

## إصابات خلال اقتحام المستوطنين وقوات الاحتلال مقام يوسف شرق نابلس

رام الله

أصيب 3 فلسطينيين بالرصاص الحي، والعشرات بحالات اختناق، خلال مواجهات عنيفة اندلعت الخميس مع قوات الاحتلال الإسرائيلي، التي اقتحمت المنطقة الشرقية من مدينة نابلس، لتأمين اقتحام عشرات المستوطنين لمقر مقام يوسف. وقال مدير مركز الإسعاف والطوارئ في الهلال الأحمر بنابلس أحمد جبريل، إن 3 مواطنين فلسطينيين أصيبوا بالرصاص الحي خلال الاقتحام، و 2 يقابل غاز باليد، ونقلوا جميعاً إلى المستشفى، كما أصيب مواطن آخر بشظية في الوجه، ونحو 20 مواطناً بحالات اختناق نتيجة الغاز السام. وأضاف أن قوات الاحتلال، منعت مركبة إسعاف الهلال الأحمر من الدخول إلى بلاطة لتقديم العلاج إلى إحدى الإصابات. تابع ص7

## أوقات الصلاة

الفجر	05:28
الظهر	12:46
العصر	04:09
المغرب	06:43
العشاء	08:03

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3038)

24 شبان 1444 هـ الموافق 17 آذار 2023 م

## خلال استقباله وزير الدفاع الروماني

# الخصاونة يؤكد الحرص على تعزيز التعاون المشترك مع رومانيا



عمان

القوات المسلحة في البلدين. من جهته، أكد وزير الدفاع الروماني وجود إمكانيات كبيرة لزيادة التعاون بين البلدين الصديقين، لافتاً إلى أهمية تعزيز التعاون والتنسيق وتبادل الخبرات خدمة لمصالح البلدين والشعبين الصديقين.

سيما ما يتعلق بالقضية الفلسطينية والجهود الإقليمية والدولية للحرب على الإرهاب ضمن استراتيجية شمولية. وتناول اللقاء آليات تعزيز التعاون الثنائي بين البلدين الصديقين في المجالات العسكرية والدفاعية، وتبادل الخبرات بين

والثقافي والتجاري والزراعي، مشيراً إلى اجتماعات اللجنة الزراعية المشتركة بين البلدين المنعقدة حالياً في رومانيا لتعزيز التعاون في مجالات الأمن الغذائي وتبادل السلع الزراعية. واستعرض رئيس الوزراء تطورات الأوضاع في المنطقة، ولا

الصداقة القوية التي تربط الأردن ورومانيا، والحرص على تعزيز التعاون المشترك مع رومانيا ثنائياً، وفي إطار الاتحاد الأوروبي. ولفت الخصاونة إلى أن هناك مجالات واسعة لتعزيز التعاون الثنائي بين البلدين الصديقين، ولا سيما في مجالات التبادل التعليمي

استقبل رئيس الوزراء وزير الدفاع الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس وزير الدفاع الروماني أنجل تيلغار، والوفد المرافق الذي يزور المملكة حالياً. وأكد رئيس الوزراء، علاقات

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

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن تمديد فترة استكمال وثائق الطلبة المرشحين للاستفادة من المنح والقروض الداخلية للعام الجامعي 2022-2023 حتى نهاية دوام يوم الخميس 30 آذار.

وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة مهدي الخطيب الخميس، إن هذه الخطوة تأتي تسهيلاً على الطلبة المرشحين للاستفادة من صندوق دعم الطالب، ولنحتم فترة أطول لاستكمال معاملاتهم الخاصة بقروض ومنح الصندوق. ودعا الطلبة المرشحين للاستفادة من المنح الكاملة أو القروض الدخول إلى الرابط التالي للتعرف على آلية استكمال الإجراءات المطلوب (<http://www.dsamohe.gov.jo/.../PDF/ManualFullScrAndLoan.pdf>)، وللمنح الجزئية: الدخول إلى الرابط التالي (<http://www.dsamohe.gov.jo/MoheIGLSF.../PDF/ManualAllScr.pdf>)

## ارتفاع معدل الهطول المطري إلى 84,6%

عمان

قالت وزارة المياه والري، إن حجم الأمطار الهاطلة منذ بداية الموسم، ارتفع إلى 84,6 بالمئة من المعدل السنوي العام البالغ 8,1 مليار م3، مشكلاً ما نسبته 106,4 بالمئة من مجموع الأمطار الهاطلة خلال العام الماضي.

وأضافت الوزارة في بيان، الخميس، أن أعلى نسبة هطول مطري سجلت خلال الساعات الـ 24 الماضية في أم قيس، حيث بلغت 17,4 ملم، مقارنة بنسبة الهطول لنفس الفترة من العام الماضي والتي سجلت 72,2 بالمئة من المعدل العام. وبينت، أن السدود دخلها 2,086 مليون م3، لترفع التخزين إلى 116 مليون م3، بنسبة 41,5 بالمئة من طاقتها الكلية البالغة 280,759 مليون م3.

وأوضحت، أن معدل الهطول المطري خلال الساعات الـ 24 الماضية، سجل في عمان 5,4 ملم، والبلقاء 2,9 ملم، ومأدبا 0,7 ملم، والزرقاء 1,3 ملم، وجرش 4,7 ملم، والمفرق 1,5 ملم، وإربد 5,5 ملم، وعجلون 5,7 ملم، والرك 1,1 ملم، ومعان 0,1 ملم، والعقبة 0,1، فيما لم تسجل الهطولات أي هطولات.

## اختتام فعاليات تمرين درع الأردن 2023

عمان

مندوباً عن رئيس هيئة الأركان المشتركة، رعى نائبه العميد الركن عبدالله شديفات الخميس، في فندق القوات المسلحة، اختتام فعاليات تمرين درع الأردن 2023 والتي تضمنت ندوة النقد الذاتي للتمرين الذي نفذته مختلف أجهزة الدولة العسكرية والمدنية وبالتعاون مع وكالة خفض التهديدات الدفاعية دترا (DTRA) والحرس الوطني لولاية كاليفورنيا في مختلف محافظات المملكة.

وقال المساعد للتخطيط والتنظيم والموارد الدفاعية: «إن أهمية تنفيذ هذا النوع من التمارين تنبع من أننا نعيش في ظل بيئة استراتيجية متغيرة تتطلب مراجعة دورية للاستراتيجيات والخطط، بهدف تطوير القدرات الوطنية وإضافة قدرات جديدة لضمان التشاركية بين مؤسسات الدولة ذات العلاقة، ورفع قدرتها على تحقيق استجابة سريعة ومنسقة لمواجهة التهديدات والتحديات المتوقعة التي تهدد المصالح الوطنية العليا للدولة».

من جهته، قال مدير مديرية التعاون في وكالة خفض التهديدات الدفاعية الأميركية الدكتور روب بوب: «لقد تشرفنا بالعمل مع الحكومة الأردنية منذ عشر سنوات للتقليل من خطر أسلحة الدمار الشامل، وعملاً سوياً على تطوير النتيجة المرجوة التي نراها اليوم، حيث أثبت الأردن مراراً وتكراراً بأنه قادر على حفظ أمن حدوده، وأظهر خبرته في التعامل مع هذا النوع من التهديدات».

وحضر حفل الاختتام عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية، وعدد من ضباط الجانب الأميركي الصديق، إضافة إلى ممثلين من الوزارات ومؤسسات الدولة المختلفة.

## الخارجية تدين استمرار الاقتحامات الإسرائيلية للمدن الفلسطينية المحتلة

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين استمرار الاقتحامات الإسرائيلية للمدن الفلسطينية المحتلة والاعتداء عليها، والتي كان آخرها العدوان على مدينة جنين. وشدد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير ستان المجالي على ضرورة وقف إسرائيل للإجراءات الأحادية كافة، وحماية المدن الفلسطينية من هذه الاعتداءات المتكررة والمتواصلة.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة موقف الأردن الراض لهذه الاعتداءات، وضرورة وقف التصعيد والحملات ضد الشعب الفلسطيني وبشكل فوري، محذراً من عواقب هذا التصعيد الذي لن يؤدي إلا ل مزيد من التدهور والعنف، وتقويض الجهود الرامية إلى تحقيق التهدئة.

## ووافق على قانوني الأحوال المدنية والعمل

# الأعيان يقر معدل الضمان الاجتماعي كما ورد من النواب

عمان



الأحوال المدنية المعاد من النواب، متراجعاً عن قراره السابق بشأن المشروع.

وكان مجلس النواب أصر على قراره بإجازة استعادة أبناء العم المباشرين من القرار القضائي القطعي بتغيير اسم العائلة في البيانات الواردة في قيود الأحوال المدنية، وهو ما رفضه الأعيان في المرة الأولى ووافق عليه اليوم. تابع ص2

المعلقة بإخراج الشباب من العمل بعد بلوغهم سن الثلاثين. وافق مجلس الأعيان على مشروع قانوني الأحوال المدنية والعمل، كما وردا من مجلس النواب في جلسته الخميس، برئاسة رئيس المجلس فيصل الفايز، وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزراء. وأقر الأعيان مشروع القانون المعدل لقانون

أقر مجلس الأعيان مشروع القانون المعدل لقانون الضمان الاجتماعي كما ورد من مجلس النواب، في جلسته الخميس، برئاسة رئيس المجلس فيصل الفايز، وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزراء. وأوصى الأعيان بدراسة احتساب قيمة المبالغ المدفوعة من قبل صاحب العمل دون سن الثلاثين، ومنح المؤسسة إعفاء ضريبياً بنسبة 50 بالمئة من إجمالي تلك المبالغ المدفوعة لمؤسسة الضمان عن هذه الفئة العمرية. يشار إلى أن تعديل المادة 59 من القانون يتيح للقطاع الخاص تخفيض نسبة اشتراكات الضمان الشهرية للأردنيين الذين لم يكملوا سن الثلاثين وبنسبة تصل إلى 50 بالمئة.

