السوق وتعزيزها عبر إعادة النظر بالأحكام المتعلقة بحظر الممارسات التي تعيق المنافسة

أقرت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان برئاسة الدكتور رجائي المعشر الخميس، مشروع القانون المعدل لقانون المنافسة لسنة 2023، كما ورد من مجلس النواب. جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة مع وزير الصناعة والتجارة والتموين وزير العمل يوسف الشمالي، ووزيرة الدولة للشؤون القانونية نانسى نمروقة، وأمين عام وزارة الصناعة والتجارة والتموين دانا الزعبي، وممثلين عن غرف الصناعة والتجارة وجمعية البنوك وجمعية رجال الأعمال الأردنيين، وعدد من المدراء المعنيين في الوزارة. وقال العين المعشر، إن مشروع القانون يأتي ضمن سلسلة التشريعات المرتبطة برؤية التحديث الاقتصادي، التي من شأنها حماية المنافسة الحرة في السوق وتعزيزها عبر إعادة النظر بالأحكام المتعلقة بحظر الممارسات التي تعيق المنافسة

## مستشفى الجامعة يجري عملية ورم عملية ورم غضروفي بتقنية التبريد

عمان

أجرى فريق طبي في مستشفى الجامعة الأردنية، عملية ورم أرومي غضروفي يبلغ قطره 5,6 سم في منطقة الركبة، باستخدام تقنية التجميد بالتبريد تحت التصوير الطبقي المحوري، لمرضى يبلغ من العمر 16 عاماً. ووفقاً لبيان المستشفى، ضم الفريق الطبي استشاري الأشعة التداخلية للجهاز العضلي والحركي الدكتور عمر البطوش، واستشاري جراحة العظام والمفاصل الدكتور باسم حداد، وفريق من أطباء التخدير بمساندة الكادر التمريضي، بالتعاون مع شركة فريج للتجهيزات الطبية وكلاء شركة (فاريا).

وقال الدكتور البطوش، إنه تم إجراء هذه العملية النوعية وفق البروتوكولات العالمية، حيث تم تجميد خلايا الورم والحد من أعراضه التي تؤثر على الحياة اليومية للمريض.

وأوضح أنه جرى استخدام أربعة إبر عظمية موزعة داخل خلايا الورم بدقة متناهية باستخدام جهاز التصوير الطبقي المحوري؛ لتجميد مختلف مناطق الورم، مشيراً إلى أن هذا النوع من الأورام يُعد نادر الحدوث خاصة وأن حجمه كبير نسبياً. ولفت إلى أن التدخل الجراحي قد يتسبب بمضاعفات بسبب وجود هذه الأورام تحت السطح المفصلي وبالقراب من جذر النمو، لذا فإن التداخل المحدود بواسطة التجميد يعد بديلاً ناجحاً لتفادي هذا المضاعفات.

وأشار البطوش إلى أن فحوصات المريض أظهرت تحسناً واضحاً بعد إجراء التي وهو الآن بصحة جيدة وبجالة مُستقرة. يشار إلى أن دائرة الأشعة في المستشفى تتطلع إلى التوسع باستخدام هذه التقنية الواعدة التي يمكن استخدامها لعلاج أورام الأنسجة الرخوة والأورام العظمية.

## وزير الأوقاف يفتتح أعمال الدورة العلمية 43 لشرح مضامين رسالة عمان

عمان

افتتح وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخليفة الخميس أعمال الدورة العلمية الدولية الثالثة والأربعين لشرح مضامين رسالة عمان في معهد الملك عبدالله الثاني لإعداد الدعاة وتأهيلهم وتدريبهم.

وقال الخليفة، إن رسالة عمان جاءت استشرافاً للمستقبل بأن الإسلام يتعرض لحملة من بعض أبنائه من انحرف فكرهم نحو التطرف والتشدد والإرهاب، منملاً يتعرض لاتهامات باطلة من الخارج.

وأشار إلى أن الأردن حذر من خطر الإرهاب والفكر المتطرف والمتشدد منذ عام 2004، وبناء على ذلك تم إطلاق رسالة عمان

بمباركة من جلالة الملك عبدالله الثاني، وعقدت الدورات العلمية لشرح مضامينها بمشاركة العلماء والمفكرين من مختلف دول العالم، مبيناً أن رسالة عمان تشكل دعوة للفكر السليم وتوحيد الأمة وفهم الإسلام بالشكل الصحيح.

ويشارك في أعمال الدورة 12 دولة شقيقة وصديقة بالإضافة لمشاركين من وزارة

الأوقاف ودايرة الإفتاء العام والأوقاف القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي، وإفتاء مديرية الأمن العام.

من جانبه قال مفتي عام المملكة الشيخ عبدالكريم الخضاونة إن رسالة عمان تبنتها المؤسسات الدينية وهي رسالة مباركة في ليلة القدر من شهر رمضان المبارك

لعام 1425هـجري 2004 للميلاد، وأضاف الخضاونة، إنها رسالة تدعو إلى إنسانية الإنسان وكرامته وهو ما يؤكد عليه جلالة الملك في مختلف الميادين والمحافل المحلية والدولية، حيث تضمنت أيضاً من التوجهات الدينية والأخلاقية والإنسانية واهتمت بالخطاب الإسلامي المستمد من

الكتاب والسنة، كي يبقى القيم الراقية وإعداد الدعاة الصادقين والمخلصين، والإلتقاء لشريعة الإسلام السمحة.

وأشار إلى أن الإسلام هو الرسالة العظيمة التي أوحاها الله تعالى إلى النبي عليه الصلاة والسلام، والتي تدعو إلى القيم



الكتاب والسنة، كي يبقى القيم الراقية وإعداد الدعاة الصادقين والمخلصين، والإلتقاء لشريعة الإسلام السمحة.

وأشار إلى أن الإسلام هو الرسالة العظيمة التي أوحاها الله تعالى إلى النبي عليه الصلاة والسلام، والتي تدعو إلى القيم

الثالثة والأربعين لرسالة عمان التي تتعد منذ أطلاقها جلالة الملك، تنبثق من القرآن الكريم ومن الرحمة والوسطية، وهي غير مسبوقه في باب أنها رسالة دعوية شاملة في اطارها تهدف الى ابراز الصورة الحقيقية للإسلام. وأضاف الشبلي، إن الرسالة كتبت بعناية دقيقة لتخاطب الناس في كل أنحاء العالم وسيتم الوقوف على محاورها من خلال المحاضرات والندوات التي ستعقد بمشاركة كوكبة من العلماء والمختصين أثناء أعمال الدورة.

وحضر الافتتاح قاضي القضاة الشيخ عبدالحافظ الربطه، ومفتي عام القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي العقيد الدكتور حسن مختارة، وأمين عام وزارة الأوقاف الدكتور عبدالله الخليل، وأمين عام دائرة الإفتاء العام المهندس محمد خلف خلف هاني على كل من يتجنس على الإسلام والتصدي لمن يسعون لتحريف صورته.

بدوره قال مدير معهد الملك عبدالله الثاني لإعداد الدعاة وتأهيلهم وتدريبهم الدكتور يوسف الشبلي، إن افتتاح الدورة

## ورشة عن نموذج التميز الحكومي

عمان

نظم ديوان الخدمة المدنية الخميس، ورشة توعوية حول «نموذج التميز الحكومي الأردني، المفاهيم والمعايير والشروط» لموظفي الديوان المشاركين في فرق جائزة الملك عبدالله الثاني لتمييز الأداء الحكومي والشفافية.

جاء ذلك تزامناً مع إطلاق مركز الملك عبدالله الثاني للتميز الدورة الجديدة لجوائز التميز للقطاعات العام والخاص، ونموذج التميز الحكومي الأردني الجديد مطلع هذا العام.

وأكد رئيس الديوان سامح الناصر خلال افتتاحه الورشة، السعي إلى تأصيل ثقافة التميز في جوانب عمل الديوان، وتعزيز مفاهيم التميز والإبداع بين الموظفين، الأمر الذي يمكن من الحصول على ختم التميز في العام 2013، والفوز بالمركز الأول بجائزة الملك عبدالله الثاني لتمييز الأداء المؤسسي والشفافية عن قطاع التدريب والتشغيل ضمن المرحلة البرونزية في العام 2018.

وأضاف، إن الديوان يتنافس في الدورة التاسعة للجائزة مع مجموعة من الدوائر المتميزة ضمن فئة الدوائر الفائزة سابقاً، داعياً جميع العاملين في الديوان إلى البناء على الإنجازات السابقة للفوز بمراتب أعلى من الجائزة.

وأشار إلى أن الديوان يمر بمرحلة تطويرية مهمة تتطلب تكثيف الجهود وتسريع الإنجاز، لتحقيق رؤى وتطلعات جلالة الملك في الإصلاح الإداري، وتحسين مستوى الخدمات العامة التي تقدمها المؤسسات العامة للمواطنين، والوصول للنتائج المرجوة من مبادرات خريطة تحديث القطاع العام، مؤكداً أهمية تمكين القيادات الوسطى وشاغلي الوظائف الإشرافية في الديوان، نظراً لحجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم باعتبارهم الحلقة الأساسية في العمل الإداري.

بدوره، قدم مدير وحدة التطوير المؤسسي في الديوان المهندس حمزة عريبات، عرضاً تضمن التعريف بنموذج التميز الحكومي الجديد ومحاوره والمعايير التي ستكون الأساس في تقييم الجهات المشاركة.

