

عمان

## الصفدي يتلقى اتصالاً هاتفياً من نظيره البرتغالي

تلقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اتصالاً هاتفياً من وزير الخارجية البرتغالي جواو كرافينيو، جرى خلاله بحث العلاقات الثنائية والعديد من القضايا الإقليمية، وفي مقدمها القضية الفلسطينية. وأكد الوزيران الأهمية التي يوليها البلدان لعلاقات الصداقة بينهما، والمضي في العمل على تطويرها في المجالات الاقتصادية والدفاعية والسياحية والثقافية، كما أكد استمرار التعاون والتنسيق في إطار علاقات المملكة مع الاتحاد الأوروبي.

## أوقات الصلاة

التجر	04:30
الظهر	12:34
العصر	04:13
الغروب	07:15
المغرب	08:39

8 شوال 1444 هـ الموافق 28 نيسان 2023م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3077)

## الجامعة العربية ترحب بقرار النرويج حظر استيراد المنتجات الإسرائيلية

القاهرة

رحبت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية بقرار الحكومة النرويجية حظر استيراد السلع والخدمات التي تنتجها المستوطنات الإسرائيلية. وقالت الأمانة العامة في بيان صحفي، إن القرار جاء استكمالاً لقرارها الإيجابي في حزيران وتموز 2022 الذي أعلنت خلاله وجوب وضع علامة «وسم» على منتجات المستوطنات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية بما فيها القدس الشرقية، ومرتفعات الجولان اتساقاً مع القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية بما فيها قرارات مجلس حقوق الإنسان الداعية إلى مقاطعة تلك الشركات والمنتجات الاستيطانية. وطالب الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية الدكتور سعيد أبو علي، دول العالم والشعوب المحبة للعدل والحرية والسلام إلى مقاطعة الاحتلال ومستوطناته الاستعمارية، لما يشكله الاستيطان من مخالفة جسيمة للقانون الدولي والشرعية الدولية خاصة قرار مجلس الأمن رقم 2334. ودعا أبو علي إلى التصدي للمخططات والممارسات الاستيطانية العنصرية، والعمل على إنفاذ قرارات الشرعية الدولية وتطبيق مبادئ القانون الدولي في إنهاء الاحتلال. وتمكين الشعب الفلسطيني من ممارسة حقوقه في الحرية والاستقلال.

## مستوطنون مسلحون يهاجمون مركبات الفلسطينيين شرق نابلس

رام الله

هاجم مستوطنون مسلحون اليوم الخميس، مركبات المواطنين الفلسطينيين وممتلكاتهم قرب مدخل قرية عين شبلي شرق مدينة نابلس شمال الضفة الغربية. وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة غسان دغلس في بيان، إن 25 مستوطناً منطلقاً مسلحاً هاجموا مركبات المواطنين ومنازلهم والبيوت البلاستيكية قرب مدخل قرية عين شبلي، وسط أعمال عنيفة واستفزاز في المنطقة. وأضاف، إن الفترة الحالية تشهد تصاعداً كبيراً لهجمات المستوطنين ما يتطلب تفعيل لجان الحراسة للتصدي لهذه الاعتداءات.

## سوريا تسجل 12 هزة خلال الساعات الأربع وعشرين الماضية

عمان

سجل المركز الوطني للزلازل السوري 12 هزة أرضية ضعيفة ومتوسطة خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية. وأوضح المركز في بيان نشرته وكالة الأنباء السورية «سانا» الخميس، أن محطات الشبكة الوطنية لرصد الزلازل سجلت هزة شمال غرب اللاذقية بقوة 4.0 كيلومتراً بقوة 1.9 درجة على مقياس ريختر، وهزتين إحداهما شمال شرق حماة بقوة 3.1 كيلومتراً، والأخرى في ذات المنطقة بقوة 10 كيلومترات بقوة 2.1. وأضاف المركز، أنه تم رصد 4 هزات في لواء إسكندرون تراوحت بين 2.2 و2.6 درجة، و4 هزات في تركيا أعلاها 4.1 درجة، وواحدة في البحر المتوسط بقدراً 4.8 درجة، مشيراً إلى أن جميع الهزات حصلت على أعماق مختلفة وصلت إلى 35.8 كم.

## الرئيس العراقي يلتقي وزير الداخلية الفلسطيني

بغداد

أكد الرئيس العراقي عبد اللطيف رشيد، موقف العراق الداعم للقضية الفلسطينية ونيل الأشقاء حقوقهم الكاملة على أراضيهم. وقال خلال استقباله، الخميس وزير الداخلية الفلسطيني زياد محمود هب الريح والوفد المرافق له، إن من الواجب مساعدة الشعب الفلسطيني في تحقيق آماله ببناء الدولة الفلسطينية. وجدد موقف العراق الثابت من القضية الفلسطينية والداعم لنيل الأشقاء الفلسطينيين كامل حقوقهم المشروعة. من جانبه، أبدى وزير الداخلية الفلسطيني ارتياحه لعودة العراق لدوره الريادي ومكانته الحقيقية في المنطقة، مؤكداً أهمية تنمية العلاقات بين الشعبين الشقيقين.

## ولي العهد يشارك في جلسة ضمن فعاليات منتدى «تواصل» السبت

عمان



يشارك سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في جلسة ضمن فعاليات منتدى «تواصل» حوار حول الواقع والتطلعات، الذي تعقدته مؤسسة ولي العهد، اليوم السبت.

ويتناول المنتدى محاور متعددة تحاكي تطلعات الشباب في مجالات السياسة والاقتصاد والسياحة والأعمال إلى جانب المجتمع والقانون والتعليم والإعلام. وبحسب بيان المؤسسة، فإن المنتدى سيشارك في جلسته 500 من أصحاب الاختصاص، وسيوفر الفرصة لتبادل الرؤى والأفكار بين ممثلين عن الجهات الرسمية والخاصة والأهلية والفعاليات الشبابية المختلفة.

## تفقد مشروع مدرسة إبداء الثانوية للبنات

# اليسوي يسلم مساكن لأسر عفيفة بعين الباشا والمخيبة



البلقاء وإربد

المملكة، توفير متطلبات الحياة الكريمة للأسر المستفيدة التي تعد الأكثر عزواً واستحقاقاً، يتم اختيارها وفق أسس تعتمدها وزارة التنمية الاجتماعية تراعي تحقيق العدالة والشفافية، وتستند إلى عدد أفراد الأسرة ومستوى الدخل والحالة الصحية لأفرادها. وسلم رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، شهادات الانتفاع ومفاتيح المساكن للأسر المستفيدة، بحضور وزيرة التنمية

تسلمت 26 أسرة عفيفة في منطقتي عين الباشا بمحافظة البلقاء، والمخيبة بمحافظة إربد، الخميس، مساكنها الجديدة، ضمن المبادرة الملكية لإسكان الأسر العفيفة، التي جاء إنشاؤها بتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني لقاءاته التواصلية مع أبناء ووجهاء المحافظتين. وتستهدف مبادرة مساكن الأسر العفيفة التي أطلقت عام 2005، وشملت جميع محافظات

البلقاء وإربد، الخميس، تعيين الدكتور فيصل أحمد صايل هوارى مديراً لمديرية التربية والتعليم للواء قصبة عمان/محافظة العاصمة، والدكتور يوسف فلفل علي أبو الخيل مديراً لمديرية التربية والتعليم للواء ذيبان، وعاصم رسمي إبراهيم المومني مديراً لمديرية التربية والتعليم للواء سحاب/محافظة العاصمة. كما شملت التشكيلات، تعيين نادية لطفي حسن عربيات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة السلط، وخالد موسى فلاح العلوان مديراً لمديرية التربية والتعليم للواء عين الباشا، والدكتور محمد فلاح محمد الشقيرات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة معان، ورنما محمد عبيدات مديراً لمديرية العلاقات الثقافية في إدارة العلاقات الثقافية العامة. تابع ص2

## فريق الأمم المتحدة يعبر عن تقديره للجهود الأردنية لإجلاء موظفيه من السودان

عمان

عبر فريق الأمم المتحدة في الأردن عن تقديره للجهود الأردنية في عملية إجلاء العديد من موظفي الأمم المتحدة من السودان. وقال في تغريدة على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» «فريق الأمم المتحدة في الأردن يتقدم بالشكر للحكومة الأردنية على الجهود غير العادية التي بذلتها في نقل العشرات من موظفي الأمم المتحدة في السودان الذين وصلوا إلى عمان فجر اليوم على متن طائرة تابعة لسلاح الجو الملكي». وأضاف: «شكراً للأردن على تقديم المساعدة في هذا الوقت الحرج».

## الأمانة تعلن حالة الطوارئ الخفيفة للتعامل مع الحالة الجوية

عمان

أعلنت أمانة عمان الكبرى حالة الطوارئ الخفيفة اعتباراً من صباح اليوم الجمعة مع رفقها لمتوسطة مساء، وذلك للتعامل مع حالة عدم الاستقرار الجوي المتوقعة وانخفاض درجات الحرارة نتيجة كتلة هوائية باردة ورطبة ينجم عنها زخات مطرية، بحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية. وأكد الناطق الإعلامي لأمانة عمان ناصر الرحامنة جاهزية كوادر الأمانة ميدانياً للتعامل مع أي بلاغات ترد إلى غرفة طوارئ تلاخ العلي، داعياً المواطنين في حال رصد أي ملاحظة الاتصال على أرقام مركز الاتصال الموحد (102 و117180). كما دعا إلى أخذ الحيطة والحذر بالابتعاد عن مجاري الأودية والمناطق المنخفضة، وعدم ربط مزاريب البيوت (السطح) على مناهل الصرف الصحي، مطلقاً دعا المواطنين وأصحاب المشاريع الإنشائية إلى المبادرة بنأمين مواد البناء تجنباً لتآكلها وتسببها بإغلاق خطوط تصريف مياه الأمطار. وأكد ضرورة تفقد المضخات الغاطسة في الطوابق والمحلات التجارية التي تقع دون منسوب الشارع، وقيام التجار بأخذ الاحتياطات الوقائية عند تخزين البضائع في المستودعات وطوابق التسوية.

## تشكيلات إدارية جديدة في التربية والتعليم

عمان

قرر وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة، الخميس، إجراء تشكيلات إدارية جديدة في الوزارة. وشملت التشكيلات، تعيين الدكتور فيصل أحمد صايل هوارى مديراً لمديرية التربية والتعليم للواء قصبة عمان/محافظة العاصمة، والدكتور يوسف فلفل علي أبو الخيل مديراً لمديرية التربية والتعليم للواء ذيبان، وعاصم رسمي إبراهيم المومني مديراً لمديرية التربية والتعليم للواء سحاب/محافظة العاصمة. كما شملت التشكيلات، تعيين نادية لطفي حسن عربيات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة السلط، وخالد موسى فلاح العلوان مديراً لمديرية التربية والتعليم للواء عين الباشا، والدكتور محمد فلاح محمد الشقيرات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة معان، ورنما محمد عبيدات مديراً لمديرية العلاقات الثقافية في إدارة العلاقات الثقافية العامة. تابع ص2

## تحويلات مرويرية الأدد على مسارب الصدراوي بمنطقة النقب

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان الانتهاء من أعمال المسرب الأيمن المتجه من عمان إلى العقبة (نزول النقب) ضمن مشروع إعادة تأهيل الأجزاء المتبقية الأكثر تضرراً من الطريق الصحراوي للمنطقة الواقعة من رأس النقب إلى الحميمة. وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، إنه سيتم اعتباراً من صباح الأحد المقبل إجراء تحويلات مرويرية بالتنسيق مع مديرية الأمن العام، في موقع العمل لغايات استكمال أعمال المسرب الأيسر، حيث سيتم تحويل اتجاه السير القادم من العقبة باتجاه عمان إلى المسرب الأيمن من منطقة دبة حانوت إلى الحميمة إلى يمين الطريق المنفذ حديثاً وحسب ما هو موضح بالمخطط المرفق. وأكدت أن التحويلات المرويرية مجهزة بعناصر السلامة العامة كافة، داعية المواطنين سلكي الطريق إلى التقيد بأسس القيادة الآمنة وتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وتعليمات الشركاء في إدارة الدوريات الخارجية. تابع ص2

## مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، إن المستوطنين المتطرفين اقتحموا باحات المسجد الأقصى، على شكل مجموعات متتالية وذلك من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال، ونفذوا جولات استفزازية في ساحاته، وتلقوا شروحات عن «الهيكال» المزعوم، وأدوا طقوساً تلمودية في المنطقة الشرقية منه. وكثفت شرطة الاحتلال من انتشارها داخل الأقصى وعند أبوابه، لتأمين اقتحامات المستوطنين، ودققت في بطاقات الوافدين إلى المسجد الأقصى المبارك.

