استنفار في صفوف القوات الداعمة للدبيبة بمصراتة

تابع ص٧

المقاتلون الأجانب بأوكرانيا... مواجهة أميركية روسية بأيد غريبة

تابع ص٧

مواجهات بدارفور.. قتلى وجرحى وحرق 4 قرى

تابع ص٧

صدى الشعب

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت

السنة الثامنة

العدد (2678)

250 فلس

9 شعبان 1443 هـ الموافق 12 آذار 2022م

أوقات الصلاة

الفجر	05:35
الظهر	12:47
العصر	04:08
المغرب	06:45
العشاء	08:00

الأشغال تتعامل مع 36 بلاغا منذ بدء تأثر المملكة بالمنخفض الجوي

عمان

ذكرت وزارة الأشغال العامة والإسكان أن فرقها الميدانية تعاملت مع 36 بلاغًا منذ بدء تأثر المملكة بالمنخفض الجوي وحتى الساعة 12 من ظهر الجمعة.

وبحسب بيان صحفي صادر عن الوزارة، فأن جميع الملاحظات التي تم التعامل معها هي ملاحظات اعتيادية في مثل هذه الظروف الجوية ولم يتم التعامل مع اي ملاحظة لارتفاع منسوب المياه أو ملاحظة أثرت على سلاسة الحركة المرورية على الطرق.تابع ص2

الملك يغادر أرض الوطن في زيارة عمل إلى النرويج وألمانيا

عمان

غادر جلالة الملك عبدالله الثاني أرض الوطن، الجمعة، في زيارة عمل إلى النرويج وألمانيا.

ويلتقي جلالته في النرويج، بجلالة الملك هارالد الخامس ملك مملكة النرويج، لبحث العلاقات بين البلدين وسبل تعزيز التعاون بينهما في مختلف المجالات.

كما يلتقي جلالة الملك رئيس الوزراء النرويجي يوناس غار ستوره، ورئيس البرلمان النرويجي مسعود قره خاني.

وفي برلين، يلتقي جلالته، الرئيس الألماني فرانك – فالتر شتاينماير، كما يعقد جلالة الملك مباحثات مع المستشار الألماني أولاف شولتس، في أول لقاء منذ توليه منصبه، حول آليات تعزيز العلاقات الثنائية والتعاون في المجالات كافة، فضلا عن بحث آخر المستجدات إقليميا ودوليا.

وأدى سمو الأمير فيصل بن الحسين اليمين الدستورية، نائباً لجلالة الملك، بحضور هيئة الوزارة.

كلاب ضالة تفترس 8 رؤوس من الماعز في الباقورة

الشونة الشمالية

تسببت كلاب ضالة بنفوق 8 رؤوس ماعز صغيرة في قرية الباقورة الجمعة، اثر مهاجمتها لحظيرة اغنام .

واوضح مالك الاغنام المزارع احمد الهلالي، ان قطيع من الكلاب الضالة هاجم حظيرة الاغنام قبل ان يكتشف وجودها ويقوم بطردها، مشيراً الى تسببها ببقر بطون 8 رؤوس من الماعز الصغيرة ونفوقها.

وبين، أن اهالي المنطقة يعانون من الانتشار الملفت للكلاب الضالة التي تتسبب بمهاجمة المواطنين خاصة الاطفال احياناً، وسط عدم ايجاد حلول لتلك المشكلة من قبل الجهات المعنية.

بدوره، قال متصرف لواء الاغوار الشمالية ورئيس لجنة بلدية معاذ بن جبل الدكتور علي الحوامدة لوكالة الانباء الاردنية (بترا)، ان البلديات لا تستطيع مكافحة الكلاب الضالة سواء بالقنص او التسميم بناءً على تعليمات وزارة الادارة المحلية .

واشار إلى أن البلدية ادرجت ضمن مشاريعها تخصيص قطعة ارض وطبيب بيطري لغاية استغلالها كمركز لتجميع وتعقيم الكلاب الضالة للحد من تكاثرها أسوة بتجارب امانة عمان وبعض البلديات لهذا الغرض، وهو ما يؤمل منه الحد من انتشار الكلاب الضالة المؤرقة للسكان .

الجولة الثالثة من ورشة العمل الاقتصادية تنطلق اليوم

عمان

تنطلق في الديوان الملكي الهاشمي اليوم السبت الجولة الثالثة من أعمال ورشة العمل الاقتصادية الوطنية «الانتقال نحو المستقبل: تحرير الإمكانيات لتحديث الاقتصاد»، بمشاركة خبراء يمثلون قطاعات حيوية من الاقتصاد الوطني. وتتناول الجولة الثالثة من الورشة مناقشة العوامل المطلوبة لتمكين نمو كل قطاع وتحقيق أولوياته، وتأطيرها في برنامج متكامل لكل قطاع.

وتهدف الورشة، التي تعقد بتوجيهات من جلالة الملك عبدالله الثاني، إلى رسم خارطة طريق متكاملة للاقتصاد، محددة زمنياً وقابلة للتنفيذ، تشمل قطاعات لم يسبق أن تناولتها استراتيجيات أو خطط حكومية من قبل وتنعكس نتائجها إيجابياً على مستوى معيشة المواطنين.

وكان جلالته تابع أعمال الجولة الثانية من ورشة العمل الاقتصادية الوطنية وتحدث إلى المشاركين في جميع القطاعات واستمع إلى شرح منهم عن محاور عملهم وما يتم تدارسه في هذه الجلسات.

وتشمل الورشة قطاعات الزراعة والأمن الغذائي، والطاقة، والمياه، والتعدين، والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، والأسواق والخدمات المالية، والرعاية الصحية، والتجارة، والصناعة، مع التركيز هذا الأسبوع على صناعة الألبسة بعد أن تناولت الجلسة الماضية الصناعات الدوائية، والسياحة، والتعليم وسوق العمل، والنقل والخدمات اللوجستية، والتنمية الحضرية والتغير المناخي، والصناعات الإبداعية.تابع ص2

إنقاذ أميركيتين من أسر الحوثي في عملية سعودية أميركية مشتركة

صنعاء

صرح المتحدث الرسمي باسم وزارة الدفاع السعودية العميد الركن تركي المالكي بأنه امتداداً للشراكة المتينة بإطار التعاون العسكري والتنسيق الأمني المشترك بين حكومتي المملكة والولايات المتحدة الأميركية، فقد تم تحرير فتاتين أميركيتين من الاحتجاز بالعاصمة صنعاء والواقعة تحت سيطرة الحوثيين وتم إخلاؤهما ونقلهما إلى العاصمة المؤقتة عدن ومن ثم إلى الرياض.

وأوضح العميد المالكي أن الفتاتين الأميركيتين تم احتجازهما وتعريضهما لسوء المعاملة بالعاصمة صنعاء أثناء زيارة عائلية، كما تم احتجاز جوازات السفر الخاصة بهما، وبطلب من الولايات المتحدة الأميركية ومن خلال عملية أمنية خاصة تم تحرير الفتاتين ونقلهما من صنعاء إلى عدن.

وأضاف العميد المالكي أنه تم نقل الفتاتين من عدن إلى مدينة الرياض بواسطة القوات الجوية الملكية السعودية، وتم تقديم الرعاية الصحية اللازمة للفتاتين فور وصولهما، ومن ثم تسليمهما للمسؤولين الأميركيين الذين كانوا في استقبالهما.

وأكد العميد المالكي على أن تنسيق هذه العملية المشتركة بين حكومة المملكة والولايات المتحدة الأميركية لإخلاء رعايا أميركيين من اليمن تجسد متانة العلاقات الثنائية، كما أنها استمرار للتعاون العسكري والتنسيق الأمني المشترك لخدمة المصالح المشتركة وتحقيق الأمن الوطني للبلدين، وتأتي في إطار التعاون الأمني والاستخباري لمحاربة التنظيمات الإرهابية في اليمن كتنظيم القاعدة في جزيرة العرب وتنظيم داعش الإرهابي وميليشيا الحوثي الإرهابية والتي تم تصنيفها جماعة إرهابية بموجب قرار مجلس الأمن الدولي رقم (2624).

بتوجيهات ملكية..

طائرة ثالثة لإخلاء الأردنيين القادمين من أوكرانيا عبر بولندا

عمّان

وصلت مطار ماركا العسكري قرابة الساعة 12 و 45 دقيقة ليلاً الطائرة الثالثة لسلاح الجو الملكي الأردني والتي أقلعت من وارسو في تمام الساعة السادسة والنصف مساء الجمعة.

ويشار الى ان الطائرة سُيّرت إلى بولندا بتوجيهاتٍ من جلالة الملك عبدالله الثاني لإخلاء المواطنين الأردنيين، من الجناح العسكري لمطار وارسو فريدريك شوبان، حيث أقلّت على متنها 68 مواطناً وعائلاتهم، ممن عبروا الحدود إلى بولندا قادمين من أوكرانيا، ومعظمهم من مدينة سومي الأوكرانية. وقامت خلية الأزمة بوزارة الخارجية وشؤون المغتربين وبتنسيق مكثف مع مختلف الجهات والمؤسساتٍ الأردنية المعنية والسفارة في برلين (المعتمدة لدى بولندا)، ومندوبي الوزارة في وارسو بالتنسيق واتخاذ كافة الإجراءات والترتيبات اللازمة لإخلاء المواطنين الأردنيين وعائلاتهم بدءً من عبورهم الحدود نحو بولندا، وتأمينهم إلى العاصمة وارسو وتسهيل مغادرتهم إلى المملكة.تابع ص2

68 حفيرة جديدة بمواقع مقترحة بمختلف مناطق المملكة

عمان

تنفذ سلطة وادي الأردن 68 حفيرة جديدة في مواقع مقترحة بمختلف مناطق المملكة خلال الأعوام القليلة المقبلة وذلك بناء على دراسات فنية تقوم بها مديرية الحصاد المائي في السلطة مع الأخذ بالاعتبار ألا تؤثر على مناطق تخزين المياه في السدود الرئيسية القائمة.

وبحسب بيان للسلطة الجمعة، قامت سلطة وادي الأردن بإنشاء وصيانة العديد من الحفائر والبرك والسدود الصحراوية والتحويلية والحواجز بالتنسيق مع وزارة البيئة، حيث بلغ مجموع قيمة اتفاقيات الحصاد المائي مع وزارة البيئة 12مليون دينار وبمعدل 1.5 مليون لكل اتفاقية. وبلغ عدد مشاريع الحصاد المائي التي تم إنشاؤها 425 موقعاً ما بين حفيرة ترابية وسد (صحراوي أو تحويلي) وبركة خرسانية أو زراعية وحاجز وبسعة تخزينية تصميمية إجمالية تبلغ 123.2 مليون متر مكعب موزعة في مختلف محافظات المملكة.

ويتم تنفيذ هذه الحفائر من قبل القطاع الخاص والقوات المسلحة الاردنية/ سلاح الهندسة الملكي وبإشراف من سلطة وادي الاردن.تابع ص2

موائد الرحمن خلال رمضان المبارك ضمن تدابير صحية

عمان

عمم وزير التنمية الاجتماعية، أيمن المفلح، على كافة مديريات التنمية في الميدان، بالسماح للجمعيات الخيرية بإقامة موائد الرحمن خلال شهر رمضان المبارك ضمن تدابير صحية.

وبحسب بيان صحفي صادر عن الوزارة، الجمعة، فأنه ونظرًا لقرب حلول شهر رمضان المبارك تم السماح للجمعيات الخيرية بإقامة موائد الرحمن لغايات تقديم وجبات الإفطار للصائمين، ضمن تدابير صحية لضمان سلامة العاملين ومرتادي هذه الموائد خلال الشهر الفضيل. وأشارت الوزارة في بيانها إلى ضرورة قيام الجمعيات بإشعار مديرية التنمية الاجتماعية بإقامة هذه الموائد والتنسيق بهذا الخصوص مع الحاكم الإداري. واشتملت التدابير الصحية على العديد من المعايير تتعلق بالموقع والعاملين، إضافة إلى معايير تتعلق بالوجبات الغذائية وتوزيعها.

الخارجية تدين الاعتداء على مصفاة تكرير البترول في الرياض

عمّان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، الاعتداء على مصفاة تكرير البترول في عاصمة المملكة العربية السعودية الشقيقة الرياض، بطائرةٍ مُسيرة مُفخخة مما نجم عنه حريق، وكذلك محاولة استهدافٍ ميليشياً الحوثي لمدينة جيزان بطائرةٍ مُسيرة مُفخخة تمّ اعتراضها من قبل الدفاعات الجوية السعودية.

وأكّد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول، إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذه الاعتداءات الإرهابية الجبانة، واستهداف المنشآت المدنية، مُشدداً على تضامن المملكة ووقوفها المُطلق إلى جانب الأشقاء في المملكة العربية السعودية في وجه كل ما يُهدد أمنها وأمن شعبها الشقيق.

حملة للتشجيع على الانتخابات في الجامعات

عمّان

تبدأ وزارة الإدارة المحلية الأحد سلسلة جديدة من اللقاءات الحوارية مع الطلبة في عدد من الجامعات بالتعاون مع وزارات الشؤون السياسية والبرلمانية، الشباب، التعليم العالي، والثقافة، ضمن الحملة الوطنية للترويج للمشاركة في انتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية التي ستجرى في 22 آذار الحالي.

وستكون باكورة هذه اللقاءات في جامعتي اليرموك والعلوم والتكنولوجيا يوم الأحد المقبل، بمشاركة عدد من أمناء عامي الوزارات، وبحضور عدد من المسؤولين في المحافظة.

وأعدت وزارة الإدارة المحلية بالتنسيق والتعاون مع وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية برنامجاً يتضمن لقاءات حوارية في 13 جامعة لتغطية أقاليم المملكة الثلاثة، وضمان التواصل مع الطلبة الذين يمثلون مختلف شرائح المجتمع الأردني.

مشاركة 15 شركة أردنية بمعرض قطر الزراعي الدولي

عمان

نظمت وزارة الاستثمار بالتعاون مع بيت التصدير مشاركة 15 شركة أردنية تعمل في مجال الزراعة والأسمدة والمبيدات والتمور في الجناح الأردني المشارك في معرض قطر الزراعي الدولي التاسع الذي تم افتتاحه

وبحسب بيان الوزارة الجمعة، تم افتتاح المعرض امس الخميس برعاية رئيس الوزراء القطري، وحضور السفير الأردني في الدوحة زيد اللوزي ،ويستمر إلى 14 من الشهر الحالي في مركز الدوحة للمعارض والمؤتمرات.