وقدم مهندس الجودة في الديوان مروان قاسم، شرحاً حول جوائز الموظفين، مثل جائزة الموظف الحكومي المتميز والفئة الجديدة التي أطلقها المركز أخيراً في جائزة الملك عبدالله الثاني لتمييز الأداء الحكومي والشفافية للموظفين بمسمى فريق التغيير المتميز، لتحفيز الجهات على نشر وتبني ثقافة فرق التغيير والعمل على دعمها لتكون لديها القدرة على إحداث التغيير.

## أمانة عمان تطلق 13 مساراً سياحياً

### ضمن الاحتفالات بيوم المدينة

عمان

ضمن الاحتفالات بيوم المدينة، أطلقت أمانة عمان خلال مؤتمر «سياحة المدن الأردنية/ عمان نموذجاً» والذي عقد في مركز الحسين الثقافي 13 مساراً سياحياً، بمشاركة وزارة السياحة والآثار، ووزارة الثقافة، والجامعة الهاشمية.

وقال نائب مدير المدينة للتنمية المجتمعية حاتم الهملان، مندوب أمين عمان لرعاية المؤتمرات، إن مدينة عمان تتميز بكونها من المدن العصرية التي تحمل الكثير من الأصالة والعراقة والتاريخ والمواقع السياحية المميزة.

وأشار الهملان إلى توجهات أمانة عمان في مجالات جذب السياحة وذلك انطلاقاً من رؤيتها «نحو مدينة رائدة ذات روح صديقة وقابلة للحياة تعزز بتراتها وأصالتها»، حيث قامت بالعمل مع الشركاء على العديد من المشاريع التي ساهمت بتتمية المدينة، ومنها مشروع تطوير الساحة الهاشمية، وتأهيل موقع جبل القلعة، ومشروع المسارات السياحية الذي تم إطلاقه لخلق تجربة سياحية رائدة.

وبين الهملان، بحضور ممثلين عن وزارة السياحة، ودائرة الآثار العامة، وعدد من الجمعيات السياحية، والجامعات الأردنية، أن العمل يسير قدماً لاتخاذ الإجراءات الترتيبات لإدراج بعض المواقع الهامة على قائمة التراث العالمي.

بدوره، قال عضو مجلس الأمانة عن منطقة وادي السير الدكتور محمد مهيرات، إن يوم المدينة يمثل انطلاقة لتقديم للزائر 13 مساراً سياحياً حيوياً يستطيع الزائر من خلالها التجوال في عمان بسهولة ويسر، لافتاً أن مدينة عمان تستحق المزيد من الجهد لتصبح مدينة المدن، فهي مدينة عين غزال قديماً، ومدينة الحب الأخوي في العصور الكلاسيكية.

وعرض مشروع المسارات السياحية المهندس محمد أبو زيتون للإنجازات التي تقوم بها أمانة عمان لتحقيق استراتيجيتها بجعل المدينة مركز جذب سياحي، ومنها إطلاق 13 مساراً سياحياً يشمل مسار مثنى عمان، ومسار درب المعهودية من عمان إلى المغطس، ومسار السياحة الثقافية، ومسار السياحة الدينية، ومسار الإيلاف القرشي، ومسار الخط الأردني - الحجازي، ومسار رحلة فتية كهف الرقيم (أصحاب الكهف)، ومسار الشارع الروماني، ومسار الأبراج القديمة.

وبين، أن إدارة المشروع وبمشاركة وزارة السياحة والآثار تعمل على إعداد خارطة لهذه المسارات على مستكشف عمان وإصدار العديد من النشرات السياحية والخرائط والكتب المتخصصة بالمسارات السياحية.

ويهدف مشروع المسارات السياحية لتنشيط أنواع السياحة في عمان وإبراج هذه المسارات ضمن منظومة مسارات الأردن السياحية، وتنظيم حركة الزوار داخل العاصمة، وتنظيم النشر العلمي الورقي والإلكتروني وإصدار بروشور وتكتيبات ودليل سياحي وخرائط وسلسلة كتب تاريخية تتناول السياحة والآثار والتراث داخل حدود أمانة عمان بالتعاون مع مديرية الثقافة بالأمانة.

وأشاد، رئيس جمعية إدلاء السياح الأردنية هاني مساعدة، ورئيس اتحاد الكتاب والأدباء الأردنيين غلبان الدعوان بجهود أمانة عمان بالتعاون مع المؤسسات والوزارات المعنية لإقامة المؤتمر الذي يعزز من واقع الأردن على خارطة الطريق للسياحة العالمية.

وناقش المؤتمر عدة محاور، منها الدارات التراثية، المواقع التراثية والتاريخية، التراث غير المادي والمادي، المسارات التاريخية التراثية، النشر العلمي في مجال السياحة والآثار والتراث، تاريخ عمان وجوارها، يوم المدينة وآفاق المستقبل، مبادرات ريادية وابتكارية لعمان.

**شركة كهرباء محافظة إربد**  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/3/13 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تغطي من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن برقس، برقس طريق كركراك وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن إيدون جنوب مدرسة أكيل الجبل، غرب مستشئ الرهايات، إيدون مجاورين كيباوند الامري من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد.

قسم العلاقات العامة

## مندوبا عن الملكة رانيا العبدالله..

## وزير الأوقاف يرعى توزيع جوائز المسابقة الهاشمية لحفظ القرآن

عمان

مندوبا عن جلالة الملكة رانيا العبدالله، رعى وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخليفة الخميس، حفل تكريم الفائزات بالمسابقة الهاشمية للإناث بنسختها الدولية والمحلية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في عمان.

وقال الخليفة، «تلقت اليوم على مائدة القرآن الكريم تكريم الفائزات بالمسابقة الهاشمية الدولية والمحلية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته»، داعياً إلى أن يعكس القرآن سلوكاً على حافظ القرآن كما أمرنا الله تعالى والمصطفى عليه الصلاة والسلام، الذي كان خلقه القرآن في كلامه وسلوكاته وتعاملاته.

وأشار وزير الأوقاف إلى «أنا في بلد حياه الله بقيادة هاشمية تعني بدعم ورعاية أهل القرآن الكريم، ومن هنا جاءت المسابقات الهاشمية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته بنسخها المتعددة للدكتور والإناث على المستويين الدولي والمحلي»، موضحاً أنه سيجري قريباً البدء بالتصفيات للمسابقة الهاشمية للدكتور.

من جهتها، قدمت المتسابقة فاطمة عبدالقادر من جمهورية النيجر في كلمة ألقها باسم المشاركات في المسابقة الشكر لجلالة الملك عبدالله الثاني، وجلالة الملكة رانيا العبدالله على رعايتهما للقرآن الكريم، وأهله، ولدور وزارة الأوقاف على حسن تنظيم المسابقة الهاشمية الدولية للإناث لحفظ القرآن الكريم في نسختها السابعة عشرة.

وفاً بالمسابقة في دورتها السابعة عشرة بالمركز الأول منار سلطان عبيدالله سيف من اليمن، وداينة محمد ناصر أمين الصادق في المركز الثاني من الأردن، وزينب محمود رفاعي شمس الدين بالمركز الثالث من مصر، وفاطمة محمد جبرين من تشا، وسارة مصباح الهادي خلف الله من ليبيا.

وفاً بالمسابقة المحلية للإناث في دورتها الثامنة



عشرة، حفظ القرآن الكريم كاملاً، وتلاوته مع حسن الأداء والتجويد الفرع الأول، دانية محمد ناصر أمين الصادق بالمركز الأول، وفي المركز الثاني سندس سعيد محمد صيداوي، وفي المركز الثالث رفيف زياد علي مطالقة، وفي المركز الرابع روعة سهم أحمد الكساسبة، وفي الخامس مكررم رحمة محمد عبد الزويدين، والخامس مكرم هلا عبدالله سليم الرفاعي.

وفي الفرع الثاني «حفظ خمسة وعشرين جزءاً متتالياً من القرآن الكريم»، فازت بالمركز الأول رغد حسن عطية مطالقة، وفي المركز الثاني بليغس محمود محمد عمر، وفي المركز الثالث نديم محمد المصري، وفي الفرع الثالث «حفظ خمسة وعشرين جزءاً متتالياً من القرآن الكريم»، فازت بالمركز الأول رغد صالح إبراهيم فريحات، المركز الخامس مكرم سلمى أحمد مطلق محمد، وفي المركز الخامس مكرم نور الإسلام علاء مطيع عباس.

وفي الفرع الرابع «حفظ عشرين جزءاً متتالياً من القرآن الكريم» بول نعيم عبد الرحمن الحسين بالمركز الأول، وفي المركز الثاني سميرة نبيل أدهم حاكمي، وفي المركز الثالث رغد محمد فرحان الحواري،

الثالث راما أحمد لورنش حموري، وفي المركز الرابع حور العين منذر عبدالكريم الهويدي، وفي المركز الخامس مرج عمر قاسم لياينه.

كما فاز بالفرع السابع من المسابقة «حفظ جزء من القرآن الكريم» ياسمين بسام خلف خلف بني هاني بالمركز الأول، وفي المركز الثاني سلسليل محمد ياسر الكردوي، المركز الثالث سيرين صهيب هاني عيود، المركز الرابع سلسليل خالد عارف مقابلة، فيما فازت بالمركز الخامس سارة مصعب قاسم الردور.

وكرم وزير الأوقاف المتسابقة الأصغر سناً في المسابقة حفيفة عمر يوسف جزاز الشعلان من الكويت والبالغة من العمر 12 عاماً، فيما منحت جائزة المشاركة المتميزة للمتسابقة آية سعيد صالح منصور من المغرب، والبالغة من العمر 15 عاماً.