## الحنيفات يتابع مع الملكية الأردنية آليات تصدير المنتجات الزراعية جواً

عمان

الخارجية وخاصة الأسواق الجديدة مع الحفاظ على ديمومة التصدير إلى تلك الأسواق، مشيراً إلى أن الجهود المبذولة من وزارة الزراعة والنزاع التسويقي الممثل بالشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية تدرس كافة المسارات التي تجعل المنتج الأردني منافساً وقادراً على الوصول للأسواق بالجودة المناسبة خاصة في ظل ما تبذله شركة التسويق من جهود مثمرة في توقيع اتفاقيات لأسواق جديدة وواعدة والتي انعكست إيجاباً على المزارع الأردني.

بحث وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات خلال لقائه الخميس المدير التنفيذي لخدمات الشحن الجوي بالخطوط الملكية الأردنية خالد الخوالدة، بحضور مدير عام الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية علاء الدين أبو الخير خطة التصدير للمنتجات الزراعية جواً. وأكد الحنيفات على متابعة الخطط الاستراتيجية للمسارات المناسبة للتصدير وصولاً للأسواق

وأشار إلى أنه ومن خلال اتفاقيات للزراعات التعاقدية تلبي احتياجات هذه الأسواق وتفتح المجال للمنتجات الزراعية المحلية، فإنه تمت تقاضات مع بعض المستوردين لاقتسام كلف الرحلات لتخفيف من كلف الشحن وزيادة التنافسية. واستعرض الخوالدة خطة الشحن التي تشمل شحنه يومية إلى أوروبا بواقع 35 طناً، إضافة إلى شحنات التصدير من خلال الطيران الاعتيادي والتي تصل في بعضها إلى 25 طناً. تابع ص2

## العيسوي يسلم مساكن لأسر عفيفة بعين الباشا والمخية ويتفقد مشروع مدرسة إيدر الثانوية للبنات

البلقاء وإربد

تلقت 26 أسرة عفيفة في منطقتي عين الباشا بمحافظة البلقاء، والمخية بمحافظة إربد، الخميس، مساكنها الجديدة، ضمن المبادرة الملكية لإسكان الأسر العفيفة، التي جاء إنشاؤها بتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني خلال لقاءاته التواصلية مع أبناء وجهاء المحافظتين. وتستهدف مبادرة مساكن الأسر العفيفة التي أطلقت عام 2005، وشملت جمع محافظات المملكة، توفير متطلبات الحياة الكريمة للأسر المستفيدة التي تعد الأكثر عوزاً واستحقاقاً، بزم اختيارها وفق أسس تعتمد على التنمية الاجتماعية تراعي تحقيق العدالة والشفافية، وتستند إلى عدد أفراد الأسرة ومستوى الدخل والحالة الصحية لأفرادها.

يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، شهدت الافتتاح ومفاتيح المساكن للأسر المستفيدة، بحضور وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، ومحافظي البلقاء الدكتور فراس أبو قاعود، وإربد رضوان العتوم، وأمين عام الديوان الملكي الهاشمي محمد إبراهيم الكركي.

وجال العيسوي والحضور في المساكن الجديدة، التي تراعى ظروف الأسر المستفيدة، خصوصاً فئة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة، إذ جرى تأثيثها وتزويدها بمختلف المستلزمات المنزلية والأجهزة الكهربائية اللازمة، والخدمات التي تلبى احتياجات المستفيدين.

وأعربت أسر مستفيدة من مبادرة مساكن الأسر العفيفة عن بالغ شكرها وتقديرها لجلالة الملك على هذه المبادرة، التي تعكس اهتمام جلالاته وحرصه الكبير



على توفير سبل الحياة الكريمة للفئات التي تمر بظروف اجتماعية واقتصادية صعبة. ويتوجهات ملكية مباشرة، يجري وبشكل دوري توزيع الوحدات السكنية المجهزة بالكامل على الأسر المستفيدة من هذه المبادرة في مختلف مناطق المملكة، وفقاً لخطة عمل تأخذ بالاعتبار تأمين الأسر العفيفة التي تقطن في بيوت لا تتوفر فيها الظروف الملائمة، خصوصاً في مناطق جيوب الفقر، بمساكن جديدة تجد فيها الراحة والسكنية.

وفي سياق متصل، تفقد العيسوي، بحضور وزير التربية والتعليم وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، ومحافظ إربد، وأمين عام الديوان الملكي الهاشمي، مراحل سير العمل في مدرسة إيدر الثانوية للبنات في لواء بني كنانة، التي يجري إنشاؤها وفق تقنية الأبنية الجاهزة، وتقام على مساحة ثمانية دونمات، وبمساحة بناء إجمالية تقدر (7600) متر مربع.

واستمع العيسوي والحضور خلال جولة تفقدية لمراق المشروع إلى مجريات التنفيذ، ومستوى الإنجاز المتحقق على أرض الواقع. ويتكون المشروع من أربعة طوابق تشتمل على (24) غرفة صفية من الصف الأول ولغاية الصف الثاني الثانوي، إضافة إلى 4 غرف حضامة ومشغلي ومختبري حاسوب ومختبر كيمياء وغرفة لصعوبات التعلم غرفة للإذاعة المدرسية وغرف للمعلمات والإدارة.

ونفذت مساكن الأسر العفيفة في منطقة المخية، ومدرسة إيدر الثانوية للبنات، حسب تقنية الأبنية الجاهزة، التي تعد من أحدث التقنيات الحديثة في البناء، إذ تعتمد على التقنيات الرقمية وتكنولوجيا الإنتاج المتطور، بما يوفر منتجات عالية الجودة آمنة ومبتكرة ومستدامة وصديقة للبيئة.

وفي أوقات قياسية، ويسهم استخدام نظام الخرسانة مسبقة الصب (Precast Concret) في تقليل الكلف المادية لتجهيز المباني وتسريع أعمال الإنشاءات والتشطيب ومواكبة التقنيات الحديثة في قطاع البناء المستخدمة عالمياً.

وقال العيسوي في تصريحات صحفية، إن جلالة الملك يولي اهتماماً كبيراً لتحسين نوعية حياة المواطن، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة له، والنهوض بواقع المجتمعات المحلية، وتقديم المساعدات العاجلة للحالات الإنسانية الأكثر إحتاجاً وتوفير احتياجاتها الأساسية.

وأوضح أن المواطن بات يلمس على أرض الواقع الآثار الإيجابية للمشروع والبرامج، التي يتم تنفيذها في سياق المبادرات الملكية، خصوصاً وأنها تلبى احتياجات المواطنين في قطاعات حيوية متعددة، ومن ضمنها القطاعات الخدمية والتعليمية والرعاية الاجتماعية.

وثنى الدكتور المحافظة، التوجيهات التي تدعم قطاع التعليم في الأردن من خلال تنفيذ العديد من المشاريع والمبادرات التي تساهم في تطوير البيئة التعليمية والمدرسية من حيث التصاميم وزيادة وتوسعة الغرف الصفية والمرافق المختلفة.

من جهتها أكدت الوزيرة بني مصطفى أن الأسر المستفيدة من مبادرة مساكن الأسر العفيفة، هي الأكثر استحقاقاً وتمر بظروف اقتصادية واجتماعية صعبة،

والمحافظة، بما يتضمن تناول المؤشرات الأساسية على مستوى المحافظة، مشيرة إلى مبادرة المؤشر الوطني ضمن استراتيجية المرأة في رؤية التحديث الاقتصادي والمعنى يرمض كافة التحديات التي تعيق المرأة في الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، ووضع المؤشرات الرئيسية والفردية لرصد التقدم المحرز في تمكين المرأة، مبيئة أنه يتم العمل على تشكيل فريق معني بهذه المبادرة.

بدوره، قال رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي الدكتور موسى شتوي في مداخلة له، إن الجميع معنيون بإزالة العقبات التي تعيق

مشاركة المرأة في رؤية التحديث الاقتصادي، مؤكداً ضرورة الالتزام في تحقيق أهداف رؤية التحديث الاقتصادي.

وتعمل رؤية التحديث الاقتصادي كخارطة طريق وطنية للنمو الاقتصادي المستدام وتحسين نوعية الحياة في الأردن، حيث تم إطلاق الرؤية من خلال عملية تشاورية واسعة شارك فيها مئات الممثلين من القطاع الخاص والأوساط الأكاديمية والمجتمع المدني والمجتمع الدولي، وترسم رحلة التنمية الاقتصادية الوطنية على مدار ثلاث مراحل على مدى عشر سنوات.

والتعامل معها، ودعم وتأسيس حضانات منزلية ومستقلة، وتحويل النساء من القطاع غير المنظم إلى القطاع المنظم من خلال مشروع إنشاء برامج حضانات أعمال، وتقديم منح تمويلية لمؤسسات مجتمع محلي، وبناء قدرات وتوجيه ومتابعة النساء.

وبينت، أنه سيتم العمل بالتوازي على عكس نتائج استراتيجية التمكين الاقتصادي للمرأة ضمن رؤية التحديث الاقتصادي على مستوى

إلى أن الجهود المبذولة من وزارة الزراعة والذراع التسويقي الممثل بالشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية تدرس كافة المسارات التي تجعل المنتج الأردني منافساً وقادراً على الوصول للأسواق بالجودة المناسبة خاصة في ظل ما تبذله شركة التسويق من جهود مفرمة في توقيع اتفاقيات لأسواق جديدة وواعدة والتي انعكست إيجاباً على المزارع الأردني.

وأشار إلى أنه ومن خلال اتفاقيات للزراعات التعاقدية تلبى احتياجات هذه الأسواق وتفتح المجال للمنتجات الزراعية المحلية، فإنه تمت تفاهماً مع بعض المستوردين لتقسام كلف

الرحلات لتخفيف من كلف الشحن وزيادة التنافسية. واستعرض الخوادة خطة الشحن التي تشمل شحنة يومية إلى أوروبا بواقع 35 طناً، إضافة إلى شحنات التصدير من خلال الطيران الاعتيادي والتي تصل في بعضها إلى 25 طناً.

