

وفق تصنيف سايمغو

ايران الاولى اقليميا في علم الوراثة



حازت الجمهورية الاسلامية الايرانية المرتبة الاولى في المنطقة بعلم الوراثة خلال عام ٢٠١٧ وفق نظام تصنيف سايمغو. وفي أحدث تصنيف لهذا النظام اورد ان ايران حازت على المرتبة الاولى بعلم الوراثة في غرب آسيا على صعيد عدد المقالات العلمية المنتجة في عام ٢٠١٧. وعلم الوراثة هو أحد فروع العلوم البيولوجية، ويختص بدراسة الظواهر التي يتم توارث خصائص أو سمات الكائن الحي من الوالدين إلى الأبناء. بالإضافة إلى ذلك، يشرح علم الوراثة أسس التشابه والاختلاف؛ وموضوع علم الوراثة يتمثل بنقل وتحليل وتطوير الجينات. ووفقا للدراسة نشرت في مجلة SCImago Journal & Country Rank، تبوّأت ايران المرتبة الاولى بعدد ٥٣٧ مقالة. وأظهرت الاحصاءات أن ٥٣٧ بحثا نشرها

علماء إيرانيون في مجال علم الوراثة كما استشهد بـ ٥١٥ مقالة. ووفقا للبيانات الصادرة يأتي الكيان الصهيوني وتركيا والسعودية ومصر والإمارات وقطر ولبنان والعراق والأردن وسلطنة عمان وسوريا والكويت والأراضي المحتلة واليمن والبحرين في المراتب اللاحقة بعد ايران. كما حازت ايران على المرتبة ٢١ عالميا في هذا الحقل العلمي. ويقوم بتنفيذ نظام التصنيف المذكور من قبل مجموعة بحثية في جامعة غرناطة في اسبانيا، والتي تقيم وتصنف على أساس عدد البحوث الأكاديمية ومؤسسات التعليم العالي في مختلف البلدان المتوفرة في بنك Scopus البحثي. ويعد هذا التصنيف الأحدث بين نظم تصنيف الأبحاث وأكثرها شمولاً في الجامعات ومعاهد البحوث في العالم.

مدير مركز الهموفيليا في ايران؛ فارضو الحظر مجرمو حرب



أكد المدير التنفيذي لمركز الهموفيليا في الجمهورية الاسلامية الايرانية احمد قويدل بان الاميركيين يكذبون بقولهم ان الادوية والاجهزة الطبية والاعذية غير مشموله بالحظر، معتبرا فارضو الحظر بمثابة مجرمي حرب. وخلال ندوة اقيمت الثلاثاء بحضور عدد من رجال القانون ومدنيين عن وزارة الصحة ومنظمة الاغذية والادوية والجمعيات والمنظمات الشعبية الداعمة للأمراض الخاصة تحت عنوان «دراسة تأثيرات الحظر على الصحة»، اشار قويدل الى ان الحظر الرهين ليس دوليا بل هو مفروض من جانب اميركا فقط وقال، ان اميركا تكذب حينما تقول بان الادوية والاجهزة الطبية والاعذية غير مشموله بالحظر وعلينا ان نثبت بان الاميركيين يكذبون. واضاف، ان الفرق بين الحظر الرهين والحظر الماضي هو ان وكالات

شركات الادوية العالمية المرموقة ما زالت لها مكاتب في طهران ولم تغلقها الا ان الحظر مفروض على البنوك بحيث لا تتوفر امكانية المعاملات المالية. وأكد ضرورة ان تكون هناك ضوابط دولية للحظر وقال، انه خلال الحظر يفقد الكثير من الافراد حياتهم خاصة المرضى لذا فان فارضو الحظر هم مجرمو حرب. وأكد بان اعراب الاوروبيين عن اسفهم واستيائهم لا يفيدنا في شيء وعلينا ان نجلبهم الى طاولة المفاوضات ليقدموا سبل الحلول.