كما كرم الخليفة لجنة التحكيم للمسابقة الهاشمية الدولية للإناث، والتي ضمت رئيسة اللجنة الدكتورة لميس الهزيم من الأردن، والمحكمات الدوليات عائشة الصفي من الكويت، وشيخة المطوع من قطر، وهيام شحادة، ونجلاء حسن صالح، ومنيرة موسى إبراهيم، وراجة الربيحات، وكوثر العوش من الأردن.

وشهد حفل تكريم الفائزات عرض فيديو عن المسابقة الهاشمية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته بنسختها الدولية والمحلية، وتلاوة آيات من الذكر الحكيم لعدد من المشاركات، بتلاوات مختلفة.

وحضر الاحتفال سماحة مفتي عام المملكة، وسماحة قاضي القضاة، وسماحة إمام الحضرة الهاشمية، وسماحة مفتي عام القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي، وأمين عام وزارة الأوقاف، وسفراء معتمدون لدى الأردن، والمدراء العاملون لصندوق الزكاة، ودائرة الحج والعمرة، وصندوق الحج، ودائرة تنمية أموال الأوقاف، ومساعد أمين عام وزارة الأوقاف لشؤون المؤتمرات، ومساعد أمين عام الوزارة لشؤون الدعوة والإرشاد الإسلامي، وواعظات، وعدد من ذوي المتسابقات والفائزات.

## الأمير الحسن يرعى ندوة حول الطاقة الاندماجية بتنظيم من جامعة الحسين التقنية

عمان

رعى سمو الأمير الحسن بن طلال رئيس المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، ندوة نظمتها جامعة الحسين التقنية عبر تقنية الاتصال المرئي بعنوان «نحو مبادرة عربية للطاقة الاندماجية».

وتهدف الندوة إلى زيادة الوعي بأهمية تطوير مصدر للطاقة المستدامة في العالم العربي، ومناقشة أوجه التعاون المحتملة لتحقيق مشروع الاندماج النووي لإنتاج الطاقة النظيفة، والذي يُعد واحد من أحدث وأكبر مشاريع العلوم والتكنولوجيا في العالم.

وأكد سموه، في كلمته الافتتاحية بحضور عدد من رؤساء الجامعات وعلماء طاقة وخبراء ومختصين، أن كرامة الإنسان وسلامته يجب أن يكونا الهدف النهائي للمساعي العلمية الهادفة إلى تحقيق مشروع الاندماج النووي، الذي يُعد بمستقبل أكثر أمناً وصحة واستدامة للأجيال القادمة.

ولفت سموه إلى ضرورة أن يوضح العلماء والخبراء الأثر الاجتماعي للتقدم التكنولوجي، خصوصاً المتعلق بالمشروع للشعوب وصانعي السياسات على حد سواء.

وشدد سموه على أهمية التكنولوجيا في إحداث نهضة علمية في طريقة إنتاج الماء والطاقة

والغذاء، والتي تعتبر من المجالات الحيوية لتعزيز أمن الإنسان وكرامته في المشرق الذي يعتبر من أكثر المناطق عرضة لتغير المناخ. وأشار سموه إلى أن التحديات العلمية الراسخة في عملية الابتكار التكنولوجي وخاصة المتعلقة في مشروع الاندماج النووي تؤكد أهمية ضرورة تفعيل الشراكات بين الأوساط الأكاديمية والقطاعين العام والخاص.

ونوه سموه إلى ضرورة تعزيز الاستثمار في المجال العلمي، وتطوير مبادرات في المشرق قائمة على الدبلوماسية العلمية لتبادل الخبرات وتحقيق مصادر الطاقة المستدامة وتشجيع الابتكار وتطوير المعارف.

من جانبه، عرض رئيس مجال العلوم والعمليات وكبير العلماء في منظمة المفاعل النووي الحراري التجريبي الدولي الدكتور تيم لوس، لمزايا وفوائد طاقة الاندماج، مبيناً إمكانات الكبيرة التي تحظى بها طاقة الاندماج، مؤكداً أهمية التعاون بين جميع الدول المعنية في مجال الطاقة المستدامة وتحديداً طاقة الاندماج.

وتطرق الرئيس التنفيذي لشركة يوروفيجين، والمدير الأعلى لأبحاث اندماج الطاقة في أوروبا يوروفيسور توني دونيه، إلى التقدم المحرز في مجال طاقة الاندماج وإمكانية إنتاج الكهرباء، مسلطاً الضوء على مشاريع

# 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.

يختلف داء السكري من النوع ٢ عن مرض السكري من النوع ١، حيث تشير دكتورة باربرا كبير، 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 دونغبو 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 بمرض السكري 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 للجنس، فالتوصيات كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧٪ وتقليل الدهون المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

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

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 عن الرجال ٣٨٪. وفيما يتعلق بالمخاطر الغذائية، فالنصائح كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧٪ وتقليل الدهون المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

وأظهرت نتائج الدراسة بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب/آسيا (ESC Asia) والذي تم عقده في سغافورة مطلع ديسمبر/كانون الأول الحالي، بتنظيم من الجمعية الأوروبية لأمراض القلب (European Society of Cardiology) وجمعية آسيا والمحيط الهادئ لأمراض القلب (Pacific Society of Cardiology) (APSC) واتحاد دول جنوب شرق آسيا لأمراض القلب (AFC) وجمعية آسيا والمحيط الهادئ لأمراض القلب (Asian Federation of Cardiology) (AFC). وكتب عن الدراسة موقع "يوريك ألرت" (EurekaAlert).

ونصائح تقليل حدوث الأمراض ووفقاً للمؤلف الأول للبحث الدكتور بريما وولاندراري من كلية الطب بجامعة هارفرد ومستشفى ماساتشوستس العام، فإن هذه الدراسة قد أظهرت أنه يتم إخبار النساء بأن عليهن إتقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والنصح من النظام الغذائي الذي يتبعه لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يطلب من الرجال تناول أدوية خافضة للدهون. يأتي ذلك رغم أن التوصيات الطبية نفسها تنطبق على الجنسين.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن العلاج المقدم للمصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية يكون أقل حدة من ذلك الذي يقدم للرجال. وقد جاءت هذه الدراسة استكمالاً للجهود السابقة لمعرفة ما إذا كانت الفروقات بين الجنسين ممتدة للنصائح اللاحقة لتقليل من خطورة حدوث هذه الأمراض.

استخدمت الدراسة بيانات المرضى المتوفرة من المسح الوطني الأمريكي لفحص الصحة والغذاء (the US National Health and Nutrition Examination Survey) (NHANES) الفترة ما بين ٢٠١٧ و ٢٠٢٠. واشتملت على أكثر من ٨ آلاف رجل وامرأة لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٧٩ عاماً.

وقد صنّف المرضى بأنهم في عرضة متزايدة لأمراض القلب والأوعية الدموية -وفقاً لقياس الخطورة-

كما ينصح ذوو الوزن الزائد والذين يعانون من السمنة بإتقاص أوزانهم. فإتقاص الوزن يساهم بالتقليل من ضغط الدم والدهنيات واحتمالية الإصابة بداء السكري، وبالتالي يساهم في تقليل احتمالية حدوث أمراض القلب والشرايين، ويتم وصف الستاتينات لبعض المرضى بناءً على معايير محددة تشمل العمر وخطورة حدوث أمراض القلب والشرايين لدى الشخص

وتنصح النساء بأن عليهن إتقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والنصح من النظام الغذائي الذي يتبعه لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يطلب من الرجال تناول أدوية خافضة للدهون. يأتي ذلك رغم أن التوصيات الطبية نفسها تنطبق على الجنسين.

وتنصح النساء بأن عليهن إتقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والنصح من النظام الغذائي الذي يتبعه لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يطلب من الرجال تناول أدوية خافضة للدهون. يأتي ذلك رغم أن التوصيات الطبية نفسها تنطبق على الجنسين.

وتنصح النساء بأن عليهن إتقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والنصح من النظام الغذائي الذي يتبعه لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يطلب من الرجال تناول أدوية خافضة للدهون. يأتي ذلك رغم أن التوصيات الطبية نفسها تنطبق على الجنسين.

## شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

### وكالات

العلاج المبتكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل

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

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

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

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

ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.

العضلة الموسعة للبلعوم وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

وتهدف الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط العضلة الموسعة للبلعوم.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات معينة يتم التعبير عنها على سطح الشعب الهوائية العلوية، مما يؤدي إلى تنشيطها بسهولة أكبر للعضلات المحيطة أثناء النوم".

وكانت النتائج الأولية للتجارب واعدة، حيث أدى الدواء الجديد إلى فتح مجرى الهواء بشكل مستمر خلال نوم ليلة كاملة. كما كانت النتائج متسقة بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم.

وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن 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 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.

العلاج المبتكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأف 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

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

### وكالات

بعض الأطباء يقدّمون نصيحة "سطحية" للتخسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان 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 يدعها العلم دائماً، بحسب ما نشره موقع "EatingWell".