بدوره، بين أبو الخير، أن هناك عقوداً نفذت مع 20 سوقاً أوروبياً ووزارات تعاقدية مع المزارعين في الأغوار لتلبية الاتفاقيات وأن مثل هذه الخطة ستساعد في نقل جزء جيد من الشحنات التعاقدية والشركة مستمرة في التواصل مع كافة الجهات لإيجاد الفرص المناسبة لزيادة الصادرات الزراعية.

## أبو السمن: أعمال مشروع جسر الملك حسين الجديد ستنتفد وفق أعلى المعايير العالمية

عمان

قال وزير الأشغال العامة والإسكان ووزير النقل/ رئيس اللجنة التوجيهية الوزارية لمشروع إنشاء مباني وساحات الشحن والركاب لجسر الملك حسين الجديد، المهندس ماهر أبو السمن، إن الأعمال التي سيتم تنفيذها بالمشروع وفق أعلى المعايير المتبعة عالمياً.

وأضاف أبو السمن خلال اجتماع اللجنة التوجيهية للإطلاع على تسلسل إجراءات تقدم سير العمل في التقييم الفني للشركات المقدمة، إن الأعمال بالمشروع ستتضمن تقنيات تكنولوجية حديثة؛ لتوفير بيئة عمل مريحة وأمنة للزوار والموظفين، بما يساهم بتسهيل عبور الأشقاء الفلسطينيين عبر الجسر ويقدم أفضل الخدمات لهم.

وأكد، أنه سيتم تسخير الإمكانيات كافة؛ لتوفير خدمة شحن واستقبال البضائع بأعلى مستويات الجودة والكفاءة، ما يساهم في سرعة الإجراءات المتعلقة بها.

وجدد أبو السمن التأكيد أن المشروع يعد من أولويات الحكومة المهمة والواردة ضمن رؤية التحديث الاقتصادي، والذي سيتم تنفيذه بالشراكة ما بين القطاعين العام والخاص. وقال إنه سيتم العمل على توفير أفضل الخدمات للمسافرين والبضائع، وتقديم كل ما يلزم لضمان أعلى مستويات الجودة والأمان في تنفيذ المشروع.

وجرى خلال الاجتماع، بحث التفاصيل الفنية المتعلقة بالمشروع، إذ تم التأكيد على ضرورة إزالة أي عقبات تواجه سير العمل بالمشروع، بما يساهم في استكمال الإجراءات بأسرع وقت ممكن للبدء رسمياً بالتنفيذ.

وأكدت اللجنة التوجيهية أهمية تنفيذ المشروع والعمل على إزالة جميع العقبات التي تواجهها ما له من أثر كبير في تحسين ورفع مستوى الخدمة المقدمة لمستخدمي المعبر بشكل عام والأشقاء الفلسطينيين بشكل خاص، وأن المشروع يعتبر من أهم الركائز الخاصة بالبرنامج التنفيذي للحكومة.

وحضر الاجتماع وزراء الداخلية مازن الفراية والاستثمار خالد السقايف، ومدير عام هيئة تنظيم النقل البري، وأمين عام وزارة الأشغال العامة والإسكان بالوكالة، بالإضافة للمدراء المعنيين من الوزارات الأخرى.

يذكر، أن المشروع الجديد يقع على بعد 2 كم باتجاه الغرب عن المبنى الحالية التي تخدم مستخدمي المعبر، وسيقام المشروع على أرض بمساحة تقدر بـ 2000 دونم، حيث يقوم على فصل حركة الركاب عن الشحن كلياً، ويعمل على تعزيز حركة التبادل التجاري بين الدولتين وتخفيف زمن الانتظار والتفتيش للركاب والشحن على حد سواء، وسيخدم المشروع الجديد حوالي 4 ملايين مستخدم، وأكثر من 180 ألف شاحنة سنوياً خلال المرحلة الأولى.

وأكدت اللجنة التوجيهية أهمية تنفيذ المشروع والعمل على إزالة جميع العقبات التي تواجهها ما له من أثر كبير في تحسين ورفع مستوى الخدمة المقدمة لمستخدمي المعبر بشكل عام والأشقاء الفلسطينيين بشكل خاص، وأن المشروع يعتبر من أهم الركائز الخاصة بالبرنامج التنفيذي للحكومة.

وحضر الاجتماع وزراء الداخلية مازن الفراية والاستثمار خالد السقايف، ومدير عام هيئة تنظيم النقل البري، وأمين عام وزارة الأشغال العامة والإسكان بالوكالة، بالإضافة للمدراء المعنيين من الوزارات الأخرى.

يذكر، أن المشروع الجديد يقع على بعد 2 كم باتجاه الغرب عن المبنى الحالية التي تخدم مستخدمي المعبر، وسيقام المشروع على أرض بمساحة تقدر بـ 2000 دونم، حيث يقوم على فصل حركة الركاب عن الشحن كلياً، ويعمل على تعزيز حركة التبادل التجاري بين الدولتين وتخفيف زمن الانتظار والتفتيش للركاب والشحن على حد سواء، وسيخدم المشروع الجديد حوالي 4 ملايين مستخدم، وأكثر من 180 ألف شاحنة سنوياً خلال المرحلة الأولى.

## الأشغال: تحويلات مرورية الأعدلى مسارب الصحراوي بمنطقة النقب

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان الانتهاء من أعمال المسرب الأيمن المنتهج من عمان إلى العقبة (نزول النقب) ضمن مشروع إعادة تأهيل الأجزاء المتبقية الأكثر تضرراً من الطريق الصحراوي للمنطقة الواقعة من رأس النقب إلى الحميمة.

وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، إنه سيتم اعتباراً من صباح الأحد المقبل إجراء تحويلات مرورية بالتنسيق مع مديرية الأمن العام، في موقع العمل لغايات استكمال أعمال المسرب الأيسر، حيث سيتم تحويل اتجاه السير القادم من العقبة باتجاه عمان إلى المسرب الأيمن من منطقة دبة حانوت إلى الحميمة إلى يمين الطريق المنفذ حديثاً وحسب ما هو موضح بالخخطط المرفق.

وأكدت أن التحويلات المرورية مجهزة بعناصر السلامة العامة كافة، داعية المواطنين سائكي الطريق إلى التقيد بأسس القيادة الآمنة وتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وتعليمات الشركاء في إدارة الدوريات الخارجية. يشار إلى أنه تم تقسيم العمل في المشروع إلى جزأين لضمان انسيابية الحركة المرورية على الطريق والتسهيل على سائكي الطريق واستكمال الأعمال بالسرعة الممكنة، فيما بلغت نسبة الإنجاز في الجزء الأول حوالي 50 بالمئة والجزء الثاني حوالي 65 بالمئة.

وتشمل الأعمال خلع الطبقات الإسفلتية القائمة وطبقات الرصف وصولاً إلى طبقات التأسيس وتنفيذ طبقات التأسيس والرصف شاملاً طبقتي الفرشيات وثلاث طبقات من الخلطة الإسفلتية.

## تشكيلات إدارية جديدة في التربية والتعليم

عمان

قرر وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة، الخميس، إجراء تشكيلات إدارية جديدة في الوزارة.

وشملت التشكيلات، تعيين الدكتور فيصل أحمد صايل هواري مديراً لمديرية التربية والتعليم لواء قصبة عمان/محافظة العاصمة، والدكتور يوسف مفلح علي أبو الخيل مديراً لمديرية التربية والتعليم لواء ذيبان، وعاصم رسمي إبراهيم المومني مديراً لمديرية التربية والتعليم لواء سحاب/محافظة العاصمة.

كما شملت التشكيلات، تعيين نادية لطفي حسن عربيات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة السط، وخالد موسى فلاح العلوان مديراً لمديرية التربية والتعليم لواء عين الباشا، والدكتور محمد فلاح محمد الشقيرات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة معان، ورنما محمد أحمد عبيدات مديراً لمديرية العلاقات الثقافية في إدارة العلاقات الثقافية

والعامة. وكذلك شملت التشكيلات، تعيين المهندس عصام محمد علي أبو احمد قائماً بأعمال مدير إدارة الأبنية والمشاريع الدولية، والدكتورة يسرى حماده جراد الزين قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم للواء الريفية، ومعن عبدالله الشنخان الذنبيات قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم للواء الشوبك، وأسعد محمد مصطفى الشرع قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم محافظة عجلون.

والتعليم لواء سحاب/محافظة العاصمة.

كما شملت التشكيلات، تعيين نادية لطفي حسن عربيات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة السط، وخالد موسى فلاح العلوان مديراً لمديرية التربية والتعليم لواء عين الباشا، والدكتور محمد فلاح محمد الشقيرات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة معان، ورنما محمد أحمد عبيدات مديراً لمديرية العلاقات الثقافية في إدارة العلاقات الثقافية

والعامة. وكذلك شملت التشكيلات، تعيين المهندس عصام محمد علي أبو احمد قائماً بأعمال مدير إدارة الأبنية والمشاريع الدولية، والدكتورة يسرى حماده جراد الزين قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم للواء الريفية، ومعن عبدالله الشنخان الذنبيات قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم للواء الشوبك، وأسعد محمد مصطفى الشرع قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم محافظة عجلون.

والتعليم لواء سحاب/محافظة العاصمة.

كما شملت التشكيلات، تعيين نادية لطفي حسن عربيات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة السط، وخالد موسى فلاح العلوان مديراً لمديرية التربية والتعليم لواء عين الباشا، والدكتور محمد فلاح محمد الشقيرات مديراً لمديرية التربية والتعليم لمنطقة معان، ورنما محمد أحمد عبيدات مديراً لمديرية العلاقات الثقافية في إدارة العلاقات الثقافية

والعامة. وكذلك شملت التشكيلات، تعيين المهندس عصام محمد علي أبو احمد قائماً بأعمال مدير إدارة الأبنية والمشاريع الدولية، والدكتورة يسرى حماده جراد الزين قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم للواء الريفية، ومعن عبدالله الشنخان الذنبيات قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم للواء الشوبك، وأسعد محمد مصطفى الشرع قائماً بأعمال مدير مديرية التربية والتعليم محافظة عجلون.

## بني مصطفى: سنعمل مع جميع الجهات لتنفيذ مبادرات استراتيجية المرأة في رؤية التحديث الاقتصادي

عمان

قالت وزيرة التنمية الاجتماعية رئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة وفاء بني مصطفى، إن استراتيجية المرأة في رؤية التحديث الاقتصادي تمت مواءمتها مع الخطة التنفيذية للاستراتيجية الوطنية للمرأة في الأردن بالتعاون مع اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، ومتضمنة أربع مبادرات من مبادرات المرأة في رؤية التحديث الاقتصادي.

وأكدت بني مصطفى خلال مشاركتها الخميس، في جلسة حوار تظلمها مشروع مكاتب تحت عنوان «مستقبل المشاركة الاقتصادية للمرأة في الأردن في ضوء رؤية التحديث الاقتصادي»، أن العمل يجري حالياً على مشاريع مع عدة جهات من شأنها تحسين أوضاع المرأة اقتصادياً في المحافظات من خلال ضمان توفير حالات نقل للعمالات في قطاع الزراعة، وإنشاء متاجر إلكترونية مع التدريب على التعامل معها، ودعم وتأسيس حضانات منزلية ومستقلة، وتحويل النساء من القطاع غير المنظم إلى القطاع المنظم من خلال مشروع إنشاء برامج حضانات أعمال، وتقديم منح تمويلية لمؤسسات مجتمع محلي، وبناء قدرات وتوجيه ومتابعة النساء.