وأوضح وزير العمل رئيس مجلس إدارة المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي يوسف الشمالي، أن التعديل جاء لحد من معدلات البطالة وسط الشباب في الفئات العمرية (22-30)، والتي تجاوزت نسبة الـ 50 بالمئة بحسب آخر أرقام الإحصاءات العامة، مؤكداً أن نظاماً خاصاً سيصدر قريباً لوضع الضوابط الضرورية التي تعالج المخاوف

## جنايات المفرق تدمج وتغلظ عقوبات 5 أشخاص من أصحاب السوابق

عمان

أن ثبت للمحكمة أنه من الأشخاص الذين اعتادوا ارتكاب الجنايات. وتقدم المحكوم بطلب للمحكمة من أجل دمج حكمتين قضائيتين صدرتا بحقه، الأولى كان الحبس لمدة ستة واحدة والثانية لمدة 5 سنوات واقترن الحكمتين بإسقاط الحق الشخصي وقررت المحكمة دمج العقوبة بحقه. كما قررت المحكمة دمج العقوبات بحق شخص آخر اعتاد ارتكاب الجنايات وقررت حبسه لمدة 4

سنوات بعد أن صدرت بحقه 5 أحكام قضائية. وشهدت المحكمة العقوبة بحق 3 أشخاص اعتادوا ارتكاب جنایة السرقة، وقررت رفع عقوبة الأول من 3 سنوات إلى 4 سنوات، والثاني والثالث قررت تغليظها من 3 إلى 4 سنوات و6 أشهر. وأجاز القانون للمحاكم دمج وتغلظ العقوبات بحق مكرري ارتكاب الجرائم، وصدرت بحقه أحكام قضائية ولم يمضي عليها 10 سنوات، في محاولة للقضاء على الظواهر الجرمية والعودة إليها.

قررت محكمة جنايات المفرق دمج وتغلظ العقوبات بحق 5 أشخاص من أصحاب السوابق الجرمية، وتراوحت عقوباتهم بين الوضع بالأشغال المؤقتة لمدة 4 و5 سنوات.

وقررت المحكمة دمج العقوبات الصادرة بحق أحد الأشخاص المحكومين بعدة أحكام قضائية لتصل إلى وضعه بالأشغال المؤقتة 5 سنوات، بعد

## القبض على تاجر مخدرات وشقيقه في مادبا

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن قوة أمنية داهمت مساء الخميس منزل أحد تجار المخدرات في محافظة مادبا بعد جمع المعلومات عن نشاطه الجرمي، والتأكد من حيازته لكميات من المواد المخدرة داخل منزله.

وأكد الناطق الإعلامي أن الشخص وشقيقه بادرا بإطلاق عبارات تارية كثيفة باتجاه القوة الأمنية، التي تمكنت من التعامل مع الموقف والسيطرة عليهما.

وتابع أنه جرى ضبط السلاحين الناريين المستخدمين من قبل الشخصين، و 15 كغ حشيش، وكميات من الحبوب المخدرة، إضافة إلى كمية من اشغال الماريجوانا التي زرعت داخل المنزل، فيما بوشرت التحقيقات معها تمهيدا لإحالتها للمدعي العام لمحكمة امن الدولة.

## مستشفى الجامعة يعدل الدوام لشهر رمضان المبارك

عمان

قرر مستشفى الجامعة الأردنية تعديل الدوام الرسمي للموظفين خلال شهر رمضان الفضيل من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثانية من بعد الظهر، باستثناء الدوائر والوحدات التي تقتضي طبيعة عملها غير ذلك.

كما قرر في بيان الخميس، أن تكون مواعيد العيادات الخارجية الصباحية من الساعة 9 صباحاً وحتى 11:30 ظهراً، والعيادات المسائية من الساعة 11:30 ظهراً وحتى 2 من بعد الظهر، فيما تستقبل دائرة الطوارئ والحوادث المرضى على مدار الساعة.

وتضمن البيان تعديلاً على مواعيد زيارة المرضى لتصبح من الساعة الثالثة والنصف مساءً حتى الثامنة مساءً.

## الأعيان يقر معدل الضمان الاجتماعي كما ورد من النواب

عمان

أقر مجلس الأعيان مشروع القانون المعدل لقانون الضمان الاجتماعي كما ورد من مجلس النواب، في جلسته الخميس، برئاسة رئيس المجلس فيصل الفايز، وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزارة.

وأوصى الأعيان بدراسة احتساب قيمة المبالغ المدفوعة من قبل صاحب العمل دون سن الثلاثين، ومنح المؤسسة إعفاء ضريبياً بنسبة 50 بالمئة من إجمالي تلك المبالغ المدفوعة لمؤسسة الضمان عن هذه الفئة العمرية.

ويشار إلى أن تعديل المادة 59 من القانون يتيح للقطاع الخاص تخفيض نسبة اشتراكات الضمان الشهرية للأردنيين الذين لم يكملوا سن الثلاثين وينسبة تصل إلى 50 بالمئة.

وأوضح وزير العمل رئيس مجلس إدارة المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي يوسف الشمالي، أن التعديل جاء للحد من معدلات البطالة وسط الشباب في الفئات العمرية (22-30)، والتي تجاوزت نسبة الـ 50 بالمئة بحسب آخر أرقام الإحصاءات العامة، مؤكداً أن نظاماً خاصاً سيصدر قريباً لوضع الضوابط الضرورية التي تعالج المخاوف

المتعلقة بإخراج الشباب من العمل بعد بلوغهم سن الثلاثين. وأشار إلى أن القطاع الخاص عندما يدرّب عاملاً لديه 6 أو 7 سنوات فإن إخراجها واستبداله بشخص أصغر وغير مدرب سيكون مكلفاً أكثر، ناهيك أن قانون العمل يمنع تسريح العامل إذا لم يقم بارتكاب المخالفات المنصوص عليها في التشريعات النافذة لعمل المؤسسة.

وطالب الأعيان في توصياتهم الحكومة، إعطاء الشركات الناشئة حثّة عدم اشتراك العاملين لديها بالضمان

بالسنوات الخمس الأولى لإنشاء الشركة على أن يتم إعادة النظر بهذا القرار بعد دراسة الآثار المترتبة عليه.

وتضمنت التوصيات كذلك، مراعاة حقوق الورثة عند وقوع وفاة المؤمن عليه، وحقوق المؤمن عليه من انطباق عليه مفهوم العجز الطبيعي الدائم، وكانت مدد الاشتراكات التي تم تخفيض نسبتها مكملة لتعد الاشتراكات اللازمة للحصول على راتب تقاعد الوفاة الطبيعية أو راتب اعتلال العجز الطبيعي بأن تحتسب مدد الاشتراكات التي تم تخفيضها خلالها

كامله ودون النظر إلى نسب التخفيض، وأن ترد ضمن أحكام النظام الذي سيصدر بموجب أحكام هذا القانون.

كما شملت التوصيات، قيام مؤسسة الضمان الاجتماعي بإجراء الدراسة اللازمة لوضع برامج ضمان اجتماعي لإيجاد ثلاث شرائح مختلفة بنسب اشتراكات الضمان بواقع (14 بالمئة، و17 بالمئة، و21.5 بالمئة).

وقال الشمالي، إن الحكومة زودت لجنة العمل بدراسة ائتمانية تبيّن الآثار المالية المترتبة على دفع الحكومة



بشكل جزئي وفق نظام يصدر لهذه الغاية.

ويعدّل القانون آلية تعيين نائب رئيس مجلس إدارة المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي، ونائب رئيس مجلس استثمار أموال الضمان الاجتماعي، ليكونا من بين أعضاء مجلسي الإدارة «غير التنفيذيين» لتعزيز الحوكمة.

ويُلغى استثناء بعض العاملين الذين لا تتجاوز أعمارهم الثامنة والعشرين من الشمول بتأمين الشيخوخة، في حال كان عدد العاملين بالمؤسسة لا يتجاوز 25، وسدة 5 سنوات من تاريخ تسجيل المنشأة.

كما يخفف شروط استحقاق بدل إجازة الأمومة للمرأة العاملة، ليُشمل من يكون لها 6 اشتراكات متصلة أو متقطعة في تأمين الأمومة في الـ 12 شهراً التي تسبق استحقاقها إجازة الأمومة، فيما يشترط القانون النافذ أن تكون شمولها بالتأمين خلال الشهور الستة الأخيرة التي تسبق استحقاقها الإجازة.

ويحدد المشروع نسباً مئوية ثابتة لمصادر تمويل تأمين الشيخوخة والعجز والوفاء، بواقع 10 حزيران 2020. ويشمل المشروع، العاملين في الحيازات الزراعية بتأمين إصابات العمل والأمومة لحين صدور قرار من مجلس الوزراء بشمولهم بكافة التأمينات، مع إجازة شمول فئات أخرى بتأمين الشيخوخة والعجز والوفاء عليهم بصفة اختيارية.

ويشمل المشروع، العاملين في الحيازات الزراعية بتأمين إصابات العمل والأمومة لحين صدور قرار من مجلس الوزراء بشمولهم بكافة التأمينات، مع إجازة شمول فئات أخرى بتأمين الشيخوخة والعجز والوفاء عليهم بصفة اختيارية.

## السفير الصيني: الأردن يحقق إصلاحات شاملة وتطلع لمزيد من التعاون بين البلدين

عمان

قال السفير الصيني في الأردن تشن تشوان دونغ، إن الأردن يعمل على تعزيز إصلاحات شاملة تحت قيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، مضيفاً أن الصين تدعم التحديث الأردني وهي على استعداد لتعزيز التعاون بين البلدين، بما يعود بالخير على الشعبين، ويفتح مستقبلاً أكثر إشراقاً للعلاقات.

جاء ذلك في كلمة ألقاها في مؤتمر صحفي نظّمته السفارة الخميس لوسائل الإعلام المحلية للحديث حول دورتي الصين السنويتين للعام 2023. دورة المجلس الوطني لنواب الشعب الصيني، ودورة المجلس الوطني للمؤتمر الاستشاري السياسي للشعب الصيني.

وفي هذا العام، انتخبت الدورتان، القيادة الصينية الجديدة، إذ انتخب شي جين بينغ بالإنعقاد رئيساً لجمهورية الصين الشعبية لولاية رئاسية ثالثة، ورئيساً للجنة العسكرية المركزية.