شيوخ النصائح السطحية قام فريق من الخبراء في جامعة أكسفورد في إنجلترا بفحص وتحليل ١٥٩ تسجيلاً صوتياً للاستشارات بين الممارسين العامين ومرضاهم الذين يعانون من مؤشر كتلة جسم ضمن نطاقات الإصابة بالسمنة. وتبين أن النصائح السطحية شائعة، بما يشمل التوجيه بأن الشخص يجب أن "يغير أسلوب حياته قليلاً". وتضمنت النصائح أو الإرشادات الشائعة توجيهات مجردة، لا تستند إلى أدلة علمية محققة، بل كان بعضها نصائح خاطئة، كما يلي:

- تناول كميات أقل من الطعام وقم بممارسة نشاط بدني أكثر
- اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد • انتبه لما تأكله • قلل من الكربوهيدرات
- استخدم أحد التطبيقات لتتبع السعرات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السعرات الحرارية الواردة والسعرات الحرارية الخارجة • مارس التمارين الرياضية بقدر ما تسمح به مفاصلك

صنع دقيقاً خائياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.

الوقاية قبل العلاج وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنه، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، افعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد بدلاً من التركيز على الوقاية، حيث يتم تخصيص القليل من الوقت في إطار مناهج كليات الطب على التغذية والنشاط البدني.

اختصاصيو التغذية تؤكد نتائج الدراسة على أهمية استشارة الخبراء المتخصصين في هذه المجالات، مثل اختصاصيي التغذية والمعالجين الفيزيائيين المسجلين، بدلاً من الأطباء الممارسين العامين أو غير المتخصصين. كما يجب اتباع النصائح من الطبيب في حال توفرت له المساحة الزمنية للتعرف على عادات المرض والعوامل الخارجية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر على جودة حياته.

تقول بروفيسور مادلين ترينبليت، الباحثة الرئيسية في الدراسة والباحثة النوعية في قسم نافيلد لعلوم الرعاية الصحية الأولية في جامعة أكسفورد في إنجلترا: "يحتاج الأطباء غير المتخصصين في التغذية والعلاج الفيزيائي إلى إرشادات واضحة حول كيفية التحدث بشكل مفر مع المرضى، الذين يعانون من السمنة حول فقدان الوزن بغرض تقديم مساعدة فعالة للمرضى الذين يريدون إتقاص الوزن".



# تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،  
التقيؤ والغثيان،  
وسائل تشخيص سرطان القولون  
فحص الدم الخفي في البراز،  
الفحوصات الرقمية للمستقيم،  
تنظير القولون السيني لفحص القولون  
والمستقيم،  
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو  
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية  
للكشف عن السرطان وتشمل:  
حقنة الباريوم الشرجية المغلغرة المزودة  
(صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)،  
تنظير القولون لدراسة الورم بدقة،  
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق  
الصوتية للمستقيم،  
تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض  
للكشف عن انتشار السرطان،  
المستضد السرطاني المضعي (-Carcino-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 الأمريكية بأنه لتقليل  
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب  
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه  
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي  
يتناولونها،  
ويقول البروفيسور 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؟

وكانت  
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  
ميديسين" (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،  
وشملت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين-  
١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة،  
وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً  
على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا  
نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم  
معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

# ٣ أسرار حتى تعمّر لـ ١٠٠ عام



وتقدّرنا 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،  
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا  
فيه،  
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي  
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر  
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة  
ملونة وسترة شتوية، 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 التهنئة 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 سلفاتورى 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  
ترزح 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

تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم  
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبلغة  
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغفورة أكبر  
عدد من المعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، مقارنة  
بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟  
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد  
سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزهو بإيراجيا في موسوعة  
غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من  
المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل  
علامات تشير إلى شهرتها،  
وتقدّرنا 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،  
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا  
فيه،  
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي  
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر  
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة  
ملونة وسترة شتوية، 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 التهنئة 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 سلفاتورى 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  
ترزح 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

تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم  
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبلغة  
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغفورة أكبر  
عدد من المعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، مقارنة  
بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟  
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد  
سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزهو بإيراجيا في موسوعة  
غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من  
المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل  
علامات تشير إلى شهرتها،  
وتقدّرنا 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،  
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا  
فيه،  
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي  
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر  
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة  
ملونة وسترة شتوية، 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 التهنئة 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 سلفاتورى 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  
ترزح 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

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



وكانت  
تكتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا  
يكسر النيكوتين في أوعية الفئران ويقلل من  
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان  
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من  
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل  
فرض 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 أوعية الفئران، ومن ثم يقلل  
من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية،  
وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال  
إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤  
نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي  
من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في  
الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا  
التي تكسر النيكوتين في أوعية الفئران،  
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني  
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير  
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط  
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي  
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة  
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس  
دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا  
الكبدية في بعض الحالات،  
بكتيريا تكسر النيكوتين في أوعية الفئران  
وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس  
(أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض  
النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأوعية، 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 أوعية الفئران،  
ووجدوا النتائج متشابهة

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  
ووجدوا النتائج متشابهة  
بعد ذلك، عثروا على أوعية الفئران  
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة  
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،  
ووجدوا أن الفئران ذات الأوعية المعقمة  
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،  
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا  
الأوعية يعمل على تكسير النيكوتين،  
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا  
من تحييد نوع من البكتيريا يعرف باسم  
"بكتيريا بكتيرويديس" (Bacteroides  
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا  
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل  
أضراره داخل أوعية الفئران، حيث كانت تنتج  
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم  
إنزيمًا يكسر النيكوتين..

# اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة  
النوم،  
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء  
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى  
النساء،  
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات  
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:  
١- مشاكل الخصوبة  
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث  
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة  
البيولوجية،  
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم  
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية  
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ويؤثر عليها،  
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج  
الهرمونات وتحمل الإجهاد،  
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة  
النوم،  
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء  
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى  
النساء،  
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات  
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:  
١- مشاكل الخصوبة  
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث  
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة  
البيولوجية،  
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم  
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية  
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ويؤثر عليها،  
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج  
الهرمونات وتحمل الإجهاد،

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

والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل،  
تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة  
السريية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا  
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين  
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي"،  
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  
السريية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا  
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين  
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي"،  
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،

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



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

## ٩ علامات مميزة للشيخوخة

إن، ما هو الجديد؛ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

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

## تفاصيل معقدة

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

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

## ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصاً أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان 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 الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

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

## فوضى في الجسم

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

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

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## لعمارة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

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

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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

## وفيات بالآلاف حول العالم

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

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

## مادة لتقييم بيئة البكتيريا

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

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

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

## تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

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

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

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

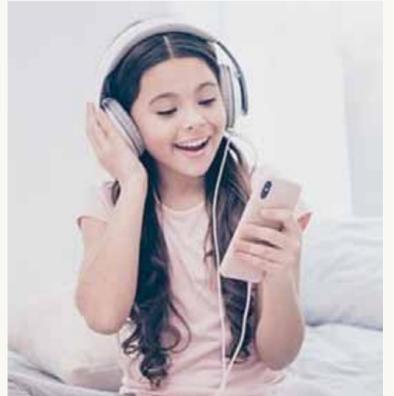
يوتوب الأكثر شعبية  
كشفت الدراسة أن موقع "يوتوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتوب".

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

محتوى إعلامي يواكب التطور  
وأشار سامينو 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 "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهجية يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، وصدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

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



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



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

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

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

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

## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

## مجلس الجامعة العربية يثمن دعم الأردن ومصر للقضية الفلسطينية بالمحافل الدولية

الأردن مع الأمانة العامة للأمم المتحدة  
والجامعة العربية في المسعى الفلسطيني

### الدوحة

أكد مستوردون وتجار قطريون، أن الأردن يمثل المصدر الأول على مستوى المنطقة لمستوردة قطر من المواد الغذائية والتور.

وقالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إنهم بدأوا بالتجهيز لاستقبال شهر رمضان منذ أكثر من شهرين، ومضاعفة مستوردة المنتجات الغذائية بشكل خاص من السوق الأردني الذي يمثل اليوم مصدرا مهما لمستوردة البقول القطري من السلع والمنتجات الغذائية والاستهلاكية وبشكل خاص التمور الأردنية بأصنافها وخاصة "المجدول".

وأشار خالد بوشريك، وهو مدير شركة قطرية للاستيراد والتصدير، إلى أن جودة الإنتاج الأردني من هذه المواد تسهم في تعزيز الإقبال الاستهلاكي المحلي عليها، وأصبحت تشكل مكونا رئيسيا من مكونات مائدة الأسرة القطرية ومختلف أسر المقيمين في قطر من مختلف الجنسيات سواء العربية أو الأجنبية.

وسجلت واردات السوق القطري من التمور الأردنية خلال عام ٢٠٢٢، ارتفاعا بنسبة ١١ بالمائة مقارنة مع واردات عام ٢٠٢١.

واستوردت قطر نحو ١١١ طنا من مختلف أنواع التمور الأردنية العام الماضي، وفقا لبيانات إحصائية صادرة عن جهاز التخطيط والإحصاء القطري.

ويصدر الأردن للسوق القطري نوعين أساسيين من التمور هما المجدول والبحري.

من جانبه، قال إسماعيل الحمدي، وهو صاحب متجر لبيع الخضار والفاكهة وبعض السلع الاستهلاكية، إن المستهلكين في قطر من كافة شرائحهم وجنسياتهم، اعتادوا على المنتجات والسلع الغذائية المنتجة في الأردن، نظرا لجودتها العالية ومستوى نوعيتها الذي يفضله معظم المستهلكين.