الحائزة على شهادة CE الاوروبية شركة ايرانية تقبل على انتاج مرشحات الفسيل الكلوي



تمكنت شركة المعدات الطبية التابعة للهلال الاحمر الايراني من الدخول في حيز انتاج مرشحات الفسيل الكلوي بعد حصولها على رخصة CE الاوروبية. صرح المدير العام لمنظمة تمهيدات الهلال الاحمر الايراني «علي فرجي»: ان مرشحات اجهزة الفسيل الكلوي ذات اهمية حيوية فائقة لدى المصابين بالفشل الكلوي سيما لدى الاطفال، كما ان الاحصائيات حول احتياجات وحدات العلاج بالديال الدموي انحاء البلاد، تشير الى ان معدل استهلاك المرشحات التي تستخدم للفسيل الكلوي تعد ٤٠ الف عدد في السنة، ما يجعل انتاج هذه المرشحات ضمن الأولويات. وارفد: النوع المتطور والحديث من مرشحات الفسيل الكلوي الدموي أي الديال الدموي للإطفال الاحمر: ان النوعين المذكورين يتم انتاجهما بشكل معقم تستعمل لمرة واحدة ولا تسبب السخونة كما انها صديقة للبيئة. وقال فرجي انه بعد الحصول على هذه الرخصة بدأت عملية انتاج مرشحات الفسيل الكلوي للأطفال بحجمي ٢٤٠ و ٢٤٠٠ من الاسابيع الماضي في شركة انتاج المعدات الطبية التابعة للهلال الاحمر الايراني. وأوضح ان الدراسات تشير الى ان ٥٠ من المئة من حالات الفشل الكلوي الخلقي والمكتسب في الاطفال تحتاج لهذه المرشحات لتلقي علاج

تتمكنت شركة المعدات الطبية التابعة للهلال الاحمر الايراني من الدخول في حيز انتاج مرشحات الفسيل الكلوي بعد حصولها على رخصة CE الاوروبية. صرح المدير العام لمنظمة تمهيدات الهلال الاحمر الايراني «علي فرجي»: ان مرشحات اجهزة الفسيل الكلوي ذات اهمية حيوية فائقة لدى المصابين بالفشل الكلوي سيما لدى الاطفال، كما ان الاحصائيات حول احتياجات وحدات العلاج بالديال الدموي انحاء البلاد، تشير الى ان معدل استهلاك المرشحات التي تستخدم للفسيل الكلوي تعد ٤٠ الف عدد في السنة، ما يجعل انتاج هذه المرشحات ضمن الأولويات. وارفد: النوع المتطور والحديث من مرشحات الفسيل الكلوي الدموي أي الديال الدموي للإطفال الاحمر: ان النوعين المذكورين يتم انتاجهما بشكل معقم تستعمل لمرة واحدة ولا تسبب السخونة كما انها صديقة للبيئة. وقال فرجي انه بعد الحصول على هذه الرخصة بدأت عملية انتاج مرشحات الفسيل الكلوي للأطفال بحجمي ٢٤٠ و ٢٤٠٠ من الاسابيع الماضي في شركة انتاج المعدات الطبية التابعة للهلال الاحمر الايراني. وأوضح ان الدراسات تشير الى ان ٥٠ من المئة من حالات الفشل الكلوي الخلقي والمكتسب في الاطفال تحتاج لهذه المرشحات لتلقي علاج

١٠ طرق تضمن لك هضم الطعام «بكل سلاسة»



أولئك الذين يريدون إنقاص الوزن على الشاي الأخضر. وينصح الخبراء بالشاي الأخضر لدوره الكبير في تعزيز التمثيل الغذائي والمساعدة في الهضم. **ممارسة الرياضة** ممارسة الرياضة اليومية جيدة جدا للصحة، فهي تعزز عملية الأيض وتحافظ على الجسم في حالة جيدة خلال اليوم. لكن عليك ألا تمارس رياضات عنيفة، فيكفيك أخذ قسط معقول من التمرينات بشكل يومي أو أسبوعي. **استخدام زيت الزيتون** يزيد زيت الزيتون البكر الممتاز السيروتونين في الدم، وهو هرمون مرتبط بالشبع. كما يحتوي زيت الزيتون البكر على مضادات للأكسدة تساعد على مكافحة العديد من الأمراض، مثل السرطان وهشاشة العظام وتدهور الدماغ. **تناول بيضة يوميا** إن تناول بيضة كاملة يوميا مفيد جدا لك، إذ يحتوي الصفار على العديد من المغذيات التي تحفز عملية الأيض، بما في ذلك الفيتامينات التي تذوب في الدهون والاحماض الدهنية الأساسية. **شرب الحليب** ينصح خبراء التغذية بشرب الحليب لم له من دور كبير في تحويل الدهون إلى سكر بسرعة كبيرة، والذي يتحول بدوره في الطاقة تمنح الجسم القدرة الكافية على تادية المهام اليومية. **تناول الحبوب الكاملة** وجدت الدراسات ان تناول الطعام الذي يستغرق وقتا أطول في الهضم، مثل الشوفان والأرز البني والحبوب، يساعد في الحفاظ على معدلات الأيض بشكل أفضل