ويعتبر المعرض فرصة مثالية للمتخصصين في الصناعات الزراعية لتمكّنهم من استكشاف نطاق واسع من المعدات والتقنيات والمنتجات الزراعية، بالإضافة إلى مقابلة كبار صناع القرار والحصول على مؤشرات قيمة في المجال والتعرف على أفضل الممارسات العالمية التي تسهم بالنهوض بالقطاع الزراعي.

التنمية تحوّل المراكز الشاملة والمنارات إلى مراكز نهارية

عمان

قررت وزارة التنمية الاجتماعية تحويل المراكز النهارية الشاملة والمنارات إلى مراكز نهارية دامجة، استنادا لتوصيات لجنة دراسة المراكز النهارية الشاملة والمنارات، وتنفيذاً لقانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة رقم 20 لسنة 2017. ويأتي القرار، تماشياً مع التزامات الوزارة بتنفيذ مواد القانون في دمج الأشخاص ذوي الإعاقة والخدمات المستحدثة المتعلقة ببدائل الإيواء، حيث تقدم المراكز العديد من البرامج من خلال خدمات نهارية دامجة تشمل برامج التأهيل والتدريب والتدخل المبكر والتأهيل المجتمعي، إضافة إلى الخدمات المساندة، والتي تشمل العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي والنطق واللغة. تابع ص2

الجولة الثالثة من ورشة العمل
الاقتصادية الوطنية تنطلق اليوم

عمان

تنطلق في الديوان الملكي الهاشمي اليوم السبت الجولة الثالثة من أعمال ورشة العمل الاقتصادية الوطنية «الانتقال نحو المستقبل: تحرير الإمكانيات لتحديث الاقتصاد»، بمشاركة خبراء يمثلون قطاعات حيوية من الاقتصاد الوطني.

وتتناول الجولة الثالثة من الورشة مناقشة العوامل المطلوبة لتمكين نمو كل قطاع وتحقيق أولوياته، وتأطيرها في برنامج متكامل لكل قطاع.

وتهدف الورشة، التي تعقد بتوجيهات من جلالة الملك عبدالله الثاني، إلى رسم خارطة طريق متكاملة للاقتصاد، محددة زمنياً وقابلة للتنفيذ، تشمل قطاعات لم يسبق أن تناولتها استراتيجيات أو خطط حكومية من قبل وتنعكس نتائجها إيجابياً على مستوى معيشة المواطنين.

وكان جلالته تابع أعمال الجولة الثانية من ورشة العمل الاقتصادية الوطنية وتحدث إلى المشاركين في جميع القطاعات واستمع إلى شرح منهم عن محاور عملهم وما يتم تدارسه في هذه الجلسات.

وتشمل الورشة قطاعات الزراعة والأمن الغذائي، والطاقة، والمياه، والتعدين، والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، والأسواق والخدمات المالية، والرعاية الصحية، والتجارة، والصناعة، مع التركيز هذا الأسبوع على صناعة الألبسة بعد أن تناولت الجلسة الماضية الصناعات الدوائية، والسياحة، والتعليم وسوق العمل، والنقل والخدمات اللوجستية، والتنمية الحضرية والتغير المناخي، والصناعات الإبداعية.

وكان جلالة الملك قد وجه بتنظيم ورشة عمل وطنية تجمع ممثلين من أصحاب الخبرة والتخصص في قطاعاتنا الاقتصادية، وبالتعاون مع الحكومة، لوضع رؤية شاملة وخارطة طريق محكمة للسنوات المقبلة، تضمن إطلاق الإمكانيات، لتحقيق النمو الشامل المستدام، الذي يكفل مضاعفة فرص العمل المتاحة وتوسيع الطبقة الوسطى ورفع مستوى المعيشة لضمان نوعية حياة أفضل للمواطن.

المياه تنفذ 68 حفيرة جديدة بمواقع
مقترحة بمختلف مناطق المملكة

عمان

تنفذ سلطة وادي الأردن 68 حفيرة جديدة في مواقع مقترحة بمختلف مناطق المملكة خلال الأعوام القليلة المقبلة وذلك بناء على دراسات فنية تقوم بها مديرية الحصاد المائي في السلطة مع الأخذ بالاعتبار ألا تؤثر على مناطق تخزين المياه في السدود الرئيسية القائمة.

وبحسب بيان للسلطة الجمعة، قامت سلطة وادي الأردن بإنشاء وصيانة العديد من الحفائر والبرك والسدود الصحراوية والتحويلية والحواجز بالتنسيق مع وزارة البيئة، حيث بلغ مجموع قيمة اتفاقيات الحصاد المائي مع وزارة البيئة 12مليون دينار وبمعدل 1.5 مليون لكل اتفاقية. وبلغ عدد مشاريع الحصاد المائي التي تم إنشاؤها 425 موقعاً ما بين حفيرة ترابية وسد (صحراوي أو تحويلي) وبركة خرسانية أو زراعية وحاجز وبسعة تخزينية تصميمية إجمالية تبلغ 123.2 مليون متر مكعب موزعة في مختلف محافظات المملكة.

ويتم تنفيذ هذه الحفائر من قبل القطاع الخاص والقوات المسلحة الاردنية/ سلاح الهندسة الملكي وبإشراف من سلطة وادي الاردن.

وبهدف ادامة مشاريع الحصاد المائية، تعمل كوادر السلطة بإجراء كشف دوري على المواقع المنفذة للتأكد من سلامتها وجاهزيتها لاستقبال الموسم المطري والوقوف على ملاحظات المجتمع المحلي. ووقعت سلطة وادي الاردن مؤخراً اتفاقية مع وزارة البيئة لصيانة 60 موقعاً من الحفائر والسدود ضمن برنامج اعادة تأهيل البادية الاردنية – برنامج التعويضات البيئية.

رابطة علماء الأردن تعقد مؤتمرها
العلمي الدولي الخامس تموز المقبل

عمان

تعقد رابطة علماء الأردن يوم 27 من شهر تموز المقبل مؤتمرها العلمي الدولي (الخامس) تحت عنوان «المرأة المسلمة في عالم متغير».

ودعا بيان صادر عن الرابطة الجمعة، الباحثين إلى تقديم أبحاثهم في المواعيد المحددة، حيث أن آخر موعد لاستلام الملخصات والبحوث سيكون في العاشر من شهر نيسان المقبل، في حين سيكون نتائج قبول الملخصات في 20 / 4 / 2022، وموعد استلام البحوث كاملة في 1 /6/ 2022.

وأشار البيان إلى أنه لا يوجد رسوم اشتراك للأبحاث المقدمة من داخل الأردن وسيكون الاشتراك مجاني في حين يتحمل المشترك من خارج الاردن الإقامة وتذاكر السفر.

وذكر البيان، أن الأبحاث المقدمة للمؤتمر سيتم نشرها في كتاب بعد خضوعها للتّحكيم من قبل اللّجنة العلميّة.

وقالت الرابطة أنه يمكن للباحثين ارسال أبحاثهم على إيميل الرابطة Jordanian.olamaa@gmail.com أو التواصل على الرقم +962775614949.

بتوجيهات ملكية..
طائرة ثالثة لإخلاء الأردنيين القادمين من أوكرانيا عبر بولندا

عمّان

وصلت مطار ماركا العسكري قرابة الساعة 12 و 45 دقيقة ليلاً الطائرة الثالثة لسلاح الجو الملكي الأردني والتي أقلعت من وارسو في تمام الساعة السادسة والنصف مساء الجمعة.

ويشار الى ان الطائرة سُيّرت إلى بولندا بتوجيهاتٍ من جلالة الملك عبدالله الثاني لإخلاء المواطنينَ الأردنيين، من الجناح العسكري لمطار وارسو فريدريك شوبان، حيث أقلّت على متنها 68 مواطناً وعائلاتهم، ممن عبروا الحدود إلى بولندا قادمين من أوكرانيا، ومعظمهم من مدينة سومي الأوكرانية. وقامت خلية الأزمة بوزارة الخارجية وشؤون المغتربين وبتنسيقٍ مكثف مع مختلف الجهات والمؤسسات الأردنية المعنية والسفارة في برلين (المعتمدة لدى بولندا)، ومندوبي الوزارة في وارسو بالتنسيق واتخاذ كافة الإجراءات والترتيبات اللازمة لإخلاء المواطنين الأردنيين وعائلاتهم بدءً من عبورهم الحدود نحو بولندا، وتأمينهم إلى العاصمة وارسو وتسهيل مغادرتهم اليوم إلى المملكة.

وكانت القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي/ قيادة سلاح الجو الملكي الأردني قد وفّرت كافة المتطلبات والظروف المناسبة لهبوط الطائرة العسكرية واستقبال القادمين في مطار ماركا العسكري، بما في ذلك تنظيم دخول الأهالي وتوفير حافلات النقل للقادمين.

وقالت الوزارة، إن ممثلي وزارة الخارجية يقومون بتنظيم دخول وصعود المواطنين الأردنيين وعائلاتهم القادمين من أوكرانيا على الطائرة. وكانت الطائرة أقلعت صباح اليوم متجهةً إلى العاصمة البولندية/ وارسو، وذلك لإخلاء نحو 75 مواطناً أردنياً وعائلاتهم، ممن عبروا الحدود إليها قادمين من أوكرانيا، ومعظمهم من مدينة سومي.

وقد اسّتمرت خلية الأزمة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بالتنسيق، طوال اول أمس والليلة قبل الماضية، مع مختلف الجهات الأردنية المعنية، وعلى رأسها القيادة العامة للقوات المسلحة/ قيادة سلاح الجو الملكي، والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، والسفارة الأردنية في ألمانيا (المعتمدة لدى بولندا) وموظفي الوزارة المتواجدين في وارسو وعلى عدد من المعابر الحدودية الفاصلة بين أوكرانيا وبولنداظز

يُذكر أنه وبتوجيهات ملكية سامية كان قد تمّ تسيير طائرتين عسكريتين من سلاح الجو الملكي الأردني إلى بخارست وبودابست، الأسبوع الماضي، لإخلاء (140) شخصاً من الأردنيين وعائلاتهم القادمين من أوكرانيا.

وزارة الأشغال تتعامل مع 36 بلاغا منذ بدء تأثر المملكة بالمنخفض الجوي

عمان

ذكرت وزارة الأشغال العامة والإسكان أن فرقها الميدانية تعاملت مع 36 بلاغًا منذ بدء تأثر المملكة بالمنخفض الجوي وحتى الساعة 12 من ظهر الجمعة.

وبحسب بيان صحفي صادر عن الوزارة، فأن جميع الملاحظات التي تم التعامل معها هي ملاحظات اعتيادية في مثل هذه الظروف الجوية ولم يتم التعامل مع اي ملاحظة لارتفاع منسوب المياه أو ملاحظة أثرت على سلاسة الحركة المرورية على الطرق.

وحول حالة الطرق ضمن اختصاص وزارة الأشغال، بينت الوزارة، أن جميع الطرق ضمن الاختصاص سالكة ولم يتم التعامل مع أي عائق أدى لإغلاقها خلال الظروف الجوية السائدة، مشيرة إلى أن كوادرها الميدانية الموزعة على مناطق المملكة كافة، تجري وبشكل مستمر جولات ميدانية تفقدية لضمان ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين والعمل على حل الملاحظات بشكل فوري.

وحذرت الوزارة، المواطنين سالكي الطرق الخارجية والطرق ضمن اختصاصها، من احتمالية تدني مدى الرؤية الافقية نتيجة الهطولات المطرية الكثيفة، واحتمالية تشكل الغبار على الطرق في مناطق البادية؛ تزامنا مع الظروف الجوية السائدة في معظم مناطق المملكة.

وأكدت جاهزية كوادرها المدربة للتعامل مع كافة الظروف الجوية، والمزودة بالمعدات اللازمة لمعالجة الملاحظات الواردة لغرف الطوارئ بشكل فوري على مدار 24 ساعة من خلال فرقها الـ98 الموزعة على مختلف محافظات المملكة.

وأشارت الوزارة إلى أنه تم تثبيت الآليات في المناطق الأكثر عرضه للتأثر بالظروف الجوية السائدة بالإضافة إلى التعميم على مديرياتها كافة لرفع خطة الطوارئ المعمول بها حاليا – خطة الطوارئ المتوسطة – حسب تقييم مدراء المديريات والمكاتب ومتطلبات العمل. وشددت على أنه يتم التنسيق بشكل دائم ومستمر مع شركاء الوزارة للعمل على حل ومعالجة الملاحظات كافة بشكل دوري للحفاظ على ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين، وفق النهج الحكومي المتبع.

ودعت المواطنين إلى أخذ اقصى درجات الحيطة والحذر والابتعاد عن مجاري السيول والأودية، وعدم التردد بالإبلاغ عن أي ملاحظة من خلال التواصل المباشر مع غرفة العمليات الرئيسية في الوزارة وغرف العمليات في المحافظات، أو من خلال تطبيق نظام بلاغات الأشغال على الهواتف الذكية أو من خلال غرف عملياتها على الأرقام التالية: ضابط ارتباط غرفة العمليات «واتس اب» (0780377223)، طوارئ الوزارة غرفة العمليات الرئيسية (065850111)،غرفة عمليات أشغال مديرية الكرك (0780377231)،غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة جرش (0780377187)،غرفة عمليات مديرية أشغال مادبا (0780377366)،غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة معان (0780377338)،غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة المفرق (0780377389)، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة البلقاء (0780377413)، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة الطفيلة (0780377435) غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة عجلون (0780377324)، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة الزرقاء (0780377125)، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة العقبة (0780377351)، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة إربد (0780377273)، غرفة عمليات مديرية أشغال لواء الرمثا (0780377394)، غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة العاصمة (0780377291)، غرفة عمليات مديرية أشغال اقليم البترا (0780377012).

الربيعة يؤكد أهمية الدور الانساني الأردني تجاه اللاجئين

عمان

أكد المستشار بالديوان الملكي المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة أهمية الشراكة القائمة بين المركز والاردن لا سيما في ظل ما يقوم به الاردن من دور انساني هام في استقبال وايواء اللاجئين وتقديم الخدمات لهم.

وقال الربيعة خلال مؤتمر صحفي عقده في مقر السفارة السعودية بعمان الخميس بحضور السفير السعودي نايف بن بندر السديري، أن المملكة العربية السعودية قيادة وشعباً تؤمن بأهمية الدور النبيل الذي تقوم به الأردن باحتضان اللاجئين السوريين الذين يشكلون عبئاً اقتصادياً على الاردن، لذلك حرصت حكومة المملكة العربية السعودية بأن تشارك الأردن تخفيف هذا العبء والمشاركة في هذا العمل الانساني النبيل.