ومن أبرز المنتجات والمواد الغذائية التي تستوردها قطر من الأردن، الخضار والفاكهة، واللحوم، والتمور بأنواعها، والأجبان والألبان الطازجة، اللحوم ومشقاتها، الدواجن ومشقاتها، الحبوب، الحلويات، العلك بأنواعها، الأرز، العصائر، المكسرات، الزيوت والسمنة بأنواعها، المخللات، الأعشاب، العسل، الطيور، القهوة الأردنية والبيض.

بدوره، أوضح وليد النعماني، وهو مسؤول التوزيع في أحد منافذ البيع الكبرى بالدوحة، أن المنتجات الغذائية التي تستوردها قطر من الأردن، تحتل المرتبة الأولى في قائمة خيارات الشراء لدى غالبية المستهلكين.

ويشير تاجر اللحوم القطري، ناصر العبد الله، إلى أن مستوردة السوق القطري من الأردن توسعت كثيرا خلال الفترة الماضية بالمقارنة مع ما كانت عليه قبل بضع سنوات، بسبب جودة الإنتاج الغذائي في الأردن، موضحا أن الخيار الأول للسوق القطري من حيث المواد الغذائية والاستهلاكية سواء الطازجة أو المعلبة أو المصنعة، هو الأردن في كثير من الأوقات وخاصة في مناسبات مثل شهر رمضان المبارك وفترة الأعياد.

وكان تجار أغنام في قطر أعلنوا خلال الأيام القليلة الماضية، عن توفير أعداد كبيرة من رؤوس الأغنام بمناسبة قرب حلول شهر رمضان المبارك من دول مختلفة في المنطقة تشمل الأردن وسوريا وتركيا وإيران وأرمينيا والصومال.



ذات مصداقية على أساس القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية ومبدأ الأرض مقابل السلام وحل الدولتين، ضمن إطار زمني محدد ورقابة دولية، تفضي إلى إنهاء الاحتلال الإسرائيلي للأرض الفلسطينية المحتلة، وتجسيد استقلال دولة فلسطين على خطوط ٤ حزيران ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، من خلال عقد مؤتمر دولي لهذه الغاية.

وشدد البيان على التمسك بمبادرة السلام العربية بكافة عناصرها وأولوياتها، باعتبارها الموقف العربي التوافقي الموحد وأساس أي جهود لإحياء السلام في الشرق الأوسط، مؤكدا أن أي خطة سلام لا تتسجم مع المرجعيات الدولية لعملية السلام في الشرق الأوسط، مرفوضة ولن يكتب لها النجاح، كما رفضوا أي ضغوط سياسية أو مالية تمارس على الشعب الفلسطيني وقيادته بهدف فرض حلول غير عادلة للقضية الفلسطينية.

ودعا البيان الدول الأعضاء لتنفيذ قرار قمة عمان رقم ٦٧٧ دع (٢٨) بتاريخ ٢٩/٣/٢٠١٧، بشأن زيادة رأس مال صندوق الأقصى والقدس بمبلغ ٥٠٠ مليون دولار، وتوجيه الشكر للمملكة العربية والدول الأعضاء التي قامت بدفع أجزاء من مساهماتهم في هذه الزيادة، والدول الأعضاء التي أوفت بالتزاماتها السابقة في دعم موارد الصندوقين وفقا لقرارات القمة العربية ذات الصلة، ودعوة الدول العربية التي لم تف بالتزاماتها لسرعة الوفاء بها. كما دعا، البرلمان العربي، والبرلمانات ومنظمات المجتمع المدني والجانبايات العربية، إلى بذل الجهود لتعزيز موارد صندوق الأقصى والقدس، دعما لتضامن الشعب الفلسطيني.

وطالب الوزراء بضرورة تبني ودعم توجه دولة فلسطين للحصول على العضوية الكاملة في الأمم المتحدة، ودعوة الدول الأعضاء في مجلس الأمن إلى قبول هذه العضوية، ودعوة الدول التي لم تعترف بعد بدولة فلسطين إلى الاعتراف بها، وتبني ودعم حق دولة فلسطين بالانضمام إلى المنظمات والمواثيق الدولية بهدف تعزيز مكانتها القانونية والدولية، وتجسيد استقلالها وسيادتها على أرضها المحتلة.

كما طالب المجلس، بمتابعة جهود تأسيس لجنة وزارية عربية مفتوحة العضوية برئاسة الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، بصفتها رئيس القمة العربية الدورة (٣١)، للتحرك على المستوى الدولي لمساندة جهود دولة فلسطين في نيل المزيد من الاعترافات والحصول على العضوية الكاملة في الأمم المتحدة وعقد مؤتمر دولي للسلام وتوفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني.

وأكد بيان المجلس رفض حصول إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، على عضوية مراقب في الاتحاد الأفريقي، ودعوة الدول الشقيقة والصديقة في الاتحاد الأفريقي للاستمرار في جهودها للحيلولة دون حصول إسرائيل على هذه العضوية، والتأكيد على تعزيز العمل مع الاتحاد الأفريقي لدعم القضية الفلسطينية وقراراتها في المحافل الدولية. وأكد دعم وتأييد خطة تحقيق السلام التي طرحها الرئيس محمود عباس، رئيس دولة فلسطين، في خطابه أمام مجلس الأمن والجمعية العامة للأمم المتحدة لتأسيس آلية دولية متعددة الأطراف لرعاية عملية مفاوضات سلام

### القاهرة

رحب مجلس جامعة الدول العربية بالجهود الحثيثة التي تبذلها المملكة الأردنية الهاشمية ومصر بهدف إعادة القضية الفلسطينية على رأس أولويات المجتمع الدولي.

وحت المجتمع الدولي على ممارسة الضغط على إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، للانخراط بمفاوضات سلام جادة على أساس المرجعيات الدولية المتفق عليها، ودعم تلك الجهود من منطلق مركزية القضية الفلسطينية بالنسبة للدول العربية.

ودان مجلس جامعة الدول العربية على مستوى وزراء الخارجية العرب، الجرائم الإسرائيلية واسعة النطاق ضد الشعب الفلسطيني في مختلف المدن والقرى والخيم الفلسطينية، بما فيها الحملات الأخيرة للعدوان الإسرائيلي الفاشم على القدس ونابلس وجنين وأريحا.

كما حث في قراراته الصادرة في ختام أعمال الدورة العادية ١٥٩ على مستوى وزراء الخارجية والتي عقدت، أمس الأربعاء، في مقر الجامعة برئاسة مصر، وحضور الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط، المحكمة الجنائية الدولية على إنجاز التحقيق الجنائي في جرائم الحرب، والجرائم ضد الإنسانية، التي ارتكبتها وترتكبها إسرائيل بحق الشعب الفلسطيني الأمل. وأكد المجلس دعمه للجهود والمساعدات الفلسطينية الهادفة إلى إضفاء الشعب الفلسطيني جلاء الظلم الحالي والتاريخي الذي استهدفه ومحاسبة المسؤولين عن الجرائم الحالية والتاريخية المرتكبة بحق، عبر آليات العدالة الدولية، مشيرا إلى بدء تشكيل لجنة قانونية استشارية في إطار جامعة الدول العربية لتقديم المشورة القانونية اللازمة في هذا الشأن.

كما رحب المجلس، بالبيان الختامي والنتائج الصادرة عن مؤتمر القدس رفيع المستوى، الذي عقد تحت شعار "صمود وتمية" في مقر جامعة الدول العربية ١٢ شباط الماضي بهدف حماية مدينة القدس المحتلة، عاصمة دولة فلسطين، ودعم صمود أهلها في مواجهة السياسات والممارسات الإسرائيلية العدوانية والمنهجة التي تستهدف المدينة وأهلها على المستويات السياسية والقانونية والتنمية.

السلطة الفلسطينية (بالعربي على الأرض)  
حرب إسرائيل على الشعب الفلسطيني

### إسلام الله

أكد الناطق باسم الرئاسة الفلسطينية نبيل أبو ردينة، أن ما يجري على الأرض هو حرب إسرائيلية شاملة على الشعب الفلسطيني الأمل.

وشدد أبو ردينة في بيان الخميس، على أن "العركة الحالية هي معركة وطنية فلسطينية تجاه الحفاظ على القدس والمشروع الوطني الفلسطيني من خلال مخططات الاحتلال الإسرائيلي ومستوطنيه المتطرفين.

وقال، إن إسرائيل تريد إخراج القدس من العادلة الفلسطينية عبر الاستمرار بجرائمها على الصعد كافة، ما يستدعي تحيين الجبهة الداخلية والتوحد لإسقاط مشاريع الضم، داعيا أبناء الشعب الفلسطيني إلى الاصطفاف خلف معركة القدس للحفاظ على الثوابت الفلسطينية، وإقامة الدولة الفلسطينية وعاصمتها القدس بمقدساتها الإسلامية والمسيحية.

إلى ذلك، حمل رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية، الحكومة الإسرائيلية المسؤولية الكاملة عن الجرائم التي تستتبع دماء الشعب الفلسطيني الأمل، ولا تقييم أي وزن للقرارات والشرائع الدولية والتي كان آخرها إعدام ثلاثة شبان في بلدة جبع جنوب جنين صباح اليوم.

واعتبر اشتية في بيان اليوم، أن تلك الجرائم ما كان لها أن تستمر على هذا النحو المروع لولا غياب المسائلة الدولية للجنة وشعورهم بالإفلات من العقاب والمحاسبة.

وطالب المجتمع الدولي بالعمل الفوري والجاد على توفير الحماية للشعب الفلسطيني أمام بطش الاحتلال ومستوطنيه المتطرفين.