وبشأن العلاقات الصينية الأردنية والتعاون الثنائي، قال السفير: «إن النتائج المنبثقة عن الدورتين السنويتين، اللتين عقدتا خلال الفترة من 4-13 شهر آذار الحالي، سواء كانت

لجهة اتخاذ إجراءات مهمة لتعزيز الإصلاح والتنمية في الصين، أو تعزيز مشاركة الصين في الشؤون الدولية والإقليمية من أجل السلام والتنمية في العالم، جميعها له علاقة قوية مع تطوّر العلاقات الصينية الأردنية وتعاونها في المرحلة المقبلة، من حيث توفير الفرص وفتح آفاق جديدة». وأكد أن بلاده تحرص على توطيد علاقات الشراكة الاستراتيجية مع الأردن؛ فوفقاً لبيانات دائرة الإحصاءات العامة الأردنية، ما زالت الصين ثاني أكبر شريك تجاري للأردن وأكبر مصدر للواردات له في عام 2022.

ومن حيث الاستثمار ومقاولة المشاريع، أشار إلى أن حجم الاستثمارات الصينية المباشرة في القطاعات الأردنية بلغ 45.39 مليون دولار عام 2022 بزيادة الأضعف، مقارنة مع عام 2021، فيما بلغت قيمة عقود المقاوله الموقّعة الجديدة بين الصين والأردن 54.6 مليون دولار. ولفت السفير في كلمته إلى أن الشركات الصينية أصبحت منافسة جداً بعد تنفيذ قانون الاستثمار الجديد في الأردن، ويسعى العديد منها إلى إيجاد فرص استثمارية في السوق الأردني، ومن الأمثلة على ذلك شركة جين تشنغ الدولية لسيراميك التي تم افتتاحها مؤخراً في محافظة الكرك، حيث يبلغ إجمالي الاستثمار المقرر بـ 100 مليون دولار. وبالإضافة إلى آفاق التعاون الواسعة في المجال الاقتصادي والتجاري، ومع تحسين سياسات الصين للوقاية من الوباء، أشار السفير دونغ إلى استئناف التبادل والتواصل بين الصين والأردن بوتيرة سريعة، حيث زاد عدد الأردنيين لطلب تأشيرات دخول الصين بأكثر من 10 أضعاف مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. تزامناً مع إعلان الصين أمس الأربعاء عن إعادة

السياح الصينيين إلى الأردن بدفعات جماعية. وقال، إن هذا سيجذب المزيد من السياح الصينيين إلى الأردن، وسيعزز التبادل الثقافي بين البلدين. وعلى صعيد العلاقات الصينية العربية، أشار السفير إلى ما قاله وزير الخارجية الصيني الجديد تشين قانغ والذي تم انتخابه مستشاراً للدولة من أن بلاده ودول الشرق الأوسط تتمتع بتاريخ طويل من الصداقة والشراكة، وإن القمة الصينية العربية الأولى عززت بقوة التعاون الودي بين الصين والدول العربية.

وأعرب عن تقدير بلاده لاجتماع العقبة الذي استضافه الأردن أخيراً من أجل تعزيز التهدة وتخفيف التوتر بين فلسطين وإسرائيل، معرباً عن الأمل في تنفيذ فعلي لمخرجات الاجتماع.

وأشار إلى أن الاجتماع تزامن مع زيارة للمبعوث الصيني الخاص لشؤون الشرق الأوسط للمنطقة، حيث التقى بمسؤولين من فلسطين وإسرائيل وكبار مسؤولي الأمم المتحدة والاتحاد الأوروبي؛ انطلاقاً من استمرار جهود الصين في تعزيز محادثات السلام للقطبية الفلسطينية. وأكد أن الصين ستواصل التشاور والتعاون مع دول المنطقة بشأن القضية الفلسطينية وغيرها من القضايا الساخنة في الشرق الأوسط، وستلعب دوراً بناءً فيها، وتحمل مسؤوليتها كدولة كبرى. واستعرض السفير تقرير عمل الحكومة الصينية السابقة خلال السنوات الخمس الماضية.

## الأعيان يوافق على قانوني الأحوال المدنية والعمل

عمان

وافق مجلس الأعيان على مشروع قانوني الأحوال المدنية والعمل، كما وردا من مجلس النواب في جلسته الخميس، برئاسة رئيس المجلس فيصل الفايز، وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزارة. وأقر الأعيان مشروع القانون المعدل لقانون الأحوال المدنية المعاد من النواب، متراجعا عن قراره السابق بشأن المشروع. وكان مجلس النواب أصر على قراره بإجازة استفادة أبناء العم المباشرين من القرار القضائي القطعي بتغيير اسم العائلة في البيانات الواردة في قيود الأحوال المدنية، وهو ما رفضه الأعيان في المرة الأولى ووافق عليه اليوم. ويتيح معدل قانون العمل لوزارة العمل التعاقد مع أي جهة داخل وخارج المملكة لتشغيل الأردنيين، إضافة إلى تنظيم شؤون تشغيل واستخدام واستقدام العمال وفق أنظمة تصدر لهذه الغاية، مع حظر التمييز على أساس الجنس بين العاملين، والذي من شأنه المساس بتكافؤ الفرص، وإصدار تعليمات لحماية المرأة الحامل والمرضة ونحو الإعاقة والأشخاص الذين يؤدون عملاً ليلياً لتهدئة بيئة آمنة. ويحدد المشروع تنظيم استخدام واستخدام وتشغيل العمالة غير الأردنية بتحديد المهن التي يحظر على العامل غير الأردنيين العمل بها وفق تعليمات توضح النسب المسموح بها والضمانات الواجب تقديمها، وعدم إعادة استخدام أو استخدام العامل غير الأردني الذي تم تسفيره قبل مضي 5 سنوات على الأقل من تنفيذ قرار التسفير، مع تحصيل نفقات السفر من المخالف الذي تم ضبط العامل لديه بموجب قانون تحصيل الأموال العامة إذا لم يقم بدفعها.

ويرفق المشروع غرامة التشغيل بخلاف القانون إلى 3 آلاف دينار في الحد الأدنى، وأن لا تتجاوز الـ 5 آلاف دينار، أو بالحبس مدة لا تقل عن شهر ولا تزيد على 6 أشهر، أو بكلتا العقوبتين مع إقتال أي محل يستعمل لهذه الغاية، وجواز جمع العقوبات إذا تعددت المخالفات، فيما الغرامة بالقانون الساري تتراوح بين 500 و1000 دينار، كما يرفع المشروع الغرامة لكل من يخالف أحكام القانون أو أي نظام صادر بمقتضاه إلى 500 دينار في حدها الأدنى و1000 دينار بحدها الأعلى، فيما تتراوح حالياً بين 50 و100 دينار، فضلاً عن إضافة نص يتيح جمع العقوبة إذا تعددت المخالفات.

## الأمير فيصل يبحث مع وزير الدولة الأيرلندي قضايا الشباب وبناء السلام

عمان

التقى سمو الأمير فيصل بن الحسين، مؤسس ورئيس مجلس إدارة هيئة أجيال السلام، وزير الدولة الأيرلندي المسؤول عن إصلاحات القانون والعدالة الشبابية جيمس براون.

وبحث سموه والوزير براون، بحضور سفيرة إيرلندا في الأردن ماريان بولجر، ورئيس الهيئة الدكتور همد عربيات، القضايا المتعلقة بالشباب وبناء السلام، لافتين إلى أهمية مواصلة أوجه التعاون والشراكة بين السفارة الأيرلندية وهيئة أجيال السلام.

وأشاد سموه بدعم سفارة إيرلندا في الأردن للجهود التي تبذلها هيئة أجيال السلام من خلال برامجها الهادفة إلى رفع قدرات الشباب والشباب، ومنحهم المساحة للتعبير عن أنفسهم وعن القضايا التي تهتمهم، والتي من شأنها تعزيز السلام المجتمعي.

وأعرب الوزير براون عن تقديره لعمق العلاقات التي تجمع الأردن بإيرلندا،

وتطورها على مختلف الصعد السياسية والاقتصادية والثقافية والتعليمية، معبراً عن تطلعه للقيام بالمزيد من الجهود لتعزيزها.

وأشاد الوزير بالشراكة بين هيئة أجيال السلام والسفارة الأيرلندية، خاصة التعاون الأخير الذي جمع الهيئتين، وسينماجيك في بيلفاست، ومجموعة من الشابات والشباب الأردنيين والسوريين لإنتاج فيلم «أبيّة»، الذي دعمته إرشادات المتفلة بعامان وزارة الشؤون الخارجية الأيرلندية.

وحاز فيلم «أبيّة» على جائزة أفضل فيلم بلغة أجنبية ضمن جوائز الفيلم البريطاني القصير، ويتم حالياً عرضه كجزء من احتفالات الأمم المتحدة بيوم المرأة العالمي في مناطق مختلفة حول العالم، من بينها البعثة الدائمة لإيرلندا في الأمم المتحدة في نيويورك ولوس أنجلوس، وضمن افتتاح أسبوع فيلم المرأة المنظم من قبل هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الأردن.

وتطرق اللقاء بين سمو الأمير



والوزير براون إلى قضايا الشباب والسلام والتعاون الثمر بينها وبين موضوع الرياضة ودورها المهم في توفير السلم والأمن والجهود المتميزة لأجيال السفارة الأيرلندية في عمّان، كما تناول الفرص للشباب.

## الشوابة يشارك متحدثاً رئيساً في المنتدى العربي للتنمية المستدامة

عمان

قال أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة: إن الأمانة تتعامل مع النقل العام باعتباره مشروعاً وطنياً استراتيجياً تنموياً ذا انعكاسات إيجابية على حياة المواطن الذي يعد البوابة الكبيرة للتنمية المستدامة من خلال تنمية أطراف المدينة لإيجاد فرص لنمو الاستثمار وتوفير فرص العمل. جاء ذلك خلال مشاركة أمين عمان الخميس، كمتحدث رئيس في الجلسة العامة المنعقد في بيروت، والتي استعرضت الهدف 11 من أهداف التنمية المستدامة التي تتناول المدن المستدامة والشاملة. وأضاف أن الأمانة أطلقت مجموعة من المشاريع الحيوية، مثل تطوير منظومة النقل العام التي تعتبر جزءاً مهماً من استراتيجيات التنمية المستدامة من أجل المساعدة على تقليل استخدام السيارات الخاصة، وتقليل انبعاثات الغازات الدفينة، وتحسين جودة الهواء في المدن، وتعزيز الاستخدام الاقتصادية من خلال توفير فرص العمل وتخفيض تكاليف النقل للمواطنين.