واشار الربيعة إلى أن المركز يقدم العديد من البرامج التطوعية بمشاركة عدد من الأطباء من المملكة العربية السعودية والممارسين الصحيين وغيرهم، شملت تقديم 11 ورشة عمل و5 برامج تدريبية، وكذلك برامج طبية تنفيذية تطوعية في مخيم الزعتري، وهي باكورة العمل الانساني المشترك بين البلدين.

وأكد الربيعة، أن مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية سوف يعمل جاهداً بالتعاون مع شركاء مهمين جداً في تعزيز وتمكين البرامج المقدمة للاجئين والاسر العفيفة في الأردن، اذ تم توقيع اتفاقيتين مع مؤسسات وجمعيات لها قدرات كبيرة جدا في تعزيز العمل الانساني على ارض الواقع.

وعبر عن شكره للأردن على الجهود الكبيرة التي يقدمها لاحتضان اللاجئين السوريين وتذليلها الصعوبات التي تواجههم، مؤكدًا أن المملكة العربية السعودية ممثلة بمركز الملك سلمان للإغاثة حريصة على رفع معاناة اللاجئين السوريين في الأردن وتخفيف معاناتهم، مفيداً أن المركز يعمل دوما على إبراز الصورة الحضارية المشرقة للمملكة العربية السعودية وسعيها الحثيث لنجدة المحتاجين في جميع أنحاء العالم ومنهم اللاجئين في مختلف أماكن تواجدهم.

واستقبل الربيعة في مقر السفارة التوأمين السيامين الأردنيين وكان الدكتور الربيعة قد اجرى لهما عملية جراحية ناجحة عام 2010 لفصل الالتصاقات في الأمعاء والمسالك البولية والتناسلية، قائلا: امجد ومحمد هم ابنائي في الأردن والشعب الأردني هو اسرتي الكبيرة في هذا البلد الشقيق.

وقال، ان زيارته للأردن تأتي بتوجيهات من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وسمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز لرفع الأثر للعمل الإنساني السعودي المقدم للاجئين السوريين والفلسطينيين والأسر المتعففة في الاردن.

وجرى قبيل المؤتمر توقيع اتفاقية تعاون بين مركز الملك سلمان للإغاثة والاعمال الانسانية والتحالف الوطني لمكافحة الجوع وسوء التغذية – نجمة بالأردن – لمشروع الأمن الغذائي للأسر المتعففة في الأردن، وقعها نيابة عن المركز المشرف العام الدكتور عبدالله الربيعة، وعن التحالف علي الغزاوي نائب رئيسة التحالف الوطني.

كما تم توقيع اتفاقية تعاون بين المركز والهيئة الخيرية الاردنية، لدعم مشروع الدعم السكني للأسر السورية بالأردن، وقعها عن المركز المشرف العام على المركز الدكتور عبدالله الربيعة وعن الهيئة امينها العام حسين الشبلي.

افتتاح محطة الترخيص المتنقل
والفحص الفني بمدينة العقبة

عمان

افتتحت إدارة ترخيص السواقين والمركبات محطة الترخيص المتنقل والفحص الفني في مدينة العقبة، بحضور المساعد للإدارة والقوى البشرية العميد الركن الدكتور معتصم أبو شتال.

ويأتي افتتاح هذه المحطة تنفيذاً لرؤى وتوجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني في تجويد منظومة العمل وتحسين الأداء والتخفيف على المواطنين، حيث تعمل إدارة ترخيص السواقين والمركبات وفق نسق شمولي هادف لإيصال خدماتها الى جميع المواطنين وفي أماكن سكنهم من خلال كافة أقسامها المنتشرة في المملكة.

وبين العميد ابو شتال، أن مدينة العقبة تعد من اهم المحافظات التي تشهد استقطابا للزوار والسياح، وتشهد نشاطا سياحيا وتجاريا على مدار العام، حيث يشكل افتتاح هذه المحطة خطوة متقدمة لتسهيل حصول الزوار وأبناء محافظة العقبة على الخدمات التي يحتاجونها، مثل ترخيص المركبات ، وتجديد رخص السائقين ، ومعاملات نقل الملكية .

يذكر أن خدمة الترخيص المتنقل تعد احد المشاريع الرائدة التي استحدثتها مديرية الامن العام ، بهدف توسيع إطار خدماتها والوصول للمواطنين في الأماكن البعيدة وتقديم الخدمة لهم وتوفير الوقت والجهد عليهم.

رئيس هيئة الأركان يلتقي أعضاء لجنة
المرأة وشؤون الأسرة في مجلس النواب

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في القيادة العامة وفداً من أعضاء لجنة المرأة وشؤون الأسرة في مجلس النواب، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي ومدير إدارة شؤون المرأة العسكرية العقيد مها الناصر. واطلع الوفد على الدور الكبير الذي تقوم به القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي في تأهيل وتطوير المرأة العسكرية، وصولاً بها إلى التميز والاحترافية لتمكينها من أداء عملها بكل كفاءة واقتدر.

وعبّر أعضاء الوفد عن ثقتهم المطلقة بالقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي وشكرهم لرئيس هيئة الأركان المشتركة على هذه اللفتة الطيبة وحسن الاستقبال، مشيدين بالدور والجهود الكبيرة التي تقوم بها القوات المسلحة في تعزيز مشاركة المرأة العسكرية في مختلف المجالات.

التنمية تحوّل المراكز الشاملة
والمنارات إلى مراكز نهارية دامجة

عمان

قررت وزارة التنمية الاجتماعية تحويل المراكز النهارية الشاملة والمنارات إلى مراكز نهارية دامجة، استنادا لتوصيات لجنة دراسة المراكز النهارية الشاملة والمنارات، وتنفيذاً لقانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة رقم 20 لسنة 2017.

ويأتي القرار، تماشياً مع التزامات الوزارة بتنفيذ مواد القانون في دمج الأشخاص ذوي الإعاقة والخدمات المستحدثة المتعلقة ببدائل الإيواء، حيث تقدم المراكز العديد من البرامج من خلال خدمات نهارية دامجة تشمل برامج التأهيل والتدريب والتدخل المبكر والتأهيل المجتمعي، إضافة إلى الخدمات المساندة، والتي تشمل العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي والنطق واللغة.

كما قررت الوزارة إيقاف العمل بمسمى معلم ليصبح بدلاً منه أخصائي تربية خاصة، لكون هذه المراكز أصبحت تقدم خدمات غير تعليمية، واعتماد ساعات العمل في هذه المراكز من الساعة الثامنة صباحاً إلى الساعة الثانية بعد الظهر، وإيقاف العطل الصيفية والشتوية لهذه المراكز واستبدالها بإجازات سنوية للعاملين والمقررة من ديوان الخدمة المدنية، وإيقاف علاوة التعليم عن الموظفين في حال تم نقلهم من مكان عملهم بناء على الطلب.

وذكرت وزارة التنمية الاجتماعية، في بيان صحفي أن المجلس الأعلى لشؤون الأشخاص ذوي الإعاقة وبالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم يضع المعايير الخاصة بالتشخيص التربوي ومعايير تطوير المناهج، وطرق تدريسها للطلبة ذوي الإعاقة في المؤسسات التعليمية، وتدريب الكوادر عليها وتأهيلهم، وفقاً لضوابط تحقيق الحد الأعلى للمستوى الأكاديمي للطلبة ذوي الإعاقة بما يكفل وصولهم إلى مراحل تعليم أعلى، وتوفير الحد الأعلى من البيئة التعليمية الدامجة للطلبة ذوي الإعاقة، ومن بين الضوابط تطبيق الأساليب التربوية الحديثة في المؤسسات التعليمية، بما في ذلك برامج التربية الخاصة للطلبة ذوي الإعاقة الذهنية والطلبة ذوي الإعاقات المتعددة، على أن تكون غاية تلك البرامج تحقيق الدمج، وتنمية قدراتهم الأكاديمية والاجتماعية، وتعزيز استقلالهم الفردي إلى الحد الممكن، فضلا عن تحقيق الاستخدام الأمثل للترتيبات التيسيرية المعقولة والأشكال الميسرة، بما في ذلك الوسائل التعليمية المهيأة وطرق التواصل الفعال والعلاج الوظيفي، كما تضمنت الضوابط وضع آليات لتقييم المعايير وأساليب متابعة تطبيقها وطرق تحديثها بما يضمن استمرار فاعليتها وتطورها.

وبين الوزارة، أنه يشترط لممارسة التشخيص التربوي وتدريس الأشخاص ذوي الإعاقة بأساليب التربية الخاصة اجتياز متطلبات التدريب التي يضعها المجلس الأعلى لشؤون الأشخاص ذوي الإعاقة، بالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم والحصول على شهادة معتمدة، وفقاً لتعليمات يصدرها وزير التربية والتعليم لهذه الغاية.

وأشارت الوزارة إلى أن على العاملين في مجال التشخيص التربوي والتربية الخاصة قبل نفاذ أحكام هذا القانون تصويب أوضاعهم، بما يتفق مع أحكامه خلال مدة لا تتجاوز سنتين من تاريخ نفاذه ووفقاً للإجراءات التي يحددها وزير التربية والتعليم لهذه الغاية، حيث تتولى وزارة التربية والتعليم وبالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة ترخيص المؤسسات التعليمية للأشخاص ذوي الإعاقة والإشراف عليها، كما أن على المؤسسات التعليمية المرخصة لدى أي جهة أخرى قبل نفاذ أحكام هذا القانون تصويب أوضاعها بما يتفق مع أحكامه خلال سنتين من تاريخ نفاذه وفقاً للإجراءات التي يحددها وزير التربية والتعليم لهذه الغاية.

وأوضحت الوزارة أنها مستمرة في تقديم خدمات للأشخاص ذوي الإعاقة ولن تتخلى عن مسؤولياتها، استنادا لقانون الأشخاص ذوي الإعاقة رقم 20 لسنة 2017 وأن هذه المراكز تقدم خدمات نهارية، ولأن موضوع التعليم له جهة خاصة به وهي وزارة التربية والتعليم فان الوزارة لم تغلق المراكز بل قامت بتحويلها لتقديم الخدمة التنموية والتأهيلية، إذ لا تقف احتياجات ذوي الإعاقة في التعليم فقط وإنما يحتاجون إلى التأهيل المجتمعي والتدخل المبكر والتدريب والخدمات المساندة والعلاج الوظيفي والنطق واللغة وهي احتياجات رتبتها التشريعات الصادرة بهذا الخصوص، وهذا يحد من الطلب على الرعاية الإيوائية. وأكدت الوزارة أن الموظفين العاملين في هذه المراكز لن يفقدوا أياً من حقوقهم المالية جراء عملية التحويل، فيما سيتم تغيير المسمى الوظيفي للأشخاص الذين تتطلب طبيعة عملهم ذلك، وتضم المراكز نحو 327 موظفًا يقومون على رعاية 850 طفلًا في 23 مركزا يجري تأمينهم من خلال 38 حافلة أو وسيلة نقل.

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة.

شاركغرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية– فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال.

وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لمن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد!

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لويب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد". وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة امريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات!

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠،٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب امناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

على سبيل المثال، الأسبرين يمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما الكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب.

لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضا، فيتوجب عليكم أن تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشويش، ومن المعروف أن ردات الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصا واحدا فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين

غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران. علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معينة ولشخص معين من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملائمة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص.

ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويتكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالمزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرفقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائما بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلا.

عند وصولكم للمنزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هنالك من تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

عندما تشترون دواءً مسكنا للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم اية تساؤلات – فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي.

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

يميل الكثيرون إلى "تخزين" الأدوية لتكون في المنزل، في متناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة).

لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارّة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوة

العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلا فإنها لن تكون فعالة، فإذا كان هناك خط في منتصف القرص للقطع – فيجب قطع القرص بالخط المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملا، إذا لم يخبرك الطبيب غير ذلك.

عند قطع القرص في مكان غير الخط أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خط القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك!شاركغرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحقون الضرر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية!

أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص اخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر.

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة

يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة

وأوضح التقرير أن أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration).

في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي.

حقائق صحية صادمة

ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل:

إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً.

بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة، تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح.

إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis).

نصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.

إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة.

إذا كان لديك التهاب في منطقة العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.

إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً.

ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة وقوفاً بنسبة ٧٥٪.

في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جلوساً بنسبة ٢٢٪.

في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جلوساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪.

في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

تعلميات للكشف عن حساسية العطور

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات.

شاركغرد تعلميات للكشف عن حساسية العطور

نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات خطيرة على الصحة.

وأشارت الهيئة في منشور على حسابها الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعي، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص سلباً.

ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون.

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده أولاً والانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية.

هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد.

أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟

شاركغرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل كبير.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس.

في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بودرة الطماطم يومياً ولمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم.وأفاد الباحثون أن جميع الفئران تعرضت للأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد.

ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بودرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالأورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً.

وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان الجلد وليست الطماطم الخضراء.

الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان.

وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الامراض.

فوائد الطماطم

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل:

تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين

المساعدة في النزول بالوزن

مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام

الوقاية من الإصابة بالإمساك.

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟

شاركغرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma.وأشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن اكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً اساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض.وتبعا لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها.

كيف جرت الدراسة؟

استهدف الباحثون بدراستهم ٣،٥٩٤ إمرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة.

ووجد الباحثون ما يلي:

عدد الشامات الموجودة على الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسد.النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بتسع مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠.

من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان اجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن تعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم او شكل او لون او ملمس الشامات الموجودة". واكدت بأنه يجب النظر إلى جميع انحاء الجسم للتاكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الابيض وسرطان الجلد

شاركغرد دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠،٠٠٠ شخص وقد تمت متابعتهم لمدة ١٨،٣ عاماً.

ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي. ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وإرتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة.

وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الاسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسيتالدهيد.

هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية.

وهنالك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان.

وينصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصائل الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصائل الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنيوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً.

وتشير البيّنات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى

ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

إن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وتُعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع وتشير البيّنات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاع والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيّنات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبتسرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

بروتين

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصائل الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسِّن حصائل الحمل.

وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكمّلات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحملي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكمّلات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيّنات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار

الفيتامينات والمعادن

إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتعاج والارتعاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يختل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسّن توفير جرع الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل

حمض الفوليك و الحديد

تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثرا سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين.

وقد أشارت أحدث البيّنات إلى أن استخدام مكمّلات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

يود

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين بالقدر الكافي من اليود.

ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيّنات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح الميودن الكافية.

ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ.

فيتامين ألف

يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما قد يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفيسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكمِّلات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضّع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي

من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المغنّاة.

ويُعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاع وداء السكري الحملي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأنسجة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكمِّلات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكمِّلات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضيع مازالت محدودة.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

زنك

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكبح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاع.

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات.

وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة والتحمل.

من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن بأستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو ٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين".

وعام ٢٠٠٤، رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات.وذكر جرجيك لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك".كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء القفز وسرعة أداء التمارين.

وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما.

كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص.وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتا طويلا على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه.

وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه.

وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثرين في دمه مرتفع جدا. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D.

وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين D على مدى السنوات الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له.

ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولفترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟.

هذا ما يؤكده تقرير نشره موقع "ديلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كتلك الموجودة في أدوية السعال.

فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

ويعلم خبراء التغذية جيدا منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دورا كبيرا في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C) يعمل جيدا على تعزيز الجهاز المناعي للجسم.

ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين صغيرتين من الجنزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء، ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض.

وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ – ٤ ملاعق من المزيج يوميا لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرات بما فيها الحسّاسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدّمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميليّة المزعجة.

١- يعالج حب الشباب:

يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٢- يخفّف من توسّع المسام:

يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرات الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، ملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبّق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنيّة، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعتني بالبشرة الفاقدة للحيوية:

تحتاج البشرة الفاقدة للحيوية إلى عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريّة بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعّم للبشرة.

٤- يحارب التلوّث:

تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحيوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٥- يقي من الجفاف:

يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، و٩نقاط من زيت الفيتامينE. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

"child development process" نموّ الطّفل

يُستخدم مصطلح نموّ الطّفل للدّلالة على تطوُّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقليّة والسّلوكيّة خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءًا من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢ والـ١٣ سنة.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز.

يشكّل ظهور الكلام علامةً على انتهاء مرحلة الرّضاع وبدء مرحلة الطّفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للّغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون تناميًا مستمرًّا للمفردات، واستخدامًا متزايدًا للتراكيب المفرداتية، وفهمًا أوّليًّا لقواعد اللغة وبناء الجملة. وببلوغهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسّادسة فيُتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّات عقليّة متنوّعة واستخدامَ التفكير واللغة الرمزيَّين لتحوير بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وباطّراد، تزداد سعة الذّاكرة لديهم لتُسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولمّا تتحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في الذّاكرة.ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دورًا مهمًّا، بالإضافة إلى أشكالٍ أُخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوفٍ بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عاملٌ آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب الهويّة الجنسانية (الجندريّة) الدور الأكثر أهميّة للوعي بالذّات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

إنّ بداية التغيّرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطّفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

القُرْحَةُ – Ulcers

العلامات المُنذرة بخطر وجودِ القرحة لا شكَّ أنَّ الالتهاب الخارجي المفتوح يكونُ مؤلمًا وقابلاً للتهيّج بسهولة، إلا أنَّ للالتهاباتِ الخارجية جانبًا مُشرقًا ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل عِلاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المُقابل، يزدادُ أمر الالتهابات تعقيدًا في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجًا هو القرحة. تتعددُ أنواع القرحة بتعددِ مواطن تشكلها، إلا أنَّ لها جميعها قاسمًا مُشتركًا واحدًا، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغضِ النظر عن الاختلافات في الحالةِ الصحية فيما بينهم. يستعرضُ هذا المقال أشهر أنواع القُرحة، أسبابها وأعراضها.قُرحة المريء

على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المَريء – وهو الأُنبوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنَّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعًا فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدةِ والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحةٍ يبلغُ طولها ٢,٥ سم في المريء، قد يستهين البعضُ بهذا الأمر ظنّاً منهم أنه لن يتسبب بأذىً فعلي، إلا أنَّهُ قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج.

يُصاب الأشخاص بالقرحة في المريء بفعلِ أسباب أُخرى أيضًا، مثل تناول أدويةٍ مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوىً فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العَوَزُ المناعيُّ البشريُّ (AIDS). قد يكون مرض النُّهَام (Bulimia nervosa) سببًا من أسبابِ قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثُم إتباعها بما يُعرف بعمليةِ التطهير ويعني ذلك التّخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحةِ المريء أعراض عِدة، مثل: المشاكل والآلام المُصاحبة لعملية البلع، حُرْقَة في المَعِدَة، غثيان، ألم في الصدرِ وتقيؤ الدماء.

قرحةُ المَعِدَة والأمعاء الدقيقة

يُمكن إدراج نوعا القرحة هذيْن تحت فئة القرحة المدعوّة بالقرحةِ الهضميّة (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن العَرَض الأكثر شيوعًا هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقةِ في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مُصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشَهيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعًا هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (ibuprofen medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills)، بالإضافة لما سبق، فإنَّ التّوتر والأطعمة الغنية بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلامًا.

تُدعى القرحة الهضمية بـ قُرْحَةُ المَعِدَة عندما يكون موطنها هو المَعِدَة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأمْعَاءِ الدقيقةِ تُدعى بـ قرحة الاثني عشر .

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلا: "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

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حاليا 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.

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

ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصًا أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيرًا بسيطًا، لكنه معقد تمامًا، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلا: "الشيخوخة هي التقادم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجزاء تتعرض للانهيار 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 الأنقاض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

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

ويقول بروفيسور رونتري "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحا "باستثناء ما فعله □الباحثون○ في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحا".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

علامة مميزة

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

ويقول بروفيسور رونتري: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تملك نفس آليات إصلاح التي يتمتع بها الحمض النووي. لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد آلياته الخلوية بالوقود".

عنصر مشترك

ويرى بروفيسور 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 الإيبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقا لعلم ما فوق الجينات أو الإيبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجيّة والبيئيّة التي تنشّط أو تثبّطَ عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفيّة القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإيبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

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

الكثيرون يشتكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض 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 سكاي" Boldsky المعني 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 نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحبذا لو كان دافئا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب 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 لإنقاذ الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلا.

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 عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيد استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة. كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حتمية، حيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وفيات بالآلاف حول العالم

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

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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـE.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإنزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. وبظهور 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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورصدت الدراسة أيضا أنه بحلول عمر ١١ عامًا، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضا أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حاليا على مستوى العالم تقريبا، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقا لنتائج الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.

خطر داهم

وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرتهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

توتر وقلق

وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال، الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضًا بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة وألعاب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".

محتوى إعلامي يواكب التطور

وأشار سايمون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاما بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريبًا يوميًا. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

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

يوتيوب الأكثر شعبية

كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يوميا في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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 المستدام يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرهق 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 من المنزل، وزودتك 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 لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنقلها 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 وتفقدهم 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.

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 سنويا.

ووفقا لما نشره موقع "Insider" الأميركي، 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 جدًا، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج 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.

الامتـــــزاز الكيميائـــــي

الامتـزاز أو الاسـتـجذاب أو الادمصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى المُمتَز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز) . وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الـذرات التي تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولا. يجمع مصطلح اشتراب كلا العمليتين : الامتـصـاص واالإمـتـزاز (أو الأدمصاص). العملية العكسية وهي لفظ المـادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز .

الامتزاز الكيميائي

الامـتـزاز الكيميائي نـوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزّة، و تتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد –مثل التآكل–، و تـأثـيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاذب القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية.

عـلـى الـنـقـيـض مـن الامـتـزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزة و مهاجمة السطح، و من المقبول تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠,٥ فولت الكتروني لكل نوع ممتز.

نـظـراً لـلـخـصـوصـيـة، تختلف طبيعة الامـتـزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هدرجـنـه الألـكـين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزيئي الهيدروجين وللألكين، والـذي يشكل روابط مع الذرة السطحية.

الاستخدامات

المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط المُمتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج الأنـواع المُمتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُلتقطُ (يُنتز) المنتج من السطح .

تجميع ذاتي أحادي الطبقات

يتشكل التجميع الـذاتـي أحـادي الـطـبـقـات (SAMs) عـن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائيا مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلـك؛ الثيول (RS–H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابـط Au–SRقوية، وتُـحـرر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوصة بشكل كثيف.

علم حركة الامتزاز

كـنـمـوذج عـلـى الامـتـزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُمـتـزة لتتلامس مـع السطح. من الـضـروري أن تُحصر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكمومي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. و إذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال التصادم المطاطي؛ فسوف تلتصق على السطح، مُشكّلة طلائع مربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كمومياً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندها فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تُمتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجـة حـرارة و ضغط ثابتين، ولأن الجسيم الحر مقيد إلى السطح – ما لم تكن الـذرة السطحية متحركة كثيرا– فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالبا؛ مما يعني تفاعلاً طـارداً لـلـحرارة. . خُصِّصَ الامـتـزاز الفيزيائي كطاقة لينارد–جونز الكامنة، بينما خُصِّصَ الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكامنة. يوجد هنالك نقطة تجاوز بين الامتزاز الكيميائي و الامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة للانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة–الصفري (مع بعض الاخـتـلاف في طاقة مورس الكامنة) مُمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة التنشيط.

النمذجة

لأجـهـزة الامـتـزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية، يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المُشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز، لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والـذي يأخذ مجموع الطاقة كاقتران في الموقع:

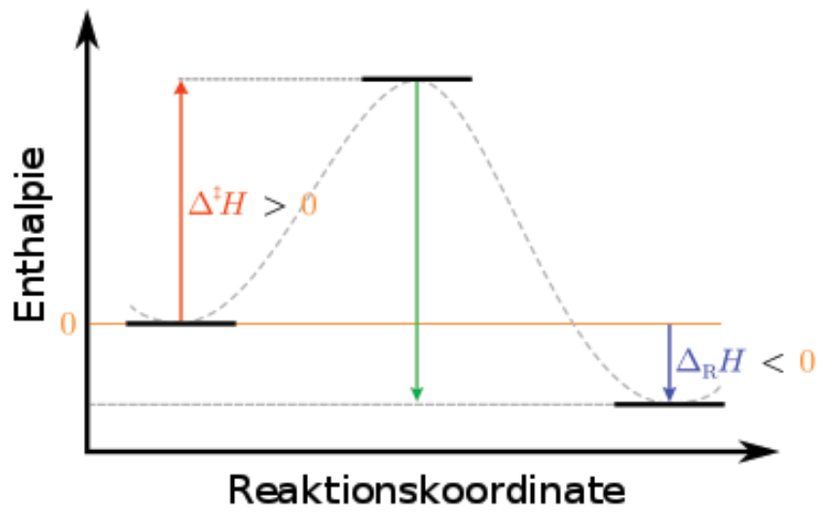
حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة بالطاقة لمعادلة شرودنغر لدرجات الحـريـة الإلـكـتـرونـيـة و تفاعلات الأيـــون، ولا يتضمن هـذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، و أي اعتبارات أخرى

يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمور–هنشلود التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إلي–ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً :

بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي– حيث أن المـواد المُمـتـزة تتموضع ببساطة على السطح– تستطيع المواد المُمتزة في الإمتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخـاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح، أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح.(٥)

عـلـى سـبـيـل المـثـال، يستطيع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جـدا (~٤eV) مع الـفـلـزات، مثل Cu(١١٠)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزة، و من الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢ .الامتزاز الكيميائي–التفكك



سموم فطرية (Aflatoxin)

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الـكـيـمـاويـات الـتـي تنتجها و الـتـي تسبب العفن (molds) مثل aspergillus flavus ، and ((aspergillus parasiticus وهـي تنمو في الـتـربـة وتـحـلـل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والدخان والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت مـعـالـجـة الاطـعـمـة مـن السموم الفطرية وجدت مشبعة في الاطعمة بشكل عام ووجـدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الاليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذا على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات ألبانها ملوثة بالسموم الفطرية ﴿١﴾

التركيبة الكيميائية لأفلاتوكسين ب١

مثال تلوث اعـلاف الـدواجـن ويعزا السبب لـوجـود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في الباكستان ﴿٢﴾

الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تـؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور .، ﴿٣﴾ وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .

البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في مأمن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المـواد المعروفة المسببة للسرطان ﴿٤﴾

بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد الى الايبوكسيد 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﴾

﴿٦﴾ ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي ٢٠–٣٠٠ ppb

ادارة الـغـذاء والـــدواء الـولايـات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكير كاجراء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة .

اســـم الـــســـمـــوم الـفـطـريـة aflatoxin﴾ مشتق من اسم احد انواع الفطريات ﴿mold﴾ التي تنتجها ، ﴿Aspergillus flavus﴾

وقـــد صـيـغ ذلـــك في حـــوالي عـام ١٩٦٠ بـعـد اكتشافه كمسبب لمرض تـركـيـا " Turkey X disease" والسموم الفطرية ﴿Aflatoxin﴾ من أحـد التجمعات الرئيسية للسموم ﴿Mycotoxin﴾ ﴿٧﴾

الانـواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها

على الاقل هنالك ١٤ صنف مختلف الأكـثـر شيوعا من فطريات "الاعشاب الـضـارة " وهـي واسـعـة الانـتـشـار في الطبيعة . لكن وجـود هـذا الـنـوع من الفطريات لا يشير الى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها 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 ، والتبن ، والحـبـوب التي تعرضت لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الـظـروف المناسبة لتنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن ٧٪ "مختلف عليه ") وارتـفـاع درجة الـحـرارة . تم عزل ال السموم الفطرية من هذه السموم توجد في الطبيعة ﴿٨﴾ Aflatoxin B١ وهـو الاكـثـر سمية وتنتجه كـلا مـن ﴿Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus﴾

Aflatoxin M١ تـظـهـر في مـرق الـتـخـمـير ال Aspergillus parasiticus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد ب and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ Aflatoxin B١ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها ال Aspergillus parasiticus

Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)

Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin b٢ في الحليب الماشية التي تتغذا على الطعام الملوث ﴿٩﴾

Aflatoxicol (AFQ١)Aflatoxin Q١ المستقلب من AFB١ في خـارج الكبد استعداد للفقاريات الاعلى ﴿١٠﴾

شروط الاصابة

الـسـمـوم الـفـطـريـة تـنـتـجـهـا ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور ، بالاضافة الى الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الـتـعـرض لـسـمـوم الـفـطـريـة Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق الى الى تليف الكبد ، أو سرطان الكبد .