وفي السياق، أدانت وزارة الخارجية الفلسطينية إرهاب الاحتلال الإسرائيلي وجرائمه المتصاعدة بحق الشعب الفلسطيني والتي كان آخرها صباح اليوم الخميس ببلدتي جبع واليامون في محافظة جنين شمال الضفة الغربية.

وحملت الوزارة الحكومة الإسرائيلية المسؤولية الكاملة عن هذه الجرائم وتدابيرها وكذلك المسؤولين عن محاولات الاستبدال الطابع السياسي للصراع بحلول عسكرية إجرامية.

وقالت، إن فشل المجتمع الدولي في توفير الحماية الدولية لشعبنا يشجع الاحتلال على الإمعان في ارتكاب المزيد من الجرائم، لافتة إلى أن إفلات إسرائيل المستمر من العقاب يسيل عليها الاستمرار بالتكبير للشعب الفلسطيني وهو ما يتطلب من الجناية الدولية الخروج عن صمتها وإنهاء تحقيقاتها وإصدار مذكرات جلب وتوقيف بحق مجرمي الحرب الإسرائيليين.

السوق القطري من التمور الأردنية

### القدس المحتلة

افتتح عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف، وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان، إن الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح ونفذوا جولات مشبوهة، وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في باحات الأقصى خاصة عند الجزء الشرقي، بحماية من شرطة الاحتلال.

وأضافت الدائرة، إن شرطة الاحتلال عززت انتشارها داخل المسجد وعند أبوابه الخارجية، ودققت في البطاقات الشخصية للوافدين إلى المسجد الأقصى ومنعت العديد منهم من دخوله وسط حالة من الغضب والغليان سادت المكان.

التطويق الإسرائيلي لتطابق  
الشعب الفلسطيني (بالعربي على الأرض)

### عمان

طالبت منظمة التعاون الإسلامي المجتمع الدولي بالتدخل لوقف الجرائم والانتهاكات الإسرائيلية المتواصلة في جميع أنحاء الأراضي الفلسطينية المحتلة بما فيها مدينة القدس الشريف، وتوفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني.

كما دانت منظمة التعاون الإسلامي في بيان الجريمة النكراء التي قامت بها قوات الاحتلال الإسرائيلي في مدينة جنين اليوم الخميس وأدت إلى سقوط ثلاثة شهداء فلسطينيين.

واعتبرت، أن العدوان الإسرائيلي المتواصل على الشعب الفلسطيني يشكل انتهاكا صارخا للقانون الدولي الإنساني ويستدعي المسائلة.

الاحتلال الإسرائيلي  
يشجع حملة التطويق الإسرائيلي

### إسلام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، حملة مدهامات واقتحامات واعتقالات واسعة في صفوف المواطنين الفلسطينيين خلال اقتحامها مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة طالت أربعة عشر موطنا فلسطينيا. وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط إطلاق كثيف للبرنيران مناطق متفرقة في مدن رام الله والبيردة ونابلس وجنين والخليل وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت المواطنين بزعم أنهم مطلوبون.

الجمهورية العربية السورية  
بجامعة السلام (بالعربي على الأرض)

### عمان

أعرب البابا فرنسيس عن الاقتناع بأن القدس بأمن الحاجة إلى السلام، وذلك بعيدا عن أي تحزب أو فئوية. ووفقا لإذاعة الفاتيكان فقد استقبل البابا اليوم الخميس في القصر الرسولي بالفاتيكان، المشاركين بلقاء مجموعة العمل المشتركة للحوار بين دائرة الحوار بين الأديان والهيئة الفلسطينية للحوار بين الأديان.

## عزل قائد شرطة تل أبيب بعد "قطع طريق نتياهو"



### وكالات

قرر وزير الأمن القومي للاحتلال الإسرائيلي إيتمار بن غفير عزل قائد شرطة تل أبيب على إثر إغلاق الطرقات خلال احتجاجات متصاعدة للمعارضة.

واضطر نتياهو، إلى استخدام مروحية للوصول إلى المطار الدولي الرئيسي للقيام بزيارة خارجية رسمية، بعد أن منعه حشود من السيارات والمتظاهرين من الوصول إلى هناك بالسيارة.

وتأتي المظاهرات ضمن احتجاجات شعبية واسعة منذ أكثر من شهرين ضد خطته المثيرة للجدل لإصلاح القضاء.

وكرر بن غفير في وقت سابق أكثر من مرة بأنه يرى أن إغلاق الطرقات خط أحمق.

وأعطى بن غفير التعليمات للشرطة الإسرائيلية في تل أبيب بمنع إغلاق الطرقات من قبل المعارضة بأي ثمن.

وسبق هذا القرار تصريحات من مقربين من رئيس الوزراء الإسرائيلي اتهموا فيها قادة الشرطة الإسرائيلية بالتعاون مع المعارضة.

وأطلق يائير نتياهو، نجل رئيس الوزراء تصريحات اتهم فيها القيادات الأمنية في الشرطة الإسرائيلية بأنها متعانة مع المعارضة.

### قطع طريق نتياهو

ركز المتظاهرون الخميس جهودهم على قطع طريق نتياهو إلى المطار ضمن مساعيهم المكثفة لمعارضة التعديلات القضائية، مما دفعه إلى استقلال مروحية للابتعاد عن الازدحام المروري الذي تسبب فيه الاحتجاج.

وأثرت الاضطرابات اليوم الخميس على زيارة وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن للبلاد، والذي اضطر إلى إعادة ترتيب جدول الزماني للإبقاء على اجتماعاته بالقرب من المطار.

وتناول أوستن بشكل موجز الشأن الداخلي الإسرائيلي خلال مؤتمر صحفي، حيث كرر تعليقات أدلى بها مؤخرا الرئيس الأميركي جو بايدن حين قال إن "عبقرية الديمقراطية الأمريكية والديمقراطية الإسرائيلية تكمن في أن كليهما بنيت على مؤسسات قوية، وعلى المراقبة

ولم يكن الجيش الإسرائيلي استثناء في هذا الخلاف، ويشهد معارضة غير مسبوقه من داخل صفوفه.

### الأزمة بين جانبيين

يقول نتياهو، الذي تولى منصبه في أواخر ديسمبر بعد جمود سياسي ممتد، وحلفاؤه، إن الإجراءات تهدف إلى كبح جماح محكمة تجاوزت سلطتها. ويقول منتقدون إن الإصلاح سيؤدي إلى اضطراب نظام الضوابط والتوازنات الدقيق ويدفع إسرائيل نحو الاستبداد.

يقول منتقدون أيضا إن نتياهو، الذي يحاكم بتهم فساد، مدفوع بمخاوف شخصية وأنه يمكن أن يجد طريقا للفرار من التهم من خلال الإصلاح الشامل. وينفي نتياهو ارتكاب أي مخالفات، ويقول إن التغييرات القانونية لا علاقة لها بمحاكمته.

وتم التخطيط للمظاهرات في جميع أنحاء البلاد حيث تعهد نتياهو وحلفاؤه بالضيء قداما في سلسلة من مشاريع القوانين التي من شأنها تجريد المحكمة العليا من قدرتها على مراجعة التشريعات وإعطاء سياسي الائتلاف الحاكم السيطرة على التعيينات القضائية.

غلعاد بيليد، حتى شعار آخر، مبررا ذلك بأنه هو من نظم احتجاج للطيارين. وقال الميجور جنرال تومر بار، قائد القوات الجوية "الدعوة للتعب الجماعي عن الخدمة - حتى لو جاءت بنية سليمة - أمر محذور".

### خطاب من الجنرالات

وفي حين تضامن بعض كبار قادة الجيش مع المحتجين، قامت مجموعة من ٣٦ جنرالا، بينهم اثنان من قادة الأركان السابقين، بإصدار خطاب قالوا فيه إن الجيش يجب ألا يشارك في السياسة، ودعوا جنود الاحتياط للخدمة.

وأضافوا "نطالب بتجنب أي مناقشة أو فعل يشمل عصيانا للأوامر".

أدخلت الضجة حول إصلاح نتياهو القضائي إسرائيل في واحدة من أسوأ أزماتها الداخلية. وإلى جانب الاحتجاجات، التي جذبت عشرات الآلاف من الإسرائيليين إلى الشوارع وتحولت إلى العنف مؤخرا.

والتوازنات، وعلى استقلالية السلطة القضائية. وتوجه المتظاهرون، الذين أعلنوا اليوم "يوم مقاومة الدكتاتورية"، إلى المطار الدولي الرئيسي للبلاد، ملوحين بالأعلام الإسرائيلية، وقطعوا الطريق المؤدي إلى صالة المغادرة بسياراتهم.

وفي مناطق أخرى، أغلق محتجون تقاطعات رئيسية واشتبكوا مع الشرطة في مدينة تل أبيب الساحلية ومدن أخرى.

وحاول أسطول صغير من راكبي ألواح التجديف وزوارق الكاياك إغلاق ممر شحن بحري رئيسي قبالة مدينة حيفا شمالي البلاد. وقام بعض المتظاهرين بوضع المتاريس أمام مكاتب مؤسسة بحثية في القدس تساعد في قيادة التعديلات القضائية.

وقال سافون أور، أحد المتظاهرين في تل أبيب "إسرائيل على وشك أن تصبح دولة استبدادية. الحكومة الحالية تحاول تدمير ديمقراطيتنا، وتدمير البلاد بالفعل".