وبينت، أنه سيتم العمل بالتوازي على عكس نتائج استراتيجية التمكين الاقتصادي للمرأة ضمن رؤية التحديث الاقتصادي على مستوى

إلى أن الجهود المبذولة من وزارة الزراعة والذراع التسويقي الممثل بالشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية تدرس كافة المسارات التي تجعل المنتج الأردني منافساً وقادراً على الوصول للأسواق بالجودة المناسبة خاصة في ظل ما تبذله شركة التسويق من جهود مفرمة في توقيع اتفاقيات لأسواق جديدة وواعدة والتي انعكست إيجاباً على المزارع الأردني.

وأشار إلى أنه ومن خلال اتفاقيات للزراعات التعاقدية تلبى احتياجات هذه الأسواق وتفتح المجال للمنتجات الزراعية المحلية، فإنه تمت تفاهماً مع بعض المستوردين لتقسام كلف

الرحلات لتخفيف من كلف الشحن وزيادة التنافسية. واستعرض الخوادة خطة الشحن التي تشمل شحنة يومية إلى أوروبا بواقع 35 طناً، إضافة إلى شحنات التصدير من خلال الطيران الاعتيادي والتي تصل في بعضها إلى 25 طناً.

بدوره، بين أبو الخير، أن هناك عقوداً نفذت مع 20 سوقاً أوروبياً ووزارات تعاقدية مع المزارعين في الأغوار لتلبية الاتفاقيات وأن مثل هذه الخطة ستساعد في نقل جزء جيد من الشحنات التعاقدية والشركة مستمرة في التواصل مع كافة الجهات لإيجاد الفرص المناسبة لزيادة الصادرات الزراعية.

## الحنيفات يتابع مع الملكية الأردنية آليات تصدير المنتجات الزراعية جوا

بحث وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات خلال لقائه الخميس المدير التنفيذي لخدمات الشحن الجوي بالخطوط الملكية الأردنية خالد الخوادة، بحضور مدير عام الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية علاء الدين أبو الخير خطة التصدير للمنتجات الزراعية جوا.

وأكد الحنيفات على متابعة الخطط الاستباقية للمسارات المناسبة للتصدير وصولاً للأسواق الخارجية وخاصة الأسواق الجديدة مع الحفاظ على ديمومة التصدير إلى تلك الأسواق، مشيراً

إلى أن الجهود المبذولة من وزارة الزراعة والذراع التسويقي الممثل بالشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية تدرس كافة المسارات التي تجعل المنتج الأردني منافساً وقادراً على الوصول للأسواق بالجودة المناسبة خاصة في ظل ما تبذله شركة التسويق من جهود مفرمة في توقيع اتفاقيات لأسواق جديدة وواعدة والتي انعكست إيجاباً على المزارع الأردني.

وأشار إلى أنه ومن خلال اتفاقيات للزراعات التعاقدية تلبى احتياجات هذه الأسواق وتفتح المجال للمنتجات الزراعية المحلية، فإنه تمت تفاهماً مع بعض المستوردين لتقسام كلف

الرحلات لتخفيف من كلف الشحن وزيادة التنافسية. واستعرض الخوادة خطة الشحن التي تشمل شحنة يومية إلى أوروبا بواقع 35 طناً، إضافة إلى شحنات التصدير من خلال الطيران الاعتيادي والتي تصل في بعضها إلى 25 طناً.

بدوره، بين أبو الخير، أن هناك عقوداً نفذت مع 20 سوقاً أوروبياً ووزارات تعاقدية مع المزارعين في الأغوار لتلبية الاتفاقيات وأن مثل هذه الخطة ستساعد في نقل جزء جيد من الشحنات التعاقدية والشركة مستمرة في التواصل مع كافة الجهات لإيجاد الفرص المناسبة لزيادة الصادرات الزراعية.

وأكدت بني مصطفى خلال مشاركتها الخميس، في جلسة حوار تظلمها مشروع مكاتب تحت عنوان «مستقبل المشاركة الاقتصادية للمرأة في الأردن في ضوء رؤية التحديث الاقتصادي»، أن العمل يجري حالياً على مشاريع مع عدة جهات من شأنها تحسين أوضاع المرأة اقتصادياً في المحافظات من خلال ضمان توفير حالات نقل للعمالات في قطاع الزراعة، وإنشاء متاجر إلكترونية مع التدريب على التعامل معها، ودعم وتأسيس حضانات منزلية ومستقلة، وتحويل النساء من القطاع غير المنظم إلى القطاع المنظم من خلال مشروع إنشاء برامج حضانات أعمال، وتقديم منح تمويلية لمؤسسات مجتمع محلي، وبناء قدرات وتوجيه ومتابعة النساء.

وبينت، أنه سيتم العمل بالتوازي على عكس نتائج استراتيجية التمكين الاقتصادي للمرأة ضمن رؤية التحديث الاقتصادي على مستوى

إلى أن الجهود المبذولة من وزارة الزراعة والذراع التسويقي الممثل بالشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية تدرس كافة المسارات التي تجعل المنتج الأردني منافساً وقادراً على الوصول للأسواق بالجودة المناسبة خاصة في ظل ما تبذله شركة التسويق من جهود مفرمة في توقيع اتفاقيات لأسواق جديدة وواعدة والتي انعكست إيجاباً على المزارع الأردني.

**شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامه المحدودة**  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/01/11 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - المنطقة الحرفية، شارع الشهيد احمد القضاة، شارع الأزدهار، منطقة النصر - حي الحرفية وذلك من الساعة الثامنة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن سبب الشق، مثلث الوصفية، وادي الغفر، كفر يوبا الشرقي، مجمع الأغوار الجديد ومجاوريه، زبداء فركوح من الساعة الثامنة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن كترجاني - البرز، سما الروسان الجاورين لتأثيثه نبات سما الروسان من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة والنصف مساءً في محافظة إربد.

وعن الرما طريق جابر من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرما.

وعن الجاورين لمدرسة الزبيدية، تجمع الزبيدية البلد، منسبة العلوان من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الواحدة ظهراً في محافظة المفرق.

وعن دحل، روضة بني هاشم، ام رامج، غنبيه الحي الشمالي، القبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة والنصف مساءً في محافظتي المفرق وجرش.

والجاورين لتفريك عجلون من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

# 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 مونتوك لنحو ٤١ مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل السمنة. الدراسة الجديدة، أشارت البيانات إلى أن ما يقرب من ٩٠% من المشاركين خفضوا تناولهم للأدوية للسيطرة على مرض السكري، بما يشمل الأفراد الذين يتناولون عوامل خفض السكر في الدم والأنسولين. أكثر من ٦ سنوات

• ممارسة النشاط البدني لأقل من ثلاثة أيام في الأسبوع  
• عوامل وراثية مثل أن يكون أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع ٢.  
وفقاً لما صدر عن CDC، تشمل بروتوكولات العلاج عادةً فحص نسبة السكر في الدم بشكل مستمر، ووضع خطة نظام غذائي ونشاط بدني، إلى جانب تقليل الإجهاد.  
السكري من النوع ١  
يختلف داء السكري من النوع ٢ عن مرض السكري من النوع ١، حيث تشير دكتورا باربرا كيبير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Northwell Health" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع ١ هو رد فعل مناعي ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائماً - في وقت مبكر من الطفولة والمراهقة ويحدث عندما ينتج الجسم القليل جداً من الأنسولين أو لا ينتج أي شيء على الإطلاق.  
الصيام المتقطع  
أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت ٣٦ مشاركاً، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ويمارسون نظام الصيام المتقطع. وكان بعض المشاركين يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.  
تقول دكتورا 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**  
نتائج دراسة صينية تدحض فكرة أن التعافي من داء السكري يقتصر على الإصابة به لأقل من ٦ سنوات  
يمكن أن يؤدي اتباع النظام الغذائي المعروف باسم الصيام المتقطع إلى تعافي المرضى من مرض السكري من النوع ٢، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism".  
قال بروفيسور دونغوبو ليو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحافي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرضاً دائماً يستمر مدى الحياة. وتظهر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديدًا العلاج الغذائي الطبي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع ٢".  
وفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديدة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام لعدد معين من الساعات كل يوم.  
أسباب السكري من النوع ٢  
يؤثر مرض السكري من النوع ٢ على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يبني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمح للغلوكوز بدخول الخلايا واستخدامه للحصول على الطاقة. يصاب الأشخاص بداء السكري من النوع الثاني عادةً في وقت لاحق من الحياة، حول أو بعد سن ٤٥ عامًا، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.  
يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطر الأخرى تشمل:  
• زيادة الوزن  
• سابقة الإصابة بسكري الحمل، والذي يحدث عند الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بمرض السكري من قبل.

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



والذين يعتبرون مؤهلين لتلقي الأدوية الخافضة للدهنيات من عائلة الستاتينات (Statins) وقد بلغ عددهم ٢٩٢٤ مريضاً. نتائج المقارنة وقام الباحثون بعد ذلك بمقارنته احتمالية تلقي كل من الرجال والنساء للستاتينات بالمجموعة التي أظهر التحليل أن أصحابها مؤهلون لتلقي الستاتينات. وقاموا كذلك بحساب احتمالية تلقيهم نصائح تتعلق بإتقاص الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. وقام الباحثون بتعديل التحليل الإحصائي وفقاً للجنس، فالتوصيات كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧٪ وتقليل الدهون المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

وكالات  
عُرِضت نتائج الدراسة بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب/آسيا (ESC Asia) والذي تم عقده بستغافورة 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. وتُصحح النساء وفقاً للدراسة بأن يحسُن من النظام الذي يتبعنه في حياتهن، في حين ينصح الرجال بأخذ أدوية تُخفّض الدهون من عائلة الستاتينات (Statins).

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

نصائح لتقليل حدوث الأمراض ووفقاً للمؤلف الأول للبحث الدكتور بريما وولاندري من كلية الطب بجامعة هارفرد ومستشفى ماساتشوستس العام، فإن هذه الدراسة قد أظهرت أنه يتم إخبار النساء بأن عليهن إتقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والتحصين 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. واستخدمت الدراسة بيانات المرضى المتوافرة من المسح الوطني الأمريكي لفحص الصحة والغذاء (the US National Health and Nutrition Examination Survey) (NHANES) الفترة ما بين ٢٠١٧ و٢٠٢٠. واشتملت على أكثر من ٨ آلاف رجل وامرأة لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٧٩ عاماً. وقد صنّف المرضى بأنهم في عرضة متزايدة لأمراض القلب والأوعية الدموية -وفقاً لقياس الخطورة-

## شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

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

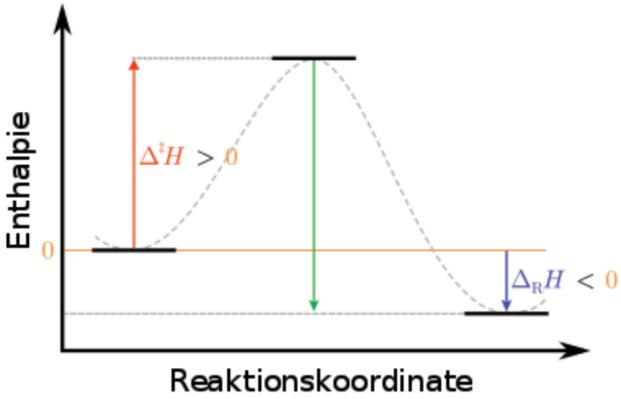
إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة  
علاج تقليدي غير مريح  
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.  
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي 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.