وأعـراض الـفـشـل الـكـبـدي تظهر بنزيف 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 يقتحم ال DNA و وتتم ألكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هـنـاك طـفـرات الـحـمـض الـنـووي DNA أو يشير الى signaling apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكـثـر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكودون ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ﴿١٤﴾مزمن ، وتعرض السريري ، لا يـؤدي الى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم اخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثديات هو الكبد ، وبتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تـزيـد مـن احـتـمـال حـدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ،الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ﴿١٥﴾

واتباع نظام غذائي منتظم بما في ذالك الخضار مثل الجزر ، والجزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تـأثـيرات المسرطنة لـل Aflatoxin ﴿١٦﴾

Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الـحـمـل الـفـيـروسـي في فـيـروس نقص المناعة البشرية HIV ﴿١٧﴾ ﴿١٨﴾

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعـايـة الأعـراض والـعـنـايـة الـداعـمـة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب ﴿ dextrose ﴾ وفيتامينات منشطة k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

اصابة الانسان

هـنـاك نـوعـين مـن الـتـقـنـيـات الـتـي استخدمت في معظم الاحـيـان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في الانسان.

الطريقة الاولـة ... هي في قياس ال guanine adduct –AFB١ في عينة البول . ووجـوده يشير لتعرض الى Aflatoxin B١ خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هـذا الاسـلـوب فقط الاصابة الجديدة

مع ذالك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال guanine–AFB١ التي تقاس قد تختلف من يوم لاخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل .

الطريقة الثانية ... قياس مستوى albumin–AFB١ في مصل الدم . وهـذا النهج يوفر قياس أكـثـر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .

اصابة الحيوان

في الـكـلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي الى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من اللسموم الـفـطـريـة ال Aflatoxin لـفـترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . ﴿١٩﴾

بعض المـقـالات ابـدت اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠–٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع الى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . ﴿٢٠﴾

لا معلومات تشير الى توقعات تغطي أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم عن ال Aflatoxin

الـديـك الـرومـي لـلـغـايـة معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الـغـذائـي الـوسـيـط Mediated metabolism لـلـسـم الـفـطـري Aflatoxin B١ في كـبـد الـديـك الرومي و نقص glutathione–s– transferase توسط ازالة السموم . ﴿٢١﴾ ﴿٢٢﴾

أظهرت دراسات اجريت على فئران هـامـسـتـر حـامـلات عـلاقـات تـوافـقـيـة بـين الاصـابـة بـالـسـمـوم الـفـطـريـة ال Aflatoxin B١﴾ ٤ mg / kg(signal dose)﴾ جرعة واحدة وظهور تشوهات متطورة في ذريتهم . ﴿٢٣﴾في عـام ٢٠٠٥ أكـتـشـفـت ﴿ Diamond Pet Food ﴾ السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون،ساوث كارولينا ﴿٢٥﴾ ﴿٢٤﴾ في ٢٣ ولايـة أشـارت ﴿ Diamond Pet Food ﴾ تطوعيا أن المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تفحص منها أكثر من ٢٧٠٠ من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط اثنتان من بيانات التاريخ لغذاء كلبين من الكبار تشكل بتاريخ " أفضلها " ٣،٤،٥،١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون سامة . ﴿٢٦﴾

قائمة من التفشي

مـصـادر دولـيـة مـن زبـدة الـفـول السوداني التجارية ، زيوت الطبخ (مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم) ومستحضرات التجميل عرفت كملوثة في السموم الفطرية ال Aflatoxin . ﴿٢٧﴾ ﴿٢٨﴾ ﴿٢٩﴾

في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) الى جانب قياس الطيف الكتلي mass spectrometry (LC–MS / MS) بالاضافة الى المزيد من الطرق التحليلية أظهرت أن المعدل ٤٨٪ الى ٨٠٪ من الـعـيـنـات المنتجة المـخـتـارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية Aflatoxin . في كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تجاوز ال Aflatoxin الحدود الامنة للادارة الامريكية للغذاء والدواء (FDA) أو وكالات تنظيمية أخرى . ﴿٣٠﴾ ﴿٢٩﴾ ﴿٢٨﴾ ٢٠٠٣ كينيا : التسمم الحاد ، ١٢٠ شخص توفي ﴿٣٢﴾ ﴿٣١﴾

شهر ٢ – شهر ٣ من عـام ٢٠١٣ : رومانيا ، صربيا ، كرواتيا المـوردة الى اوروبا الغربية _ التلوث بالسموم الفطرية Aflatoxin ٢٠١٣

شهر ٢ من عام ٢٠١٣ : منطقة لوا تلوثت ﴿٣٣﴾

عـام ٢٠١٤ (سارية لـلان) : نيبال وبنغلادش ، التعرض لحديثي الـولادة حيث وجدت في الحبل السري ﴿٣١﴾

الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الاخصاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النبانات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنـثـوي أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى ايضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكربلة، عضو التكاثر الأنـثـوي في الـزهـرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة النقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرر النُطْف في الطور الجاميتي الأنثوي.

أحد النُطَف سيخصّب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميتي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة الـكـروموسـومـيـة والـبـويـضـة أحـاديـة المجموعة الكروموسومية سيتحدان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديتا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميتي الأنثوي يشكلان نواة ثلاثية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية.الخلية الكبرى للطور الجاميتي الأنثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الثمرة التي تحمي الـبـذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. □١○الـنـواتـان مـن الـخـلـيـة المـركـزيـة الأم(الأنـويـة القطبية) الـتـي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس ناتج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني للاندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجنين.

في الـدراســـات الـحـديـثـة الـتـي أجـريـت عـلـى نـبـات Arabidopsis thaliana،هجرة النواة الذكرية داخل الجاميت الانـثـوي، في الاتـحـاد مع النواة الأنثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخـل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً.□٢○

دلائـل عـن الإخـصـاب المـــزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية، تم التقرير عنها.□٣○

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضاعف

الاخـــصـــاب المـضـــاعـــف في arabidopsisالمحتويات

نبذة مختصرة

تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كييف □٤○،الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكتشاف بشكل مستقل عن الآخـر.□٥○ Lilium martagon و Fritillaria tenella نـبـاتـات استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف،التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي الـقـديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كـان هـنـاك العديد من الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور المجهر الالـكـتـروني ، العديد من الاسئلة أجيبت. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكري لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح .□٦○

الاخصاب المضاعف في المختبر

الاخـصـاب المـضـاعـف في المـخـتـبـر يستخدم عـادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الاخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميت الذكري والانثوي هو حصرالنطف في انبوب اللقاح والبويضة في الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجـازه بالفعل في نباتات الخشخاش. □٧○ انبات اللقاح، دخول انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الـواقـع هـذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بـذور العديد من النباتات الزهرية وسميت" تلقيح انبوب الاختبار". □٨○

التراكيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف

الطور الجاميتي الانثوي

الطور الجاميتي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مغطاة البذور يسمى احياناً الكيس الجنيني. الذي يتكون بداخل البويضة، محـاط بالمبيض في قاعدة الكربلة. محيطاً بالطور الجاميتي الانثوي يوجد(واحد او)اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى النقير. الطور الجاميتي الأنثوي الذي هو عادة أحـادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من(عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً علي النوع ،ولكن في معظم الأنـواع، الأحـداث التالية تحصل.

الخلية البوغية الأم تنقسم انقساماً منصفاً، منتجة أربـع خلايا بوغية انثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تنجو. الخلية البوغية الأنثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان انوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

الكنيست الإسرائيلي يقر قانونا يمنع لم شمل الفلسطينيين

الاراضي المحتلة

أقر الكنيست الإسرائيلي قانونا يمنع منح الجنسية للفلسطينيين من الضفة الغربية المحتلة وقطاع غزة المتزوجين من مواطنين إسرائيليين، مما سيجبر آلاف الأسر الفلسطينية إما على الهجرة أو العيش منفصلين.

وتم إقرار القانون المسمى بقانون المواطنة، قبل دخول الكنيست في عطلة، بأغلبية 45 صوتا مقابل 15 في تصويت تجاوز خطوط الائتلاف الحاكم والمعارضة.

ويحل القانون محل أمر مؤقت أقر في بادئ الأمر في ذروة الانتفاضة الفلسطينية عام 2003 وكان يجدد سنويا إلى أن انتهت مدة سريانه في يوليو الماضي عندما أخفق الكنيست في تأمين الأغلبية البسيطة اللازمة لتمديده.

ويقول مؤيدون إن القانون يساعد في ضمان أمن إسرائيل ويحافظ على «هويتها اليهودية».

وقال بعض أعضاء الكنيست إن القانون يستهدف منع حق العودة التدريجي للاجئين الفلسطينيين الذين أجبروا على مغادرة منازلهم أو فروا منها أثناء حرب عام 1948 وإنشاء إسرائيل، في حين تستعد إسرائيل لاستقبال آلاف اللاجئين الأوكرانيين.

لكن منتقدين يقولون إن القانون يمثل تمييزا ضد الأقلية العربية في إسرائيل التي يصل تعدادها إلى 21 بالمئة من السكان، وهم فلسطينيون في الأصل لكنهم إسرائيليون بالمواطنة، وذلك بحرمانهم من منح حقوق الجنسية والإقامة الدائمة لأزواجهم الفلسطينيين.

وقالت روت شاعر وهي محامية في جمعية الحقوق المدنية في إسرائيل إن القانون يحظر أيضا لم شمل مواطنين إسرائيليين أو سكان مع أزواجهم من «دول معادية» مثل لبنان وسوريا وإيران، لكنه يؤثر في الغالب على النساء والأطفال الفلسطينيين.

رئيس الوزراء الصيني يحدد موعد تنحيه عن منصبه

بكين

قال رئيس وزراء الصيني لي كه تشيانغ، أنه سوف يتنحى عن منصبه بعد نهاية العام الجاري، مشيراً إلى تعديل حكومي مقبل.

وأدلى لي كه تشيانغ بهذه التصريحات اليوم الجمعة، رداً على سؤال بشأن إنجازاته خلال عشر سنوات.

وقال تشيانغ للصحافيين خلال المؤتمر الوطني للشعب في بكين: « إن هذا العام هو الأخير في ولاية الحكومة الصينية، وسوف يكون هذا العام أيضا هو الأخير في رئاستي للحكومة».

ويتولى رئيس الوزراء في الصين رئاسة مجلس الدولة، ويشرف على سلسلة من الوزارات، في حين أن رئيس البلاد هو رأس الدولة، حيث يتزعم الحزب الحاكم ويشغل منصب القائد العام للجيش.

الحريري: التاريخ لن يرحم المتورطين والمخططين لجريمة اغتيال الشهيد رفيق الحريري

بيروت

أكد رئيس الوزراء اللبناني السابق سعد الحريري، في بيان «ثقته التامة والتزامه الكامل بما يصدر عن المحكمة الخاصة بلبنان، الناظرة في جريمة اغتيال الرئيس الشهيد رفيق الحريري ورفاقه والجرائم المتلازمة».

وأشار بيان صادر عن مكتب الحريري مساء الخميس ، إلى أنّ قرار غرفة الإستئناف بالمحكمة الدولية بفسخ حكم تبرئة المتهمين وادانتهم، يحتّم على الدولة اللبنانية بكل سلطاتها واجهزتها العسكرية والأمنية، العمل على توقيف المدانين وتسليمهم للمحكمة الخاصة بلبنان لتنفيذ العقوبات المقررة. وأكّدّ الرئيس سعد الحريري، أنّ «التاريخ لن يرحم كل المتورطين والمخططين الذين نفذوا جريمة الإغتيال، وهو سيبقى بالمرصاد لكل جهة أو قيادة تتخلف عن تطبيق العدالة والاقتصاص من القتلة المجرمين».

الجوع وزيادة أسعار الغذاء.. أسوأ سيناريوهات حظر قمح أوكرانيا

وكالات

قررت أوكرانيا، حظر تصدير القمح والشوفان وغيرهما من المواد الغذائية الأساسية التي تعتبر ضرورية لإمدادات الغذاء العالمية؛ خشية حدوث أزمة إنسانية من جراء العملية العسكرية الروسية.

وتحظر القواعد الجديدة على الصادرات الزراعية تصدير الدخن والحنطة السوداء والسكر والماشية الحية واللحوم وغيرها من «المنتجات الثانوية» من الماشية.

وقال رومان ليششينكو، وزير السياسات الزراعية والغذائية الأوكراني، في بيان، إن حظر التصدير ضروري لمنع حدوث «أزمة إنسانية في أوكرانيا»، وتحقيق الاستقرار في السوق و»تلبية احتياجات السكان في المنتجات الغذائية الهامة».

وتوفر روسيا وأوكرانيا معًا ما يقرب من ثلث صادرات العالم من القمح والشعير، والتي ارتفعت أسعارها منذ بدء الحرب الأوكرانية.

ومن المرجح أن يؤدي حظر الصادرات إلى خفض الإمدادات الغذائية العالمية؛ حيث وصلت الأسعار إلى أعلى مستوى لها منذ عام 2011. ومن شأن قرار حظر تصدير القمح إحداث أزمة في إمدادات الغذاء في دول إفريقيا والشرق والأوسط؛ حيث ستصبح أكبر المتضررين، فيما يدخل القمح في صناعة الخبز والمعكرونة وأعلاف الحيوانات في تلك الدول وجميع أنحاء العالم، وأي نقص يمكن أن يؤدي إلى تهديد الأمن الغذائي في عدد من البلدان.

وبهذا القرار، أصبحت 11 دولة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا؛ أبرزها المغرب ومصر ولبنان واليمن وليبيا والعراق وتونس والأردن، فضلاً عن ماليزيا وإندونيسيا وبنغلاديش، مهددة بارتفاع أسعار الخبز.

ويستورد اليمن وليبيا على التوالي 22 في المئة و43 في المئة من إجمالي استهلاكهما من القمح من أوكرانيا، بينما صدرت أوكرانيا أيضًا في عام 2020 أكثر من 20 في المئة من القمح لماليزيا وإندونيسيا وبنغلاديش.

وحذر المحلل والخبير الاقتصادي الروسي، كارستين فريتش، من «أزمة جُوع» تهدد العديد من البلدان، قائلاً إن «سعر القمح يرتفع أكثر من أي وقتٍ مضى، وأزمة الجوع تلوح في الأفق في العديد من البلدان».

ويضيف فريتش أن دول شمال إفريقيا والشرق الأوسط من أكبر مستوردي الحبوب، وستكون الأكثر عُرضة لخطر الأمن الغذائي.

ويقول الدكتور نبيل رشوان، الخبير في الشأن الروسي: إن الأزمة الأوكرانية الروسية بالضرورة ستؤثّر على أسعار القمح؛ لأن الدولتين من كبار المصدرين حول العالم.

مواجهات بدارفور.. قتلى وجرحى وحرق 4 قرى

دارفور

أعلن مسؤول في دارفور، الجمعة، مقتل 17 مدنيا على الأقل في موجهات قبلية جديدة في هذه المنطقة الواقعة في غرب السودان وتشهد نزاعات على الأراضي أو المياه.