أولئك الذين يريدون إنقاص الوزن على الشاي الأخضر. وينصح الخبراء بالشاي الأخضر لدوره الكبير في تعزيز التمثيل الغذائي والمساعدة في الهضم. **ممارسة الرياضة** ممارسة الرياضة اليومية جيدة جدا للصحة، فهي تعزز عملية الأيض وتحافظ على الجسم في حالة جيدة خلال اليوم. لكن عليك ألا تمارس رياضات عنيفة، فيكفيك أخذ قسط معقول من التمرينات بشكل يومي أو أسبوعي. **استخدام زيت الزيتون** يزيد زيت الزيتون البكر الممتاز السيروتونين في الدم، وهو هرمون مرتبط بالشبع. كما يحتوي زيت الزيتون البكر على مضادات للأكسدة تساعد على مكافحة العديد من الأمراض، مثل السرطان وهشاشة العظام وتدهور الدماغ. **تناول بيضة يوميا** إن تناول بيضة كاملة يوميا مفيد جدا لك، إذ يحتوي الصفار على العديد من المغذيات التي تحفز عملية الأيض، بما في ذلك الفيتامينات التي تذوب في الدهون والاحماض الدهنية الأساسية. **شرب الحليب** ينصح خبراء التغذية بشرب الحليب لم له من دور كبير في تحويل الدهون إلى سكر بسرعة كبيرة، والذي يتحول بدوره في الطاقة تمنح الجسم القدرة الكافية على تادية المهام اليومية. **تناول الحبوب الكاملة** وجدت الدراسات ان تناول الطعام الذي يستغرق وقتا أطول في الهضم، مثل الشوفان والأرز البني والحبوب، يساعد في الحفاظ على معدلات الأيض بشكل أفضل



يعاني كثير من الناس من مشكلات في الهضم، الأمر الذي يؤدي إلى خلل في عملية التمثيل الغذائي المعروفة باسم «الأيض»، والتي يتمكن من خلالها تحويل الطعام إلى طاقة تمكن أعضاء الجسم من القيام بوظائفها. نتعرض هنا ١٠ طرق من شأنها أن تعزز عملية التمثيل الغذائي لجعل جسمك يعمل بشكل أكثر كفاءة، وتصل إلى أهدافك بحساسة الوزن واللياقة البدنية بشكل أسرع، وفق ما ذكر موقع «هيلثي أند بريتي». **تناول وجبات كاملة** عادة ما يأكل الناس أقل لأنهم لا يريدون اكتساب المزيد من الدهون، لكن تناول القليل من الطعام ليس مفيدا للصحة، لأن ذلك سيؤدي إلى إبطاء العمليات الحيوية لجسمك ويخفض منسوب الطاقة. **شرب الشاي الأخضر** عادة ما يختار الناس القهوة أو الشاي، ويركز فقط