### عصيان الطيارين

وفي وقت لاحق من الخميس، أعلن الجيش أنه علق عمل طيار، قالت وسائل الإعلام أنه الكولونيل

## منتخب الشباب يلتقي بوتان

## وكالات

يلتقي المنتخب الوطني للشباب لكرة القدم نظيره منتخب بوتان عند الساعة السابعة من مساء الجمعة، على ملعب البترا بمدينة الحسين للشباب. وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات التصفيات الآسيوية، ويختتم المنتخب منافسات الدور الأول بمواجهة لبنان يوم الأحد المقبل. وكان المنتخب الوطني للشباب استهل مشواره أمس بالفوز على منتخب منغوليا بنتيجة 4-1. وتستضيف الأردن منافسات التصفيات في المجموعة التي تضم منتخبات شايات الأردن ومنغوليا ولبنان وبوتان.

## مشاركة أردنية نسوية في رالي السعودية

## وكالات

أعلنت الأردنية رياضة السيارات عن مشاركة أردنية نسوية في رالي جميل الملاحي الذي انطلق أمس في السعودية، ويختتم السبت المقبل. وقالت الأردنية رياضة السيارات إن المتسابقة الأردنية نانسي المجالي تشارك في هذا الرالي كمساعدة إلى جانب المتسابقة السعودية ماريهان الباز، كما تشارك فرح زكريا وملاحتها بيان زكريا. وانطلق الرالي المخصص للسيدات من منطقة العلا الأخرية مروراً بحائل ووصولاً إلى القصيم يوم السبت المقبل.

## كفرنجة يتوج بلقب دوري الواعدين لكرة اليد

## وكالات

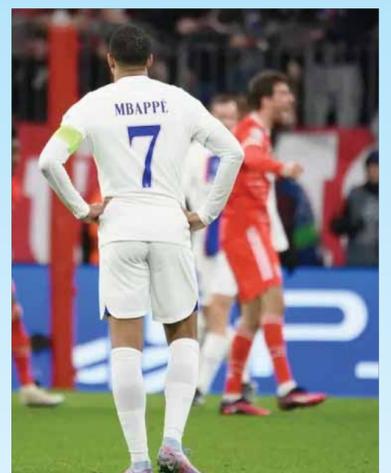
توج فريق كفرنجة بلقب بطولة الواعدين لكرة اليد بعد فوزه على فريق الكنتة بنتيجة 26 مقابل 23 في المباراة التي جرت اليوم في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب. وجرت المباراة برعاية رئيس الاتحاد الأردني لكرة اليد الدكتور تيسير المنسي الذي توج الفريق الفائز.

## بعد توديع أبطال أوروبا.. مباني يعلق على مستقبله مع سان جرمان

## وكالات

علق النجم الفرنسي كيليان مباني على مستقبله مع باريس سان جرمان، بعد توديعه دوري أبطال أوروبا على يد بايرن ميونخ الألماني، مساء الأربعاء. وقال الفريق الألماني يهدفين لتقليد نظيره الباريسي، ليتأهل بذلك إلى دور الثمانية بدوري أبطال أوروبا لكرة القدم. وفي حديثه لوسائل الإعلام عقب نهاية المباراة، قال مباني: "نحن محبطون ولكن علينا أن نمضي قدماً. ويشأن إمكانية مغادرة باريس، أوضاع اللاعب الشاب، "لا، لا، أنا هادئ - الشيء الوحيد الذي يهمني هذا الموسم هو الفوز بالدوري الفرنسي، وبعد ذلك ستري". وتابع: "في الوقت الحالي، أنا أتحدث فقط عن هذا الموسم، لا شيء آخر يهمني. نشر بخيبة أمل". هذا وقال موقع "سبورت إسباني" إن باريس سان جرمان يدرس قرار بيع مباني في الصيف المقبل، ما لم يجد تعاقده مع النادي، حتى لا يخسره مجاناً في 2024. وأضاف: "القرار الذي سيتخذه مباني في الأيام المقبلة سيكون مفتاح مستقبله ومستقبل النادي". وأوضح المصدر أن الإقصاء من أبطال أوروبا "استنفد صبر كيليان في باريس، مبرزاً: "لذلك سيكون من الأفضل للنادي الفرنسي السماح له بالرحيل".

## بايرن يهزم سان جيرمان ليتأهل لدور الثمانية بدوري الأبطال



## وكالات

هز إيريك مكييم تشويو-موتينج لاعب بايرن ميونخ شباك فريقه السابق باريس سان جيرمان وأضاف سيرج جيايري هدفاً ثانياً ليقيودا الفريق الألماني للفوز 2-0. والتأهل إلى دور الثمانية بدوري أبطال أوروبا لكرة القدم. وسجل اللاعب البالغ عمره 33 عاماً، الذي لعب لصالح باريس سان جيرمان بين عامي 2018 و 2020 قبل انضمامه إلى صفوف بايرن، من مسافة قريبة مستغلاً تمريرة من ليون جوروتيسكا في الدقيقة 61. وسجل جناير، الذي نزل بدلاً، من هجمة مرتدة في الدقيقة 89 ليحسم فوز فريقه 3-0. صفر في مجموع لقائي الذهاب والإياب. وبهذا، يعزز بايرن وضعه ضمن الفرق المرشحة للفوز باللقب بعد الإطاحة بالفريق الفرنسي المدمج بالنجوم أمثال ليونيل ميسي وكيليان مباني. وتقام قرعة دور الثمانية في 17 مارس الجاري.

## الأمير فيصل يؤكد أهمية تعزيز مفهوم الأمان الرياضي والمساواة بين الجنسين

## وكالات

شارك سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، وعضو المكتب التنفيذي في اللجنة الأولمبية الدولية، في ندوة "المرأة والرياضة" التي عقدها منظمة "بانام" الرياضية بالتزامن مع اليوم العالمي للمرأة. وأكد سموه، الذي يرأس مجموعة الوقاية من التحرش والإساءة في الرياضة ونائب رئيس لجنة المساواة بين الجنسين التابعة للجنة الأولمبية الدولية، أهمية تعزيز الأمان الرياضي كعامل أساسي لضمان ديمومة الرياضة ومستقبلها. وأشار سموه، في الندوة التي عقدت في مدينة بنما، إلى ضرورة تكاتف الجهود من قبل الجميع لضمان تحقيق الحماية، ووقف سوء المعاملة في الرياضة لضمان ممارستها في بيئة آمنة. ولقت سموه وفق بيان أصدرته اللجنة الأولمبية اليوم الخميس، إلى ما ذكره رئيس اللجنة الأولمبية الدولية حول تعديل الشعار الأولمبي ليكون (أسرع، أعلى، أقوى - معا). مبيناً أنه "ن نتكمن من البدء في التحرك والمساهمة في تغيير العالم إلا معاً".



البرامج الخاصة بالنادي والمرافق والاتحادات الرياضية، مشيراً إلى أنه "بهذه الطريقة يمكننا العمل بطريقة أكثر فاعلية وبشكل ممنهج وشمولي لمعالجة ظاهرتي التحرش والإساءة". واستعرض سموه تجربته الخاصة في إدارة ملف الحماية والمساواة بين الجنسين، قبل حديثه عن الحاجة للتغيير المؤسسي والثقافي المطلوب لضمان رياضة آمنة للجميع، كون هذا التغيير سيكون تحدياً كبيراً خلال مرحلة التنفيذ، معيداً التأكيد على أهمية أن يعمل الجميع في الرياضة معاً لضمان نجاح جهود التغيير. وأضاف سموه: "سيكون هذا تحدياً، ولكن هذه هي فكرة الألعاب الأولمبية والمتمثلة في تحدي الصعوبات لتتطور وتصبح أفضل وأقوى وأسرع، وأن تبدل قصاصي جهدك لخدمة الرياضة، التي استمرت يومين.

وأشاد سموه بالدور الريادي الكبير الذي تلعبه اللجان الأولمبية الوطنية في منظمة "بانام" الرياضية، والذي يؤكد أهمية مفهوم الحماية في القطاع الرياضي، مبيناً أنه تم العمل على تطوير شهادة الحماية الصادرة عن اللجنة الأولمبية الدولية لتزويد العاملين في القطاع الرياضي بالخبرة الكافية للتعامل مع القضايا المتعلقة بموضوع الحماية في الرياضة. ودعا سمو الأمير فيصل جميع اللجان الأولمبية الوطنية إلى تشجيع وترشيح شخص واحد على الأقل للحصول على شهادة الحماية، لضمان تنفيذ البرامج المتعلقة بتحقيق مفهوم الحماية ليس فقط في عمل اللجان الأولمبية الوطنية، وإنما أيضاً في

## الشباب تطلق رابط تسجيل بطولة الشباب الرمضانية لخماسيات كرة القدم 2023

## وكالات

أطلقت وزارة الشباب والخمس، رابط التسجيل والتعليمات الخاصة ببطولة الشباب الرمضانية لخماسيات كرة القدم الشعبية 2023، والتي ستقام خلال شهر رمضان المبارك. وأشارت الوزارة في بيان لها أن التسجيل للبطولة عبر الرابط الإلكتروني يتضمن تسجيل الفرق الشعبية والشبابية على منصات مواقع التواصل الاجتماعي التابعة لها، ويبدأ من اليوم التاسع من آذار وحتى 20 من آذار الجاري للشباب ضمن الفئة العمرية 17 إلى 35 عاماً.

وتهدف البطولة إلى تطوير الثقافة الرياضية لدى الشباب، وتعزيز الروح الرياضية وخلق روح التنافس الإيجابي بين الشباب، وتنمية قدرات الشباب واكتشاف المواهب الشبابية الرياضية ورغد الأندية الرياضية بها، واستثمار أوقات فراغ الشباب بما يعود على صحتهم البدنية والنفسية وعلى المجتمع بالفائدة. فضلاً عن إتاحة الفرصة أمام الشباب في الالتقاء والتنافس في كافة المحافظات، وأحداث حراك شبابي واقتصادي وسياحي في جميع المحافظات.