وبذلك يرتفع إلى نحو أربعين عدد القتلى خلال أسبوع من المعارك بين قبائل في دارفور.

وقعت المواجهات الأخيرة يوم الخميس، في منطقة جبل مون الجبلية في ولاية غرب دارفور المحاذية لتشاد. وقد أدت المواجهات إلى سقوط أكثر من 17 قتيلا وعشرات الجرحى والمفقودين، وفق الناطق باسم المنسقية العامة لمعسكرات النازحين واللاجئين آدم رجال الذي أشار إلى أنه «تم حرق أربع قرى بالكامل». وبين السبت والاثنين قتل 16 شخصا في اشتباكات بين قبيلة عربية وأفراد من مجموعة عرقية أفريقية في جبل مون، حسب نقابة الأطباء المركزية.

ونقلت وكالة الصحافة الفرنسية عن آدم رحال قوله إن «هنالك توقعات بأن المليشيات ستعاود الهجوم غدا» السبت.

وتنشأ نزاعات بين القبائل في دارفور عادة بسبب التنافس على الأرض والكلأ ومصادر المياه.

المقاتلون الأجانب بأوكرانيا...مواجهة أميركية روسية بأيد غريبة

وكالات

بينما يحتدم الصراع على الأرض بين الجيشين الروسي والأوكراني، فتح البلدان الباب على مصراعيه أمام المقاتلين الأجانب الراغبين بالمشاركة في المواجهات، الأمر الذي يثير مخاوف أمنية تعكسها تجارب بعض الدول التي اكتوت بنار الإرهاب.

ودعا الرئيس الروسي فلاديمير بوتن، يوم الجمعة، للترحيب بالمتطوعين الذين يريدون قتال القوات الأوكرانية، ومساعدتهم على الوصول للجبهات.

وشدد بوتن في اجتماع مع أعضاء مجلس الأمن القومي على ضرورة تسهيل إمكانية وصول المتطوعين الراغبين في القتال بأوكرانيا من دول الشرق الأوسط والأقصى.

وردا على طلب بوتن، أكد وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو، أن 16 ألف متطوع من الشرق الأوسط جاهزون للقتال إلى جانب الانفصاليين في أوكرانيا.

وتعقيبا على كلام وزير الدفاع الروسي، قال «الكرملين»، إنه «بإمكان السوريين التطوّع للقتال إلى جانب بلاده في أوكرانيا».

وفي المقابل، أبدى متطوعون في دول غربية، استعدادا وحماسا كبيرين للذهاب إلى أوكرانيا، لمساندة جيش البلاد في الحرب ضد روسيا، بينما شرعت سفارات كييف بعدد من عواصم العالم، في استقبال طلبات الراغبين بالتطوع لغرض القتال.

وبحسب تقارير صحفية، فإن السفارة الأوكرانية في العاصمة الأميركية واشنطن، شهدت إقبالا ملحوظا للمتطوعين الراغبين في القتال، رغم المخاطر الجمة المحدقة بالعملية، حيث قدّم نحو 3 آلاف متطوع طلبات بهذا الخصوص.

ومع تواتر المعلومات والتقارير الصحفية الغربية، عن بدء توافد متطوعين أميركيين ومن جنسيات أوروبية مختلفة، للقتال في أوكرانيا ضد القوات الروسية، أكدت وزارة الدفاع الأميركية «البنتاغون»، أنها «لا تعرف العدد الدقيق للأميركيين الذين يريدون التوجه إلى أوكرانيا للقتال كمتطوعين».

وقال المتحدث باسم «البنتاغون»، جون كيربي، خلال مؤتمر صحفي مؤخرا: «لا يوجد لديّ تقييم لعدد الأميركيين، الذين قد يرغبون في التوجه إلى هناك كمتطوعين، ولا نزال نعتقد أن أوكرانيا ليست مكانا آمنا بالنسبة إلى الأميركيين، وندعوهم إلى عدم الذهاب».

ونشأت هذه النزعة للقتال في أوكرانيا بعدما أعلن الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، عن بدء تشكيل ما يسمى بـ»الفيلق الدولي» للقتال ضد روسيا في بلاده. ومن بين الدوافع التي أفصح عنها مقاتلون قبلوا الانخراط في الحرب الأوكرانية، وفقما ذكرت صحيفة «نيويورك تايمز» الأميركية، اعتبار هؤلاء مثل هذه المشاركة بمثابة دفاع عن قيم الحرية على اعتبار تدخل روسيا «غير الشرعي» في أوكرانيا، وتهديده لقيم الديمقراطية وفق زعمهم.

ويذهب بعض المحللين إلى القول إن الحديث عن المقاتلين الأجانب في أوكرانيا، ليس إلا نوعا من الدعاية، وإظهار كييف على أنها «ضحية الدب الروسي»، وشعوب العالم متعاطفة معها.

وتنطوي قضية هؤلاء المقاتلين أيضا على رسائل نفسية تمررها القوى الغربية، ومفادها أنها مستعدة لفتح أبواب جهنم على روسيا، وغض الطرف عن عمليات التسلل أو تلك المنظمة.

وغالبا ما يتم تصوير الراغبين في القتال بأوكرانيا من الأجانب بوسائل الإعلام الغربية على أنهم «خبراء» في ميادين الوغى ومتمرسون ويتمتعون بخبرات قتالية في مناطق ساخنة سابقا مثل العراق وسوريا وغيرها، لإثارة مخاوف المواطنين الروس وجنودهم لأن عليهم الاستعداد لمواجهة خصوم أقوياء.

كذلك يستبعد محللون أن توكل للمقاتلين الأجانب مهام قتالية حساسة حتى وإن دخلوا أوكرانيا، كون كييف ستشك في ولائهم، إذ غالبا ما يكون أمثال هؤلاء مرتبطين بأجهزة أمنية تتجسس على أطراف الحرب، ويقتصر دورها في أفضل الأحوال على جانب التدريب.

ورغم الاختلاف حول دوافع هؤلاء المقاتلين الأجانب وانتماءاتهم وولاءاتهم، إلا أن هناك إجماع وتخوّف من محللين ومراقبين بشأن هذه التجربة والتي تعيد للأذهان قصة «داعش» في سوريا وتمدده لبلدان أخرى، وكذلك الأمر بالنسبة لما شهدته أفغانستان إبان الحكم السوفيتي عبر ما عرف بـ»الأفغان العرب».

كما وتثير القضية انقساما في الرأي بالغرب، إذ يعتبر فريق هؤلاء المقاتلين محاربين في سبيل الحرية، بينما يصفهم آخرون بالمرتزقة، وهو ما تجسد في تصريحات وزيرة الخارجية البريطانية التي عارضها وزير الدفاع، حيث صرحت ليزا تراس بأنها تدعم مواطني البلاد الذين يختارون أن يقاتلوا ضد الجيش الروسي، بينما أبدى الوزير بين والاس وجهة نظر مغايرة، وحث البريطانيين على عدم السفر إلى أوكرانيا حتى لا يعرضوا حياتهم للخطر.

استنفار في صفوف القوات الداعمة للدبيبة بمصراتة

طرابلس

أجواء مشحونة خيمت على مدينة مصراتة الواقعة بغرب ليبيا، إثر إعلان المجموعات المسلحة المعروفة باسم «قوة العمليات المشتركة» الاستنفار والتعبئة القصوى، ورفع درجة الاستعداد، وهو ما دعا بعثة الأمم المتحدة للدعم في البلاد إلى التحذير من الانزلاق إلى العنف.

ودعت البعثة، في بيان، جميع الأطراف إلى «الامتناع عن أي عمل من شأنه أن يؤدي لحدوث مواجهات مسلحة».

وقالت البعثة إنها تتابع عن كثب «وبقلق» التقارير المتعلقة بحشد قوات وتحركات أرتال كبيرة للمجموعات المسلحة؛ مما أدى إلى زيادة التوتر في طرابلس وحولها، مؤكدة أهمية الحفاظ على الهدوء والاستقرار في البلاد، كما طالبت بالتعاون مع المستشارة الأممية ستيفاني وليامز «في مساعيها الحميدة للتوصل إلى سبيل للخروج من الانسداد السياسي الراهن عبر التفاوض».

وضم مبعوث الولايات المتحدة إلى ليبيا السفير ريتشارد نورلاند صوته إلى نداء البعثة.

وكتب نورلاند، عبر حسابه على «تويتر»: «نحن نؤيد تماما رسالة بعثة الأمم المتحدة للدعم في ليبيا، ونحث كلا الجانبين على اغتنام الفرصة لمتابعة حل سياسي بدلاً من المخاطرة بالتصعيد».

وأوضحت مصادر لـ»سكاي نيوز عربية»، أن «قوة العمليات المشتركة» طلبت من عناصرها الالتحاق بها فورا في مقرها بالمدينة، «مصحوبين بكامل تجهيزاتهم».

وأكدت المصادر أن حالة الاستنفار تلك أتت عقب الأنباء التي ترددت حول نية رئيس الوزراء الليبي الجديد فتحي باشاغا، التوجه إلى العاصمة طرابلس مساء الخميس.

وتضم تلك القوة عدد من المجموعات المسلحة الناشطة في مصراتة، وقد أعرب قادتها عن تأييدهم رئيس الحكومة الموقتة عبد الحميد الدبيبة، الذي ما زال متمسكا بموقفه الرافض لتسليم السلطة.

واتهم باشاغا، في كلمة مسجلة بثت ليل الثلاثاء، تلك القوة بالتورط في حادث خطف وزيري الخارجية والثقافة في حكومته حافظ قدور، وصالحة التومي.

وقال إن تلك القوة أقدمت على إيقاف «ضيوف مصراتة» وإطلاق النار عليهم، في إشارة إلى تلك الواقعة التي تعرض لها الوزراء في الأول من مارس الجاري، قبيل جلسة منح الثقة في مجلس النواب.

وأضاف أن تلك المجموعة حصلت على 180 مليون دينار لتنفيذ هذا الهجوم، مشيرا إلى أنه اختار «وأد الفتنة» ولن يلاحق عناصرها أو قادتهم.

كما أكد رئيس الوزراء الجديد على عزمه دخول طرابلس خلال الأيام المقبلة بـ»قوة القانون»، محذرا من اللجوء إلى السلاح، وقد أسبق هذا التوجه، جولة في مدن بالمنطقة الغربية، حسبما كشفت مصادر لـ»سكاي نيوز عربية».

وقال الباحث السياسي الليبي محمد قشوط، إن باشاغا لا يريد الانجرار نحو خيار الصراع، ومازال ينتظر من الجانب الآخر أن يمتثل للقانون واختيار مجلس النواب، وتحقيق «الانتقال السلمي».

وأشار إلى أن المعسكر الآخر يسعى بشتى الطرق إلى جر البلاد للحرب، ولكن تلك المحاولات باءت بالفشل إلى الآن، رغم أنه يمكن حسم الخلاف بالقوة.

وأكد أن التحالف الميليشياوي المضاد للحكومة الجديدة قائم على المصالح فقط، ما يجعله هشا، ويمكن أن ينهار في أي لحظة مع التغيرات المتسارعة في المشهد.

بينما يرى الخبير الأمني أحمد عقيل الخطر في استمرار لعب الميليشيات دورا في الموازين السياسية، بل الآن أصبحت لهاد القدرة والخبرة على التعاطي والتكيف مع المواقف، حتى أصبحت الآن من مكونات الدولة، التي تصرف لها الأموال من الميزانية العامة.

وأكد عقيل أن نجاح باشاغا يتمثل في وضعه حل لهذه التشكيلات المسلحة وتسريحها، وإعادة دمج أفرادها في مجالات العمل الأخرى بدلا من استعمالهم من قبل أشخاص انتفاعيين، مشددا على أن باشاغا تعهد بالفعل بالعمل على حسم ملف المجموعات المسلحة وهيكلتها.

الإشعاع النووي.. هل تنفع «حبوب اليود» في الوقاية؟

وكالات

قد تكون كارثة محطة تشيرنوبل النووية، الأسوأ في التاريخ وفي جميع أنحاء العالم حتى الآن، فالارتفاع المفاجئ في الطاقة وقلة إجراءات السلامة والتكتم على الانفجار، ساعد في انتشار الانبعاثات الإشعاعية لكامل أرجاء الاتحاد السوفيتي سابقا وأوروبا.

كان عام 1986 صعبا بامتياز، فأبعاد هذه الكارثة لا تزال مستمرة إلى يومنا هذا، وتداعياتها الخطيرة شائكة جدا.

فتلك السحب الكيميائية والإشعاعية لم تعرف حدودا، وتدفق الخمسين طنا من المواد والذرات المشعة الخطيرة حملت في جزئيات الهواء والغلاف الجوي، لتضر بأكثر من 8 ملايين شخص في أوكرانيا وبيلاروسيا والاتحاد الروسي.

وبعد 36 عاما، لا يزال يعاني الناس من أمراض القلب والسرطان والجهاز العصبي والكثير من الإعاقات والتشوهات الجسدية.

تقارير عالمية كانت قد أشارت إلى أن كمية الإشعاعات التي نشرتها تشيرنوبل في الجو، أكبر بأضعاف المرات من الكمية التي نشرتاها قنبلتا ناغازاكي وهيروشيما الذريتين، كما ن تأثير تلك الإشعاعات طال الغابات والنباتات والحيوانات أيضا.

حادثة محطة فوكوشيما اليابانية أيضا كانت من الحوادث المؤسفة التي ألمت بالعالم في عام 2011، لكن أضرارها لا تقارن بما أحدثته تشيرنوبل على مدار عقود بين الناس، إذ أن التسريبات الإشعاعية في فوكوشيما كانت محدودة وقليلة، خاصة أن موجات المد البحري العاتية دفعت الناس للفرار من المنطقة بسرعة هربا منها ومن الإشعاعات التي انطلقت في الهواء آنذاك.

وعلى الرغم من أن الحوادث النووية الخطيرة قليلة ومتباعدة، فإن مجرد التفكير في حدوثها يثير الرعب والخوف، وقصصها المؤلمة لا تزال تصيب قلوب الملايين في العالم.

ومع الأحداث التي تشهدها أوكرانيا في ظل العملية العسكرية الروسية، تزداد المخاوف بشأن أية حوادث نووية قد تقع، خاصة في محطة تشيرنول، مما دفع الكثيرين بأوروبا والدول المحيطة بأوكرانيا، لشراء وتخزين حبوب اليود، فما هي العلاقة بين تلك الحبوب والتسرب الإشعاعي النووي؟.