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

• اصنع دقيقاً خالياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.  
الوقاية قبل العلاج  
وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنهم، مشيرين إلى أن تناول طعام أقل، يفعل أكثر". ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد بدلا 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، بدلا 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 تريمبليت، 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".

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

## الامتزاز الكيميائي



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

التمنجة

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

الأنواع المُمتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُنقَظ (يُنْتَز) 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) مُمتز 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 (الامتصاص)، العملية العكسية وهي لفظ المادة المُمتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز.

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزة، وتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالحفزات غير المتجانسة، التجاذب

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلية حيث يتم تغيير تركيب السطح (٥) على سبيل المثال، يستطع 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 ان يحدث إعادة هيكلية كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢. الامتزاز الكيميائي-التفكك

تملك 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 mg / kg ( signal dose ) جرعة واحدة وظهرت 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 المصنعة في غاستون،ساوث كارولينا ٢٦﴿﴾ قائمة من النقشي مصادر دولية من زبدة الفول السوداني التجارية ، زيت الطبخ ( مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم ) ومستحضرات التجميل عرفت كملاوة 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﴿﴾ ٣١﴿﴾ ٣٢﴿﴾ ٣٣﴿﴾ لا معلومات تشير الى توقعات تغطي أن الكلاب ستخضع لاحقا لمرض ناجم عن ال Aflatoxin

لا يوجد تريق 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 وفيتامين 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 B١ Aflatoxin في الماضي . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خال منتنصف عمر الايض ، 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 المخلات ابدت 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 تغطي أن الكلاب ستخضع لاحقا لمرض ناجم عن ال Aflatoxin

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور ،بالإضافة الى الاعراض المذكورة ادناه ٣﴿﴾ التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدى ، والذي يؤدي في وقت لاحق الى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدى تظهر بزييف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة بحاجة لمصدر . التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض 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 و 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﴿﴾مزمن ، وتعرض السريري ، لا يؤدي الى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر 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﴿﴾ اتباع 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﴿﴾

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 Aspergillus 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 بالحبوب الملوثة ١٩﴿﴾

ونتج عنها Aflatoxin B١ وهو الاكثر سمية وAspergillus flavus and Aspergillus parasiticus من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ مرقق التحمير ال Aspergillus parasiticus لكن هي و النوع M٢ and B١ Aflatoxin B١ and B٢ Aflatoxin B١ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ Aspergillus G٢ parasiticus Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال أم) Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin by التي تتغذا على اطعام الملوثة ٩﴿﴾

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد ال ايبوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الاكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ٥﴿﴾ ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي ٣٠٠-٢٠٠ 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 حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" والسموم الفطرية Aflatoxin ٢﴿﴾ بعض التجمعات الرئيسية للسموم الفطرية Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيماويات التي تنتجها و التي 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 الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذا على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات البانها ملوثة بالسموم الفطرية ١﴿﴾

التركيبية الكيميائية لأفلاتوكسين ب١ مثال لتوث 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 . ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيماويات التي تنتجها و التي 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 الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذا على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات البانها ملوثة بالسموم الفطرية ١﴿﴾ التركيبية الكيميائية لأفلاتوكسين ب١ مثال لتوث 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 . ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيماويات التي تنتجها و التي 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 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 بالحبوب الملوثة ١٩﴿﴾

ونتج عنها Aflatoxin B١ وهو الاكثر سمية وAspergillus flavus and Aspergillus parasiticus من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ مرقق التحمير ال Aspergillus parasiticus لكن هي و النوع M٢ and B١ Aflatoxin B١ and B٢ Aflatoxin B١ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ Aspergillus G٢ parasiticus Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال أم) Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin by التي تتغذا على اطعام الملوثة ٩﴿﴾

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد ال ايبوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الاكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ٥﴿﴾ ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي ٣٠٠-٢٠٠ 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 حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" والسموم الفطرية Aflatoxin ٢﴿﴾ بعض التجمعات الرئيسية للسموم الفطرية Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيماويات التي تنتجها و التي 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 الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذا على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات البانها ملوثة بالسموم الفطرية ١﴿﴾ التركيبية الكيميائية لأفلاتوكسين ب١ مثال لتوث 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 . ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيماويات التي تنتجها و التي 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 الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذا على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات البانها ملوثة بالسموم الفطرية ١﴿﴾ التركيبية الكيميائية لأفلاتوكسين ب١ مثال لتوث 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 . ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

## الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الانثوي يوجد(واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى القفص. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية (خلية بوجية كبرى تسمى الخلية البوجية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الخلاية البوجية الأم تنقسم تقاسماً متصفاً، منتجة أربع خلايا بوجية انثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تنجو. الخلية البوجية الانثوية تنقسم ثلاث تقاسمات متساوية منتجة سبع خلايا ولثان انوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك ثواتر، تسمى ثواتر قبطيان).

الكيس الجيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نباتات الخشخاش. O٧٠ انبات 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 الاختبار".

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 الجلثاني Metabolism للمسم الفطري Aflatoxin B١ في كبد الديك الرومي ونقص glutathione-S-

تم التقرير عنها. O٣٠ أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضاعف الاخصاب المضاعف في Arabidopsisarabidopsis بنذة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O٥٠ 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

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الانثوي. النطفة احادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحدثان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى احادياتا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الانثوي يشكلان نواة ثنائية 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. O١٠ السنواتسان من الخلية المركزية

الاخصاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الانثوي أو ما يعرف بالأشماج الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجيني) مع الأشماج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تتصلق حبة اللقاح ببسم الكرنلة، عضو التكاثر الانثوي 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 فحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحمر النطف في الطور الجاميبي الانثوي.

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

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

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 تعمرك لـ ١٠٠ عام



وتدوير 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 بإدراجها 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 لوجيفيتا" 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، وقمصاناً بيضاء اللون  
وربطة عنق كالفراشة (بايرون).

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

وتقدريه رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة  
ملونة وسترة شتوية، وقمصاناً بيضاء 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 تهرات ولوحجتها 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  
ترجع 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

# 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 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.

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



وتكشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا  
يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من  
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان  
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من  
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل  
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 أحشاء 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 أحشاء الفئران،  
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني  
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير  
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط  
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي  
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة  
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس  
دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا  
الكبدية في بعض الحالات،  
بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران  
وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس  
(أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض  
النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، يؤدي ذلك  
إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني  
المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد  
في بعض الحالات،  
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر"  
(Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف  
عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل  
اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد  
الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً  
من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران،  
من 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  
بعد ذلك، عثروا على أحشاء العديد من فئران  
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة  
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،  
ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة  
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،  
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا  
الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين،  
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا  
من تحييد نوع من البكتيريا يعرف باسم  
"بكتيريا بكتيرويديس" (Bacteroides  
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا  
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل  
أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج  
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم  
إنزيمًا يكسر النيكوتين..

وتظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع  
من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية،  
ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس  
نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء، وتكشف  
تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف  
عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة  
على استقلاب النيكوتين"،  
ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها  
هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن  
إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال  
لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري،  
ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء  
للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرض  
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم

# 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،

والأسبرين 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 بالسكتات الدماغية  
ومشاكل ترقق الدم الأخرى  
لدى مرضى القلب والأوعية  
الدوية،

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 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.

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



هذا ويستعرض بروفييسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الابتكارات 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 بروفييسور روبرت روتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التآكل والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجزاء تتعرض للتآكل 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 سنًا، 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 بروفييسور روتري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفييسور 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، فضلًا عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

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

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأسًا 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 بروفييسور 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 سعيدًا وصحيًا وراضيًا كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟".

وأضاف بروفييسور سينكلير قائلًا: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادرًا 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".

## لحياة طويلة بصحة جيدة

ويشير إليه بروفييسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثة التي يتم اختبارها حاليًا 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 نظامًا غذائيًا صحيًا. فشراب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيدًا لو كان دافئًا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضًا 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 مثلًا.

## عنصر مشترك

ويرى بروفييسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو "العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث

يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتيجة لفقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإبيجينومية epigenomics أو التخلفية، وهي وفقا لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشط أو تثبط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفية القراءة

الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، فكلما تحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وغطاف.

ويقول بروفييسور روتري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن انضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيخوخة) تطلق إشارات ضارة وتسبب في التهابات في الجسم".

## علامة مميزة

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

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

# 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 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 اكتسب 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".

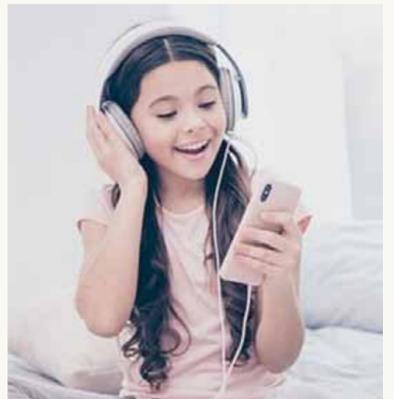
الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتوب".

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 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 بروفييسور 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 تتلقها معك إلى المنزل.

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

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

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

## الصحة العالمية تلتزم بالحد من انتشار فيروس كورونا في السودان

عمان

دعت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) إلى توفير ضمانات أمنية للمنظمات الإغاثية ليتسنى لها القيام بعملها وتوفير الدعم الإنساني في السودان.

وقال مدير الإعلام والمناصرة في مكتب اليونيسف الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا، عمار عمار، في بيان اليوم الخميس، إن ٩ أطفال لقوا حتفهم حتى الآن، بالإضافة إلى إصابة ٥٥ طفلاً آخرين بجروح مختلفة منذ بدء الاشتباكات في ١٥ نيسان الجاري.

وأكد عمار، أن الوضع الإنساني في السودان كان كارثياً قبل الأزمة الحالية، داعياً إلى إرساء هدنة إنسانية وتقديم الضمانات للمنظمات الإغاثية كي يتسنى لها القيام بعملها وتوفير الدعم للأشخاص الأكثر ضعفاً.

وفي السياق، أوضح أن هناك أكثر من ٣ ملايين طفل يعانون بالفعل من سوء التغذية، في السودان قبل الأزمة الحالية، منهم ٦١١ ألفاً يعانون من سوء التغذية الحاد من ضمنهم ٥٠ ألفاً بحاجة إلى رعاية علاجية مكثفة ومستمرة، مضيفاً أن العديد من مراكز التغذية أو المستشفيات المتخصصة في مناطق الاشتباكات أقفلت، وبالتالي هناك عدد كبير من الأطفال الذين لا يستطيعون الوصول إلى هذه الأماكن.

وأشار المسؤول الأممي إلى أن هناك ١٥,٨ مليون شخص في السودان بحاجة إلى مساعدات إنسانية، من ضمنهم ٨,٥ مليون طفل، كما أن هناك ١١ مليون شخص بحاجة إلى خدمات المياه الصالحة للشرب والإصلاح البيئي، لافتاً إلى أن الاشتباكات تشكل أزمة إنسانية أخرى فوق أزمة سابقة وأن الوضع سيزداد سوءاً بالنسبة لهذه الفئات.

## الصحة العالمية تلتزم بالحد من انتشار فيروس كورونا في السودان

عمان

وجه أحمد المنظري، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في شرق المتوسط، اليوم الخميس، نداءً عاجلاً إلى أطراف النزاع في السودان بإخلاء المرافق الصحية فوراً.