دراسة جديدة تثبت «فوائد مذهلة» للأطعمة الغنية بالألياف

أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يكثرون من تناول الأطعمة الغنية بالألياف والحبوب الكاملة كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والأمراض المزمنة الأخرى من الذين يتناولون أغذية تحتوي على نسبة قليلة من الألياف. وقالت الدراسة، التي أجريت بتكليف من منظمة الصحة العالمية، إن كل زيادة قدرها ثمانية جرامات في محتوى الألياف المتناولة يوميا يقابلها انخفاض تتراوح نسبته بين ٥ في المئة و ٢٧ في المئة من إجمالي الوفيات وحالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني وسرطان القولون، كما تراجع كذلك خطر التعرض للسكتة الدماغية وسرطان الثدي. وتوصلت الدراسة إلى أن تناول ما بين ٢٥ و ٢٩ غراما من الألياف يوميا يمثل هدفا جيدا لمن يسعون إلى الحصول على مكاسب صحية، ولكن البيانات المنشورة في دورية لانسيت الطبية تشير أيضا أن تناول كميات أكبر من الألياف بمقدوره أن يوفر وقاية أكبر. وقال جيم مان الأستاذ بجامعة

كلمة السر

ن	ق	ف	ي	د	ا	ث	ر	خ	ي	ز	و	ز	م
ل	ا	و	ج	ب	ع	ا	ج	ق	ب	ر	ب	ب	ب
ن	د	ج	ا	و	ب	ع	ا	ق	و	ا	ج	ب	ب
ز	و	ز	م	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	و	ج	ب	ع	ا	ج	ق	ب	ر	ب	ب	ب	ب
ن	د	ج	ا	و	ب	ع	ا	ق	و	ا	ج	ب	ب
ز	و	ز	م	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	و	ج	ب	ع	ا	ج	ق	ب	ر	ب	ب	ب	ب
ن	د	ج	ا	و	ب	ع	ا	ق	و	ا	ج	ب	ب
ز	و	ز	م	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	و	ج	ب	ع	ا	ج	ق	ب	ر	ب	ب	ب	ب
ن	د	ج	ا	و	ب	ع	ا	ق	و	ا	ج	ب	ب
ز	و	ز	م	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	و	ج	ب	ع	ا	ج	ق	ب	ر	ب	ب	ب	ب
ن	د	ج	ا	و	ب	ع	ا	ق	و	ا	ج	ب	ب
ز	و	ز	م	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب

الكلمات المتقاطعة

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■

حظك اليوم

الحمل
٢٢ آذار - ١٢ نيسان

يبودونك تقف امام مشكلات لا يمكن التغلب عليها، فلا تبايأ! فقط عليك تغيير منظورك للأشياء وعغذد سوف تبو الحلول واضحة لا تخف من طلب المساعدة، حيك الخاصة منقلة بشدة في الوقت الحالي، يجب ان تتعامل مع التقلبات غير المتوقعة بنهوء، تحاح الى استرخاء أكثر، هذا استرخاء بعيدا عن مسئولياتك واستمع لبعض الوقت الخاص بك.

الثور
٢٢ نيسان - ٢١ ايار

انت اليوم تشعر باحساس رائع وصحتك جيدة وتشعر بالثقة، فانت في المقدمة في العمل، وبمكنت اخيرا البدء في تطبيق افكار جديدة، حياتك الخاصة مستمرة في الزهارة، استغل الوقت لمحاولة اكتشاف فرص جديدة، فثقت بناتك الآن معززة ونتيجة لذلك سوف يمتد احساسك بالرضا، يجب ان تهتم أكثر بهذه الناحية.

الجوزاء
٢٢ ايار - ٢١ حزيران

لا يمكن التغلب على العقبات التي تراها امامك في الوقت الحالي إذا حاولت حلها بالطرق القديمة المعروفة، يجب ان تغير مدخلك والتوصل الى استراتيجية جديدة وان لا تسمح للأخوين بتغيير رأيك أو خططك كثيرا، يكمن الحل بداخلك، فيبعض الثقة بالنفس تستطيع التغلب على هذه المشكلات والإسالم بزمام الأمور.

العذراء
٢٢ آب - ٢١ ايلول

تشعر الآن بانك سليم البنية والذهن وأخيرا بإمكانك ان تنصرف على طبيعتك وسجيتك، كم الطاقة التي بداخلك حاليا تمكنت من تطوير الأشياء في العمل والقيام بأنشطة من شأنها ان تكون مرضية، كما انه الوقت المناسب لأخذ عطلة، حيث ستمتكن هناك من التفكير بذهن صاف وتحديد المشروعات التي ينبغي عليك تركها.