وأكد خلال المنتدى الذي تنظمه لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الإسكوا) تحت شعار «حلول وعمل»، وبالتعاون مع جامعة الدول العربية وهيئات الأمم المتحدة العاملة في المنطقة العربية، أن مشروع الحافلات سريعة التردد من المشاريع الرائدة في النقل العام المستدام، ويتميز بتوفير خدمات فعالة ومستدامة ومرنة من خلال استخدام حافلات ذات سعة كبيرة تسير على مسارب مخصصة، وتقدم مستوى عالياً من الخدمة مع توفير محطات حديثة متكاملة.

وأشار إلى إطلاق الأمانة ذراعاً استثمارياً «شركة رؤية عمان للاستثمار والتطوير»، التي تعد المطور الرئيس للأراضي ورخص الاستثمار المملوكة للأمانة، وتقدم فرصاً استثمارية في الأراضي والأصول التي تمتلكها

الأمانة لخدمة المدينة وتلبية حاجات السوق والمستثمرين، وتطلعات الأمانة والمجتمع من خلال عدة خيارات تعبر عن الشراكة الحقيقية بين القطاعين العام والخاص، بالإضافة إلى شركة رؤية عمان للنقل وشركة رؤية عمان للمعالجة وإعادة التدوير.

وبين أن الأمانة تسعى بشكل متواصل لتحسين أدائها ورفع مستوى خدماتها من خلال ربط خطتها الاستراتيجية مع الأهداف الوطنية وأهداف التنمية المستدامة والخطط الحضرية الجديدة، وتدعم جهود التقدم بالتنمية المستدامة، وعلى رأسها الهدف رقم 11 المتعلق بجعل المدن آمنة وشاملة ومستدامة ومنمعة.

ولفت إلى التعاون الوظيف القائم مع لجنة (الإسكوا) وبرنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية ومنظمة المدن المتحدة والإدارات المحلية بإطلاق تقرير المراجعة الطوعي المحلي الأول لمدينة عمان على مستوى الأردن والعالم العربي في المنتدى السياسي الرفيع المستوى عام 2022 الذي سلط الضوء على أهمية التنمية الحضرية في الأردن ودورها الجوهري في تحقيق التنمية المستدامة.



وأوضح أن مدينة عمان مركز على تسريع التقدم نحو أهداف التنمية المستدامة الإيجابية من منجزات المدينة في توطيق أهداف المشاريع والعمليات والمشاريع، التي تشمل الطاقة والبناء والإسكان والنقل، مشيراً إلى أن مدينة عمان كانت أول مدينة عربية تطلق تقريراً للمراجعة الطوعية المحلي لأهداف التنمية المستدامة. ولفت إلى أهمية المراجعة الطوعية المحلية لمدينة عمان بإبراز الجوانب الإيجابية من منجزات المدينة في توطيق أهداف التنمية المستدامة، ما انبثق عنها مشاريع على أرض الواقع، ومنها استراتيجية منمعة عمان، وخطة عمان للتغير المناخي، وخطة عمان مدينة خضراء، وخارطة الطريق نحو عمان مدينة ذكية.

وعرض الشوابة لاستراتيجية الأمانة للأعوام (2022 - 2026) التي تتوافق مع رؤية التحديث الاقتصادي، وتستند إلى الأهداف الوطنية وأهداف التنمية المستدامة الإيجابية والتحديث الاقتصادي، وتستند إلى أربعة محاور رئيسية، وهي جودة الحياة والبيئة، والنقل والحلول المرورية والبنية التحتية، والاستثمار، والتشريعات، فضلاً عن إطلاق استراتيجيات النقل العام للعرض سنوات القادمة 2022-2032.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/3/20 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد -عرب حنيّنا، منطقة النصر، حي النصر، شارع القادسية، حي حنيّنا، شارع بدر، شارع البروك، حي البرموك وذلك من الساعة الثامنة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة إربد.

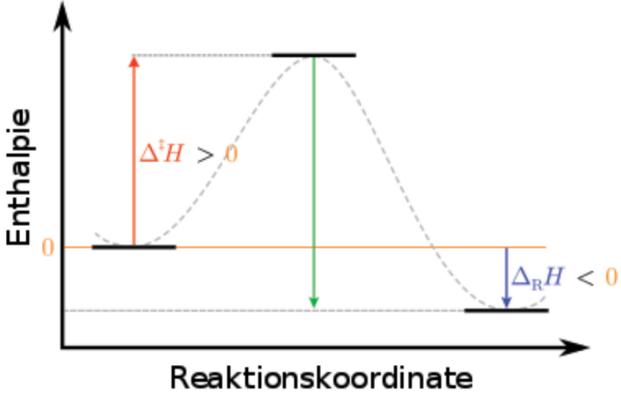
وعن البويضة التي الشرقي من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في مدينة الرمثا.

الاكيدر، السويمة، طريق حدود جابر من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الرابعة مساءً وعن طيب اسم المجاورين لمدرسة ذكور طيب اسم من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً وعن الحي الجنوبي في دخل، روضة بني هاشم، ام رابع، عنيبة، الحي الشمالي، القتيبة، حميد والكركم من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة الفرقة.

قسم العلاقات العامة



## الامتزاز الكيميائي



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

النمذجة

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

الأنواع المُمتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُنقَظ ( يُنتَز) 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) مُمتَز 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 وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف (الامتزاز والامتزاز أو) طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هدرجه الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لحزبني الهيدروجين وللألكين، 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

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

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

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

## سموم فطرية (Aflatoxin)

transferease توسط ازالة السموم . ٢١﴿ ٢٢﴿ أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ (٤ mg / kg signal dose) جرعة واحدة وظهور تشوهات متطورة في ذريتهم . ٢٣﴿ في عام ٢٠٠٥ اكتشفت Diamond Pet Food السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون، ساوث كارولينا ٢٥﴿ ٢٤﴿ في ٢٣ ولاية أشارت Diamond Pet Food السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تقصص منها أكثر من ٧٠٠٠ من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط اثنتان من بيانات التاريخ لغازاء ٠١١،٣٤،٥١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون سامة . ٢٦﴿ قائمة من النقص

مصادر ودولية من زيادة الفول السوداني التجارية ، زيت الطبخ ( مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم ) ومستحضرات التجميل عرفت كملائة في السموم الفطرية ال Aflatoxin . ٢٧﴿ ٢٨﴿ ٢٩﴿ في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) الى جانب قياس الطيف الكتلي spectrometry (LC-MS / MS) بالإضافة الى المزيد من الطرق التحليلية أظهرت أن المعدل ٤٨٪ الى ٨٠٪ من العينات المنتجة المختارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية Aflatoxin . في كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تتجاوز ال Aflatoxin الحدود الامنة لادارة الامريكية للغذاء والدواء (FDA) أو وكالات تنظيمية أخرى . ٣٠﴿ ٢٩﴿ ٢٨﴿ ٢٠٣ كينيا : التسهم الحاد ، ١٢٠ شخص توفي ٣٢﴿ ٣١﴿ شهر ٢ - شهر ٣ من عام ٢٠١٣ : رومانيا ، صربيا ، كرواتيا الموردة الى اوروبا الغربية\_ التلوث بالسموم الفطرية Aflatoxin ٢٠١٣ شهر ٢ من عام ٢٠١٣ : منطقة لوا تلوثة ٣٣﴿ عام ٢٠١٤ (سارية للان) : نيبال وبنغلادش ، التعرض لحديتي الولادة حيث وجدت في الحبل السري ٣١﴿

لا يوجد تيراق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات k و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . اصابة الانسان هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXIN في الانسان. الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB١-guanine adduct - في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB١ في Aflatoxin B١ الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر ال ابيض ، مستوى ال AFB١-guanine adduct تقاس قد تختلف من يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى AFB١-albumin في مصلى الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً لاصابة على مدى عدة اسابيع أو أشهر . اصابة الحيوان في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي الى امراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة اسابيع أو أشهر لتظهر بعض المقاتل ابنت اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون ) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة اسابيع الى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . ٢٠﴿ لا معلومات تشير الى توقعات تطعي أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم عن ال Aflatoxin

ويأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المتزامن للسموم الأخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥﴿ واتباع نظام غذائي منظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطة لل Aflatoxin ١٦﴿ Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الحمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧﴿ ١٨﴿

والاعراض المتعددة لمرض الكبد ، وكما أن ابيض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA وتتم اكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد ان هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA او يشير الى signaling apoptosis ( موت الخلية المبرمج ) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة لنيكوتين ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤﴿ زمين ، وتعرض السريري ، لا يؤدي الى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويؤثر التسمم عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المتزامن للسموم الأخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥﴿ واتباع نظام غذائي منظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطة لل Aflatoxin ١٦﴿ Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الحمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧﴿ ١٨﴿

علم الامراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمّن من الاتار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر ، البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال Aflatoxin وناذرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد ١٣﴿ لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص

الاشعاع شيوعا من فطريات " الاعشاب الضارة " وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير الى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل مستكراتها وتهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو لظروف ضاغطة مثل الجفاف .