ويقول الخبراء إن اليود المشع هو أحد المواد الأساسية التي تنتشر بعد أي حادث نووي، فهذه النظائر المشعة لليود 131 و133 قد تتركز في الجسم في الأيام الأولى من التعرض له، وتسبب أضرارا على صحة الإنسان، وتحديدا على الغدة الدرقية.

في المقابل، يتعرض البشر يوميا للكثير من مصادر الإشعاع، أكثرها طبعا من المصادر الطبيعية أو نتيجة الإجراءات الطبية، لكن ووفق الأطباء، فإن الإسقاط الإشعاعي الكبير وبكميات هائلة، يؤدي لإصابة من تعرض له أكثر من غيره بسرطان الغدة الدرقية، ويمكن بنسبة قليلة أن يورث هذا السرطان للأبناء.

بعض الأطباء يعتقدون أنه إذا تناول الناس أقراص اليود الطبيعي في الوقت المناسب، فإن هذا اليود المفيد سيتراكم في الغدة الدرقية ويمنع تراكم اليود المشع، ثم يتم امتصاصه وطرحه في البول. وقد يسمح في الوقت نفسه للغدة الدرقية باستخدام اليود الطبيعي لإنتاج هرموناتها الطبيعية.

لكن إذا حدث تعرض قوي للإشعاعات فإن تناول اليود لا يفيد أبدا، بل على العكس قد يكون ضارا، لذلك يحذر الباحثون من أخذ اليود من دون إذن مصرح، أو لمجرد الخوف فقط.

وتلعب عوامل كثيرة في أهمية تناول اليود لدرء خطر الإشعاع النووي، أبرزها المسافة والمكان ونطاق التواجد، إضافة إلى إعلان حالة الطوارئ النووية أو الإشعاعية من قبل الدولة أو المسؤولين، إذ قد يفيد تناول اليود الطبيعي ضمن مسافة 100 كلم من موقع تسرب الإشعاعات.

وفي حالة التعرض للإشعاع، يقول خبراء إن عامل الوقت حاسم جدا، إلى جانب مدى شدة التعرض، فالنشاط الإشعاعي الذي يقاس عادة بـ»ملي سيفرت» قد يفوق في دقائق أضعاف ما قد يتعرض له الإنسان من إشعاعات طبيعية خلال سنة. ومدى اندماج وتسرب المواد المشعة داخل الجسم حاسم أيضا، خاصة إذ لم يتم التخلص منها مباشرة بالماء العادي أو رغوة الصابون.

تصعيد في الخرطوم بعد مقتل 3 وإصابة العشرات

الخرطوم

قتل 3 محتجين على الأقل وأصيب العشرات في الاحتجاجات التي عمت العاصمة السودانية الخرطوم وعدد من المدن الأخرى، يوم الخميس، للمطالبة بالحكم المدني.

واستخدمت قوات الأمن السودانية الرصاص الحي والغاز المسيل للدموع بكثافة لتفريق المتظاهرين.

وشهدت معظم أحياء الخرطوم تصعيدا ليليا، حيث أغلقت عدد من الشوارع الرئيسية بالمتاريس وإطارات السيارات المشتعلة، وسط انقطاع واسع للتيار الكهربائي.

ويأتي هذا التصعيد الجديد بالتزامن مع إعلان الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي توحيد مبادراتهما الهادفة لحل الأزمة المستفحلة في البلاد منذ أكثر من 4 أشهر.

وشدد كل من محمد حسن ولد لبات مبعوث الاتحاد الإفريقي وفولكر بيرتس المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة على ضرورة وقف العنف وتهيئة المناخ من أجل إنجاح الجهود الدولية والإقليمية، وأكدا أن الحل سيكون بأيدي السودانيين أنفسهم. وحذر ولد لبات من أن السودان يمر بوضع خطير مما يستدعي تسريع الحوار، والوصول إلى حل يرضي جميع الأطراف.

وقال ولد لبات إن عضوية السودان في الاتحاد الإفريقي ستكون معلقة إلى حين العودة للوضع الدستوري والمسار الانتقالي. ويعيش السودان منذ الخامس والعشرين من أكتوبر 2021 أزمة سياسية حادة بعد الإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبدالفتاح البرهان والتي أججت موجة من الاحتجاجات في الشارع.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٣/١٥ باجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: تجمع شرق حوارة، مدينة الشاحنات حوارة، تجمع اليرموك، مجاوري تجمع امجد الزعبي، تجمع مثلث الكوكاكولا، مجاوري تجمع ابراهيم ابو الشيخ، تجمع الطوال الشرقي من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن منطقة عجلون مقابل المحافظة من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الخامسة مساءا وعن المناطق التالية: الحرث والعقدة، كفرنجة طريق الغور، تجمع شتورة، عين الزغدية، ريف عناب، طريق الغور كفرنجة من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

وعن المناطق التالية: سوف وسط البلد، سوف الحي الغربي، سوف طريق عبين من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جرش.

وعن المناطق التالية: الخربة السمراء، الفيصلية، النمرة، الزغيله من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

بينيا: وجدت في جالطة سراي ما فقدته داخل برشلونة

أعرب إيناكي بينيا حارس مرمى برشلونة والمُعار لصفوف جالطة سراي، عن سعادته بالتعادل السلبي بين الفريقين، بذهاب دور الـ16 لبطولة الدوري الأوروبي، على ملعب البلوجرانا «كامب نو».

وقال بينيا، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «سعيد جدًا بأداء فريقي وأدائي الشخصي، وكنت بحاجة إلى اللعب لدقائق أكبر».

وأضاف صاحب الـ23 عامًا: «كنا نعلم صعوبة المباراة، لكن الفريق عرف كيف يتعامل ويواصل الهجوم المضاد في الوقت المناسب».

وعن الأداء الدفاعي لجالطة سراي، علق: «في الدوري التركي على المستوى التكتيكي تكون المباريات أكثر انفتاحا، مع المزيد من الهجمات المرتدة».

واستكمل: «المباريات أسرع وليست بطيئة كما هو الحال في إسبانيا، وكنا نعلم أنه من الصعب للغاية الخروج بشباك نظيفة، لكن حققنا ذلك».

وحول مستقبله، كشف: «أركز على عملي مع جالطة سراي، على الرغم من أن لدي عقد مع برشلونة، ويجب أن أعود في 30 حزيران/يونيو المقبل».

وأتم بالحديث عن الجماهير التركية التي سافرت لدعمهم: «الجماهير رائعة، حتى في المواقف الصعبة، يدعمونا ويحملونا على أكتافهم».

سان جيرمان يقرر إلقاء نيمار خارج أسوار باريس

كشف تقرير صحفي عن حالة من الغضب تنتاب إدارة باريس سان جيرمان بشأن البرازيلي نيمار.

وودع الباريسيون دوري الأبطال من ثمن النهائي بمشاركة نيمار على يد ريال مدريد بعد فوز الأخير على ملعبه 3–1، بعدما فاز سان جيرمان في حديقة الأمراء 1–0.

وبحسب صحيفة «سبورت» الإسبانية فإن باريس سان جيرمان يريد التخلص من نيمار.

وأضافت الصحيفة «ملاك النادي سئموا من نيمار، وافتقاره إلى التأثير في المباريات الكبيرة للفريق».

وما زال نيمار صاحب الـ30 عاما، يرتبط بعقد مع «بي إس جي» يتبقى فيه 3 سنوات، لكن يظل مستقبله في محل شك.

ولعب نيمار بقميص سان جيرمان 5 سنوات، وسجل 60 هدفا في 83 مباراة بالدوري الفرنسي، وساعد فريق العاصمة على الفوز بعدة ألقاب محلية أبرزها الدوري 3 مرات.

وفشل نيمار في قيادة بي إس جي لتحقيق اللقب الأوروبي، الذي يسعى نحوه النادي منذ سنوات عديدة.

وانضم نيمار إلى باريس سان جيرمان في صيف 2017، ويعد أفضل إنجاز له مع الفريقفي البطولة القارية، بلوغ نهائي نسخة 2019–2020 حيث خسر «بي إس جي» من بايرن ميونخ 0–1.

أما أوباميانج فيعد السلاح الفعال الأبرز الذي يعول عليه تشافي في الكلاسيكو المقبل، من واقع خبرته الكبيرة في مواجهة الميرنجي.

وسبق أن واجه «أوبا» ريال مدريد 6 مرات، جميعها رفقة بوروسيا دورتموند في دوري أبطال أوروبا، ويملك سجلا تهديفيا مميزا ضد الأبيض المدريدي: 5 أهداف وتمريرة حاسمة.

وكانت البداية في ربع نهائي دوري الأبطال (2013–2014)، وحينها خسر أوباميانج مع دورتموند ذهابا في البيرنابيو (3–0) وفاز أسود الفيستيفال إيابا (2–0).

وفي مرحلة المجموعات (2016–2017) تعادل الفريقان (2–2) ذهابًا وإيابًا، وسجل «أوبا» هدفا في كل مباراة وصنع آخر في البيرنابيو.

وفي موسم (2017–2018) تواجه الفريقان في المجموعات، وفاز الريال في سيجنال إيدونا بارك (3–1)، وسجل أوباميانج هدف دورتموند، ثم فاز الريال في البيرنابيو (3–2) وسجل المهاجم الجابوني أيضًا هدفي الفريق الألماني.

ولم يسبق أن واجه أداما تراوري ريال مدريد في أي مسابقة.

بايرن ميونخ المنتشي أوروبيا يختبر قوته أمام هوفنهايم

يواجه بايرن ميونخ، المنتشي بفوزه العريض (7–1) على سالزبورج في دوري أبطال أوروبا، السبت هوفنهايم، الذي يحقق نتائج طيبة في الدوري الألماني وضعته في مراكز المقدمة المؤهلة إلى المسابقات الأوروبية.

وخلال مباراة سالزبورج، عاد بايرن لإظهار قوته مجددا أمام الانتقادات التي تعرض لها المدرب يوليان ناجلسمان، بسبب رهانه الهجومي الكبير على حساب الدفاع.

ومن الناحية النظرية، يبدو هوفنهايم أفضل من سالزبورج، رغم أن الفريق النمساوي كان لديه فرصة في تسجيل هدف مبكر في بداية المباراة.

ويعود إلى صفوف البايرن الحارس المخضرم مانويل نوير، الذي يضمن قوة في خط الدفاع المكون من ثلاثة لاعبين مقابل خمسة لاعبين يدفع بهم ناجلسمان في خط الهجوم.

وأمام سالزبورج، عاد البولندي روبرت ليفاندوفسكي لهز الشباك، بعد مباراتين بدون تسجيل، ليسجل ثلاثة أهداف «هاتريك»، وبدا أن توماس مولر قد استعاد أفضل أداء له.

وعلى الرغم من استمرار غياب ألفونسو ديفيز وليون جوريتسكا، إلا أن بايرن استعاد عافيته مقارنة بالأسابيع الأخيرة.

ويتفوق بايرن بتسع نقاط عن الثاني، بوروسيا دورتموند، الذي يلعب الأحد على أرضه ضد أرمينيا بيليفيلد ولديه مباراة مؤجلة سيخوضها الأربعاء المقبل ضد ماينز.

وسيلعب صاحب المركز الثالث، باير ليفركوزن، الذي تعادل في المباراة الماضية 1–1 مع بايرن ميونخ، ضد كولونيا الأحد المقبل.

ويشتد الصراع في البوندسليجا على المركز الرابع، الأخير الذي يمنح التأهل لدوري أبطال أوروبا، والذي يحتله هوفنهايم حاليا.

وبفارق نقطتين، يحتل فريق لايبزيج المركز الخامس، وسيلعب مع متذيل الترتيب فورث يوم الأحد، ويلتقي فرايبورج فولفسبورج السبت.

دياز يعتزم التدوير أمام الرائد

يتجه مدرب الهلال السعودي، الأرجنتيني رامون دياز، لمنح الفرصة لبعض البدلاء في مباراة الرائد المقبلة، المقررة يوم الأحد على ملعب مدينة الملك عبدالله في بريدة، ضمن الجولة الرابعة والعشرين لدوري المحترفين.

ويرغب دياز في التدوير، لإراحة بعض العناصر في ظل ضغط المباريات المحلية والدولية، حيث يُتوقع أن يمنح الفرصة للبرازيلي ميشال سلجادو، ومحمد كنو، للمشاركة في المباراة المقبلة ضد الرائد.

وميدانيا، عاود الهلال مساء الخميس تدريباته، بعد راحة لمدة 24 ساعة. وبدأ محمد البريك العودة التدريجية لملامسة الكرة، ضمن برنامجه التأهيلي للتعافي من الإصابة، التي أبعدته عن المشاركة مع زملائه خلال الفترة الماضية.

وأدى البريك مرانًا لياقيًا، تنوع بين تدريبات في صالة الإعداد البدني، وأخرى باستخدام الكرة.

الرمثا يصطدم بالحسين إربد.. ومواجهة نارية بين الفيصلي وشباب الأردن

يقام اليوم السبت، الدور قبل النهائي لبطولة درع الاتحاد الأردني، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء.

ويبحث الرباعي «الحسين إربد والرمثا والفيصلي وشباب الأردن»، عن الفوز وحسم التأهل نحو النهائي، بهدف الظفر بأول ألقاب الموسم الجديد.

ويلتقي فريق الحسين إربد مع الرمثا في «ديربي الشمال»، يعقبها مواجهة الخبرة والطموح بين الفيصلي وشباب الأردن.

(الرمثا × الحسين إربد)

يلتقي الرمثا والحسين إربد الثالثة عصرا «بتوقيت الأردن»، وكلاهما يمني النفس بتحقيق الفوز والمنافسة على اللقب.

وسبق لفريق الحسين إربد التتويج بلقب درع الاتحاد 3 مرات، كان آخرها عام 2005.

وتميل الأفضلية الفنية نسبيا لصالح الحسين إربد الذي دعم صفوفه بكوكبة من النجوم وفاز على الرمثا مؤخرا وديا.

وينتظر أن يفقد الحسين إربد في المباراة لخدمات مصعب اللحام، لكن الفريق يمتلك الأدوات التي تسد غيابه.

وكان الحسين إربد بلغ الدور قبل النهائي بعدما تصدر المجموعة الأولى برصيد 5 نقاط وبفارق الأهداف عن شباب العقبة.

ويبرز من الحسين إربد، إبراهيم سعادة ومحمد موالي وفارس غطاشة حيث يشكلون محور القوة الهجومية.

في المقابل فإن فريق الرمثا سبق له التتويج بلقب الدرع 5 مرات وكان آخرها عام 2001.

ويعول الرمثا هذا الموسم على كوكبة من الوجوه الشابة بعد انتقال عدد من نجومه لفرق أخرى.

ولم تتضح بعد إمكانية مشاركة قائد الفريق حمزة الدردور من عدمها بعد معاناته من إصابة مؤخرا.