الميزان
٢٢ ايلول - ٢١ تشرين الاول

ستعلم صافقاتك أكثر عمقا وسوف تسترجم من اصدقاتك أحداثا وذكريات ماضية لا تنسى، في وسط المجموعات التي تنتمي اليها بالآخص، سوف تتشاكبك سلبية اجراءات جماعية حيوية وإيجابية جدا وسوف تقودك بسرعة مذهلة الى هدفك، يجب ان تتقبل كل فرد على ما هو عليه ووع الطاقة تسري!

القوس
٢٢ تشرين الثاني - ٢١ كانون الاول

ستصبح صافقاتك أكثر عمقا وسوف تسترجم من اصدقاتك أحداثا وذكريات ماضية لا تنسى، في وسط المجموعات التي تنتمي اليها بالآخص، سوف تتشاكبك سلبية اجراءات جماعية حيوية وإيجابية جدا وسوف تقودك بسرعة مذهلة الى هدفك، يجب ان تتقبل كل فرد على ما هو عليه ووع الطاقة تسري!

الدلو
٢٢ كانون الثاني - ٢١ شباط

تشعر بالراحة التامة فيما يخص ذاتك والأمور التي تقوم بها، ويظهر عليك هذا الجو ويتنقل الى من هم قريبون منك، استغل الفرصة الآن للتواصل مع أشخاص بنفس العقليية، اصمل خططك بافكار الآخرين وابدأ في العمل بطاقة مركزة، فما كان يبدو غير متاح قد أصبح الآن في متناول يدك.

العقرب
٢٢ تشرين الاول - ١١ تشرين الثاني

ستلقى ترحابا عارما من قبل كل من تقابلهم، فاحرص على ان تقابل ذلك الود بنفس القدر وسوف تكسب اصدقاء العمرا وقد يحالفك الحظ وتلتقي بشركر حياتك، وتلك التي ترغب في الشروع بها، من الآن فصاعدا، الرؤية لديك واضحة وبإمكانك اتخاذ القرارات السديدة والتألق مع أي موقف تتعرض له.

الجدي
٢٢ كانون الاول - ١١ كانون الثاني

مرور الوقت دون شك، اصحت الحياة على جزيرتك الصغيرة الهادئة ملة للغاية، لديك افكار وخطط جديدة تطالبك بالتنفيذ، فلا تؤجل الأمر طول من ذلك؛ احزم امتعتك وانطلق في اتجاه المناطق مفتحة حتى تتمكن من تعدي المصاعب والعراقيل بلينة وسهولة، قد يتأثر جسمك اذا زاد الضغط عليه.

كلمة السر من ستة حروف: بلدة في الجنوب

أقاول - إنكلترا - أعوان - أميرال - إيوان - اليمن - بوخر - بجع - بيروت - بنار - باريس - تبير - تنزانيا - ثوب - جيزيل - جيور - حماة - حسن - خالد - دولا - دلاب - دانتى - ذهب - رونزا - رجال - رائد - رزق - زوريج - زهور - زينة - زيدان - سارتز - سايفون - شادية - شريهان - شيرق - صخر - صانع - صقعب - ضاحية - طيف - عسل - عسجد - فجر - قش - كيمبو - كولومبيا - لواندا.

حل العدد السابق لكلمة السر: غينيا

أقبا:

- ١- فنان كويتي كبير له أكثر من ٢٠ البوما غنائية.
- ٢- شجاع - زمان.
- ٣- يشاهد - يقاسي.
- ٤- خصم شديد الخصومة - حاجب.
- ٥- معبر - حرك.
- ٦- أحصى - زاد.
- ٧- من التوابل - ضد وراء.
- ٨- جامعة أميركية شهيرة - مسافر.
- ٩- من العملات العربية - طن.

عمودياً:

- ١- ممثلة مصرية قديرة من أعمالها (رابعة العمودية).
- ٢- ضد حار - طلاء.
- ٣- يناقش حول سعر السلعة - حرف جر.
- ٤- متشابهان - خراب.
- ٥- متشابهان - برح (معكوسة).
- ٦- لام - بهي ولا مع.
- ٧- مرفأ ياباني هام.
- ٨- أعلى عاصمة في العالم - مكافأة.
- ٩- بكى الميت - تدرب.