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والتين ، والحجوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، الذرة ، وبنرة القطن والدخن والفول السوداني والارز وبنور عباد الشمس والمكسرات والفحم ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نواتج التحول الناتجة من ال Aflatoxin في البيض ومنتجات الالبان واللحوم وهذه عند غذائية الحيوانات بالحجوب الملوثة ١٩﴿ وبت دراسات اجريت في كل من كينيا وماي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لل Aflatoxin ١٩﴿ المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال Aflatoxin ١٢﴿

التي تتغذى على الطعام الملوثة ٩﴿ Aflatoxicol AFQ١) Aflatoxin Q١) المستقلب من AFB١ خارج الكبد استعدادا للفقايات الاعلى ١٠﴿ شروط الاصابة السموم الفطرية تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus



من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus في مرقق التخمرير ال Aspergillus parasiticus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وتلف الكبد ب B١ and B٢ Aflatoxin B١ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ Aspergillus parasiticus تنتجها ال Aspergillus parasiticus مستقلب من Aflatoxin M١ Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام) Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin by الحليب المنشقة التي تتغذى على الطعام الملوثة ٩﴿ Aflatoxicol AFQ١) Aflatoxin Q١) المستقلب من AFB١ خارج الكبد استعدادا للفقايات الاعلى ١٠﴿ شروط الاصابة السموم الفطرية تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus

مأمّن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان ٤﴿ بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد الى ابيوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الحبل ٥﴿ ٦﴿ ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي ٣٠٠-٣٠٠ ppb ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكير كارجاء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة . اسم السموم الفطرية aflatoxin مستق من اسم احد انواع الفطريات mold التي تنتجها Aspergillus flavus ٥﴿ وقد صيغ ذلك في حواليا عام ١٩٦٠ بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" والسموم الفطرية Aflatoxin ٥﴿ بعض التجمعات الرئيسية للسموم الفطرية Aspergillus flavus و Aspergillus parasiticus على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيمواويات التي تنتجها والتي تسبب العفن ( molds ) مثل aspergillus flavus ، and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والفحم ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبنرة القطن والدخان والفول السوداني والارز وبنور عباد الشمس والمكسرات والفحم ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة الاطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الاليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات البانها ملوثة بالسموم الفطرية التركيبية الكيميائية لأفلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن وبعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابته لحوم وبيوض الدواجن في الباكستان ٢﴿ الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . ٣﴿ وفشل الكبد ، وسرطان الكبد . البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

## الاخصاب المضاعف (double fertilization)

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

الخلية البوغية الأم تنقسم تقاسماً متصفاً، منتجة أربع خلايا بوغية أنثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تنجو. الخلية البوغية الأنثوية تنقسم ثلاث تقاسمات متساوية منتجة سبع خلايا ولثان أنوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك ثواتر، تسمى ثواتر قبطيان).

الكيس الجيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نباتات الخشخاش. O٧□ اثبات اللقاح، دخول انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بنور العديد من النباتات الزهرية وسميت " تلقيح انبوب الاختيار". O٨□

التراكيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف الطور الجاميبي الانثوي الطور الجاميبي الانثوي الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مغطاة البذور يسمى أحياناً الكيس الجيني. الذي يكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض الجلثي الذي يحميها بالطور الجاميبي

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور الجهاز التناسلي ، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح O٦□ الاخصاب المضاعف في المختبر الاخصاب المضاعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب التي تطورت الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصرالنطف في انبوب اللقاح والبويضة في

تم التقرير عنها. O٣□ أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضاعف الاخصاب المضاعف في Arabidopsis نباتة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد االمرايطورية الروسية، Sergej Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكشاف بشكل مستقل عن الآخر. O٥□ Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الأم(الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس ناتج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني للاندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجين. في الدراسات الحديثة التي أجريت على نبات Arabidopsis thaliana، جرحه النواة الذكرية داخل الجاميت الانثوي، في الاتحاد مع النواة الأنثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً. O٧□ دلالات عن الإخصاب المزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحدثان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديات المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الانثوي يشكلان نواة ثلاثية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الانثوي ستشكل الإندوسبيرم، تنسج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرعة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. O١□ السنواتسان من الخلية المركزية

معددة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الانثوي أو ما يعرف بالأمشاج الأنثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تتصلق حبة اللقاح ببسم الكرنلة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي. أحد النُطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع الثواتر

# 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-embryonic antigen) وهو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخضع هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال، علاج سرطان القولون يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن، العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون الخظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء والمصنعة، وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً، ومع مرور الوقت، إذا لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم، وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان، أعراض سرطان القولون قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة في مراحله الأولى، لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

الأعراض الشائعة لسرطان القولون: الإمساك أو الإسهال، الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل، وجود دم في البراز، غائط أقل كثافة من المعتاد، آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء، خسارة الوزن دون سبب.

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة، ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪، 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 موقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"، ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

**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 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 تعمرك لـ ١٠٠ عام



**وكالات**  
تبدو 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 فينوتوريو 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 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 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، وتحفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

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 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 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، وتحفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

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



**وكالات**  
كشفت الباحثة 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 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 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 المنتسبين 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 تلف 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 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 أوعية الفئران،

ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني، وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تتشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة، وبعد ذلك، عثروا على أنواع عديدة من فئران 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 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 أوعية الفئران، حيث كانت تنتج إنزيماتاً يكسر النيكوتين..

# اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

**وكالات**  
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة النوم، ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبول وضيق 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 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 الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

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

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

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



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

## ٩ علامات مميزة للشيخوخة

إن، ما هو الجديد؟ فيما تظن أنه 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 للإتهاب الخلوي 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 التراجع 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 الراديكالية 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؟"، سؤالا 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

وما 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 الفور  
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفور 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 تهيئ الطريق لترشيح المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة. كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حتمية، 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 ليفيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

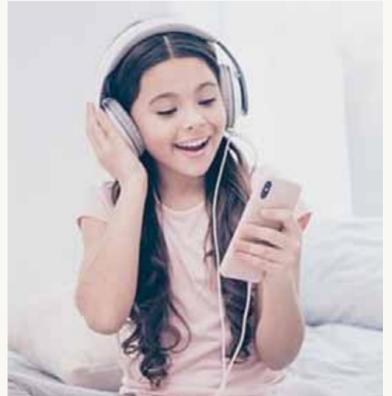
يوتوب الأكثر شعبية  
كشفت الدراسة أن موقع "يوتوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتوب".

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

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

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

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



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



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

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

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو 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

## الطواقم الصحية بالدولة في مجلس وزراء خارجية التطوير الإسلامي في الكويت

عمان

انطلقت في العاصمة الموريتانية نواكشوط، الخميس، أعمال المؤتمر التاسع والأربعين لمجلس وزراء خارجية منظمة التعاون الإسلامي، تحت شعار: "الوسطية والاعتدال صمام الأمن والاستقرار"، وذلك بحضور الرئيس الموريتاني محمد ولد الشيخ الغزواني.

وتبحث الدورة، وفقا لوكالة أنباء التعاون الإسلامي (يونا)، عددا من القضايا السياسية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية والعلمية والإنسانية والإعلامية، وغيرها.

وتصدر القضية الفلسطينية والمستجدات في القدس الشريف أجندة الدورة في ظل الاعتداءات الإسرائيلية المتواصلة على الشعب الفلسطيني، كما تشهد الدورة بحث التطورات في الشأن الأفغاني، والوضع في جامو وكشمير، وفي مالي ومنطقة الساحل، ووضع الأقليات والمجموعات المسلمة في الدول غير الأعضاء بالمنظمة.

وستعرض الدورة الجهود المستمرة في مكافحة التطرف العنيف والإرهاب، وكذلك ظاهرة الإسلاموفوبيا، تزامنا مع الذكرى الأولى لإعلان الأمم المتحدة ١٥ آذار يوماً دولياً مناهضة الإسلاموفوبيا، حيث تنظم جلسة خاصة بذلك على هامش الدورة، كما ستعقد جلسة شحذ الأفكار حول مواجهة التطرف العنيف.

كما ستشهد الدورة انعقاد اجتماعات فرق الاتصال الخاصة بفلسطين وجامو وكشمير، بالإضافة إلى اجتماع مفتوح العضوية للجنة الوزارية المختصة المعنية بالمساءلة على انتهاكات حقوق الإنسان ضد الروهينغيا.

## الملك السعودي محمد بن سلمان في زيارة لعمان

عمان

قال الناطق الرسمي باسم الرئاسة الفلسطينية، نبيل أبو ردينة، إن المجزرة الجديدة التي ارتكبتها قوات الاحتلال الإسرائيلي في جنين، الخميس، وأسفرت عن استشهاد واصابة العديد من أبناء الشعب الفلسطيني تهدف إلى تفجير الأوضاع وجر المنطقة إلى مربع التوتر والعنف.

وشدد أبو ردينة في بيان، على أن المجزرة هي استمرار للعدوان الإسرائيلي على شعب فلسطين الأعزل، وأن هذه الأعمال العدوانية الإسرائيلية المستمرة، تؤكد أن إسرائيل غير معنية بتاتا بتهدئة الأوضاع ومنع تفجيرها، خلافا لكل الجهود الدولية الساعية لمنع التصعيد في شهر رمضان الفضيل، وأشار إلى أن إسرائيل وحدها تتحمل نتائج هذه السياسات العدوانية، مؤكداً أن الإدانات لم تعد تكفي، وأن المطلوب هو إجراءات عملية على الأرض من قبل الإدارة الأميركية توقف الإجراءات الإسرائيلية أحادية الجانب، وتوفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني.

## الملك السعودي محمد بن سلمان في زيارة لعمان

عمان

تشارك الجامعة العربية في أعمال الدورة العادية ٤٩ لمجلس وزراء خارجية الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي، التي تعقد بمدينة نواكشوط بالجمهورية الإسلامية الموريتانية تحت عنوان الوسطية والاعتدال صمام الأمن والاستقرار وتستمر على مدى يومين.

وقال السفير الدكتور خالد منزلاوي الأمين العام المساعد للشؤون السياسية الدولية بجامعة الدول العربية، الذي يشارك ممثلا عن الأمين العام للجامعة أحمد أبو الفيت، إن الاجتماع الذي يعقد غداً وعلى مدر يومين يبحث العديد من القضايا، وأهمها القضية الفلسطينية، والصراع العربي الإسرائيلي، إضافة إلى التطورات في الشأن الأفغاني، ومالي ومنطقة الساحل.

كما ويناقش الاجتماع، وضع الأقليات والمجموعات المسلمة في الدول غير الأعضاء بالمنظمة والجهود المستمرة في مكافحة التطرف العنيف والإرهاب، وظاهرة الإسلاموفوبيا.