ويعتمد الرمثا على قدرات كوليبالي وهادي الحوراني وعبد الرحمن أبو الكأس ويوسف أبو الجزر وهاشم الخالدي وبشار ذيابات وأوس أبو هضيب وحسان الزحراوي.

وكان الرمثا تأهل للدور قبل النهائي كأفضل ثان عن المجموعات الـ3 حيث حل ثانيا في المجموعة الثالثة برصيد 6 نقاط.

(الفيصلي × شباب الأردن)

يواجه الفيصلي في السابعة مساء «بتوقيت الأردن»، منافسه شباب الأردن في مواجهة لن تخلو من الإثارة.

وتوج الفيصلي بلقب بطولة الدرع 7 مرات كان آخرها عام 2011، ويبحث عن استعادة اللقب بعد غياب.

ويعيش الفيصلي أفضل أحواله الفنية والمعنوية بعدما تأهل على حساب منافسه التقليدي الوحدات.

وتعج صفوف الفيصلي بلاعبي الخبرة، حيث يبرز منهم نزار الرشدان وعبيدة السمارنة وورد البري ويوسف الرواشدة ومجدي عطار.

ورغم اعتماد شباب الأردن على عناصر شابة، إلا أنه يقدم كرة قدم ممتعة، وقادر على تحقيق مفاجأة جديدة بعدما حسم صدارة المجموعة الثالثة.

وسبق لفريق شباب الأردن أن توج بلقب المسابقة مرتين كان آخرها عام 2016.

ويمتاز أداء شباب الأردن بالسرعة والانسجام وهو ما يشكل عنصر قوة بالفريق الذي استطاع في المباريات السابقة فرض شخصيته بفضل المرونة التكتيكية التي يتمتع بها.

ويبرز من صفوف شباب الأردن وسيم الريالات وخالد الدردور ومحمد ذيب والبرازيلي دوجلاس وزيد أبو عابد.

صفقات برشلونة... سلاح فعال يرهب الريال قبل الكلاسيكو

يسعى برشلونة لإنهاء سجله السلبي في المواسم القليلة الماضية في كلاسيكو الأرض، وذلك عندما يواجه غريمه ريال مدريد في سانتياجو بيرنابيو يوم 20 مارس/ آذار الجاري، في قمة لقاءات الجولة 29 من الدوري الإسباني الممتاز.

ولم يعرف برشلونة طعم الانتصار في الكلاسيكو في آخر 6 مباريات، كما خسر آخر 5 مواجهات أمام ريال مدريد، من بينها مباراتين في الموسم الجاري: (2–1) في الدور الأول على ملعبه كامب نو، و(3–2) بعد اللجوء للأوقات الإضافية في نصف نهائي السوبر الإسباني، في الرياض.

ويقدم برشلونة تحت قيادة مدربه الجديد تشافي هيرنانديز مستويات مميزة في النصف الثاني من الموسم.

ويعول بلوجرانا على صفقاته الجديدة في إحداث الفارق وإنهاء السلسلة السلبية في الكلاسيكو.

وتعاقد برشلونة في الميركاتو الشتوي الماضي مع فيران توريس من صفوف مانشستر سيتي، وبيير إيمريك أوباميانج من آرسنال، كما ضم أداما تراوري على سبيل الإعارة من وولفرهامبتون.

وبالنظر إلى سجل الصفقات الجديدة أمام ريال مدريد، واجه توريس ريال مدريد في 5 مباريات من قبل عرف خلالها الانتصار مرة وحيدة بالفوز رفقة فالنسيا (2–1) في الدوري الإسباني موسم (2018–2019)، وتعادل رفقة الخفافيش (1–1) وخسر من الريال (3–0) في موسم (2019–2020).

كما خسر توريس مع فالنسيا (3–1) أمام الريال في نصف نهائي السوبر الإسباني (2019–2020)، وخسر رفقة برشلونة في نصف نهائي السوبر الإسباني في الموسم الجاري، ولم يسجل أو يصنع أي هدف في شباك الميرينجي من قبل.

حلم الأفضل ينادي صلاح من أرض السنغال

ستكون مهمة محمد صلاح مزدوجة حين يذهب رفقة منتخب مصر إلى أرض السنغال، لخوض لقاء الإياب بالمرحلة الأخيرة للتصفيات الأفريقية المؤهلة إلى مونديال قطر. ويحمل صلاح بالطبع أحلام المصريين في التأهل إلى كأس العالم ليس فقط لكونه قائد الفراعنة، ولكن بسبب موهبته الرائعة وقدراته التهديفية ونجوميته التي تجعله نجم الشباك بلا منازع.

ولكن المهمة تبقى مزدوجة، لأن محمد صلاح ينظر أيضا إلى حلمه الغائب بالمنافسة على جائزة أفضل لاعب في العالم، ومحاولة اقتناص هذه الجائزة من أنياب النجوم في العام الجاري.

صدمة الكان

وتلقى صلاح صدمة قوية بعدما خسر نهائي كأس الأمم الأفريقية على يد السنغال، بركلات الترجيح في الكاميرون، ليفشل نجم ليفربول في اقتناص أول بطولة قارية في مسيرته مع الفراعنة.

ويضع صلاح رهانه على قيادة منتخب مصر إلى كأس العالم للمرة الثانية على التوالي، واقتناص تذكرة التأهل للمونديال من أنياب أسود التيرانجا في عقر دارهم وفي قلب عرينهم بالعاصمة داكار.

بريق المونديال

ربما يجد صلاح نفسه مطالبا بالتأهل للمونديال كخطوة أولى للحفاظ على آماله في المنافسة على جوائز الأفضل، فالفرعون المصري سيعاني بشدة حال خروجه من سباق المونديال. الإنجازات الدولية تعد معيارا مهما لتتويج اللاعبين بجوائز الكرة الذهبية والأفضل، وهو ما يجعل صلاح يبحث عن تحقيق إنجاز يبدأ بالتأهل إلى كأس العالم قبل التفكير في إنجاز آخر بالمونديال على الأراضي القطرية.

ولكن مهمة محمد صلاح لن تكون سهلة في ظل قوة منتخب السنغال وكتيبة نجومه وعلى رأسهم ساديو ماني نجم ليفربول وكاليدو كوليبالي مدافع نابولي وإدريسا جايي لاعب وسط باريس سان جيرمان.

أحلام ليفربول

يسير صلاح بخطى ثابتة هذا الموسم مع ليفربول، حيث يحتل صدارة ترتيب هدافي الدوري، كما أن الصراع على لقب البريميرليج لازال مستمرا وقد يظفر الريدز بالبطولة المحلية الثانية بعد التتويج بكأس الرابطة.

محمد صلاح صاحب الـ29 عامًا يقاتل أيضا مع ليفربول لاستعادة لقب دوري أبطال أوروبا بعد الوصول إلى ربع النهائي، وهو أيضا إنجاز آخر ينتظر الفرعون المصري ويرفع أسهمه في حسابات الأفضل.

لاعبة منتخب التايكواندو ابو الرب تظفر بالميدالية الفضية في بطولة كأس الرئيس بإيران

ظفرت لاعبة منتخب التايكواندو راما ابو الرب بالميدالية الفضية، في بطولة كأس الرئيس الجارية فعالياتها في إيران.

وفازت أبو الرب في المباراة الأولى على لاعبة منتخب إيران، قبل أن تفوز أيضاً في المباراة الثانية لتتأهل إلى المباراة النهائية، حيث خسرت أمام لاعبة منتخب كازاخستان، وتفوز بالميدالية الفضية.

ويواصل منتخب السيدات مشواره في البطولة فيما يلعب منتخب الرجال يوم السبت.

رئيس الوزراء اللبناني يلتقي الوفد الكشفي العربي

التقى رئيس مجلس الوزراء اللبناني، نجيب ميقاتي، وفد الكشافة العربي في بيروت، بهدف بحث ترتيبات عقد المؤتمر الكشفي العربي الـ30، المزمع إقامته خلال كانون الأول المقبل في لبنان.

ووفق بيان للجمعية الكشافة والمرشدات الأردنية الخميس، رحب ميقاتي بالوفد، مشيدا بالمبادرة الأردنية الفلسطينية الهادفة لترتيب عقد المؤتمر الكشفي العربي.

وبحسب البيان، ضم الوفد الذي جرى تكليفه من قبل رؤساء جمعيات الكشافة العربية، نائب أمين عام الكشافة الأردنية خالد أبو زيد، ورئيس جمعية الكشافة الفلسطينية الفريق جبريل الرجوب، وأمين عام المنظمة الكشفية العربية عمرو حمدي، بحضور وزير الشباب والرياضة اللبناني جورج كلاس، ورئيس اتحاد كشافة لبنان جورج غريب، وعدد من الشخصيات والقيادات الكشفية اللبنانية.

دلدوم يوقع رسميا للحسين إربد

وقع اللاعب بسام دلدوم عقدا رسميا مع فريق الحسين إربد، ليمثل فريق كرة القدم خلال منافسات الموسم الحالي.

ووقع اللاعب عقده في مقر نادي الحسين إربد، في حضور رئيس اللجنة المؤقتة المهندس عامر أبو عبيد، ومدير نشاط كرة القدم ليث أبو عبيد. وجاء التعاقد مع دلدوم لتعزيز القدرات الهجومية للفريق، حيث يشغل اللاعب مركز الجناح الأيسر، ويمتاز بالسرعة والمهارة.

ويعتبر نادي الحسين إربد الأنشط في سوق الانتقالات بين فرق الأردن، حيث استقطب عددا كبيرا من اللاعبين أملا في الظهور بصورة مميزة في الموسم الجاري.

وبلغ فريق الحسين إربد الدور قبل النهائي لبطولة درع الاتحاد، وسيلعب غدا ضد فريق الرمثا في «ديربي الشمال» المرتقب.

جدير بالذكر أن دلدوم البالغ من العمر 30 عاما، لعب سابقا في صفوف فريقي الفيصلي والبقعة الأردنيين.

حكم أردني لمواجهة السعودية وأستراليا في تصفيات المونديال

اختار الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» طاقم تحكيمي أردني لقيادة مباراة السعودية وأستراليا التي تقام يوم 29 مارس/ آذار في جدة، ضمن الجولة الختامية من الدور الحاسم من التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2022.

وسمى «فيفا» الحكم أدهم مخادمة لإدارة المباراة ويساعده أحمد مؤنس ومحمد البكار، والدكتور يحيى المحارمة طبيبا للمباراة.

كما عين الفيفا الحكم أدهم مخادمة لتقنية الفيديو VAR، في مباراة العراق والإمارات التي تقام في بغداد 24 مارس/ آذار ضمن الجولة قبل الأخيرة من التصفيات المونديالية.

ويشارك الحكم أحمد فيصل كمساعد لحكم تقنية الفيديو في مباراة أستراليا واليابان يوم 24 مارس في سيدني بالجولة قبل الأخيرة من التصفيات نفسها، وفي مباراة الإمارات وكوريا الجنوبية يوم 29 في دبي. كما يشرف مقيم الحكام عمر بشتاوي على حكام مباراة إيران ولبنان (29 مارس) في مدينة مشهد، في ختام التصفيات.

كما اختار الاتحاد الآسيوي الحكام فيصل ومخادمة ومؤنس والبكار، إلى جانب محمد عرفة وأحمد سمارة وأيمن عبيدات، لإدارة مباريات دور المجموعات لبطولة دوري أبطال آسيا 2022.

كما جرى اختيار المقيمين عوني حسونة، وإسماعيل الحافي للإشراف على مباريات دور المجموعات من دوري أبطال آسيا، مع اعتذار البشتاوي عن الالتحاق، في ظل تزامن المنافسات القارية مع انطلاق الدوري الأردني للمحترفين.

ويشارك الحكام هادي أدهم، محمد محرم، وحنين مراد، في برنامج تطوير الحكام الذي يقيمه المجلس الأولمبي الآسيوي بين 27 و31 مارس/ آذار الجاري في الكويت. كما يدير الحكم صدام عمارة بمساعدة أحمد سمارة وحمزة أبو عبيد، مباراة البحرين والهند الودية يوم 23 من الشهر الجاري في المنامة.

رقم باهر يسلط الضوء على توهج بونو

حافظ حارس مرمى إشبيلية، المغربي ياسين بونو على نظافة شباكه في 50 مباراة من إجمالي 94 خاضها مع الفريق الأندلسي منذ وصوله في موسم 2019–2020 قادما من جيرونا، على سبيل الإعارة أولا قبل التوقيع حتى عام 2024 مقابل حوالي أربعة ملايين يورو. وكانت مواجهة وست هام يونايتد الإنجليزي أمس الخميس في ذهاب دور الـ16 من الدوري الأوروبي، حيث لعب بونو دورا مهما في فوز فريقه 1–0، هي المباراة رقم 50 التي حافظ فيها الحارس المغربي–الكندي على شباكه نظيفة. ووفقًا لإشبيلية، لم تهتز شباك اللاعب الذي ولد في مونتريال قبل 30 عامًا، في 31 مباراة بالدوري الإسباني لكرة القدم، 12 منها في الموسم الحالي، و8 مباريات بكأس الملك، و4 في دوري أبطال أوروبا، و7 في الدوري الأوروبي، آخرها الليلة الماضية أمام وست هام. وتمثل هذه المباريات الـ50 التي لم تستقبل فيها شباك بونو أهدافا 53.19% من إجمالي 94 مواجهة خاضها بقميص إشبيلية منذ أغسطس/ آب 2019، حين انضم لصفوف الفريق الأندلسي، في البداية كحارس احتياطي للتشيكي توماس فاكليك. كما سجل بونو اسمه بين المجموعة المختارة من حراس المرمى الذين سجلوا أهدافًا، وقام بذلك في 20 مارس/ آذار 2021 حين أدرك بنفسه التعادل لإشبيلية أمام بلد الوليد (1–1) في الدقيقة الأخيرة من الوقت الإضافي. وتأهل ياسين بونو بين صفوف الوداد الرياضي بالدار البيضاء في المغرب، ومن هناك انطلق إلى إسبانيا في عام 2012 ليلعب مع رديف أتلتيكو مدريد.

وبين عامي 2014 و2016 لعب على سبيل الإعارة في ساراجوسا، في دوري الدرجة الثانية الإسباني، ثم وقع مع جيرونا في موسم 2016–2017، حيث تمكن من الصعود إلى دوري الأضواء مع الفريق الكتالوني، الذي دافع عن مرماه في 62 مباراة بالليجا قبل التوقيع مع إشبيلية.

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
تصدر عن شركة صدى الشعب
رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه
رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي
العنوان: عمان-شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا)-بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس الاعلان: 5056223
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ٢٠١٤/١٢٤٨/د