وقال المنظري في بيان نقلته وكالة الأناضول، "رحب بأخبار وقف إطلاق النار في السودان، إثر تصاعد الهجوم على البنية التحتية الصحية، واحتلال أطراف النزاع للمستشفيات في العاصمة الخرطوم والمركز الوطني لمختبرات الصحة العامة المركزية في السودان.

وأوضح، أن "احتلال هذه المرافق الصحية الحيوية وانتهاكها يحول دون حصول المرضى على الرعاية الصحية الأساسية، وتسبب أيضاً بالتوقف عن اختبار عينات مختبرية بالغة الأهمية.. وحذر من أن "هذا المختبر يحتوي على مسببات أمراض، مثل الحصبة والكوليرا والسل المقاوم لأدوية متعددة، وفيروس شلل الأطفال المشتق من اللقاحات، ومواد خطيرة أخرى.. وأضاف، أن "منظمة الصحة العالمية قلقة إزاء احتمالية إساءة تعامل الأفراد غير المدربين مع هذه العينات المعدية، ما يعني إصابة أنفسهم ثم انتقال الإصابة إلى غيرهم.. وفي معرض وصفه لأكبر المخاطر التي تهدد الصحة في السودان خلال العنف المستمر، قال المنظري إنها "تتلخص في تعطل العديد من المستشفيات والعيادات عن العمل، ومحدودية فرص الحصول على المياه النظيفة، ونقص الغذاء، والنزوح القسري للسكان.. وأردف، "نوجه نداءً عاجلاً إلى أطراف الصراع في السودان للانسحاب من جميع المرافق الصحية فوراً، وعدم إعاقة عمل مرافق الصحة العامة الحيوية في البلاد..

واختتم حديثه، "أدعو جميع الأطراف في السودان إلى حماية العاملين الصحيين والبنية التحتية الصحية، والالتزام بحماية خدمات الرعاية الصحية وعمل مرافق الصحة العامة في جميع حالات النزاع..

## الجامعة العربية ترحب بقرار العراق

القاهرة

رحبت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية بقرار الحكومة العراقية التي أعلنت استيراد السلع والخدمات التي تنتجها المستوطنات الإسرائيلية.

وقالت الأمانة العامة في بيان صحفي، إن القرار جاء استكمالاً لقرارها الإيجابي في حزيران وتموز ٢٠٢٢ الذي أعلنت خلاله وجوب وضع علامة "وسم" على منتجات المستوطنات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية بما فيها القدس الشرقية، ومرتفعات الجولان اتساقاً مع القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية بما فيها قرارات مجلس حقوق الإنسان الداعية إلى مقاطعة تلك الشركات والمنتجات الاستيطانية.

وطالب الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية الدكتور سعيد أبو علي، دول العالم والشعوب المحبة للعدل والحرية والسلام إلى مقاطعة الاحتلال ومستوطناته الاستعمارية، لما يشكله الاستيطان من مخالفة جسيمة للقانون الدولي والشرعية الدولية خاصة قرار مجلس الأمن رقم ٢٣٣٤، ودعا أبو علي إلى التصدي للمخططات والممارسات الاستيطانية العدوانية العنصرية، والعمل على إنفاذ قرارات الشرعية الدولية وتطبيق مبادئ القانون الدولي في إنهاء الاحتلال، وتمكين الشعب الفلسطيني من ممارسة حقوقه في الحرية والاستقلال.

## تباطؤ النمو الاقتصادي الأمريكي بشكل كبير يتسبب في نمو

واشنطن

تباطؤ النمو الاقتصادي الأمريكي بشكل كبير يتسبب في نمو بنسبة ١,١ بالمئة في الربع الأول من العام، على ما أعلنت وزارة التجارة الأمريكية الخميس، فيما يتزايد احتمال حدوث ركود معتدل، بحسب واشنطن بوست..

وذكرت الوزارة في بيان، أن رقم الناتج المحلي الإجمالي "يعكس زيادة في الإنفاق الاستهلاكي والصادرات وارتفاع الإنفاق الحكومي الفدرالي".

# ٢١ مليون دولار تحويلات الأردنيين العاملين في قطر خلال العيد



الدوحة

قال مسؤولو شركات صرافة وتحويلات أموال في قطر، إن قيمة تحويلات الأردنيين العاملين بالبلاد خلال فترة عيد الفطر المبارك ٢٠٢٣، بلغت نحو ٢١ مليون دولار (١٤,٨ مليون دينار)، ارتفاعاً بنسبة ١٤,٢ بالمئة من ١٨ مليون دولار (١٢,٧ مليون دينار) مقارنة بفترة عيد الفطر ٢٠٢٢.

وأكدوا في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أن فترة الأيام القليلة التي سبقت حلول عيد الفطر المبارك، شهدت إقبالاً كثيفاً من الأردنيين العاملين في قطر على البنوك وشركات الصرافة، لتحويل الأموال إلى ذويهم في الأردن.

وأوضحوا أنه على الرغم من عدم صرف الرواتب في قطر قبل العيد كما توقع الكثيرون، إلا أن شريحة واسعة جداً من أفراد الجالية الأردنية في قطر كانوا حريصين على تحويل الأموال للأردن، وذلك لمساعدة ذويهم على تلبية احتياجات ومتطلبات العيد، أو لوفاء

بالتزامات معينة عليهم كقرض بنكية أو أي مجالات إنفاق أخرى.

وتوفر البنوك وشركات التحويلات المالية في قطر، خيارات عديدة لتحويل الأموال إلى الأردن، سواء كان ذلك عبر التحويلات البنكية، أو من خلال شركات الصرافة، فضلاً عن التطبيقات البنكية التي تعد أحد أبرز تلك الخيارات، حيث يمكن للعملاء الأردنية إجراء التحويلات بسرعة وكفاءة عالية وموثوقة كبيرة.

وتعد التحويلات المالية المنتظمة من قطر إلى الأردن، وغيرها من التحويلات الأخرى للعملاء الأردنية في دول الخليج خصوصاً والعديد من الدول الأخرى حول العالم، من العوامل المحفزة المساهمة في دعم الاقتصاد الأردني وعملية التنمية. وبين مسؤولو شركات تحويل الأموال، أن حجم تحويلات العاملين الأردنيين في قطر خلال فترة عيد الفطر، تعد أعلى قيمة تحويلات مالية للعملاء الأردنية في قطر بالمقارنة مع أي فترة أو مناسبة سابقة على غرار فترات الأعياد، وذلك بالنظر إلى استمرار ارتفاع أعداد الجالية

# الاحتلال يواصل إغلاق أريحا ويشدد إجراءاته على حاجز الحمرا العسكري

إن قوات الاحتلال واصلت نصب حواجزها العسكرية على مداخل المدينة الرئيسية والفرعية، ما تسبب بأزمات مرورية خانقة على مداخل المدينة. وأشار إلى أن قوات الاحتلال تواصل لليوم ٢٠ على التوالي، تشديد إجراءاتها العسكرية على حاجز الحمرا في الأغوار

أريحا

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي الخميس عشرة فلسطينيين أثناء مرورهم على حاجز عسكرية تقيمه على مداخل مدينة أريحا، والتي تحاصرها اليوم الساردس على التوالي. وقالت مصدر بحفاظة أريحا في بيان

# البحرية الأميركية: إيران تحتجز ناقلة نفط في خليج عمان



واشنطن

أعلنت البحرية الأميركية الخميس أن الحرس الثوري الإيراني احتجز ناقلة نفط ترافع علم جزر مارشال في خليج عمان، وطالبت بالإفراج الفوري عنها، بحسب موقع البنتاغون الإلكتروني.

وقال الأسطول الخامس للبحرية الأميركية ومقره البحرين في بيان اليوم الخميس، "احتجز الحرس الثوري الإيراني ناقلة النفط (Sweet Advantage) التي ترافع علم جزر مارشال أثناء عبورها في المياه الدولية في

## الاحتلال يعتقل ١١ فلسطينياً بالضفة الغربية والقدس

رام الله

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، ١١ فلسطينياً من مناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة. واندلعت مواجهات في بعض المناطق خلفت إصابات وحالات اختناق بالغاز المدمع.

وقال نادي الأسير الفلسطيني، في بيان، إن قوات الاحتلال اعتقلت المواطنين، وحولتهم للتحقيق وذلك بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية.

وأضاف أن قوات الاحتلال اقتحمت عدة منازل بالضفة والقدس وعاثت بها خراباً، بعد إخضاع قاطناتها لتحققات ميدانية واحتجازهم لساعات.

وعلى صعيد متصل، لاحق مستوطنون متطرفون، رعاة أغنام في منطقة الساكوت في الأغوار الشمالية واعتدوا عليهم. وأوضح مسؤول ملف الأغوار في محافظة طوباس معتز بشارات، أن مجموعة من المستوطنين لاحقت الرعاة في منطقة الساكوت منذ ساعات الصباح، واحتجزت قطعياً من الأبقار واعتدوا على الرعاة، لافتاً إلى أن المستوطنين يلاحقون الرعاة في المنطقة بشكل متواصل منذ أيام.

يشار إلى أن المستوطنين يلاحقون الرعاة بشكل شبه يومي في مناطق عديدة من الأغوار الشمالية، ويجبرونهم على مغادرة المراعي، وفي المقابل، تنتشر العديد من البؤر الاستيطانية الرعوية في المنطقة، ويستولي المستوطنون بموجبها على آلاف الدونمات من الأراضي الرعوية.

## القانون الإسرائيلي الجديد يشهد مع تصاريح

عمان

عبرت الأمانة العامة لمنظمة التعاون الإسلامي عن استيائها الشديد من تصريحات رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين حول دولة الاحتلال الإسرائيلي والتي تحمل إشارات سياسية وتاريخية مخيبة للأمل ولا تتسجم مع مواقف الاتحاد الأوروبي القائمة على حقوق الإنسان والقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.

وأكدت المنظمة في بيان الخميس نقلته وكالة الأنباء السويدية، أن هذه التصريحات تتجاهل حقائق تاريخية وسياسية وقانونية تمتد لألاف السنين وتترام مع ذكرى نكبة فلسطين أرضاً وشعباً التي ما تزال تشكل علامة قائمة في الذاكرة والضمير الإنساني وانتكاسة لقيم الحرية والعدالة على إثر إعلان قيام إسرائيل قوة الاحتلال الاستعماري وما تلاها من سياسات تطهير عرقي وتهجير قسري واضطهاد ومصادرة ممتلكات الشعب الفلسطيني الأصل وحرمانه من حقوقه المشروعة.

ودعت المنظمة الاتحاد الأوروبي إلى الوقوف عند مسؤولياته السياسية والقانونية والإنسانية والعمل على إنهاء الاحتلال الاستعماري الإسرائيلي وتصحيح الظلم التاريخي الذي ما يزال واقعا على الشعب الفلسطيني ودعم حقوقه المشروعة بما فيها حقه في العودة وتجسيد قيام دولته المستقلة على حدود الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

## البيان وتصريحات كورونا

عمان

قررت اليابان الخميس خفض التصنيف القانوني لفيروس كورونا إلى مستوى الانفلونزا الموسمية في الثامن من أيار المقبل، بهدف عودة الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية لطبيعتها بصورة كاملة.

وبحسب وكالة "كيودو" يأتي هذا القرار في وقت تدرس فيه الحكومة اليابانية تقديم موعد إلغاء بقية القيود الحدودية المفروضة في مواجهة كورونا ليصبح منتصف الليلة القادمة تحسباً لزيادة أعداد المسافرين خلال عطلة الأسبوع الذهبي، والتي تبدأ بعد غد السبت.