## ملك الأردن الحسين بن عبد الله في زيارة لعمان

عمان

زار وفد من القيادات الدينية الإسلامية والمسيحية من القدس، يضم ممثلين عن كنائس القدس الأرثوذكس واللاتين، وأوقاف القدس الشريف، والصندوق الهاشمي لإعمار المسجد الأقصى المبارك وقبة الصخرة المشرفة، اليوم الخميس الملكة المتحدة.

ومن المقرر، أن يلتقي الوفد مع مسؤولين حكوميين وبرلمانيين، وممثلين عن القطاعات الفكرية والدينية الإسلامية والمسيحية.

وتأتي زيارة الوفد المقدسي للمملكة المتحدة في إطار تسليط الضوء على أهمية المدينة المقدسة ومقدساتها الإسلامية والمسيحية، وضرورة الحيولة دون تفجر الأوضاع جراء الممارسات الإسرائيلية اليومية اللاشعورية واللاقانونية واعتداءات المستوطنين على الأماكن المقدسة وحرمتها الدينية، بما فيها تواصل الاقتحامات للمسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف وتحت حراسة وحماية قوات الاحتلال الإسرائيلي، وحذر الوفد من أن استمرار الخروقات الإسرائيلية واعتداءات المستوطنين، وخصوصاً في شهر رمضان المبارك، هو خطوة استفزازية تنتهز بمرزب من التصعيد وتوتر الأوضاع، ما يستوجب تحركاً دولياً، بما فيه من المملكة المتحدة، والحيولة دون ذلك.

وأكد الوفد خلال لقاءاتهم التي استمرت حتى يوم غد الجمعة، أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف، وضرورة احترام إسرائيل للوضع القانوني والتاريخي القائم والتوقف عن محاولات تغيير الطابع العربي الإسلامي للمسيحي للمدينة المقدسة.

## إصابات خلال اقتحام المستوطنين وقوات الاحتلال مقام يوسف شرق نابلس



مقام الله

أصيب ٣ فلسطينيين بالرصاص الحي، والعشرات بحالات اختناق، خلال مواجهات عنيفة اندلعت الخميس مع قوات الاحتلال الإسرائيلي، التي اقتحمت المنطقة الشرقية من مدينة نابلس، لتأمين اقتحام عشرات المستوطنين المتطرفين لمقام يوسف.

وقال مدير مركز الإسعاف والطوارئ في الهلال الأحمر بنابلس أحمد جبوري، إن ٣ مواطنين فلسطينيين أصيبوا بالرصاص الحي خلال الاقتحام، و٢ بقنابل غاز باليد، ونقلوا جميعاً إلى المستشفى، كما أصيب مواطن آخر بشظية في الوجه، ونحو ٥٢ مواطناً بحالات اختناق نتيجة الغاز السام.

وأضاف أن قوات الاحتلال، منعت مركبة إسعاف الهلال الأحمر من الدخول إلى بلاطة لتقديم العلاج إلى إحدى الإصابات، كما منعت مركبة إسعاف أخرى من الوصول إلى حالة مرضية في منطقة الضاحية.

وكانت قوات الاحتلال قد اقتحمت مدينة نابلس من المنطقة الشرقية، ودارت مواجهات تخللها إطلاق نار وقنابل الغاز والصوت، باتجاه الشبان الذين خرجوا للتصدي للاقتحام المستوطنين لمقام يوسف، واقتحم مئات المستوطنين الليلة الماضية، مقام يوسف في نابلس وأدوا طقوساً تلمودية وسط حماية مشددة من قبل قوات الاحتلال.

إلى ذلك، اعتقلت قوات الاحتلال اليوم الخميس، ١١ فلسطينياً، من مناطق متفرقة بالضفة الغربية المحتلة، جرى تحويلهم للتحقيق لدى الأجهزة الأمنية للاحتلال بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية.

وقال نادي الأسير الفلسطيني، إن قوات الاحتلال اقتحمت بعض المناطق في جنين ونابلس ورام الله والبييرة وبيت لحم وقصية، وسط اشتباكات مسلحة ومواجهات مع الشبان الفلسطينيين أدت إلى إصابة العديد منهم بجروح مختلفة.

وفي رام الله، هدمت قوات الاحتلال الإسرائيلي، منزلاً قيد الإنشاء في قرية ديرعمار.

وكانت قوات الاحتلال قد اقتحمت مدينة نابلس من المنطقة الشرقية، ودارت مواجهات تخللها إطلاق نار وقنابل الغاز والصوت، باتجاه الشبان الذين خرجوا للتصدي للاقتحام المستوطنين لمقام يوسف، واقتحم مئات المستوطنين الليلة الماضية، مقام يوسف في نابلس وأدوا طقوساً تلمودية وسط حماية مشددة من قبل قوات الاحتلال.

إلى ذلك، اعتقلت قوات الاحتلال اليوم الخميس، ١١ فلسطينياً، من مناطق متفرقة بالضفة الغربية المحتلة، جرى تحويلهم للتحقيق لدى الأجهزة الأمنية للاحتلال بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية.

## ٣ شهداء فلسطينيين وإصابات بجروح خطيرة بعدوان للاحتلال في جنين



مقام الله

أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية عن استشهاد ٣ فلسطينيين، وإصابة ١٨ آخرين، بينهم ٤ بجروح خطيرة، خلال عدوان قوات الاحتلال الإسرائيلي عصر الخميس، على مدينة جنين ومخيمنها شمال الضفة الغربية المحتلة.

الضفة الغربية المحتلة.

وقالت الوزارة في بيان، إن ٣ شهداء ارتقوا وأصيب ١٨ فلسطينياً بينهم ٤ بجروح خطيرة، مشيرة إلى أن قوة خاصة من جيش الاحتلال، تسللت وسط مدينة جنين، وتحديدا شارع أبو بكر المزرحم بالمواطنين، وأعدمت ٣ شبان، بإطلاق الرصاص عليهم بشكل مباشر.

وأضافت، أن قوات الاحتلال استخدمت تعزيزات عسكرية إلى المدينة ومخيمنها، وبدأت بإطلاق الرصاص الحي صوب المواطنين ومنازلهم.

## الجيش الليبي يعلن العثور على اليورانيوم المفقود

وهو يعد ١٨ برمبلاً، مؤكداً أنه تم إبلاغ الوكالة بالعثور على البراميل و"الوضع تحت السيطرة".

وأضاف: "حضر ماسيمو آيارو، نائب المدير العام للوكالة، لكتب الأمين العام بالجيش الليبي الأربعاء الماضي، وأبلغ عن اختفاء ١٠ براميل ووجود فتحه في المستودع من الجانب تسمح في خروج حجم البرميل الواحد، مؤكداً اتخاذ الإجراءات وتكليف قوه من الجيش".

وتابع المحبوب أن "أعضاء الوكالة زاروا الموقع في الجنوب الليبي عام ٢٠٢٠ وتم جرد العدد الموجود وأفضل باب المستودع بالشع الأحمر، إذ بناء على

## إعادة انتخاب جيمس روكس

عمان

أعيد انتخاب السويسري جاني إنفانتينو، رئيساً للاتحاد الدولي لكرة القدم حتى عام ٢٠٢٧ بالتزكية، وذلك خلال الكونغرس الـ٧٣ للفيفا.

وأعلن الكونغرس الخاص بالاتحاد الدولي عبر حسابه في تويتر، فوز إنفانتينو برئاسة الفيضا لولاية ثانية بالتزكية، بعدما انتهت ولايته الأولى بشكل رسمي، والتي بدأت في عام ٢٠١٩، خلفاً لمواطنه جوزيف بلاتر.

وأوضح الفيضا، خلال الكونغرس الذي عقد اليوم، إن "إنفانتينو كان المرشح الوحيد على هذا المنصب خلال الانتخابات الأخيرة"، مشيراً أن الفقرة الثالثة من البند ٣٠، والفقرة الثالثة من البند ٥٢ الخاصة بلوائح الفيضا، تنص على انتخاب الرئيس بالتزكية طالما هناك مرشح واحد.

وقال إنفانتينو، عقب انتخابه، إن "رئاسة الفيضا شرف كبير له"، متعهداً "بمواصلة خدمة كرة القدم حول العالم"، كما أعرب عن تمنياته أن "تتواصل الجهود الجماعية لتوحيد العالم خلال فترة ولايته الجديدة".

## البرلمان المصري والائتلاف البرلماني

القاهرة

بحث رئيس البرلمان العربي عادل العسومي مع رئيس الاتحاد البرلماني الدولي دورتي باتشيكيو الخميس، سبل التعاون المشترك بين الجانبين.

جاء ذلك على هامش مشاركتهما في اجتماعات الاتحاد البرلماني الدولي المنعقدة في مملكة البحرين.

واتفق الجانبان على إطلاق عدد من المبادرات البرلمانية المشتركة، والتي تهم شعوب المنطقة العربية على نحو يعزز دور البرلمانيين في التصدي للتحديات التي تواجه شعوب المنطقة، وتجعلهم أكثر تفاعلاً مع قضاياهم.

كما بحثا العديد من القضايا محل الاهتمام المشترك، وتبادلا وجهات النظر بشأن التطورات الجارية على الصعيدين الإقليمي والدولي.

## الملك السعودي محمد بن سلمان في زيارة لعمان

عمان

قالت وزارة الخارجية الفلسطينية، إن حكومة الاحتلال الإسرائيلي، تصر على تصعيد انتهاكاتها وجرائمها ضد الشعب الفلسطيني الأعزل.

وأكدت الخارجية الفلسطينية، في بيان صحفي، الخميس، أن وقف جميع إجراءات الاحتلال أحادية الجانب غير القانونية هو المدخل الصحيح لاستعادة الألق والمناخ السياسي لجل الصراع.

ودانت الخارجية الفلسطينية اعتداءات جيش الاحتلال والمستوطنين المتطرفين وانتهاكاتهم بحق المواطنين الفلسطينيين وأراضيهم وممتلكاتهم ومقدساتهم في عموم الضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة، واستباحتهم المتواصلة واقتحاماتهم للمناطق الفلسطينية، بحجج وذرائع واهية، والتي عادة ما تخلف عشرات الإصابات والاعتقالات في صفوف أبناء الشعب الفلسطيني.