وبينت الوزارة، أن منافسات البطولة والتي ستقام على ملاعب المراكز الشبابية والأندية والصالات الرياضية داخل المحافظات، ستطلق في 23 من آذار وحتى 17 من نيسان، حيث ستقام منافسات الدور الأول على مستوى الأولوية خلال الفترة 23 إلى 30 من آذار، وفق نظام خروج المغلوب من مرة واحدة.

ويتأهل بطل اللواء للدور الثاني على مستوى المحافظات الذي ستطلق منافساته خلال الفترة 1 إلى 6 من نيسان، حيث يتأهل في ختام هذا الدور صاحب المركز الأول البطل من كل محافظة للمشاركة في نهائيات بطولة المملكة وصولاً إلى الدور الثالث على مستوى المملكة الذي سيقام خلال الفترة 10 إلى 17 من نيسان بمشاركة (12) فريقاً يمثلون أبطال محافظات المملكة.

وتتضمن البطولة، جوائز ومكافآت مالية مُجزية للفرق الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى في كل محافظة، وعلى مستوى المملكة.

ودعت الوزارة الشباب من جميع المحافظات للمشاركة في البطولة الرمضانية، والتي ستأتي هذا العام بتجربة فريدة من نوعها وعلى قدر عالٍ من التنظيم، وذلك بعد النجاح الكبير الذي حققته بطولتنا الشباب الرمضانية 2022 وبطولة الشباب لخماسيات كرة القدم (صيف الأردن 2022) اللتان نظمتها وزارة الشباب.

يشار إلى أن على الشباب الراغبين في المشاركة على رابط التسجيل التالي: <http://championships.moy.gov.jo>

## وخسارة أولى للمغرب والجزائر

## المنستيري لربيع نهائي "الأفريقي"

على المرتدات السريعة، مقابل سعي الجيش إلى تدارك الموقف حيث كان الحارس محمود جنش بالمرصاد للفرص المغربية ولا سيما بعد تغييرات المدرب الفرنسي فرناندو دا كروز الهجومية.

## اتحاد العاصمة وخسارة أولى

ومني اتحاد العاصمة الجزائري بخسارته الأولى في دور المجموعات، وجاءت على يد مضيفه مارومو غالانتس الأفريقي صفر-2 في جوهانسبورغ ضمن المجموعة الأولى. وتجمد رصيد اتحاد الجزائر عند 0 نقاط في المركز الثاني، خلف مارومو المتصدر برصيد 9 نقاط، ويأتي سانت ايلوا لوبويو من الكونغو الديمقراطية، الذي تعادل مع الأخضر الليبي 1-1، شالنا بأربع نقاط، والأخضر رابعاً بنقطتين.

وقدم فريق المدرب عبد الحق بن شيخة عرضاً ضعيفاً، وتأثر باهتزاز شباهه مبكراً، إذ افتتح ليسيبا ووليام نكو التسجيل لأصحاب الأرض (7).

وبرغم استحواذه على الكرة إلا أن فريق "سوسطارة" لم يهدد فعلياً الرمي الجنوب أفريقي.

وعزز غالانتس تقدمه عندما ارتكب مدافع اتحاد العاصمة هيثم لوصيف خطأ في تشتيت الكرة فخطفتها ليسيبا لويانغ وسددها إلى الشباك (7ص). وفي المباراة الأخرى والتي أجريت على ملعب "شهداء بنينا" في بنغازي، افتتح سانت ايلوا لوبويو التسجيل في مرمره مضيفه الأخضر عبر مالاتفا هوروس موكو (15)، وأدرك ريتشموند بوكي التعادل في الدقيقة الأولى من الوقت المحتسب بدلا من الضائع.

وفي المجموعة الثانية، تغلب أسيك ميموزا المعاجي على مضيفه ديابل نوار الكونغولي 1-0 صفر في برازافيل. وسجل الهدف أوبين كرامو (9).

وتأجلت مباراة ريفرز يونائيد النيجيري وضيفه موتوما ييمبي من الكونغو الديمقراطية. وتصدر أسيك المجموعة بسبع نقاط أمام ريفرز يونائيد (6 نقاط) وديابل نوار ثالثاً (4 نقاط) وموتوما رابعاً بنقطتين.



المكي المغربي فرصة حسم تأهله، بخسارته أمام مضيفه فيوتشر المصري صفر-2. وفرض الفريق المصري سيطرته منذ صافرة البداية لإدراكه أهمية الفوز لأن أي نتيجة أخرى ستعني إلى نحو كبير انتهاء مغامرته القارية الأولى. واستحصل الفريق على ركلة جزاء احتسبها الحكم الجنوب أفريقي توم أوبونغيلي إثر لسة يد على مدافع الجيش ديني بورغيس من الرأس الأخضر، سجلها مروان محسن إلى يمين حارس الرمي أيوب لكر (10).

التقدم أجبر الفريق المضيف على التراجع للحفاظ على تقدمه، ما سمح للفريق الريايطي في الاستحواذ والسيطرة بحثاً عن إدراك التعادل، وافترقت الفريق إلى اللمسة الأخيرة إزاء الفرص العديدة التي لاحت أمام مهاجميه.

وعلى غرار الشوط الأول، استهل الفريق المصري الثاني، ضغفاً مكثفاً أثمر عن هدف تعزيز النتيجة عندما أرسل الظهير الكاميروني جوزف نغويم الكرة عرضية من ركلة ركنية حولها المدافع المغربي حاتم الصوابي بالخطأ في مرمره فريدي (50). وتراجع فيوتشر مجدداً للدفاع مع الاعتماد

بنقطة. وبدأ بيراميدز، الساعي إلى أول لقبه القارية، ضاغطاً في مبارياته القارية رقم 50 (33 فوزاً وخساراتاً وتعادلات)، وبعد مرور ثلاث دقائق افتتح التسجيل عبر تسديدة قوية من التونسي فخر الدين بن يوسف إثر تحضير للكرة بالرأس من إسلام عيسى.

وواصل الضيوف سيطرتهم، وعزز مصطفى فتحي النتيجة من تسديدة خادعة إثر تمريرة من محمد حمدي (27).

ووسع بيراميدز تقدمه بالهدف الثالث عبر مصطفى فتحي إثر كرة مرتدة من الحارس ماهديو ساما إثر تسديدة إسلام عيسى (36). وتآلق الشناوي مجدداً ليصد ركلة جزاء من (42). ولم تتبدل الأمور في الشوط الثاني حيث استمرت فضلية بيراميدز، الذي أضاف الهدف الرابع عبر إسلام عيسى إثر مجهود مميز من عبد الله السعيد (64).

ونجح أماتشوتشوي كانثيبي من حفظ ماء وجه كارا بتسجيله هدف الفريق الوحيد (66). الجيش الملكي وخسارة أولى وعلى ملعب السلام في القاهرة، أهدر الجيش

## وكالات

بات الاتحاد المنستيري التونسي أول المتأهلين إلى الدور ربع النهائي لمسابقة كأس الاتحاد الأفريقي لكرة القدم، بعدما كرر فوزه على ضيفه مازيمبي الكونغولي الديمقراطي 1-صفر ضمن الجولة الرابعة من البطولة القارية، مستفيداً من فوز يانغ أفريكانز التنزاني على ريال بامالو المالطاني 2-صفر.

وأكد الفريق التونسي أن هوزه ذهاباً في لوبومباشي لم يكن مفاجئاً، إذ تفوق مجدداً على مازيمبي بهدف نظيف على ملعب حمادي القزبي في رادس.

ورفع المنستيري رصيده إلى 10 نقاط في صدارة المجموعة الرابعة أمام يانغ أفريكانز (7 نقاط) ومازيمبي ثالثاً بثلاث نقاط وبامالو رابعاً بنقطتين.

واحتاج الفريق التونسي إلى ثلاث دقائق ليفتتح التسجيل عندما كرر هيكل الشخاوي كرة بيئية أخطأ دفاع مازيمبي في التعامل معها لتصل إلى المالطاني بويكار تراوري وسدها بقوة في الشباك.

وسيطر الفريق المضيف الساعي إلى لقبه الثالث في المسابقة بعد 2016 و 2017، على المجريبات إلا أنه فشل في هز شبك الحارس الدولي البشير بن سعيد إذ تصدى للعديد من الكرات ولا سيما للزيمبي أليكس نغونغا.

## بيراميدز ويانغ أفريكانز يقتربان

وفي دار السلام، وضع يانغ أفريكانز قدماً في الدور المقبل بعد تغلب على ضيفه ريال بامالو بهدفين سجلهما الكونغولي الديمقراطي فيستون ماييلي (8) وجيسوس مولوكو (68). وأهدر الفريق المضيف ركلة جزاء سدها الكونغولي الديمقراطي يانك بانغافالا (57).

واقترب بيراميدز المصري من بلوغ دور الثمانية، بعدما اكتسح مضيفه أسكو كارا التوغولي 4-1 في لومي ضمن المجموعة الثالثة. ورفع بيراميدز رصيده إلى 8 نقاط في الصدارة، مستفيداً من سقوط الجيش الملكي المغربي أمام فيوتشر المصري بهدفين، فتجمد رصيد الجيش عند 7 نقاط في المركز الثاني، ورفع فيوتشر رصيده إلى 5 نقاط، ويأتي كارا رابعاً