ويتعين على جميع من يدخلون اليابان وفق القواعد الحالية تقديم شهادة تفيد بتلقيهم ما لا يقل عن ثلاث جرعات من لقاح كورونا، أو ما ينبت سلبية إصابتهم بالفيروس.

## بريطانيا تحسب رهاقها على مغادرة السودان قبل انتهاء وقت إطلاق النار

لندن

حث وزير الخارجية والتنمية البريطاني، المواطنون البريطانيون في السودان على محاولة الوصول على الفور للرحلات الجوية البريطانية التي تغادر السودان.

وحذر من استحالة إجلاء المواطنين البريطانيين عند انتهاء مهلة وقف إطلاق النار في البلاد.

وقال كليفرني لشبكة سكاي نيوز الإخبارية البريطانية، الخميس، أنه "يتعين التحرك الآن لأنه عندما ينتهي وقف إطلاق النار، فإن قدرتي على إعطاء الضمانات المحدودة التي يمكنني تقديمها حالياً قد تتلاشى، وقد لا تتمكن من الإجلاء.. وأكد الوزير البريطاني أن المملكة المتحدة تطالب بتمديد وقف إطلاق النار في السودان، وتدفع مع شركائها الدوليين للتوصل إلى تسوية سلمية دائمة.

## العراق يغادر ٧٥٠ مهاجراً بالسفينة إلى بغداد

بغداد

بدأ العراق، الخميس، بنقل حوالي ٢٥٠ مقيماً من السودان إلى بغداد، عبر طائرات القوة الجوية.

وقالت وزارة الدفاع العراقية في بيان، إن عملية نقل الرعايا العراقيين المقيمين بالسودان، جرت من خلال طائرات النقل C١٣٠، بدأت من قاعدة بورتسودان بالسودان، إلى العاصمة بغداد عبر طائرتين تم تخصيصهما من قبل الوزارة.

## المحترف الغاني انطوي يلتحق بالفيصلي

ووكالات  
التحق المحترف الغاني جون انطوي بفريق النادي الفيصلي لكرة القدم، استعداداً للاحتفال في صفوفه خلال منافسات الموسم الكروي الجديد ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

ووصل اللاعب الغاني إلى عمان، حيث سيخضع لفحص طبي، قبل أن ينخرط في تدريبات الفريق الذي يقوده المدرب جمال أبو عابد. وكان الفيصلي أعلن في الفترة الماضية عن تعاقد مع محترفين آخرين (عراقي وإنجليزي)، لتعزيز صفوفه استعداداً للمرحلة المقبلة التي تشهد مشاركة تاريخية للفريق في دوري أبطال آسيا.

## الوسط الرياضي ينعي الرياضي رزق المصري

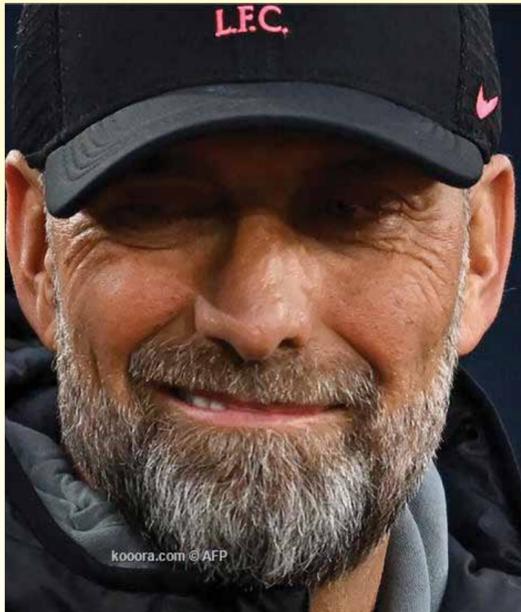
ووكالات  
نعى الوسط الرياضي في الأردن رزق المصري الشخصية الرياضية المعروفة الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى.

ويعرف رزق المصري كصفي وإداري ومدرب ولاعب في لعبتي كرة السلة وكان منذ أكثر من نصف قرن لاعباً ومدرباً وعضواً في مجلس إدارة اتحاد لعبة كرة السلة وصحفيًا في القسم الرياضي لجريدة الدستور وخبيراً برياضات ذوي الاحتياجات الخاصة.

وشغل المصري منصب المدير الفني لنادي الأرنؤدكسي والأهلي في تسعينيات القرن الماضي، ومطلع الألفية الجديدة، كما شغل منصب المستشار الفني لاتحاد كرة السلة في فترة ذهبية شهدت تأهل منتخبنا الوطني إلى كأس العالم لأول مرة في تاريخه، وتقلد العديد من المناصب الإدارية من أبرزها أمين عام اتحاد كرة السلة واتحاد كرة اليد، وعضو في مجلس إدارة اتحاد القوى، وعضو لجنة المنتخبات الوطنية للاعداد للدورة العربية ١٩٩٩، وعضو اللجنة الفنية الأولمبية، وعضو اللجنة التنفيذية للدورة العربية ١٩٩٩ "دورة الحسين"، ورئيس أول لجنة حكام للريشة الطائرة، وعضو لجنة اعداد اللوائح الفنية للمعاقين في الدورة العربية ٢٠٠٣.

وساهم بإدخال لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين إلى الأردن، وكان له دور كبير في إنشاء فرق ومنتخب وطني للعبة، وتقلد منصب رئيس منطقة غرب آسيا وشمال أفريقيا لكرة السلة في الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة بين عامي ١٩٩٠ و١٩٩٧، وكان رئيساً للجنة الإعلامية لأكثر من بطولة عربية للتنس الأرضي والمصارعة واليد والسلة والقدم، وعرف بكتاباته الرائعة المميزة، والتحليلات الفنية لختلف الألعاب الرياضية.

## كلوب: بات طموحنا التأهل للدوري الأوروبي بأفضل صورة!



ووكالات  
تحدث بورجن كلوب، مدرب ليفربول، عن مواجهة المرتقبة التي ستجمع فريقه بتوتنتها، يوم الأحد المقبل، في قمة مباريات الجولة رقم ٣٤ من الدوري الإنجليزي على ملعب أنفيلد.

واستهل كلوب المؤتمر الصحفي الخاص باللقاء الذي أجراه اليوم الجمعة، بالحديث عن ثبات التشكيل الأساسي، "نريد منح اللاعبين فرصة إيجاد بعض التناغم، هذا الفريق يرحب بالدفاع والضغط، أحببت كثيراً ما شاهدته، وبالتالي يجب الإشادة بهم، وعن المشاكل التي يمر بها توتنتها، "في هذا الموسم عانت الكثير من الفرق العديد من المشاكل، الأمر ليس جيداً معنا أيضاً، الأخطاء البسيطة على مدار الموسم قد تترك أثراً كبيراً وفتحت الباب أمام امتلاك فرق أخرى فرصاً للتأهل إلى دوري الأبطال، لا يزال توتنتها يملك فريقاً استثنائياً، لماذا لا تيسر الأمور معهم بأفضل صورة؟ لا أعلم، ولكنهم بقوا لسنوات الفريق الأفضل في الهجمات المرتدة بأوروبا، وأتوقع أن يكونوا جيدين..

وبالنظر إلى مدى سعادته في حال تأهل ليفربول للدوري الأوروبي، "سنتعامل مع ما سنحصله، في بداية الموسم لم نقل بأن ذلك سيكون رائعاً، ولكن الموسم علمنا بعض الأمور، نريد خلق أساس للتأهل بأفضل سيناريو، وتحطرق إلى الإصابات التي يعاني منها الفريق، "كوناتي سيعود وأعتقد

أن نأبي (كيثا) سيتدرب اليوم، لم أحصل على التقرير الطبي بعد، أوكسيد (تشارمبرلين) لن يتدرب، ديوجو (جوتا) عانى من ضربة سيئة في الظهر، ولكن من المفترض أن يعود..

وعاد كلوب للحديث عن موسم ليفربول، "قدمنا ما قدمناه، لفترة طويلة من الزمن كانت الأمور جيدة، ولكن افتقدنا ثبات المستوى هذا العام، وهذا ما نحتاج لتغييره ونعمل عليه..

وأضاف، "من المبكر الآن الحديث عن استعادة ثبات المستوى، ولكن أنا سعيد بما تقدمه حالياً، علينا عدم إنكار جودة الخصم، هناك دائماً مساحة للتطور".

## حملة فيفا ضد وكلاء اللاعبين .. هذه الخطوات

ووكالات  
أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، الخميس، فشل قرابة نصف المرشحين المتقدمين لاختبار الفيفا الجديد للعمل كوكلاء لاعبين.

واجتاز ١٩٦٢ مرشحاً فقط، وهم يمثلون ٥٢ بالمئة من أصل ٣٨٠٠ مرشح حول العالم، في اختبارات الأسبوع الماضي للحصول على ترخيص الفيفا الذي سيكون إلزامياً للعمل في مفاوضات الانتقالات والعقود اعتباراً من أكتوبر المقبل.

ويواجه الفيفا تحديات في عدة قضايا قانونية بجميع أنحاء أوروبا من قبل وكلاء ومحامين يسعون لمنع نظام الترخيص الجديد الذي من شأنه أن يضع حداً للرسوم، وينظم صناعة تدرمات الملايين من الدولارات سنوياً.

تعقد الجولة الثانية من الاختبارات في سبتمبر المقبل. يكلف إجراء الاختبار ٦٠٠ دولار، وتبدأ نسبة النجاح من ٧٥ بالمئة، وتتضمن الإجابة على ٢٠ سؤالاً في ساعة واحدة باللغات الإنجليزية أو الفرنسية أو الإسبانية.

الاختبار إلزامي للكلاء المحتملين الذين لم يحصلوا على تراخيص عام ٢٠١٥ بموجب نظام سابق.

يمكن أعضاء الوكلاء القدامى، وبينهم بعض الذين حصلوا على عشرات الملايين من الدولارات من صفقات انتقالات كبيرة، من الاختبارات إذا تقدموا بطلب للحصول على ترخيص بحلول سبتمبر. كما يجب عليهم الالتزام بالتدريب المستمر.

يريد فيفا أن يحد من أرباح الوكلاء بحد أقصى ١٠ بالمئة من رسوم الانتقالات.

ومن المقرر أن يحصل الوكلاء على ٣ بالمئة فقط من راتب اللاعب عندما تكون هذه الأرباح أكثر من ٢٠ ألف دولار سنوياً، أو ٥ بالمئة عندما يحصل اللاعب على ما يصل إلى ٢٠٠ ألف دولار.

سكنون هذه الحدود ما بين ستة وعشرة بالمئة على التوالي عندما يتصرف الوكيل بالنيابة عن اللاعب وناديه الجديد.

## كتيبة مانشستر سيتي ترعب أوروبا .. هل يوقفها ريال مدريد؟

ووكالات  
قدم مانشستر سيتي مستوى "مخيفاً" لبقية أندية أوروبا في شهر أبريل، فانتسح بايرن ميونخ الألماني، وبسط سيطرته على إنجلترا، فهزم ليفربول وأرسنال بنتيجة ١-٤، وأصبح مرشحاً بقوة لتحقيق "ثلاثية الخلق"، ولكن يبقى أمامه عقبة رئيسية، وهي زعيم أندية أوروبا، ريال مدريد الإسباني.

مانشستر سيتي سبواحه ريال مدريد في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، في قمة قد تقتر من سيكون البطل الأوروبي، لأنه في حال التأهل، سبواحه أحد قطبي مدينة ميلانو، وهي مواجهة ستكون الكفة فيها لمصلحة السيتي أو ريال مدريد.