## الملك السعودي محمد بن سلمان في زيارة لعمان

عمان

قال نائب وزير الخارجية الكازاخستاني رومان فاسيلينكو، إن الانتخابات البرلمانية والبلدية التي تجريها كازاخستان الأحد المقبل، تمثل تحولا في تاريخ البلاد وحطوة نحو ديمقراطية تشاركية أكبر.

وأضاف فاسيلينكو خلال لقاء صحفي بمقر الوزارة الخميس، إن كازاخستان تمر بتحديث سياسي شامل وفريد في نطاقه وعمقه، مشيراً إلى أن مواصلة الرئيس قاسم جومارت توكاييف تنفيذ الإصلاحات وسط التحديات الداخلية والخارجية "دليل على التزامه بصيغة رئيس قوي - برلمان مؤثر - حكومة مسؤولة".

وأكد أهمية التعامل مع الإصلاحات "يشكل منهجي وحذر دون تسريع العملية"، مشيراً إلى توجيه الدعوة لـ ٨٠٠ مراقب دولي، بالإضافة إلى المراقبين المحليين، ونحو ٢٥٠ صحفياً أجنبياً، لمراقبة وتغطية الانتخابات.

وبين فاسيلينكو أن الانتخابات المقبلة ستكون الأكثر تنافسية في تاريخ كازاخستان الحديث، إذ أن مشاركة ٧ أحزاب في الانتخابات تسهم في إيجاد نظام برلماني يتصف بالتنوع السياسي، وهو ما أظهرته المناظرات التليفزيونية بين ممثلي الأحزاب على مدى الأسابيع القليلة الماضية.

وأكد أهمية أن "يشعر الناس بأثار الإصلاحات، وانعكاسها على تحسين مستوياتهم المعيشية المادية وغير المادية، وأن يكون الناس قادرين على الانخراط في العمليات الديمقراطية، حيث أن المشاركة في الانتخابات تتيح هذه الفرصة لجميع المواطنين".

## الملك السعودي محمد بن سلمان في زيارة لعمان

عمان

قالت قوات اليونيفيل العاملة في جنوب لبنان إنها لم تلاحظ وجود أي عبور للحط الأزرق الحدودي بين لبنان وإسرائيل في الأيام الأخيرة.

وقال الناطق الرسمي باسم اليونيفيل، أندريا تيننتي، في بيان، "مطلنا على التقارير الإعلامية التي تفيد بأن شخصا تسلل إلى إسرائيل من لبنان، ولم نلاحظ أي عبور للحط الأزرق في الأيام الأخيرة".

## الريان القطري والكويت الكويتي إلى نهائي غرب آسيا للكرة الطائرة

وكالات

نجح فريقا الريان القطري، والكويت الكويتي بالعبور إلى المباراة النهائية لبطولة أندية غرب آسيا للكرة الطائرة والمقامة على صالة قصر الرياضة في مدينة الحسين للشباب في عمان. وعبر الريان القطري على حساب نظيره نادي الشرطة بعد فوزه بثلاثة أشواط دون مقابل، في حين عبر الكويت الكويتي على حساب دار كليب البحريني بفوزه بثلاثة أشواط مقابل شوطين. وفي مباريات تحديد المراكز من الـ ٥ حتى الـ ٨ حقق فريق شباب الأردن أول انتصار له في البطولة بعد تفوقه على عمان الفماني بثلاثة أشواط دون رد، وتفوق غاز الجنوب العراقي على الوحدات بثلاثة أشواط مقابل شوط. وتقام المباراة النهائية للبطولة لتحديد المركزين الثالث والرابع، على صالة قصر الرياضة الجمعة.

## الأرثوذكسي يخسر أمام بيروت في بطولة "سوبر ليغ"

وكالات

جدد فريق بيروت اللبناني لكرة السلة فوزه، على ضيفه الأرثوذكسي ٨٩ نقطة مقابل ٧٦. وتفوق الفريق اللبناني على الأرثوذكسي في المباراة التي جمعتهما أمس في مجمع نهاد نوفل الرياضي في لبنان، في المرحلة الأخيرة من مباريات المجموعة الأولى بمنطقة غرب آسيا، ضمن دوري السوبر ليغ لمنطقة غرب آسيا المؤهل لنهائيات بطولة العالم للنادي. ويلتقي في الدور الثاني الرياضي بيروت والأرثوذكسي، على أن يتأهل الفائز منهما للقاء بيروت اللبناني.

## حوارية للحد من ظاهرة الشغب الرياضي في الملاعب

وكالات

ناقش مشاركون في جلسة حوارية نظمتها وزارة الشباب في مدينة الحسين للشباب، بالتعاون مع جمعية شقيقة الخيرية، الخميس، مبادرة "زرانة" للحد من ظاهرة الشغب الرياضي في الملاعب. وأشار المتحدثون خلال الجلسة إلى أسباب الظاهرة والواجبات المنوطة بالجهات ذات العلاقة لمعالجتها في الملاعب. وسترفع الجلسة التي حضرها وزير الشباب محمد النابلسي، وممثلو الاتحادات والأندية الرياضية، توصياتها إلى الجهات المعنية حول ظاهرة الشغب ومسبباتها والواجبات المنوطة بكل جهة لحلها.

## مهام آسيوية للتحكيم النسوي الأردني

وكالات

اختار الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، الحكم الأردنية إسراء مبيضين والسعدتين اسلام العبادي وصابرين العبادي للمشاركة في إدارة مباريات المجموعة الثانية من الدور الأول للتصفيات الأولمبية للسيدات. وتقام منافسات المجموعة الثانية خلال الفترة ٥-١١ نيسان المقبل، في ميمار، وتضم منتخبات إيران، بنغلادش، المالديف، بالإضافة إلى المستضيف.

كما اختار "فيفا" المراقبة نسرين الخزاعلة للإشراف على مباريات المجموعة الخامسة من ذات التصفيات، والتي تقام خلال نفس الفترة، وتضم منتخبات الفلبين، هونغ كونغ، باكستان، وطاجيكستان المستضيف.

في المقابل، سمي الاتحاد الآسيوي الحكمة إسراء مبيضين والمساعدة اسلام العبادي، للمشاركة في إدارة مباريات المجموعة الثانية من الدور الأول لتصفيات كأس آسيا ١٧ للسيدات، والتي تقام خلال الفترة ٢٤-٢٨ نيسان في منغوليا، وتضم منتخبات أستراليا، الصين، تايبه، بوتان، والدولة المستضيفة. وأسند "الآسيوي" للحكمة حنين مراد، والمساعدة صابرين العبادي، إدارة مباريات المجموعة الثالثة من ذات التصفيات، والتي تقام خلال الفترة ٢٢ - ٢٦ نيسان في فيتنام، وتضم منتخبات أوزبكستان، فلسطين، البحرين، والمستضيف، كما اختار الآسيوي المقيمة هبة العابد للإشراف على حكام المجموعة الرابعة التي تضم بنغلادش، الإمارات، تركمانستان، إلى جانب سفافورة المضيفة. واختار الاتحاد الآسيوي المراقبة نسرين الخزاعلة، للإشراف على مباريات المجموعة الخامسة من التصفيات والتي تقام خلال الفترة ٢٦ - ٣٠ نيسان في طاجيكستان، وتضم منتخبات كوريا الجنوبية، هونغ كونغ، العراق، إلى جانب المستضيف. ويأتي اختيار الاتحاد الدولي والآسيوي للحكام والكوادر الأردنية، للمشاركة بإدارة مباريات البطولات الأهم على مستوى القارة، في ظل السعة الطيبة التي تتمتع بها الكوادر الأردنية على مستوى العالم.

## بكلمات مؤثرة.. زوجة داني ألفيس تعلن "الخبر الحزين"

وكالات

خرجت زوجة اللاعب البرازيلي داني ألفيس عن صمتها، وأعلنت انفصالها عنه برسالة مؤثرة، بعد أيام من زيارتها لزوجها المتهم بالاعتصاف في مدينة برشلونة الإسبانية.

سجن ألفيس

لا يزال داني ألفيس محتجزاً في برشلونة، المدينة التي شهدت تألقه، بينما ينتظر انتهاء الإجراءات القانونية ضده في تهم الاعتداء الجنسي على امرأة تبلغ من العمر ٢٣ عاماً في حمام ملهى ليلى. كانت المحكمة قد أقرت بقاء مدافع برشلونة السابق رهن الاحتجاز الاحتياطي، بانتظار محاكمته بتهمة الاعتصاف، كونه "يشكل خطراً كبيراً" حسبما أعلنت محكمة المدينة الإقليمية قبل أسابيع.

رسالة الزوجة "الحزينة"

ويعد أشهر من التكتونات، نشرت عارضة الأزياء جوانا سانز رسالة بخط اليد، تعلن فيها انفصالها عن ألفيس. وبعد صمت طويل، كتبت سانز الرسالة من العمر ٢٩، كانت هذه الأشهر مروعة، ولم تكن أصعب أيام حياتي لأنني واجهت العديد من العواصف من قبل، لكننا كانت مظلمة للغاية ومؤلمة.

## إقبال غير مسبوق على تذاكر أول مباراة للأرجنتين بعد المونديال



وكالات

شهدت تذاكر أول مباراة لمنتخب الأرجنتين منذ فوزه بكأس العالم لكرة القدم في قطر إقبالاً جنونياً حيث تكالبت أكثر من مليون ونصف مشجع على شراء التذاكر رغم أسعارها المرتفعة في بلد يعاني ضائقة مالية شديدة.