ويبقى السؤال الأهم، هل يستطيع "الملك" إيقاف مانشستر سيتي، وانتزاع التأهل منه، وكسر شوكتة للمرة الثانية على التوالي بعد نصف نهائي الموسم الماضي؟

قوة فينيسيوس هجومياً، سيتماد "الملك" بشكل كبير على سرعة ومهارة نجومه البرازيلي فينيسيوس جونيور، على جهة اليسار، والتي قد تكون قوة لا يمكن ترويضها، بالنسبة لكلايل وكر الذي قد يدفع بيب غوارديولا ضمن إبعاده عن الفريق لفتترات طويلة هذا الموسم.

خبرة الوسط  
خبرة نجوم ريال مدريد في خط الوسط قد تكون عاملاً مؤثراً في التحكم بالمباراة، فأمثال لوكا مودريتش وتوني كروس، تتنقذ في الخبرة على الكلاي غوندوغان ورودرى وغيرهم في مانشستر سيتي.

صحة الدفاع  
المنطقة الأضعف لريال مدريد هي خط الدفاع، الذي سيعتمد على أنتونيو رودريغز ودايفيد ألأيا، وكلاهما ظهرا بمستوى متذبذب هذا الموسم.

تركيزهما العائلي وتقليل الأخطاء في مواجهتين أمام الهداف إيرلنغ هالاند، سيكون مطلباً رئيسياً للعبور، وهو أمر غير مستحيل.

## سببان وراء الأزمة .. هل ينسحب الزمالك من السوبر المصري؟



ووكالات  
تناولت تقارير صحفية مصرية نياً دراسة مجلس إدارة نادي الزمالك الانسحاب من بطولة السوبر المصري موسم ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، المقررة في ٥ مايو المقبل، على استاد محمد بن زايد في العاصمة الإماراتية أبوظبي.

ويخوض الزمالك السوبر بصفته بطلاً للدوري، فيما يلعب الأهلي بصفته بطلاً للكأس بعد تنصيبه في أبريل الجاري على حساب بيراميدز.

أسباب تداول قرار الانسحاب تناوالت التقارير الصحفية سببان وراء الانسحاب المزمع، وهما قرار لجنة الاستئناف لاتحاد الكرة بوقف إيقاف محمود عبد المنعم "كهربا" مهاجم الأهلي، بعد استئناف النادي الأحمر على قرار لجنة التظلمات.

لجنة التظلمات كانت قد عاقبت "كهربا" بالإيقاف ١٢ مباراة على خلفية الأحداث التي شهدتها مباراة القمة السابقة بين الأهلي والزمالك.

السبب الثاني هو استناد مباراة السوبر إلى الحكم المصري محمود البنا، يعاونه الساعدان المصريان هاني عبد الفتاح وأحمد قنديل، فيما التقى رابع من الإمارات، بينما يقود تقنية

الحكم من الإمارات، بينما يقود تقنية رابع من الإمارات، بينما يقود تقنية VAR طاقم حكام إماراتي.

سبق للإمارات استضافة ٥ مباريات سابقة لكأس السوبر، من بينها ٤ كان طرفهما الأهلي والزمالك، فيما التقى قطبا الكرة المصرية ٨ مرات سابقة ببطولة السوبر المصري.

الأهلي يحمل الرقم القياسي للترويج ببطولة السوبر المصري، حيث فاز بها ١٢ مرة، يليه الزمالك ٤

مرات، فيما ظفر باللقب مرة واحدة أندية حرس الحدود، وطلائع الجيش، والمقاولون العرب.

نجوم الزمالك يؤيدون الانسحاب كتب المدير الفني الأسبق للزمالك ومقدم البرامج الحالي، أحمد حسام ميدو، عبر حسابه على تويتر،

توقفي بأن الزمالك سينسحب من مباراة السوبر. إذا انسحب الزمالك أتمنى ألا يكون تهديداً فقط، "أتمنى من كل قلبي أن ينسحب الزمالك من كأس السوبر مهما كانت العواقب!! ما يحدث من المسؤولين عن الكرة في مصر فضيحة في حقهم".

وأتمنى أن ينسحب كل الزمالكوية خلفاتهم في الوقت الحالي ويدعموا قرار المجلس في حالة الانسحاب. الزمالك ليس نادياً صغيراً حتى ينبطح المسؤولين عن الكرة هذا الانبطاح في بلد لها تاريخ كبير في كرة القدم مثل مصر..

تبع نجم الزمالك السابق ومقدم البرامج عبر قناة الزمالك الرسمية، خالد الفهدون، خط ميدو، حيث كتب عبر صفحته الشخصية على فيسبوك: "العدالة أهم من أي مباراة.."

في حال الانسحاب.. عقوبات تنتظر الزمالك  
تنص المادة ٦٤ من لائحة المسابقات لاتحاد الكرة، على أن بطولة السوبر تقام بين بطلي الدوري والكأس، وفي حالة كان بطل المسابقتين واحد، يخوض وصيف الكأس البطولة أمام بطل الدوري، وفي حالة اعتذاره تقام المباراة بين بطل الدوري ووصيفه، ثم بالترتيب.

## تأجيل انطلاق بطولة درع الاتحاد لكرة القدم

ووكالات  
أعلن اتحاد كرة القدم عن تأجيل انطلاق بطولة درع الاتحاد لكرة القدم، درع المنوية، لمدة أسبوع، لتبدأ المباريات يوم ١١ أيار المقبل بدلاً من ٤ الشهر نفسه. وقال اتحاد الكرة في خبر صحفي إن تأجيل انطلاق البطولة، لإتاحة الفرصة أمام فرقهم لرفع مستوى الجاهزية قبيل خوض النسخة الاستثنائية من البطولة هذا العام.

وفي المقابل، تقام الجولتين الخامسة والسادسة من البطولة خلال أيام الاتحاد الدولي المعتمدة في حزيران، وبغياب لاعبي المنتخب الوطني الأول ومنتخب تحت سن ٢٣

وأطلق الاتحاد الأردني، لقب "درع المنوية" على النسخة ٣٦ من البطولة، تزامناً مع مرور ١٠٠ عام على تأسيس الدولة الأردنية، والتي تحمل نظاماً جديداً يكفل زيادة عدد المباريات لجميع الفرق.

## الأرنؤدكسي يؤجل حسم لقب دوري السلة ليوم الأحد المقبل بعد فوزه على الأهلي

ووكالات  
نجح فريق الأرنؤدكسي بتأجيل حسم لقب الدوري الممتاز لكرة السلة CFI، بعد فوزه مساء اليوم الخميس، على فريق الأهلي بنتيجة ٦١ قابل ٥٢ نقطة.

وفاز الأرنؤدكسي في اللقاء الذي أقيم على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، ليفرض التعادل بلقائين لكل فريق ضمن سلسلة النهائي المكون من ٥ لقاءات التي تنص عليها تعليمات البطولة.

ويسدل الستار على سلسلة النهائي يوم الأحد المقبل في لقاء يتجدد بين الفريقين على ذات الصالة لحسم اللقب.

## منتخب الناشئات للقدم يلتقي نيبال بالتصفيات الآسيوية

ووكالات  
يلتقي المنتخب الوطني للناشئات لكرة القدم تحت سن ١٧، نظيره النيبالي عند الساعة الرابعة من مساء الجمعة، في المباراة التي تقام على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات المجموعة الثامنة بالتصفيات الآسيوية، حيث تضم المجموعة منتخبات الأردن ونيبال وإيران، حيث يتأهل متصدر

فاز منتخب إيران على نيبال ١-٠، في المباراة التي أقيمت على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، بانتظار نتيجة مباراة اليوم، على أن يستكمل منتخبنا مشواره في التصفيات بلقاء منتخب إيران يوم الأحد المقبل على نفس الملعب، لتحديد هوية المنتخب المتأهل.

## لاعب كرة قدم ليبي يخفي في ظروف غامضة

ووكالات  
توترت الأجواء الرياضية في ليبيا خلال الساعات الماضية بعد انتشار خبر اختطاف المهاجم في المنتخب الليبي محمد زغبية، في ظل تضارب المعلومات حول اختفائه. وبحسب موقع "ليبيا ريفيو" فإن مجموعة مسلحة قامت باختطاف زغبية، حيث انقطعت أخباره عن عائلته منذ ٢٠ من أبريل الجاري، ولم يتوصلوا بعد لمكانه.

ودعا أحمد حمزة، رئيس اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان في ليبيا، للافراج الفوري عن اللاعب الدولي، مطالباً السلطات الدولية بعدم تكرار مثل هذه الممارسات، وقال عم اللاعب الصحفي بشير زغبية إنه انقطع الاتصال مع نجل شقيقه، منذ يوم الخميس الماضي.

وقال زغبية في منشور له على موقع "فيسبوك": "سألني عدد من الأصدقاء على الخاص عن مدى صحة الخبر المتداول، بشأن خطف نجم فريق الاتحاد والمنتخب الوطني، محمد زغبية... نعم انقطع الاتصال مع محمد منذ الخميس الماضي.."

## دولتان عربيتان تتقدمان بطلب استضافة أمم إفريقيا ٢٠٢٧



ووكالات  
قدم اتحادان عربيان لكرة القدم، طلباً لاستضافة بطولة كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٧، حيث سيدخل في منافسة مع ٤ دول إفريقية أخرى قدمت ملفاتها للاستضافة.

ووفقاً للاتحاد الإفريقي لكرة القدم، قدم الاتحاد المصري، ومثله الاتحاد الجزائري، ملف استضافة البطولة بنسخة ٢٠٢٧.

كما قدمت بوتسوانا طلب الاستضافة كذلك، بينما تضمن الملف الرابع استضافة مشتركة بين كينيا وأوغندا وتنزانيا.

وأكد الاتحاد الإفريقي أنه تم تحديد ٢٣ مايو ٢٠٢٣ الموعد النهائي للاتحادات الأعضاء لتقديم ملفها النهائي بما في ذلك جميع وثائق العطاء والاستضافة (اتفاقية الاستضافة، واتفاقية المدن المضيفة، والضمانات الحكومية، وما إلى ذلك)، والتي يجب توقيعها حسب الأصول.

وشدد الاتحاد الإفريقي على أنه تم تحديد الفترة من ١ يونيو حتى ١٥ يوليو لإجراء زيارات تفتيشية.

وسبق أن كشف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف" عن موعد الإعلان عن البلد المنظم لبطولة كأس الأمم الإفريقية ٢٠٢٧ والذي حدده في شهر سبتمبر القادم.

ووافق المكتب التنفيذي للاتحاد الإفريقي في اجتماعه الماضي على الإعلان عن البلدان المنظمة لبطولتي أمم إفريقيا ٢٠٢٥ و٢٠٢٧، في سبتمبر القادم من هذا العام.

وستقام نسخة ٢٠٢٣ في مطلع العام المقبل بكونت ديفوار.

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (المصاحفة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير  
حازم الخالدي

رئيس التحرير  
خالد حازم الخريشا

رئيس هيئة التحرير المدير العام،  
محمود الطفاطة

تصدر عن  
شركة صدق  
التشعب

النسب

بوية - سبابة - قضائية - شامه

إيميل التحرير: ad@shaabjo.com  
إيميل الإعلان: m@shaabjo.com

مقسم الاعلان: 5056222  
فاكس الاعلان: 5056223

رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ١٢٤٨/٢٠١٤/د