وستقام مباراة الأرجنتين أمام بنما في ٢٣ مارس في استاد مونومينتال في بوينس آيرس وهو أكبر ملعب في البلاد حيث يسع ٨٣ ألف متفرج. "أأمل أن يكون بوسعنا تلبية جميع هذه الطلبات

سرعها المرتفع الذي يتراوح بين ١٢ ألف ٤٩٠ ألف بيزو أرجنتيني (٥٩ دولاراً إلى ٢٤١ دولاراً) حيث بلغت طلبات الشراء ١٥٥٠٠٠ طلب. وامتد الشغف لمشاهدة ليونيل ميسي ورفاقه أيضاً إلى وسائل الإعلام المحلية والدولية حيث قال رئيس الاتحاد الأرجنتيني لكرة القدم كلاوديو تابيا إن المباراة شهدت "أعلى طلب إعلامي في التاريخ بأكثر من ٣١ ألف طلب اعتماداً". وقال تابيا على تويتر: "أأمل أن سانتياغوديل استيرو أمام ٣٠ ألف متفرج.

## يوفنتوس يكشف مصير "نجم الإصابات"

وكالات

علق فرانيسكو كافو، المسؤول البارز عن قطاع كرة القدم في يوفنتوس، يوم الخميس، على مصير لاعب الوسط الذي تطارده الإصابات، بول بوجيا. وقال كافو، إن النادي الإيطالي لا يسعى للتخلص من بوجيا، مؤكداً أن فريقه يتطلع لاستعادة اللاعب لكامل لياقته. وأضاف كافو لشبكة "سكاى" قبل مواجهة فرايبورغ في الدوري الأوروبي: إنه أول شخص لا يشعر بالسعادة قلعة مشاركاته هذا العام ويسبب الإصابة الأخيرة.

عندما يتعلق الأمر بلاعبين بارزين تظهر عناوين مثيرة للجدل. لقد قرأت في صحف كبرى أن يوفنتوس يسعى للتخلص منه، بالتأكيد لا. جاء إلى هنا عندما كان في ١٩ من عمره. يوفنتوس بالنسبة له أسرة كبيرة. جماهيرنا تطلب الكثير من اللاعبين. نأمل أن نعيداه في أقرب وقت ممكن لمستواه. نؤمن كثيراً بقدرات بوجيا ولذلك وقفنا معه عقداً مدته أربع سنوات. نشعر بالأسف من أجله. نتحدث إلى

## أرسنال يودع الدوري الأوروبي بخسارته أمام سبورتنغ لشبونة



وكالات

بعدها تصدى أدان لتسديدة مارتينيلي الضعيفة. وتقدم أرسنال متصدراً للدوري الإنجليزي الممتاز عندما أرسل جورجينيو تمريرة رائعة إلى مارتينيلي في الجانب الأيسر لتسديدة الكرة نحو المرمى لكن أدان تصدى لها قبل أن يتابعها غرانيت تشاكا في المرمى. وأحرز جونس ألفيس هدفاً رائعاً للضيف بعد مرور ساعة من البداية حيث وجد آرون رامسدیل حارس

تصدى حارس مرمي سبورتنغ لشبونة أنطونيو أدان ركلة ترجيح من جابرييل مارتينيلي لاعب أرسنال ليحقق الفريق البرتغالي الفوز ٣-٥ في إياب دور الستة عشر للدوري الأوروبي لكرة القدم في لندن في الخميس. وأنهى الفريقان المواجهة بنتيجة ٣-٢ في مجموع مباراتي الذهاب والعودة لكن سبورتنغ تأهل لدور الثمانية

## إدارة الفيصلي تؤكد إنهاء متطلبات الرخصة الآسيوية

وكالات

قالت عضو مجلس إدارة النادي الفيصلي المهندس عروب العبادي، إن نادي الفيصلي استكمل متطلبات الحصول على الرخصة الآسيوية. وأضافت العبادي وكاتبة الأنباء الأردنية (بترا)، أن جهود مجلس الإدارة برئاسة المهندس نضال الحديد، تكلفت طيلة الخمسة شهور الماضية بهذا الإنجاز للنادي. وأكدت، أن مجلس الإدارة لن يتوانى عن تقديم الجهود كافة خدمة لنادي الفيصلي.

## المنتخب الوطني للسيدات لكرة القدم يختار ٢٣ لاعبة للاعارة الهند

وكالات

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني النسوي بقيادة المدرب البرتغالي ديفيد ناشيميتو، قائمة ضمت (٢٣) لاعبة، لمواجهة الهند وديا مرتين في عمان، ضمن التحضيرات لخوض التصفيات الآسيوية المؤهلة للأولمبياد، والتي تقام مطلع نيسان المقبل في العاصمة الأوزبكية طشقند.

وضمنت القائمة اللاعبات، شرين الشلبي، روند كساب، سوزان أبو القرق، آية المجالي، رند أبو حسين، هيا خليل، نور زوقش، العنود غازي، نديم الداود، لجين البلوش، نور المشايخ، ليان العجائمة، إيناس الجماعين، تقى غازي، تحرير القواسمي، تسنيم أبو الرب، تسنيم اسليم، روزبهان فريق، ليانا صاحب، أنفال الصوي، بانة البيطار، مي سوليم، وميساء جبارة.

ويقيم المنتخب معسكراً داخلياً في أحد فنادق العاصمة عمان خلال الفترة ١٧ - ٢٢ آذار، يتخلله مواجهة نظيره الهندي مرتين -خارج أيام فيفا الممتدة-، عند الرابعة عصر الأحد ١٩ الجاري، على ملعب البترا في مدينة الحسين للشباب، ويتجدد اللقاء مع الضيوف الأربعة ٢٢ بنفس الوقت وعلى ذات الملعب. ويأتي هذا المعسكر الذي يتخلله استضافة الهند، في إطار حرص الاتحاد الأردني لكرة القدم، على توفير أعلى مستويات التحضير للمنتخب، للوصول إلى الجاهزية الفنية والبدنية المطلوبة قبيل المحطة الآسيوية، حيث تتضمن خطة الإعداد سلسلة من المواجهات المحلية والخارجية.

يذكر، أن قرعة الدور الأول من التصفيات وضعت منتخب التشميات بالمجموعة الأولى، إلى جانب أوزبكستان -المستضيف- وتيمور الشرقية وبوتان، على أن تلعب المنافسات خلال الفترة من ٣ حتى ١١ نيسان المقبل.

## الأهلي يتفوق على الجيبه بدوري السلة

وكالات

تفوق فريق الأهلي على الجيبه مساء الخميس، بـ ٩٦ نقطة مقابل ٧٩، في اللقاء الذي أقيم على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، في إطار منافسات الجولة الخامسة بمرحلة إياب المرحلة الثانية لدوري (CFI) الممتاز لكرة السلة. وتحتفل مباريات الجولة يوم السبت المقبل، بإقامة مباراة الرياضي مع نظيره الأروذكسي. وحجم الأروذكسي صدارته لجول ترتيب الدوري برصيد ٢٨ نقطة، يليه الأهلي ثانياً برصيد ٢٦ نقطة، والرياضي ثالثاً برصيد ٢٢ نقطة، ثم الجيبه في المركز الرابع برصيد ١٨ نقطة، ليقتد رسماً فرصة التأهل للدور الثالث من البطولة.

وكان الأروذكسي خسر الليلة الماضية أمام فريق بيروت اللبناني الرياضي في لبنان، في المرحلة الأخيرة من مباريات المجموعة الأولى بمنطقة غرب آسيا، ضمن دوري السوبر ليغ لمنطقة غرب آسيا المؤهل لنهائيات بطولة العالم للنادي.

## أفاريز باق في مانشستر سيتي حتى ٢٠٢٨

وكالات

مدد مانشستر سيتي الإنجليزي عقده مهاجمه الأرجنتيني الشاب خوليان أفاريز حتى ٢٠٢٨ بعد موسم أول رائع لبطل العالم مع حامل لقب الدوري الممتاز.

ورغم وجوده في ظل الهداف النرويجي إربلينغ هالاند، تمكن الأرجنتيني البالغ ٢٣ عاماً من تسجيل ١٠ أهداف في ٣٣ مباراة خاضها في جميع المسابقات خلال موسمه الإنجليزي الأول. ولعب أفاريز دوراً مؤثراً جداً نهاية العام الماضي في قيادة الأرجنتين إلى لقبها العالمي الأول منذ ١٩٨٦، مسجلاً أربعة أهداف في المونديال القطري، بينها اثنان في نصف النهائي ضد كرواتيا. وأفادت وسائل الإعلام البريطانية أن سيتي رفع أجر لاعب ريفر بلايت السابق اعترافاً بموهبته من أجل تمديد عقد الذي وقعه سابقاً بعام إضافي.

ونقل سيتي عن الأرجنتيني قوله في بيان "إنها لحظة فخر كبير بالنسبة لي ولعائلتي. أن يضع ناد مثل سيتي ثقته بي بهذه الطريقة، فهذا أمر رائع.."

وتابع "أنا راض جداً عن موسمي الأول هنا لكن لا يزال أمامي الكثير (كي يتقدم). أعلم أنه بإمكانني التحسن وسيتي يقدم لي كل ما أحتاجه من أجل تحقيق قدراتي"

## صاروخية راشفورد تقود اليونانيد لربيع نهائي الدوري الأوروبي

وكالات

تأهل مانشستر يونانيد إلى دور الثمانية في الدوري الأوروبي لكرة القدم بعدما هز ماركوس راشفورد الشبابك في الشوط الثاني ليقود فريقه للفوز ١-١ صفر على ضيفه ريال بيتيس في إياب دور الستة عشر اليوم الخميس لينتصر بنتيجة ١-٥ في مجموع المباراتين.

ونجح الفريق الإنجليزي في حماية تقدمه المريح من مباراة الذهاب في أول ترافورد بينما اقتصد منافسه الإسباني الفعالية. وأهدر خوانمي فرصة خطيرة من مسافة قريبة في وقت مبكر من الشوط الأول كان من الممكن أن تغير مجريات المباراة حيث ساندت جماهير غفيرة الفريق الإسباني للانتفاضة. وتصدى حارس يونانيد ديفيد دي خيا لمحاولة خطيرة من مسافة بعيدة لخواكين البالغ من العمر ٤١ عاماً قبل أن يسدد فاكوندو بيليسري في القائم من مسافة قريبة للفريق الزائر. وأتقد دي خيا بمحاولة أخرى خطيرة بضربة رأس بعد الاستراحة قبل أن يهيم يونانيد تدريجياً على المباراة.